

## DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

# Gestão da Fadiga

### POR QUE ISSO IMPORTA

Taxas de lesão são 18% maiores em turnos vespertinos e 30% maiores em noturnos (OSHA). Estima-se que 1 em cada 8 lesões no trabalho está relacionada à fadiga (NIOSH). A fadiga custa aos empregadores \$218 bilhões+ ao ano. Um trabalhador fatigado é tão perigoso quanto alcoolizado.

**30%**

Mais lesões em turnos noturnos vs diurnos

**1 em 8**

Lesões no trabalho relacionadas à fadiga

**100%**

A fadiga é gerenciável com controles adequados

## 5 Regras para Gerenciar a Fadiga no Trabalho

Fadiga prejudica o julgamento, retarda reações e causa erros fatais — gerencie-a:

**1**

### DURMA 7-9 HORAS — INEGOCIÁVEL

Menos de 6 horas dobra seu risco de lesão. Dormir não é luxo — é equipamento de segurança para o cérebro.

**2**

### LIMITE TURNOS ESTENDIDOS CONSECUTIVOS

Após 10 horas, o risco sobe significativamente. Após 12+ horas pode dobrar. Alterne trabalhadores.

**3**

### FAÇA PAUSAS REAIS — NÃO APENAS UMA PARADA

Pausas curtas a cada 2 horas mantêm a alerta. Afaste-se da tarefa. Coma, hidrate-se, descance a vista.

**4**

### REPORTE QUANDO ESTIVER FATIGADO DEMAIS

Fale sem vergonha. Um trabalhador fatigado operando equipamento pesado coloca todos em risco.

**5**

### SUPERVISORES: OBSERVEM FADIGA NA EQUIPE

Reações lentas, más decisões, bocejos, irritabilidade, microcochilos — reconheçam os sinais e ajam.

## Verificação de Fadiga no Início do Turno

- Você dormiu pelo menos 7 horas antes deste turno?
- Está alerta o suficiente para operar equipamentos e tomar decisões seguras?
- Quantas horas trabalhou nas últimas 24 horas? 48 horas?
- Alguém da equipe mostra sinais de fadiga agora?
- As pausas programadas estão planejadas e serão realmente feitas?

## Fatores de Risco de Fadiga — O que a Piora

### Turnos noturnos / rotativos

Trabalhar contra seu relógio biológico. Trabalhadores noturnos dormem 1-4 horas menos. Pico de erros: 2-4 AM.

### Horas estendidas (>10 hrs/dia)

Após 10 horas, o risco sobe acentuadamente. Após 16 horas acordado, prejuízo equivale a 0,05% de álcool.

### Sono insuficiente (<6 horas)

Menos de 6 horas dobra seu risco. Déficit crônico de sono se acumula como "dívida" impagável.

### Demandas físicas + calor

Trabalho físico pesado e ambientes quentes aceleram a fadiga. Hidratação e pausas são essenciais.

### Início muito cedo (<5h)

Interrompe a fase mais profunda do sono. Trabalhadores não dormem o suficiente antes de turnos muito cedo.

### Tarefas monótonas / repetitivas

Tédio acelera fadiga mental. Vigilância cai significativamente após 20-30 minutos de trabalho repetitivo.

## Erros Comuns de Fadiga que Causam Lesões

- ✗ "Consigno aguentar" — fadiga prejudica tanto quanto álcool. Não dá para superar com força de vontade
- ✗ Dependendo de cafeína como substituto do sono — cafeína mascara a fadiga temporariamente mas não corrige
- ✗ Dirigir para casa exausto após turno longo — 1 em 5 colisões fatais envolve motorista sonolento (NIOSH)
- ✗ Programar tarefas críticas no fim de turno de 12 horas — é quando os erros atingem o pico

## Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Cochile estrategicamente — 20 minutos antes do turno noturno melhora a alerta significativamente
- ✓ Luz forte ajuda — exposição à luz forte durante turnos noturnos ajuda a resetar seu ciclo de alerta
- ✓ Após 16h acordado você está tão prejudicado quanto com 0,05% de álcool — não dirija sonolento
- ✓ Supervisores: programem as tarefas mais perigosas na primeira metade do turno quando a alerta é maior

## Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Quantas horas de sono você teve antes deste turno?
2. Alguém está se sentindo fatigado demais para trabalhar com segurança agora?
3. Estamos programando tarefas de alto risco no momento certo do dia?
4. O que podemos fazer como equipe para garantir que todos façam pausas reais?
5. Você se sentiria confortável dizendo ao supervisor se estivesse cansado demais para trabalhar?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Folha de presença anexada: [ ] Sim