

Trabalho em Turnos de Revezamento

Julho de 2011

Recentemente, nós temos tido notícias de incidentes na indústria de transportes aéreos onde pessoas que deveriam executar tarefas críticas caíram no sono:

- Em 22 de março de 2011, dois aviões pousaram no Aeroporto Nacional Reagan, em Washington DC, nos EUA, por volta da meia noite sem autorização da torre de controle porque o controlador de tráfego aéreo estava dormindo.
- Em 19 de fevereiro de 2011, um controlador de tráfego aéreo que trabalhava no turno da noite estava tão cansado que foi incapaz de permanecer acordado, sobrecarregando seu colega de turno com muitas tarefas, violando assim os procedimentos de segurança.

A maioria das indústrias de processo operam 24 horas por dia e os operadores têm de trabalhar à noite em esquemas de turnos de revezamento. A mudança do horário de sono, resultante do trabalho em turno, pode causar sonolência em muitas pessoas, podendo levar a erros de operação perigosos. Os operadores têm que estar alertas e ser capazes de responder a potenciais problemas de operação a qualquer hora do dia ou da noite!

Existem medidas simples que você pode tomar para ajudar a mantê-lo acordado e alerta durante o trabalho noturno. Você deve reconhecer o problema e chamar para si a responsabilidade de ter uma boa qualidade de sono durante as horas de folga. A sua gerência também possui um papel importante garantindo que os horários de trabalho permitam que você tenha um período de descanso necessário.



Pintura Alemã do Século XIV, "Os Sete Dormentes"

Você sabia?

Grandes acidentes de processo podem ocorrer a qualquer hora do dia ou da noite! Trabalhadores de turno têm sempre de estar alertas e ser capazes de responder efetivamente a potenciais incidentes de processo. Aqui estão alguns exemplos de acidentes de processo que ocorreram à noite:

- O vazamento de gás tóxico de Bhopal, Índia, em 1984, que matou milhares de pessoas, ocorreu pouco depois da meia noite.
- O desastre nuclear de Chernobyl, em 1986, começou com uma perda de controle seguida de explosão aproximadamente à uma hora da manhã.
- O encalhamento e vazamento do navio tanque Exxon Valdez, em 1989, ocorreu logo após a meia noite.
- A explosão da Deepwater Horizon em 2010 (figura), que matou 11 pessoas e causou o maior vazamento de óleo no mar da história, ocorreu aproximadamente às dez horas da noite.

O que você pode fazer?

As pessoas não foram projetadas para padrões de sono irregulares. Trabalhadores de turno defrontam-se frequentemente com perturbações de sono que podem causar sonolência excessiva. Você pode minimizar seus efeitos. Alguns exemplos:

- Certifique-se de ter tido um sono de qualidade e na medida certa enquanto estiver fora do trabalho.
- Certifique-se de ter um bom local para dormir durante o dia – escuro, sossegado, sem perturbações.
- Tire uma soneca imediatamente antes de ir para o trabalho.
- Trabalhe com outras pessoas para ajudá-lo a manter-se alerta.
- Seja ativo – faça caminhadas e movimente-se o mais que puder.
- Não planeje tarefas difíceis ou tediosas quando provavelmente você estiver mais cansado. Estudos mostram que trabalhadores do turno da noite estão mais sonolentos entre 4 e 5 horas da manhã.
- Se está tendo problemas para se manter acordado, consulte um médico. Você pode estar tendo problemas com o sono que podem ser remediados.
- Pesquise na Internet mais idéias para ajudar a se manter alerta durante o trabalho à noite e em turnos de revezamento.

Certifique-se de ter um sono de qualidade e na medida certa quando trabalhando em turnos de revezamento!

AIChE © 2011. Todos os direitos reservados. A reprodução para uso não-comercial ou educacional é incentivada. Entretanto, a reprodução deste material com o propósito comercial por qualquer um que não seja o CCPS é estritamente proibida. Entre em contato com o CCPS através do endereço eletrônico ccps_beacon@aiiche.org ou através do telefone +1 646 495-1371.

O Beacon está disponível também em Africâner, Árabe, Alemão, Chinês, Coreano, Dinamarquês, Espanhol, Francês, Grego, Gujaráti, Hebraico, Hindi, Holandês, Húngaro, Indonésio, Inglês, Italiano, Japonês, Malaio, Maratí, Norueguês, Persa, Polonês, Português, Russo, Sueco, Tailandês, Telugu, Turco e Vietnamita.