

Consequências das Mudanças do Turno de Trabalho

Fadiga

Variações no humor

Nervosismo

Dificuldades de dormir

Falta ou aumento de apetite

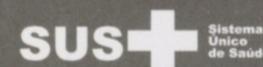
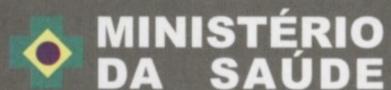
Dificuldade em realizar um trabalho habitual

Perturbações de memória



FALE COM A CNT
0800 782891
www.cnt.org.br

DISQUE SAÚDE
0800 61 1997
www.saude.gov.br



Campanha de Prevenção de Acidentes nas Estradas



Mudanças do Turno de Trabalho

Mudanças do Turno de Trabalho

O tempo de trabalho regula nossas vidas. Trabalhar durante horários que começam de madrugada, prolongam-se durante toda a noite, ou se iniciam à tarde e terminam de madrugada, tanto em dias de semana quanto nos fins de semana, faz parte da vida de milhões de trabalhadores em todo o mundo.

Quando os trabalhadores têm jornadas nos turnos noturnos são obrigados a modificar o período de vigília e repouso, mas os ritmos do organismo não se ajustam às novas rotinas com a mesma velocidade. Quanto maior o número de jornadas de trabalho que obrigam o trabalhador a inverter seu ciclo de atividade-repouso, maior o número de dias necessários para conseguir uma mudança dos ritmos biológicos.

Assim, os sintomas mais freqüentes do mal-estar percebido incluem:

- Fadiga,
- Variações no humor,
- Nervosismo,
- Dificuldades de dormir,
- Falta ou aumento de apetite,
- Dificuldade em realizar um trabalho habitual,
- Perturbações de memória, entre outros.

Estes horários alternados podem ainda aumentar o risco de distúrbios gastrointestinais e problemas cardiovasculares.

Leia abaixo algumas recomendações sobre a organização do trabalho/horários de trabalho/pausas:

- As horas normais de trabalho não devem exceder a 40 horas por semana.
- As horas normais de trabalho não devem ultrapassar a 8 horas por dia, em média.
- Não devem ser excedidas 10 horas de trabalho por dia, quando a carga horária semanal está distribuída de forma desigual em alguns dias da semana.
- Nenhum motorista deve dirigir continuamente por mais de 4 horas sem pausas
- O tempo mínimo de descanso entre duas jornadas consecutivas deverá ser, no mínimo, de 11 horas durante um período de 24 horas.
- A duração mínima do descanso semanal deverá ser de 24 horas, precedida ou seguida pelo período de descanso diário (11 horas).



- O trabalho deve ser organizado em períodos de, no máximo, 4 dias consecutivos no mesmo turno.
- Devem ser evitadas duplas jornadas no mesmo dia.
- Devem ser planejados os horários de trabalho com antecedência ao invés de serem organizadas as escalas de trabalho a cada dia.
- O rodízio dos turnos de trabalho na direção dos ponteiros do relógio (turno matutino-vespertino-noturno) é melhor que o contrário.
- É importante haver dois dias consecutivos de folga entre blocos de dias de trabalho.
- Horários flexíveis de trabalho, segundo as necessidades individuais, devem ser viáveis.

