

Os curiosos métodos que as pessoas usavam para acordar antes da invenção dos despertadores – e dos celulares

Category: ENTRETENIMENTO, GERAL

escrito por Maria Luiza | 8 de agosto de 2026



Um funcionário que chegasse apenas cinco minutos atrasado poderia atrasar toda a linha de produção e reduzir o lucro dos empregadores.

Era preciso encontrar uma forma de acordar na hora certa, especialmente durante os meses mais escuros do inverno. Embora os despertadores já existissem, eles eram caros demais para a maioria dos trabalhadores.

As fábricas tentaram usar apitos e sinos para acordar e convocar os trabalhadores, mas esses métodos muitas vezes se mostraram pouco confiáveis. Em vez disso, surgiu uma profissão inteiramente dedicada a acordar as pessoas: os knocker uppers (despertadores humanos, em tradução livre).

Esses “despertadores humanos” percorriam ruas e, às vezes, bairros inteiros, batendo nas janelas ou dando leves batidas nelas, ou até lançando ervilhas secas contra os vidros, afirma Arunima Datta, professora associada de história da Universidade do Norte do Texas, nos Estados Unidos.

“Eles permaneciam ali até receber uma resposta dos clientes. Não iam embora.”

Profissões semelhantes à dos “despertadores humanos” também existiram em muitas outras sociedades, afirma Datta, especialmente em comunidades muçulmanas durante o mês sagrado do Ramadã, quando as pessoas precisavam acordar cedo para rezar e fazer a primeira refeição antes do amanhecer.

Ao longo da história, as pessoas criaram muitas outras formas engenhosas de acordar, desde simplesmente criar galos até usar sofisticados relógios de vela, que deixavam cair agulhas sobre bandejas de metal a cada hora.

Entender como essas sociedades do passado dormiam e despertavam pode até ajudar a melhorar o nosso próprio sono – e a forma como acordamos – hoje.

0 canto do galo

Antes da popularização dos despertadores pessoais, as pessoas costumavam acordar seguindo sinais naturais e a rotina do dia a dia, afirma Fatima Yaqoot, professora de saúde do sono da Universidade da Sunshine Coast, na Austrália.

“A luz do dia era um dos principais sinais”, afirma Yaqoot. “Em muitas sociedades pré-industriais, a vida cotidiana seguia o ritmo do nascer e do pôr do sol, o que naturalmente moldava os ritmos circadianos.”

Os ritmos circadianos regulam os horários de dormir e acordar e são um dos dois principais processos que controlam o sono e o despertar. O outro é a pressão do sono, que aumenta ao longo do dia, ampliando a necessidade de dormir. “Juntos, eles ajudam a explicar por que adormecemos à noite, permanecemos dormindo e acordamos novamente pela manhã”, diz Yaqoot.

“Eu evitaria a narrativa de que, no mundo pré-industrial, todo mundo simplesmente seguia os ciclos de luz e escuridão”,

afirma Sasha Handley, professora de história da Universidade de Manchester, no Reino Unido, que liderou um projeto sobre o sono na primeira fase da Idade Moderna. “Não acho que isso seja correto, porque o trabalho das pessoas frequentemente se estendia noite adentro, às vezes até as primeiras horas da manhã, dependendo das tarefas que precisavam ser realizadas em determinadas épocas do ano.”

Em vez disso, segundo Handley, as pessoas costumavam combinar mecanismos biológicos e recursos tecnológicos para organizar seus horários de trabalho.

Nas fazendas, o período de sono durante o inverno podia ser um pouco mais longo, já que as tarefas do início da manhã geralmente terminavam quando chegava o outono, afirma Handley. Ainda assim, havia muitos outros motivos para as pessoas quererem acordar cedo.

“As motivações religiosas, por exemplo, eram uma razão muito importante para que as pessoas mantivessem instrumentos de medição do tempo ao lado da cama”, diz Handley. “Elas queriam chegar à igreja em determinado horário ou fazer suas orações logo cedo, porque acreditavam que isso as aproximava de Deus.” Segundo Handley, também havia certo espírito de competição para ver quem acordava e fazia as orações antes dos demais.

Os padrões de sono também costumavam ser diferentes naquela época. A ideia de que, no período pré-industrial, as pessoas dormiam em dois períodos ao longo da noite continua bastante difundida, embora alguns pesquisadores questionem as evidências que sustentam essa teoria. Ainda assim, estudos mostram que muitas culturas ao redor do mundo continuam adotando padrões de sono polifásicos.

Os sons dos animais ao despertar talvez possam ser considerados os primeiros despertadores sonoros da humanidade. O canto do galo ao amanhecer é um sinal comum de que o dia começou, diz Handley. Curiosamente, pesquisas mostram que os

galos cantam de acordo com seu próprio ritmo circadiano, e não apenas em resposta à luz. O coro matinal dos pássaros também desempenhava um papel importante, afirma Matthew Champion, professor associado de história da Universidade de Melbourne, na Austrália.

Os sinos eram outro sinal usado para despertar, afirma Handley. Na Europa Ocidental e Central, especialmente durante a Idade Média e o início da Idade Moderna, a vida era organizada em torno da paróquia. Os moradores usavam os sinos da igreja, tocados a cada hora por um sineiro, para iniciar e organizar o dia. “A pessoa encarregada de tocar os sinos usava uma amulheta para controlar o tempo.”

É claro que algumas casas também tinham seus próprios sinos, inclusive do lado de fora dos quartos. “Os empregados tinham sinos. Em geral, eram os primeiros a acordar na casa e cabia a eles despertar os patrões no horário adequado”, diz Handley.

Despertadores da Antiguidade

Também há muitos exemplos de despertadores personalizados bastante antigos. “Não se trata de um mundo sem despertadores”, afirma Handley. Segundo ela, esses dispositivos apenas funcionavam de maneiras diferentes, usando água ou chamas para acionar sinais capazes de acordar quem estivesse por perto. “E, quanto mais alto o status social da pessoa, mais elaborados e sofisticados eles se tornavam”, acrescenta Handley.

Os relógios de vela, marcados com divisões que indicavam a passagem do tempo, remontam à China Antiga. Alguns eram engenhosamente projetados para que um prego caísse em uma pequena bandeja de metal aproximadamente a cada hora, diz Handley. “Muitas pessoas também faziam suas próprias velas, por questões de custo, e elas serviam como mais um sinal sonoro para acordar no horário desejado.”

Na China, o incenso também era usado para marcar o tempo. Em alguns casos, pequenas esferas metálicas presas por fios caíam sobre uma bandeja, funcionando como gongos. Um relato do século 19 escrito por um etnólogo americano menciona que algumas pessoas na China colocavam varetas de incenso entre os dedos dos pés para acordar.

Os relógios de água, conhecidos como clepsidras na Grécia Antiga, foram amplamente utilizados durante séculos. O filósofo Platão é apontado como o primeiro a adaptar um deles para funcionar como despertador, no século 5 a.C.

Ele aprisionava ar dentro de um recipiente para o qual a água escoava. À medida que o nível da água subia, a pressão também aumentava, até produzir um apito alto, semelhante ao de uma chaleira.

Os relógios de água também estavam entre os primeiros sinos automáticos das vilas, observa Champion, da Universidade de Melbourne. Eles utilizavam grandes reservatórios de água que, ao serem esvaziados, acionavam um sino. Uma crônica do século 12 registra que um desses reservatórios chegou a ser usado para apagar um incêndio.

Os primeiros relógios mecânicos, ou seja, mecanismos oscilatórios que mediam a passagem do tempo e eram ligados a um escape, responsável por contar essas oscilações, surgiram no fim do século 13 e no início do século 14.

“Desde muito cedo, eles às vezes tocavam melodias antes do badalar dos sinos”, afirma Champion. Segundo ele, no fim do século 15, os relógios de parede domésticos também passaram a ter despertadores, ajustados por meio de um pino. “O alarme consistia no toque de um sino e, mais tarde, em batidas repetidas de um pequeno sino.”

Despertadores humanos

A fabricação de relógios avançou significativamente no século 17, afirma Handley, da Universidade de Manchester. Há registros de pessoas que “improvisavam seus próprios despertadores quando viajavam, por exemplo”, diz ela. O primeiro despertador mecânico conhecido foi inventado em 1787, mas sua produção só se difundiu depois do registro da primeira patente, em 1876. Ainda assim, esses despertadores de corda eram pouco confiáveis e caros demais para a maioria da população.

Durante a Revolução Industrial, no entanto, as necessidades de sono mudaram para muitas pessoas, e os “despertadores humanos”, munidos de varas, bastões e zarabatanas para lançar ervilhas secas, tornaram-se comuns nas cidades industriais em expansão, como Leeds, Manchester, Sheffield e o leste de Londres.

Os “despertadores humanos” passavam a noite acordados e muitas vezes começavam a despertar as pessoas às 3h, afirma Datta, da Universidade do Norte do Texas. De certa forma, eles também zelavam pela comunidade, acrescenta ela, “porque percebiam quando havia algo fora do normal, já que circulavam pelas ruas em horários em que a maioria das pessoas estava dormindo”.

Em 1876, um “despertador humano” descobriu um incêndio às 2h da manhã em uma casa em Bradford e acordou a família, que dormia profundamente, salvando suas vidas. Também foi um “despertador humano” quem encontrou, em 1888, o corpo de Mary Nichols, a primeira vítima de Jack, o Estripador.

Às vezes, os “despertadores humanos” eram tão insistentes ao acordar seus clientes que os vizinhos reclamavam e até brigavam, afirma Datta, que pesquisou boletins de ocorrência e reportagens da época. “Eles também aparecem em muitas revistas e charges”, diz ela. “Mostrando vizinhos brigando porque foram acordados quando não queriam ser.”

Profissões semelhantes também surgiram em outros países europeus no século 19. “Na Itália, havia os hooters”, diz Datta. “Na França, os réveilleurs.” Eles eram ainda menos discretos do que os “despertadores humanos”: usavam apitos estridentes para acordar seus clientes.

Mas na década de 1920 a profissão de “despertador humano” praticamente desapareceu, à medida que os despertadores se tornaram mais comuns e acessíveis.

“Os despertadores de uso doméstico passaram a ser muito utilizados no fim do século 19 e no início do século 20”, afirma Yaqoot, da Universidade da Sunshine Coast. “A sua disseminação acompanhou de perto o avanço da industrialização e a adoção da iluminação artificial. As rotinas diárias, que antes eram mais flexíveis, passaram gradualmente a ser organizadas em torno do relógio.”

Hora certa

Costuma-se supor que o sono no passado era mais natural e, portanto, mais saudável, afirma Yaqoot. Mas a realidade provavelmente era mais complexa. Fatores como casas cheias ou barulhentas e o trabalho fisicamente exaustivo podem ter influenciado a qualidade do sono.

Ainda assim, alguns aspectos desse período anterior aos despertadores merecem atenção hoje. Um deles, segundo ela, é a maior exposição à luz natural, especialmente pela manhã.

“As pesquisas continuam mostrando que a luz da manhã é um dos sinais mais importantes para regular os ritmos circadianos e favorecer um horário de sono saudável”, afirma Yaqoot. A exposição à luz artificial no fim da noite pode produzir o efeito contrário, acrescenta. “Ela pode atrasar o relógio biológico e dificultar o início do sono.”

Outra lição é a importância que as pessoas, no passado, atribuíam a manter horários regulares para dormir e acordar

como forma de cuidar da saúde.

“Esse é um princípio de cuidado com a saúde presente na literatura médica antiga, desde os gregos antigos até o século 18”, afirma Handley. “As pessoas levavam muito a sério a necessidade de cuidar do sono e manter horários regulares, talvez mais do que nós hoje.”

Segundo Handley, essas práticas estão em sintonia com pesquisas atuais que mostram os riscos à saúde de horários de sono irregulares. Manter uma rotina de sono, acrescenta, também é “uma maneira muito eficaz de garantir que você acorde praticamente no mesmo horário todos os dias, sem precisar de despertador”.

Também podemos aprender com outros hábitos de higiene do sono do passado, afirma Handley, como “pensar no ambiente do quarto... o que existe ali que favorece um sono reparador, no horário adequado, e o que não favorece”. Ela diz que também é importante prestar atenção ao horário da última refeição e evitar estimulantes, como alimentos ricos em açúcar, nas horas que antecedem o sono.

“Esses são hábitos cotidianos que estiveram intimamente ligados aos padrões de sono durante séculos e séculos e que, nos tempos recentes, parecem ter sido um pouco esquecidos.”

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
08/08/2026/08:15:49

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
 - Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*