



6º Simposio de Ensino de Graduação

TRABALHO NOTURNO E SUAS IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS

Autor(es)

RENATA DINIZ DA COSTA

Co-Autor(es)

BÁRBARA GARCIA SIMÕES DE ALMEIDA

Orientador(es)

ACÁCIA VENTURA

1. Introdução

Para a realização deste trabalho foram consultados alguns acervos bibliográficos, além da consulta de artigos acadêmicos e da legislação em sites de natureza específica.

Nos últimos séculos surgiram horários de trabalho em turnos e noturno fazendo com que diferentes setores da sociedade passassem a funcionar ininterruptamente. Pessoas que trabalham nestes horários estão mais sujeitas à inúmeros problemas de saúde, além de apresentarem maiores problemas no seu relacionamento social. (LOUZADA, 2004; p.389).

O trabalho foi desenvolvido embasado neste contexto, e teve como objetivo identificar as implicações psicológicas aos quais os trabalhadores estão submetidos.

2. Objetivos

Mostrar os danos e prejuízos em que os trabalhadores noturnos estão submetidos, devido à inversão do horário de suas atividades, bem como, os motivos do trabalho noturno e as intervenções que visam minimizar as conseqüências danosas à integridade dos trabalhadores, buscando conscientizar de que o custo humano é demasiado alto. É preciso pensar uma maneira de agir no interesse de salvaguardar a saúde dos trabalhadores.

3. Desenvolvimento

Para a Organização Internacional do Trabalho, Fundacentro (1990), a expressão trabalho noturno designa: “todo trabalho que se realize durante um período de pelo menos 7 horas consecutivas, que abranja o intervalo compreendido entre a meia noite e às 5 horas da manhã”.

Segundo o artigo 73 da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), considera-se noturno, o trabalho executado entre as 22 horas de um dia e às 5 horas do dia seguinte. Nas atividades rurais, considera-se noturno o trabalho executado entre às 21 horas de um dia e às 5 horas do dia seguinte, na lavoura; às 20 horas de um dia e às 4 horas do dia seguinte, na pecuária. Nessas atividades, a hora noturna, tem duração de 60 minutos, não sofrendo, por conseqüência, qualquer redução temporal.

As telecomunicações, os serviços básicos como o tratamento de água e esgoto, o atendimento à saúde, e por fim as indústrias são setores que funcionam ininterruptamente e em algumas indústrias o processo de trabalho pode chegar a superar dezesseis horas. A escolha dos profissionais para tais processos é consciente e se dá ainda na sua formação, há o conhecimento prévio dos pressupostos da rotina de trabalho e de alguns direitos que lhes são garantidos por lei como o adicional noturno (NUNES, 2001; p.47).

E nos últimos dez anos surgiu uma parcela da população que passou a trabalhar no horário noturno, é a chamada sociedade 24 horas, são as lojas 24 horas como farmácias, supermercados, lojas de conveniência. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.68).

Segundo Rutenfranz, Knauth e Fisher (1989), o labor noturno é contrário à natureza do ser humano, predominantemente diurno, seu corpo é rígido por ritmos biológicos ou naturais, neste sentido os trabalhadores noturnos apresentam maiores problemas no campo fisiológico e psicossocial que os outros trabalhadores devido a rotina de trabalho que lhes é imposta. Inclusive, há um comprometimento na sua capacidade produtiva.

O trabalhador têm a saúde afetada, podendo apresentar uma gama de problemas como digestivo, cardiovasculares e distúrbios de sono.

Um trabalhador noturno tem até duas horas de sono reduzido por dia o que provoca desânimo, fraqueza, obesidade, descontrole, agressividade e entre outros problemas que levam a uma fadiga emocional. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.68).

Um grande número de pessoas trabalha para manter a produção e os serviços sempre operando em benefício à sociedade. Enquanto a maioria dorme, muitos trabalhadores estão na ativa, prejudicando sua saúde física, mental e principalmente correndo o risco de acidentes pela inversão de horários. Muitos destes acidentes podem repercutir para toda a sociedade. O acidente de nuclear de Chernobyl de 1986, por exemplo, ocasionou uma explosão que espalhou todo o lixo radioativo por mais de 3 mil Km². (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.68).

A percepção de claro-escuro para a maioria dos seres vivos, é a forma mais comum de orientação das suas funções corpóreas. O trabalhador que está trabalhando em desacordo com a ordem natural da sociedade em que vive leva a uma não-adaptação do ritmo biológico às imposições trazidas pelo trabalho noturno. Como resultado, o corpo sofre desgastes de diversas ordens. Sofre em efeitos biológicos que gera problemas ao sono e a alimentação: o seu ritmo de desempenho diminui porque a renovação das energias do corpo depende em muito do descanso proporcionado pelo sono. A alternância do sono/vigília, atrelada há uma má qualidade do ambiente de descanso além de alterar os padrões de sono acarretam déficits de atenção e de coordenação motora e mental; perturbações do apetite que são causadas pela alteração dos horários de refeição, de repouso e de trabalho; dores de estômago e intestino originadas da alimentação irregular (NUNES, 2001; p.48).

O ser humano dorme à noite não por convenção social, mas porque seu organismo expressa ritmos que são resultado de um longo processo de adaptação de nossa espécie ao ciclo ambiental claro-escuro do planeta Terra. (MORENO, FISCHER, ROTEMBERG, 2007; p.68).

Os efeitos do trabalho noturno também se aplicam a vida social dos trabalhadores, bem como na vida de seus familiares, o que causa um fenômeno da sensação de exclusão social e queixas quanto a incompatibilidades de tempo para as atividades de lazer e outras necessidades sociais, como o contato com amigos. Estes trabalhadores comumente apresentam dificuldades para o convívio social. (NUNES, 2001; p.49).

Segundo Nunes (2001), os trabalhadores, numa tentativa de potencializar a sensação de disposição ao trabalho, de manter a atenção, recorrem ao uso de estimulantes e como resultado tem se um elevado número de casos de dependência de álcool, fumo e cafeína, em alguns casos o uso de drogas.

Dado o número de implicações psicológicas que o trabalho noturno traz ao trabalhador não há como prever quais as pessoas serão mais ou menos tolerantes e que estratégias serão mais eficientes para combater os prejuízos à saúde e à vida social. Portanto, é imprescindível uma avaliação médica periódica, de modo a detectar precocemente os sintomas de intolerância, como problemas digestivos, consumo elevado de medicamentos, depressão e distúrbios de sono. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.70).

O que também pode ser feito são algumas recomendações: aumentar o número de folgas, regulamentar dois dias de folga a cada seqüência de jornadas noturnas. O ideal é que sejam aos finais de semana e não inferiores a 11 horas. Transferência temporária para o turno diurno. É benéfico para o trabalhador e para as empresas que acabam registrando um número menor de acidentes e ausências, aumentado, portanto, a sua produtividade. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.70).

A melatonina e fototerapia são dois tipos de intervenção que estão sendo estudados, que podem contribuir para ajustar os ritmos biológicos ao trabalho noturno minimizando assim os efeitos nocivos à saúde, proporcionando uma melhora na qualidade do sono diurno. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.73).

A remuneração do trabalho noturno é superior à do diurno, além do direito à hora extra estes trabalhadores também tem direito ao adicional noturno. (Art. 7º, inciso IX, da Constituição Federal).

Esta remuneração extra torna-se grande atrativo do trabalho noturno para muitas pessoas e o que muitas vezes está em jogo é a submissão de trabalhadores que necessitam garantir o seu emprego como meio de sobrevivência. Mas o trabalho noturno acarreta vários efeitos nocivos ao trabalhador e que nem uma coisa e nem outra ajudam as pessoas a dormir melhor e a lidar com os desafios psicossociais a que estão expostas, nem diminuem os riscos de acidentes que muitas vezes ameaçam toda a sociedade. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.73).

4. Resultado e Discussão

Conforme a bibliografia consultada é notório perceber que o trabalho noturno existe há mais tempo como os de vigia noturno entre outros, no entanto, nas ultimas décadas a necessidade de trabalhadores, que submetem à horários não convencionais vem crescendo, pois o campo de atuação se amplia à cada dia, como nas lojas de conveniência, farmácias, supermercados 24 horas, etc..

Pode-se perceber que o trabalho noturno causa grandes prejuízos ao organismo dos trabalhadores uma vez que o corpo humano é regido por ritmos biológicos ou naturais. Trabalhar em horários “estranhos”, o organismo tenta se adaptar a essa condição e sofre desgastes que podem comprometer sua capacidade produtiva, provoca perturbações nas funções orgânicas, físicas além de apresentarem um déficit nas relações da vida social.

Enfim, com a realização deste estudo foi possível a conscientização que o custo humano e de capital para obter o trabalho noturno é relativamente alto em se referindo aos cuidados à saúde dos trabalhadores e dos requisitos legais necessários.

5. Considerações Finais

Com a realização deste trabalho foi possível chegar a algumas considerações relevantes. Quando se analisou o trabalho noturno como fonte de impacto à saúde, devem-se analisar também as relações de gênero associadas a este tipo de trabalho, já que o aumento da força de trabalho feminina inclui um contingente que trabalha à noite. E muitas mulheres têm que lidar com as demandas duais dos trabalhos profissional e doméstico. Para elas a escolha do turno está associada à conciliação do trabalho à noite com o cuidado dos filhos de dia. As atividades domésticas e o cuidado com as crianças quase sempre têm prioridade em relação às necessidades de sono.

Apesar das diferenças entre homens e mulheres quanto ao trabalho noturno têm sido atribuídas a fatores culturais e não a características biológicas. Há uma conseqüência danosa à saúde física das mulheres, o

risco de câncer de mama que é maior em mulheres que trabalham no turno da noite. (MORENO, FISHER, ROTENBERG, 2007; p.70).

Referências Bibliográficas

LOUZADA, F. M. resenha do livro Trabalho em turnos e noturnos na sociedade 24 horas, organizado por F. M. Fisher, C.R. Moreno e L. Rotemberg. Disponível em: acesso em 06 de maio de 2008, 18h15 min.

MORENO, C. R. C. e FISHER, F. M. e ROTENBERG, L. A sociedade 24 horas, em revista Viver Mente e Cérebro, ano XIV, nº. 170, p. 66-73, março 2007.

NUNES, A. B. Segurança do trabalho e gestão ambiental. São Paulo: Ed. Atlas, 2001.

ROTENBERG, L. Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivência de quem troca o dia pela noite. Disponível em: acesso em: 14 março 2008, 14h13 min.

RUTENFRANZ, J. e KNAUTH, P. e FISHER, F. M. Trabalho em turnos e noturno. São Paulo: Ed. Hucitec, 1989.