

TRABALHO NOTURNO: A INVERSÃO DO RELÓGIO BIOLÓGICO

***José Eduardo Cardoso Cheres**

Graduado em Direito – Fadipa
Professor de Direito do Trabalho e Direito Previdenciário
Pós-graduado em Direito do Trabalho – Faculdade Pitágoras

****Claudiane Aparecida de Sousa**

Graduada em Direito pela Faculdade de Direito de Ipatinga FADIPA.
Graduada em Letras pela Universidade Estadual de Minas Gerais.
Pós-graduada em Direito Público pela APROBATUM/FADIPA
Assessora de coordenação da Universidade Presidente Antonio Carlos
Atualmente é professora de Direito Civil no curso de graduação da FADIPA e advogada.

*****Jô de Carvalho**

Doutora em Ciências Técnicas (Administração, Recursos Humanos e Gestão) pela UMCC, Reconhecimento no Brasil pela UnB como Doutora em Educação.
Mestre em Produção e Recepção de Textos pela PUCMINAS,
Coordenadora de bancas de monografia, Psicopedagoga e professora na Faculdade de Direito de Ipatinga (MG),
Professora de pós-graduação da Unipac Teófilo Otoni e do SENAC/MG.

******Ana Rachel Carvalho Machado Chaves**

Bacharela em Direito pela Faculdade de Direito de Ipatinga

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo observar o trabalho noturno bem como a inversão do relógio biológico dos trabalhadores que compreende atividade no horário compreendido noturno. Também foi abordado tais disposições se desenrolam, sua conceituação, regulamentação na Constituição Federal e Consolidação das leis do trabalho, e o trabalho noturno nas situações especiais, que aborda o trabalho noturno do Menor, da Mulher e dos trabalhadores Avulsos e Temporários. Cumpre salientar ainda que a presente compilação vai além das raias do trabalho noturno, pois também aborda as repercussões dos impactos acarretados por este labor. Serão apontados os mais relevantes incidentes riscos à saúde, tais como, as doenças provenientes do labor noturno e bem como os distúrbios do sono e desregulamento sócio - familiar. Enfim, todos os malefícios advindos do trabalho noturno, para que o princípio basilar do Direito do Trabalho seja alcançado, a saber, a prevalência da proteção do trabalhador.

Palavras-chave: Trabalho noturno. Inversão do relógio biológico. Impactos. Doenças provenientes. Malefícios.

1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os malefícios trazidos ao relógio biológico dos empregados que trabalham em horário noturno, averiguando as consequências físicas e mentais decorrentes deste labor. Indaga-se é satisfatório o adicional noturno estabelecido pelo legislador em matéria constitucional. Até que ponto poderá ir esse crivo?

O trabalho noturno é necessário na vida cotidiana, porém, acarretam riscos à saúde do trabalhador, tanto no funcionamento biológico quanto psíquico, dentre outros problemas emocionais, ocasionando maior propensão ao estresse, crise de ansiedade e cansaço emocional. A inversão do relógio biológico, além de causar consequências nefastas à saúde do trabalhador, é ainda causadora do desregulamento do relacionamento sócio - familiar. São diversos impactos acarretados pelo labor noturno.

Nesse sentido, o presente trabalho irá analisar os impactos do trabalho. O objeto geral desta pesquisa ficará adstrito, no entanto, ao trabalho noturno e a inversão do relógio biológico.

O método utilizado é o hipotético – dedutivo, utilizando-se ainda, do método de procedimento monográfico para a construção do relatório final. Assim, as técnicas de pesquisa utilizadas foram o levantamento e a análise das normas jurídicas e de artigos referente ao problema, bem como o fechamento e catalogação de referências bibliográficas com relação ao trabalho noturno e a inversão do relógio biológico.

Cumpre salientar ainda que a proposta desta pesquisa não é esgotar o tema ora investigado, mas apresentar contribuições reflexivas no sentido do legislador observar a gravidade do trabalho noturno, a fim de reestabelecer fatores preponderantes a fim de compensar os prejuízos acarretados pelo trabalho noturno aos trabalhadores. De forma, a aumentar o adicional estabelecido em lei infraconstitucional e diminuir ainda mais a redução da hora noturna.

2 BREVE HISTÓRICO

O trabalho noturno existe desde os primórdios tempos da história da humanidade, quando o homem pré-histórico necessitava atender as necessidades de sobrevivência do grupo familiar, quando, então saía para realizar as caçadas noturnas, uma vez que o trabalho é decorrente desta necessidade.

Com a invenção do fogo, a cerca de 7.000 a.C., o homem teve uma maior possibilidade em desenvolver os trabalhos noturnos, fora de seus abrigos, para que pudessem realizar as atividades de vigílias, como guardas de campos e pastores de seus rebanhos.

O trabalho em turnos e noturno não é um fenômeno novo, sendo que a sua história pode ser traçada com a invenção do fogo, a cerca de 7.000 a. C., quando o homem teve a possibilidade de permanecer fora dos abrigos até um pouco mais tarde, e desde as primeiras tribos nômades, as quais necessitavam que os guardas de campo e os pastores se mantivessem acordados e vigilantes durante as horas normais de sono (WHITE; KEITH, 1990 *apud* REGIS FILHO, 1998).

Os antigos povos gregos e romanos utilizavam tochas de fogo para produzir luz no período da noite para realizar os trabalhos de vigílias para garantir segurança nos acampamentos militares e dar segurança para que não fosse atacado pelos inimigos, ou até mesmo serem surpreendidos por eles, também no sentido de garantir segurança aos marinheiros que desenvolviam trabalhos noturnos para que os navios não encalhassem. Para diminuir o tráfego das pessoas nas ruas das cidades durante o dia, os entregadores de mercadorias desenvolviam seus intensos trabalhos à noite.

No Período Medieval houve um aumento do trabalho noturno, pois chegava a ser uma questão de cumprir e atender prazos combinados entre as pessoas. Inicia-se, então, a preocupação com o tempo, atendimento e a produção, que mais tarde isso vem influenciar nas relações de trabalho. Mas o trabalho noturno ainda era uma rara exceção.

Com o advento do capitalismo e a Revolução Industrial, a descoberta da lâmpada elétrica, com a instalação da primeira usina elétrica, e a grande concentração de pessoas originadas do êxodo rural, a necessidade em desenvolver os trabalhos noturnos aumentou, uma vez que os operários deveriam apresentar uma maior produtividade e maior lucro ao seu patrão. A produção, a circulação e distribuição dos produtos, faz esta exigência do trabalhador da área de produção, pois o tempo passou a ser considerado dinheiro.

A Revolução Industrial, seguida pela urbanização, foi o próximo fato histórico que possibilitaria o trabalho em turnos e noturno. O gás e as lâmpadas elétricas tornaram esta forma de organização temporal do trabalho mais acessível, e grandes fábricas tiraram vantagem da economia do processamento contínuo para tornar a produção mais lucrativa. Em acréscimo, pressões sociais forçaram as companhias a reduzir a duração de 12-16 horas do dia de trabalho, resultando em um fluxo de mais pessoas para o emprego e mais trabalhadores expostos a este sistema de organização temporal do trabalho (WAGNER, 1984 apud REGIS FILHO, 1998).

Nos séculos XVIII e XIX, onde os avanços tecnológicos foram mais marcantes, os capitalistas desejavam a todo o momento o retorno financeiro de seus investimentos nas grandes máquinas industriais, a exploração da mão de obra, por longas jornadas de horas de trabalho e despreparo dos operários para desenvolverem tais funções, causavam graves acidentes, muitas vezes deixando estas pessoas inválidas para desenvolverem outras funções no seu dia a dia, pois não havia as regulamentações trabalhistas legalizadas.

Durante a 1ª Guerra Mundial os trabalhadores do setor agrícola abandonaram suas atividades para trabalhar nas indústrias de munição, em turnos de rodízios de 24 horas por dia, surgindo então à sociedade 24 horas, estes trabalhadores começaram a vivenciar o conforto e uma nova forma viver.

Após a 2ª Guerra Mundial, com a bipolaridade mundial, capitalismo e socialismo, os capitalistas precisavam atender seus objetivos, desenvolvimento e garantia de lucros, fez com que aumentasse os índices de trabalho noturno em 1% a cada ano, o que atualmente 25% dos trabalhadores atendem a força de trabalho no turno noturno, tornando assim um estilo de vida, e ao mesmo tempo a necessidade para atender ao mercado, e a economia.

Na atual sociedade contemporânea (pós-modernismo) o trabalho noturno faz-se necessário, tal sociedade requer demanda durante todo o dia, serviços críticos como segurança pública, política e bombeiros, saúde, transporte e comunicação, eletricidade, água canalizada, combustíveis e outros. Indústrias que por razões de atender a sociedade capitalista, tratados comerciais e demanda do setor da economia devem estender suas atividades de trabalho ou realizar em 24 horas diárias para cumprir seus projetos. O trabalho noturno faz-se necessário a vários setores da área de produção e prestações de serviços conforme o próprio desenvolvimento exige para atender a sociedade.

Apesar das origens da existência do trabalho em turnos remontarem à época da separação do trabalho entre os componentes de uma determinada sociedade, as suas razões situam-se, atualmente, entre as de ordem técnica, ou seja, processos industriais que utilizam operações contínuas, econômica, onde o custo do maquinário exige seu uso ininterrupto para tornar a produção economicamente viável, social, pela exigência do aumento da capacidade industrial, com a utilização do sistema em turnos, para possibilitar o aumento de trabalhadores empregados, de demanda, pelo aumento da procura por determinado produto e por exigência de alguns segmentos do setor de serviços, como por exemplo ferrovias, correios, aeroportos, polícia, hospitais, segurança, marinha mercante, etc.(FISCHER *et al.*, 1981 *apud* REGIS FILHO, 1998).

3 O TRABALHO NOTURNO E SUAS DISPOSIÇÕES GERAIS

3.1 O que é trabalho noturno?

Para uma boa compreensão a respeito do trabalho noturno, é mister que se faça primeiro uma conceituação.

O trabalho noturno é a atividade que exige a realização de serviços à noite executada perante o empregado em face do empregador, que terá acrescido no seu salário um percentual de 20% sobre cada hora trabalhada. A legislação compreende como trabalho noturno aquele executado entre às 22 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte. Este horário compreende apenas nas jornadas urbana.

3.1.1 Regulamentação do trabalho noturno na CF e CLT

A Constituição Federal, no seu artigo 7º, inciso IX, estabelece que são direitos dos trabalhadores, além de outros, remuneração do trabalho noturno superior à do diurno.

A Consolidação das leis do trabalho institui no seu artigo 73:

Art. 73 - Salvo nos casos de revezamento semanal ou quinzenal, o trabalho noturno terá remuneração superior à do diurno e, para esse efeito, sua remuneração terá um acréscimo de 20% (vinte por cento), pelo menos, sobre a hora diurna

§ 1º - A hora do trabalho noturno será computada como de 52 (cinquenta e dois) minutos e 30 (trinta) segundos.

§ 2º - Considera-se noturno, para os efeitos deste Art., o trabalho executado entre as 22 (vinte e duas) horas de um dia e as 5 (cinco) horas do dia seguinte.

§ 3º - O acréscimo a que se refere o presente Art., em se tratando de empresas que não mantêm, pela natureza de suas atividades, trabalho noturno habitual, será feito tendo em vista os quantitativos pagos por trabalhos diurnos de natureza semelhante. Em relação às empresas cujo trabalho noturno decorra da natureza de suas atividades, o aumento será calculado sobre o salário mínimo geral vigente na região, não sendo devido quando exceder desse limite, já acrescido da percentagem.

§ 4º - Nos horários mistos, assim entendidos os que abrangem períodos diurnos e noturnos, aplica-se às horas de trabalho noturno o disposto neste Art. e seus parágrafos.

§ 5º - Às prorrogações do trabalho noturno aplica-se o disposto neste Capítulo (BRASIL, 2012).

Dessa forma tem se por inconstitucional a discriminação contida no *caput* do artigo 73, da CLT. Luciano Martinez destaca: “Os demais textos constitucionais repetiram o texto de 1946, inclusive a Constituição de 1988, mas a redação do artigo 73 da CLT não foi expressamente modificada. Igualmente perdeu o sentido a restrição feita no § 3º do artigo 73 da CLT” (MARTINEZ, 2011, p. 313).

Todavia, no Supremo Tribunal Federal é pacífico a posição que se entendeu por derogada esta questão. Tendo em vista o inciso III do artigo 157 da Constituição de 1946, garantindo direito aos empregados que se encontram em regime de revezamento de receberem o adicional noturno. Conforme exegese Súmula 213 do STF “É devido o adicional de serviço noturno, ainda que sujeito o empregado ao regime de revezamento” (BRASIL, 2012).

Em conformidade com a qual, o legislador celetista agregou outro conceito equivocado e confuso ao § 3º supracitado, quando restringiu a natureza da atividade do empregador para conferir ou não o adicional. O STF mais uma vez manifestou acerca da matéria garantindo aos trabalhadores o adicional noturno independentemente da natureza da atividade empresarial. Apronta a Súmula 313 do STF: “Provada à identidade entre o trabalho diurno e o noturno, é devido o adicional, quanto a este, sem a limitação do artigo 73, § 3º, da CLT independentemente da natureza da atividade do empregador” (BRASIL, 2012).

Raciocínio semelhante é o do Maurício Godinho Delgado que destaca:

No tocante ao trabalho noturno que decorra da natureza da atividade da empresa (ilustrativamente, empresas de energia elétrica, de telefonia e outras), a jurisprudência já pacificou que incidem, plenamente, todas as regras trabalhistas protetivas, sem qualquer tratamento discriminatório em face de outros trabalhadores. Deste modo, aplicam-se em favor do empregado urbano, pelo período de trabalho noturno, tanto o adicional de 20%, como o critério de cômputo da chamada hora ficta noturna celetista. É, assim, constitucional a diferenciação feita pelo § 3º do artigo 73, da CLT (Súmulas 213 e 214, STF, e antigo enunciado 130, TST) (DELGADO, 2011, p. 882).

3.1.2 Horário noturno

Considera-se noturno, nas atividades urbanas, o trabalho realizado entre 22 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte. Nas atividades rurais (plantio e colheita), computa-se horário diverso dos trabalhadores urbanos. É considerado noturno o trabalho executado na lavoura entre 21 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte, e no caso de trabalhador pecuário, esta jornada compreende o horário das 20 horas às 4 horas do dia seguinte.

É relevante salientar que, a regra geral do horário noturno ampara somente aos empregados de pessoas jurídicas com fins lucrativos, registrados ou não. Portanto, os trabalhadores domésticos estão excluídos deste rol.

3.1.3 Hora noturna

De acordo com matéria realizada no canal TV Justiça: “A hora noturna é a diferença que o direito cria para remunerar de forma distinta a hora noturna da hora diurna, o horário cronológico compõem se de 60 minutos, mas a CLT prevê juridicamente a redução da hora” (TV JUSTIÇA, 2011).

A duração da hora normal computa em 60 minutos e a hora noturna por disposição legal expressa é computada como sendo de 52min30s, nas atividades urbanas. Portanto, a cada hora noturna sofre a redução de 7 minutos e 30 segundos ou ainda 12,5% sobre o valor da hora diurna.

A hora noturna reduzida é benefício suplementar ao adicional, não importando em *bis in idem*, conforme redação da Súmula 214 do STF. “A duração legal da hora de serviço noturno (52 minutos e 30 segundos) constitui vantagem suplementar, que não dispensa salário adicional” (BRASIL, 2012).

3.1.4 Adicional noturno

O adicional noturno corresponde à importância que se acresce à remuneração do empregado que realiza a prestação de serviço no horário compreendido entre 22 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte, no percentual de 20% sobre a hora diurna, em se tratando de trabalho noturno nas atividades urbanas.

Diante do disposto acima esta é a regra geral, havendo, portanto, diversas exceções que serão abordadas a seguir:

O adicional noturno do advogado é fixado no percentual de 25% sobre a hora trabalhada, o horário a ser executado compreende entre às 20 horas de um dia e às 5 horas do dia seguinte e a hora noturna é de 52min30s. Tem amparo legal previsto no artigo 20 da Lei nº 8.906/94.

O adicional noturno do petroleiro que também é atividade urbana corresponde a 20% o percentual. O horário noturno corresponde ao mesmo compreendido nas atividades urbanas. Não há que se falar em redução da hora noturna como benefício suplementar ao adicional. Conforme estabelecido na Súmula 214 do STF. Tem amparo legal na Súmula 112 do TST.

Em se tratando de portuário, atividade urbana, o adicional é fixado em 20% sobre a hora trabalhada. O horário do trabalho noturno do portuário compreende entre 19 horas de um dia às 7 horas do dia seguinte. Também não possui a redução da hora noturna como benefício suplementar. Está previsto na OJ nº 60 SDI-I do TST.

O empregado aeronauta, atividade urbana, o adicional é fixado em 20% sobre a hora trabalhada. O horário do trabalho noturno do aeronauta compreende do pôr ao nascer do sol. A hora noturna é reduzida em benefício suplementar ao adicional. Tal disposição está prevista no artigo 41 da Lei nº 7.183/84.

Art. 41 - A remuneração da hora de vôo noturno, assim como as horas de vôo como tripulante extra, será calculada na forma da legislação em vigor, observados os acordos e condições contratuais.

§ 1º - Considera-se vôo noturno o realizado entre o pôr e o nascer do sol.

§ 2º - A hora de vôo noturno para efeito de remuneração é contada à razão de 52 m 30 s (cinquenta e dois minutos e trinta segundos) (BRASIL, 2012).

Já o empregado engenheiro, atividade urbana, o adicional é fixado em 25% sobre a hora trabalhada. O horário noturno do engenheiro compreende conforme o § 2º do artigo 73 da CLT. A hora noturna será feita na base da remuneração do trabalho diurno, ou seja, 60 minutos. Não sofrerá a redução da hora noturna. Sua redação está expressa no artigo 7º da Lei nº 4.950-A/66.

O agricultor e o pecuário exerce atividade rural por isso seu adicional não iguala ao dos trabalhadores urbanos, portanto seu adicional noturno é fixado em 25% sobre a hora trabalhada e não há hora noturna reduzida em benefício suplementar ao adicional. Ambos têm horários noturnos distintos, sendo que, o agricultor compreende entre 21 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte, e o pecuário

compreende 20 horas de um dia às 4 horas do dia seguinte. Está previsto no artigo 7º da Lei nº 5.889/73.

A respeito de o adicional ser de 25% e sem a redução da hora noturna, em algumas categorias, vale ressaltar o entendimento trazido pela doutrinadora Vólia Bomfim Cassar:

[...] o advogado, o engenheiro e o trabalhador rural têm hora noturna de 60', pois percebem adicional maior (25%) e porque, para os rurais e os advogados, o horário noturno abrange efetivamente oito ou mais horas de relógio. Observe-se que, quando ao advogado, o legislador concedeu até o intervalo intrajornada como de 60', quando para os demais casos o legislador não se pronunciou a respeito do intervalo noturno intrajornada (CASSAR, 2011, p.687).

O direito ao adicional noturno é devido àqueles trabalhadores que exercem labor noturno, compreendido nas horas já previsto acima. Em razão deste adicional é compensar o natural desgaste físico superior daquele trabalhador que realiza atividade diurna. Sendo que este horário normalmente é destinado ao repouso.

A legislação vigente estabelece fatores preponderantes a fim de compensar os prejuízos acarretados pelo trabalho noturno aos trabalhadores. O primeiro fator é econômico, tido como pagamento do adicional de no mínimo 20%, correspondente aos trabalhadores urbanos e 25% aos trabalhadores rurais. Há casos que é permitida a alteração deste adicional noturno, desde que, seja superior ao previsto na CLT, podendo ser através de acordo ou convenção coletiva. O segundo fator é ergonômico, que implica na redução da hora noturna de 60 minutos para 52min30s, somente para labor urbano.

Cumpri salientar ainda, que o pagamento do adicional noturno depende de uma contraprestação devida aos trabalhadores que prestam suas atividades durante o período noturno. Portanto, se o trabalhador passar a prestar suas atividades no período diurno, não há razão para o pagamento do adicional, uma vez que este não mais incorpora ao seu contrato de trabalho. Concretiza a Súmula 265 do Tribunal Superior do Trabalho: "A transferência para o período diurno de trabalho implica a perda do direito ao adicional noturno" (BRASIL, 2012).

3.1.5 Intervalo para repouso ou alimentação

Para todo labor deve se ater aplicação de um intervalo para repouso ou alimentação, podendo variar o tempo de acordo com o número de horas trabalhadas numa jornada.

Sabe-se que, em qualquer trabalho contínuo nas atividades urbanas, seja no período diurno ou noturno, cuja duração exceda de 6 horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação, sendo este intervalo de no mínimo 1 hora e no máximo 2 horas, não podendo exceder o limite máximo. É plausível a estipulação deste intervalo através de acordo escrito ou contrato coletivo com observância aos limites estabelecidos.

De acordo com o transcrito acima não contempla intervalo para repouso ou alimentação para jornadas de até 4 horas.

E para aquela jornada que, ultrapassar 4 horas trabalhadas e não exceder 6 horas o intervalo é de 15 minutos. Ou seja, se o empregado trabalhar 4 horas e meia é obrigatório à concessão do intervalo.

Por fim, o intervalo para repouso ou alimentação dentro do horário noturno não se aplica a redução da hora, prevalecendo para esse efeito à duração de 60 minutos.

Nas atividades rurais o intervalo diverge das atividades urbanas. Para jornadas noturnas rurais em que não se exceda a 6 horas, não há previsão legal para concessão do intervalo para repouso ou alimentação. Já para jornadas noturnas rurais a partir de 6 horas, o intervalo será de acordo com a dimensão correspondente aos usos e costumes da região.

O intervalo para bancários é de apenas 15 minutos, conforme Orientação Jurisprudencial 178 da SDI – I do TST.

O empregado urbano que trabalha das 22 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte, cumpre a jornada como se fossem 8 horas, mas de fato trabalha apenas 7 horas, em face da redução da hora noturna. Percebe que na situação acima excluiu o necessário e indispensável intervalo para repouso ou alimentação.

É interessante notar que, incluído o referido intervalo, no caso a oitava hora de trabalho, sua jornada estenderá até às 6 horas do dia seguinte, visto que este intervalo não será computado na duração do trabalho. Exemplo fulgente seria da doutrinadora Vólia Bomfim Cassar:

1º horadas 22 às 22h, 52min e 30s
 2º horadas 22h,52min e 30s às 23h e 45 min
 3º horadas 23h e 45min à 0h, 37min e 30s
 4º horada 0h, 37min e 30s à 1h e 30min
 Intervalo de 1 hora – de 1h30min às 2h30min
 5º horade 2h 30min às 3h, 22min e 30s
 6º hora ... das 3h, 22min e 30s às 4h e 15min
 7º horadas 4h e 15min às 5h, 7min e 30s
 8º hora das 5h, 7min e 30s às 6h (CASSAR, 2011, p. 688).

3.1.6 Hora extra do trabalho noturno

De acordo com o § 5º do artigo 73 da CLT, às prorrogações do trabalho noturno aplicam-se as benesses contidas no capítulo II da CLT. Ou seja, ultrapassado a jornada noturna o trabalhador fará jus ao adicional noturno de 20% sobre a hora trabalhada, bem como a redução da hora noturna como benefício suplementar.

Quanto ao fundamento para justificar esse atributo da hora extra, vale trazer a boa síntese da doutrinadora Vólia Bomfim Cassar:

Todavia, a jurisprudência majoritária deu ao dispositivo legal outra interpretação, de que como trabalho extra prestado após às cinco horas da manhã depois de cumprida integralmente a jornada noturna, deverá ser considerado ficticiamente, noturno, apesar de ser de fato diurno – Súmula nº 60, II, do TST (CASSAR, 2011, p. 688).

Na opinião da mestra, nada mais justo do que é a prorrogação do trabalho noturno gerar adicional noturno, inclusive no que se refere à redução da hora noturna.

À luz do artigo 193, § 2º da CLT estabelece vedação quanto à acumulação do adicional de insalubridade com o de periculosidade. Diante de toda essa questão o legislador prevê expressamente admissão na acumulação de apenas dois adicionais, são eles, adicional noturno e horas extras.

Conforme analisado anteriormente, pode-se inferir a noção a que se referiu o § 5º do artigo 73 da CLT, que não obstante a prorrogação a que se mencionou o mesmo, e sim a possibilidade de cumulação do adicional noturno somente com o de hora extras.

De acordo com os conhecimentos de Alice Monteiro Barros (2011), a lei espanhola nº 11 de 1994 mais precisamente no seu artigo 36 dispõe que, os trabalhadores noturnos não poderiam de forma alguma exercer atividades extras depois de cumprida sua jornada noturna. Pois, tem se entendido que o trabalho noturno por si só já trás malefícios irreversíveis a estes trabalhadores que não seria justo agravá-los ainda mais.

3.1.7 Turnos ininterruptos de revezamento

Este aspecto foi mencionado anteriormente, mas por ora convém ser aprofundado, já que, como referido, a análise dos turnos ininterruptos de revezamento será acrescido ao empregado o direito ao adicional noturno e a redução ficta.

Quando o labor se dá por turnos ininterruptos de revezamento é direito do empregado o recebimento do adicional noturno bem como a observância da redução da hora noturna.

Há, porém, em regime de revezamento, que sujeita o empregado à contraprestação na jornada de 6 horas, o direito da redução da hora noturna.

Assim, o empregado que exercer atividade em turnos ininterruptos de revezamento à noite é carecido ao adicional noturno e a redução da jornada.

3.1.8 Formalização do pagamento

De acordo com o enunciado da Súmula 60, inciso I, do TST: “O adicional noturno, pago com habitualidade, integra o salário do empregado para todos os efeitos” (BRASIL, 2012).

Conforme este enunciado, alguns entendem que habitualidade refere ao pagamento realizado a mais de um ano. Havendo esta habitualidade o adicional noturno incorpora o salário do empregado inexistindo a possibilidade de retirá-lo de sua folha de pagamento. Na segunda parte da súmula considera a expressão “para todos os efeitos” apenas para contar para fins de cálculos das verbas rescisórias.

O adicional noturno uma vez incorporado ao salário, o trabalhador tem direito a receber essa porcentagem juntamente com as férias, 13º salário, FGTS, aviso prévio e outros.

3.2 Situações especiais

3.2.1 Trabalho noturno do menor

O trabalho noturno do Menor está previsto na Constituição Federal e na Consolidação das Leis trabalhistas. Tanto o trabalho noturno da mulher quanto do menor são modalidades de restrições ao trabalho noturno.

A Lei Maior enfatiza no seu inciso XXXIII, artigo 7º a vedação plena ao trabalho noturno do menor que estabelece: “Proibição de trabalho noturno, perigoso ou insalubre a menores de 18 (dezoito) e de qualquer trabalho a menores de 16 (dezesesseis) anos, salvo na condição de aprendiz, a partir de 14 (quatorze) anos” (BRASIL, 2012).

Nosso ordenamento jurídico assegura ao menor a proteção de não exercer atividade em horário noturno, por considerar prejudicial à saúde, não só do menor como também de todos os trabalhadores. Tendo em vista que este horário é destinado ao repouso ou ao descanso de todos os trabalhadores, para voltarem a enfrentar o trabalho no dia seguinte.

Na CLT no artigo 404 *caput* também veda o trabalho do menor que seja associado às atividades realizadas no horário noturno. Considerado período compreendido entre às 22 horas de um dia às 5 horas do dia seguinte, em se tratando de atividade urbana. Indica proibição total do menor em atividades noturnas.

É mais do que comprovadamente esclarecido os danos acarretados aos trabalhadores que executam trabalho em jornada noturna. Mais evidente ainda é saber que toda criança e adolescente precisam de uma condição especial nesta fase de desenvolvimento, às quais são conferidas proteção integral a elas. Resguardando o direito absoluto à sua saúde física e mental, em relação à atividade laboral.

É importante ressaltar a influencia do Princípio da Proteção Integral no Direito do Trabalho, no que tange à proteção do trabalho das crianças e dos adolescentes. Diante do fato de o trabalhador em geral ser considerado como hipossuficiente na ótica da relação de trabalho, parece-nos, então, acertada e plenamente justificada tal proteção porquanto, as crianças e os adolescentes, como seres em desenvolvimento que são, merecem a mesma proteção assegurada aos trabalhadores adultos, com um devido reforço, dado o seu desenvolvimento incompleto, devendo ser integral e absoluta (ACIOLY FILHO, 2012).

Portanto, é plena a vedação imposta ao menor em virtude a fatores cientificamente comprovados de maior desgaste físico e psíquico do trabalhador, em face da inversão do relógio biológico. Razão que impede a este menor de submeter a essa condição potencialmente danosa.

3.2.2 Trabalho noturno da mulher

A legislação atual não mais proíbe a realização do trabalho noturno pela mulher.

É admitido o trabalho noturno da mulher, sendo assegurado o direito ao adicional noturno devido a cada hora trabalhada, bem como a redução da hora noturna como benefício suplementar ao adicional conforme estabelecido na Súmula 214 do STF.

Desta forma, todas as regras aplicadas para o trabalho noturno realizado pelos homens equivalem aplicação ao trabalho noturno das mulheres. O artigo 381, da CLT trata do trabalho noturno da mulher, assim destaca:

Art. 381, da CLT: O trabalho noturno da mulher terá salário superior ao diurno.

§ 1º. Para os fins desse artigo, os salários serão acrescidos duma porcentagem adicional de 20% (vinte por cento) no mínimo.

§ 2º. Cada hora do período noturno de trabalho das mulheres terá 52 (cinquenta e dois) minutos e 30 (trinta) segundos (BRASIL, 2012)

Outro requisito de relevo é a tutela conferida à trabalhadora noturna no ciclo gravídico - puerperal, que prevê medidas alternativas, em colocação da mulher que exerce labor noturno para turno diurno, assegurando as mulheres a concessão de benefício de seguridade social ou prorrogação da licença - maternidade. Ressalta-se que vale apenas para aquelas mulheres que se encontrarem em situações previstas no artigo 7º, §1º e §2º da convenção nº 171 da Organização Internacional do Trabalho.

As trabalhadoras noturnas que se encontrarem no estado gravídico - puerperal não poderá em hipótese alguma ser dispensada, tampouco ser comunicada da dispensa, salvo se houver causa justificada não vinculada à gravidez ou parto. Garantindo a essas trabalhadoras uma estabilidade em prol da proteção de seu sustento, bem como o de seu filho, em condições de uma vida apropriada.

3.2.3 Trabalhadores avulsos e temporários

A diferenciação entre trabalhadores avulsos e trabalhadores temporários, no presente trabalho, é de suma importância para que se possa realizar a delimitação do tema proposto.

Considera-se trabalhador avulso, de acordo com o artigo 12, inciso VI da Lei nº 8.212/91, aquele que presta serviço sem vínculo de emprego, a diversas pessoas, em atividade de natureza urbana ou rural com a intermediação obrigatória do gestor de mão-de-obra ou do sindicato da categoria, como, por exemplo, o amarrador de embarcação, o conferente de carga e descarga, o vigia portuário, o ensacador de café, cacau, sal e similares, o carregador de bagagem em porto, dentre outros.

Trabalhador temporário, conforme o artigo 2º, da Lei nº 6.019/74, é aquele prestado por pessoa física a uma empresa, para atender à necessidade transitória de substituição de seu pessoal regular e permanente ou à acréscimo extraordinário de serviços. São exemplos, na substituição de férias, licenças-saúde, licenças-maternidade, e outras.

O direito ao adicional noturno é devido aos trabalhadores avulsos, por força do artigo 7º, inciso XXXIV da CF: “Igualdade de direitos entre o trabalhador com vínculo empregatício permanente o trabalhador avulso” (BRASIL, 2012).

Tal direito é também verificado aos trabalhadores temporários, conforme institui o artigo 12, alínea e, da Lei nº 6.019/74. Assegurando aos trabalhadores temporários o direito ao adicional por trabalho noturno.

4 IMPACTOS DO LABOR NOTURNO

4.1 Riscos a saúde de quem trabalha à noite

In primo loco, cumpre salientar que, o trabalho noturno é de extrema importância na atualidade, devido à sua generosa aplicação, sendo elas por razões técnicas, sociais e econômicas. Essa organização temporal do trabalho pode gerar diversos riscos à saúde de quem trabalha a noite, diversos estudos comprovam esses distúrbios ocasionados a trabalhadores que executam atividade noturna.

Sabe-se que, o labor noturno tornou-se imprescindível e incessante na vida da sociedade, uma vez que tem uma produtividade funcionando 24 horas por dia, sem interrupção, nos ambientes hospitalares, motoristas em geral, operários, policiais, bombeiros, funcionários de hotéis, aeromoças e de todas outras pessoas que optam por trabalhar neste turno. Alguns gostam de trabalhar no horário noturno devido ao cronotipo extremamente voltado para o vespertino, bem como existem aqueles que acreditam ser vantajoso este ilusório adicional noturno e outros por falta mesmo de opção de trabalho.

Vivem-se hoje em um mundo capitalista, com este pendor as pessoas só pensam em se beneficiar a qualquer custo, tampouco importando se vai gerar ou não algum malefício, quer ambiciosamente se dar bem, discriminando as oriundas consequências. Decorrente do capitalismo ocorre que, o empregador reflete apenas no sistema econômico e social baseado na propriedade privada dos meios de produção, na forma de organização da produção, objetivando sempre o lucro constante. “A economia mundial agradece, a saúde publica sofre” (TARSO, 2012). É o que acontece com trabalhadores que executam atividades noturnas.

Na oportunidade, é de suma importância frisar que, o próprio legislador ao dispor do trabalho noturno, observou a gravidade deste labor e estabeleceu compensar a esses trabalhadores noturnos o direito ao adicional noturno e a redução da hora noturna, entendendo como meio de suprir estes danos, que na verdade são absolutamente irrisórios. Será que esses mercês trazidos pela legislação são compensatórios? Para aqueles que se encontram do lado de fora, acreditam que sim. Mas não é bem assim que acontece, explicam os especialistas.

Essa discrepância entre trabalho noturno e relógio biológico contribui sérios problemas que pode ser irreversíveis à saúde dos trabalhadores e perturbações na vida familiar e social do indivíduo. A vida é o bem mais precioso que os seres humanos têm e para viverem bem é necessário que estejam sadios para trilharem dignamente. Portanto, neste laço, a vida está concomitantemente atrelada à saúde. E, como atualmente grande parte da população encontra-se a maior parte do tempo no ambiente de trabalho, nada mais digno e de direito que este estabelecimento traga condições favoráveis aos trabalhadores, garantindo a estes qualidades para

manter a saúde física, social, emocional, ocupacional e intelectual. É direito de todos os trabalhadores. Porém, na maioria das vezes isso é irreal e quando isso ocorre traz precipitados danos.

O relógio biológico é um mecanismo que o corpo usa para regular o tempo interno, de forma que consiga prever quando algo vai acontecer. É através desse mecanismo que há o controle das funções vitais, como a pressão arterial, a variação de temperatura, a produção de hormônios, a atividade dos órgãos etc. Portanto, com a mudança dos horários, a reação do organismo se torna adversa (RISCO..., 2012).

Desde infância as crianças eram tomadas pela seguinte expressão: Filho já são nove da noite, hora de ir dormir. Filho não fique assistindo filme até tarde, não faz bem pra saúde. Filho você estudou durante toda a madrugada, o certo é estudar durante o dia, não faz bem trocar o dia pela noite. Toda criança um dia já passou por esses dizeres que, no entanto, é verídico. Contudo, os ensinamentos evidenciam desde sempre que trocar o dia pela noite não nada é bom. Que a noite é feita para descanso e o dia feito para estudar, trabalhar, praticar esporte, enfim, ter lazer. Imagina trabalhar à noite todos os dias, não é nada saudável.

Poucos estudos apontam o relevante risco ao trabalhar neste horário, ao se tratar, do deslocamento do trabalhador noturno para o local do trabalho ou mesmo da retomada para casa. Pois é devido a esse deslocamento onde ocorre o maior índice de marginalização.

Entre os autores, Alice Monteiro Barros é que mais salvaguarda ao se tratar do ponto polêmico que é o trabalho noturno. Colocando o empregado em supremacia a legislação vigente, que diz estabelecer condições favoráveis a esses trabalhadores que executam atividade noturna. Elucidativo é o posicionamento trazido pela doutrinadora, que merece ser transcrito na íntegra:

Ainda no tocante ao trabalho noturno, cumpre esclarecer que especialistas em ergonomia concluíram que ele ocasiona maior fadiga do que aquele realizado durante o dia, pois há uma coincidência entre a ativação biológica e o horário de trabalho e entre a desativação cerebral e sono. Logo, quem trabalha em estado de desativação noturna desenvolve esforço maior para execução do mesmo trabalho. Além disso, o sono em estado de ativação cerebral é menos reparador. Em consequência, surge a fadiga, que poderá gerar redução do rendimento profissional e aumento da gravidade de acidentes do trabalho. Se a fadiga tornar-se crônica, provoca, muitas vezes,

enfermidade psicossomática. Por outro lado, quando o trabalho noturno é alternado, podendo provocar transtornos digestivos capazes de evoluir independentemente ou de combinar-se com a enfermidade.

Portanto, do ponto de vista médico, afirmam os especialistas que o trabalho noturno deveria ser proibido em geral.

Entretanto, há situações em que o trabalho à noite é inevitável, como ocorre nas indústrias que funcionam interruptamente e nos serviços de utilidade pública que devem ser prestados em caráter permanente. Para essas situações, sugere-se reduzir a sua duração, com o objetivo de desestimular sua exigência (BARROS, 2011, p. 543).

É interessante notar que para tal linha de pensamento, tanto na interpretação, como na discricção a doutrinadora apontou consequências nefastas advindas do trabalho noturno, para aqueles que executam atividades, nos turnos ininterruptos e de revezamento. Acentua ser inevitável não trabalhar à noite em algumas categorias, mas prevê inteligentes medidas alternativas, qual seria, a reduzir a sua duração, objetivando a desestimular sua exigência. Parece ter razão o seu posicionamento. A doutrinadora consiste esporadicamente a todo o momento, resguardar direitos dos trabalhadores noturnos.

Mais uma vez, é necessário observar que fica consagrada do ponto de vista médico que o trabalho noturno deveria ter proibição plena. Isso porque, este labor não trás nenhum proveito aos trabalhadores.

Após a realização da análise acima, Mauricio Godinho Delgado discorre com mais pormenores a respeito do assunto, diferencia as presunções da doutrinadora Alice Monteiro Barros, da seguinte maneira:

De fato, o trabalho noturno provoca no individuo agressão física e psicológica intensas, por supor o máximo de dedicação de suas forças físicas e mentais em período em que o ambiente físico externo induz ao repouso. Somado a isso, ele também tende a agredir, com substancia intensidade, a inserção pessoal, familiar e social do individuo nas micro e macro comunidades em que convive, tornando especialmente penosa para o obreiro a transferência de energia que procede em beneficio do empregador.

Por essas razões o Direito do Trabalho sempre tendeu a conferir tratamento diferenciado ao trabalho noturno, em contrapartida ao trabalho realizado durante o dia. Esse tratamento diferenciado abrange, regra geral, duas dimensões: de um lado, um conjunto de restrições à própria prestação do trabalho no turno da noite (de que é exemplo mais expressivo a vedação a labor noturno de menores de 18 anos). De outro lado, o favorecimento compensatório no calculo da jornada noturna (através da redução ficta da hora noturna, por exemplo), e/ou o favorecimento compensatório no cálculo da própria remuneração devida àquele que labora à noite (mediante o pagamento de um adicional específico, por exemplo) (DELGADO, 2011, p. 878 - 879).

Para o autor, o trabalho noturno gera diversas agressões a esses trabalhadores dessa jornada, porém, ao seu entendimento essas consequências são compensadas por tratamento diferenciado assegurada pela CF e CLT, nas quais garantem adicional de 20%, em se tratando de atividade urbana, e a respectiva redução da hora noturna, que seria 52min30s.

Diante de toda debilidade dogmática acentuada pela desarmonia entre os autores, o que acaba por confundir os estudiosos do tema, o presente trabalho se aproxima da exposição feita pela mestra Alice Monteiro Barros.

4.1.1 Doenças provenientes do trabalho noturno

Diversas pesquisas já mostram os sérios problemas acarretados pelo labor noturno, são inúmeros incidentes no qual serão abordados os mais relevantes.

Ora, como visto supra, trocar o dia pela noite não é nada saudável é consenso entre médicos e cientistas. Pois o organismo é programado biologicamente para dormir à noite. Portanto, o corpo não está habituado para trocar o dia pela noite, a ciência evidencia um hormônio importante produzido, chamado:

A melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal durante a noite. Ele é apelidado de "hormônio da escuridão". A glândula pineal recebe sinais do núcleo supraquiasmático (SCN), o relógio mestre do corpo situado no hypothalamous do cérebro.

Para as pessoas que dormem "horas normais", a produção de melatonina natural, aumenta acentuadamente à noite, e os picos 01:00-03:00. Os picos tornam-se menores com o avançar da idade, após a infância. O cérebro podem secretar até 20 vezes mais melatonina à noite do que durante o dia (NOITE..., 2008).

A melatonina é responsável pelos receptores hormonais, pelo sistema imune, pela qualidade do sono, regula os ritmos circadianos, é antienvhecimento e também anticancerígeno. Somente produzida em horas normais e é necessário que esteja regular o relógio biológico para que secreta numa proporção maior durante a madrugada. Assim, é de essencial importância para ter uma boa qualidade de sono.

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, explica a professora Claudia Moreno. A inversão dos horários de atividade e de repouso, portanto, nunca será bem sucedida do ponto de vista fisiológico, e, por isso mesmo, aparece relacionada a uma ampla gama de problemas de saúde: transtornos digestivos, cardiovasculares, reprodutivos, além dos mais óbvios, que são os distúrbios de sono.

Até o simples comportamento de “beliscar” de profissionais e estudantes noturnos é uma prova disso, acarretando desde problemas de peso a alta incidência nesses indivíduos de distúrbios metabólicos, como o diabetes. No parecer da especialista, esse é um dos momentos em que o trabalho do nutricionista pode fazer diferença, já que há “uma considerável demanda por orientação nutricional entre as pessoas com hábitos noturnos”. Os dados oficiais do Censo 2000 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) comprovam a tese da especialista: quase metade da população economicamente ativa do Brasil trabalha mais de 44 horas semanais, indicando que para cumprir a jornada semanal boa parte do trabalho seja esticada, além do período diurno, alterando consideravelmente os ciclos naturais de vigia/repouso. Além disso, Claudia tem o poderoso argumento de que os problemas decorrentes da permanente inversão dos horários de atividade e repouso tendem a se agravar com o envelhecimento, devido à desregulação crônica dos ritmos biológicos. Por isso mesmo, a avaliação médica periódica torna-se especialmente importante nessa população, de modo a detectar precocemente os sintomas de intolerância, como os problemas digestivos (TEIXEIRA, 2009).

A Organização Mundial de Saúde visa o bem estado dos trabalhadores, garantindo seu bem estar físico, psíquico e social com qualidade de vida. Estudos realizados pela OMS certifica que o trabalho noturno não assegura saúde aos trabalhadores dessa categoria, pelo contrário, manifestam diversas doenças, como por exemplo, câncer de mama nas mulheres, problemas digestivos como gastrite, problemas neuropsicológicos, distúrbios visuais, cegueira, doenças autoimunes e sérios problemas vasculares. O trabalho noturno debilita muitos os trabalhadores, causando enfraquecimento que manifestam a presença de patologias, restrição da vida social, miséria, deficiências e falta de qualidade de vida (DOENÇAS..., 2011).

A análise deste elemento é de primordial importância considerar que as condições do trabalho noturno também prejudicam diretamente a motivação e a satisfação dos trabalhadores, refletindo na qualidade da prestação do serviço. Além, ainda, é necessário expor, que, em consequência deste labor, poderá surgir à fadiga que pode ser causa de acidente de trabalho, normalmente ocorre com os operários. A fadiga pode tornar-se crônica, provocando aos trabalhadores, enfermidade psicossomática.

Aquelas pessoas que tem inversão de turno, ou que não conseguem dormir bem vão manifestar durante o dia uma série de sintomas e conseqüentemente eles vão estar mais predispostos a acidentes, explica Luiz Vicente de Oliveira, fisioterapeuta do sono (AS DUAS..., 2009).

Muitos dos trabalhadores noturnos podem surgir sérios problemas de concentração, podendo dificultar frequentemente a sua memória de informações ou mesmo de executar as atividades do dia-a-dia, normalmente encontra-se em estados esgotantes, estressados, e por muitas vezes, sentem-se fluxos de tonturas.

“Além disso, o trabalho noturno faz com que os trabalhadores percam 5 anos de vida a cada 15 anos trabalhados, além de se divorciarem com frequência por conta da falta de tempo e cansaço frequente” (DOENÇAS..., 2011).

Trabalhar a noite afeta o ritmo natural do organismo, gerando o retardamento do metabolismo e consumindo ao mesmo tempo energia. Portanto, aqueles trabalhadores que optaram por este labor noturno estão propensos a desenvolver uma obesidade. “A exposição à luz artificial durante a noite perturba o relógio biológico do corpo, e reduz significativamente a produção de uma hormona chamada melatonina” (NOITE..., 2008). Essa hormona desempenha papéis importantes no organismo, tais como, regulação do ciclo sono-vigília, emoções e reprodução, bem ajuda na prevenção contra o câncer.

O sono é um dos principais malefícios acarretados pelo labor noturno, isso se não for o fator principal dos danos, pois gera problemas à saúde e dificulta os relacionamentos. Em decorrência deste labor os trabalhadores sentem sempre cansados, alimentam errado em função dos horários diferentes do habitual e está sempre com humor alterado, encontrando na maioria das vezes estressados. “A necessidade de repor as horas perdidas de sono interfere também no lazer, nos relacionamentos amorosos e no sexo” (PALLONE, 2012). Em conseqüência disso surge a esses trabalhadores a fadiga aguda ou crônica devido a muitas horas de trabalho, retardando a qualidade do sono.

Pesquisadores franceses do Instituto Nacional da Saúde e Pesquisa Médica apontam que, mulheres que trabalham à noite estão mais propensas a desenvolver

câncer de mama, a causa seria a ausência do hormônio da melatonina que é produzida durante a madrugada, conforme o artigo:

[...] analisaram o efeito do trabalho noturno sobre 3 mil mulheres do país e descobriram que 30% têm maior risco de desenvolver câncer de mama. Os resultados estão publicados na revista científica "International Journal of Cancer".

Os autores se basearam em estudos populacionais feitos entre 2005 e 2008. Mais de 11% das mulheres tinham trabalhado à noite em algum momento da carreira.

As chances de tumor foram maiores entre as que fizeram isso por mais de quatro anos e entre as que mantinham uma rotina de atividade noturna inferior a três dias por semana, por sofrerem distúrbios mais frequentes no ritmo de sono e vigília.

A ligação entre o trabalho noturno e o câncer de mama ficou ainda mais acentuada quando os pesquisadores olharam para as mulheres que haviam trabalhado à noite antes da primeira gravidez. Uma explicação para isso poderia ser que as células mamárias, ainda não totalmente diferenciadas antes da gestação, ficam mais vulneráveis.

Entre as hipóteses para isso estão: exposição à luz durante a noite, que elimina a liberação de melatonina (hormônio responsável pelos receptores hormonais, pelo sistema imune e pela qualidade do sono) e seus efeitos anticancerígenos; o funcionamento perturbado dos genes do relógio biológico que controlam a multiplicação celular; e distúrbios do sono que podem enfraquecer a imunidade.

Segundo principal autor do trabalho, Pascal Guénel, essa é uma questão de saúde pública, pois o número de mulheres que trabalham em horário atípicos está aumentando.

Em 2010, baseada em um estudo epidemiológico experimental, a Agência Internacional para Pesquisa de Câncer (Iarc, na sigla em inglês) classificou atividades profissionais que perturbam o ritmo circadiano – que regula inúmeras funções biológicas, como a alternância entre vigília e sono – como "provavelmente cancerígenas".

O câncer de mama é a maior causa de mortes femininas. Afeta cem de 100 mil mulheres por ano nos países desenvolvidos. Anualmente, mais de 1,3 milhão de novos casos são diagnosticados, 53 mil deles na França.

Os fatores de risco para esse tipo de tumor são variados. Eles incluem mutações genéticas, uma primeira gravidez tardia, baixa paridade, terapias de reposição hormonal em pacientes predispostas, hábitos de vida, e causas ambientais e profissionais ainda não completamente identificadas (MULHER..., 2012).

O jornal da globo, através de matéria realizada, apontou aumento na taxa de colesterol dos pacientes que trabalham no período noturno, alerta pesquisa:

O ideal é que esse colesterol esteja abaixo de 200 ml. Por decilitro. O que a gente tem identificado nessa pesquisa é que a média de colesterol das pessoas que trabalham à noite está por volta de 270, 280", revela o coordenador da pesquisa, Adriano Marçal (TRABALHAR..., 2010).

4.1.2 Distúrbio do sono

O sono desempenha um papel muito importante na vida dos seres humanos, pois através dele que se repõem todas as energias do transcorrer do dia. O sono corresponde o período que temos para descanso, ou seja, “o sono está diretamente relacionado a funções restauradoras da parte cognitiva e recuperação física” (TRABALHO..., 2009). Quando este cansaço mental é muito, desaparece a concentração devido à diminuição de cortisona e passa a aumentar o hormônio de melatonina, ocasionando a vontade incontrolável de dormir. Enquanto dormimos, o organismo começa reativar os sistemas, a fim de, preparar para uma nova jornada de atividades que estar por vir. Todo o corpo é reestruturado para o novo dia, a imunidade é reforçada, células são revigoradas, radicais livres são neutralizados, e a memória é consolidada.

Segundo Renata Federighi, consultora do sono da Duoflex, trocar a noite pelo dia pode prejudicar e muito à saúde do indivíduo. “O sono diurno nunca compensa em termos de qualidade e também de quantidade as horas não dormidas no período da noite. Fatores como ausência da luz, a temperatura do corpo, além da secreção da melatonina, são encontrados apenas durante o sono noturno”, afirma Renata (TRABALHO..., 2009).

Logo quando dormimos, a temperatura do corpo abaixa e os músculos, tendões e articulações sofrem uma diminuição gradativa do estado de tensão, ficando estes relaxados. Os vasos sanguíneos se dilatam para elevar o fluxo de sangue pelo corpo. A respiração fica mais ligeira e os ritmos cardíacos diminuem. Isso para o corpo descansar e se recompor.

O médico explica que o organismo realiza uma espécie de ritual para se preparar para o sono. Enquanto a temperatura corporal e a frequência dos batimentos cardíacos diminuem, há um aumento na produção de melatonina – hormônio que provoca a sensação de sonolência. Como a luz do dia interfere nestes processos, o profissional que atua à noite pode ter dificuldades para descansar quando completa seu turno de trabalho (PONTES, 2012).

Portanto, devido ao labor noturno os trabalhadores não possuem a produção total do hormônio melatonina, veja-se conforme o artigo:

Ao incidir sobre a retina, a luz do dia leva estímulos nervosos à glândula pineal, inibindo a produção de melatonina. Ao sair do trabalho pela manhã, as pessoas, muitas vezes, tomam sol durante o trajeto de volta para casa. Por conta disso, elas não conseguem dormir direito no restante do dia”, diz o especialista (PONTES, 2012).

Os trabalhadores noturnos que dormem durante o dia, para recuperar o sono da noite anterior, sofrem presenças de diversos estímulos, como a claridade e o barulho, impedindo um sono de qualidade. Neurologistas afirmam que, aquele que não dorme no horário compreendido para o descanso, terá seu sistema nervoso comprometido, a memória sofrerá transtorno e a resistência física não será a mesma.

O sono é uma necessidade para se obter descanso mental e físico, e infelizmente, dormir as mesmas horas de sono durante o dia, não é a mesma coisa. O descanso não é obtido totalmente. A luz do dia, o barulho, a temperatura e a movimentação dentro de casa e na rua, não permitem um sono tranquilo igual ao da noite. Quem dorme menos tem menos vigor físico, envelhece mais rápido, além dos riscos de contrair as doenças e problemas citados acima. Sem contar que a falta de uma noite de sono bem dormida altera também o rendimento (RISCO..., 2012).

O corpo possui um hormônio de crescimento no organismo, que é ativado após o início da fase chamada de sono delta. Cujas, produção se dá quando a pessoa encontrar-se dormindo. Tem como finalidade garantir no crescimento, estimulando fonte de energia física, além de prevenir doenças, como, por exemplo, osteoporose e a flacidez muscular. Nesta mesma fase, ocorre à liberação do hormônio cortisol. É a fase que proporciona um sono profundo, conhecida como REM. É considerada mais importante do sono, sendo responsável por aproximadamente 20% das horas dormidas.

Durante o período do sono, ainda na fase REM, os sistemas e funções fisiológicas sofrem alterações acompanhando os ciclos ultradianos. A cada momento da fase REM, o organismo reage de forma diferente. Os olhos se movimentam de forma acelerada, o relaxamento muscular atinge ao seu máximo, a temperatura e as frequências cardíaca e respiratória voltam a aumentar, e a pressão arterial sobe. Nesta fase, ao sonhar, o cérebro fixa todas as informações importantes tidas durante o dia, e descarta as menos importantes. A fase do REM está intimamente ligada ao bom humor, criatividade, atenção, memória e equilíbrio.

É por esses motivos que é muito importante ter uma boa noite de sono regular. Os trabalhadores noturnos possuem a inversão do relógio biológico que é um fator prejudicial à saúde deles.

Portanto, podemos concluir que, os trabalhadores noturnos têm a sua saúde comprometida devido aos riscos provocados pela falta de sono em longo prazo. Tais como, falta de vigor físico, envelhecimento precoce, diminuição do tônus, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastro - intestinais e perda crônica da memória. O sono é de fundamental importância, através do sono que são produzidos alguns hormônios que desempenham papéis vitais no funcionamento do organismo. Proporcionando uma qualidade de vida.

Embora haja necessidade de alguns estabelecimentos funcionarem 24 horas por dia, existem alguns conselhos dos especialistas que, visa possível forma de minimizar os prejuízos acarretados a saúde dos notívagos. É o que mostra a revista Viva Saúde:

- a) Durma sempre nos mesmos horários, mesmo nos dias de folga, para não afetar ainda mais o relógio biológico;
- b) Mesmo durante o dia, durma sem interrupções uma quantidade de horas mínima para o seu bem-estar — de seis a oito horas;
- c) Deixar o quarto escuro ajuda a dormir melhor. Feche janelas e cortinas, mas mantenha o ambiente arejado, porque o calor também atrapalha o sono;
- d) Use protetores de ouvidos, por conta do barulho feito durante o dia;
- e) Para que os trabalhadores noturnos não sintam sono à noite, é só tirar um cochilo algumas horas antes de ir trabalhar;
- f) Se puder, cochile no meio da madrugada, mesmo que por poucos minutos;

- g) Avise sua família que ela precisa colaborar para a manutenção de um ambiente tranquilo para você dormir bem durante o dia;
- h) Apesar de ser difícil, quem fica acordado à noite não deve se descuidar da alimentação, para não atrapalhar ainda mais o sono durante o dia. É importante consumir vegetais ricos em fibras, muitas frutas e pouca gordura. Também é preciso fazer as três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) em horários adaptados. Antes de dormir, deve-se ingerir uma refeição leve;
- i) Evite tomar refrigerantes com cafeína, café, chá preto ou mate, tanto durante o trabalho noturno quanto antes de dormir;
- j) Praticar exercícios físicos regulares, evitar o fumo e o álcool e manter o peso também são medidas importantes (OLIVEIRA, 2012).

4.1.3 Desregulamento do relacionamento sócio - familiar

A inversão do relógio biológico, além de causar consequências nefastas advindas do trabalho noturno, é ainda causadora do desregulamento do relacionamento sócio – familiar.

O desregulamento do relacionamento sócio – familiar está associado aos trabalhadores noturnos que por sua vez, possuem uma séria dificuldade de conciliar os horários, de dormir e está presente com a família. Isso ocorre porque, durante o dia possui uma necessidade de dormir, a fim de recuperar o sono perdido. Pelo fato do casal não conseguir conciliar essa situação, o convívio fica dificultoso, ensejando na maioria dos casos, o divórcio do casal. Pesquisas dizem que os trabalhadores noturnos se divorciam mais dos que aqueles que têm jornada diurna.

O comportamento e as relações sociais são muito afetados pela troca de horários. Os trabalhadores noturnos normalmente possuem mudanças no humor, crises de ansiedade, estresse, intolerância e cansaço emocional. Tanto esses fatores, como a incompatibilidade de horários trazem um efeito negativo para as relações sociais. Pesquisas afirmam que os profissionais que trabalham durante a noite, se divorciam mais do que os que possuem jornada diurna. O horário que a família está em casa, é o horário que o trabalhador está em serviço, portanto há uma grande dificuldade em manter as relações, pois o tempo de convivência e conversa é reduzido, além das queixas de falta de disposição quando estão juntos (RISCO..., 2012).

Nem se os trabalhadores noturnos quiserem, é impossível conciliar seus horários. A irritabilidade provocada pelo sono é um dos motivos que dificultam a convivência entre os familiares e os amigos. Ficar acordado durante o dia é quase que impossível também, uma vez que o próprio organismo é programado para dormir depois de ter passado a madrugada em acesso (gera uma necessidade imperiosa). A rotina diária dos notívagos a prioridade é dormir. Por essas e outras, os profissionais têm problemas para desfrutar do lazer com a família e amigos, de frequentar festas à noite, ir ao supermercado fazer compras, praticar esportes, participar de atividades como cursos e academias, brincar com os filhos e estar com a família. Tudo isso, em função da inversão do relógio biológico, veja-se:

Conforme a Cronobiologia, as pessoas podem ser classificadas de acordo com as diferenças de fases entre matutinos, vespertinos e intermediários, que são os indivíduos com característica mescladas e constituem a maior parte da população. Contudo, como a organização social para o trabalho, o estudo e o lazer não acompanham essa classificação por diferenças individuais, pode-se deduzir que esse desrespeito à ritmicidade cronobiológica acabe acarretando prejuízos à saúde humana. “Os horários das atividades sociais, de trabalho, estudo, lazer e repouso vêm sendo estabelecidos sem levar em consideração essas características. Quando a diferença entre o horário social e a preferência biológica é grande, nem sempre os indivíduos conseguem adaptar-se adequadamente e surgem transtornos de humor, sono e apetite. Quando a defasagem é crônica, os problemas de saúde tendem a se agravar (TEIXEIRA, 2009).

O desvinculo sócio – familiar atinge primordialmente aos familiares, como, esposa e filhos. É indisponível a compatibilidade dos horários, gerando com isso a falta de companheirismo dos casais, a esposa sente-se o “homem” da casa, pois, durante o transcorrer do dia são elas que tomam as decisões precisas da família, que tradicionalmente seria o papel do homem.

A ausência do pai na vida dos filhos é algo irreparável futuramente. Porque o papel do pai em relação ao filho é representado pela segurança e a proteção de sua vida,

que este oferece. Portanto, é de suma importância ter a presença do pai em cada etapa da vida do filho, porque traz a este o equilíbrio necessário para viver bem a sua vida.

É de fato salientar ainda que, nos dias de hoje existem mulheres, mães de família, que optaram por este labor noturno. “As mulheres que trabalham durante a noite tendem a descansar ainda menos, pois além de trabalhar, muitas ainda são responsáveis pelas atividades domésticas e pela família, reduzindo o tempo de sono” (RISCO..., 2012).

Para os trabalhadores noturnos solteiros, é ainda menos danosa essa situação, porque não possui a obrigatoriedade de dar atenção necessária, por não ter esposa e filhos. Mas, por outro lado, devido a este ritmo de trabalho e o cansaço no fim de semana, afetam diretamente a relação com a namorada ou, mesmo, a oportunidade de relacionar com outras pessoas. A indisposição é de tamanha desses trabalhadores, que preferem ficar em casa, descansando e obviamente, dormindo.

Como visto acima, o trabalho noturno não atinge somente a família, mas também o ciclo de amizade. Por consequência deste labor, o notívago automaticamente afasta das suas amizades, devido à falta de tempo. Os amigos desses trabalhadores normalmente se distanciam por achar que só ele é amigo e o outro não, só ele quem procura. Gerando o desregulamento social.

O tempo é algo consagrado na vida dos indivíduos, e deve-se sempre desfrutá-los o máximo possível, obviamente com as pessoas que amam. Nada no mundo é capaz de comprar momentos especiais com pessoas especiais, como a família e amigos. “É preciso adequar as escalas de trabalho, respeitando o fator biológico e social e não privilegiando apenas o financeiro. O trabalhador, com boa qualidade de vida, produz mais e não o inverso” (PALLONE, 2012). Portanto, o trabalho é sim essencial em nossas vidas, é através dele que se tira dinheiro para sobreviver. Mas, têm que observar que, às vezes, um acréscimo no salário não é capaz de comprar a saúde e momentos especiais. A saúde e relacionamento sócio – familiar é sim de maior importância.

4.1.4 Benefícios decorrentes do trabalho noturno

O trabalho noturno é alternativa para muitos. A maior vantagem destacada para os trabalhadores noturnos é a financeira, pois acreditam ser vantajoso o adicional noturno estabelecido em lei. “Muitos trabalhadores acham que trocar o dia pela noite pode ser bom para a carreira. Eles encaram o turno da madrugada como um sacrifício necessário para crescer na empresa” (AS DUAS..., 2009). Sendo que, na realidade o dinheiro não compra a saúde das pessoas, isso quer dizer que o adicional noturno nem mesmo a redução da hora é capaz de compensar a prestação de serviço neste labor.

Alguns gostam de trabalhar neste período devido o trânsito ser mais tranquilo. Pois, não há que se falar em estresse no trânsito à noite. Outros acreditam que a segurança à noite é mais eficaz.

Muitos dos trabalhadores noturnos avaliam o ambiente de trabalho noturno mais vantajoso que o diurno, ao se tratar de relacionamentos. O contexto de trabalho noturno implica na redução do número de chefes neste labor, considerando para os trabalhadores noturnos condições favoráveis ao bom relacionamento entre os colegas.

Embora se mencione os benefícios trazidos, maior é os malefícios apresentados no presente trabalho.

4.1.5 Malefícios decorrentes do trabalho noturno

Com a profundidade costumeira sobre os impactos acarretados aos trabalhadores noturnos, não é difícil concluir que este labor só traz malefícios para aqueles que executam atividade no período correspondente noturno.

Não há uniformidade de pensamento quanto aos benefícios e malefícios acarretados pelo trabalho noturno, uma vez que os malefícios apresentam três fontes fatais;

quais são; a adaptação dos ritmos biológicos às inversões do relógio biológico; as perturbações do sono e os fatores do desregulamento sócio - familiar.

São inúmeros incidentes relevantes abordados no presente trabalho. Para os estudiosos do tema, afirmam que o trabalho noturno deve ser evitado porque ele contraria a natureza humana. Portanto, os malefícios decorrentes do labor noturno são extremamente prejudiciais à saúde dos trabalhadores.

5 CONCLUSÃO

A Constituição Federal, visando, principalmente, evitar o arbítrio e o desrespeito aos direitos fundamentais do homem, previu no texto constitucional, proteção aos trabalhadores que exercerem atividade no horário compreendido noturno, sendo direitos dos trabalhadores, além de outros, remuneração do trabalho noturno superior à do diurno. Sempre como garantia da perpetuidade do Estado Democrático de Direito.

Destarte, a Consolidação das leis do trabalho institui no seu artigo 73 *caput* a importância que se acresce à remuneração do empregado um percentual de 20% sobre a hora diurna, em se tratando de atividade urbana. O legislador não obstante com o adicional noturno, e em conformidade com a qual estabeleceu no § 1º a redução da hora normal para 52 minutos, como benefício suplementar.

O presente trabalho teve por escopo demonstrar quais são os limites que devem ser observados pelo julgador quando da inversão do relógio biológico dos trabalhadores noturnos.

Inicialmente procurou-se elaborar a importância do trabalho noturno relacionado à atual normatização, importância esta que consiste na proteção do trabalhador em face de todo o ordenamento jurídico a cerca da matéria, voltada para satisfação e bem estar dos interesses dos trabalhadores da categoria noturna.

Para concretização do trabalho noturno, a inversão do relógio biológicos dos trabalhadores apresentaram diversos malefícios acarretados por este labor. No qual, impossibilita os trabalhadores da categoria exercerem atividade digna, ou seja, que tragam condições favoráveis à sua saúde.

O adicional noturno é conferido pela lei aos trabalhadores noturnos, tem como escopo a compensação dos naturais desgastes físicos acarretados por este labor. Porém, seu fundamento reside no fato de que nem sempre a lei dispõe de forma uníssona acerca da matéria, ensejando este adicional como verdadeiro ilusório perante a coletividade notívaga.

Verifica-se também a importância do trabalho noturno na sociedade onde se têm ambientes funcionando 24 horas por dia, sem interrupção. Tendo em vista a impossibilidade de suprimir alguns estabelecimentos, como, hospitais e outros. Fica-se consagrada a grande necessidade de funcionamento de determinados trabalhos no período noturno, uma vez que a produtividade se torna imprescindível e incessante.

Trata-se, conforme visto, dos malefícios acarretados aos trabalhadores noturnos, podendo surgir inúmeras doenças a eles, inclusive, ser causa de irreversibilidade à saúde dos trabalhadores, e também nas perturbações na vida familiar e social do indivíduo. Leva-se como cardeal relevância do presente trabalho a questão do bem maior que é a vida, é o bem mais precioso que todos os seres humanos têm. Por isso, é indispensável ter uma saúde estável para viver bem e com dignidade. A saúde é um dos direitos sociais assegurados pela Lei Maior, e que deve se ater. Portanto, ressalta que o labor noturno não traz condições favoráveis aos trabalhadores.

Diante disso, conclui-se que é perfeitamente plausível a modificação da lei infraconstitucional ser mais favorável aos trabalhadores noturnos, deve-se o legislador com observância aos princípios basilares do Direito do Trabalho, colocar em patamar superior a saúde dos trabalhadores nos estabelecimentos noturnos.

Para tanto, deve-se averiguar e aplicar normas mais benéficas e superiores no que tange a atual legislação, tanto ao adicional noturno quanto a redução da hora noturna. Por fim, é necessário encontrar um método para minimizar os danos inerentes a esse turno de trabalho.

REFERÊNCIAS

ACIOLY FILHO, Antônio Carlos. **O princípio da proteção integral e o trabalho da criança e do adolescente.** Disponível em: <<http://www.viajus.com.br/viajus.php?pagina=artigos&id=599&idAreaSel=8&seeArt=yes>>. Acesso em: 20 out. 2012.

AS DUAS faces do trabalho noturno. **Jornal Hoje.** Rio de Janeiro, 22 jun. 2009. Disponível em: <<http://g1.globo.com/jornalhoje/0,,MUL120330516022,00AS+DUAS+FACES+DO+TRABALHO+NOTURNO.html>>. Acesso em: 10 nov. 2012.

ADICIONAL noturno em detalhes. **TV Justiça,** 07 fev. 2011. Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=tNA0anw5bPA>. Acesso em: 20 out. 2012.

ARAUJO, Tarso. Perdidos no tempo. **Revista Galileu,** São Paulo, ano 2012, n. 253, p. 52-63, ago. 2012.

BARROS, Alice Monteiro de. **Curso de direito do trabalho.** 7. ed. São Paulo: LTr, 2011.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/ConstituicaoCompilado.htm>. Acesso em: 24 out. 2012.

BRASIL. **Decreto-lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943.** Aprova a Consolidação das Leis do Trabalho. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm>. Acesso em: 24 out. 2012.

_____. **Decreto-lei nº 5.889, de 8 de junho de 1973.** Estatui normas reguladoras do trabalho rural. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L5889.htm>. Acesso em: 24 out. 2012.

CASSAR, Vólia Bomfim. **Direito do trabalho.** 5. ed., rev., ampl. e atual. Niterói: Impetus, 2011.

DELGADO, Mauricio Godinho. **Curso de direito do trabalho.** 10. ed. São Paulo: LTr, 2011.

DOENÇAS relacionadas ao trabalho noturno. Disponível em: <<http://www.zun.com.br/doencas-relacionadas-ao-trabalho-noturno/>>. Acesso em: 6 nov. 2011.

_____. **Lei nº 4.950-A, de 22 de abril de 1966.** Dispõe sobre a remuneração de profissionais diplomados em Engenharia, Química, Arquitetura, Agronomia e Veterinária. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L4950a.htm>. Acesso em: 24 out. 2012.

_____. **Lei nº 6.019, de 3 de janeiro de 1974.** Dispõe sobre o Trabalho Temporário nas Empresas Urbanas, e dá outras Providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L6019.htm>. Acesso em: 20 out. 2012.

_____. **Lei nº 7.183, de 5 de abril de 1984.** Regula o exercício da Profissão de Aeronauta, e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L7183.htm>. Acesso em: 20 out. 2012.

_____. **Lei nº 8.212, de 24 de julho de 1991.** Dispõe sobre a organização da Seguridade Social, institui Plano de Custeio, e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8212cons.htm>. Acesso em: 20 out. 2012.

_____. **Lei nº 8.906, de 4 de julho de 1994.** Dispõe sobre o Estatuto da Advocacia e a Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8906.htm>. Acesso em: 20 out. 2012.

MARTINEZ, Luciano. **Curso de direito do trabalho:** relações individuais, sindicais e coletivas do trabalho. 2. ed. São Paulo: Saraiva, 2011.

MARTINS, Sergio Pinto. **Direito do trabalho.** 28. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MULHER que trabalha à noite tem mais risco de câncer de mama. 20 jun. 2012. Disponível em: <http://www.adjorisc.com.br/jornais/folharegional/saude/mulher-que-trabalha-a-noite-tem-mais-risco-de-cancer-de-mama-diz-estudo-1.1112311/comentarios-7.1914246#.UJHNNKNzIPg>>. Acesso em: 24 out. 2012.

NOITE de luz ou trabalho noturno perturba o trabalho biológico do corpo e aumenta a risco de câncer. **Live in Green Company Limited**, jan. 2008. Disponível em: <http://translate.google.com.br/translate?hl=pt-BR&langpair=en|pt&u=http://www.live-in-green.com/features/night_shift.html>. Acesso em: 6 nov. 2012.

OJ-SDI1-60 PORTUÁRIOS. HORA NOTURNA. HORAS EXTRAS. (LEI Nº 4.860/65, ARTS. 4º E 7º, § 5º) (nova redação em decorrência da incorporação da Orientação Jurisprudencial nº 61 da SBDI-1) – **Diário da Justiça**, 20.04.2005. Domtotal.com. Disponível em: <<http://www.domtotal.com/direito/pagina/detalhe/22675/orientacoes-jurisprudenciais-sdi-i-do-tst>>. Acesso em: 20 out. 2012.

OLIVEIRA, Eulina. **Os riscos de trocar o dia pela noite.** Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/43/artigo45595-1.asp>. Acesso em: 29 out. 2012.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Convenção nº 171: trabalho noturno. Disponível em: <<http://www.oitbrasil.org.br/node/515>>. Acesso em: 20 out. 2012.

PALLONE, Simone. **Impactos do trabalho noturno**. Ciência e Cultura, v. 56, n. 1, 2004. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?pid=S0009-67252004000100005&script=sci_arttext>. Acesso em: 10 nov. 2012.

PONTES, Diego. Conheça os males do trabalho noturno. **Rede Bom Dia**, São Paulo, 02 ago. 2012. Disponível em: <<http://www.redebomdia.com.br/noticia/detalhe/29307/Conheca+os+males+do+trabalho+noturno>>. Acesso em: 10 nov. 2012.

REGIS FILHO, Ivan. **Síndrome de maladaptação ao trabalho em turnos**: uma abordagem ergonômica. Disponível em: <www.eps.ufsc.br/disserta98/gilsee/cap2.htm> . Acesso em: 14 nov. 2012.

RISCO do trabalho noturno. Disponível em: <http://trabalho-noturno.info/mos/view/Riscos_do_Trabalho_Noturno/>. Acesso em: 8 nov. 2012.

TEIXEIRA, Adriana. Relógio biológico. **Revista Nutri**, out. 2009. Disponível em: <http://www.crn3.org.br/atualidades/revistas/arquivos/nutrir_02_07.pdf>. Acesso em: 8 nov. 2012.

TRABALHAR à noite eleva risco de problemas cardíacos. **Jornal da Globo**, Rio de Janeiro, 09 set. 2010. Disponível em: <<http://g1.globo.com/jornal-da-globo/noticia/2010/09/trabalhar-noite-eleva-risco-de-problemas-cardiacos-diz-pesquisa.html>>. Acesso em: 31 out. 2012.

TRABALHO noturno é uma jornada desgastante. **Paraná Online**. 15 maio 2009. Disponível em: <<http://www.paranaonline.com.br/canal/vidaesaude/news/370758/?noticia=TRABALHO+NOTURNO+E+UMA+JORNADA+DESGASTANTE>>. Acesso em: 20 out. 2012.

TRABALHO noturno pode influenciar na qualidade do sono. **Vida Equilíbrio**. 27 jun. 2012. Disponível em: <<http://vidaequilibrio.com.br/trabalho-noturno-pode-influenciar-na-qualidade-do-sono>>. Acesso em: 20 out. 2012.