

Garantias para o trabalhador noturno

Milhões de brasileiros trabalham à noite, permanentemente ou em turnos rotativos. Os ramos de atividade que mais utilizam trabalho noturno são transporte, saúde, segurança, energia e comunicações.

Considera-se noturno o trabalho execu-

tado entre as 22h de um dia e as 5h do dia seguinte, no caso de empregados urbanos. Nas atividades rurais, considera-se noturno, na lavoura, o trabalho entre 21h de um dia e 5h do dia seguinte; e, na pecuária, entre 20h de um dia e 4h do seguinte.

A Constituição federal (art. 7º, inciso

IX) assegura a remuneração do trabalho noturno superior à do diurno, mas o trabalho em horários irregulares pode modificar o padrão de sono, diminuindo o tempo total que o trabalhador dorme por dia (ainda que a necessidade de sono varie de pessoa para pessoa e não dependa

do turno de trabalho). Nesta edição, saiba mais sobre as vantagens e desvantagens do trabalho noturno, os cuidados especiais com saúde e segurança e os direitos de quem trabalha à noite. Quem infringir os preceitos relativos ao trabalho noturno sujeita-se a multa, entre outras penas.

Regras segundo a atividade

► **Jornada** – Na contagem da jornada de trabalho noturna, cada hora sofre a redução de 7 minutos e meio, de forma que, por sete horas de trabalho à noite, é pago o valor correspondente a oito horas. Nas atividades rurais, a hora noturna tem duração normal, de 60 minutos. Ao trabalho noturno dos empregados nas atividades de exploração, perfuração, produção e refino de petróleo, industrialização do xisto, indústria petroquímica e transporte de petróleo e derivados por dutos não se aplica a hora reduzida.

► **Adicional noturno** – Aos empregados urbanos, aos avulsos e aos temporários, assegura-se a remuneração com acréscimo de 20%, no mínimo, sobre a hora diurna. Por exemplo, se um empregado receber R\$ 12 de remuneração por uma hora trabalhada no período diurno, deverá receber idêntico valor para trabalhar 52 minutos e meio no noturno, além do adicional de, pelo menos, R\$ 2,40. Tratando-se de trabalhador rural, o adicional corresponde a 25% sobre

a remuneração da hora diurna. Os adicionais por trabalho noturno devem ser discriminados em folha de pagamento. As disposições relativas à duração da jornada de trabalho e ao recebimento de adicional noturno não se aplicam à categoria dos empregados domésticos. Já para os advogados, as horas trabalhadas das 20h de um dia até as 5h do dia seguinte são remuneradas como noturnas, acrescidas do adicional de 25%.

► **Turnos ininterruptos de revezamento** –

Tratando-se de trabalho que é realizado 24 horas por dia, sem interrupção, por grupos de trabalhadores que se revezam e cujo trabalho seja realizado em período noturno, além da hora noturna reduzida, a jornada também é reduzida para seis horas e é devido o adicional noturno.

► **Prorrogação de horas (horas extras)** – Se o

trabalho em horas extras for prestado no período noturno, a remuneração sofrerá o respectivo acréscimo de adicional noturno.

► **Trabalho do menor** – O trabalho em horário noturno é proibido aos menores de 18 anos.

► **Integração do adicional noturno ao salário** – O

adicional noturno, desde que pago com habitualidade, integra-se ao salário para todos os efeitos legais (Enunciado do TST nº 60), como remuneração de férias e 13º salário. Tratando-se de remuneração de férias, o adicional noturno é computado na respectiva base de cálculo, inclusive quando não habitual. Se a quantidade de adicional pago durante o período aquisitivo não tiver sido uniforme, efetua-se o cálculo pela média duodecimal do número de horas noturnas recebidas naquele período, multiplicado pelo valor do adicional noturno da época da concessão das férias (CLT, art. 142, §§ 5º e 6º).

► **Encargos sociais** – Sobre os valores pagos a título de adicional noturno e horas extras normais ou noturnas, conforme o caso, incidem o INSS, o FGTS e o Imposto de Renda.

Cuidados com saúde e segurança

► Procure tirar um cochilo algumas horas antes de ir trabalhar à noite e acordar pouco antes da hora de sair. Se seu trabalho permitir uma interrupção de 20 minutos, um cochilo no meio da madrugada ajuda a diminuir a sonolência noturna.

► Busque ter uma alimentação equilibrada (comer alimentos ricos em fibras vegetais, arroz integral, muitas frutas, pouca gordura na comida) para compensar os horários não convencionais de alimentação.

► Faça exercícios físicos regulares, evite o fumo e o álcool e

tente manter o peso.

► Durma em ambiente tranquilo, completamente escurecido, e vá dormir após refeição leve. É mais fácil, após uma noite de trabalho, ir dormir no final da manhã, pois a temperatura central do corpo cai um pouquinho nesse horário do dia.

► Durante a noite, deve-se comer o menos possível e evitar gorduras, refrigerantes, café, chá preto ou mate, tanto no trabalho noturno como antes de ir dormir.

► A família deve ajudar a quem trabalha à noite, permitindo que

a pessoa possa descansar, e não ficar cuidando da casa quando retorna do trabalho.

► Quem tem problemas de saúde, como distúrbios gastrointestinais crônicos, insônia, doença do cólon irritável, diabetes e epilepsia, não deve trabalhar à noite, pois esses problemas tendem a piorar.

► Ao ir ao trabalho, ou voltar, em horários em que está escuro, evite ficar sozinho em pontos de ônibus. Nos metrô e trens urbanos, evite andar em vagões vazios. Se estiver de carro, nunca dê carona a estranhos e não pare para auxiliar outros motoristas em locais ermos em horas avançadas. Em cruzamentos ou semáforos, mantenha a primeira marcha engatada e fique alerta à aproximação de estranhos.

► Se trabalhar como vigia noturno, procure combinar com vigias de locais vizinhos para que estejam atentos uns aos outros e fixe listas com telefones de emergência em pontos estratégicos para saber a quem alertar caso verifique algo incomum ou suspeito. Só abra portas ou portões para pessoas conhecidas ou que se identificarem.



Enfermeiros e bombeiros transportam paciente para hospital na cidade de São Paulo: exemplo de trabalho noturno

Melhor remuneração à custa de perturbações biológicas

Vantagens

► Recebimento do adicional noturno.
► Dependendo da categoria, redução da hora na contagem do período trabalhado.
► O trabalhador pode realizar outras atividades no horário comercial.

Desvantagens

► Como o relógio biológico se desregula, alguns trabalhadores noturnos têm problemas tanto para dormir durante o dia como para permanecer acordados no trabalho. Essa perturbação cronobiológica chega a prejudicar seriamente o rendimento de 5% a 10% dos trabalhadores, constituindo o Transtorno de Sono por Trabalho em Turno (TSTT). Os sintomas e doenças mais frequentes associados são: problemas gastrointestinais (azia,

má digestão, irregularidade intestinal), aumento do colesterol e maiores riscos de desenvolver doenças cardiovasculares.

► A jornada de trabalho realizada em horário noturno exige maior esforço do organismo humano, por desenvolver-se em período que é biologicamente destinado ao repouso. A tendência natural do organismo é sentir sono quando está escuro e ficar acordado quando há luz solar.
► O sono está diretamente relacionado a funções restauradoras da parte cognitiva e recuperação física. A atenção, a coordenação motora, o ritmo mental e o alerta são influenciados pelo estado de fadiga, tornando-se um fator de risco para aumento de acidentes e para a saúde do trabalhador.

► O trabalho noturno pode gerar dificuldades no relacionamento familiar do trabalhador.

Projetos de lei

► Pelo **PLS 91/03**, do senador Paulo Paim (PT-RS), para motorista e cobrador de transportes coletivos urbanos a hora de trabalho noturno será computada como 45 minutos e remunerada com um acréscimo de 50%, pelo menos, sobre a hora diurna.

► O **PLC 3/01**, do Executivo, altera a Lei 6.019/74, sobre trabalho temporário nas empresas urbanas e nas empresa de prestação de serviços, para assegurar ao trabalhador temporário o direito a adicional por trabalho noturno, insalubre ou perigoso.

Informações

Ministério do Trabalho e Emprego
Tel.: (61) 3317-6688

www.mte.gov.br
Alô Trabalho: 0800 610-101 (regiões Sul e Centro-Oeste, AC e RO) e 0800 285-0101 (SP, RJ, MG e demais localidades)

Ministério da Saúde/Observatório de Saúde do Trabalhador
Tel.: 0800 61-1997
www.opas.org.br/saudedotrabalhador

Ministério Público do Trabalho
Tel.: (61) 3314-8500
www.pgt.mpt.gov.br

Procuradoria Geral do Trabalho
Tel.: (61) 3314-8502

Associação Nacional de Medicina do Trabalho
www.anamt.org.br

