

TRABALHO NOTURNO: REPERCUSSÕES SOBRE A SAÚDE E A SUBJETIVIDADE¹

NIGHT SHIFT: EFFECTS ON HEALTH AND SUBJECTIVITY

Samara Posser², Liana Bohrer Berni³ e Elisete Soares Traesel⁴

RESUMO

Neste estudo qualitativo aborda-se o trabalho noturno de porteiros e vigilantes na escala 12x36, propondo contextualizar como é o seu cotidiano, rotina, convivência familiar e social, e os momentos de lazer. Também pretende entender o ciclo sono-vigília e investigar formas de enfrentamento e prevenção dos possíveis efeitos deste turno sobre a saúde do trabalhador. Realizaram-se entrevistas focalizadas cujos dados analisados seguiram a análise de conteúdo. Os resultados mostram que esses trabalhadores optaram pelo turno devido ao adicional noturno do salário, o qual foi considerado um diferencial comparado ao turno diurno, e também para poderem exercer outra atividade durante o dia. Todavia, apresentaram dificuldades para se adaptarem, revelando interferências nas relações familiares, pois houve uma reorganização no meio familiar aos momentos de lazer e ao convívio interno. Muitos trabalhadores utilizam mecanismos de defesa para escoar os impactos negativos que as condições de trabalho produzem em suas vidas.

Palavras-chave: saúde do trabalhador, escala 12x36, ciclo sono-vigília.

ABSTRACT

This qualitative study discusses the night shifts of watchmen and doormen under the 12x36 working scale, proposing to contextualize how is their everyday routine, family relationship, social life and leisure time. We also want to understand the sleep-wake cycle and to investigate ways of coping and preventing the possible effects of this shift on the workers health. Interviews were conducted and the data analyzed followed the content analysis method. The results show that these workers chose the night shift due to the night shift payment, which was considered a plus benefit compared to the day shift salary, and also because they could perform another activity during the day. However, they had difficulties to adapt, revealing interference in family relationships, because there was reorganization within family to the moments of leisure and familiarity. Many workers use defense mechanisms to drain the negative impacts that the working conditions may produce in their lives.

Keywords: worker's health, 12x36 work scale, sleep-wake cycle.

¹ Trabalho Final de Graduação - TFG.

² Acadêmica do curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: samara_posser@hotmail.com

³ Orientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: liana.berni@unifra.br

⁴ Coorientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: elisetetraesel@unifra.br

INTRODUÇÃO

A organização do trabalho encontra-se relacionada com os valores e condutas da sociedade contemporânea. Atualmente, vive-se em um tempo em que a sociedade se depara contra o relógio, onde a finalidade é poder acompanhar cada novidade e ter de imediato produtos que atendam às necessidades. Ao encontro desse imediatismo, surge o trabalho noturno, numa sociedade que não para e pode-se dizer: uma sociedade 24 horas (FISCHER, 2003). Entende-se que o trabalho, dentro do contexto social, deve ser fonte de realização e prazer, e não uma fonte inesgotável de sofrimento que acomete a saúde do trabalhador.

Essa pesquisa aborda o trabalho noturno realizado por trabalhadores da área da segurança, vigilantes e porteiros, em uma escala de trabalho 12x36. Isso significa que o profissional trabalha doze horas e, em seguida, desfruta de trinta e seis horas de descanso.

Dessa forma, os trabalhadores da noite, necessitam adaptar-se ao turno que é destinado ao descanso e ao sono. Contudo, sabe-se que é durante o dia, que a maior parte das atividades são desempenhadas, entretanto, na atualidade, o trabalho durante a noite e em turnos aparece como forma de suprir as demandas da sociedade 24 horas, na qual os centros urbanos não podem parar. Todavia, há um ônus para quem troca o dia pela noite, já que somos uma espécie com hábitos diurnos.

Esse estudo contextualiza as repercussões psicológicas e sociais do trabalho noturno, estudando como é o cotidiano do trabalhar desse contexto no que se refere à convivência familiar, social e durante os momentos de lazer, com o intuito de compreender como este horário de trabalho afeta a vida dos trabalhadores. Também objetiva entender como se dá o ciclo sono-vigília e quais são as consequências dessa alternância provocada pela escala de trabalho. Além disso, investiga as possíveis implicações sobre a saúde do trabalhador, as formas de enfrentamento dos problemas que podem surgir e os possíveis modos de prevenção aos problemas.

Existem cada vez mais tentativas de trazer qualidade de vida ao trabalhador, acolhendo-o em sua subjetividade, em suas necessidades e seus desejos. Assim, abriu-se um novo olhar para a saúde do trabalhador no âmbito do trabalho noturno (DEJOURS, 2011).

O interesse por estudar esse trabalhador está em conhecer melhor a rotina dos trabalhadores noturnos, já que, após buscar livros e artigos sobre o assunto, verificou-se que esta temática não é muito pesquisada no campo da saúde do trabalhador. Também houve interesse pelo fato desse trabalho ser desenvolvido à noite, ou seja, durante um turno em que, geralmente, se está pouco habituado a atividades laborais, pois é de dia que é realizada a maior parte das atividades, ficando a noite reservada para o descanso. Porém, quando isso não acontece, acredita-se que haja algumas repercussões diretas e indiretas à saúde e ao cotidiano do sujeito.

A relevância da pesquisa para os sujeitos dispõe-se em relação à reflexão crítica acerca das repercussões do trabalho noturno sobre sua saúde e subjetividade, visto que essa modalidade de trabalho pode trazer consequências imediatas ao organismo. Considerando-se a biologia humana, sabe-se que o sono diurno não compensa em quantidade e em qualidade as horas não dormidas à noite, além de afetar o convívio familiar e social. Ainda, a pesquisa se faz importante para o campo da Psicologia, enquanto ciência e profissão, porque é preciso acompanhar para onde caminha a sociedade atual, tentando entender as trajetórias percorridas e também para onde ela peregrina, bem como, conhecer suas consequências para o sujeito.

MATERIAL E MÉTODOS

A presente pesquisa é qualitativa, de campo e exploratória. Todo estudo qualitativo propõe que seja efetuado um trabalho com os significados, aspirações, crenças/valores e atitudes, procurando entender o ser humano como parte da realidade social (MINAYO, 2012).

De acordo com Gil (2006), as pesquisas exploratórias esclarecem e modificam conceitos e ideias, levando em consideração a formulação de problemas mais precisos ou hipóteses para estudos posteriores. A mesma apresenta mais rigidez no planejamento, envolvendo levantamento bibliográfico, entrevistas não padronizadas e estudos de caso.

A pesquisa exploratória proporciona uma visão geral, do tipo aproximativo acerca de determinado fato ou situação. Ela é realizada, normalmente, quando o tema escolhido é pouco explorado e, assim, muitas vezes, torna-se difícil a formulação de hipóteses precisas e operacionalizáveis sobre ele. Estas também, frequentemente, podem constituir a primeira etapa de uma investigação mais ampla. Quando o tema escolhido é muito genérico, é necessário o seu esclarecimento e delimitação, com base em revisão de literatura e outros procedimentos. O produto final desse processo passa a ser um problema mais claro, passível de investigação (GIL, 2006).

A amostra foi composta por sete participantes, de acordo com o critério de saturação, o qual prevê o fechamento ou o estabelecimento do tamanho da amostra que pretende-se estudar e, assim, interrompe a investigação de novos componentes (GIL, 2006). Todos os participantes da pesquisa eram homens, trabalhadores noturnos em escala 12X36, que atuavam na área de segurança, ou seja, no cargo de porteiro ou vigilante, há no mínimo um ano.

A caracterização dos entrevistados é a seguinte: D, 45 anos, cargo de vigilante, contratado por uma empresa terceirizada, trabalha há 18 anos fazendo a vigília de um acesso a uma universidade. L, 35 anos, cargo de porteiro, contratado por uma empresa terceirizada, trabalha há 8 anos em um prédio. O, 36 anos, cargo de porteiro, contratado por uma empresa terceirizada, trabalha há 8 anos como

porteiro de um prédio. G, 45 anos, cargo de porteiro, contratado pelo condomínio, trabalha há 15 anos em um prédio. E, 38 anos, cargo de porteiro, contratado por uma empresa terceirizada, trabalha há 2 anos em um prédio. P, 30 anos, cargo de porteiro, contratado pelo condomínio, trabalha há 7 anos em um prédio. R, 45 anos, cargo de porteiro, contratado por uma empresa terceirizada, trabalha há 10 anos como porteiro de um prédio.

Em grande parte, a atividade desempenhada por eles se referia à área da segurança, cuja a atividade se restringia ao cuidado de entrada e saída do portão, através de atenção às câmeras de segurança que facilitam a vigília.

A amostra foi por acessibilidade ou por conveniência. Conforme Gil (2006), esta não apresenta rigor estatístico, sendo mais utilizada em estudos exploratórios ou qualitativos, onde não é requerido alto grau de precisão. Desse modo, o pesquisador selecionou os elementos que representaram o universo da pesquisa. Sendo assim, os participantes foram escolhidos por facilidade de acesso aos campos de estágio conveniados ao Centro Universitário Franciscano.

Foram seguidos todos os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, visto que se trata de uma pesquisa com seres humanos. Os participantes tiveram garantia dos direitos e do sigilo e a liberdade para decidir não participar da pesquisa ou de desistir dela a qualquer momento. Esta Resolução congrega, sob a ótica do indivíduo e das coletividades, os referenciais da bioética, autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, entre outros, e visa a assegurar os direitos e deveres que dizem respeito aos participantes da pesquisa, à comunidade científica e ao Estado. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Franciscano, CAAE 19684113.6.0000.5306.

Após, houve o contato presencial para convidar os trabalhadores a participarem desta pesquisa, através da entrevista que dariam. Esse primeiro encontro, o qual ocorreu nos locais de trabalho, teve a finalidade de informá-los sobre o objetivo da pesquisa e, caso aceitassem participar, seria agendado um encontro específico para este fim. No dia da entrevista de cada participante, inicialmente, foram entregues o Termo de Confidencialidade e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos participantes que concordaram participar, voluntariamente, da pesquisa. O local e horário das entrevistas foram definidos, em comum acordo, para melhor comodidade do entrevistado. Algumas ocorreram nas dependências do Centro Universitário Franciscano e outras no local de trabalho dos entrevistados.

O questionário e suas respostas foram gravados em formato mp3, mediante a autorização de cada participante, visando a uma melhor acurácia e fidedignidade das informações trazidas por eles. Em seguida, o material gravado foi transcrito para, mais adiante, ser realizada a análise dos dados.

Posterior à coleta de dados, ocorreu a análise e interpretação dos mesmos, que se deu por meio da Análise de Conteúdo, a qual configura-se como um conjunto de técnicas capazes de promover a investigação através da descrição objetiva, sistemática e qualitativa o conteúdo comunicado. Ela procura conhecer aquilo que está por trás das palavras, os seus significados (BARDIN, 2007).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

VIVÊNCIAS DO TRABALHADOR NOTURNO E SUAS RELAÇÕES FAMILIARES E SOCIAIS

O trabalho em horários não usuais pode resultar de diversas escolhas, sendo que estas podem estar relacionadas com a organização da atividade, sem necessariamente ter relação com a organização temporal do trabalho. É imprescindível questionar sobre a necessidade de um trabalho em horários não usuais, pois ele é a consequência de um conjunto de escolhas, que podem estar ligadas aos horários de trabalho (VERDIER; BARTHE; QUÉINNEC, 2003).

O regime de trabalho em escalas de 12x36 horas ultrapassa a jornada diária de oito horas prevista em Lei, mas há um lado positivo, se for considerado o maior número de folgas de que dispõe o trabalhador, frente à compensação do maior número de horas trabalhadas. Cabe ressaltar que o trabalhador, o qual presta serviços sob tal regime, trabalha o mesmo número de horas semanais comparado ao que o faz em jornada de 8 horas, sendo que este desfruta de apenas uma folga semanal (SILVA, 2004).

Com relação à escolha de trabalhar sob esse regime, dois entrevistados contribuem:

Olha, na verdade, pra trabalhar à noite foi uma opção, eu tô há 18 anos de vigilante da noite, trabalhando uma noite sim e uma noite não, no caso, 12 horas e folgo 36 horas (entrevistado D).

É que, na realidade, eu trabalhava na rede ferroviária [...], como, daí, foi extinta a rede ferroviária, eu fiz curso pra vigilante. A necessidade fez esse serviço (entrevistado R).

A partir das entrevistas, foi possível constatar que, para alguns, o trabalho noturno foi uma opção, enquanto que para outros, foi a oportunidade que apareceu e, pela necessidade, foi aceita.

Os autores já citados, Verdier, Barthe e Quéinnec (2003) acrescentam que, em determinados contextos, tais como, hospitais, produção de energia, entre outros, se torna inquestionável a possibilidade de outras escolhas, visto que se precisa de trabalhadores em turnos diferenciados para estes locais funcionarem em tempo integral. Nessas situações, se faz necessário o trabalho no turno da noite, pois há locais que devem funcionar durante as 24 horas do dia, restando o turno da noite para aqueles que, por algum motivo, não querem ou não podem trabalhar de dia.

Uma questão que levou alguns desses trabalhadores a adotarem este turno foi o adicional noturno. Trata-se de uma gratificação em dinheiro que se soma ao salário do trabalhador, enquanto ele desenvolver suas atividades laborais durante a noite. Conforme as falas dos entrevistados desta pesquisa, o adicional noturno, parece ter sido um diferencial bastante considerado para a escolha de se trabalhar no turno da noite e um bom incentivo para a adaptação à nova rotina.

Conforme observa-se no relato a seguir, para justificar sua escolha de turno de trabalho, o entrevistado G afirma “é que ganha um pouco mais”. Com esse mesmo argumento, o entrevistado P relata um pouco a sua experiência e ratifica a justificativa do entrevistado G quanto à escolha do turno em questão:

Eu comecei trabalhando de dia, fiquei 2 anos de dia e depois passei pra noite. A questão financeira foi boa, o adicional noturno dá o dobro do salário, né? No começo, a gente passa o dia inteiro dormindo, depois a gente se acostuma (entrevistado P).

De acordo com Filho (2002), o trabalho noturno pode ser causador de muitos problemas de saúde ao trabalhador, mas cabe ressaltar que, por vezes, esse trabalhador tem poucas opções de escolha, quando se refere às questões financeiras. Ou seja, para muitos, a opção mais sensata é trabalhar onde a remuneração é maior. Isto é, a questão financeira é um dos motivos mais evidentes que levam a maioria desses trabalhadores a optar pelo turno da noite, visto que recebem o adicional noturno.

O adicional noturno tem o desígnio de remunerar o trabalhador pelo trabalho em seu período de repouso. Desse modo, está previsto no Artigo 73 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), referente ao trabalho noturno, que este tem remuneração superior à do diurno e, desse modo, sua remuneração tem um acréscimo de 20%, pelo menos, sobre a hora diurna.

A CLT estipula, ainda, que a hora do trabalho noturno deve ser computada como sendo de 52 minutos e 30 segundos, uma redução de 7 minutos e 30 segundos ou ainda 12,5% sobre o valor da hora diurna, que é de 60 minutos. De acordo com essa perspectiva, sabe-se que esse acréscimo não contabiliza o dobro do salário, conforme propõe um dos participantes em seu relato, mas é um fator determinante para a busca de trabalho no turno da noite.

Apesar dos ganhos financeiros, o trabalho noturno pode trazer algumas perdas para o trabalhador. Esses horários não usuais podem trazer sérias consequências relativas à saúde do trabalhador. Algumas dificuldades enfrentadas pelo trabalhador noturno são situações de desequilíbrio e conflitos familiares, como também mudanças relativas ao rendimento no trabalho, como, por exemplo, queda de atenção e confiança diminuída (VERDIER; BARTHE; QUÉINNEC, 2003).

Isso pode ser exemplificado a partir do relato do entrevistado D, que fala sobre o ônus que o trabalho em horário diferenciado traz à sua vida:

Olha, mudou [...] bastante. [...] tem dias que tu nem vê a tua família direito. Meus filhos [...] vão para o colégio e ela [companheira] vai trabalhar de dia (entrevistado D).

Segundo Magagnin (1998), a família é vista como uma rede de relações. Por isso, a unidade familiar não deve ser a soma de seus indivíduos, assim como os sentimentos e comportamentos vivenciados não podem ser pensados individualmente. A família deve ser um todo organizado, onde os elementos são os indivíduos e as relações são constituídas pelas vivências nesse contexto familiar. O bom clima afetivo é o que define um relacionamento familiar satisfatório.

O trabalho em turno especial afeta a vida familiar, pois a família precisa organizar sua rotina na ausência do trabalhador, que se sente excluído das atividades realizadas pelos outros membros durante o cotidiano. Isto é, como o horário da jornada de quem trabalha à noite, geralmente, diverge do período de trabalho de seus familiares, existem obstáculos evidentes para a união e convívio familiar (DEJOURS, 1999).

Esse tema é evidenciado, a seguir, pelos entrevistados através de suas falas:

Logo no início, quando eu troquei totalmente, trabalhava num setor de serviço, estranharam também [meus familiares e amigos]. Na parte de reuniões de familiares, quando tenho que trabalhar à noite eu vou, só almoço e me recolho, por causa do serviço à noite. Antigamente, eu podia aproveitar um pouco mais (entrevistado R).

Meus pais sempre me apoiaram [a trabalhar de noite]. Meus amigos [falaram] “bah, trabalhar à noite, não sai pra festa, balada”. Tanto é que não sou de sair pra balada e festas [...]. Minha esposa [...] às vezes reclama “ah, porque tu não troca pro turno do dia”, começa a trabalhar de dia. Ai, eu digo “não, eu gosto da noite”. Ai, surge aquele atrito (entrevistado O).

Considerando-se que esses trabalhadores possuem um ritmo de vida diferente daquele da sociedade em geral, para a qual a noite seria destinada ao descanso e o dia para o exercício de atividades laborais, percebeu-se a possibilidade de desencadear problemas relativos à convivência familiar e social. Esses trabalhadores tendem a reservar o dia para o descanso ou, até mesmo, para exercer outra atividade, fazendo com que, muitas vezes, se ausentem de compromissos familiares, de lazer e de ordem social. Rodrigues (1998) salienta que ocorrem problemas familiares e sociais, visto que o trabalhador se ausenta do cotidiano do cônjuge, comprometendo, inclusive, a vida sexual, além de participar menos da vida dos filhos.

O modo como o trabalho é dividido e a maneira como o cotidiano das pessoas se organiza são fatores determinantes para as possibilidades de vínculos, tanto familiar, como social. A forma como as famílias operam os espaços de afeto e lazer se estabelece conforme a divisão do trabalho e não pelo tipo de trabalho em si. Portanto, é preciso focar a atenção na forma como o trabalho e o produto produzem e transformam as relações sociais, visto que nenhuma sociedade se ausenta e permanece ilesa à presença de qualquer trabalho ou produto. O trabalho não se realiza no vácuo, ocorre em meio a uma sociedade estruturada (CODO, 2002).

Além disso, Poletto e Koller (2002) consideram a família como um sistema muito importante na rede de apoio social do indivíduo, tanto pelo seu papel de provedora e cuidadora, quanto como agente socializador. Do mesmo modo, é responsável por estabelecer relações estáveis e de confiança que vão refletir nas crenças e valores do indivíduo.

Trabalhadores noturnos vivenciam um cotidiano diferente do restante da comunidade em relação à distribuição temporal de suas atividades. Para esses trabalhadores, o tempo não tem o mesmo valor nas diversas horas do dia ou nos dias da semana. Por exemplo, há sábados e domingos em que

o trabalhador deve desempenhar as suas atividades laborais, deixando de usufruir momentos de lazer e descanso com a família (MALVERDE; JANSEN, 1991, apud ROTEMBERG, 2003, p. 53). O entrevistado D menciona essa questão na passagem “tem um sábado, um fim de semana ou um domingo, um deles tem que trabalhar, né? Aí muda, não tinha como eu conciliar as duas coisas” (entrevistado D).

Dessa forma, percebeu-se que esses trabalhadores tiveram que se organizar em relação aos momentos de lazer. Nesta direção, Codo (2002) acrescenta que a mudança de turnos prejudica a participação em atividades que exijam determinada frequência e regularidade de horário. Isso provoca uma restrição nas oportunidades, pois dificulta a participação de atividades sociais, de lazer, relacionadas a eventos; além de afetar a vida familiar, levando o trabalhador a enfrentar problemáticas psicossociais.

Outra dificuldade desta escala de trabalho é que o trabalhador necessita descansar no período do dia, antes de começar o turno da noite. Isso significa que precisa dormir rapidamente durante o dia para poder trabalhar com segurança à noite (FISCHER, 2003), conforme exemplifica-se na passagem a seguir:

A gente troca todo o ritmo. Eu trabalhava 6hs e na sexta-feira às 18hs eu tava liberado. E agora, como portaria, é por escala. Eu não tenho final de semana e nem feriado, eu trabalho só na noite. A gente muda o plano, a gente modifica o modo de agir, a gente troca, na realidade, o dia pela noite (entrevistado R).

Cada trabalhador entrevistado se adaptou de forma diferente à nova rotina. Alguns possuem mais facilidade, mas outros precisaram utilizar medicamentos para conseguir dormir, conforme se observa no relato:

Já tive dificuldade há um ano atrás [sic]. Eu trabalhava [...] de noite e folgava uma. Aí, tomava café, remédio pra dormir. Chegava de manhã em casa e não conseguia dormir (entrevistado O).

O entrevistado P também revela a sua experiência com medicamentos:

Foi muito difícil. Quando tava em casa, passava o dia inteiro dormindo. E quando eu tava de folga, eu dormia de manhã, dormia o dia inteiro e a noite que tava em casa, eu não conseguia dormir; porque dormia de dia, né? Tomei muito remédio também, [...] quando era noite de folga, pra poder dormir (entrevistado P).

Na visão de Moreno (2003), deve-se ter cuidado com a ingestão de medicamentos. O papel de estudiosos e determinados profissionais deveria ser o de auxiliar trabalhadores em turnos, para que eles encontrassem seu regime de sono, que associado a outras estratégias tais como, cafeína, luz, melatonina, entre outras, pudessem ter uma melhor adaptação ao trabalho noturno.

Há trabalhadores que desenvolvem duas atividades, ou seja, uma dupla jornada de trabalho. Sabe-se que esta escolha advém, muitas vezes, pelo prazer que se tem em trabalhar, ou por necessidade financeira. Com essa prática, o trabalhador pode melhorar suas condições econômicas, entretanto deve conseguir conciliar as atividades, sem que estas interfiram no seu descanso, como também no

convívio familiar e social. As seguintes falas mostram a dupla jornada exercida por alguns entrevistados e a tentativa de conciliar esses trabalhos em turnos diferentes.

[...] eu trabalho dia e noite. No dia de folga que nem hoje, faz 24hs, tira 200, 250 pila invertido [sic]. Claro que, no outro dia, ter que trabalhar de noite cansa (entrevistado E).

[...] mas sempre chego em casa e tem o pátio para roçar; limpar; tem uma hortinha pequeninha, mas sempre tem serviço em casa (entrevistado G).

Com base na fala dos entrevistados, foi possível perceber que todos tiveram que se adaptar ao turno de trabalho, bem como seus familiares. As atividades de lazer e o tempo para a convivência familiar e social sofreram influências decorrentes do turno da noite, visto que esses trabalhadores dedicam o dia para o descanso ou para a realização de outra atividade e, também, para ficar com a família. O descanso, por vezes, fica prejudicado, porquanto que a maioria desses trabalhadores destina parte deste para compromissos emergentes. Desse modo, também se notou que há uma interferência nos ritmos biológicos, devido à alteração dos turnos de trabalho e horário para dormir, já que somos organismos diurnos.

Por isso, faz-se necessário compreender como são os horários para descanso e como esse trabalhador lida com o sono em um horário não usual, uma vez que o indivíduo sofre influência dos indicadores de tempo, ficando sujeito à desordem dos sincronizadores.

RITMOS E ADAPTAÇÕES DE TRABALHADORES EM ESCALA 12X36

Conforme Menna-Barreto (2003), a cronobiologia é um ramo recente do conhecimento biológico, que se ocupa da dimensão temporal da matéria viva, sendo os ritmos biológicos seu aspecto mais conhecido. Dentro dessa perspectiva, com a inversão de turno de trabalho, o indivíduo sofre a influência dos indicadores de tempo, que estão relacionados à vida familiar, social e cultural. Assim, fica sujeito à desordem dos sincronizadores, fazendo com que o organismo tente ajustar os ritmos biológicos a uma nova reordenação e, na vida social, busque manter o estado anterior.

Dessa forma, pode-se considerar que há uma desordem temporal, quando se inverte o ciclo sono-vigília, caracterizado por descanso durante o dia e trabalho à noite (FERREIRA, 1987). Tal desordem dos indicadores de tempo foi percebida na fala dos seguintes entrevistados, que apontaram algumas dificuldades relativas ao sono.

É, às vezes, não é fácil, mas a gente chega, não descansa, né? Não é como a noite, né? Sempre tem alguma coisa que muda a rotina da gente, mesmo a gente estando acostumado (entrevistado D).

Até o corpo da gente chegar e desacelerar, né? Eu ia dormir em torno de 10hs e me acordava aí por 4hs, 5hs da tarde. Engolia um remédio e botava outro embaixo da língua pra tentar dormir e não conseguia dormir (entrevistado P).

Foi possível perceber que os entrevistados tiveram que organizar seus momentos de sono e descanso, pois ao ingressarem nesse turno, todos apresentaram dificuldade em relação ao horário de dormir. Alguns apresentaram dificuldade para adormecer e outros dormiam o dia inteiro, fazendo com que esta dessincronização afetasse também os horários das refeições.

Sobre as adaptações, os entrevistados esclarecem que já criaram rotinas com relação ao sono, conforme observa-se nas passagens:

Eu chego em casa, tomo um banho e tomo café e durmo. Aí por 11h15min, quando minha esposa está quase com a comida pronta, ela me chama para tomar um chimarrão. Aí, eu tomo chimarrão e almoço, e durmo de novo. Durmo mais ou menos até às 15 horas (entrevistado R).

Eu chego em casa, tiro a roupa e tomo um banho, to com o corpo relaxado e durmo. Durmo até meia noite, alias, perdão, até meio dia. De meio dia acordo e almoço. Faço algumas atividades, normal, e inicio a dormir de novo (entrevistado O).

Cipolla-Neto, Marques e Menna-Barreto (1988) afirmam que, da mesma forma como o calor alterna com o frio, assim como demais fatores ambientais, a vida, igualmente, se altera a cada estação, fazendo com que o comportamento das espécies sofra mudanças para se adaptarem e sobreviverem da melhor maneira. Os seres vivos se alteram para adaptarem-se à alternância diária de luz e escuridão. Em todas as espécies há essa alternância, pois se repetem com a regularidade de um relógio, ou seja, de um ritmo.

Com relação às adaptações, considerando o tempo e o clima, o entrevistado G relata:

Eu chego em casa e às vezes passo dormindo para descansar. Quando é inverno, é fresco, dá vontade de dormir de dia, até 2hs, 3hs da tarde. Agora, no verão, tem que levantar mais cedo (entrevistado G).

Muitos países, como os industrializados, necessitam de produção de serviços ininterruptos, o que gera grande demanda por trabalhos noturnos. Desse modo, frequentemente, trabalhadores trocam o dia pela noite, alternando seu ciclo vigília-sono, sendo que a inversão dos horários de dormir e acordar leva à privação de sono, pois os trabalhadores do turno noturno tendem a dormir, em média, até duas horas menos dos que os trabalhadores do turno do dia (MARQUEZE; SILVA; MORENO, 2009 apud COREN, 1996, p. 94).

Em relação à fala dos entrevistados, percebeu-se que é possível o descanso entre uma jornada de trabalho e outra, e que ainda conseguem administrar bem o seu tempo, conforme exemplificam as passagens:

Eu saio daqui, eu durmo até meio dia no caso, à tarde eu tenho uma atividadezinha (entrevistado D).

Trabalho à noite e de manhã eu descanso. É tranquilo, dá tempo para fazer alguma coisa, uma caminhada (entrevistado R).

De acordo com os estudiosos supracitados, o exercício físico tornou-se uma unanimidade na promoção de saúde e melhoria na qualidade de vida, reduzindo riscos que podem desencadear doenças crônicas, além de atuar para o aumento da longevidade. O exercício faz com que a temperatura do corpo se eleve, criando condições capazes de facilitar o início do sono, visto que ativa processos de dissipação de calor, controlados pelo hipotálamo, bem como os mecanismos que induzem o sono nessa mesma região (MARTINS; MELLO; TUFIK, 2001).

Nesta perspectiva, os entrevistados revelam a sua relação com as atividades físicas, as quais, por sua vez, tornaram-se um lazer diário para alguns, e para outro trabalhador auxiliaram nos momentos de dormir no turno inverso ao do trabalho, como observa-se nas falas a seguir:

Um futebolzinho, sempre gostei, né? Inclusive, joguei 11 anos no Estadual (entrevistado D).

*Levanto e faço a minha caminhada. A gente faz uma hora de caminhada por dia [...].
Aí, de noite, eu tenho a folga e dá bem para descansar. O ritmo a gente acostuma [sic]
(entrevistado R).*

O entrevistado P também dá o seu depoimento sobre contribuição das atividades físicas na sua vida:

*De uns tempos pra cá, um ano e pouco, comecei a fazer academia e isso modificou um monte pra mim, porque até a questão de eu conseguir dormir de noite sem tomar remédio [melhorou].
[...] teu corpo ta cansado, né? Tu só deita e dorme, entendeu? (entrevistado P).*

Considerando as colocações de Izu et al. (2011), a pessoa que fica acordada se expondo à luminosidade da noite, acaba desregulando seu relógio biológico, fazendo com que o organismo altere o seu ritmo natural, e quase sempre esse trabalhador tem dificuldades em inverter seus hábitos e se adaptar às condições do cotidiano. Esse trabalhador, nas suas folgas, tende a inverter essa rotina com o intuito de resgatar sua vida social com a família e amigos.

Esses trabalhadores, por trocarem o dia pela noite, sujeitam-se a uma reorganização dos ritmos biológicos, pois alteram seu ciclo sono-vigília e, desse modo, sofrem influência dos sincronizadores e dos indicadores de tempo, os quais estão diretamente relacionados com a organização do cotidiano. Dessa forma, esses trabalhadores organizam seus horários para também poderem usufruir as horas diurnas em sociedade.

Levando em consideração essa questão, observou-se que esses trabalhadores, os quais optam por trabalhar à noite, também desenvolvem estratégias de defesa para poderem se habituar a essa modalidade de trabalho em horário não usual.

ESTRATÉGIAS DEFENSIVAS DOS TRABALHADORES QUE TROCAM O DIA PELA NOITE

De acordo com a fala dos entrevistados, percebeu-se que quase todos se habituaram com a escala de trabalho, seja em decorrência do tempo de serviço, pela necessidade do trabalho e até mesmo pela valorização e reconhecimento.

O sujeito se realiza profissionalmente durante o tempo em que permanece no seu trabalho, pois ele se reconhece e é reconhecido pela atividade a que se dedica. Considera-se uma espécie de segunda via de identificação, na qual a primeira seria o nome próprio. Sabe-se que o trabalho deveria disponibilizar ao sujeito produzir algo e, assim, sentir-se capaz, visto que é ele que concebe um lugar possível de estabelecimento de novas relações, tanto com o trabalho, quanto com a empresa e com os colegas de trabalho.

Sobre o seu bem-estar no prédio onde trabalha como porteiro, o entrevistado E releva:

Os moradores sempre me tratam super bem [...]. Eles fazem um churrasquinho lá e levam um pedacinho [...], fazem uma festinha lá, levam salgadinho, sempre assim (entrevistado E).

Foi possível compreender que grande parte desses trabalhadores que trocam o dia pela noite utiliza estratégias defensivas para melhor se adaptar a essa realidade. Por estratégia defensiva, entende-se o conflito existente entre organização do trabalho e funcionamento psíquico, o qual pode ser reconhecido como fonte de sofrimento, e é o próprio sofrimento que propicia o surgimento estratégias defensivas (DEJOURS, 1992).

Alguns entrevistados deixaram explícitas em suas falas as estratégias defensivas utilizadas, onde a contradição aparece ao relatarem que o trabalho no turno inverso pouco interfere nos momentos de lazer e descanso, como em:

Pra mim, todo dia que tô de folga é feriado, é como se fosse um domingo (entrevistado P).

O entrevistado E também contribui, com a fala:

Não afeta em nada. No caso se eu tenho hoje, no caso compromisso contigo que eu marquei às 3hs, se eu tiver que fazer uma festa amanhã, sair com meus filhos, brincar. Então eu disponho, [no caso amanhã eu saio às 7hs], durmo até às 10hs, aí tenho todo dia até às 8hs da noite pra brincar com eles, sair. Não interfere em nada, tá ótimo, até melhor assim. (entrevistado E)

Sabe-se que são essas ideologias defensivas que fazem com que o trabalhador modifique, transforme e perceba de uma maneira diferente o que lhes faz sofrer. É também por meio dessas defesas que muitos trabalhadores conseguem minimizar os eventos estressores e causadores de sofrimento.

O bem-estar no trabalho está relacionado com o conceito de ambiente gratificante e, assim, quando ele é realizado em tal ambiência, leva os trabalhadores a gostarem do produto realizado. Já, a ideia de sofrimento está relacionada à subjugação do trabalho e, quando isso ocorre, se imprime raiva ao produto.

Percebe-se, desse modo, que o trabalho está aderido pelo afeto. O afeto implica amor ou ódio ao trabalho e gera paralelos como alegria ou tristeza, entusiasmo ou desânimo, anelo ou desprezo (RODRIGUES; ALVARO; RONDINA, 2006).

Através da fala dos entrevistados, notou-se que a maior parte deles se acostumou com o trabalho e relata gostar dele, entretanto, quando questionados quanto à permanência e continuidade nesse turno de trabalho, quase todos responderam que desejam permanecer, caso não encontrem outro que se equipare com relação ao pagamento. Também colocaram que estão no turno da noite porque precisam ficar de dia em casa para cuidar dos seus filhos, para exercerem outra atividade ou até mesmo para estudar e ascender profissional e economicamente.

Sendo assim, percebeu-se contradição no que se refere ao afeto pelo trabalho e ao fato de terem se acostumado, pois se existem esses dois fatores, não seriam necessárias a desistência por esse turno e a busca por outro emprego. Isto é, eles poderiam continuar trabalhando onde estão, já que, anteriormente, relataram gostar do trabalho e da escala. Tal contradição fica evidente nas falas:

Não digo que me acostumei, né? Como te disse, to estudando, procuro uma coisa melhor, mas, no momento, gosto do meu trabalho (entrevistado P).

Sim, [mantenho o emprego] até quando der, né? A não ser que surja coisa melhor, aí, sim, eu saio. Por enquanto não (entrevistado O).

[mantenho esse emprego] pelo menos até minha filha tiver idade pra poder ficar sozinha [sic]. Ela é novinha, tem 6 anos. É, seria por isso e porque eu prefiro a noite (entrevistado L).

Os trabalhadores que estão providenciando a aposentadoria apresentaram uma ideia parecida com a dos demais. Um quer dar continuidade à atividade diurna e deixar o turno da noite, já o outro quer aguardar para verificar o valor do salário, independente de já terem se habituado ao turno. Esse fato constatou-se nos seguintes relatos:

Olha, eu já to me aposentando quase, to lidando com os papeis pra me aposentar e se eu me aposentar [...] eu vou fazer minha atividade lá fora, né? Agrícola. Aí, no caso, eu vou parar de trabalhar à noite (entrevistado D).

Já entrei com minha aposentadoria, e só depois vou ver se vale a pena parar, se não depende de como vai ficar o salário, hoje em dia não tá fácil de parar e não dá para a gente parar, a gente tem que continuar com alguma atividade (entrevistado R).

Conforme Gernet e Dejourns (2011), não são todas as modalidades de trabalho que se equiparam no que concerne ao reconhecimento, há profissões que se sobressaem e são mais valorizadas

perante a sociedade, e outras ainda possuem pouca visibilidade e, desse modo, não possuem o valor e o reconhecimento merecidos.

Com os sujeitos trabalhadores não é diferente, estes precisam constantemente da confirmação que vem por meio do olhar do outro, visto que a construção de identidade não se estabiliza e se mantém incerta, na incompletude; por isso a maioria dos sujeitos não constrói a identidade por si próprios. Através do trabalho, há a possibilidade de alcançar a estabilidade e, assim, a ampliação da identidade dos sujeitos, pois quem é reconhecido no seu ambiente laboral, acaba voltando esse prestígio para o registro de sua identidade. Além disso, cabe ressaltar que é pelo reconhecimento que o trabalho não se reduz à mera produção de bens, ele tem caráter de transformação.

Os autores Coutinho, Krawulski e Soares (2007) propõem que o trabalho possibilita uma ação transformadora sobre si e a constituição de uma identidade. Neste contexto, a identidade seria a inserção do sujeito no mundo e sua relação com o outro, e a conquista da identidade é a vitória das relações sociais no dia-a-dia, onde o sujeito se mostra capaz de demonstrar sua diferença em relação ao outro.

Desse modo, pessoas aposentadas, ou que estão providenciando a aposentadoria pensam, muitas vezes, em permanecer no seu ambiente laboral, pelo fato de conseguirem se reconhecer com esse trabalho, e caso optem por deixar de exercer determinada atividade, terão que reconstituir sua identidade, buscando no seu cotidiano algo que lhes faça sentir reconhecidos.

O trabalho é essencial na vida do ser humano. Desde a infância, o indivíduo busca algo com que possa se realizar e, para tanto, começa a ir à escola com o intuito de buscar no futuro um trabalho que o constitua. O trabalho dignifica o homem, ele vai além das condições financeiras, ele é fonte de realização pessoal, pois faz com que o indivíduo se sinta útil.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo possibilitou entender o cotidiano e as vivências de trabalhadores que trocam o dia pela noite. Por meio da realização de entrevistas, foi possível verificar como se deu a inserção nesse turno, bem como as interferências e as estratégias de enfrentamento desse trabalho frente à rotina desses trabalhadores, tanto nas questões familiares, de lazer, como também no horário de dormir.

Com isso, conclui-se que a maioria desses trabalhadores optou pelo turno da noite e se habituou a ele devido ao valor extra somado ao seu salário, o qual contabiliza um diferencial para quem escolheu o turno devido às necessidades econômicas. Também se notou que o trabalho noturno se tornou bom e de fácil adaptação porque alguns consideraram o adicional noturno um grande valor comparado ao trabalho diurno. Mas essa percepção é questionável, visto que o adicional noturno não totaliza no salário um valor elevado. Esse modo de enxergar o diferencial na remuneração pode estar ligado às estratégias de defesa.

Além disso, verificou-se que esses trabalhadores apresentaram dificuldades para se adaptarem e este fato mostra como o ajuste ao turno de trabalho também interferiu nas relações familiares, visto

que houve, na maioria dos casos, uma reorganização no meio familiar, seja para os momentos de lazer, como para o próprio convívio interno.

Nesta perspectiva, constatou-se que alguns trabalhadores destinam parte do descanso diurno para o exercício de outra atividade, fator que influenciou na escolha pelo turno, porém resultou num maior afastamento familiar e social, além de maior diminuição das horas de sono necessárias para o bem-estar desse trabalhador.

Percebeu-se que houve grande dificuldade desses trabalhadores para se adaptarem e, desse modo, alguns tiveram problemas para dormir, enquanto outros dormiam demais. Em relação aos horários de dormir e descanso, foi possível visualizar os problemas enfrentados quando trocaram o turno de trabalho, já que alguns fizeram uso desenfreado de medicações para poderem adormecer, desconsiderando, sobretudo, o perigo da ingestão demasiada de medicamentos. Outros ainda dormiam o dia inteiro com a finalidade de compensar o sono em quantidade e qualidade, todavia as horas de sono não são recuperadas para quem troca o dia pela noite, pois somos organismos diurnos e com a inversão de turno o organismo sofre as influências dos indicadores de tempo e das desordens dos sincronizadores. Dessa forma, o organismo necessita ajustar os ritmos biológicos a uma nova ordem que o faz sempre buscar o estado anterior.

Nesta direção, o trabalhador noturno está em constante organização, na tentativa de buscar um cotidiano vivenciado pela maioria da sociedade, mas como trocam o dia pela noite, essa busca pode trazer consequências à saúde. Conforme o tempo de trabalho e pela procura de recursos, como atividades físicas, esses trabalhadores conseguiram uma melhor adaptação ao turno de trabalho.

Entendeu-se que muitos trabalhadores utilizam formas de enfrentamento, ou seja, mecanismos de defesa como forma de escoar as reais condições que o trabalho produz nas suas vidas. A maior parte desses trabalhadores se contradisse quando o assunto foi a satisfação quanto ao turno da atividade laboral. O discurso apresentado foi de que o trabalho era bom, mas buscavam ao mesmo tempo algo diferente.

O psicólogo, nesse contexto, pode atuar na prevenção e promoção de saúde, visando ao desenvolvimento humano e às boas relações do trabalhador com a sua atividade laboral. Sendo assim, o psicólogo poderia se inserir nas empresas e atuar de modo onde estas investissem no cuidado desse trabalhador, pensando em estratégias que auxiliassem na reposição do sono, que pode se dar através da definição de escalas, e assim haver o rodízio desses trabalhadores que trocam o dia pela noite.

Diante de tantas circunstâncias, este profissional precisa ter conhecimento sobre o trabalho noturno e a realidade de quem o exerce. Dessa forma, será possível traçar meios de intervenção, não só individual, mas também coletivo, envolvendo tanto colegas de trabalho que vivenciam questões parecidas quanto familiares que sofrem as consequências da atividade laboral em turno inverso ao que a maior parte da sociedade está habituada.

Com esta pesquisa, percebeu-se que há carência de estudos relativos à saúde do trabalhador no turno da noite. É preciso que estudos avancem com o intuito de entender as modalidades de trabalho

que constituem o afazer dos trabalhadores, independente do contexto em que estão inseridos, pois assim poderá se pensar em estratégias que visem principalmente à prevenção dos impactos à saúde, como também uma organização, no que se refere aos horários de descanso, lazer e convívio familiar.

Além disso, esse trabalhador precisa ser reconhecido e valorizado, para ter visibilidade perante a sociedade e, assim, ter posição de consideração, tendo em vista a dedicação e o esforço dispensado para a realização do trabalho no turno da noite, considerando as influências deste nas suas vidas.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 70. ed. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2007.

CIPOLLA-NETO, J.; MARQUES, N.; MENNA-BARRETO, L. **Introdução ao estudo da cronobiologia**. São Paulo: EDUSP, 1988.

CODO, W. Um diagnóstico integrado do trabalho com ênfase em saúde mental. In: JACQUES, M. da G.; CODO, W. **Saúde mental & trabalho: leituras**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.

COREN, S. **Ladrões do sono: uma exploração de abrir os olhos para a ciência e mistérios do sono**. New York: The Free Press, 1996, p. 94.

COUTINHO, M. C.; KRAWULSKI, E.; SOARES, D. H. P. Identidade e trabalho na contemporaneidade: repensando articulações possíveis. **Psicologia & Sociedade** (especial), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, v. 19, p. 29-37, 2007.

DEJOURS, C. **A Loucura do Trabalho: um estudo da Psicopatologia do Trabalho**. 5. ed. São Paulo: Cortez - Oboré, 1992.

_____. **Conferências brasileiras: identidade, reconhecimento e transgressão no trabalho**. São Paulo: Fundap; EAESP/FGV, 1999.

_____. **Da psicopatologia à psicodinâmica do trabalho**. 3. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

FERREIRA, L. L. Trabalho em turnos: temas para discussão. **Rev. Bras. Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 15, n. 58, p. 27-32, abr./maio/jun. 1987.

FILHO, G. I. R. Síndrome da má adaptação ao trabalho em turnos - uma abordagem ergonômica. **Revista Produção**, v. 11, n. 2, abr. de 2002.

FISCHER, F. M. As demandas da sociedade atual. In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. de C.; ROTEMBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 5.

GERNET, I.; DEJOURS, C. Avaliação do trabalho e reconhecimento. In: BENDASSOLLI, P.; SOBOLL, L. (Org.). **Clínicas do Trabalho: novas perspectivas para compreensão do trabalho na atualidade**. São Paulo: Atlas, 2011, p. 61-70.

GIL, A. C. **Modelos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2006.

IZU, M. et al. Trabalho noturno como fator de risco na carcinogênese. **Cienc. Enferm.**, v. 17, n. 3, p. 83-95, 2011.

MAGAGNIN, C. Percepção de atitudes parentais pelo filho adolescente: uma abordagem familiar sistêmica. **Aletheia**, v. 8, p. 21-35, 1998,

MARTINS, P. J.; MELLO, M. T. de; TUFIK, S. Exercício e sono. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, 2001.

MENNA-BARRETO, L. Cronobiologia humana. In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. de C.; ROTEMBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003, p. 33.

MINAYO, M. C. S. O desafio da Pesquisa Social. In: _____. (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 31. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

MORENO, C. R. de C. Sono e estratégias relativas ao sono para lidar com os horários de trabalho. In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. de C.; ROTEMBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003, p. 43.

POLETTI, R. C.; KOLLER, S. H. Rede de apoio social e afetivo de crianças em situação de pobreza. **Psico**, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p. 151-176, 2002.

RODRIGUES, V. F. Principais impactos do trabalho em turnos: estudo de caso de uma sonda de perfuração marítima. **Revista da Universidade de Alfenas**, Alfenas, n. 4, p. 199-207, 1998.

RODRIGUES, P.; ALVARO, A. L. T; RONDINA, R. Sofrimento no trabalho na visão de Dejours. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**, São Paulo, ano IV, n. 7, 2006.

ROTEMBERG, L. Aspectos sociais da tolerância ao trabalho em turnos e noturno, com ênfase nas questões relacionadas ao gênero In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. de C.; ROTEMBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003. p. 53

SILVA, E. B. da. A ilegalidade do sistema de compensação de jornada de trabalho 12x36. **Revista do Tribunal Regional do Trabalho da 18ª Região**, Goiânia, a. VII, p. 34/45, dez. 2004.

VERDIER, F.; BARTHE, B.; QUÉINNEC, Y. Organização do Trabalho em turnos: concentrando-se na análise ergonômica ao longo das 24hs. In: FISCHER, F. M.; MORENO, C. R. de C.; ROTEMBERG, L. **Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas**. São Paulo: Atheneu, 2003, p. 137.