

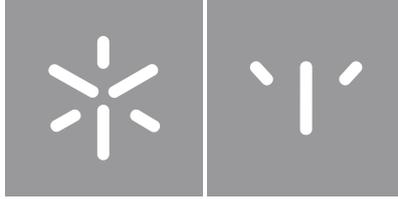


**Universidade do Minho**

Escola de Psicologia

Joana Teixeira Pereira

**Trabalho por turnos e vida familiar e social:  
Comparação da perspetiva trabalhador(a)  
- cônjuge**



**Universidade do Minho**

Escola de Psicologia

Joana Teixeira Pereira

**Trabalho por turnos e vida familiar e social:  
Comparação da perspetiva trabalhador(a)  
- cônjuge**

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Isabel Maria Soares da Silva**

## DECLARAÇÃO

Nome: Joana Teixeira Pereira

Endereço eletrónico: pg33240@alunos.uminho.pt

Telemóvel: (+351)963738683

Número do cartão de cidadão:14785881 0 ZY0

Título da Dissertação: Trabalho por turnos e vida familiar e social: Comparação da perspetiva trabalhador(a) - cônjuge.

Orientação: Professora Doutora Isabel Maria Soares da Silva

Ano de Conclusão: 2018

Designação do Mestrado: Mestrado em Psicologia Aplicada

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTA DISSERTAÇÃO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, 7 de junho de 2018

Assinatura: Joana Teixeira Pereira

## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Trabalho por turnos e turnos rotativos.....	6
Impacto do trabalho por turnos a nível familiar e social .....	7
Objetivos e contribuição do estudo.....	10
Metodologia .....	10
Participantes.....	10
Instrumentos .....	12
Procedimento .....	13
Estratégia de Análise de dados .....	14
Resultados .....	15
Discussão .....	23
Referências .....	27

## Índice de Tabelas e Figuras

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica e profissional dos trabalhadores(as) por turnos e seus cônjuges.....	11
Tabela 2 - Análise descritiva do impacto do trabalho por turnos rotativos nas perspetivas trabalhador(a) – cônjuge .....	16
Figura 1 - Comparação do impacto do trabalho por turnos na vida familiar e social nos grupos trabalhadores(as) - cônjuges em termos de valores médios das dimensões avaliadas.....	17
Tabela 3 - Frequências das respostas às questões complementares nos grupos trabalhador(a) – cônjuge .....	17
Tabela 4 - Comparação das perspetivas trabalhador(a) – cônjuge sobre o impacto do trabalho por turnos.....	19
Tabela 5 - Comparação entre trabalhadores(as) e cônjuges nas questões complementares.....	20
Tabela 6 - Categorias obtidas à questão alusiva ao contacto insuficiente entre o trabalhador(a) – criança(s), considerando as perspetivas trabalhador(a) - cônjuge.....	22
Tabela 7 - Comentários sobre o horário de trabalho dos trabalhadores por turnos.....	23
Tabela 8 - Sugestões sobre o horário de trabalho dos trabalhadores por turnos.....	23

## Agradecimentos

À minha orientadora, Professora Doutora Isabel Silva, por me guiar e direcionar neste caminho. Por toda a partilha de conhecimentos, disponibilidade, dedicação e apoio prestado. Não esquecendo as críticas construtivas que me ajudaram a crescer. Obrigada!

Dedico particularmente os meus agradecimentos aos meus pais, por me permitirem este caminho de aprendizagem. Por acreditarem em mim, mesmo quando eu própria não acreditei. Pela educação e amor constante, pelo conforto e calma que me passaram nos momentos mais difíceis.

Ao meu irmão, o meu especial obrigada por todo o conhecimento e experiência que me transmitiu como irmão mais velho. Por todos os conselhos, sabedoria, atenção e motivação constante. Acima de tudo, por toda a dedicação e preocupação. Obrigada de todo o coração.

À Vânia, pelo apoio incondicional ao longo de todos estes anos. Pela troca de ideias, ensinamentos, mas sobretudo pela amizade. Um obrigada pela presença a todas as horas.

À Inês, por toda força e confiança transmitida. Pelo companheirismo contínuo, por toda a amizade e por toda a alegria que trouxe à minha vida.

Ao Daniel, sobretudo pela fortaleza e carinho em todos os momentos. Pela atenção, compreensão e partilha. Obrigada por toda a segurança e calma que me proporcionas.

À Paula, à Ana, à Simone e à Vitória, que mesmo estando longe continuam a ser as minhas eternas confidentes.

À Raquel e à Clara, por toda esta caminhada na Universidade do Minho. Por partilharem comigo as pessoas excecionais que são.

À Quintela, pela bela amizade de sempre. Por me proporcionar momentos sérios, mas também de abstração e brincadeira. Por sempre me acompanhares e compreenderes!

Ao meu grupo de investigação, agradeço toda a ajuda e momentos partilhados nestes dois anos. Aprendi muito com vocês!

À organização que me permitiu realizar a recolha de dados para o desenvolvimento desta Dissertação.

Um imenso OBRIGADA a todos!

## Trabalho por turnos e vida familiar e social: Comparação da perspectiva trabalhador(a) - cônjuge

### Resumo

A investigação sobre o impacto do trabalho por turnos na vida familiar e social tende a privilegiar apenas a perspectiva do(a) trabalhador(a), sendo rara a investigação que compara a perspectiva de terceiros. Considerando esta limitação, o presente estudo contempla a perspectiva do cônjuge do trabalhador por turnos rotativos na compreensão do impacto do trabalho por turnos em dimensões da vida familiar e social, procurando avaliar se existem diferenças na percepção dos impactos entre os dois grupos. Participaram no estudo 102 pessoas, 51 trabalhadores de uma empresa do setor industrial e os respetivos cônjuges. Na recolha dos dados, foram aplicados dois questionários, um direccionado a cada grupo. Verificou-se um impacto moderado a elevado deste sistema de trabalho na maioria das dimensões avaliadas, tendo o maior impacto sido observado nos itens/domínios “contacto parental entre trabalhador e o(s) filho(s) durante a tarde” e “vida social conjunta”. Os dois grupos mostraram-se congruentes nos resultados, evidenciando apenas uma diferença marginalmente significativa no item “vida familiar ou pessoal do cônjuge”. Análises complementares indicam ainda diferenças significativas na percepção dos cônjuges com ou sem filhos no item “sentimentos do cônjuge acerca do trabalho por turnos” sendo que os primeiros exibiram uma avaliação mais negativa.

*Palavras-Chave:* trabalho por turnos rotativos, vida familiar e social, perspectiva do trabalhador, perspectiva do cônjuge.

## Shift work and family and social life: Comparison of the worker and spouse perspective

### **Abstract**

Research about the impact of shift work on family and social life tends to focus only on a worker's perspective, while it rarely compares with third-party perspectives. Seeing this limitation, the present study contemplates the shift worker's spouse's perspective to understand the impact of shift work on family and social life dimensions, seeking to assess whether there are differences in the perception of impacts between the two groups. The study involved 102 people, 51 employees of an industrial company and their spouses. In data collection, two questionnaires were applied, one addressed to each group. There was a moderate to high impact of this work system in most of the dimensions evaluated, with the greatest impact being observed in both "parental contact between worker and child(s) during the afternoon" and "joint social life" items/domains. Both groups were congruent in the results, showing only a marginally significant difference in the "family or personal life of the spouse" item. Complementary analysis also indicates significant differences in the perception of spouses with or without children in "spouse's feelings about shift work" item, the former showing a more negative evaluation.

*Keywords:* rotating shiftwork, family and social life, worker's perspective, spouse's perspective

### Trabalho por turnos e turnos rotativos

Numa “*sociedade de 24 horas*”, onde as tarefas humanas podem ser realizadas a qualquer hora, o tempo de trabalho sofre alterações para que a execução contínua do processo de produção seja alcançada. Este processo de mudança deu origem a um número maior de trabalhadores a laborar para além do horário convencional, isto é, compreendido entre as 08:00-17:00 de segunda a sexta-feira (Baker, Ferguson, & Dawson, 2003; Costa et al., 2004; Dhande & Sharma, 2011). Neste contexto, ganha relevância o termo trabalho por turnos que, segundo o Código de Trabalho português, se define como “qualquer organização do trabalho em equipa em que os trabalhadores ocupam sucessivamente os mesmos postos de trabalho, a um determinado ritmo, incluindo o rotativo, contínuo ou descontínuo, podendo executar o trabalho a horas diferentes num dado período de dias ou semanas” (Artigo 115º). Devido ao desenvolvimento de vários fatores, sobretudo económicos, tecnológicos e socioculturais, o trabalho por turnos tem vindo a aumentar, tornando-se numa das principais características das práticas de trabalho modernas (Dhande & Sharma, 2011; Prata & Silva, 2013; Presser, 1999). A elevada procura de bens e serviços, assim como a maior utilização de meios tecnológicos e a globalização, têm sido referidos como exemplos (Strazdins, Korda, Lim, Broom, & D’Souza, 2004).

O sistema de trabalho por turnos pode ser estabelecido de duas formas: a) permanente/fixo, onde o trabalhador desempenha a sua função sempre num determinado horário; e b) rotativo, onde o trabalhador desempenha a sua função numa forma alternada de turnos, podendo variar segundo a velocidade e sentido dos sistemas de rotação (Simões, Marques, & Rocha, 2010). A velocidade de rotação poderá variar entre rotação rápida ou lenta, enquanto o sentido de rotação poderá respeitar o sentido dos ponteiros de relógio, denominando-se atraso de fase (manhã-tarde-noite) ou quando ocorre no sentido contrário a este, o sistema de rotação designa-se de avanço de fase (noite-tarde-manhã) (Folkard, 1992; Knauth, 1993). Existem também sistemas combinados, que englobam as características dos dois. No entanto, tudo isto vai depender da organização em que o trabalhador se insere (Lourenço, Ramos, & Cruz, 2008).

Segundo o Sexto Inquérito Europeu sobre a Vida e as Condições de Trabalho, que tem vindo a monitorizar os países da União Europeia (UE) de 5 em 5 anos desde 1991, cerca de 21% dos trabalhadores referiram trabalhar por turnos no ano de 2015. Comparativamente com os Inquéritos dos dois períodos anteriores (2005 e 2010) foi evidenciado um aumento de 4% (Eurofound, 2016).

### **Impacto do trabalho por turnos a nível familiar e social**

O impacto do trabalho por turnos pode emergir a nível multidimensional, podendo-se associar este tema, por exemplo, a privações e perturbações de sono (quantidade e qualidade), problemas de saúde (*stress*) e perturbação da vida social e familiar (Newey & Hood, 2004). Referente a este último ponto, o trabalho por turnos pode manifestar-se de forma positiva ou negativa sobre a vida não-laboral do trabalhador (Iskra-Golec, Smith, Wilczek-Rużyczka, Siemiginowska, & Wątroba, 2017).

De acordo com Costa (1997), o tempo livre permitido pelo horário do trabalhador por turnos durante o dia pode facilitar a resposta para atender as necessidades privadas do trabalhador – como por exemplo, ir ao banco ou ao médico. Também Wilson et al. (2007) mencionam que os trabalhadores podem considerar como aspeto positivo a possibilidade de laborar por turnos. Além das compensações a nível monetário, este sistema pode permitir ao trabalhador disponibilizar tempo a meio da semana para as suas atividades de lazer e evitar as confusões que os serviços podem acarretar aos fins-de-semana (Baker et al., 2003; Wilson et al., 2007).

Numa perspetiva distinta, vários autores associam o trabalho por turnos a aspetos negativos da vida familiar e social do trabalhador (e.g., Costa, 1997; Demerouti, Geurts, Bakker, & Euwema, 2004; Lourenço et al., 2008; Martins & Martins, 1999). O aspeto mais destacado diz respeito à dessincronização entre o tempo de trabalho e o resto da sociedade, pelo facto dos finais de tarde e noite, assim como os fins-de-semana serem os mais escolhidos para dinamização de atividades sociais e acompanhamento das rotinas dos familiares (Costa, 2003; Monk, Folkard, & Wedderburn, 1996). O facto do trabalhador por turnos muitas vezes estar em período laboral nestes horários pode levar a problemas, nomeadamente a um nível elevado de conflito na família - sobretudo problemas de relacionamento conjugal, atividades domésticas, encontros intrafamiliares e no relacionamento e educação dos filhos (Iskra-Golec et al., 2017; Lourenço et al., 2008).

No estudo de Greenwood (1983), onde o principal objetivo foi compreender os possíveis efeitos do turno rotativo na qualidade de vida dos trabalhadores comparando trabalhadores de turnos com trabalhadores diurnos, foi solicitado aos entrevistados para indicarem em que medida lhes eram aplicáveis 14 afirmações sobre a sua vida familiar e social e mencionar a facilidade ou dificuldade de realizar 18 atividades comuns. Os trabalhadores por turnos apontaram como maior dificuldade as atividades que exigiam comprometimento regular (e.g., acompanhar programas de televisão, fazer parte de uma equipa desportiva), manter um relacionamento, seguir interesses pessoais e tempo gasto

para atividades com amigos, esposa e filhos. Comparativamente aos trabalhadores diurnos o único aspecto positivo apontado pelos trabalhadores por turnos foi a facilidade em realizar tarefas durante o dia. Apesar da interferência familiar, não foram encontradas quaisquer diferenças na qualidade da vida familiar entre os dois grupos. Em todo o caso, os resultados de tal estudo apontaram para um elevado grau de isolamento da vida familiar e social por parte do trabalhador por turnos, devido aos seus horários de trabalho (Greenwood, 1983). De acordo com Presser (1994), a diversidade do horário dos trabalhadores pode não ser benéfico para a família, a modalidade horária noturna pode estar ligada a uma elevada instabilidade conjugal e a um aumento de carga de trabalho doméstico para o casal.

No que diz respeito à educação dos filhos, outros autores (e.g., Li et al., 2014; Volger, Ernst, Nachreiner, & Hänecke, 1988) apontam que pais que laboram por turnos apresentam uma menor possibilidade de acompanhamento escolar dos filhos, disponibilizando assim menor tempo para atividades de seu desenvolvimento – e.g., trabalhos de casa - comparativamente com os trabalhadores diurnos. Este aspecto pode decorrer do impacto negativo que o tempo de trabalho pode criar no tempo de parentalidade. Neste contexto, as horas trabalhadas principalmente durante a tarde, parecem exercer um impacto elevado na interação pais – crianças (Rapoport & Le Bourdais, 2008).

A nível social, são apontadas interferências na programação de atividades, vida associativa e relações de amizade, assim como o tempo dedicado ao lazer (Prata & Silva, 2013; Silva, Prata, Ferreira, & Veloso, 2014). Dhande e Sharma (2011), referem que para além do fim-de-semana ser apontado como uma ocasião importante para atividades como, por exemplo, recreativas e religiosas, a necessidade de estabilizar o tempo de sono, devido ao cansaço causado pelo trabalho por turnos, também pode ser um fator determinante da interferência no tempo para as atividades sociais. Desta forma, o trabalhador por turnos poderá ter uma participação diminuída nesta esfera importante da sua vida, o que poderá levar a *stress* adicional (Baker et al., 2003; Costa, 1997; Martins & Martins, 1999; Simões et al., 2010; Strazdins et al., 2004).

Diretamente relacionado com o impacto do trabalho por turnos no trabalhador, os autores Shen e Dicker (2008) em seu estudo realizado numa empresa de laticínios da Austrália, verificaram que os trabalhadores por turnos, de modo geral, reportaram dificuldade em manter um relacionamento conjugal saudável. No que respeita à vida social, esta parecia ser afetada quando o horário laboral decorria aos fins-de-semana, sendo evidenciado pelos trabalhadores uma dificuldade em mantarem-se a par das relações de amizade. Mais recentemente, no estudo de Silva et al. (2014) onde o objetivo foi analisar os comentários dos próprios trabalhadores acerca do efeito do trabalho por turnos, em relação

às variáveis saúde, família e vida social, a proporção dos relatos positivos e negativos variou consoante o horário de turno. Especificamente, o horário de turno da manhã e da tarde apresentam mais aspetos positivos do que negativos, ao passo que, os turnos que solicitam trabalho noturno (tanto em regime permanente como rotativo) apresentavam, aspetos mais negativos (Silva et al., 2014). Não obstante os vários impactos mencionados, estes poderão variar de acordo com distintos fatores, como por exemplo o estado civil, a idade, o género, o número e idade do agregado familiar ou o peso que a esfera psicossocial tem na vida de cada trabalhador (Baker et al., 2003; Simões et al., 2010).

Para além da perspetiva do próprio trabalhador, os cônjuges podem ser uma fonte de grande valor no que diz respeito à compreensão do impacto do trabalho por turnos nas esferas familiar e social. Estes serão as pessoas mais próximas, capazes de compreender os problemas enfrentados pelo trabalhador por turnos, podendo mesmo ter um impacto na experiência de suporte do trabalhador (Newey & Hood, 2004). Smith e Folkard (1993), no seu estudo sobre o impacto indireto do trabalho por turnos na perspetiva dos parceiros do trabalhador por turnos, indicaram a existência de um elevado nível de insatisfação. O elevado nível de descontentamento com o horário de trabalho por turnos dos seus companheiros foi transmitido nas apreciações da vida social e doméstica. Os cônjuges/companheiros(as) associavam o turno noturno a maiores problemas de fadiga, sono, saúde, familiares e sociais. Nesta linha, os cônjuges/companheiros(as) testemunharam existir mudanças no humor e personalidade aquando o turno noturno dos seus companheiros. Já no estudo de Costa (2016), o qual adaptou o mesmo instrumento do estudo anteriormente mencionado para o contexto português, os resultados obtidos indicaram um impacto moderado a elevado do trabalho por turnos em todos os itens do questionário, com especial interferência nas dimensões “reorganização/planeamento constante da vida pessoal e familiar” e “vida social pessoal ou conjunta”.

Quanto à comparação do impacto do trabalho por turnos na vida familiar e social abrangendo ambas as perspetivas - “trabalhador(a) e seu cônjuge” - a investigação é escassa. Newey e Hood (2004) analisaram essa inter-relação, tendo observado que ambas as perceções se mostraram congruentes. Já Handy (2010) que entrevistou 27 trabalhadores por turnos e 17 parceiras destes, incluindo 12 casais, analisou o impacto do trabalho por turnos a longo prazo nas famílias dos trabalhadores de uma empresa petroquímica da Nova Zelândia. O estudo concluiu que as rotinas familiares e a vida social tinham de se adaptar ao horário do trabalhador por turnos. Embora esse impacto fosse sentido nas duas perspetivas, a sua concentração varia. Assim, enquanto as preocupações dos trabalhadores por turnos se concentravam na dificuldade em adaptar-se às rotinas

familiares depois de um turno noturno, as parceiras concentravam-se nas estratégias para coordenar as rotinas familiares garantindo a harmonia com os horários dos trabalhadores. Neste contexto, mais estudos que incluam esta análise/comparação serão uma mais valia no aprofundamento da compreensão deste tema.

### **Objetivos e contribuição do estudo**

O presente estudo tem como principal objetivo analisar o impacto do trabalho por turnos na vida familiar e social, tendo em conta a perspetiva do(a) próprio(a) trabalhador(a) e a do seu cônjuge/companheiro(a). Especificamente pretende-se:

- A) Caracterizar o impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social, tendo em conta a perspetiva dos(as) trabalhadores(as) e dos seus cônjuges/companheiros(as);
- B) Analisar se existem diferenças sobre o impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social entre o grupo dos(as) trabalhadores(as) e o grupo dos seus conjugues/companheiros(as);

### **Metodologia**

#### **Participantes**

A amostra é composta por 102 participantes, dividindo-se em dois grupos - trabalhadores(as) por turnos rotativos e os seus/suas respetivos cônjuges/companheiros(as). Por questões de facilidade de referência ao longo da Dissertação, esta designação vai ser apenas mencionada como cônjuge(s). No que diz respeito ao grupo dos(as) trabalhadores(as), com 51 participantes, as idades estão compreendidas entre os 24 e os 57 anos ( $M = 38.51$ ,  $DP = 8.02$ ), dos quais 52.9% são do sexo masculino. No que refere ao estado civil, 80.4% da amostra deste grupo está casado/a ou em união de facto. Os níveis de escolaridade mais representativos são o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, ambos com 37.3%. Todos os(as) trabalhadores(as) encontram-se entre 7 meses a 30 anos na profissão atual, sendo que o tempo em que cumprem o horário rotativo varia também entre o mesmo tempo. No grupo dos cônjuges, as idades estão compreendidas entre os 21 e os 63 anos ( $M = 38.76$ ,  $DP = 8.83$ ), dos quais 47.1% são do sexo masculino. Referente ao estado civil e ao nível de escolaridade, 82.4% da amostra deste grupo encontra-se casado/a ou em união de facto e o ensino secundário é o nível mais representativo (41.2%). No que concerne ao seu horário de trabalho, tanto o horário normal como o horário de trabalho por turnos rotativos representam 33.3% da amostra. Uma análise mais detalhada de cada grupo encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1

*Caracterização sociodemográfica e profissional dos trabalhadores(as) por turnos e seus cônjuges*

Variáveis	Trabalhador(a)		Cônjuge	
	n*	%	n*	%
Número de participantes	51	50	51	50
Idade $M(DP)^{**}$	38.51 (8.02)		38.76 (8.83)	
Sexo				
Masculino	27	52.9	24	47.1
Feminino	24	47.1	27	52.9
Estado Civil				
Solteiro/a	7	13.7	7	13.7
Casado/a ou União de facto	41	80.4	42	82.4
Nível de Escolaridade				
1º Ciclo do Ensino Básico	1	2.0	0	0
2º Ciclo do Ensino Básico	1	2.0	4	7.8
3º Ciclo do Ensino Básico	19	37.3	16	31.4
Ensino Secundário	19	37.3	21	41.2
Ensino Superior	7	13.7	8	15.7
Outro	2	3.9	1	2.0
Horário de trabalho				
Horário Normal			17	33.3
Horário da Manhã			3	5.9
Horário da Tarde			1	2.0
Horário da Noite			1	2.0
Trabalho por Turnos Rotativos	51	100	17	33.3
Outro			5	9.8
Anos na profissão atual $M(DP)^{**}$	14.20 (8.96)			
Anos a trabalhar em turnos rotativos $M(DP)^{**}$	13.48 (8.23)			
Situação Profissional do cônjuge				
Trabalha a tempo inteiro			42	82.4
Trabalha a tempo parcial			2	3.9
Desempregado/a			4	7.8
Trabalho doméstico			1	2.0
Reformado			1	2.0
Cônjuge já trabalhou por turnos				
Sim			20	39.2
Não			25	49.0

\*O n pode ser diferente do respetivo global (n = 51) devido valores omissos encontrados em algumas variáveis.

\*\*M (Média), DP (Desvio Padrão).

A amostra é formada por 51 casais, onde pelo menos um dos membros trabalha por turnos rotativos e a média de anos de união é 12.84 ( $DP = 7.87$ ). A maioria dos agregados familiares é composto por 4 pessoas. 70.6% dos casais têm filhos, destes a maioria tem um filho sendo a classe “7 aos 12 anos” a mais prevalente (29.6%). Os dados foram recolhidos a nível de concelho, estando distribuídos da seguinte forma: Braga (72.6 %), Barcelos (3.9%), Famalicão (3.9 %), Fafe (2.0 %), Terras de Bouro (2.0 %) e Amares (1.0 %).

### **Sistema de Rotação.**

Os(as) trabalhadores(as) por turnos rotativos que compõem esta amostra encontram-se divididos por quatro equipas de trabalho, sendo que todas elas trabalham segundo o mesmo sistema rotativo. Assim, este horário é estruturado em três turnos de oito horas cada, sete/seis dias por semana. Ou seja, sete dias a trabalhar das 8:00-16:00, com dois dias de folga subsequentes; sete dias a trabalhar das 16:00-24:00, com dois dias de folga subsequentes; e seis dias a trabalhar das 24:00-8:00 com quatro dias de folga subsequentes. Considerando uma das escalas elaboradas, um exemplo seria: enquanto a equipa A realiza o turno das 8:00-16:00 durante sete dias, a equipa B nesse mesmo tempo folga os dois primeiros dias e nos restantes começa o horário das 16:00-24:00; a equipa C, trabalha dois dias das 16:00-24:00, folga dois dias e inicia nos restantes três dias o turno das 24:00-8:00; por fim a equipa D encontra-se nos últimos três dias no turno das 24:00-8:00 e segue com quatro dias de folga.

### **Instrumentos**

Na recolha de dados foram usadas duas versões do *Questionário sobre o impacto do trabalho por turnos*, uma “versão trabalhador” e uma “versão cônjuge”. Baseadas nos instrumentos utilizados por Smith e Folkard (1993b), cada uma delas incluiu um questionário sociodemográfico e profissional.

#### **Questionário sociodemográfico e profissional.**

A primeira parte de cada versão do questionário foi direcionada a informações sociodemográficas dos participantes (exemplo, estado civil) e situação profissional (exemplo, horário de trabalho). A versão cônjuge apenas difere na situação profissional (exemplo, se alguma vez trabalhou por turnos).

#### **Questionários sobre o impacto do trabalho por turnos.**

O instrumento *Questionário sobre o impacto do trabalho por turnos na perspetiva dos familiares* foi traduzido por Costa (2016), no âmbito da sua Dissertação e é baseado no “*Shiftworker partners questionnaire*” de Smith e Folkard (1993). Estes autores tinham como objetivo avaliar o impacto do trabalho por turnos na esfera social e familiar dos(as) trabalhadores(as), partindo da

perspetiva dos cônjuges/companheiros(as). O instrumento na sua base é constituído por 18 itens, avaliados numa escala tipo *Likert* de 0 a 10 pontos, onde valores mais altos significavam uma maior disrupção. Na análise fatorial exploratória com rotação *varimax*, surgiu um fator a que os autores denominaram “Disrupção Total”. Este fator integrou 16 dos 18 fatores e obteve um alfa de *Cronbach* de 0.81. Após tradução e adaptação para o contexto português o questionário passou a constituir 15 itens da escala base, adicionados de alguns itens cedidos pelos autores para a utilização da escala. Estes itens adicionais incluíam quatro perguntas de resposta dicotómica “Sim” ou “Não”, três questões de escala tipo *Likert* avaliadas como as anteriormente mencionadas e duas perguntas opcionais de resposta aberta, uma sobre a perceção do cônjuge acerca do impacto do trabalho por turnos do seu marido/esposa nas crianças, e outra direcionada a sugestões ou comentários acerca do tema mencionado. A partir desta versão portuguesa, foi construída uma versão para o próprio trabalhador por isomorfismo, tendo tal versão sido submetida a uma aplicação pré-teste (descrita no ponto seguinte).

### **Procedimento**

Após o projeto de investigação ser submetido à Comissão de Ética da Universidade do Minho e ter obtido parecer favorável, foi estabelecido contacto com uma organização do setor industrial, a qual se mostrou interessada no estudo. Previamente foi realizada uma reunião com a responsável dos Recursos Humanos e o responsável do setor do trabalho por turnos da organização, para clarificação do propósito do estudo. Após este ter sido aceite, foi efetuada uma reunião para efeitos de aplicação do pré-teste, onde estiveram presentes três colaboradores do setor de turnos, para explicitação do procedimento e encaminhamento aos seus respetivos cônjuges. Tanto a “versão trabalhador(a)” como a “versão cônjuge” foram preenchidas em casa, por questões de tempo de produção. Desta forma, a importância da questão de preencher individualmente foi salientada diretamente aos trabalhadores(as). Além desta aplicação, foi realizado outro pré-teste junto de uma organização do setor social, com quatro trabalhadores por turnos e seus respetivos cônjuges, cujas mesmas características do estudo se mantiveram (critérios de inclusão, os quais, são descritos no ponto seguinte). Como resultado de ambas as aplicações: foi alterado em ambas as versões, o item 14.1, “Turno de dia” para “Turno da manhã” e na página 3 acrescentado o mesmo cabeçalho da questão 8, como forma de “continuação”, para os participantes saberem que as primeiras cinco questões da página 3 ainda correspondiam à questão 8 da página 2. Na “versão cônjuge”, foi acrescentado um item no questionário sociodemográfico e profissional (item 4.) denominado “Horário de trabalho do seu cônjuge”, com o

intuito de distinguir o horário de trabalho do próprio trabalhador(a) com o horário de trabalho do cônjuge.

Num segundo momento, na impossibilidade de ser a investigadora a realizar a recolha de dados, esta foi realizada pelo responsável do setor onde estava implementado tal regime de trabalho por turnos. Assim, foi necessário efetuar reuniões onde o procedimento de recolha foi explicado, de forma clara, deixando um documento escrito com todos os passos a serem seguidos. A recolha de dados foi dividida em dois momentos, sendo a primeira recolha aplicada em duas equipas e a segunda nas duas restantes. Foram considerados como critérios de inclusão os seguintes: i) estar num relacionamento conjugal; ii) trabalhador(a) e cônjuge coabitarem juntos; iii) trabalhador(a) estar a exercer a sua função em trabalho por turnos rotativos há pelo menos 1 mês. Após explicitação dos objetivos da investigação aos participantes e explicados os critérios de inclusão, foram entregues aos trabalhadores(as) que aceitaram participar na investigação, o Consentimento Informado Livre e Esclarecido. Depois da assinatura do mesmo, foram recolhidos todos os consentimentos dos trabalhadores(as) e entregue dois envelopes a cada um, um continha as duas versões do questionário, sendo explicitamente solicitado que deveriam ser preenchidas de forma individual, e no restante envelope o Consentimento Informado livre e Esclarecido do cônjuge (que deveria encontrar-se devidamente assinado e selado nesse mesmo envelope). Ambos os questionários estavam identificados por um código alfanumérico, que meramente ajudava a identificar as duas pessoas como casal, para a realização da análise “trabalhadores(as) e seus cônjuges”. Em momento algum este método quebrou as regras de confidencialidade e anonimato.

A recolha de dados ocorreu entre o final de fevereiro e início de abril de 2018, tendo implicado sempre uma reunião de aplicação da recolha de dados com o responsável do setor antes das mesmas sucederem, para explicitação de todas as fases do processo. Pretendeu-se que a amostra fosse o mais representativa possível, aplicando-se 160 questionários na primeira recolha e 160 na segunda. No entanto, apenas foram devolvidos 102 e 21 respetivamente. Dos primeiros 102 questionários não foram utilizados 18, por casos de troca de questionários (trabalhador(a) preencheu o do cônjuge e vice-versa), não preenchimento de ambos os questionários ou preenchimento apenas de um questionário. Dos 21, não foram utilizados 6, devido a troca do questionário como nos casos anteriores.

### **Estratégia de Análise de dados**

A análise dos dados quantitativos foi realizada através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS, versão 24). Na realização das análises estatísticas foram observados os

pressupostos para a realização de testes paramétricos (Martins, 2011), realizando-se testes não paramétricos quando estes não estavam cumpridos. Especificamente, foram realizadas:

- Análises descritivas (frequências, mínimos, máximos, médias, medianas e desvio-padrão) para caracterização do impacto do trabalho por turnos rotativos nos grupos Trabalhador(a) - Cônjuge;
- Análises de diferenças entre participantes com filhos e sem filhos, cônjuges que trabalham por turnos e cônjuges que trabalham em horário normal (testes de *Mann-Whitney (U)* e Qui-quadrado ( $\chi^2$ ));
- Para a comparação dos grupos trabalhador(a) – cônjuges e verificação de diferenças significativas, foram utilizados os testes *Mann-Whitney (U)* e Qui-quadrado ( $\chi^2$ );

Os dados qualitativos das duas questões abertas, foram analisados a partir da análise de conteúdo (Bardin, 2009).

## Resultados

### **Caracterização do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social nas perspetivas dos(as) trabalhadores(as) e dos cônjuges**

Com o objetivo de realizar a caracterização do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social nos grupos trabalhadores(as) - cônjuges, foram efetuadas análises das médias, desvio-padrão e medianas para os 15 itens da escala base mais os 3 complementares alusivos aos filhos(as) (ver Tabela 2 e Figura 1). Apenas em três casos (itens 3, 10 e 14.1) a Mediana é inferior a 5, o que corresponde ao ponto médio da escala. Assim, o impacto do trabalho por turnos nos restantes itens foi avaliado entre moderado a elevado. Os itens melhor avaliados em ambos os grupos, e que assim há menor perceção de impacto na vida familiar e social correspondem aos itens 14.1. “Contacto parental entre trabalhador e o(s) filho(s) durante a manhã” e 3. “Conflito conjugal”. Por outro lado, os itens classificados com a média mais elevada e, por isso, com maior perceção de interferência em ambos os grupos, foram os itens 14.2. “Contacto parental entre o trabalhador e o(s) filho(s) durante a tarde” e 6. “Vida social conjunta”.

Tabela 2

*Análise descritiva do impacto do trabalho por turnos rotativos nas perspetivas trabalhador(a) - cônjuge*

Variável	Trabalhador				Cônjuge			
	N*	Média	Desvio-Padrão	Mediana	N*	Média	Desvio-Padrão	Mediana
1.Sentimentos do cônjuge acerca do trabalho por turnos	49	6.94	2.38	8.00	51	6.78	2.32	7.00
3.Conflito conjugal	50	4.62	3.02	5.00	50	4.28	2.95	5.00
4.Relação conjugal prejudicada	50	6.56	2.57	7.00	51	6.10	2.95	6.00
5.Relação íntima prejudicada	50	6.64	3.01	7.50	51	6.71	2.63	7.00
6.Vida social conjunta	49	8.41	2.52	9.00	51	7.76	3.06	9.00
7.Reorganização familiar/conjugal	50	8.20	2.18	9.00	51	7.55	3.02	8.00
8.1. Cônjuge alterar nível de ruído	50	7.92	2.80	9.00	51	8.04	2.84	9.00
8.2. Cônjuge alterar horários de refeições	50	6.38	3.10	7.00	49	5.88	3.44	7.00
8.3. Cônjuge ter maior responsabilidade parental	43	6.53	3.53	8.00	44	6.59	3.88	8.00
8.4. Cônjuge sozinho durante o dia	48	6.58	3.26	8.00	51	7.33	3.15	8.00
8.5. Cônjuge sozinho durante a tarde	49	6.61	3.08	7.00	51	6.90	3.15	8.00
8.6. Cônjuge sozinho durante a noite	48	6.94	3.31	8.00	51	7.20	3.50	9.00
9.Vida familiar ou pessoal do cônjuge	50	7.84	2.52	9.00	51	6.59	3.20	7.00
10.Trabalhador troca de turno facilmente	50	6.30	3.17	6.00	50	5.44	3.36	5.00
12.Contacto do trabalhador com as crianças**	33	6.55	2.77	7.00	33	6.55	2.89	7.00
14.1 Contacto parental do trabalhador durante a manhã	33	4.24	2.97	3.00	33	4.12	2.77	4.00
14.2 Contacto parental do trabalhador durante a tarde	33	8.64	2.19	9.00	33	8.36	2.10	9.00
14.3 Contacto parental do trabalhador durante a noite	33	6.39	2.47	7.00	33	6.12	2.77	6.00

\*O N pode ser diferente do tamanho das amostras dos dois grupos (N = 51) devido aos valores omissos encontrados em algumas variáveis.

\*\*O item 12 bem como os seguintes ("itens 14") só eram passíveis de resposta caso o casal tivesse filhos(as).

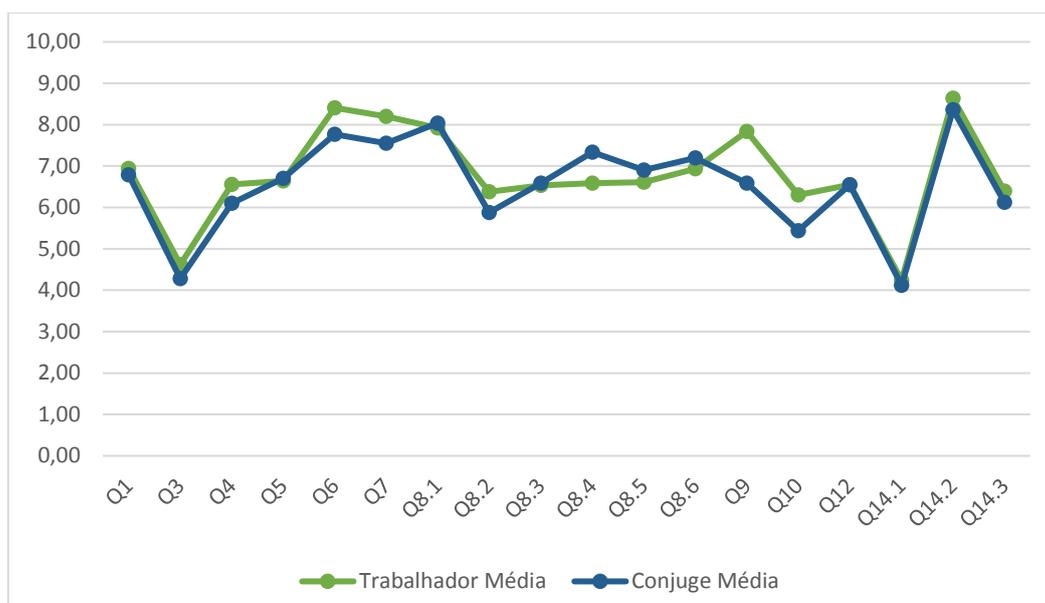


Figura 1. Comparação do impacto do trabalho por turnos na vida familiar e social nos grupos trabalhadores(as) e seus cônjuges, em termos de valores médios das dimensões avaliadas (Cf. Tabela 2).

Tabela 3

*Frequências das respostas às questões complementares nos grupos trabalhador(a) – cônjuge*

Variáveis	Trabalhador		Cônjuge	
	N	%	N	%
2. Persuasão do cônjuge para troca de horário (N = 51)*				
Sim	28	54.9	26	51
Não	23	45.1	25	49
11. Cônjuge a par das escalas de trabalho por turnos (N = 51)*				
Sim	47	97.9	50	98
Não	1	2.1	1	2.0
13. Contacto do trabalhador com as crianças insuficiente (N =36)**				
Sim	29	87.9	24	75
Não	4	12.1	8	25
15. Outros horários laborais iriam melhorar o tempo de contacto do trabalhador(a) - criança(s)? (N =36)**				
Sim	35	97.2	33	91.7
Não	1	2.8	3	8.3

\*O N pode ser diferente do tamanho das amostras dos dois grupos (N = 51) devido aos valores omissos encontrados em algumas variáveis.

\*\*Neste caso, N = 36 dado ser o número de participantes com filhos.

No seguimento desta caracterização foram ainda analisadas quatro questões adicionais, que faziam parte do questionário (ver Tabela 3). É de salientar que a maioria dos(as) trabalhadores(as)

(54.9%) já se sentiu persuadido pelos seus cônjuges a mudar de horário de trabalho. No item 11 os dois grupos mostraram-se maioritariamente de acordo no que concerne aos cônjuges estarem a par das escalas de trabalho do(a) trabalhador(a). No contacto parental entre trabalhador(a) – criança(s), os(as) trabalhadores(as) (87.9%) apontaram o contacto mais insuficiente comparativamente aos cônjuges. Ainda no item 15, mais de 95% dos(as) trabalhadores(as) apontaram que outros horários laborais iriam melhorar o contacto do(a) trabalhador(a) com a(s) criança(s).

### **Análise do impacto do trabalho por turnos rotativos e associações com outras variáveis.**

No sentido de complementar a caracterização do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social, foram analisadas também: i) as diferenças nas perceções do impacto em cada grupo (trabalhador(a) – cônjuge) nos participantes que têm filhos comparativamente com os que não têm; ii) uma vez que na nossa amostra 33.3% dos cônjuges também trabalha por turnos rotativos, foram também analisadas as diferenças entre cônjuges que trabalham por turnos rotativos e cônjuges que trabalham em horário normal. No contexto das análises referidas apenas serão apresentados os resultados estatisticamente significativos.

#### Comparação da perceção do impacto nos participantes que têm filhos com os que não têm

No grupo dos trabalhadores, Testes de *Mann - Whitney (U)* indicaram não existir diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que têm filhos com os que não têm. No grupo dos cônjuges, Testes de *Mann - Whitney (U)* indicaram existir diferenças estatisticamente significativas entre os participantes que têm filhos com os que não têm no item 1. “Sentimentos do cônjuge acerca do trabalho por turnos” ( $U = 159.000$ ,  $p = .043$ ). Os cônjuges com filhos (Média de Ordem = 28.08) fizeram uma avaliação mais negativa do trabalho por turnos, comparativamente com os cônjuges sem filhos (Média de Ordem = 18.86) no referido item.

#### Comparação da perceção do impacto nos cônjuges que trabalham por turnos com os que trabalham em horário normal

Testes de *Mann-Whitney (U)* indicaram existir diferenças estatisticamente significativas no item 8.6. “Cônjuge sozinho durante a noite” ( $U = 75.500$ ,  $p = .014$ ). Os cônjuges que trabalham em horário normal (Média de Ordem = 21.56) exibiram uma perceção de maior impacto comparativamente aos cônjuges que trabalham por turnos rotativos (Média de Ordem = 13.44). Testes de Qui-quadrado ( $\chi^2$ ) indicaram existir diferenças estatisticamente significativas ( $\chi^2 = 10.753$ ,  $p = .029$ ) num dos itens complementares 15. “Outros horários laborais iriam melhorar o tempo de contacto do trabalhador com

a(s) criança(s)?”, onde os cônjuges que trabalham em horário normal (54.2%) apontam com mais frequência que outros horários iriam melhorar o tempo de contacto entre o(a) trabalhador(a) e a(s) criança(s).

### Interferência do trabalho por turnos na vida familiar e social: comparação das perspetivas trabalhadores(as) - cônjuges

Tabela 4

*Comparação das perspetivas trabalhador(a) – cônjuge sobre o impacto do trabalho por turnos*

Variável	<i>U</i>	<i>p</i>
1.Sentimentos do cônjuge acerca do trabalho por turnos	1172.000	.588
3.Conflito conjugal	1184.000	.644
4.Relação conjugal prejudicada	1181.000	.519
5.Relação íntima prejudicada	1232.500	.770
6.Vida social conjunta	1113.000	.320
7.Reorganização familiar/conjugal	1153,000	.395
8.1. Cônjuge alterar nível de ruído	1218,500	.690
8.2. Cônjuge alterar horários de refeições	1136,000	.530
8.3. Cônjuge ter maior responsabilidade parental	894.500	.655
8.4. Cônjuge sozinho durante o dia	1021.500	.150
8.5. Cônjuge sozinho durante a tarde	1151.500	.495
8.6. Cônjuge sozinho durante a noite	1090.500	.340
9.Vida familiar ou pessoal do cônjuge	992.500	.051 <sup>†</sup>
10.Trabalhador troca de turno facilmente	1058.500	.182
12.Contacto do trabalhador com as crianças	534.000	.892
14.1 Contacto parental do trabalhador durante a manhã	544.000	.995
14.2 Contacto parental do trabalhador durante a tarde	484.500	.417
14.3 Contacto parental do trabalhador durante a noite	525.000	.800

<sup>†</sup>*p* < .10

Para analisar a existência de diferenças entre os dois grupos nos 15 itens da escala base mais os 3 complementares alusivos aos filhos(as), foram realizadas análises de diferenças inter-sujeitos

(Teste de *Mann-Whitney (U)*) (ver Tabela 4), não tendo sido observadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos. No entanto, no item 9. “Vida familiar ou pessoal do cônjuge” foi encontrada uma diferença ( $U = 992.500$ ,  $p = .051$ ), que pode ser designado como um resultado marginalmente significativo (Martins, 2011).

No que diz respeito à comparação das quatro variáveis dicotômicas foram realizados testes de Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ), indicando não existirem associações estatisticamente significativas entre os dois grupos (Tabela 5).

Tabela 5

*Comparação entre trabalhadores(as) e cônjuges nas questões complementares*

Variáveis	$\chi^2$	$p$
2. Persuasão do cônjuge para troca de horário	0.16	.692
11. Cônjuge a par das escalas de trabalho por turnos	0.002	.965
13. Contacto do trabalhador com as crianças insuficiente	1.790	.181
15. Outros horários laborais iriam melhorar o tempo de contacto do trabalhador(a) - criança(s)?	1.059	.303

### **Análise de conteúdo das respostas dos(as) trabalhadores(as) e dos seus cônjuges às questões opcionais**

A análise das respostas dos participantes às duas questões abertas foi feita utilizando o método de análise de conteúdo (Bardin, 2009). Primeiramente foi realizada uma leitura aprofundada, sendo de seguida explorado o conteúdo das respostas, por duas pessoas de forma independente, tendo por base a literatura. Posteriormente, a análise foi realizada conjuntamente, de modo a discutir possíveis desacordos na criação do sistema de categorização. Num segundo momento, os resultados desta análise foram discutidos no grupo de investigação coordenado pela orientadora deste estudo, no intuito de afinar o sistema de categorização elaborado.

Referente à primeira questão, que abordou *o impacto do trabalho por turnos rotativos no contacto entre o trabalhador(a) e a(s) criança(s)*, foram obtidas 25 (56.8%) respostas dos trabalhadores(as) e 19 (43.2%) respostas dos cônjuges. Foi possível identificar quatro categorias alusivas à perspetiva dos(as) trabalhador(as) e três à perspetiva dos cônjuges. Como podemos verificar

na Tabela 6, duas dessas categorias mostraram-se mais frequentes em cada grupo. Tanto os(as) trabalhadores(as) como os seus cônjuges reportaram com maior frequência as categorias “*Acompanhar desenvolvimento das crianças*” e “*Disponibilidade para comunicação/interação familiar*” como sendo as mais afetadas pelo trabalho por turnos rotativos. Dentro da primeira categoria, podemos identificar o impacto negativo no acompanhamento dos trabalhadores na vida e crescimento do(s) seu(s) filho(s) com maior expressão nas subcategorias, “*Escola*” e “*Atividades de lazer*” nos dois grupos. Alguns exemplos dados pelos trabalhadores nestas subcategorias foram “*Não poder estar disponível quando acontece algo na escola, por exemplo, reuniões escolares, feiras.*”; “*Acompanhamento escolar e tempo livre de lazer*”. Um dos exemplos dados pelos cônjuges englobando as duas subcategorias foi “*Indisponibilidade para atuar nas atividades escolar e outras (sociais, desportivas, pessoais, etc.)*”. Dentro da segunda categoria mais afetada pelo trabalho por turnos rotativos, as subcategorias “*Turno da tarde*” e “*Interação nos fins-de-semana*” foram as mais destacadas nos dois grupos, indicativa do pouco tempo que o(a) trabalhador(a) tinha disponível para interação com a(s) criança(s) durante o dia/semana. Um dos trabalhadores referiu “*Principalmente ao fim-de-semana quando estamos a trabalhar e no turno das 16 às 24, praticamente só nos vemos de manhã!*”. Alguns dos exemplos mencionados pelos cônjuges foram “*A semana que faz das 16 às 24 horas, praticamente não fala com os filhos. Quando chega, os filhos já dormem e de manhã ou se levanta cedo para estar com eles antes de saírem para a escola ou então não fala com os filhos a semana toda.*”; “*Os meus filhos deveriam passar mais tempo com o pai, não conseguimos ter um fim-de-semana completo por causa dos turnos*”.

No que diz respeito à segunda questão aberta, esta foi dividida em *comentários* sobre o impacto do horário de trabalho do(a) trabalhador(a) e *sugestões* acerca do mesmo (tabelas 7 e 8). Foram obtidas 12 (54.5%) respostas por parte dos(as) trabalhadores(as) e 10 (45.5%) por parte dos(as) seus cônjuges. No que concerne aos *comentários*, as categorias destacadas como mais afetadas pelo horário rotativo foram “*Impacto a nível da saúde*” e “*Impacto a nível familiar/conjugal*”. Na primeira categoria foi dado destaque pelos(as) trabalhadores(as) à interferência no ritmo de sono, a nível físico e na saúde e bem-estar, já na segunda o impacto foi mencionado como tendo interferência no tempo dedicado à família. - “*A rotatividade de horário afeta não só a vida familiar, (...) essencialmente a reposição das horas de sono; com as consequências que isto acarreta para a saúde e o bem-estar*”. No que diz respeito aos cônjuges, as categorias mais afetadas por esta modalidade horária foram similares às dos(as) trabalhadores(as), embora com menos frequência. Na primeira categoria foi dado maior destaque ao nível psicológico, já na segunda categoria o impacto foi mencionado a nível conjugal,

tempo com os filhos e o esforço de ajustamento dos filhos aos horários dos progenitores que laboram por turnos rotativos.

Como apresentado na Tabela 8, as *sugestões* que foram apontadas com maior frequência dizem respeito à perspetiva dos(as) trabalhadores(as) - “*Horário convencional com o mesmo salário do horário por turnos*” e “*Fins-de-semana livres para conviver com a família*” - sendo que na perspetiva dos cônjuges, todas as sugestões foram apontadas com a mesma frequência (uma resposta por cada sugestão).

Tabela 6

*Categorias obtidas à questão alusiva ao contacto insuficiente entre o trabalhador(a) – criança(s), considerando as perspetivas trabalhador(a) - cônjuge*

Trabalhador		Cônjuge	
Categorias	Subcategorias	Categorias	Subcategorias
Acompanhar desenvolvimento das crianças (19)*	Escolar (9) Atividades de lazer (3) Atividades Lúdicas (2) Saúde (2) Físico (1) Intelectual (1) Educação parental (1)	Acompanhar desenvolvimento das crianças (14)*	Escolar (6) Atividades de lazer (5) Crescimento (2) Saúde (1)
Disponibilidade para comunicação/interação familiar (16)*	Turno da tarde (8) Interação nos fins-de-semana (3) Disponibilidade em momentos importantes (2) Comunicação pais – criança(s) (2) Refeições (1)	Disponibilidade para comunicação/interação familiar (12)*	Interação aos fins-de-semana (4) Turno da tarde (3) Partilha de ideias/emoções (2) Refeições (2) Comunicação em família (1)
Procura de suporte (3)*	Avós (2) Tios (1)	Vínculo afetivo (5)*	Saudades do progenitor (2) Criança não percebe o porquê de não estarem todos juntos (1) Emocional (1)
Vínculo afetivo (2)*	Saudades do progenitor (2)		Da criança com o trabalhador (1)

\*O total das frequências pode ser superior ao número de respostas obtidas, dado que determinadas respostas podem conter mais de uma categoria.

Tabela 7

*Comentários sobre o horário de trabalho dos(as) trabalhadores(as) por turnos*

Trabalhador		Cônjuge	
Categoria	Subcategoria	Categorias	Subcategorias
Impacto ao nível da saúde (11)	Ritmo do sono (3)	Impacto ao nível da saúde (4)	A nível psicológico (2)
	A nível físico (3)		A nível físico (1)
	Saúde e bem-estar (3)		Saúde e bem-estar (1)
	A nível psicológico (2)		
Impacto na vida familiar (5)	Tempo com a família (4)	Impacto na vida familiar/conjugal (3)	Nível conjugal (1)
	Ausência de rotina (1)		Tempo com os filhos (1)
			Esforço de ajustamento dos filhos (1)
Impacto na vida social (3)		Impacto a nível social (1)	
Motivações económicas (1)			
Género (1)	Tarefas domésticas (1)		

Tabela 8

*Sugestões sobre o horário de trabalho dos trabalhadores por turnos*

Sugestões do Trabalhador	Sugestões do Cônjuge
Horário convencional com o mesmo salário do horário por turnos (2)	Horários compatíveis com a vida familiar e com o mesmo horário (1)
Fins de semana livres para conviver com a família (2)	Fins-de-semana livres para conviver com a família (1)
Flexibilidade nos horários de fim-de-semana (1)	Não trabalharemos sete dias seguidos (1)
Lei de reforma antecipada para trabalhadores por turnos (1)	Não trabalhar ao domingo (1)
Pagar melhor em relação a outras empresas (1)	Acabar com os turnos rotativos (1)
Existir colégio na empresa, para os filhos dos colaboradores por turnos (1)	Existir colégio na empresa, para os filhos dos colaboradores por turnos (1)
Mudar a rotação de horário para rotação mensal (1)	Turno noturno deveria ser com equipa fixa (1)
O ideal era não existir horários rotativos (1)	

### Discussão

O presente estudo assumiu como principais objetivos a caracterização do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social dos(as) trabalhadores(as) e dos seus cônjuges e analisar se existem diferenças na perceção do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social, entre trabalhadores(as) - cônjuges.

Relativamente ao primeiro objetivo, os resultados, de um modo global, revelaram existir um impacto moderado a elevado na maioria dos itens (em 15 dos 18 domínios avaliados) e relativamente baixo nos restantes três. As áreas apontadas como menos afetadas e mais afetadas pelo trabalho por turnos na vida familiar e social, mostram-se iguais nos dois grupos (trabalhadores(as) – cônjuges).

Destacam-se os itens “Contacto parental entre trabalhador(a) e o(s) seu(s) filho(s) durante a manhã” como menos afetado pelo impacto do trabalho por turnos, e “Contacto parental entre trabalhador(a) e o(s) seus(s) filho(s) durante a tarde” como o mais afetado. Estes resultados vão de encontro aos resultados de Rapoport e Le Bourdais (2008), onde o impacto do trabalho por turnos no tempo com as crianças parece ser maior aquando do turno da tarde. Este horário mostra-se importante para a interação, devido ser quando as crianças chegam a casa da escola (Rapoport & Le Bourdais, 2008). Ainda de encontro ao estudo de Prata e Silva (2013), o turno da tarde revelou uma menor satisfação por parte dos(as) trabalhadores(as) - de turno fixo e rotativo - no que concerne à vida familiar e social. No entanto, estes resultados contrariam os resultados encontrados em Costa (2016), onde na perspetiva dos cônjuges, o turno noturno é percecionado como o mais prejudicial seguido do turno da tarde, na relação trabalhador(a)-criança(s).

Logo de seguida, o item “Conflito conjugal” foi apontado como o menos afetado pelo trabalho por turnos e “Vida social conjunta” como o mais afetado. Estes resultados mostram-se congruentes com os de Costa (2016), onde o impacto do trabalho por turnos no conflito conjugal demonstrou-se baixo, contrariando Smith e Folkard (1993b), autores da escala original, que evidenciaram um elevado conflito conjugal criado pelo horário de trabalho do trabalhador. No que concerne à vida social conjunta, também Costa (2016) observou um impacto negativo elevado no que diz respeito à perspetiva dos cônjuges. Na perspetiva do(a) trabalhador(a), Baker et al. (2003) e Simões et al. (2010) apontam a dificuldade de conciliação do tempo livre comum do trabalhador com a sua família e amigos.

Na análise de diferenças entre participantes que tinham filhos e participantes que não tinham filhos, nos grupos (trabalhador(a) – cônjuge), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no grupo dos(as) trabalhadores(as). Por outro lado, no grupo dos cônjuges foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, no item “Sentimentos do cônjuge acerca do trabalho por turnos”, onde os cônjuges que tinham filhos fizeram uma avaliação mais negativa. Este aspeto pode ser evidenciado no estudo de Lourenço et al. (2008), onde foi observada uma maior facilidade de adaptação aos horários que o trabalhador está sujeito quando o casal não tem filhos, representando a existência de filhos dificuldades acrescidas. Com efeito, a existência de filhos exige uma necessidade maior de programação da rotina familiar.

Na análise de diferenças entre cônjuges que trabalham em horário normal *versus* cônjuges que trabalham em horário rotativo, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no item

“Cônjuge sozinho durante a noite”, onde os cônjuges que trabalham em turno normal relataram um impacto negativo maior. Este aspeto vai de encontro ao estudo de Lourenço et al. (2008) que demonstra que os cônjuges ficavam mais reticentes de estar sozinhos à noite quando tinham filhos bebés. Foram ainda encontradas diferenças no item “Outros horários laborais iriam melhorar o tempo de contacto do trabalhador com a(s) criança(s)?”, onde os cônjuges que trabalham em horário normal apontam com mais frequência que outros horários iriam melhorar o tempo de contacto entre o(a) trabalhador(a) - criança(s). Neste sentido, no estudo de Costa (2016), a maioria dos cônjuges também apontaram que outros horários seriam melhores para a relação parental, no entanto, grande parte da amostra também trabalhava por turnos rotativos. Desta forma, seria de considerar o aprofundamento desta análise em investigações futuras.

Quanto ao segundo objetivo - comparação das perspetivas trabalhador(a) – cônjuge - acerca do impacto do trabalho por turnos rotativos na vida familiar e social, apenas foi encontrada uma diferença marginalmente significativa no item “Vida familiar ou pessoal do cônjuge”. Os(as) trabalhadores(as) apontaram um impacto negativo maior na vida familiar ou pessoal do cônjuge, comparativamente aos próprios cônjuges, não tendo sido também observadas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nas questões complementares. O conjunto dos resultados obtidos, indica pois uma grande congruência nas perceções de impacto de ambas as perspetivas, indo de encontro ao estudo Newey e Hood (2004). Tendo em conta a escassez deste tema, seria importante continuar a estudar esta comparação entre trabalhadores e cônjuges em investigações futuras, aprofundando as suas análises.

No que concerne à comparação de perspetivas nas questões abertas, foi possível constatar também a congruência entre trabalhadores(as) – cônjuges nas duas questões (opinião dos participantes acerca do contacto insuficiente entre os(as) trabalhadores(as) - crianças; comentários sobre o impacto do horário de trabalho dos(as) trabalhadores(as)). Foram observados na primeira questão, pelos participantes que identificaram o contacto como insuficiente, um maior impacto do trabalho por turnos rotativos nas categorias “*Acompanhar desenvolvimento das crianças*” (subcategorias: escolar; atividades de lazer) e “*Disponibilidade para comunicação/interação familiar*” (subcategorias: turno da tarde; interação aos fins-de-semana) nas duas perspetivas. Estes resultados são consistentes com alguns estudos (e.g., Li et al., 2014; Lourenço et al., 2008; Rapoport & Le Bourdais, 2008) que referem que esta modalidade horária pode ser prejudicial para as crianças, quer a nível de acompanhamento do desenvolvimento (exemplo: a nível escolar) quer a nível de

interação/comunicação – ter tempo para dedicar à família (exemplo: finais de tarde livres que é quando os filhos chegam da escola e fins-de-semana). Referente à segunda questão, tanto os(as) trabalhadores(as) como os cônjuges perceberam o horário rotativo como causador de impacto negativo a nível da saúde e familiar, havendo diferenças apenas a nível das subcategorias apresentadas por cada grupo. Estes resultados vão ao encontro da literatura apresentada previamente ( e.g., Newey & Hood, 2004; Simões et al., 2010).

Por fim, no que concerne às *sugestões* apresentadas com maior frequência, neste caso pelo(a) trabalhador(a), na sugestão “*Horário convencional com o mesmo salário do horário por turnos*” é de realçar a existência de participantes nesta amostra, em que o tempo do(a) trabalhador(a) em horário de turnos rotativos coincidiu com os anos de casamento/união. Este aspeto pode indicar-nos que uma maior necessidade económica relacionada com o sustento da família pode levar à escolha do trabalho por turnos. Já na sugestão “*Fins-de-semana livres para conviver com a família*”, podemos evidenciar que este aspeto “fim-de-semana” se mostrou bastante importante, visto repetir-se várias vezes ao longo das sugestões apresentadas em ambas as perspetivas. Neste contexto, a literatura mencionada também evidenciou este aspeto importante (Costa, 2003; Monk et al., 1996).

É fulcral analisar as limitações presentes neste estudo, sendo uma delas a recolha ser concentrada apenas numa empresa do setor industrial, não podendo haver generalização dos resultados, e o número de participantes ser relativamente reduzido dentro de cada grupo (trabalhador(a) – cônjuge). Para tentar ultrapassar esta limitação, sugere-se o alargamento do estudo a outras empresas que contenham o sistema de trabalho por turnos rotativos. Outra limitação alude à impossibilidade de a investigadora estar presente no processo de distribuição de questionários, o que pode ter causado algum enviesamento na amostra.

Em pesquisas futuras, poderá ser oportuno estudos mais aprofundados tendo em consideração as diferenças de sexo em cada perspetiva. Será apropriado ainda, avaliar se o tempo do(a) trabalhador(a) no sistema rotativo realmente coincide com o início de vida conjunta ou a criação de uma família.

### Referências

- Artigo 115º (2017). *Código de Trabalho*. Edição Universitária (10 ed.). Coimbra: Almedina.
- Baker, A., Ferguson, S., & Dawson, D. (2003). The perceived value of time. *Time & Society, 12*(1), 27–39. doi:10.1177/0961463X03012001444
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Costa, D. (2016). *Trabalho por turnos e vida familiar e social: A perspetiva dos familiares* (Dissertação de Mestrado). Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/43180>
- Costa, G. (1997). The problem: Shiftwork. *Chronobiology International, 14*(2), 89–98. doi:10.3109/07420529709001147
- Costa, G. (2003). Shift work and occupational medicine: An overview. *Occupational Medicine, 53*(2), 83–88. doi:10.1093/occmed/kqg045
- Costa, G., Åkerstedt, T., Nachreiner, F., Baltieri, F., Carvalhais, J., Folkard, S., ... Silvério, J. (2004). Flexible working hours, health, and well-being in Europe: Some considerations from a SALTSA project. *Chronobiology International, 21*(6), 831–844. doi:10.1081/CBI-200035935
- Demerouti, E., Geurts, S. A. E., Bakker, A. B., & Euwema, M. (2004). The impact of shiftwork on work-home conflict, job attitudes and health. *Ergonomics, 47*(9), 987–1002. doi:10.1080/00140130410001670408
- Dhande, K. K., & Sharma, S. (2011). Influence of shift work in process industry on workers' occupational health, productivity, and family and social life: An ergonomic approach. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing, 21*(3), 260–268. doi:10.1002/hfm
- Eurofound (2016). *European Working Conditions Survey - Overview report*. Office of the European Union. Luxembourg. doi:10.2806/518312
- Folkard, S. (1992). Is there a “best compromise” shift system?. *Ergonomics, 35*(12), 1453–1463. doi:10.1080/00140139208967414
- Greenwood, K. (1983). A report on the SECV quality of life of shiftworkers survey 1982. *Asia Pacific Journal of Human Resources, 21*(4), 35–39. doi:10.1177/103841118302100410
- Handy, J. (2010). Maintaining family life under shiftwork schedules: A case study of a New Zealand petrochemical plant. *New Zealand Journal of Psychology, 39*(1), 29–37.

- Iskra-Golec, I., Smith, L., Wilczek-Rużyczka, E., Siemiginowska, P., & Wątroba, J. (2017). Shift schedule, work–family relationships, marital communication, job satisfaction and health among transport service shift workers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, *30*(1), 121–131. doi:10.13075/ijom.1896.00670
- Knauth, P. (1993). The design of shift systems. *Ergonomics*, *36*(1–3), 15–28. doi:10.1080/00140139308967850
- Li, J., Johnson, S. E., Han, W. J., Andrews, S., Kendall, G., Strazdins, L., & Dockery, A. (2014). Parents' nonstandard work schedules and child well-being: A critical review of the literature. *Journal of Primary Prevention*, *35*(1), 53–73. doi:10.1007/s10935-013-0318-z
- Lourenço, R. A. P., Ramos, S. I. V., & Cruz, A. G. (2008). Implicações do trabalho por turnos na vida familiar de enfermeiros : Vivência dos parceiros. *Psicologia.Com.Pt*, 1–20. Retrieved from <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0417.pdf>
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilibrios.
- Martins, P., & Martins, A. (1999). O regime de horário de trabalho e a vida social e doméstica: Satisfação e estratégias de coping - Um estudo numa amostra de enfermeiros. *Análise Psicológica*, *17*(3), 529–546. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/619440822?accountid=17225>
- Monk, T., Folkard, S., & Wedderburn, A. (1996). Maintaining safety and high performance on shiftwork. *Applied Ergonomics*, *27*(1), 17–23.
- Newey, C. A., & Hood, B. M. (2004). Determinants of shift-work adjustment for nursing staff: The critical experience of partners. *Journal of Professional Nursing*, *20*(3), 187–195. doi:10.1016/j.profnurs.2004.04.007
- Prata, J., & Silva, I. (2013). Efeitos do trabalho em turnos na saúde e em dimensões do contexto social e organizacional: Um estudo na indústria eletrônica. *Revista Psicologia: Organizações E Trabalho*, *13*(2), 141–154. Retrieved from [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572013000200004&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572013000200004&script=sci_arttext)
- Presser, H. B. (1994). Employment schedules among dual-earner spouses and the division of household labor by gender. *American Sociological Review*, *59*(3), 348–364.

doi:10.2307/2095938

Presser, H. B. (1999). Toward a 24-hour economy. *Science*, *284*(5421), 1778–1779.

doi:10.1126/science.284.5421.1778

Rapoport, B., & Le Bourdais, C. (2008). Parental time and working schedules. *Journal of Population Economics*, *21*(4), 903–932. doi:10.1007/s00148-007-0147-6

Shen, J., & Dicker, B. (2008). The impacts of shiftwork on employees. *The International Journal of Human Resource Management*, *19*(2), 392–405. doi:10.1080/09585190701799978

Silva, I., Prata, J., Ferreira, A., & Veloso, A. (2014). Shiftwork experience: Worker's vision of its impacts. In *Occupational Safety and Hygiene II* (Arezes et, pp. 651–656). School of Psychology, University of Minho, Braga, Portugal. Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/32405>

Simões, M., Marques, F., & Rocha, A. (2010). O trabalho em turnos alternados e seus efeitos no cotidiano do trabalhador no beneficiamento de grãos. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *18*(6), 1070–1075. doi:10.1590/S0104-11692010000600005

Smith, L., & Folkard, S. (1993). The perceptions and feelings of shiftworkers partners. *Ergonomics*, *36*(1–3), 299–305. doi:10.1080/00140139308967885

Strazdins, L., Korda, R., Lim, L., Broom, D., & D'Souza, R. (2004). Around-the-clock: Parent work schedules and children's well-being in a 24-h economy. *Social Science and Medicine*, *59*(7), 1517–1527. doi:10.1016/j.socscimed.2004.01.022

Volger, A., Ernst, G., Nachreiner, F., & Hänecke, K. (1988). Common free time of family members under different shift systems. *Applied Ergonomics*, *19*(3), 213–218. doi:10.1016/0003-6870(88)90139-1

Wilson, M. G., Polzer-Debruyne, A., Chen, S., & Fernandes, S. (2007). Shift work interventions for reduced work-family conflict. *Employee Relations*, *29*(2), 162–177.

doi:10.1108/01425450710719996