

Comunicado de Imprensa

Impacto do trabalho por turnos na saúde não pode ser ignorado

“Põe o teu sono na agenda” – campanha alerta para a importância de se programarem as horas de sono

16 de março | Dia Mundial do Sono

Para assinalar o Dia Mundial do Sono, que se celebra no próximo dia 16 de março, a Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono da Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) lança a **Campanha “Põe o teu sono na agenda”** (#põeoteusononaagenda). Desenvolvida em conjunto com a Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (SPMT), esta campanha pretende sensibilizar para a importância de planearmos as nossas horas de sono, sendo especialmente dirigida a quem trabalha por turnos.

O trabalho por turnos é um componente essencial da sociedade moderna, estimando-se que a nível mundial cerca de 20% dos indivíduos trabalhem por turnos – classicamente definido como o trabalho realizado entre as 19 e as 6 horas. Sonolência diurna, dificuldade de atenção e memória, obesidade, aumento do risco de doenças cardiovasculares e gastrointestinais são algumas das consequências negativas que o trabalho noturno representa para a saúde.

Sobre o impacto do trabalho por turnos na saúde, Susana Sousa, secretária da Comissão de Trabalho de Patologia Respiratória do Sono refere: “nos últimos anos, vários autores têm sugerido existir também uma relação entre as perturbações do sono e o aumento do risco de cancro, nomeadamente entre o distúrbio do sono associado ao trabalho por turnos e o cancro da mama, melanoma e cancro colo-rectal. Têm sido propostos vários mecanismos mas são necessários mais estudos para explicar esta possível relação epidemiológica”. Perante esta realidade, “ são necessárias estratégias de intervenção preventiva. É mandatário que se programe o sono da mesma forma que se planeia, por exemplo, o dia de trabalho” refere a médica pneumologista.

Para Jorge Barroso Dias, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho, é importante a consciência de que “o sono e o descanso são parte integrante das obrigações do trabalhador, são intrínsecos ao próprio trabalho. Neste âmbito, saliento com particular preocupação os profissionais de saúde que por inerência são trabalhadores noturnos e, tão frequentemente, saem de um turno noturno para começarem, logo a seguir, um turno diurno sem descanso! Outra classe profissional com este problema crónico são os taxistas, por exemplo.” O médico especialista em Medicina do Trabalho deixa o apelo: “todos os portugueses podem ajudar nesta campanha, todos somos responsáveis por cuidar dos nossos familiares, amigos e colegas de trabalho alertando para a importância de «pôr o nosso sono na nossa agenda»”.

No âmbito desta campanha, no dia em que se assinala o Dia Mundial do Sono, será realizada uma ação de rua que consistirá na distribuição de um folheto informativo à população com recomendações para os casos em que existe trabalho noturno bem como indicações sobre as medidas de higiene do sono mais corretas a adotar. Será ainda pedido aos transeuntes que preencham um questionário com vista a avaliar os seus hábitos de sono. A ação vai decorrer na Estação do Rossio, entre as 08h00 e as 11h00.

Criado pela *World Sleep Society*, o Dia Mundial do Sono é assinalado anualmente juntando médicos, investigadores e pacientes num trabalho conjunto de sensibilização para a importância do sono e o seu impacto na saúde. O mote global para este ano é “Join the Sleep World, Preserve Your Rhythms to Enjoy Life”, chamando precisamente a atenção para a necessidade de “cuidarmos dos nossos ritmos para podermos disfrutar da vida” e inspirado na atribuição do Prémio Nobel da Medicina de 2017 a três investigadores cujo trabalho foi dedicado ao estudo dos ritmos circadianos (período de aproximadamente 24 horas sobre o qual se baseia o ciclo biológico, sendo influenciado por fatores como a variação de luz e temperatura e entre o dia e a noite).

A **Campanha “Põe o teu sono na agenda”** deixa algumas recomendações para os casos em que existe trabalho noturno:

- Fazer uma sesta de 30 a 60 minutos antes do início do turno;
- Manter exposição à luz na primeira metade do turno;
- Gerir e dividir tarefas em equipa, programando tarefas que exijam menos atenção para a segunda metade do turno;
- Na segunda metade do turno evitar bebidas com cafeína e psicoestimulantes;
- Após o turno deve ser evitada a exposição a luz solar;
- Após uma noite de trabalho, tomar uma refeição ligeira e dormir num ambiente calmo, sem luz ou ruído;
- Durante o período de sono deve ser desligado o telemóvel uma vez que a sociedade não está preparada para o sono durante o dia e as solicitações podem impedir um sono com qualidade e quantidade;
- Se necessário utilizar tampões auriculares para conseguir um ambiente sem ruído (o período de sono durante o dia é muitas vezes interrompido por ruídos da circulação de viaturas, obras públicas, etc)

Nos restantes dias adotar medidas de higiene do sono que incluam:

- Horário regular de sono;
- Evitar consumo de álcool (sobretudo nas 4h antes de deitar) e não fumar;
- Evitar refeições pesadas/excesso de açúcar/picantes nas 4h antes de deitar;
- Praticar exercício físico de forma regular;
- Manter o quarto com temperatura adequada, sem ruído e sem luz;
- Evitar ver televisão no quarto ou utilização de telemóvel/computador antes de dormir.

Download do cartaz de divulgação da Campanha [aqui](#)

Sociedade Portuguesa de Pneumologia - www.sppneumologia.pt - geral@sppneumologia.pt

Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho - www.spmtrabalho.org - spmt@spmtrabalho.org