

HORÁRIOS DE TRABALHO E VIDA FAMILIAR E SOCIAL: A PERSPETIVA DOS TRABALHADORES

Daniela Costa (1) & Isabel S. Silva (2)

(1) Escola de Psicologia da Universidade do Minho; id8848@alunos.uminho.pt

(2) Escola de Psicologia da Universidade do Minho; isilva@psi.uminho.pt

Palavras-chave: Trabalho por Turnos; Vida Familiar e Social; Perspetiva dos Trabalhadores; Gestão de Recursos Humanos

Resumo

Os horários de trabalho têm um papel fundamental na gestão e organização da vida dos trabalhadores. Tipicamente, o tempo despendido no trabalho tem influência no tempo despendido em outras esferas da vida dos indivíduos como a vida familiar e/ou social. Neste sentido, a literatura tem apontado o trabalho por turnos, principalmente aquele que envolve noites e fins-de-semana, como uma das modalidades horárias mais prejudiciais para a vida fora da empresa, pois tende a ser exercido nos períodos mais valorizados do ponto de vista familiar e social (Silva & Bastos, 2018; Zhao et al., 2021). Por exemplo, se pensarmos no trabalho noturno, quando um trabalhador está no seu período de descanso que tende a ocorrer durante o dia, os seus familiares e/ou amigos estarão no período de estudo ou laboração e vice-versa. Esta discrepância de horários tende a criar problemas na relação trabalho-família, de uma forma mais geral, e a nível conjugal ou parental, de forma mais particular, tal como referem Bolino et al. (2021) ou Wöhrmann et al. (2020). De facto, o tempo em família exige a difícil tarefa de sincronizar os horários de todos os membros do agregado familiar quer sejam os horários do casal quer sejam os horários dos filhos, requerendo a presença dos vários elementos em atividades conjuntas como refeições ou momentos de socialização (Gracia & Kalmijn, 2016). Contudo, apesar destas evidências, a literatura, de um modo geral, tem privilegiado o estudo dos impactos do trabalho por turnos ao nível da saúde dos trabalhadores (e.g., problemas de sono, cardiovasculares ou psicológicos) e não tanto os impactos a nível familiar e social. Por outro lado, a compreensão de tais impactos tem sido sobretudo feita a partir da perspetiva dos próprios trabalhadores por turnos, tendo neste âmbito sido recomendada (e.g., Bolino et al., 2021; Molina et al., 2020) a inclusão quer de outras metodologias quer de outras perspetivas. Neste sentido, a presente proposta de comunicação insere-se no âmbito de um Projeto de Doutoramento que está a ser desenvolvido com o intuito de ajudar a compreender os impactos dos horários de trabalho na vida familiar e social segundo a perspetiva dos próprios trabalhadores, mas também dos seus familiares, nomeadamente cônjuges/companheiros(as) e filhos(as). O Projeto pretende ainda analisar a relação dos horários de trabalho com outras variáveis como o suporte da empresa, a satisfação com o horário de trabalho, o bem-estar pessoal e a qualidade das relações familiares. Também serão comparados os relatos de trabalhadores afetos ao horário de trabalho normal e seus familiares com os relatos dos participantes afetos ao horário de trabalho por turnos. É esperado que os participantes (trabalhadores, cônjuges/companheiros(as) e filhos(as)) afetos ao horário de trabalho por turnos relatem maiores impactos do horário de trabalho na

vida familiar e social do que os participantes afetos ao horário normal. Na conferência, propomo-nos apresentar alguns dados preliminares deste Projeto, nomeadamente: i) comparar os relatos dos trabalhadores por turnos e dos trabalhadores que laboram no horário normal relativamente aos impactos dos horários de trabalho na vida familiar e social e ii) analisar a relação dos impactos do horário de trabalho com outras variáveis como suporte da empresa e satisfação com o horário de trabalho. Tentaremos ainda discutir algumas estratégias de Recursos Humanos que ajudem a evitar ou minimizar os impactos dos horários de trabalho tanto a nível da vida familiar e social como a nível da saúde dos trabalhadores.