

EMPREGO

Produtividade Há um custo económico associado às noites mal dormidas. No Japão representa 2,9% do PIB, nos Estados Unidos 2,2%. Faltam números para Portugal, mas os especialistas não têm dúvidas: há no país empresas a perder muito dinheiro com a falta de sono dos trabalhadores

O mal das empresas (também) é o sono

Textos **CÁTIA MATEUS**
Infografia **SOFIA MIGUEL ROSA**

Chega a casa depois de um dia de trabalho longo e de rotinas intensas. Foi muito além da jornada de oito horas de trabalho que o seu contrato define e sabe que antes de dormir ainda vai ter de voltar ao computador para dar resposta ao *e-mail* que ficou pendurado, analisar aquele documento que é essencial para a reunião do dia seguinte ou responder à chamada do colega que trabalha num fuso horário diferente do seu. Invariavelmente, quando chega à cama trava uma batalha com o sono. Quer que ele chegue e ele teima em não chegar. Há noites, muitas, que passa em claro ou que desiste de dormir e aproveita a insónia para... voltar a trabalhar. Esta é a realidade de um número crescente de profissionais e tem um impacto direto na sua produtividade. Os especialistas chamam-lhe distúrbios do sono, dizem que o fenómeno está a aumentar e que há empresas a perder muito dinheiro e competitividade com as noites mal dormidas dos seus trabalhadores.

Quanto custa a privação do sono às empresas e à economia? A conta é mais fácil de fazer em alguns países do que noutros. As estimativas da americana Rand Corporation mostram que nos Estados Unidos, onde os trabalhadores dormem em média sete horas por noite, as empresas contabilizam cerca de 1,2 milhões de dias de trabalho perdidos por ano devido a distúrbios do sono dos seus profissionais. No Japão são 600 mil dias de trabalho, na Alemanha e no Reino Unido cerca de 200 mil. Traduzido em impacto económico, os Estados Unidos perdem em torno de 411 mil milhões de dólares (cerca de €361 mil milhões) por ano, o correspondente a 2,2% do PIB do país, o Japão perde o equivalente a 121 mil milhões de euros (2,9% do seu PIB), enquanto a Alemanha perde 53 mil milhões de euros (1,5% do PIB) e o Reino Unido 44 mil milhões de euros (1,9% do PIB).

Sabe-se que as perturbações do sono — onde se incluem as mais frequentes como a insónia ou a síndrome da

apneia obstrutiva do sono (obstrução da respiração durante o sono) — têm um impacto direto na produtividade dos trabalhadores, mas também contribuem para um maior risco de mortalidade, doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, demência e depressão. No campo da produtividade, o estudo da Rand sugere que pequenas mudanças nos hábitos de sono dos países teriam um enorme impacto nas economias locais. E mostra como: “Se os indivíduos que dormem menos de seis horas por noite dormissem seis a sete horas, a economia americana ganharia mais 226,4 mil milhões de dólares (€199 mil milhões) por ano.” Ganhos que teriam uma replicação proporcional nos restantes países. Para Portugal não só não há dados semelhantes, como escasseia a informação sobre os hábitos de sono da população. E esse é apenas um reflexo do desrespeito que, segundo os especialistas, empresas e profissionais têm pelo tema do sono.

Um problema por diagnosticar

“As patologias do sono estão subdiagnosticadas. Faltam estudos mais abrangentes e robustos no país”, admite que Jorge Barroso Dias, presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (SPMT) que lamenta que, por exemplo, “o Inquérito Nacional de Saúde não inclua uma única pergunta sobre os hábitos de sono dos portugueses”. Teresa Paiva, neurologista, precursora do estudo do sono em Portugal e fundadora do Centro de Eletroencefalografia e Neurofisiologia Clínica, e Joaquim Moita, presidente da Associação Portuguesa do Sono (APS), fazem eco deste lamentado. “Os dados são poucos e os que existem deveriam ser atualizados”, defende o presidente da APS admitindo que a média de sono dos portugueses — em redor das seis horas por noite — está abaixo da registada em países economicamente mais competitivos.

Para colmatar a falta de informação, a SPMT associou-se à Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) num estudo sobre os hábitos de sono no país. No início deste ano realizaram um inquérito junto da população com mais de 25 anos que concluiu que 63% dos 653 inquiridos dormiam entre seis a sete horas por noite e 17% dormem

menos de cinco horas, sendo que deses 1% admitia dormir apenas uma a duas horas a cada noite e 4% não iam além das quatro horas (ver infografia). No âmbito deste estudo, 32% dos inquiridos admitiram dormir mal, 40% reportaram dificuldade em manter-se acordadas e 21% confirmaram ter insónia inicial, demorando mais de 30 minutos até adormecer.

Jorge Barroso Dias diz que o estudo é o retrato de um problema crescente, com grande impacto no desempenho dos profissionais. “Dentro das muitas perturbações do sono há a considerar as situações em que o trabalho perturba o sono — trabalho noturno que impede o descanso normal, situações de stress excessivo — e aquelas em que o sono perturba o trabalho, como é o caso da privação crónica do sono, a sonolência diurna excessiva ou adormecer ao volante”. Ambos, esclarece, “provocam cansaço, sonolência, perda de produtividade e risco acrescido de acidentes de trabalho ou de viação”.

7 MEDIDAS PARA TRAVAR OS DISTÚRBIOS DO SONO

Horários

■ **Adote** um horário regular de sono. Estabelecer regras — adormecer e acordar todos os dias à mesma hora ou sem grandes variações de horário — ajuda a manter aquilo a que os especialistas chamam “boa higiene do sono”, um sono reparador.

Sestas

■ **Evite** sestras superiores a 30/45 minutos durante o dia. As sestras são importantes, sobretudo em profissões de desgaste rápido, mas em duração superior a meia hora podem impactar negativamente nos ciclos de sono noturnos.

Hábitos aditivos

■ **Restrinja** o consumo de álcool, sobretudo nas quatro horas que antecedem o sono, e evite fumar antes de se deitar. Todos os hábitos aditivos prejudicam os ciclos de sono.

Alimentação

■ **Evite** refeições pesadas, excessivamente condimentadas ou

QUANTAS HORAS DORMEM OS PORTUGUESES?

ENTRE 8 E 10 HORAS

20%

Dedicam oito ou mais horas diárias ao sono. Neste grupo, a percentagem dos que dormem mais de nove horas por noite é de apenas 5%, mas uma percentagem relevante de 15% dorme pelo menos oito horas por noite.

ENTRE 6 E 7 HORAS

63%

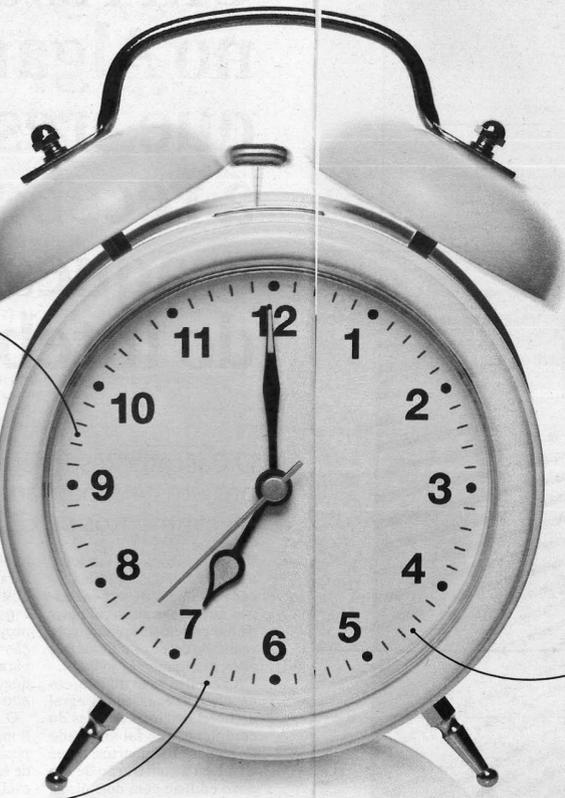
Dormem até sete horas por noite, dos quais 29% não vão além das seis horas. Um valor abaixo da generalidade dos países europeus que dedicam habitualmente entre sete a oito horas diárias ao sono.

Argumentos de peso para que profissionais e empresas não negligenciem a correta “higiene do sono” (dormir em horas e em quantidade adequadas), defende a neurologista Teresa Paiva.

A receita da produtividade

Quantas horas devemos então dormir para sermos produtivos? “Varia de pessoa para pessoa”, admite a neurologista. Os dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), relembra, mostram que “Portugal está entre os países que trabalham mais horas, mas também é dos menos produtivos”. A estatística, diz, “comprova que quem trabalha cansado não é produtivo”. Teresa Paiva admite que “as atuais práticas laborais, o aumento das horas de trabalho e o ritmo a que trabalhamos não beneficiam o descanso e, consequentemente, lesam a nossa produtividade”.

A investigadora Cátia Reis, que se



MENOS DE CINCO HORAS

17%

São a parcela menos representativa desta radiografia ao sono dos portugueses, mas a mais preocupante. 1% dos inquiridos num estudo da Associação Portuguesa de Medicina do Trabalho e da Sociedade Portuguesa de Pneumologia dorme entre uma a duas horas por noite, e 4% não vão além das duas horas. 12% dormem até cinco horas por noite. São os chamados *short sleepers*, um grupo de risco, que está mais exposto do que outros a doenças cardiovasculares e até cancerígenas, demência, esgotamento, acidentes de viação ou laborais e outros riscos.

FONTE: ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MEDICINA DO TRABALHO/ SOCIEDADE PORTUGUESA DE PNEUMOLOGIA, COM BASE NUM INQUÉRITO POR AMOSTRA ALEATÓRIA APLICADO A 653 PORTUGUESES COM MAIS DE 25 ANOS

dedica a estudar o ritmo circadiano (ritmos de sono e atividade) remete para a “regra das oito horas” como fonte de equilíbrio — oito horas de sono, oito horas de trabalho e oito horas de lazer — e alerta para o crescente desequilíbrio nesta equação (ver texto ao lado). É possível ter uma vida normal e ser produtivo dormindo, por sistema, quatro a cinco horas por noite? “Não. As pessoas que efetivamente tem uma necessidade de sono de quatro a cinco horas por noite (*short sleepers*) são muito poucas. Muitas acabam por conseguir fazê-lo mas quando têm oportunidade de dormir, como em dias de folga, dormem muito mais e isso é um sinal de que o tempo que dormiram durante a semana de trabalho foi, claramente, insuficiente”, explica.

Joaquim Moita vai mais longe: “Há estudos que comprovam que o efeito de estar 16 horas seguidas sem dormir é o equivalente a uma taxa de alcoolemia de 1,8 no sangue e tem o mesmo efeito em matéria de riscos.” E recorda que não é raro encontrar em Portugal profissionais que fazem longas jornadas de trabalho ou acumulam dois empregos. Os riscos para a saúde e os custos financeiros para as empresas, diz, “são elevados”.

Foi talvez por isso que nos Estados Unidos e no Japão empresas como a Google, a Nike, a Ben & Jerry’s, a British Airways, a Nextbeat e várias *startups* criaram as *nap rooms* (salas de sesta), um espaço onde os seus trabalhadores podem fazer pequenas pausas de 20 minutos a meia hora durante o horário de trabalho, e dormir.

Teresa Paiva e Joaquim Moita dizem que o princípio é bom, mas defendem que as sestras não devem exceder os 30 minutos, sob pena de se tornarem prejudiciais para o descanso noturno.

Ambiente

■ **Mantenha** o quarto com a temperatura adequada (nem muito quente nem demasiadamente frio), sem ruído e sem luminosidade excessiva.

Dispositivos eletrónicos

■ **Evite** utilizar telemóveis, *tablets* ou computadores nas horas anteriores ao sono e, sobretudo, quando já está deitado à espera que o sono chegue. Os dispositivos eletrónicos constituem elementos de ruído para o sono e é também por isso que a presença de televisores nos quartos é altamente desaconselhada.

cmateus@expresso.impresa.pt

A relação dos profissionais com o sono está em crise

Os distúrbios do sono não são característica de uma carreira específica. Mas há profissões, incluindo as muito qualificadas, mais expostas ao risco

É resultado dos novos contextos de trabalho com jornadas laborais longas, ritmos intensos, necessidade de coordenação com equipas em diferentes fusos horários. E há até quem diga que o americano Thomas Edison também tem a sua quota parte de responsabilidade nisto já que, ao inventar a lâmpada elétrica, tornou possível o trabalho por turnos, que representa atualmente mais de 30% do trabalho mundial e é considerado pelos especialistas como altamente nocivo para os hábitos de repouso. Em regra, os profissionais negligenciam o seu relógio biológico e a sua relação com o sono está em crise.

Desengane-se quem pensa que os distúrbios do sono são uma característica apenas de trabalhadores menos qualificados, com vínculos laborais mais frágeis e menor estabilidade financeira. Gestores de topo e empresários, trabalhadores por turnos (como médicos, enfermeiros, polícias ou outros) e profissionais liberais altamente qualificados (como advogados ou corretores de bolsa) estão entre os grupos de risco. Arian-

na Huffington, fundadora do jornal *online* “The Huffington Post”, considerada pela revista “Forbes” como uma das 100 personalidades mais influentes do mundo, é disso um exemplo. Muitas horas de trabalho e pouco sono revelaram-se uma mistura explosiva para a executiva que em 2007 desmaiou em pleno escritório, fraturando o maxilar.

A regra das oito horas

O episódio marcou uma viragem na vida da empresária que acabaria por se tornar uma evangelizadora do sono. Lançou o livro “A Revolução do Sono” e dá frequentemente palestras sobre a importância de respeitar o descanso. Deixou de acreditar que tinha sido bem-sucedida porque trabalhou sempre longas horas e roçou várias vezes o estado de *burnout* (esgotamento profissional), para ganhar consciência de que qualquer profissional é mais produtivo e criativo e qualquer líder toma melhores decisões se respei-

Oito horas de trabalho, oito de sono e oito de lazer é a fórmula do equilíbrio, dizem os especialistas

tar o sono e dar prioridade ao bem-estar. E isso consegue-se equilibrando o trabalho e o ritmo circadiano (ritmo de sono e atividade) de cada trabalhador.

Há seis anos que essa é a área de estudo de Cátia Reis. A cronobiologista estuda o ritmo biológico dos humanos e o seu impacto na qualidade de vida e no desempenho laboral. “A tendência a que temos vindo a assistir é para uma redução do tempo de sono e desvalorização da sua importância”, explica a investigadora acrescentando que “a nossa *performance* diária está intimamente ligada ao tempo que permanecemos acordados ao longo das 24 horas do dia”.

A fórmula ideal e equilibrada é “ter oito horas de sono, oito horas de trabalho e oito horas de lazer”, diz a especialista que reconhece, contudo, que “o que observamos é cada vez mais um aumento nas horas de trabalho e uma diminuição nas horas de sono e até mesmo nas de lazer”.

Há uma desvalorização progressiva da importância do sono por parte dos profissionais. E é por isso que se tem tornado cada vez mais comuns casos de fadiga, ansiedade e depressão em contexto empresarial, admite Cátia Reis acrescentando que os efeitos da privação de sono estão bem documentados clínica e cientificamente.