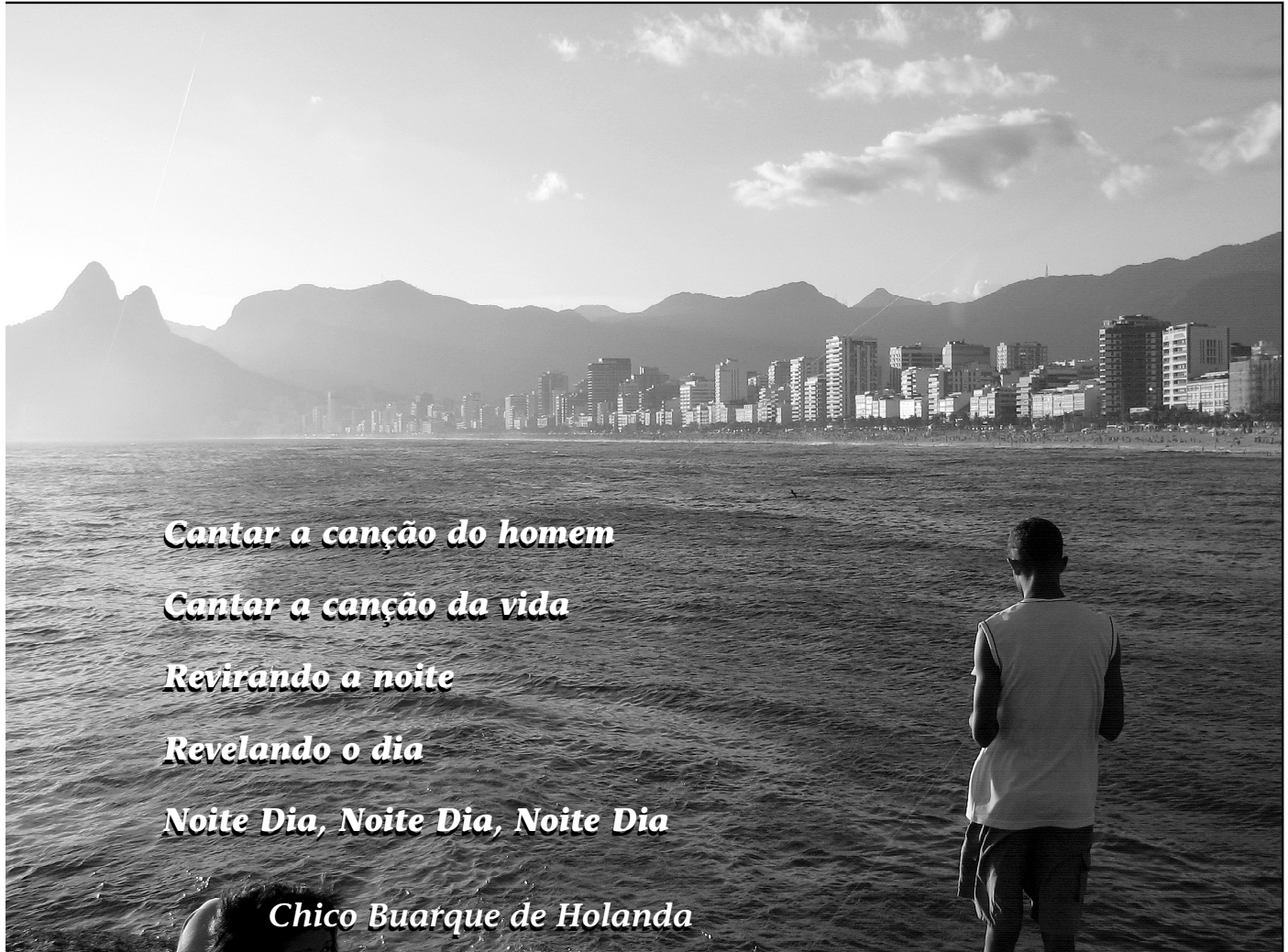


24 horas de contrastes

ALBERTO NETO, CELINA MATTOS, FERNANDA MESA E GUSTAVO MEHL

Celina Mattos



Cantar a canção do homem

Cantar a canção da vida

Revirando a noite

Revelando o dia

Noite Dia, Noite Dia, Noite Dia

Chico Buarque de Holanda

Apolaridade entre dia e noite constitui um mundo duplo, um mundo de contrastes, assim como o preto e o branco. Se, por um lado, tudo que é claro é freqüentemente associado a um sentido de positividade, no outro extremo está tudo que é escuro, sempre em associação com um sentido negativo.

Muito antes de existir qualquer forma de se medir o tempo, antes mesmo de existir a própria noção de tempo, os deuses já nos ensinavam as suas escalas: o dia virava noite, que virava dia, que voltaria a virar noite. A oposição entre dia e noite é, portanto, a dire-

triz fundamental da existência viva do planeta. Trata-se da divisão essencial de qualquer perspectiva histórica, da regência suprema da vida humana. Há verdadeiramente apenas uma coisa que a humanidade jamais conseguiu mudar ou influir – é o repetido acender e apagar da Terra.

A cor branca é formada pela junção de todas as cores do espectro de cores. O branco reflete todos os raios luminosos, por isso o associamos com o dia. Nas culturas ocidentais, o branco normalmente lembra aspectos e circunstâncias positivas em nossas vidas: a paz, a calma, a ordem e a limpeza, são asso-

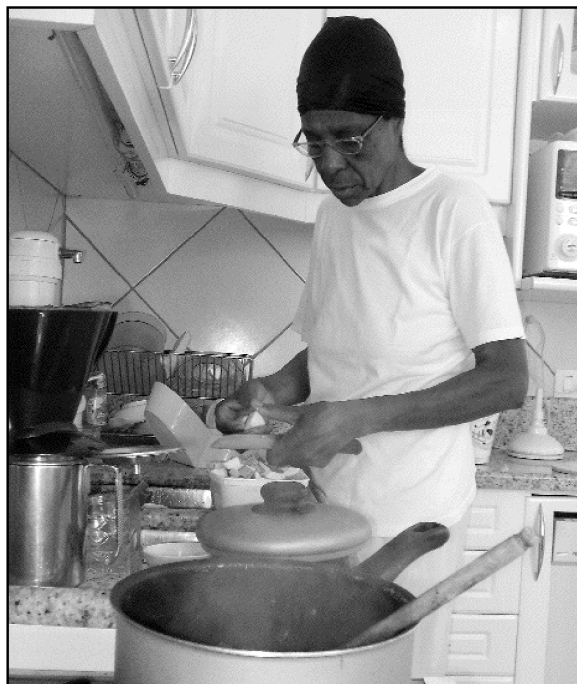
ciados à cor. O mesmo não acontece em algumas das culturas orientais, em que tradicionalmente esta cor representa o luto.

Por outro lado, a cor preta é a mais escura do espectro de cores e é definida como a ausência de cores. Provavelmente, esta associação é feita pela incapacidade humana de enxergar no escuro, onde não há luz. Não fosse pelos artifícios modernos de iluminação, nossas habilidades de distinção de formas e cores estariam drasticamente reduzidas no período noturno.

Segundo a crença popular, “o dia pertence aos homens”. É durante o dia que o sujeito acorda, come, produz, vive. É nítido, vibrante, positivo, e traz a idéia de saúde e trabalho. “Deus ajuda a quem cedo madruga”, diz o ditado popular, que é seguido à risca por algumas pessoas. A ascensorista Maria Cristina da Silva é exemplo deste pensamento. Ela acorda todos os dias às 4h30 da madrugada para preparar as “quentinhas” que vende para complementar o orçamento. “Às 5h minha filha sai para trabalhar, e eu acordo antes para preparar a sua comida. Depois disso não consigo mais dormir, mesmo que ainda esteja escuro”, conta.

A rotina da ascensorista é agitada. Moradora do bairro Santíssimo, no Rio, ela cozinha e arruma a casa pela manhã. Às 11h ela pega a van que a leva ao trabalho, onde chega às 13h e fica no sobe e desce do elevador durante toda a tarde. Maria Cristina contraria os conselhos médicos e dorme apenas três horas por dia. “As pessoas pensam que durmo cedo, para ter disposição, mas, pelo contrário, só vou me deitar à 1h30 da manhã porque gosto de deixar tudo pronto e a carne temperada. Não consigo fazer quase nada pela manhã. O tempo é curto e agitado”, afirma.

Para a ascensorista, a falta de sono é comum, e até nos finais de semana, quando tem mais tempo para descansar, ela acorda cedo. Esse comportamento reflete em seu dia a dia. “Aqui só tenho 15 minutos de lanche que aproveito para descansar.



Para Maria Helena viver à noite vai contra a lei natural do corpo humano

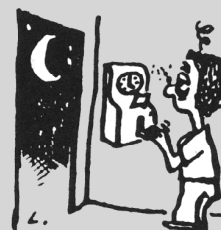
Às vezes dou um cochilo no elevador, mas não posso dormir, se não caio da cadeira”, conta.

Hábito semelhante é o da diarista Maria Helena de Oliveira Braga, de 59 anos. Ela trabalha na Zona Sul do Rio de Janeiro e mora em Comendador Soares, em Nova Iguaçu, na região metropolitana do Rio. Seu dia começa pouco antes do nascer do Sol: ela acorda, toma um café e pega o trem rumo ao trabalho, de onde só retorna ao fim da tarde. À noite, vai à missa e, depois de comer um pedaço de pão com um copo de leite, vai dormir. Ela é o exemplo de que a noite foi feita para o sono.

A diarista acredita que viver a escuridão noturna é uma alternativa que vai contra a lei natural do corpo humano. Para ela, quando o Sol se põe, é chegada a hora de desligar-se. “A noite é dos bêbados, das prostitutas, dos ladrões”, diz, taxativa.

Trabalho noturno

A Constituição Federal, no seu artigo 7º, inciso IX, estabelece que a remuneração do trabalho noturno deve ser superior à do diurno, além de considerar que a hora trabalhada à noite equivale a 52,5 minutos (e não 60), como prevê a lei para o trabalho noturno urbano. Essas diferenciações legais pretendem compensar os danos que a atividade noturna pode causar à saúde dos trabalhadores.





DJ Janot arrasta multidões até o amanhecer

Vida de coruja

Nem todos concordam com a rejeição de Maria Helena à vida noturna. Existe, por oposição, um espírito notívago que faz muitas pessoas adotarem a Lua, e não o Sol, como sua companheira.

Para alguns, é uma forma de encontrar o silêncio que a agitação diurna esconde. Para o ator e poeta Sacha Bali, a madrugada é sagrada. É isolado nela que seu espírito criativo se vê livre para trabalhar. “Em busca de luz, me arrasto pela escuridão”, escreveu Sacha em seu poema *Contrastes* (maltrapilho.blogspot.com).

Para ele, a solidão da noite estimula o pensamento. Formado em Comunicação Social pela PUC-Rio, o ator tampouco dispensava a noite para estudar: “Só de madrugada encontrava tranquilidade para fazer os trabalhos para a universidade. Passava a noite em claro e ia direto, sem dormir, apresentá-los”, conta.

O porteiro noturno João Santos tampouco tem problemas com seu horário de trabalho. Além de cochilar, ele chega a sonhar durante o expediente:

“Para se trabalhar à noite, você tem que estar muito mais bem preparado do que quem trabalha durante o dia”

DJ Janot

“Uma vez peguei no sono e sonhei que estavam assaltando o prédio. Acordei muito assustado e não consegui mais dormir”, relembra.

Às 22h João bate seu cartão, mas como o edifício onde trabalha é um prédio comercial no centro da cidade ele não tem muitas funções: “Geralmente desligo os elevadores, passo em todos os andares, pego as chaves com a equipe de limpeza e fico vigiando o prédio durante a noite”, relata.

O porteiro diz que às vezes a rotina é quebrada por fatos inusitados: “Em geral só abro a porta para pessoas que esquecem coisas importantes na sala, como a carteira e as chaves. Uma vez uma pessoa que trabalha aqui chegou bêbada no meio da madrugada. Não pude fazer nada, só chamar um táxi”, conta.

Para ele, os cochilos da madrugada garantem um tempo maior acordado durante o dia: “Chego em casa, durmo até a hora do almoço, à tarde brinco com meu filho, e resolvo algumas coisas na rua. Não vejo problemas em trabalhar de noite”.



João não é o único operário da noite. Marcelo Janot, o DJ Janot, como é conhecido, tem o mesmo horário de trabalho. Ele já *discotecou* para públicos de 100 mil pessoas nas festas oficiais da passagem da Taça da Copa do Mundo pelo Brasil e foi escolhido para abrir o *show* dos Rolling

Stones, na Praia de Copacabana, onde se apresentou para cerca de um milhão de pessoas.

Marcelo consegue mesclar trabalhos à noite e de dia. Além de DJ, ele é jornalista formado pela PUC-Rio, crítico de cinema do Jornal do Brasil, presidente da Associação de Críticos de Cinema do Rio de Janeiro (ACCRJ), e apresentador de um programa semanal sobre cineastas no canal Telecine Cult.

Em entrevista concedida à **Eclética**, Janot esclarece um pouco de seu cotidiano como profissional do turno da noite e do dia. Quando a carreira de DJ começou a tomar uma proporção grande em sua vida, junto com a falta de sono vieram as preocupações com seus efeitos colaterais: “Eu fui procurar um médico do sono quando percebi que ia ter que trabalhar à noite (tenho festas ‘fixas’ em casas noturnas em quatro noites da semana), e ele me disse que pior que o problema de trocar a noite pelo dia, é não ter regras – um dia dormir durante a tarde, no outro dormir à noite”.

O DJ acredita que isso acontece porque, apesar de, em sua opinião, o nosso corpo ter uma condição mais “confortável” de sono à noite (por ter menos luz, menos movimento e mais silêncio), o imprescindível para o organismo é ser metódico: se a pessoa trabalha à noite e precisa dormir durante o dia,

que ela o faça sempre no mesmo período, para que seu organismo se acostume com esse tempo, e para que o relógio biológico se adapte a ele. O mais maléfico, assim, seria a inexistência de regras e horários.

O neurologista e especialista em medicina do sono do Hospital das Clínicas da USP, Flávio Alóe, afirma o contrário. Ele explica que o corpo possui uma lógica natural que o prepara para a vigília durante o dia e o repouso à noite, como as variações na produção do hormônio cortisol ao longo do dia, e a produção do hormônio melatonina na ausência de luz.

Em entrevista à revista SuperInteressante, o especialista explicou que a pessoa que fica acordada e exposta à luz durante a noite força seu organismo a alterar o ritmo natural, regido pelo chamado ciclo circadiano. O médico diz ainda que quase sempre não se consegue inverter horários de práticas habituais, assim como os horários das condições que nos rodeiam, tais quais claridade e silêncio, para que haja uma readaptação perfeita.

Marcelo Janot segue os conselhos de seu médico particular: “Pensando assim, eu comecei a tentar trabalhar todos os dias à noite, mesmo que eu não estivesse ‘discotecando’. Escreveria as críticas à noite também, da minha casa, e enviaria para o jornal pela internet. Só deixaria mesmo para o dia as gravações do Telecine”.

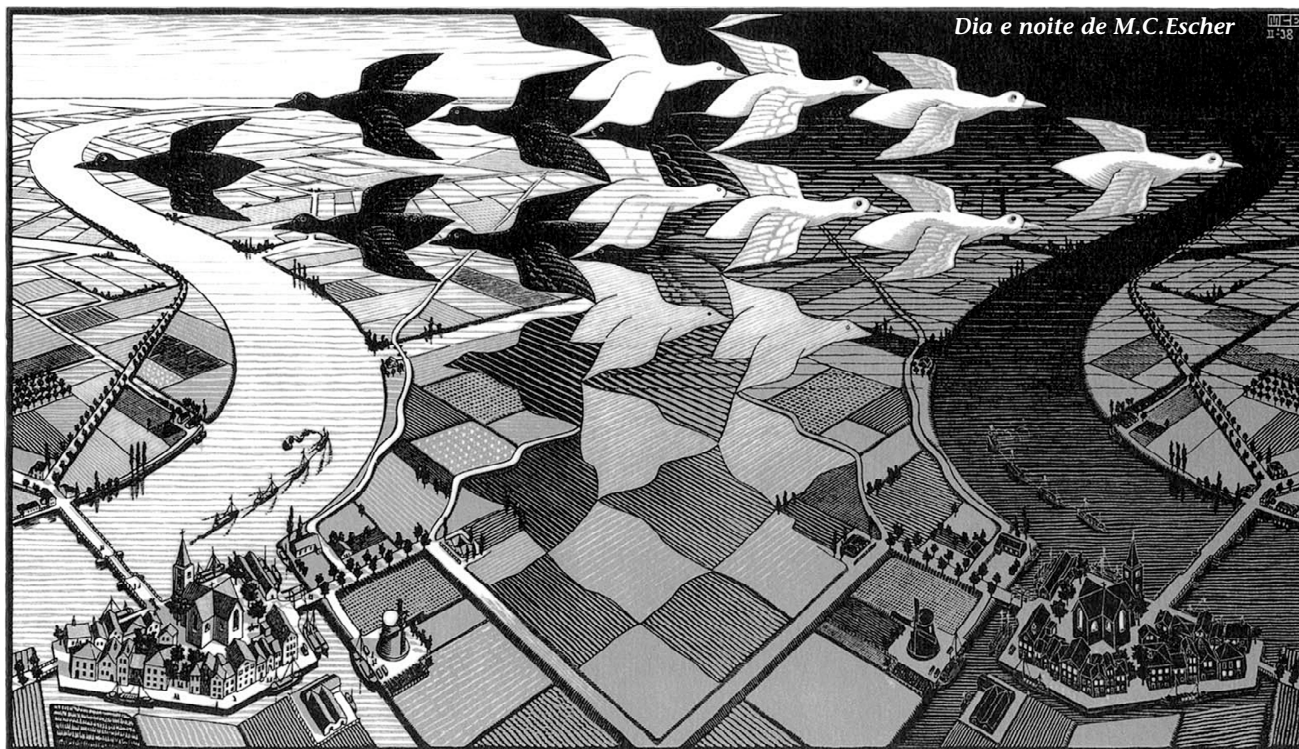
Janot afirma que é realmente muito difícil manter esta rotina: “Para se trabalhar à noite, você tem que estar muito mais bem preparado do que alguém que trabalha durante o dia. Se você precisa fazer uma ligação, geralmente não pode. Se precisa utilizar o banco ou qualquer outro tipo de comércio, também não pode”.

Mesmo quem trabalha à noite depende do horário comercial, ou seja, depende do dia. “Então

As doenças do sono

Doenças que a inversão no horário do sono pode acarretar: maus hábitos alimentares associados à rotina invertida de horários; apnéia do sono (parada respiratória súbita durante o sono), obesidade, depressão, envelhecimento precoce, problemas cardíacos e gastrointestinais. Existem estudos que buscam relacionar um conjunto de doenças nas mulheres, como o surgimento do câncer ginecológico e a infertilidade.





não existe a possibilidade de um sujeito dormir durante todas as manhãs e tardes, porque quando chegar a hora de trabalhar à noite, ele vai precisar de toda uma estrutura de trabalho que não foi providenciada. Fora que você precisa do dia para resgatar seus hábitos sociais, sair com a família e com os amigos”, afirma Janot.

A vida cultural noturna, além de ser mais agitada em termos de ruídos e movimentação, também lida com a sociabilidade de seus frequentadores. O profissional que está submetido a essas condições de trabalho deve tomar muito cuidado com a ingestão de bebidas alcoólicas e drogas, que além de poderem prejudicar a saúde, a longo prazo certamente farão com que a produtividade diminua. Essas substâncias alteram a disposição para um outro trabalho no dia seguinte e podem tirar ou aumentar o sono, tanto em seu horário quanto em sua duração.

Janot afirma que para conseguir trabalhar à noite com responsabilidade, o ideal é não se deixar contagiar pelo clima da pista ou do show. Aquele ambiente deve ser encarado como algo do qual você, apesar de estar presente, participando, deve manter um distanciamento crítico: “A sobriedade me permite pensar racionalmente nas músicas que

vou tocar, e não toque somente o que eu tenha vontade, porque não estou alterado por alguma substância química. Há quem diga que as drogas, sejam elas lícitas ou não, aumentam a interação com o público e a percepção da música, principalmente para os músicos, mas no dia seguinte você não produz, ou produz muito pouco”.

O uso de substâncias que alteram o metabolismo humano não é exclusividade dos trabalhadores noturnos do setor de entretenimento. Os jornais diários noticiam repetidamente o uso de anfetaminas, um grupo de drogas estimulantes, para evitar o sono. O filme americano *Black Dog* relata o caso de um caminhoneiro, interpretado pelo ator Patrick Swayze, que sofre um acidente sob influência do estimulante. A causa destes acidentes é normalmente atribuída ao fato de que, quando o efeito da droga começa a passar, é comum que os motoristas adormeçam rapidamente.

A primeira-tenente da Força Aérea Brasileira (FAB), Tiana Gusmão, em entrevista ao jornal Folha de S. Paulo, afirmou ser contra o uso de estimulantes: “Não recomendamos nem rebite, nem estimulantes como guaraná em pó, porque sabemos que a pessoa vai ficar com a falsa sensação de estar descansada, mas vai apresentar falhas”. 