

vidas avessas

por Billie C. Fernandes

Quando a cidade apaga as luzes, 6,9 milhões de pessoas estão apenas chegando nos seus postos: são os trabalhadores do turno da noite, cerca de 10% da população brasileira segundo o censo mais recente para essa categoria (2016).

São pessoas geralmente de classes baixas, funcionários em empresas de serviços 24h ou trabalhadores informais – como os motoristas e vendedores ambulantes. Elas projetam sua vida inteira em torno de escalas noturnas, perdendo grande parte dos seus momentos em família e amigos por causa do contraste entre as rotinas.

É o caso de Dogival Mendes, de 57 anos. Carismático e animado, o vigilante afirma que tem uma saúde de ferro, e conta todas as coisas legais que faz para passar a madrugada, como ouvir a rádio de rock Kiss FM ou conversar com os saruês e pássaros. “Os bichinhos aqui das árvores já viraram meus amigos”, conta.

Gabriel Pires, professor e pesquisador do Instituto do Sono, explica que mesmo que alguns se adaptem a esse tipo de rotina, alterações agudas no popularmente chamado “relógio biológico” são extremamente prejudiciais. “Pessoas noturnas” não existem, segundo ele, e as adaptações feitas na rotina são sempre artificiais.

O sono diurno também não parece “render”, como conta a farmacêutica noturna Sara*, de 27 anos. Com um jeito gentil, mas visivelmente cansada, ela desenvolveu depressão após ver sua rotina virar às avessas: estudar depois

do trabalho, dormir de tarde e acordar à noite sempre com a sensação de estar desorientada.

Esse prejuízo à saúde também é reconhecido pela Consolidação das Leis Trabalhistas, que garante um adicional de 20% por hora trabalhada – a única “vantagem” pela qual vale a pena, segundo Sara*. O professor da Faculdade de Medicina da USP, João Silvestre Júnior, especialista em medicina do trabalho, conta que quem opta pelo trabalho noturno para ganhar um pouco a mais deve ficar alerta, pois mais tempo nesse tipo de escala significa mais danos à saúde: “O ideal seria distribuir os trabalhadores para que façam o mínimo de noites consecutivas”.

Outra realidade, ainda mais perigosa, é a dos trabalhadores noturnos informais. Sem horários a cumprir, porém sem salário garantido no fim do mês, Marilenne chega no Brás às três da manhã à procura dos clientes das conhecidas “lojas da madrugada”, e fica até às quatro da tarde tentando vender lanches aos transeuntes. “Tem que aproveitar, né? Não é em qualquer cidade que dá pra lucrar quando tá todo mundo dormindo”.

*O nome da fonte foi alterado para preservar sua identidade

Diagramação de Camila Sales
Ilustração de Júlia Moreira

