

Comparações entre diferentes tabelas de turnos de 8 e de 12 horas

12/08/2020

Já faz tempo - pelo menos, desde meados do século passado- que cientistas comprovaram que os seres humanos, como todos os seres vivos, têm mecanismos internos para medir o tempo, chamados de “relógios biológicos”. Provavelmente estes mecanismos se perpetuaram pelo seu alto valor adaptativo, uma vez que facilitam a adaptação dos organismos a mudanças ambientais periódicas, como a alternância entre o dia e a noite. Porém, entre as descobertas científicas e a apropriação delas pela sociedade, para seu proveito, a distância é grande. Na área da saúde e segurança dos trabalhadores, esta distância é, às vezes, gigantesca.

Um exemplo gritante é a baixa utilização do conhecimento existente sobre os relógios biológicos, que constituem a “cronobiologia”, para estabelecer esquemas de trabalho em turnos de revezamento menos nocivos para os trabalhadores que são obrigados a segui-los. Digo menos nocivos porque não existe nenhum esquema de trabalho em turnos que seja bom para o trabalhador. O simples fato de ter de trabalhar de noite e dormir de dia é suficiente para desregular os relógios biológicos, provocando “desordens temporais” de maior ou menor extensão, com repercussões negativas na saúde, que vão desde um sentimento de cansaço a distúrbios gástricos, cardiovasculares e/ou nervosos, passando inevitavelmente por distúrbios na qualidade e quantidade do sono. Nós somos uma espécie diurna, isto é, o funcionamento de nosso organismo está “programado” para ficarmos acordados durante o dia e dormirmos à noite. Quando isso não é possível, sofremos. Para alguns, o sofrimento é tão grande que eles abandonam o trabalho em turnos. Para outros, parece até que não há sofrimento algum. Mas para a maioria, o trabalho noturno, seja quando se alterna com outros tipos de horários de trabalho ou não, provoca alterações que podem ser sintetizadas na frase “nosso corpo não se acostuma com a mudança de horário”, tão comum entre os que trabalham em turnos de revezamento. Além disso, o fato de estar trabalhando enquanto a maioria das pessoas está folgando ou dormindo, e vice-versa, cria problemas sérios, que atrapalham a vida familiar e social dos turnistas, potencializando seus sofrimentos físicos e psíquicos.

O que fazer para resolver esses problemas?

A primeira coisa certamente seria cortar o mal pela raiz e acabar com o trabalho noturno. No entanto, imperativos sociais (por exemplo, a necessidade do funcionamento ininterrupto de hospitais exigindo a presença de pessoal técnico durante as 24 horas do dia), econômicos (como a maximização da utilização de instalações) ou técnicos (decorrentes da natureza de alguns processos produtivos) não autorizam essa alternativa. Então, a solução é encontrarmos opções menos piores para o trabalho em turnos de revezamento, levando em conta um conjunto de considerações. Não existe “a” escala de turnos ideal, que possa ser aplicada em qualquer situação (aliás, se existisse bastaria aplicá-la, sem nenhuma necessidade de discussão sobre o assunto). O que existe é

uma escala possível que atenda prioritariamente a alguns requisitos considerados importantes para os trabalhadores que vão adotá-la, dentro de um quadro social e jurídico dado, que varia para cada setor e país.

Na área da saúde e segurança do trabalho, a primeira recomendação para diminuir os efeitos de um risco é diminuir a exposição a ele. No caso do trabalho em turnos, significa diminuir a duração do trabalho e, conseqüentemente, aumentar o tempo de não trabalho.

De que duração de trabalho estamos falando? Da duração diária? Da duração semanal? Da duração mensal, anual?

Não há uma resposta única a essa questão. Existem inúmeras possibilidades de se combinar jornadas de trabalho, de diferentes durações, com jornadas ditas de folgas, onde não se trabalha, e distribuí-las durante as 24 horas do dia e durante os diferentes dias da semana, inclusive os sábados e domingo, e durante os meses do ano. Se as jornadas têm duração menor, por exemplo, 6 horas, há menos dias de folga. Se as jornadas têm durações maior, por exemplo, 12 horas, há possibilidade de mais dias de folgas. O que é preferível? Depende de várias coisas, entre elas, o tipo de trabalho, a carga de trabalho, o tempo de transporte da casa ao local de trabalho, a idade dos trabalhadores, etc.

Como princípio geral, ao criar uma tabela de turnos, deve-se considerar que tanto os dias da semana como as horas do dia têm “valores” diferentes e, portanto, não devem ser tratados de modo igual: por exemplo, trabalhar a noite é mais penoso que trabalhar de dia. Para facilitar o convívio familiar, tão prejudicado pela alternância de horários, é preferível folgar nos fins de semana do que folgar durante a semana. Por isso, as tabelas de turno que distribuem igualmente os turnos de 8 horas entre manhã, tarde, noite e os dias de folga, sem fazer distinção entre eles (por exemplo, 3 manhãs, 2 folgas; 3 tardes, 2 folgas; 3 noites, 2 folgas) são menos favoráveis ao bem-estar dos trabalhadores do que as tabelas que procuram privilegiar as folgas nos fins de semana ou folgas maiores após períodos de trabalho noturno do que vespertino ou matutino.

Entretanto, de um modo geral, se houver mais dias de folgas após o turno da noite haverá menos dias de folga após os outros dois turnos; se houver mais dias de folga nos fins de semana, haverá menos dias de folga durante a semana, e assim por diante. Ou seja, as tabelas são uma espécie de cobertor curto: quando cobrem um lado descobrem outro.

Há uma ampla variedade de situações, que combinam de diferentes modos turnos matutinos, vespertinos e noturnos (com horários de troca variados), com dias de folga, em todos os dias da semana (inclusive sábados e domingos), dos meses e dos anos.

Qual destas opções é melhor?

Eis uma questão de difícil resposta. Todas as tabelas têm vantagens e desvantagens, que precisam ser conhecidas e analisadas para se chegar a uma solução que melhor se adapte a cada situação concreta. E nenhuma tabela conseguirá a unanimidade entre os trabalhadores, porque as variações pessoais contam.

Além do mais, em uma mesma tabela pode existir pontos altamente positivos e pontos altamente negativos. A melhor tabela de turno é aquela obtida através do diálogo e da negociação com os trabalhadores. E que pode ser mudada, se a avaliação assim o exigir.

Entretanto, por melhor que seja a escala escolhida, seu efeito pode se perder dependendo das condições práticas em que é usada. Se as equipes de trabalho estão subdimensionadas, obrigando os trabalhadores a fazerem horas extras, todos os benefícios de uma escolha cuidadosa podem ir por água abaixo. A falta de pessoal é um problema que só pode ser solucionado com mais pessoal e não há tabela que o resolva.

Finalmente, é importante ressaltar que estas considerações foram feitas levando-se em consideração o bem-estar, a saúde e a segurança do trabalhador. Considerações de ordem monetária não foram levadas em conta, apesar de sua importância. Aliás, se este componente entrar na equação da elaboração das tabelas é provável que se criem tabelas mais agressivas para a saúde e segurança do trabalhador.

A seguir, apresentamos uma análise de 18 tabelas de turnos (11 de turnos de 12 horas e 7 de turnos de 8 horas) encaminhadas pelo Sindipetro Caxias, segundo alguns parâmetros que julgamos importantes do ponto de vista do bem-estar dos trabalhadores. Outros parâmetros poderão ser acrescentados dependendo das necessidades e interesses locais. Inicialmente, para cada tabela, distribuimos os diferentes turnos pelos dias da semana, durante tantas semanas quantas forem necessárias para se repetir a mesma distribuição, isto é, durante um ciclo. Assim uniformizadas, pudemos realizar comparações entre as mesmas, das quais destacamos os seguintes pontos:

- Todas as tabelas têm em comum: 5 equipes; a mesma jornada semanal média (33,6h); os mesmos horários de trocas de turnos (7-15-23 para as de 8 horas e 7-19 para as de 12 horas) e os mesmos tipo de rotação, isto é, número de turnos sucessivos no mesmo horário: foram 17 com rotações rápidas (3 ou 4 dias no mesmo horário) e 1 muito rápida (só um dia no mesmo horário): em geral, assume-se que as rotações rápidas ou muito rápidas são menos prejudiciais em termos de alterações de ritmos circadianos. Também são semelhantes em todas as tabelas os sentidos das rotações entre turnos: em todas elas o sentido é horário, isto é, Manhã seguida de Tarde seguida de Noite, o que parece ser menos prejudicial.
- As maiores variações entre as tabelas estão na duração da jornada diária, que, nas tabelas de 12 horas, é 50% maior do que nas tabelas de 8 horas. Uma grande diferença que aumenta a fadiga diária e que têm repercussões na saúde dos operadores e no desempenho do trabalho. Entretanto, nas tabelas de 12 horas trabalha-se menos dias do que nas tabelas de 8 horas, e é esta sua principal vantagem. Nada, porém, garante que a fadiga acumulada pelas jornadas mais longas possa ser compensada pelo aumento dos dias de folga
- As durações das jornadas semanais são extremamente variadas entre as tabelas, e vão de um máximo de 72 horas a um mínimo de zero horas, ou seja, uma semana inteira sem trabalho. A tabela 9, de 12 horas (seis dias de trabalho por nove dias de folga) é a que apresenta as maiores variações: em 15 semanas, há 3 semanas onde não se trabalha. Em compensação, há uma semana com 72 horas de trabalho e duas semanas com 60 h de

trabalho. Esse excesso de trabalho, além das repercussões negativas na saúde, com aumento da fadiga e dificuldades em manter um bom nível de vigiância, provavelmente não será compensado pelas folgas semanais seguintes, como os operadores que a propuseram poderiam imaginar. O cansaço pode permanecer nas folgas, comprometendo o seu aproveitamento.

- O número de fins de semanas inteiros (sábado e domingo) livres é muito importante para a vida familiar e social e, portanto, as tabelas que valorizam isso têm vantagens sobre as que não o fazem. Nas 18 tabelas analisadas, a porcentagem de folgas em fins de semanas inteiros variou de 20 a 60 %.
- Os turnos noturnos (19 às 7 ou 23 às 7) são em geral mais cansativos que os outros e, portanto, seria importante privilegiar tabelas com folgas maiores após os mesmos. Nas 18 tabelas analisadas, o número de folgas após o turno noturno variou de 2 a 9 dias

Um dos motivos de uma eventual escolha de tabela de 12 horas e seu consequente aumento dos dias de folga é a ideia de que, com ela, as horas extras atualmente frequentes devidas ao crônico problema de falta de efetivo, poderiam ocorrer nas folgas maiores e não após a jornada. Essa é uma aposta perigosa. O problema da falta de pessoal só pode ser resolvido com reposição de pessoal e não com horas extras, por mais que essas horas extra possam parecer atraentes, sobretudo para os trabalhadores mais jovens e mais impetuosos. Essa é uma aposta perigosa em todos os sentidos. As horas extra precisam ser regulamentadas, em número e na ocasião em que podem ocorrer, sem o que inviabilizam qualquer esforço de controle da saúde dos trabalhadores e de segurança do processo.

	Tab 1	Tab 2	Tab 3	Tab 4	Tab 5	Tab 6	Tab 7	Tab 8	Tab 9	Tab 10	Tab 11	Tab5 Reduc	Tab8 Reduc	Tab1 1 Reduc	Tab2 0 Reduc	Tab3 Rega p	Tab Repa r	Tab Petr
Duração Ciclo em semanas e em dias	15 sem ou 105d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	15 sem ou 105d	15 sem ou 105d	10 sem ou 70d	10 sem ou 70d	15 sem ou 105d	15 sem ou 105d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d	5 sem ou 35d
Número de equipes	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Duração jornada diária (hora)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8	8
Duração jornada média semanal (hora)	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6	33,6
Duração máx jornada semanal (hora)	48	60	48	60	60	48	48	36	72	48	60	40	40	40	40	48	40	48
Duração mín jornada semanal (hora)	12	zero	24	zero	zero	24	12	24	zero	zero	zero	16	24	16	16	24	16	24

Número dias trabalhados no ciclo em dias	42 em 105	14 em 35	14 em 35	42 em 105	42 em 105	28 em 70	28 em 70	42 em 105	42 em 105	14 em 35	14 em 35	21 em 35	21 em 35	21 em 35	21 em 35	21 em 35	21 em 35	21 em 35
Proporção de dias trabalhados no ciclo em %	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	60	60	60	60	60	60	60
Número de dias de folga no ciclo em dias	63 em 105	21 em 35	21 em 35	63 em 105	63 em 105	42 em 100	42 em 100	63 em 105	63 em 105	21 em 35	21 em 35	14 em 35	14 em 35	14 em 35	14 em 35	14 em 35	14 em 35	14 em 35
Folgas em sábado e domingo por ciclo em semanas	7 em 15	3 em 5	3 em 5	7 em 15	7 em 15	4 em 10	5 em 10	7 em 15	8 em 15	2 em 5	3 em 5	2 em 5	1 em 5	2 em 5	2 em 5	2 em 5	2 em 5	2 em 5
Proporção de folgas em fins de semana completo por ciclo	46,6 %	60%	60%	46,6 %	46,6 %	40%	50%	46,6 %	53,3 %	40%	60%	40%	20%	40%	40%	40%	40%	40%
Folgas só em sábado por ciclo em semanas	2 em 15	zero	zero	2 em 15	2 em 15	2 em 10	1 em 10	2 em 15	1 em 15	1 em 5	zero	zero	1 em 5	zero	zero	zero	zero	zero

Folgas só em domingo por ciclo	2 em 15	zero	zero	2 em 15	2 em 15	2 em 10	1 em 10	2 em 15	1 em 15	1 em 5	zero	zero	1 em 5	zero	zero	zero	zero	zero
Trabalho em sábado e domingo por ciclo em semanas	4 em 15 26,6 %	2 em 5	2 em 5	4 em 15	4 em 15	2 em 10	3 em 10	4 em 15	5 em 15	1 em 5	2 em 5	3 em 5	2 em 5	3 em 5	3 em 5	3 em 5	3 em 5	3 em 5
Trabalho só em sábados por ciclo	2 em 15	zero	zero	2 em 15	2 em 15	2 em 10	1 em 10	2 em 15	1 em 15	1 em 5	zero	zero	1 em 5	zero	zero	zero	zero	zero
Trabalho só em domingos por ciclo	2 em 15	2 em 5	zero	2 em 15	2 em 15	2 em 10	1 em 10	2 em 15	1 em 15	1 em 5	zero	zero	1 em 5	zero	zero	zero	zero	zero
Número máximo de folgas consecutivas	6	7	6	7	8	5	6	5	9	7	7	3	2	3	3	4	3	4
Número máximo de folgas consecutivas após turno da noite	6	7	5	7	8	5	6	5	9	7	7	3	2	3	3	4	3	4
Número máximo de dias de trabalho	3	5	4	3	3	2	4	3	6	2	5	5	3	5	5	5	5	5

consecutivos																			
Tipo de rotação	R	R	R	R	R	R	R	R	R	MR	R	R	MR	R	R	R	R	R	
Horários de troca	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	7-15-23	
Sentido da rotação	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	D-N	M-T-N	M-T-N	?	M-T-N	M-T-N	M-T-N	M-T-N	
Horário para alimentação																			
Limitação de horas extras																			
Outros quesitos que julgarem importantes																			

Em rosa: a tabela atual

Em vermelho: desvantagem do item

Glossário:

Ciclo: número de semanas ou dias até que o esquema se repita.

Jornada semanal média: calculada a partir do ciclo, é a soma das jornadas semanais dividido pelo número de semanas do ciclo

Tipo de rotação, de acordo com o número de turnos idênticos sucessivos. Pode ser:

Muito rápida (MR): só um dia no mesmo horário

Rápida (R): 3 ou 4 dias no mesmo horário

Lenta (L): mais de 6 dias no mesmo horário

Sentido da rotação pode ser:

Horário: dia(D) seguido de noite(N) ou manhã(M) seguido de tarde(T) seguido de noite (N)

Anti-horário: noite (N), seguido de tarde(T) seguido de manhã(M)