

Acidentes de trabalho

A FADIGA É MÁ CONSELHEIRA!

A fadiga é frequentemente apontada como causa imediata de graves acidentes de trabalho, em especial no sector dos transportes, onde para além do motorista outras pessoas sofrem as consequências dos desastres. O Verão e as épocas festivas são tempos particularmente propícios a situações de trabalho excessivo, horários desregulados e ausência de repouso por parte de alguns profissionais. A fadiga, porém, pode e deve ser prevenida para se evitarem custos humanos e económicos bem graves!

A fadiga é o resultado de um trabalho continuado que provoca uma redução reversível da capacidade do organismo e, em simultâneo, uma degradação da qualidade desse trabalho. É causada por um conjunto de factores complexos, nomeadamente fisiológicos, como a intensidade e duração do trabalho físico e intelectual, sem esquecer os psicológicos como a monotonia e a falta de motivação, e ainda os factores ambientais e sociais como a iluminação, o ruído, temperaturas e relações sociais.

A fadiga resulta frequentemente da exposição do trabalhador a situações de stress, concebendo este como resposta do organismo a factores que exigem adequada adaptação a solicitações e desafios.

Embora não se conheçam totalmente os mecanismos causadores da fadiga existem estudos suficientes que nos revelam quais são as principais consequências da mesma.

Assim, uma pessoa fatigada tende a simplificar a sua tarefa, eliminando tudo o que não é essencial e tornando-se menos precisa e segura. Os índices de erro começam a crescer. Um motorista fatigado, por exemplo, está menos atento aos instrumentos de controlo e reduz a frequência das mudanças.

A fadiga física, desde que não ultrapasse certos limites, é reversível podendo o organismo recuperar através de pausas durante o trabalho ou com descanso diário. O mesmo não acontece com a fadiga crónica que não é aliviada por pausas ou sonos e tem um efeito cumulativo. Este tipo de situação, particularmente complexo nas suas causas, exige acompanhamento médico.

Alguns aspectos do problema estão contemplados no normativo comunitário e na legislação nacional referindo-se em especial os ritmos de trabalho, as pausas e a rotatividade de tarefas¹.

Uma empresa ou serviço sem condições de segurança e saúde no trabalho é propícia à existência de fadiga nos trabalhadores, embora saibamos que as características individuais e o tipo de vida de cada um têm, igualmente, influência no aparecimento daquela.

¹ Alínea g) do artigo 273º do Código do Trabalho; artigo 22º do Decreto-Lei Nº243/86 (Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços.

Algumas pessoas são mais sensíveis à fadiga do que outras. Certos trabalhadores cansam-se mais com determinado tipo de trabalho ou em determinadas épocas do ano ou, ainda, em algumas fases da vida. As chefias e o médico do trabalho devem estar particularmente atentos a sinais que indiquem a existência de fadiga nos trabalhadores.

Neste sentido a prevenção é a estratégia acertada para combater esta “doença” passando nomeadamente pela implementação de um serviço de saúde e segurança. Como medidas concretas a nível individual podemos apontar as seguintes:

- ✓ Aprender a gerir o tempo, planificando tarefas e delegando funções;
- ✓ Dormir regularmente;
- ✓ Banir hábitos tóxicos (álcool e tabaco);
- ✓ Fazer uma alimentação racional;
- ✓ Conversar com os colegas.

Relativamente à prevenção na empresa e no âmbito de uma correcta organização das actividades de segurança e saúde no trabalho exigidas por lei, destacamos:

- Organizar o trabalho flexível que permita a criação de pequenos grupos ou equipas de trabalho motivadas, com autonomia e com rotatividade e diversidade de tarefas;
- Flexibilizar os horários permitindo ao trabalhador a participação na gestão do seu tempo de trabalho;
- Introduzir pausas, quer sejam espontâneas promovidas pelo trabalhador, quer introduzidas por regulamento da empresa ou serviço;

Sendo necessário efectuar trabalho por turnos é aconselhável que os mesmos sejam de curta duração, evitando acumulação de perdas de sono e conciliando a vida profissional com a vida familiar e social. Estes trabalhadores devem ser especialmente acompanhados pelo médico do trabalho.

Para terminar este breve apontamento podemos afirmar que a existência de casos de fadiga numa empresa é um sintoma de alerta que deve obrigar a gestão e, em especial, os serviços de segurança e saúde no trabalho, a uma avaliação de riscos, nomeadamente a uma análise das condições e organização do trabalho.

Em situações concretas pode existir de facto uma relação entre fadiga, acidentes de trabalho, produtividade e absentismo.

Para uma informação mais completa sobre esta questão pode ser contactado o Centro de Recursos em Conhecimento da Autoridade para as Condições do Trabalho.

António Brandão Guedes
Técnico da Autoridade para as Condições do Trabalho

Redigido em Agosto de 2006 | Actualizado em Agosto de 2008