

TÍTULO: A saúde é um bem-estar biopsicossocial em trabalhadores de plataformas marítimas?

PALESTRANTE: Katie Moraes de Almondes

EMENTA: Discussão sobre o contexto ocupacional destes trabalhadores e as repercussões biopsicossociais que sofrem na sua saúde, em função de alterações circadianas, homeostáticas e psicossociais. Discussão sobre as estratégias comportamentais individuais no enfrentamento ao trabalho, o que corrobora para as alterações de saúde nesta população.

RESUMO:

Um dos maiores problemas hodiernos resultante da globalização econômica e da tecnologia moderna, do ponto de vista da ritmicidade biológica do nosso organismo, é a oferta de serviços e produção de bens disponíveis 24 horas, ininterruptamente, que exige trabalhadores organizados em vários esquemas de trabalho. Esses horários causam conseqüências biopsicossociais na saúde do trabalhador, em função de alterações circadianas (o indivíduo deslocando atividade/trabalho para horários de repouso/sono e os horários de repouso para horários de atividade/trabalho, promovendo dessincronizações internas e externas), homeostáticas (levando a fragmentação de sono, duração encurtada de sono e irregularidades do início e fim do sono) e psicossociais (o horário de trabalho entra, também, em oposição com os horários sociais, pois os primeiros coincidem com os horários adotados para os fatores domésticos, para o lazer e para os horários "normais" da sociedade como, por exemplo, tarefas de casa, cuidados com os filhos, as refeições com a família, o tempo de lazer com os amigos, as atividades sociais). A proposta desta apresentação é discutir dados de uma avaliação realizada com trabalhadores de plataformas marítimas dos efeitos de suas condições de trabalho (esquemas e demandas do trabalho e as características ambientais do local de trabalho) nas atividades diárias, no padrão do ciclo sono vigília, na ansiedade, no estresse e na saúde. Desta avaliação verificou-se a ocorrência de irregularidades nas atividades diárias, estresse e alterações na saúde desses trabalhadores. Apurou-se também que os trabalhadores que

apresentavam irregularidades nas atividades diárias eram os mais estressados. Constatou-se que o esquema de turno e as características ambientais do local de trabalho que os trabalhadores estavam submetidos foram considerados ansiogênicos e associado à qualidade de sono ruim. Além disso, foi encontrado que trabalhadores com qualidade de sono ruim eram os que apresentavam maiores níveis de ansiedade disposicional. Não foi encontrada associação entre irregularidade e qualidade de sono ruim. Dessa forma, discute-se que o esquema de turno não é por si só determinante para as alterações circadianas (irregularidades), mas as respostas dos indivíduos aos esquemas de turnos. As demandas elevadas dos esquemas de trabalho e ambiente perigoso da plataforma (ambiente de confinamento em alto-mar, em que os trabalhadores estão submetidos aos movimentos da embarcação, das condições do tempo, altas cargas de trabalho, além das características do próprio trabalho que é lidar com fogo, pressão, explosões e acidentes), contribuem para que os trabalhadores tenham horários mais irregulares na execução de qualquer outra atividade, inclusive o sono, porque ele tem que dar conta do trabalho, resultando em estresse cognitivo. Conclui-se também que as alterações homeostáticas e ansiedade seriam determinadas pelo esquema de turno, mas seriam moduladas pelas características de personalidade que levam a estratégias comportamentais inadequadas para lidar com os efeitos dos esquemas de turnos. Os indivíduos com traço de personalidade ansiogênico são indivíduos com baixa tolerância a mudanças bruscas e rígidas porque eles possuem uma interpretação da realidade bastante influenciada pelo que entendem por ansiedade, utilizando estratégias ineficazes para lidar com as conseqüências dos esquemas. Outra questão é que, dependendo da estratégia e do tempo de exposição aos fatores estressores, isso pode ocasionar doenças orgânicas graves ou ter poucas repercussões na saúde física. A amostra como um todo apresentava estresse na fase de resistência. Essa fase é a fase de estresse em que a pessoa automaticamente tenta lidar com seus estressores de modo a manter sua homeostase interna. A fim de verificar se realmente os trabalhadores estavam conseguindo isso, avaliou-se a saúde física dos trabalhadores a partir de parâmetros metabólicos. Os resultados confirmaram essa afirmativa, pois os trabalhadores não apresentaram alterações metabólicas, só quando se dividia o grupo por faixa etária onde se verificou maior freqüência de alteração em pressão arterial para trabalhadores jovens em turnos e em IMC para os mais velhos em

turnos. Portanto, estratégias individuais relacionadas ao enfrentamento do trabalho em turno (adaptação e tolerância) devem ser preconizadas como ferramenta indispensável na avaliação ergonômica do trabalho. Dessa forma, entendendo saúde como um bem-estar biopsicossocial e qualidade de vida como resultado de uma inter-relação entre vários fatores, tais como: saúde física e saúde mental, longevidade, satisfação no trabalho, relações familiares, disposição, produtividade, dignidade e espiritualidade, que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano e resultam numa rede de fenômenos, pessoas e situações pode-se concluir que as condições de trabalho e os horários não usuais de trabalho dos trabalhadores em plataformas marítimas afetam drasticamente a qualidade de vida dos trabalhadores, já que contrariam os princípios da ritmicidade biológica e da vida social e doméstica com repercussões na saúde biopsicossocial.