



Riscos emergentes dos ritmos de trabalho: O caso do trabalho por turnos

Isabel S. Silva

Escola de Psicologia da Universidade do Minho

Seminário

Riscos Psicossociais nas Forças e Serviços de Segurança

Lisboa, 13 de Maio de 2015



Índice

2

1

Ritmos de trabalho e horários de trabalho (trabalho por turnos)

2

Consequências do trabalho por turnos

3

Reflexões finais do ponto de vista da intervenção/investigação



Horários de trabalho

Elemento chave das condições de trabalho (ex., Parent-Thirion et al., 2007)



- Papel estruturante dentro do trabalho
- Papel estruturante da **vida fora** do trabalho
(ex., horários de sono, vida familiar, lazer)



Horários de trabalho

- Horário de trabalho considerado **normal** ou **convencional**
 - 2ª a 6ª feira e realizado no período diurno

- Desenvolvimentos tecnológicos, económicos e sócio-culturais
 - Globalização da economia
 - Proliferação das tecnologias de informação
 - Competitividade dos mercados
 - Grau de exigência dos consumidores
 - Feminização da força de trabalho
 - ...

Crescente diversificação dos horários de trabalho

. Horários de trabalho não standard, atípicos ou alternativos



Trabalho por turnos



Horário de trabalho por turnos

5

- 5º Inquérito Europeu às Condições de Trabalho (dados de 2010)
 - 17% da força de trabalho realizava trabalho por turnos
 - 10.4% em Portugal

- Sectores de actividade onde esta modalidade horária é frequente
Ex.: Saúde, hotelaria, indústria, transportes, telecomunicações, segurança



Conceito(s) de trabalho por turnos

6

- Forma de arranjo do horário de trabalho no qual **diferentes equipas** de trabalho (turnos) **trabalham em sucessão** de modo a **estenderem as horas de trabalho** para além dos horários de trabalho convencionais (Costa, 1997: 89).

- Na literatura, **conceito aplicado também** a horários de trabalho como:
 - ▣ Horários irregulares
 - ▣ Compreendidos entre a tarde e a noite
 - ▣ Horário nocturno permanente
 - ▣ Qualquer horário que divirja do horário de trabalho considerado normal



Conceito(s) de trabalho por turnos

7



- Conceção mais **abrangente**

- Conceção mais **restrita** (envolve obrigatoriamente trabalho nocturno)
 - ▣ **Privilegiada** pela comunidade científica no estudo dos efeitos negativos, sobretudo ao nível da saúde
(inversão do ritmo circadiano do sono-vigília)



Principais efeitos negativos do trabalho por turnos

8

Saúde	Contexto ocupacional	Vida familiar e social
Sono (quantidade e qualidade)	Impacto no desempenho	<i>Vida familiar</i>
Queixas e risco acrescido de desenvolvimento de doenças no sistema gastrointestinal	Risco acrescido de erros/acidentes	- conflito nos papéis parentais e conjugais
Risco acrescido de perturbações no sistema cardiovascular	Resultados contraditórios quanto ao absentismo	- maior esforço na articulação dos horários dos membros da família
Risco acrescido de perturbações na saúde reprodutiva nas mulheres		<i>Vida social</i>
Provavelmente risco acrescido de desenvolvimento de doença oncológica (cancro da mama)		- maior esforço para participar em actividades colectivamente estruturadas
		- provavelmente maior envolvimento em actividades de natureza solitária nos tempos livres e de lazer



Problemática do trabalho por turnos

9

Efeitos
negativos



bio

Perturbações dos ritmos
circadianos;

Realização de trabalho em
períodos familiar e socialmente
valorizados

social



Problemática do trabalho por turnos

10

- Os vários **efeitos negativos** descritos poderão ser minimizados ou exacerbados em função de diversos factores:

- natureza ***individual***

(ex., idade, características do cronótipo: matutividade/verspértividade, flexibilidade/rigidez nos hábitos de sono)

- ***contexto familiar e social***

(ex., suporte familiar e social)

- ***contexto organizacional***

(ex., tipo de sistema de turnos; práticas de gestão do “tempo de trabalho”)



Principais vantagens do trabalho por turnos

11

- Majoração económica
- Maior tempo livre
- Facilitação da gestão trabalho-família
- Acesso a serviços cujo horário é restrito ao período diurno



Desvantagens e vantagens do trabalho por turnos

12

□ Dependentes do tipo de turno

Exemplos:

- turno da noite ↓ sono
- turno da tarde ↓ vida familiar e social
- turno da manhã ↑ tempo livre
- turnos rotativos ↓ satisfação com o horário de trabalho



Possibilidades/estratégias de intervenção

□ **Concepção dos sistemas de turnos**

- Recomendações ergonómicas (ex., número de noites em sucessão, sentido de rotação, duração do intervalo entre turnos)

□ **Medidas de protecção/prevenção**

- Vigilância médica regular
- Sistemas de bonificações (ex., maior número de dias de férias)

□ **(In)formação/aconselhamento**

- Ex., higiene de sono, sestas “estratégicas”, regimes alimentares, exercício físico

□ **Práticas de gestão pelas organizações**

- Práticas flexíveis na gestão do tempo de trabalho que permitam o envolvimento do trabalhador
 - Contribuem para a gestão da conciliação entre a vida profissional e a vida familiar/social
 - Permitem também acomodar ajustamentos do ponto de vista (crono)biológico (ex., aumento da matutuidade com o aumento da idade)



Investigação

**Maior
investigação**

Efeitos na saúde

Concepção dos sistema de turnos

Contributos do “paradigma cronobiológico”

Efeitos nas esferas familiar e social

- Menor participação das ciências sociais

Papel do contexto organizacional

- Como é que as organizações gerem esta problemática?

**Menor
investigação**



Referências bibliográficas

15

- Costa, G. (1997). The problem: Shiftwork. *Chronobiology International*, 14(2), 89-98.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions - Eurofound - (2012), *Fifth European Working Conditions Survey*, Publications Office of the European Union, Luxembourg. doi:10.2806/34660
- Matheson, A., O'Brien, L., & Reid, J-A. (2014). The impact of shiftwork on health: A literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 23, 3309-3320. doi: 10.1111/jocn.12524
- Parent-Thirion, A., Macias, F., Hurley, J., & Vermeylen, G. (2007). *Fourth European Working Conditions Survey*, Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Silva, I. S. (2012). Trabalho por turnos. In A. L. Neves & R. F. Costa (Coords.), *Gestão de recursos humanos de A a Z* (pp. 619-622)., Lisboa: RH Editora.
- Silva, I. S. (2011). *As condições de trabalho no trabalho por turnos: Conceitos, efeitos e intervenções*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Silva, I. S. (2008). *Adaptação ao trabalho por turnos*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia do Trabalho e das Organizações, Braga, Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/7723>
- Smith, C. S., Folkard, S., & Fuller, J. A. (2003). Shiftwork and working hours. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology*. (pp. 163-183, 2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Totterdell, P. (2005). Work schedules. In J. Barling, E. K. Kelloway & M. R. Frone (Eds.), *Handbook of work stress* (pp. 35-62). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Wedderburn, A. (2000) (Ed.). *Shiftwork and health*. European Studies on Time, Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.



Investigação sobre trabalho por turnos

(Grupo de Investigação “Psicologia dos Recursos Humanos e Condições de Trabalho” –
Escola de Psicologia da Universidade do Minho)
<http://escola.psi.uminho.pt/unidades/ctrabalho/>

16

- Silva, I. S., & Prata, J. (2015). Work schedules and human resource management: The case of shift work. In C. Machado & J. P. Davim (Eds.), *Human resource management challenges and changes* (pp. 67-93). New York: Nova Publishers.
- Silva, I. S., Prata, J., Ferreira, A. I., & Veloso, A. (2014). Shiftwork experience: Worker's vision of its impacts. In P. Arezes et al. (Eds.), *Occupational Safety and Hygiene II* (pp. 651-656). London: Taylor & Francis Group.
- Silva, I. S., Prata, J., & Ferreira, A. I. (2014). Horários de trabalho por turnos: Da avaliação dos efeitos às possibilidades de intervenção. *International Journal on Working Conditions*, 7, 68-83.
- Silva, I. S., & Keating, J. (2014). Trabalho por turnos: Contributos para a sua caracterização. In H. V. Neto, J. Areosa & P. Arezes (Eds.), *Manual sobre riscos psicossociais no trabalho* (pp. 113-130). Porto: Civeri Publishing.
- Prata, J., & Silva, I. S. (2013). Efeitos do trabalho em turnos na saúde e em dimensões do contexto social e organizacional: Um estudo na indústria eletrônica. *Revista de Psicologia: Organizações e Trabalho*, 13 (2), 141-154. 3
- Ferreira, A. I., & Silva, I. S. (2013). Trabalho em turnos e dimensões sociais: Um estudo na indústria têxtil. *Estudos de Psicologia*, 18(3), pp. 477-485.
- (...)



Investigação com forças de segurança

(exemplos na literatura)

17

- Fekedulegn, D., Burchfiel, C. M., Hartley, T. A., Andrew, M. E., Charles, L. E., Tinney-Zara, C. A. et al. (2013). Shiftwork and sickness absence among police officers: The BCOPS study. *Chronobiology International*, 30(7). 930-41. doi: 10.3109/07420528.2013.790043.
- Gerber, M., Hartmann, T., Holsboer-Trachsler E., &Pühse, U. (2010). The relationship between shift work, perceived stress, sleep and health in Swiss police officers. *Journal of Criminal Justice*, 38, 1167-1175. doi:10.1016/j.jcrimjus.2010.09.005
- Lammers-van der Holst. H. M., & Kerkhof G. A. (2015). Shift work tolerance and the importance of sleep quality: A study of police officers. *Biological Rhythm Research*, 46(2), 257-264. doi: 10.1080/09291016.2014.985002
- Pereira, M. A. G. (2009). A avaliação da capacidade para o trabalho em elementos policiais: Um estudo de caso no comando da polícia de segurança pública de Braga. *Dissertação de Mestrado em Sociologia* (área de especialização em Sociologia da Saúde). Braga, Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/9790>
- Violanti J. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Charles, L. E., Hartley, T. A., Vila, B. et al. (2012). Shift work and the incidence of injury among police officers. *American Journal of Industrial Medicine*, 55, 217-227.
- (...)



Riscos emergentes dos ritmos de trabalho: O caso do trabalho por turnos

Muito obrigada pelo interesse.

isilva@psi.uminho.pt