

Trabalhar em horários 'antissociais' envelhece o cérebro, diz pesquisa



Trabalhar em horários "antissociais" pode **envelhecer o cérebro prematuramente** e **diminuir a capacidade intelectual**, de acordo com cientistas das universidades de Toulouse (França) e Swansea (País de Gales).

O estudo, publicado na revista *Occupational and Environmental Medicine*, afirma que dez anos de jornadas de trabalho instáveis envelhecem o cérebro em mais de seis anos.

Na pesquisa, depois que as pessoas pararam de trabalhar em horários alternados, houve **recuperação**, mas o cérebro demorou **cinco anos para voltar ao normal**.

Os efeitos nocivos de trabalhar contra o **relógio biológico**, de câncer de mama à obesidade, já eram conhecidos. O relógio interno do corpo é projetado para que as pessoas estejam ativas durante o dia e durmam à noite.

O novo estudo explora o impacto também sobre a mente. O cérebro naturalmente perde sua capacidade à medida que envelhecemos, mas os pesquisadores disseram que trabalhar em turnos antissociais acelera o processo.

Três mil pessoas na França foram submetidas a testes de memória, velocidade de pensamento e capacidade cognitiva.

Quem havia trabalhado mais de dez anos em turnos instáveis obteve resultados comparáveis a uma pessoa seis anos e meio mais velha.

'PERDA SIGNIFICATIVA'

"Houve uma perda significativa na função cerebral. É provável que as pessoas cometam mais erros e deslizes ao tentar executar tarefas cognitivas complexas. Talvez uma em cem cometa erros com consequências importantes, mas é difícil medir a diferença que isso faz no dia a dia", disse Philip Tucker, que integrou a equipe de pesquisadores em Swansea.

Com base nos resultados, ele disse que evitaria trabalhos noturnos "se possível", mas observou que estes turnos são um "mal necessário" do qual a sociedade não pode prescindir.

"Há maneiras de mitigar os efeitos na forma como você planeja os horários de trabalho. Além disso, check-ups médicos devem incluir testes de desempenho cognitivo para buscar sinais de perigo", indicou.

Michael Hastings, do laboratório de biologia molecular da organização britânica Medical Research

Council, disse que "a possibilidade de reverter o quadro é uma descoberta muito animadora".

"Não importa o quão comprometida uma pessoa esteja, sempre há esperança de recuperação", ele disse. "Ninguém havia demonstrado isso".

Porém, Derk-Jan Dijk, do Centro de Sono de Surrey, observou que, em outras pesquisas, aposentados que costumavam trabalhar de madrugada ainda tinham um sono pior do que pessoas que nunca tinham trabalhado em horários insalubres.

"Ou seja, alguns desses efeitos podem não ser tão facilmente ou rapidamente revertidos".

DEMÊNCIA

Para Hastings, os resultados da pesquisa podem ter implicações para o tratamento de demência, conhecida por prejudicar os padrões de sono de forma semelhante ao trabalho por turnos.

"É improvável que possamos reverter a neurodegeneração apenas mantendo o ciclo vigília-sono o mais sólido possível. Mas você pode melhorar uma das suas consequências", explicou.

"Em casas de repouso, uma coisa que você pode fazer para ajudar (os pacientes) é estabelecer uma rotina diária. Eles precisam de clareza durante o dia, descanso à noite e medicação apropriada, como a melatonina antes de dormir".

Fonte: BBC News