

## **O REPOUSO SEMANAL:**

seu declínio na modernidade e um paralelo com o trabalho em turnos de revezamento

Osvani Costa e Silva<sup>1</sup>

### **1 INTRODUÇÃO**

Repousar é de essencial importância a todo trabalhador. Sua constituição física e mental necessitam de reparos, os quais são em parte complementados pelo descanso.

O descanso semanal, conquista utilizada pelas mais diversas legislações trabalhistas no mundo, aparece como instituto de manutenção e equilíbrio vitais do trabalhador. Segundo Pamplona Filho (1998, p. 389) é um “direito do trabalhador de não prestar serviços, durante pelo menos vinte e quatro horas, uma vez por semana em dia predeterminado”.

Como um ciclo: a cada seis dias, um dia para descanso, assim é caracterizado o descanso semanal. A regularidade deveria ser sua nota tônica. Ao ser quebrada, fazendo-se com que esse descanso seja em *dias diferentes* (ao longo do mês ou meses), pode-se estar criando uma espécie de “trabalho em turnos de revezamento”, que, por natureza, é considerado uma das modalidades de labor mais prejudiciais ao empregado, por desregular ritmos como o encontro familiar, social e o próprio repouso.

### **2 A MODERNIDADE E O TRABALHO SEM DESCANSO**

Hoje é notório que muitas sociedades possuem padrão de vida qualitativamente melhor, com amplo acesso aos serviços de saúde, higiene pública, dentre outros benefícios. Paradoxalmente, a efetiva melhora proveniente da modernidade parece não ter produzido frutos proporcionais ao bem estar geral do

---

1. Pós-Graduado em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela Faculdade Processus. Graduado pelo Centro Universitário do Distrito Federal - UDF. Técnico Judiciário do TRT 18a Região, Lotado em Formosa/GO.

homem. Nesse sentido, Souto (2003, p. 43) observa que “Em meados do século XX imaginou-se que, no final deste, as pessoas *trabalhariam menos e disporiam de um tempo maior* para lazer, as artes, a natureza e a família.” (grifo nosso)

### 3 SÍMBOLOS DO FRENESI

O presente século, paradoxalmente, possui como símbolos decorrentes do ritmo de trabalho, dentre outros: os *fast-foods* ou comidas rápidas, consumidos em virtude da necessidade premente de se “ganhar tempo”, tornando-se armadilha à saúde do corpo, trazendo doenças tais como a obesidade e problemas do trato cardíaco.

- o *sedentarismo*, haja vista que grande parte dos trabalhos da modernidade menosprezam a atividade corporal, adquirindo-se problemas que vão do simples desvio da coluna cervical ao final atrofiamento de membros.

- os serviços que envolvem concentração e continuidade de movimentos com baixa intermitência, os quais promovem a aquisição de doenças prevalentes nos membros superiores, caracterizadas por tendinites, lesões por esforço repetitivo (LERs), bursites, etc.

- o *estresse*.

Quanto a esse último elemento, convém destacar que “o estresse no trabalho tornou-se um problema mundial de primeira grandeza, que preocupa tanto as empresas quanto os profissionais de saúde, os técnicos de recursos humanos, os políticos [...]”. Vem se “convertendo num fenômeno global, que afeta da mesma maneira todos os países, incluídos os que estão em vias de desenvolvimento, além de todas as profissões e categorias profissionais.” (TEMAS ESSENCIAIS PARA A VIDA, 2000, p. 307)

Alguns dos agentes “estressores” do trabalho, portanto, seriam “a *sobrecarga horária, turnos frequentes, deslocamentos frequentes, situações de risco físico, baixa remuneração e sobrecarga de atividades*”, tanto na quantidade (*excesso de trabalho*) quanto na qualidade (tarefas complicadas), bem como “relação com os chefes, subordinados ou clientes.” (TEMAS ESSENCIAIS PARA A VIDA, 2000, p. 308) (grifo nosso)

Parece haver constante acréscimo de responsabilidades sem a devida

contrapartida para sustentá-las.

Souto (2003, p. 44) cita pesquisa realizada pelo IBGE, demonstrando que “todo mundo está trabalhando mais.” “Os que têm baixa qualificação trabalham mais, porque ganham pouco, enquanto os altamente qualificados trabalham mais porque podem ganhar mais pelo tanto que produzem.” E, coordenados pela “sede de poder, ânsia de reconhecimento e o desejo de consumo, as pessoas que trabalham mais também podem comprar mais.” (grifo nosso)

Assim, a modernidade inaugurada pela globalização, ao contrário do que se pensava, levou “à adoção da prática do melhor resultado ao menor custo possível. Instalou-se o *downsizing*, a terceirização, a reengenharia, *just-in-time* – processos que levaram à redução de pessoal.” Isso fez ainda com que aquele que permanecesse empregado tivesse suas obrigações aumentadas, passando a trabalhar ainda mais, sobrecarregando-o. Ademais, a constante transformação no trabalho e a freqüente instabilidade no emprego têm induzido reações que já “começam a ser identificadas em determinadas categorias profissionais e que se tornam atitudes habituais, a exemplo de indivíduos que, embora doentes, insistem e permanecer em seus locais de trabalho.” (SOUTO, 2003, p. 44)

#### **4 AUMENTO DAS HORAS TRABALHADAS E ABDICAÇÃO AO REPOUSO**

De acordo com o IBGE, já no ano 2000, a média de horas trabalhadas era de 41 por semana, contra 39 em 1990, fazendo do Brasil o oitavo do mundo em horas trabalhadas por ano, conforme a Organização Internacional do Trabalho – OIT. “Setenta e um por cento da população brasileira economicamente ativa trabalha mais de 40 horas por semana, sendo que para 39% a jornada é de pelo menos 45 horas”, enquanto que “A média norte-americana de horas trabalhadas, no mesmo período, foi de 40 horas por semana.” (SOUTO, 2003, p. 44)

O homem, pelo que se pôde depreender, prossegue sendo mais ainda escravo do tempo e do relógio, o que, contraditória e paradoxalmente, não deveria se coadunar à chamada modernidade, bem servida de sofisticados sistemas, velozes meios de transporte, avançados tratamentos médicos, entre outros conceituados recursos.

Tais processos, entretanto, em vez de ajudarem a dar repouso ao homem, inexplicavelmente estão a contribuir para que se trabalhe indiscriminadamente, mais e mais, a ponto de não haver interrupção do labor, tendo-se inclusive que *adaptar* a legislação no sentido de aproveitar-se mais um dia da semana, qual seja, o dia de descanso, hoje o domingo, como extensão das tarefas executadas nos costumeiros seis dias da semana, asteando-se contraditoriamente, para tanto, a bandeira do valor social do trabalho, da livre iniciativa e do desenvolvimento econômico.

Debaixo de tal perspectiva, a instituição do repouso semanal estaria assim sendo abalada em consequência desse impreciso processo que se encontra em desenvolvimento. Tem o descanso aos domingos se tornado em instrumento nas mãos dos excessos de trabalho cobrados pela modernidade.

Assim o trabalhador, em nome de uma política de resultados, abre mão do regular repouso dominical numa frenética e talvez inocente tentativa de reverter possíveis problemas econômicos nacionais, bem como possíveis problemas econômicos pessoais.

Conforme apontam Siqueira, José; Ângelo e Siqueira, João (2003)

Considerando que o tempo das pessoas na sociedade moderna é muito mais exíguo é natural que emanem pressões do mercado para que produtos e serviços estejam disponíveis em períodos cada vez mais dilatados (SIC). O comércio aos Domingos é uma faceta dessa dinâmica [...].

Dentro dessa citada dinâmica, Souto (2003, p. 44) pondera que “Na agenda política da globalização dos mercados, a primeira regra é quebrar a regulação social entre capital e trabalho exercida pelos sindicatos que perderam força e se desestruturaram.” Desse modo, os órgãos de classe que poderiam proteger o trabalhador já têm menor poder de atuação.

Cabe observação feita por Souto (2003, p. 95):

durante a ocupação holandesa [no território brasileiro] por volta de 1640, para aliviar um pouco a consciência com respeito à escravidão, dadas as restrições morais do protestantismo, Mauricio de Nassau garantiu o descanso semanal dos negros, proibindo o trabalho pesado aos domingos.

Tem-se, portanto, contrariamente, promovido maior trabalho nos dias de descanso mediante uma certa corrente de pensamento, a qual quer fazer crer que:

o excesso de trabalho é o verdadeiro motivo de bem estar. Trabalhar mais, produzir mais, ganhar mais, sob o manto de princípios como *o valor social do trabalho, da livre iniciativa, do desenvolvimento econômico, da busca pela melhoria de vida.*

Nas palavras de Richard (2003, p. 28)

Estamos encerrados em um sistema, em uma mentalidade, que considera o trabalho árduo e as longas horas como vitais para a manutenção ou aprimoramento de nosso padrão de vida. Tornamo-nos escravos do trabalho. As correntes das galés são psicológicas. Nós nos agrilhoamos e jogamos fora a chave, acreditando que jamais desejaríamos nos libertar.

## **5 O TRABALHO AOS DOMINGOS E O TRABALHO EM TURNOS, UM PARALELO**

O trabalho realizado em sistema de turnos é aquele que pode ser desenvolvido de forma fixa ou rodizante, somente à noite, ou em horários *irregulares*. Pode ser agrupado dentro dos estudos referentes a *situações de risco ocupacional ou ligado às doenças relacionadas com o ambiente de trabalho*, uma vez que facilmente traz desconforto, restringe a participação nas atividades sócio-familiares e potencializa o aparecimento de doenças, com a consequente diminuição da qualidade de vida. O trabalho em turnos, tomando-se de empréstimo as palavras de Mendes (1995, p. 547), “faz parte dos fatores psicossociais que interagem nos processos saúde-doença.”

Vale ressaltar que o *turno* “se refere à divisão da jornada” (MARTINS, p. 525). No caso em análise, o domingo, analogicamente, *divide jornadas semanais*.

Martins (2005, p. 524), lembra que o trabalho em turnos “é muito desgastante para o empregado, pois o ritmo circadiano, correspondente ao relógio biológico do ser humano [...] é alterado constantemente, tratando-se, portanto, de um trabalho penoso.”

Importa saber outrossim que o serviços em turnos requerem revezamento. Tomando por analogia, curiosamente, quanto ao repouso semanal, a CLT trata sobre esse “revezamento” no “parágrafo único do art. 67, que se refere à escala de revezamento mensalmente organizada, *para os serviços que exijam trabalho aos domingos [...]*” (MARTINS, p. 525). (grifo nosso)

A legislação (Lei. 10.101/00) aponta que o empregado pode trabalhar

até três domingos mensais consecutivos ou não, desde que goze as respectivas folgas em outro dia da semana, sendo obrigatório apenas a *quarta* folga coincidir com o domingo. Embora a folga possa ser concedida em outro dia, tal fato poderá gerar desgaste maior do trabalhador.

Nesse sentido, a prática do trabalho em excesso (seja nos turnos de revezamento seja nos trabalhos aos domingos) pode acabar provocando

perdas, muitas vezes irreparáveis: os filhos não foram convenientemente educados, o corpo começa a dar sinais evidentes de cansaço ou mesmo adoece [...]; os problemas domésticos se acumulam e há muita dificuldade para cultivar amizades (TEMAS ESSENCIAIS PARA A VIDA, 2000, p. 310).

Observa-se que um dos aspectos que mais se evidenciam nos desgastantes trabalhos em turnos é o aspecto sócio-familiar. Mendes (1995, p. 562), tratando acerca do estudo das relações familiares ligadas ao trabalhador em turnos, observa que “Em todos os modelos teóricos que tentam explicar a relação das variáveis envolvidas no processo saúde-doença, as perturbações da vida sócio-familiar estão inseridas como parte destes elementos”. Observa ainda que

São frequentes as queixas dos trabalhadores [em turnos] em relação aos prejuízos causados por relativo isolamento social [...] e dificuldades em conciliar suas horas de folga com a de seus amigos e familiares (Brown, 1975; Bunnage, 1984; Chazallete, 1973; Nechreiner e cols., 1984; Walker, 1985; Wedderburn, 1981).

Observa-se que o trabalho em turnos faz com que o empregado, por grande parte de sua vida, esteja na

contramão da sociedade diurna, não apenas durante as jornadas noturnas, mas também nos horários vespertinos, fins de semana e feriados.

[...] as vidas familiar, social e comunitária também apresentam padrões circadianos ou padrões temporais específicos. Particularmente difíceis se tornam as atividades conjuntas entre pais e filhos [...] (MENDES, 1995, p. 562).

Tal problemática poderá ser pensada e aplicada ao trabalho realizado aos domingos, conforme se pode inferir da análise dos trabalhos que são realizados no sistema de turnos. O empregado tem assim modificada sua organização no que

se entende por final de semana.

Há que se perguntar se os possíveis benefícios concedidos nessa modalidade de trabalho (aos domingos), como a possibilidade de maior resultado nos lucros da empresa, maior rendimento ao trabalhador devido ao suposto ganho de horas extras, restarão ao fim positivos ao hipossuficiente, que ainda correria o risco de, nos dias de folga concedidos, ser tentado a trabalhar, até porque necessitaria aumentar seu próprio salário.

Nesse ponto, vale a observação de Mendes (1995, p. 562) em seus estudos acerca do trabalho em turnos, ao afirmar “que mesmo possíveis benefícios compensatórios (adicionais nos salários) não compensam necessariamente as restrições enfrentadas por estes trabalhadores em suas vidas”.

Mostra ainda Mendes (1995, p. 562) que “[conforme trabalhos de Diekmann e colaboradores] as crianças dos trabalhadores em turnos, comparadas com aquelas de trabalhadores diurnos, têm mais dificuldades escolares,” que “o tempo livre que os pais que trabalham em turnos têm em comum com seus filhos é menor que dos trabalhadores diurnos”. Explica também que “Na opinião de Volger e cols. (1988), as relações com os filhos ficam prejudicadas também em qualidade, causadas possivelmente pelo cansaço após as noites de trabalho, como exemplificam estes autores,” bem como afirma que

Para Ernst e cols. (1984), as atividades de lazer são dependentes de outras atividades, por exemplo, do período do sono; os esquemas de turnos e os períodos de sono interagem, afetando a utilidade do tempo livre que resta aos trabalhadores.

Com base nesse breve ensaio, pode-se concluir, a partir sobretudo das análises referentes aos trabalhos realizados por Mendes, que o trabalho realizado em “turnos dominicais” (isto é, com folgas semanais irregulares), embora não proporcionalmente não seja tão agressivo a curto prazo como o trabalho em turnos propriamente dito, mesmo assim, a longo prazo e este se assemelharia.

Desse desenvolvimento analógico, cabe assinalar que, conforme “Wedderburn (1981), ‘os resultados confirmam a tese de que [...] o valor de um fim de semana livre é maior para a maioria das pessoas do que dias de folga *durante* a semana.’” (MENDES, 1995, p. 548)

Finalmente, ainda com apoio em Mendes (1995, p. 548), “[...] pode-se

concluir, no momento, que as *desvantagens* do trabalho em turnos na esfera social são maiores que as vantagens.” (grifo nosso).

Assim, analogicamente, é possível verificar-se que a ausência de uma regularidade no repouso semanal - assim como a ausência de regularidade caracterizada pelo trabalho em turnos -, não é senão desvantajosa ao trabalhador.

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se que apesar de o trabalho aos domingos não ser comparativamente tão agressivo quanto o trabalho em turnos, a longo prazo, todavia, durante anos de desgaste, poderia deixar sequelas individuais e sociais. Tal aspecto, portanto, poderia servir de interesse de base aos poderes públicos como fonte de proteção do trabalhador a fim de que se abstenha de exercer labor continuado, em detrimento de sua saúde e convívio social.

No que se refere a esse tema, interessa finalmente trazer à colação subsídio extraído de Siqueira, José; Ângelo; Siqueira, João (2003) em seu estudo sobre a abertura do comércio aos domingos:

Conforme CIC (1993), a Igreja Católica Apostólica Romana indica que os cristãos devem cumprir os Dez Mandamentos da Lei da Deus, sendo que o Terceiro Mandamento é “Guardar os Domingos e Festas”. Conforme CIC (1993, # 2172), “O agir de Deus é o modelo do agir humano. Se Deus ‘descansou’ ao sétimo dia (Êx 31,17), **o homem deve também ‘descansar’ e deixar que os outros, sobretudo os pobres, ‘tomem fôlego’** (Êx 23,12). O *sabbat* faz cessar os trabalhos cotidianos e conceder uma folga. **É um dia de protesto contra servidões do trabalho e o culto ao dinheiro.**” Conforme CIC (1993, # 2184), “Tal como Deus ‘repousou ao sétimo dia, depois de todo o trabalho que realizara’ (Gn 2,2), assim **a vida humana é ritmada pelo trabalho e o repouso.**” Conforme CIC (1993, # 2187), “**Todo o cristão deve evitar impor a outrem, sem necessidade, o que possa impedi-lo de guardar o Dia do Senhor. [...] Não obstante as pressões de ordem econômica, os poderes públicos preocupar-se-ão em assegurar aos cidadãos um tempo destinado ao repouso e ao culto divino. Os patrões têm obrigação análoga para com os seus empregados.**” Conforme CIC (1993, # 2188), “No respeito pela liberdade religiosa e pelo bem comum de todos, os cristãos devem esforçar-se pelo reconhecimento dos

domingos e dias santos da Igreja como dias feriados legais.”  
[...]Conforme João Paulo II (1998, p. 70-2),  
[...] **66. Importa não perder de vista que o trabalho é, ainda, no nosso tempo, uma dura escravidão para muitos**, seja por causa das condições miseráveis em que é realizado e dos horários impostos, especialmente nas regiões mais pobres do mundo, **seja por subsistirem, mesmo nas sociedades economicamente mais desenvolvidas, inúmeros casos de injustiça e exploração do homem pelo homem**. Quando a Igreja ao longo dos séculos, legislou sobre o descanso dominical, teve em consideração sobretudo o trabalho dos criados e dos operários, certamente não porque este fosse um trabalho menos digno relativamente às exigências espirituais da prática dominical, mas sobretudo porque mais carente de uma regulamentação que aliviasse o seu peso e permitisse a todos santificarem o dia do Senhor. Nesta linha, o meu venerado predecessor Leão XIII, na *Rerum novarum* (1891) apontava o descanso festivo como um **direito do trabalhador, que o Estado deve garantir**. E no contexto histórico atual, permanece a obrigação de batalhar para que todos possam conhecer a liberdade, o descanso e o relax necessários à sua dignidade de homens, com as relativas exigências religiosas, familiares, culturais, interpessoais, **que dificilmente podem ser satisfeitas, se não ficar salvaguardado pelo menos um dia semanal para gozarem juntos** da possibilidade de repousar e fazer festa. Obviamente, este direito do trabalhador ao descanso pressupõe seu direito ao trabalho, pelo que, ao refletirmos sobre esta problemática ligada à concepção cristã do Domingo, não podemos deixar de recordar, com sentida solidariedade, a situação penosa de tantos homens e mulheres que, por falta de um emprego, se vêem constrangidos à inatividade mesmo nos dias úteis.”

Ainda, conforme João Paulo II (1998, p. 6-7),  
“4. Ninguém desconhece, com efeito, que, num passado relativamente recente, a “santificação” do Domingo era facilitada, nos países de tradição cristã, por uma ampla participação popular e, inclusive, pela organização da sociedade civil, que previa o descanso dominical como ponto indiscutível na legislação relativa às várias atividades laborativas. Hoje, porém, mesmo nos países onde as leis sancionam o caráter festivo deste dia, a evolução das condições sócio-econômicas acabou por modificar profundamente os comportamentos coletivos e, conseqüentemente, a fisionomia do Domingo. Impôs-se amplamente o costume do “fim de

semana”, entendido como momento semanal de distensão, transcorrido, talvez, longe da morada habitual e caracterizado, com frequência, pela participação em atividades culturais, políticas e desportivas, cuja realização coincide precisamente com os dias festivos. Trata-se de um fenômeno social e cultural que não deixa, por certo, de ter elementos positivos, na medida em que pode contribuir, no respeito de valores autênticos, para o desenvolvimento humano e o progresso no conjunto da vida social. Isto é devido, não só à necessidade do descanso, mas também à exigência de “festejar” que está dentro do ser humano. Infelizmente, quando o Domingo perde o significado original e se reduz a puro “fim de semana”, pode acontecer que o homem permaneça fechado num horizonte tão restrito, que não mais lhe permite ver o “céu”. Então, mesmo bem trajado, torna-se intimamente incapaz de “festejar.”

## REFERÊNCIAS

MARTINS, Sergio Pinto. **Direito do trabalho**. 26. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

\_\_\_\_\_. **Comentários à CLT**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

RICHARD, Donkin. **Sangue suor e lágrimas** – a evolução do trabalho. São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda, 2003.

SIQUEIRA, José de Oliveira; ANGELO, Claudio Felisoni de; SIQUEIRA, João Paulo Lara de. **Análise do Problema da Abertura do Comércio aos Domingos**. São Paulo, 2003, Disponível em <[www.httopos.com/convent2/siq1.htm](http://www.httopos.com/convent2/siq1.htm)>. Acesso em: 28 ago. 2014.

SOUTO, Daphnis Ferreira. **Saúde no trabalho: uma revolução em andamento**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2003.

TEMAS essenciais para a vida: realização pessoal. São Paulo: Barsa Consultoria Ltda, 2000.