



REPERCUSSÕES DO TRABALHO EM TURNOS ALTERNADOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

* Cláudia Marques

* Eliane dos Santos

* Maria Helena S. Gomes

* * Lydia Akemy Onesti

RESUMO:

Esta pesquisa teve como objetivo focar o trabalho em turnos alternados (TTA) e os efeitos desta rotina sobre a qualidade de vida do trabalhador, sua família e seus relacionamentos sociais e atividades de lazer. Para isso foram entrevistados 19 funcionários, ocupando cargos de Operadores de Elevatórias e Tratadores de Água. Na coleta de dados foi utilizado o método de entrevistas individuais semi-estruturadas, contendo questões referentes às condições gerais do ambiente de trabalho, às escalas e turnos de revezamento e ao relacionamento familiar e social, bem como às manifestações do sofrimento psicológico decorrente do trabalho. Constataram-se dificuldades relacionadas ao trabalho, principalmente com chefias, condições ambientais e salário. Decorrente do turno de trabalho, identificou-se comprometimento da saúde física e psicológica do operário e a invasão do trabalho nos relacionamentos familiar, conjugal e social, impedindo-lhes de participar de atividades recreativas e de lazer.

Unitermos: qualidade de vida do trabalhador, atos de resistência, turnos alternados de trabalho (TTA), estresse, organização do trabalho.

Key words: worker's life quality, resistance acts, alternate work shift, stress, work organization.

ABSTRACT

This research focused on the alternate work shift and its effects upon the worker's life quality, upon his family, his social relationships, and recreation activities.

Nineteen workers, Elevatory Operators and Water Caretakers, were interviewed. During data collection the method of semi-structured individual interview was used, and it contained questions about general conditions at work; scale of work shift, family and social relationships, as well as the manifestations of psychological sufferings caused

* Acadêmica do 5º ano do Curso de Psicologia - CESULON

* * Docente e Supervisora de Estágio do Departamento de Psicologia - CESULON



by the work. Difficulties related with the job, especially related with the leadership, environmental conditions and salary, were observed. Caused by the work shift a damage in the worker's physical and psychological health was identified, as well as an invasion of work in family, conjugal and social relationships, wich prevented the workers from taking part in recreational activities and leasure.

INTRODUÇÃO

Vários estudos têm apontado a íntima relação entre doença mental e trabalho fragmentado (REBOUÇAS, 1989; FONTANA, 1994; SELIGMAN-SILVA, 1992, 1994; DEJOURS, 1992).

Os efeitos da organização racional do trabalho proposta por Taylor têm sido desumanizadores na medida em que o trabalhador se torna destituído de qualquer possibilidade de controle sobre a forma de execução do seu trabalho (BRAVERMAN, 1987).

Nestas condições ocorre a expropriação do seu saber e de sua capacidade de pensar, o que se constitui numa estratégia de controle e exploração da sua força de trabalho em favor de maior produção e maior lucro (HELOANI, 1996). A instituição de uma nova forma de organização do trabalho, separando a concepção da execução, com a conseqüente divisão do trabalho em tarefas simples, permitiu a introdução de vários processos de controles sutis sobre o desempenho do trabalhador. Assim, a monotonia decorrente da repetitividade de movimentos na execução de uma tarefa, a implementação de ritmos de produção, a instituição de jornadas e turnos de trabalho, transcendem a esfera da produção, afetando as relações sociais no âmbito familiar, social e pessoal. Confirmando isso, a repetitividade das tarefas sem a permissão de concebê-las, embota a criatividade do trabalhador, contaminando as demais esferas de sua vida pessoal, pela dificuldade em tomar decisões e demonstrar-se mais independente. Se por um lado esta condição limita e restringe o desenvolvimento e a utilização de suas capacidades plenas, por outro lado ela conduz ao adoecimento lento e gradativo, mascarando as suas verdadeiras causas. Assim, a inabilidade para tomar decisões e solucionar conflitos vai causando-lhe pressões que poderão refletir-se no comprometimento do seu corpo em nível físico, através de doenças, ao mesmo tempo em que o desgaste emocional e psicológico também são introduzidos.

Como a fragmentação do trabalho possibilita a instituição de regimes em turnos alternados e, sabendo-se dos seus efeitos nocivos, tanto para o trabalhador como para os seus familiares, um aprofundamento nestas questões contribuiria para que intervenções mais pertinentes e apropriadas pudessem ser desenvolvidas, visando a minimização de tais efeitos. Levando-se em conta esta perspectiva, estudos mais recentes têm-se centrado na influência do trabalho noturno, assim como do revezamento dos turnos. REBOUÇAS (1989) e SELIGMAN-SILVA (1994) apontam a alteração do ciclo circadiano, a falta de convívio social e familiar, a falta de tempo livre para o lazer, entre outras conseqüências.

As modificações decorrentes dos turnos de revezamento no âmbito familiar envolvem uma responsabilidade maior a ser assumida pelo cônjuge, alteração do relacionamento conjugal, incluindo-se a vida sexual, um empobrecimento na relação

pai-filho e o isolamento do trabalhador devido ao cansaço e à falta de participação na vida familiar. Conforme as autoras " à medida em que o desgaste mental se instala, modificações de conduta, como o isolamento, ou demonstrações de mau-humor, podem ser interpretadas como desinteresse e desamor pela família" (p. 208).

O desconhecimento da relação entre esses efeitos e o turno de revezamento conduz a equívocos e a conflitos freqüentes, que podem a longo prazo trazer efeitos nocivos à saúde psicológica de todos os membros da família. A detenção deste conhecimento e o freqüente aumento desta modalidade de trabalho parecem impulsionar pesquisas nesta área específica do trabalho, uma vez que as limitações à vida social plena se acham diariamente presentes para o trabalhador. Por outro lado, a assunção de que a doença não é um estado, mas um reflexo dinâmico da sociedade, conduz a intervenções voltadas para a análise das causas reais do adoecimento físico e psicológico dos trabalhadores afetos a este regime de trabalho.

Portanto, os objetivos da presente pesquisa constituíram-se em:

- conhecer o cotidiano dos trabalhadores em turnos noturnos, identificando a sua influência na saúde física e mental desta categoria profissional, assim como sobre os seus relacionamentos familiares e sociais.
- obter relatos que comprovem a relação entre turnos alternados e distúrbios alimentares, do sono e demais distúrbios orgânicos em decorrência da alteração do ritmo circadiano.
- verificar as conseqüências do trabalho em turnos alternados sobre o convívio familiar, atividades sociais e de lazer e ainda, sobre a subjetividade do trabalhador.
- identificar a incidência do estresse e os sintomas mais prevalentes.

METODOLOGIA

Participaram da presente pesquisa 19 trabalhadores que ocupavam os cargos de Operador de Elevatório ou Tratador de Água, alocados nas estações de tratamento de água e reservatórios que se acham distribuídos em vários pontos periféricos da cidade de Londrina. O método de coleta de dados constituiu-se de entrevistas individuais seguindo-se um roteiro contendo questões referentes à condição e ambiente de trabalho, rotina e relações de trabalho, análise das tarefas, turnos e escalas de revezamento, ocupação do tempo livre, relacionamento familiar e social e manifestações do sofrimento psicológico decorrente do trabalho, avaliada através da aplicação do quadro de sintomas do estresse. As entrevistas foram realizadas no local de trabalho e tiveram uma duração média de uma hora.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

Os dados analisados conduziram a aspectos distintos. Com relação ao trabalho: distanciamento social com a empresa e a chefia; problemas de comunicação entre chefia e funcionário; valorização e reconhecimento do trabalho; salário; condições de trabalho,

incluindo-se as do local; ruídos e calor e, por fim, segurança no trabalho, incluindo-se saídas de emergência, proteção contra substâncias químicas, tais como o flúor e o cloro. Como a pesquisa estava direcionada às questões dos turnos alternados, a discussão se centralizará mais neste segundo aspecto.

A maioria dos funcionários relataram que os turnos aos quais estavam submetidos - turnos alternados com revezamento - causavam afastamento da família e do convívio social, além de afetarem o horário de alimentação e repouso. As condições ambientais para este repouso também eram desfavoráveis, uma vez que o ambiente da casa estava em outro ritmo - o diurno, preenchido com o barulho da crianças, dos carros e das tarefas domésticas da mulher, condições estas que impossibilitavam o descanso e o sono. Essa dificuldade era agravada pela contaminação por parte das vivências das horas de trabalho e de como as tarefas eram estruturadas, ou seja, a fiscalização das bombas a cada hora não permitia um sono contínuo. As falas abaixo demonstram essa influência do trabalho em suas vidas extra-laborais:

"... quando eu tô em casa durmindo, fico acordando toda hora, pensando que eu tenho que olhá as bombas".

"... não consigo dormir, porque fico pensando nas bombas".

Denota-se portanto, que o regime de trabalho assume um caráter central, superpondo-se às experiências do cotidiano individual e familiar, inclusive o horário de repouso. Esta impossibilidade de descansar provoca fadiga, afetando então, o organismo do indivíduo que já está sob os efeitos da alteração do ciclo circadiano - alternância do horário de vigília e sono - causando problemas em sua saúde, sendo os mais frequentes as perturbações do apetite e do sono. Alguns relatos expressam as dificuldades vivenciadas por esses trabalhadores:

"... eu não tenho mais hora p'ra comer, às vezes eu almoço às 15 horas, às vezes nem como, e às vezes janto às 22 horas ou nem como; não sei mais a hora de comer".

"... não como direito e tenho problemas até para ir ao banheiro".

"... não consigo mais dormir sussegado".

Depreende-se daí a influência da alternância de turnos para o desenvolvimento da fadiga patológica que se expressa por dificuldades de adaptação, gerando cansaço crônico, não-recuperável com repouso. Isso pode gerar dificuldades de memorização, raciocínio e atenção, exigindo, por esta razão, maior esforço para a realização de qualquer atividade que venha a desenvolver; conseqüentemente, ocorre maior desgaste. Instala-se aí a repetitividade de um ciclo vicioso.

O cansaço e a falta de participação na vida familiar os conduzia a se isolarem mais do restante da família e, a longo prazo, a conseqüência era experienciar um alto grau de irritabilidade e desânimo, que os distanciavam ainda mais desse convívio

familiar afetando, inclusive, a relação conjugal. Nesse sentido a possibilidade de diálogos com a esposa e filhos tornava-se limitada, devido aos desencontros de horário de trabalho entre eles.

Uma outra consequência do TTA recai sobre o convívio familiar e, em especial, às atividades de lazer necessárias para o equilíbrio físico e psicológico. Isto praticamente não ocorre nesta população, porque o tempo livre é utilizado em atividades e responsabilidades exclusivas da esfera doméstica, tais como: serviço de banco, pagar contas, levar filhos à escola, reparos e consertos em casa, dificultando assim o repouso necessário para repor as energias e enfrentar o próximo turno. Além disso, ressentimentos pela impossibilidade de participar de reuniões familiares e sociais como festas de casamento, aniversários e Natal, são freqüentes em suas falas:

" ... é duro saber que no Natal tá todo mundo junto e nós aqui".

" ... eu não posso mais ir em churrasco de domingo na casa de parentes; eles ficam lá festando e eu fico trabalhando e pensando lá".

Por outro lado, verificou-se também que a maioria vê, nos turnos de revezamento, a oportunidade de realizar outras tarefas nos horários livres. Mas, estes apresentam desgastes na saúde ligados ao estresse, não relacionando este fator ao trabalho e negando de alguma forma o corpo, através de atividades extras que estariam reforçando o orçamento da família. Esta não-consciência, seria um agravante a se pensar, pois enquanto alguns trabalhadores conscientes de sua forma de trabalho não negam a sua realidade e procuram formas de melhorá-la, outros que não percebem esta condição, estão à mercê destes agravantes.

Em decorrência desta sobrecarga de trabalho, a maioria dos funcionários pesquisados já se encontravam na fase de exaustão do estresse, cujos sintomas mais freqüentemente relatados são: ansiedade, irritabilidade, deficiências respiratórias e perturbações do apetite. Nessa fase as energias adaptativas do organismo já foram esgotadas pela tentativa de equilibrá-lo. Assim, a imunidade rebaixa e torna o organismo sensível e vulnerável a doenças de qualquer tipo.

Partindo desta categoria de trabalho (TTA), é possível constatar-se que a subjetividade do trabalhador é invadida por sua condição de trabalho e, conforme pesquisas já realizadas, confirmam-se os dados de que o trabalho e suas condições contaminam o trabalhador no sentido biológico, psicológico e ambiental, sendo que toda a energia psíquica e física se volta para um trabalho desgastante, não sobrando, dessa maneira, energia para sair ou melhorar suas condições. Seria necessário, portanto, uma consciência maior dos efeitos do trabalho e sua condição para proporcionar reflexões básicas, visando a impulsionar atitudes de resistência contra o controle imposto pela atual forma de organização do trabalho.

Porém, atos de resistência individual são alvos frágeis e fáceis, que podem ser facilmente eliminados por estratégias adotadas pelo capitalismo. Isso alerta para o foco de intervenções que visem à transformação social da realidade do trabalho, que deverá



privilegiar sempre a ação coletiva, uma vez que "o conhecimento da força do coletivo está preservado no trabalhador, para reivindicar ou para se opor" (GUARESCHI e GRISCI, 1993, p. 61).

Nas palavras dos autores: "a classe de trabalhadores é fruto da história, de uma história maior do que suas próprias vidas, que já lhes designou o espaço a ocupar na sociedade, antes mesmo de nascer. Estão presentes na família, na escola e na fábrica, aparatos ideológicos que conduzem os trabalhadores para um modelo de sujeito, do qual a sociedade necessita para se perpetuar.

Desta forma, torna-se claro que a resistência não se reduz à divisão técnica do trabalho em si, mas se expande a todas as relações assimétricas, ou relações de dominação, que permeiam o espaço social no qual os sujeitos, independentemente de suas posições, estão inseridos, mas que têm no trabalho seu grande ponto de referência" (p. 61-62).

Portanto, é pertinente resgatar aqui o conceito de saúde, proposto por REBOUÇAS (1989), na medida em que ele a considera como um reflexo dinâmico da vida em sociedade, tanto em nível individual como coletivo e, também, porque esta concepção possibilita o engajamento de toda a sociedade na transformação desta realidade socialmente construída.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRAVERMAN, H. *Trabalho e Capital Monopolista*. Rio de Janeiro, Guanabara, 1987.
- DEJOURS, C. *A Loucura do Trabalho*. 5ª ed. São Paulo, Ed. Cortez, 1998.
- FONTANA, D. *Estresse*. São Paulo, Saraiva, 1994.
- GUARESCHI, P. A. & GRISCI, C. L. I. *A Fala do Trabalhador*. Petrópolis, RJ, Ed. Vozes, 1993.
- HELOANI, José Roberto. *Organização e Administração: uma Visão Multidisciplinar* 2ª ed., São Paulo, Cortez, 1996.
- REBOUÇAS, J. A. A. et al. *Insalubridade, Morte Lenta no Trabalho*. São Paulo, Ed. Oboré, 1989.
- SELIGMAN-SILVA, E. *A Inter-relação Trabalho Saúde Mental: um Estudo de Caso*. São Paulo, *Revista de Administração de Empresa*, n.º 32 (4), Set./Out., 1992.
- _____. *Desgaste Mental no Trabalho Dominado*. São Paulo, Ed. Saraiva, 1994.