



SAÚDE OCUPACIONAL NA FERROVIA: TRABALHO POR TURNOS, *BURNOUT*, SONO E INTERAÇÃO TRABALHO-FAMÍLIA

Sérgio Fonseca^{1,2}, Cristina Queirós^{1,2} & Vítor Martins³

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal

² Laboratório de Reabilitação Psicossocial (FPCEUP/ESS-P.Porto), Porto, Portugal

³ Sindicato Ferroviário da Revisão Comercial e Itinerante, Portugal

1. Enquadramento teórico

A existência de trabalho por turnos faz com que o serviço/organização esteja sempre em funcionamento (aumentando a produtividade, tendo equipamentos industriais em laboração contínua ou serviços sempre disponíveis, etc.), o que tem impacto na saúde do trabalhador (Parkes, 2017; Silva, Keating & Costa, 2017; Silva, Prata & Ferreira, 2014). Ora, a Ferrovia labora ininterruptamente implicando também a organização do trabalho dos seus trabalhadores em turnos, com impacto no cansaço emocional/físico que pode desencadear a longo prazo burnout, bem como prejudicar a conciliação trabalho-família.

Pretendeu-se conhecer o impacto do trabalho por turnos nos níveis de burnout, sono e interação trabalho-família, em associados do Sindicato Ferroviário da Revisão Comercial e Itinerante (SFRCI).

2. Metodologia

Participantes: No âmbito de um estudo mais aprofundado realizado pela FPCEUP e SFRCI (Queirós, Fonseca & Martins, 2019) participaram 314 associados do SFRCI, representando 40% do total, sendo 83% operadores de revisão e venda (6% operador venda e controlo), 94% homens, sendo 94% homens, tendo entre 25 e 62 anos (M=45,09 DP=6.79), tendo entre 1 e 40 anos de serviço (M=19.51 DP=8.42) e trabalhando predominantemente em turnos diurnos (62%).

Instrumentos: Aplicou-se para o burnout o *Cuestionário para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo* (CESQT, de Gil-Monte, 2011, cedido por TEA Ediciones), o *Survey Work-Home Interaction Nijmegen* (interação trabalho-família, versão portuguesa de Pereira et al., 2014) e foi ainda construído um questionário para avaliação do impacto do trabalho por turnos no sono (16 questões) e na vida familiar e social (11 questões) extraídos de outros questionários e com adequados *Alpha de Cronbach* no conjunto das questões utilizadas.

Procedimento: Foi criado um questionário online com link no GoogleForms em formato anónimo. O estudo foi realizado a nível nacional, tendo este link sido enviado aos participantes através de divulgação interna do SFRCI, convidando à participação voluntária.

Análise dados: Utilizou-se o SPSS 25 para análise descritiva, comparativa e correlacional.

3. Resultados

Encontraram-se (Tabela 1) valores moderados de burnout, de desgaste psíquico e de conflito trabalho-família, bem como impacto negativo na qualidade e características do sono, e, sobretudo na vida familiar e social.

Os turno diurno/noturno não se diferenciam no burnout nem interação trabalho-família, mas a satisfação com o sono é superior no turno diurno, enquanto o impacto negativo no sono e na vida familiar é maior no turno noturno.

A correlação da idade e anos de serviço com as restantes variáveis revelou que os mais velhos e com mais anos de trabalho sofrem maior impacto negativo no sono, e que o burnout tem correlações positivas com o impacto negativo no sono e na vida familiar.

Tabela 1. Análise descritiva, correlacional (com o burnout) e comparativa em função do turno para o burnout e impacto dos turnos no sono e vida familiar

Dimensões ou questões	Média	DP	Madrugada/noite N=99	Manhã/tard e N=193	t-Student	Sig.	Burnout R Pearson
Ilusão com o trabalho (0 a 4)	1,76	,811	1,83	1,73	1,028	,305	
Desgaste psíquico	2,57	,837	2,62	2,54	,779	,436	
Indolência	2,26	,720	2,27	2,24	,290	,772	
Culpa	1,06	,703	1,13	1,04	1,108	,269	
Burnout	2,02	,545	2,03	2,01	,327	,744	
Interação trabalho-família negativa (0 a 3)	1,73	,550	1,79	1,71	1,299	,195	
1. Está satisfeito com a quantidade ou duração do seu sono. (0 a 4)	1,13	,816	,91	1,23	-3,282	,001***	-,315**
2. Está satisfeito com a qualidade do seu sono (é recuperador ou tranquilo).	1,12	,832	,91	1,21	-2,935	,004**	-,350**
3. Tem facilidade em adormecer.	1,94	1,103	1,74	2,04	-2,097	,037*	-,060
4. Toma medicamentos para dormir.	,58	1,025	,68	,55	,987	,324	,110
5. Tem pesadelos ou um sono inquieto.	1,79	1,074	2,05	1,66	3,016	,003**	,345**
6. Acorda durante o seu período de sono (sem ser para ir à casa de banho).	2,00	1,008	2,35	1,84	4,221	,000***	,322**
7. Quando acorda durante o seu período de sono tem facilidade em voltar a adormecer.	1,82	1,045	1,68	1,87	-1,425	,155	-,148**
8. Acorda antes da hora programada e já não adormece mais.	2,16	,989	2,39	2,05	2,768	,006**	,239**
9. Tem dificuldade em acordar no fim do período de sono.	1,50	1,043	1,44	1,54	-,787	,432	-,241**
10. Acorda cansado.	2,24	,948	2,41	2,16	2,148	,033*	,408**
11. Durante o trabalho sente-se cansado ou tem dificuldade de concentrar-se devido ao sono.	1,99	,918	2,17	1,91	2,354	,019*	,481**
12. Durante o seu trabalho comete erros ou tem falhas devido a problemas de sono.	1,19	,872	1,30	1,15	1,338	,182	,351**
13. Sente-se irritado ou com dificuldade em controlar as emoções devido ao sono.	1,57	,987	1,76	1,48	2,274	,024*	,388**
14. Durante o seu trabalho tem pouco interesse/entusiasmo pelas tarefas devido ao sono.	1,48	,921	1,48	1,48	,004	,997	,479**
15. Durante o seu trabalho tem dificuldade em estar acordado e atento às tarefas	1,15	,856	1,16	1,13	,357	,721	,439**
16. Tem dificuldade em estar acordado e "cochila ou passa pelas brasas" quanto está a ver tv, ler, conversar, esperar por algo/alguém ou a andar de carro sem ser o condutor.	2,05	1,070	2,14	1,97	1,281	,201	,224**
1. Vida familiar. (0 a 4)	3,00	,682	3,11	2,94	2,054	,041*	,347**
2. Vida social ou convívio com os amigos.	3,02	,669	3,08	2,97	1,288	,199	,265**
3. Realização de tarefas não familiares (ex: consultas médicas, fazer formação).	2,44	,840	2,53	2,39	1,255	,211	,239**
4. Bem estar psicológico (ex: irritabilidade, ansiedade, alteração do humor).	2,65	,840	2,84	2,53	3,155	,002**	,363**
5. Saúde física (ex: alterações a nível cardíaco ou gastrointestinal).	2,60	,934	2,68	2,57	1,020	,309	,401**
6. Horário ou qualidade das refeições.	3,19	,779	3,21	3,19	,262	,793	,175**
7. Ritmos e qualidade do sono.	3,08	,833	3,16	3,04	1,183	,238	,280**
8. Capacidade de recuperar do cansaço no trabalho.	2,82	,864	2,91	2,79	1,127	,261	,272**
9. Capacidade de execução das tarefas no período de atividade laboral.	2,25	,917	2,30	2,21	,752	,453	,362**
10. Produtividade no trabalho.	2,34	,919	2,31	2,33	-,174	,862	,392**
11. Solidão no trabalho.	2,25	1,161	2,28	2,21	,482	,630	,346**

*p<.050 **p<.010 ***p<.001

4. Conclusões

Os resultados encontrados revelam que já existe algum mal-estar psicológico nestes trabalhadores, manifestado no burnout, problemas de sono e conflito trabalho-família, devendo aprofundar-se o impacto do trabalho por turnos na ferrovia. O estudo permitiu, ainda, verificar que o questionário construído para avaliar o impacto dos turnos no sono e na vida familiar apresenta boa consistência interna. Apesar do efeito negativo do trabalho por turnos na saúde física e psicológica, logicamente não é possível evitar a existência de turnos de noite e madrugada num setor profissional que opera 24 horas por dia. Contudo, a elaboração dos horários dos turnos e a sua distribuição necessitam de ser repensadas no sentido de os tornar mais humanizados, favorecendo o descanso e relação familiar, pois o fator humano desempenha um papel fundamental na segurança da ferrovia na Europa (ERA, 2016, 2018).

5. Bibliografia

- ERA, European Union Agency for Railways (2016). *Integrating Human Factors in European Railways Safety Management Systems*. Luxemburg: Publications Office of the European Union.
- ERA, European Union Agency for Railways (2018). *Railway Safety and Interoperability in the EU*. Luxemburg: Publications Office of the European Union.
- Gil-Monte, P. R. (2011). *CESQT, Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo Madrid*: TEA Ediciones.
- Parkes, K. R. (2017). Shiftwork and Health. In S. Ayers, C. McManus, J. Newman, et al. (Eds.). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, 3rd edition* (pp. 496-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Pereira, A.M., Queirós, C., Gonçalves, S., Carlotto, M.S. & Borges, E. (2014) Burnout e Interação Trabalho-Família em Enfermeiros: Estudo exploratório com o Survey Work-Home Interaction Nijmegen (SWING). *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 24-30.
- Queirós, C., Fonseca, S., & Martins, V. (2019). *Relatório Técnico: Desgaste e mal-estar psicológico consequentes da laboração em regime de escala/turno nos trabalhadores ferroviários*. Porto: LabRP da FPCEUP/ ESS-P.Porto.
- Silva, I., Keating, J. & Costa, D. (2017). Impacts of shift work: A study in textile companies in Portugal. *International Journal of Occupational and Environmental Safety*, 1(1), 69-78.
- Silva, I., Prata, J. & Ferreira, A. (2014). Horários de trabalho por turnos: da avaliação dos efeitos às possibilidades de intervenção. *International Journal on Working Conditions*, 7, 68-83.

Cofinanciado por: