

# Tempo e trabalho<sup>1</sup>

**Fernando Mazzilli Louzada**

*Universidade Federal do Paraná*

A espécie humana é diurna. Isto significa que concentra a maior parte de sua atividade durante a fase clara e seu repouso durante a fase escura do dia. Nos últimos séculos, uma parcela cada vez maior da população tem contrariado esta afirmação. Surgiram horários de trabalho em turnos e noturno fazendo com que diferentes setores da sociedade passassem a funcionar ininterruptamente. Se isto foi possível devido à enorme plasticidade funcional do sistema nervoso humano, que nos permite, por exemplo, passar noites em claro, deslocando temporalmente os horários de atividade, não ocorreu sem se transformar em um problema de saúde coletiva. Pessoas que trabalham nestes horários estão mais sujeitas a inúmeros problemas de saúde, além de apresentarem maiores problemas no seu relacionamento social. Como a extinção destes horários de trabalho é impensável na sociedade contemporânea, o caminho para lidarmos com a questão é a compreensão do fenômeno em suas mais diversas dimensões.

E foi com este objetivo que três pesquisadoras, com extensa carreira acadêmica em saúde coletiva, se propuseram a organizar um livro sobre o assunto, que teve como convidados especialistas nacionais e internacionais, todos com importante produção acadêmica na área.

A apresentação do livro pode ser feita tomando-se por base as quatro partes nas quais foram agrupados os capítulos. Na primeira parte, são apresentados aspectos históricos, conceituais e legislativos da questão. O primeiro capítulo introduz conceitos importantes de escalas de trabalho, essenciais para a compreensão de intervenções e técnicas de gerenciamento de escalas de trabalho, tema da quarta e última parte do livro. Entretanto, esta discussão pode intimidar o leitor menos familiarizado com estas escalas. Por este motivo, alguns tópicos deste capítulo inicial poderiam ter sido abordados na parte final do livro. No segundo capítulo, é apresentada a experiência europeia de implantação de jornadas de trabalho flexíveis em setores de produção e serviços. Ao final do capítulo são discutidas estratégias para implantação de modelos inovadores de jornadas de trabalho.

A segunda parte do livro aborda algumas das dimensões do trabalho em turnos e noturno. No primeiro capítulo, uma introdução à Cronobiologia Humana, área de conhecimento relativamente recente que trouxe relevante contribuição, ao compreender os mecanismos envolvidos no sistema de

temporização humano (popularmente conhecido como relógio biológico). A plasticidade deste sistema possibilita o trabalho nos mais diferentes turnos. Entretanto, em situações de trabalho noturno e em turnos há uma desorganização deste sistema, resultando em problemas de saúde nos trabalhadores submetidos a estas escalas de trabalho. A partir deste capítulo, pode-se compreender com maior clareza o conflito temporal vivenciado por estes trabalhadores, enriquecendo a análise ergonômica proposta na terceira parte do livro. A segunda parte prossegue com uma discussão sobre sono, questões relacionadas a gênero e outros aspectos de diferenças individuais relacionados à tolerância a estas escalas de trabalho.

Na terceira parte, questões relacionadas à saúde dos trabalhadores são discutidas, como a nutrição, a higiene e a toxicologia ocupacional, tópicos de importância para a saúde de todos os trabalhadores, não apenas daqueles submetidos aos horários noturnos e em turnos. No final da terceira parte, o capítulo sobre segurança e desempenho mostra como estes aspectos estão intimamente relacionados aos horários de trabalho. Desempenho reduzido e aumento dos riscos de acidentes acompanham o trabalho noturno e em turnos.

A quarta parte do livro, já citada anteriormente, apresenta mais algumas aplicações dos conceitos discutidos ao longo do livro, pois os capítulos anteriores já forneceram subsídios para a reflexão a respeito de vários aspectos contemporâneos da organização do trabalho, como por exemplo, as jornadas de trabalho flexíveis e o cochilo durante o trabalho. No primeiro capítulo dessa seção, são discutidas técnicas para o gerenciamento de escalas de trabalho. São apresentadas planilhas e programas de computador para elaboração de escalas de trabalho. No capítulo seguinte, são apresentadas medidas de intervenção, que envolvem medidas relacionadas à organização do trabalho e a mudanças no comportamento dos trabalhadores.

Em resumo, o livro apresenta uma importante contribuição ao campo da saúde ocupacional, na medida em que aprofunda a compreensão da interação entre o sistema de temporização humano e a organização social, apresentando sugestões de intervenções que podem amenizar o impacto dos esquemas de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores. Estas intervenções também envolvem inovações na gestão de recursos humanos, trazendo, por exemplo,

aportes para profissionais responsáveis pelo gerenciamento de escalas de trabalho.

Como a maioria dos livros organizados a partir de textos de muitos autores, o livro apresenta variações de estilo, algumas vezes dentro de um mesmo capítulo, e redundâncias. Por exemplo, a apresentação de alguns conceitos cronobiológicos

aparece em três capítulos diferentes. Estes problemas não chegam a prejudicar a leitura nem o resultado geral: um livro abrangente e atual, de interesse não só para profissionais de saúde ocupacional, mas também para profissionais da área de recursos humanos, representantes de trabalhadores e para a comunidade acadêmica em geral.

---

### Nota

- <sup>1</sup> Resenha do livro *Trabalho em turnos e noturno na sociedade 24 horas*, organizado por F. M. Fischer, C. R. Moreno e L. Rotenberg, e publicado em 2003, pela Editora Atheneu, do Rio de Janeiro.

---

*Fernando Mazzilli Louzada* é professor no Departamento de Fisiologia, Universidade Federal do Paraná. Endereço para correspondência: Caixa Postal 19031; Curitiba, PR; CEP 81531-990. Tel.: (41) 361-1552. E-mail: flouzada@ufpr.br