

NÉVOA CEREBRAL: RISCO LABORAL.

BRAIN FOG: OCCUPATIONAL RISK.

**Eva Piedade¹; Dino Midões¹; João Mendanha¹; Paulo Carvalho¹; Cesar Piedade¹;
Nuno Nogueira²; Rui Veiga³**

*ISLA Santarém¹; ISLA Santarém, ESCAD-IPLUSO²; ISLA Santarém, CEPESE, Porto³
evaa.piedade@gmail.com¹; dinomidoes.isla@gmail.com¹; j.mendanha@hotmail.com¹;
paul_carvalh@hotmail.com¹; cesarpiedadefpif@gmail.com¹;
nuno.nogueira@islasantarem²; nuno.nogueira@ipluso.pt²; rui.veiga@islasantarem.pt³*

RESUMO

Introdução: A névoa cerebral é uma expressão utilizada na medicina para descrever um conjunto de sintomas relacionados com fadiga e dificuldades cognitivas, incluindo comprometimento da memória, atenção e concentração. Dadas as suas características, é crucial compreender o impacto que pode ter no ambiente laboral, em particular ao nível da saúde e segurança no trabalho. Pretende-se compreender as consequências da névoa cerebral no trabalho.

Método: Foi efetuada uma revisão bibliográfica, baseada em literatura científica, com resposta às palavras-chave «comprometimento cognitivo», «hipersonolência», e «SARS-CoV-2».

Resultados: Da pesquisa elaborada constatou-se uma relação evidente e impactante da névoa cerebral no contexto laboral. As evidências são não só no que respeita à capacidade produtiva do colaborador, mas também no impacto negativo que pode ter no contexto relacional com os colegas e chefias.

Discussão: A névoa cerebral ou sintomas semelhantes, foram observados em distúrbios centrais de hipersonolência e em várias condições aparentemente não correlacionadas, tais como, o transtorno depressivo maior, esclerose múltipla, lúpus e doença celíaca. A névoa cerebral é prevalente na narcolepsia, que é uma doença neurológica caracterizada por episódios de hipersonolência diurna acompanhada de distúrbios do sono, e na hipersonia idiopática, que é considerada também pelo sono excessivo durante o dia, podendo ocorrer com ou sem aumento das horas de sono durante a noite. Difere da narcolepsia, por ausência de cataplexia, alucinações hipnagógicas e paralisia do sono. O desequilíbrio hormonal, stresse, exposição a radiações eletromagnéticas e a ambientes tóxicos podem contribuir também para a névoa cerebral. Os sintomas mais comuns, têm como respostas o cansaço, irritabilidade, a dificuldade de processamento de informações e a concentração, impactando diretamente na qualidade de vida e na produtividade no trabalho. Pronuncia-se com o avançar da idade, mas atualmente com o quotidiano e com a exposição prolongada a meios tecnológicos, tem-se detetado em idades mais jovens. Em contexto de trabalho, tarefas que exigem uma destreza mental, e uma rápida capacidade de identificar eventuais incidentes, são fonte de apreensão. Desta forma, qualquer pessoa que seja portador destes sintomas, acusa um défice de desempenho profissional, tendo uma grande probabilidade de falhar, sofrer ou causar acidentes ou contrair uma doença profissional. A adoção de medidas que promovam um estilo de vida mais saudável e equilibrado, são fundamentais e contribuem de forma positiva para o alívio dos sintomas. Consultar um médico, pode ser útil para obter um diagnóstico preciso, e uma terapia adequada, apesar de nenhum tratamento abordar especificamente a névoa cerebral.

Conclusão: O trabalhador com sintomas de névoa cerebral pode evidenciar sinais de incompetência laboral, conduzindo a consequências negativas que envolvam meios humanos e/ou materiais. A perceção errada dos sintomas por parte dos empregadores e colegas de trabalho, pode culminar em injustiças profissionais. Com a infeção por SARS-CoV-2, e com as condições de confinamento a que os cidadãos foram forçados, os sinais tornaram-se mais visíveis, e foram maiores para indivíduos com sintomas de duração mais longa, sintomas contínuos e/ou infeção mais grave. A ausência de literatura especializada indica a necessidade urgente para a compreensão e abordagem terapêutica mais eficaz deste fenómeno.

Palavras-chave: Clareza de pensamento, Consciência mental, Hipersonia, Névoa cerebral, Trabalho.

ABSTRACT

Introduction: Brain fog is a term used in medicine to describe a set of symptoms related to fatigue and cognitive difficulties, including impairment of memory, attention, and concentration. Due to its characteristics, it is crucial to understand the impact it can have in the workplace environment, particularly concerning health and safety at work. It is intended to understand the consequences of brain fog on work.

Method: A literature review was conducted based on scientific literature, addressing the keywords «cognitive impairment», «hypersomnolence», and «SARS-CoV-2».

Results: From the conducted research, it was found that there is a clear and impactful relationship of brain fog in the workplace context. The evidence extends not only to the employee's productivity but also to the negative impact it can have on relationships with colleagues and supervisors.

Discussion: Brain fog, or similar symptoms, have been observed in central hypersomnolence disorders and in various seemingly unrelated conditions, such as major depressive disorder, multiple sclerosis, lupus, and celiac disease. Brain fog is prevalent in narcolepsy, a neurological disorder characterized by episodes of daytime sleepiness accompanied by sleep disturbances, and in idiopathic hypersomnia, which is also characterized by excessive daytime sleepiness, with or without increased nighttime sleep hours. It differs from narcolepsy in the absence of cataplexy, hypnagogic hallucinations, and sleep paralysis. Hormonal imbalance, stress, exposure to electromagnetic radiation, and toxic environments can also contribute to brain fog. The most common symptoms include fatigue, irritability, difficulty processing information, and concentration, directly impacting quality of life and work productivity. Brain fog tends to worsen with age, but nowadays, with daily life and prolonged exposure to technological means, it has been detected in younger ages. In a work context, tasks requiring mental dexterity and rapid identification of potential incidents are sources of concern. Thus, anyone experiencing these symptoms may suffer from a deficit in professional performance, with a high probability of making mistakes, experiencing accidents, or contracting an occupational disease. Adopting measures that promote a healthier and more balanced lifestyle is crucial and contributes positively to symptom relief. Consulting a doctor may be useful for obtaining an accurate diagnosis and appropriate therapy, although no specific treatment for brain fog is known.

Conclusion: Workers experiencing symptoms of brain fog may exhibit signs of impaired job performance, leading to negative consequences involving both human and/or material resources. Misinterpretation of these symptoms by employers and coworkers can result in professional injustices. With the SARS-CoV-2 infection and the confinement conditions imposed on citizens, these signs became more visible and were more pronounced for individuals with longer-lasting symptoms, continuous symptoms, and/or more severe infection. The lack of specialized literature indicates an urgent need for a more effective understanding and therapeutic approach to this phenomenon.

Keywords: Brain fog, Clarity of thought, Hypersonia, Mental awareness, Work.