

Universidade de Brasília
Instituto de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social,
do Trabalho e das Organizações (PPG-PSTO)

Dissertação de Mestrado

**Trabalho em Turnos no Sistema Penitenciário Distrital,
Qualidade de Vida no Trabalho e Saúde Mental**

Suellen Keyze Almeida Lima

Brasília, 2024

**Trabalho em Turnos no Sistema Penitenciário Distrital,
Qualidade de Vida no Trabalho e Saúde Mental**

Suellen Keyze Almeida Lima

Dissertação de Mestrado submetida ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, Organizacional e do Trabalho, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações.

Orientador: Dr. Mário César Ferreira

Brasília, 2024

Banca Examinadora:

Dr. Mário César Ferreira (Presidente)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social,
do Trabalho e das Organizações
Universidade de Brasília - UnB

Dr. Emílio Peres Facas (Membro Interno)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social,
do Trabalho e das Organizações
Universidade de Brasília - UnB

Dra. Liliam Deisy Ghizoni (Membro Externo)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

Dra. Camila Torres (Membro Suplente)

Grupo de Estudos em Ergonomia Aplicado ao Setor Público
(ErgoPublic) do Instituto de Psicologia (IP)
Universidade de Brasília (UnB)

Brasília, 2024

Agradecimentos

“Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar” (Josué 1:9). Essas palavras têm sido uma fonte constante de inspiração e força ao longo da minha jornada.

Primeiramente, agradeço a Deus pelo dom da vida e por ter colocado em meu caminho cada um de vocês que contribuíram para essa trajetória. Sou imensamente grata pelas bênçãos diárias e pelo apoio incondicional que me foi oferecido durante todo esse percurso.

Um agradecimento especial ao meu orientador e professor, Dr. Mário César Ferreira o responsável por me fazer vislumbrar a possibilidade desta pós-graduação. Desde o início, o senhor demonstrou humildade, sabedoria e generosidade, e me incentivou a ir além. Reconheço que lhe dei muito trabalho, especialmente ao tentar conciliar tantas responsabilidades, mas sua dedicação nunca me desamparou. Sou profundamente grata por sua paciência e por não ter desistido de mim.

Aos meus pais, agradeço pelo amor incondicional e pela rede de apoio que sempre esteve presente em todos os momentos. À minha amada irmã, que se alegrou e me apoiou nesse desafio com tanto amor. Em especial, quero dedicar meu carinho ao meu marido Douglas, que sempre me incentivou a seguir em frente e me presenteou com nosso filho Theo. Nosso tesouro, dos olhos da cor do céu, que preenche a minha vida com amor e doçura, e me mantém forte e corajosa a cada dia desta vida. Ele me fez renascer como mulher e ser humano. Dedico toda essa jornada e os frutos dela a vocês. Embora estas palavras estejam longe de expressar tudo o que vocês merecem, e tudo que fizeram e fazem por mim, agradeço com todo o amor que carrego no coração.

Agradeço também aos colegas do meio acadêmico, especialmente aos integrantes do grupo ErgoPublic e do PSTO. Um agradecimento especial ao Isidro e à Diana pelo tempo dedicado e pelos ensinamentos compartilhados. A Kênia, Gabriel, Kátia, Carolina, Larissa, Vinícius, Paulo, Solene, e tantos outros que passaram por essa jornada. A todos da secretaria, especialmente à Juliane, e aos professores do PSTO — Ana Magnólia, Solange e Emílio — meu sincero reconhecimento pela imensa rede de apoio que me cercou com ensinamentos valiosos e companheirismo.

Ao professor Edilberto Barros, sou grata pelos treinos de corrida e pelos ensinamentos que me fizeram ir além, ajudando-me a manter o bem-estar físico e mental durante toda essa jornada.

Aos meus colegas de trabalho do Departamento de Trânsito do Distrito Federal, agradeço a parceria e pelos desafios que mantiveram acesa a vontade de estudar a Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações, com o objetivo de levar mais saúde e qualidade de vida aos trabalhadores em processo de adoecimento.

Aos colegas das outras forças de Segurança Pública — Beatriz e Wagner — e a todos os servidores e pacientes que confiaram a mim suas emoções, medos e dores: meu respeito e admiração são sinceros. Vocês contribuíram para a consolidação do conhecimento científico e para o desenvolvimento do meu amor pela medicina do trabalho, psiquiatria e Psicologia Social do Trabalho e das Organizações.

A todos vocês que cruzaram meu caminho nesta caminhada, meu carinho profundo e um muito obrigada. A presença de cada um fez toda a diferença na realização deste sonho.

Dedicatória

Dedico esta pesquisa aos valorosos profissionais da segurança pública, cuja coragem e resiliência iluminam os caminhos da sociedade. Acredito que o olhar humanizado e empático é fundamental para promover um ambiente laboral saudável e sustentável. Esta pesquisa é um tributo a todos aqueles que, com dedicação e altruísmo, enfrentam os desafios diários em prol do bem-estar coletivo.

Que os resultados aqui apresentados contribuam para a valorização da saúde mental no trabalho e inspirem mudanças significativas nas práticas de cuidado e gestão. Que possamos, juntos, construir um futuro em que a qualidade de vida no trabalho seja uma realidade acessível a todos.

Guerreiros são pessoas

São fortes, são frágeis

Guerreiros são meninos

No fundo do peito

Precisam de um descanso

Precisam de um remanso

Precisam de um sonho

Que os tornem refeitos

Fagner

Sumário

Agradecimentos	4
Dedicatória.....	6
Sumário	8
Lista de Figuras.....	11
Lista de Tabelas	12
Resumo	13
Abstract.....	14
Apresentação.....	15
Introdução	16
Referencial Teórico.....	26
Revisão Sistemática de Literatura.....	26
Principais Contribuições dos Artigos Revisados	43
Discussão da Revisão de Literatura	50
Método	53
Etapa Qualitativa.....	54
Participantes	54
Instrumentos.....	55
Coleta de Dados	55
Análise dos Dados.....	55
Proteção de Dados e Compromisso Ético	56
Etapa Quantitativa.....	56
Participantes	56
Instrumentos.....	57
Coleta de Dados	58
Análise dos Dados.....	58
Resultados	59
Etapa Qualitativa.....	59
Tema 1: QVT em Relação ao Turno de 24h	59
Tema 2: Fontes de Mal-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h	61
Tema 3: Fontes de Bem-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h	62
Tema 4: Adicção Associada ao Turno de 24h	63
Tema 5: Impactos do Turno de 24h no Sono	64

Tema 6: Outros Temas e Comentários dos Participantes.....	64
Etapa Quantitativa.....	65
Discussão	69
Considerações Finais	78
Referências.....	83

Lista de Figuras

Figura 1 - *Distribuição dos Artigos Seleccionados ao Longo dos Anos*

Figura 2 - *Nuvem de Palavras*

Figura 3 - *Dendograma de Classificação Hierárquica Descendente*

Figura 4 - *Análise das Correspondências Distribuídas em um Plano Cartesiano*

Figura 5 - *Categorias Encontradas com base nas Classes*

Figura 6 - *Fluxograma da Triagem (Screening) dos Artigos*

Figura 7 - *Distribuição de Participantes por Tempo de Serviço*

Figura 8 - *Nível de Adoecimento Mental entre os Respondentes*

Figura 9 - *Nível de Adoecimento Mental Grave entre Agentes de Segurança Pública*

Figura 10 - *Índice de Transtornos Mentais Comuns por Estudo*

Lista de Tabelas

Tabela 1 - *Quantitativo de Artigos por Combinação de Descritores e Operadores*

Booleanos

Tabela 2 - *Quantitativo de Artigos Analisados e Triados por Base de Dados*

Tabela 3 - *Artigos Selecionados para F3*

Tabela 4 - *Principais Consequências do Trabalho Noturno e Turno de 24 horas*

Tabela 5 - *Média dos Respondentes*

Tabela 6 - *Média dos Fatores*

Tabela 7 - *Média dos Fatores por Turno de Trabalho*

Tabela 8 - *Média dos Fatores por Tempo na Organização*

Tabela 9 - *Testes de Efeitos entre Sujeitos*

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo investigar as especificidades e singularidades do trabalho em turnos em um órgão de Policiais Penais. A revisão de literatura indicou que os danos associados ao turno de 24 horas são expressivos, ressaltando a necessidade de refletir sobre estratégias para proteger os trabalhadores diante dessas consequências. Observou-se uma lacuna na literatura sobre a relação entre essa jornada e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), o que justifica a relevância deste estudo. O método foi conduzido em duas etapas: uma qualitativa e outra quantitativa. A etapa qualitativa, de caráter exploratório, utilizou entrevista semiestruturada para compreender as percepções subjetivas dos policiais penais sobre os efeitos dos turnos de 24 horas na QVT. Na etapa quantitativa, foram comparados fatores de saúde mental, desgaste laboral e organização do trabalho entre os policiais que atuam em turnos de 24 horas e aqueles em expediente regular. Os resultados qualitativos destacaram que os policiais percebem o turno de 24 horas como mais vantajoso, pois proporciona mais tempo para recuperação dos danos psicológicos causados pelo ambiente de trabalho, sugerindo que o expediente regular teria um impacto mais negativo em sua saúde mental. Na etapa quantitativa, apenas o fator de organização do trabalho apresentou diferença estatisticamente significativa, com os policiais em expediente regular apresentando um resultado inferior em relação aos plantonistas. No entanto, no que se refere ao tempo de trabalho, os resultados apontaram para um processo de acúmulo de desgaste e adoecimento mental ao longo dos anos. Esses achados indicam a necessidade de aprofundar os estudos sobre os efeitos dos turnos de trabalho na QVT, especialmente em profissões que exigem plantões, como é o caso dos policiais penais.

Palavras-chave: Turno Noturno, Plantão de 24h, Qualidade de Vida no Trabalho, Polícia Penal.

Abstract

This research aimed to investigate the specificities and singularities of shift work in a Penal Police organization. The literature review indicated that the damage associated with the 24-hour shift are significant, highlighting the need to reflect on strategies to protect workers from these consequences. A gap was observed in the literature regarding the relationship between this work schedule and Quality of Work Life (QWL), which justifies the relevance of this study. The method was conducted in two stages: one qualitative and one quantitative. The qualitative stage, of an exploratory nature, used semi-structured interviews to understand the subjective perceptions of penal officers regarding the effects of 24-hour shifts on QWL. In the quantitative stage, factors such as mental health, work strain, and work organization were compared between officers working 24-hour shifts and those on regular duty. The qualitative results highlighted that the officers perceive the 24-hour shift as more advantageous, as it provides more time for recovery from the psychological damage caused by the work environment, suggesting that the regular schedule would have a more negative impact on their mental health. In the quantitative stage, only the work organization factor showed a statistically significant difference, with officers on regular duty presenting lower results compared to those on 24-hour shifts. However, regarding length of service, the results pointed to a process of cumulative wear and mental illness over the years. These findings indicate the need to deepen studies on the effects of work shifts on QWL, especially in professions that require shifts, such as the case of penal officers.

Keywords : Night Shift, 24-hour Duty, Quality of Work Life, Penal Police.

Apresentação

O interesse pela temática da pesquisa é resultado do meu percurso como médica, com uma graduação anterior em Biomedicina e pós-graduações em Psiquiatria e Medicina do Trabalho, além do presente mestrado em Psicologia Social do Trabalho e das Organizações, pela Universidade de Brasília.

Minha trajetória profissional teve início em 2009, com minha graduação em Biomedicina e meu ingresso no serviço público, atuando no Detran/DF, uma instituição de segurança pública. Nesse ambiente, mantive contato com servidores de diversas forças e observei uma alta prevalência de transtornos mentais entre eles, incluindo ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e até casos de suicídio. Esse contato despertou em mim questionamentos sobre o impacto das condições de trabalho na saúde mental dos profissionais da segurança pública.

Posteriormente, iniciei meus estudos em Medicina, com o intuito de compreender as múltiplas dimensões do adoecimento humano. Notei que, embora a formação tivesse enfoque nos aspectos físicos, havia uma lacuna importante quanto aos impactos psicológicos do trabalho, especialmente em ocupações de alta pressão. Essa percepção me direcionou à Psiquiatria e ao mestrado, com o propósito de investigar e propor intervenções para a saúde mental dos servidores da segurança pública.

Aprovada para o cargo de médica psiquiatra em uma instituição pública que oferece assistência a esses profissionais, tive a oportunidade de participar de um curso de formação para servidores do sistema penitenciário, onde pude observar de perto os desafios físicos e psicológicos enfrentados pelos policiais penais. Essa experiência aumentou minha sensibilidade

e interesse pela saúde mental desses trabalhadores. Além disso, durante minha prática, realizei plantões noturnos, enfrentando escalas exaustivas e conciliando outras funções.

Como praticante de exercícios físicos e corredora, senti diretamente os efeitos da privação de sono, o impacto na disposição e o distanciamento das minhas práticas de autocuidado. Essas vivências refletiram os desafios comuns aos trabalhadores em turnos, especialmente em ambientes tão exigentes quanto o sistema penitenciário.

Assim, minha pesquisa resulta não apenas de uma construção acadêmica, mas também de experiências pessoais e profissionais que me sensibilizaram para a importância de promover qualidade de vida e saúde mental para esses trabalhadores.

Introdução

Nos últimos anos, problemas relacionados à saúde mental no ambiente laboral têm se tornado uma preocupação crescente entre os profissionais de segurança pública no Brasil. Dados alarmantes indicam que, em 2020, mais de 50% dos profissionais da segurança pública relataram problemas relacionados à saúde mental, posicionando o Brasil como o quinto país com maior prevalência dessa condição entre 30 nações pesquisadas (Silva-Júnior et al., 2015; Do Nascimento et al., 2022).

A saúde mental, conforme definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é entendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade (OMS, 2013). Esse conceito reflete uma visão holística da saúde, na qual aspectos emocionais, psicológicos e sociais são fundamentais para o bem-estar. Historicamente, a definição de saúde mental evoluiu de uma visão centrada apenas na ausência de doenças

mentais para uma perspectiva mais ampla, que inclui o bem-estar integral do indivíduo (Friedli, 2009). A OMS destaca a importância de considerar não apenas os fatores biológicos, mas também os psicológicos e sociais, para que o indivíduo tenha a capacidade de alcançar seu pleno potencial.

Estudos recentes apontam uma ênfase crescente na relação entre saúde mental e o ambiente em que o indivíduo vive, especialmente no contexto laboral. A literatura evidencia que fatores como estresse no trabalho, condições inadequadas e relações interpessoais no ambiente profissional exercem impacto significativo sobre a saúde mental dos trabalhadores (Ferreira, 2006). O conceito de saúde mental, portanto, está cada vez mais orientado para a promoção do bem-estar coletivo, o que inclui a criação de ambientes de trabalho que favoreçam a saúde mental e promovam um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional (WHO, 2018). Esse enfoque ressalta a necessidade de políticas públicas e estratégias organizacionais que promovam a saúde mental no ambiente de trabalho, beneficiando tanto a produtividade quanto a qualidade de vida dos trabalhadores (Siqueira, 2007).

No caso dos profissionais que atuam na segurança pública, a preocupação com a saúde mental no ambiente laboral é ainda mais relevante. A pesquisa de Coelho (2014) destaca que a segurança pública é uma área especialmente vulnerável ao desgaste emocional e ao adoecimento mental devido às características específicas do trabalho, como o contato constante com situações de risco, violência e tensão. Para o autor, a saúde mental dos policiais é constantemente posta à prova à medida que esses trabalhadores enfrentam situações de pressão constante, exposição ao perigo e a necessidade de tomar decisões rápidas em cenários imprevisíveis, o que contribui para o desgaste emocional e a manifestação de sintomas de esgotamento, ansiedade e depressão entre os trabalhadores.

De acordo com Regehr et al. (2021), estudos têm mostrado que a prevalência de transtornos como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno Depressivo Maior (TDM) é significativamente mais alta entre profissionais de segurança pública do que na população geral. Regehr et al. encontraram que a prevalência de TEPT entre esses profissionais foram mais de três vezes maiores, de TAG mais de quatro vezes maior, e de TDM entre cinco a dez vezes maior do que na população em geral. Wilhelm et al. (2004) destacam que a exposição a perigos e crises no ambiente de trabalho pode desencadear o desenvolvimento de TEPT, abuso de substâncias e sintomas de despersonalização. Ainda, Kyron et al. (2021) revelaram índices elevados de ideação e planejamento suicida entre policiais e outros profissionais de serviços de emergência, destacando a gravidade do impacto do trabalho em turnos prolongados sobre a saúde mental. Essa associação com ideação suicida foi fortemente ligada a sintomas de TEPT, sofrimento psicológico, depressão e ansiedade, ressaltando os riscos enfrentados por profissionais que atuam em ambientes de alta pressão e com longas jornadas de trabalho.

No caso dos policiais penais, a responsabilidade de manter a ordem e a segurança em ambientes prisionais implica em uma exposição constante a situações potencialmente perigosas, como conflitos entre detentos, tentativas de fuga e outros eventos críticos. Deste modo, Coelho (2014) destaca que, além do contato direto com situações de violência e tensão, os policiais penais também enfrentam a pressão de garantir a segurança da instituição e a integridade física dos detentos, colegas de trabalho e de si mesmos. Esse ambiente de trabalho, caracterizado por alto grau de imprevisibilidade e risco, contribui para o desgaste emocional e o desenvolvimento de sintomas relacionados ao estresse e à ansiedade.

Ademais, as características estruturais e operacionais dos presídios brasileiros intensificam esses desafios enfrentados pelos policiais penais. A organização prisional no Brasil é estruturada para garantir a segurança e a disciplina, refletindo a complexidade do sistema penitenciário. A maioria das unidades prisionais do país enfrenta significativa superlotação. Gomes (2022) argumenta que esse cenário de superlotação impõe obstáculos adicionais à gestão e à manutenção da segurança institucional.

Nesse contexto, os policiais penais operam em um ambiente de trabalho desafiador, sendo responsáveis pela segurança e pela manutenção da ordem nas unidades prisionais. Suas responsabilidades incluem a vigilância ininterrupta, a supervisão das atividades diárias dos detentos, a administração de visitas e a gestão de conflitos. Além disso, cabe a esses profissionais implementarem programas de ressocialização e trabalho dentro do presídio, o que frequentemente os coloca em situações de tensão e desconfiança, tanto no trato com os internos quanto nas interações com a administração prisional. O estresse inerente a essas funções impacta diretamente a saúde mental e o bem-estar dos servidores. A pressão contínua para garantir a ordem e a segurança, combinada à precarização das condições de trabalho e à insuficiência de recursos, intensifica os desafios enfrentados pelos policiais penais, que precisam equilibrar as exigências de segurança com os direitos dos detentos (Câmara dos Deputados, 2007).

As estruturas físicas dos presídios, geralmente cercadas por muralhas e equipadas com guaritas de vigilância, evidenciam a necessidade de segurança em um ambiente marcado por tensões e conflitos internos. As condições de vida nas unidades prisionais são desafiadoras, com frequentes relatos de violência. Diante desse cenário de alta complexidade e exigência, o estresse inerente à profissão é agravado pela realidade dos turnos de 24 horas, que é comum em muitas instituições prisionais.

O trabalho em turnos é uma modalidade de organização que envolve horários alternados, incluindo turnos noturnos, diurnos e rotativos. Essa estrutura pode afetar profundamente o equilíbrio fisiológico do trabalhador, especialmente devido à desregulação dos ritmos circadianos. A alteração nos horários de trabalho interfere na produção de hormônios como a melatonina, resultando em distúrbios do sono, fadiga crônica e aumento do risco de condições de saúde, como problemas gastrointestinais, obesidade e diabetes (Poormoosa et al., 2024; Wu et al., 2021). A constante mudança nos horários dificulta o restabelecimento dos padrões biológicos naturais do corpo, contribuindo para uma série de consequências físicas e psicológicas adversas.

Além dos efeitos físicos, o trabalho em turnos pode comprometer o sistema imunológico dos trabalhadores, tornando-os mais vulneráveis a doenças. A interrupção do ritmo circadiano e a falta de descanso adequado também afetam o bem-estar mental, aumentando o risco de transtornos emocionais e de saúde mental, como ansiedade e depressão (Lee & Jeong, 2021). Trabalhadores com horários irregulares e rotativos apresentam menor resistência imunológica e frequentemente relatam uma qualidade de vida reduzida devido ao impacto acumulado desses fatores. A organização do trabalho em turnos, portanto, exige uma abordagem cuidadosa para mitigar os riscos à saúde e implementar estratégias que promovam o equilíbrio entre o trabalho e o bem-estar dos trabalhadores.

Bravo et al. (2023) destaca que o trabalho em turnos prolongados afeta diretamente a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho dos policiais penais. A privação de sono decorrente desses turnos, combinada com a necessidade de permanecer em constante estado de alerta durante todo o período de trabalho, resulta em um desgaste físico e mental que pode ter efeitos cumulativos devastadores. O autor aponta que o desajuste do ciclo circadiano, provocado

pela necessidade de permanecer acordado e vigilante durante a noite, compromete a capacidade de recuperação do organismo, levando a um estado de fadiga crônica.

Dado que o ambiente prisional é caracterizado por um alto nível de pressão e condições de trabalho que incluem o contato contínuo com um ambiente hostil e a necessidade de lidar com comportamentos agressivos e situações de conflito, os policiais penais são mantidos em constante estado de tensão, o que, somado aos turnos de 24 horas, intensificam os efeitos do estresse ocupacional, pois não permitem o tempo necessário para a recuperação física e mental entre os plantões. A necessidade de retomar o trabalho após um breve período de descanso leva a um ciclo de fadiga, que reduz a capacidade de enfrentamento do estresse e prejudica a saúde mental a longo prazo. Coelho (2014) reforça que a exposição prolongada a ambientes de tensão e a ausência de oportunidades para recuperação resultam em uma sobrecarga que vai além do aspecto físico, afetando a vida social e familiar dos policiais penais.

Diante do exposto, os turnos de 24 horas resultam em um maior risco de desenvolvimento de transtornos como a Síndrome de Burnout, que é classificada pela legislação brasileira como um transtorno mental relacionado ao trabalho e reconhecida como um acidente de trabalho (Silva-Júnior et al., 2015). Este esgotamento não apenas prejudica a saúde do trabalhador, mas também compromete a qualidade do serviço prestado, aumentando o risco de erros e acidentes, pois afeta a capacidade cognitiva, o desempenho, o humor, a resiliência ao estresse e a habilidade de lidar com as demandas do trabalho.

A falta de estratégias de apoio e cuidado com a saúde mental desses profissionais agrava ainda mais a situação. Valls-Salles (2023) enfatiza que a ausência de políticas efetivas de promoção de saúde mental e a falta de reconhecimento das dificuldades enfrentadas por trabalhadores em turnos prolongados intensificam o sofrimento psíquico e o desgaste emocional.

Isso demonstra a necessidade urgente de ações que visem à proteção e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho, especialmente para aqueles que atuam em condições extremas, como os profissionais de segurança pública que atuam em turnos de 24 horas.

A escolha de estudar os efeitos dos turnos de 24 horas sobre a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho dos policiais penais é fundamentada por todos os fatores já elencados que evidenciam a necessidade de um olhar mais atento a essa categoria profissional. Além disso, os policiais penais têm sido historicamente negligenciados em pesquisas sobre saúde ocupacional e qualidade de vida no trabalho, resultando em uma lacuna significativa na literatura. Valls-Salles (2023) aponta que a maior parte dos estudos relacionados à saúde mental e ao impacto dos turnos prolongados concentra-se em outras áreas da segurança pública, como policiais militares e bombeiros, deixando de lado as especificidades e os desafios enfrentados pelos policiais penais. Essa ausência de estudos torna-se preocupante, considerando que os policiais penais estão expostos a níveis de estresse e risco similares ou até superiores a outros profissionais de segurança pública, devido às condições extremas em que atuam.

O conceito de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) adotado na presente pesquisa reflete as condições de saúde física, mental e social do trabalhador, amplamente discutido desde a década de 1970. Autores como Siqueira (2007) destacam a importância do bem-estar no trabalho, que abrange a satisfação com as condições laborais, as relações interpessoais e o ambiente de trabalho. Em contrapartida, o mal-estar no trabalho, abordado por Dejours (1994), refere-se ao sofrimento causado por fatores como sobrecarga de tarefas, estresse e falta de reconhecimento e suporte social. Na perspectiva psicodinâmica, a análise do sofrimento psíquico é essencial para compreender como as condições de trabalho interferem na saúde mental,

especialmente quando há um descompasso entre as demandas do trabalho e os recursos internos do trabalhador (Dejours, 1994).

A perspectiva contra-hegemônica de Ferreira (2006) apresenta uma visão crítica sobre o bem-estar e o mal-estar no trabalho. Para ele, o bem-estar não se limita à ausência de sofrimento, mas inclui a presença de condições que promovam a dignidade e o desenvolvimento pessoal do trabalhador. Nesse sentido, o bem-estar está ligado ao significado atribuído ao trabalho e à realização pessoal, resultando em equilíbrio psicológico. Em contraste, o mal-estar no trabalho, segundo Ferreira (2006), vai além do estresse, refletindo a alienação e a subordinação do trabalhador ao sistema produtivo. Essa perspectiva crítica propõe a criação de ambientes de trabalho mais humanizados, que promovam o bem-estar de forma integral, respeitando a dignidade e as necessidades psicológicas do trabalhador.

A abordagem adotada nesta pesquisa para analisar a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é fundamentada na Ergonomia da Atividade aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho (EAA_QVT), conforme descrito por Ferreira (2017). Essa perspectiva permite identificar as fontes associadas ao bem-estar e mal-estar no trabalho, especialmente em turnos de 24 horas, onde fatores como a organização do trabalho e o desgaste são essenciais para avaliar os impactos negativos dessa jornada de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores.

A Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho (EAA_QVT) é uma abordagem científica que busca compreender e otimizar a interação entre o trabalhador e o ambiente de trabalho, com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida no contexto laboral. Essa abordagem se insere no campo da ergonomia, uma ciência que surgiu oficialmente no período pós-guerra na Inglaterra e que, inicialmente, focava na adaptação do

ambiente de trabalho ao homem para reduzir a fadiga e melhorar o desempenho dos trabalhadores (Ferreira, 2017).

De acordo com Ferreira (2017), a EAA_QVT é uma abordagem que adota uma perspectiva antropocêntrica, ou seja, coloca o ser humano no centro da análise do ambiente de trabalho. Isso significa que a ergonomia, nesse contexto, visa adaptar todo o contexto sociotécnico do trabalho às necessidades, habilidades e limitações dos trabalhadores. Esse enfoque considera não apenas os aspectos físicos do trabalho, mas também os fatores organizacionais, sociais e psicológicos que influenciam a experiência dos trabalhadores no ambiente laboral. Segundo o autor, a EAA_QVT busca compreender essas estratégias e os elementos que interferem na execução da atividade, com o objetivo de identificar os fatores que geram bem-estar ou mal-estar no trabalho.

Além disso, a EAA_QVT se diferencia de outras abordagens de ergonomia por sua visão interdisciplinar, incorporando conhecimentos das ciências humanas, sociais e da saúde para entender e melhorar a relação entre o trabalhador e o ambiente de trabalho. Segundo Ferreira (2017), essa abordagem tem um caráter preventivo, pois busca identificar e modificar os aspectos do trabalho que podem gerar sofrimento, adoecimento ou insatisfação, antes que esses problemas se manifestem de forma mais intensa.

A relevância da presente pesquisa reside em oferecer uma visão abrangente da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) dos policiais penais, identificando os principais fatores que influenciam o bem-estar e a saúde mental desses profissionais, possibilitando a formulação de intervenções mais direcionadas e eficazes. Ao trazer evidências sobre os efeitos negativos dos turnos de 24 horas e ao identificar os fatores que mais afetam a saúde mental e o bem-estar dos policiais penais, a dissertação fornecerá uma base sólida para a elaboração de práticas de gestão

que visem melhorar a QVT, contribuindo assim para a proteção do trabalhador e para a eficácia dos serviços prestados à sociedade (Marcondes, 2021).

Nesse sentido, o objetivo geral da pesquisa é **investigar as especificidades e singularidades do trabalho em turnos em um órgão de policiais penais**. Os objetivos específicos são:

1. Identificar as percepções de trabalhadores da segurança pública sobre os impactos do turno de 24 horas em sua Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e saúde mental;
2. Comparar a percepção sobre os fatores organização do trabalho e desgaste proveniente do trabalho entre trabalhadores do turno de expediente normal e aqueles que fazem plantões de 24 horas.

Com base nos objetivos de pesquisa formulou-se uma hipótese:

- H1: Trabalhadores em turnos de 24 horas apresentarão percepções de organização do trabalho e desgaste mais associados a vivências de mal-estar no trabalho, em comparação com os trabalhadores em turnos de expediente normal.

Com relação à estrutura da pesquisa, após esta introdução, é apresentado o referencial teórico, que aborda a literatura sobre profissionais que trabalham em turnos noturnos ou turnos de 24 horas, por meio de uma revisão sistemática da literatura, incluindo uma meta-análise lexicométrica das produções científicas.

Em seguida, é descrito o percurso metodológico, com a apresentação dos participantes, instrumentos, coleta de dados, análise dos dados, proteção de dados e compromisso ético, diferenciando-se entre a etapa qualitativa e a etapa quantitativa.

Por fim, são apresentados os resultados, divididos entre achados quantitativos e qualitativos, seguidos da discussão e das considerações finais.

Referencial Teórico

Revisão Sistemática de Literatura

A elaboração do referencial teórico baseou-se em uma análise sistemática da literatura científica. Foram consultados documentos provenientes de quatro repositórios bibliográficos, dos quais dois possuem alcance internacional — Scopus e Web of Science — e dois de âmbito nacional — SciELO e Periódicos CAPES. Essas bases são amplamente reconhecidas nas áreas de ciências da saúde, sociais e psicológicas, justificando, assim, sua escolha para a seleção dos artigos. Considerando o uso de bases de dados nacionais e internacionais, foram aplicados dois conjuntos de descritores e operadores booleanos, sendo três em português e três em inglês. A decisão quanto ao número de operadores deveu-se à limitada quantidade de resultados encontrados sobre o tema de interesse desta pesquisa. Os descritores são:

Fórmula-chave 1: ((Qualidade de Vida no Trabalho OR QVT) AND trabalho noturno)

Fórmula-chave 2: ((Quality of Work Life OR QWL OR work-life quality OR WLQ OR work life quality) AND (24 hour shift OR night shift))

Fórmula-chave 3: ((Qualidade de Vida no Trabalho OR QVT) AND (Plantão de 24 horas OR plantão noturno OR trabalho noturno OR Privação de Sono))

Fórmula-chave 4: ((Quality of Work Life OR QWL OR work-life quality OR WLQ OR work life quality) AND (24 hour shift OR night shift OR Sleep Deprivation))

Fórmula-chave 5: ((Qualidade de Vida no Trabalho OR QVT) AND Privação do Sono)

Fórmula-chave 6: ((Quality of Work Life OR QWL OR work-life quality OR WLQ OR work life quality) AND (Sleep Deprivation))

A Tabela 1 apresenta um resumo fórmula utilizada na busca e por base de dados.

Tabela 1*Quantitativo de Artigos por Combinação de Descritores e Operadores Booleanos*

Fórmulas	Scielo	Scopus	Periódicos Capes	Web of Science
Fórmula-chave 1	5	0	104	0
Fórmula-chave 2	0	73	1654	474
Fórmula-chave 3	0	0	117	0
Fórmula-chave 4	0	16	2752	778
Fórmula-chave 5	7	0	15	0
Fórmula-chave 6	0	297	1426	339
Total	12	386	6068	1591

Cada um dos resultados das bases de dados foi analisado. Nos casos em que os resultados excederam 200 artigos, apenas os 200 primeiros, classificados por ordem de relevância, foram considerados. Durante essa etapa, foram avaliados os títulos, as palavras-chave e os resumos (abstracts) dos artigos, para selecionar aqueles que avançariam para a próxima fase de análise. A Tabela 2, apresentada abaixo, mostra a quantidade de artigos avaliados nesta etapa por base de dados.

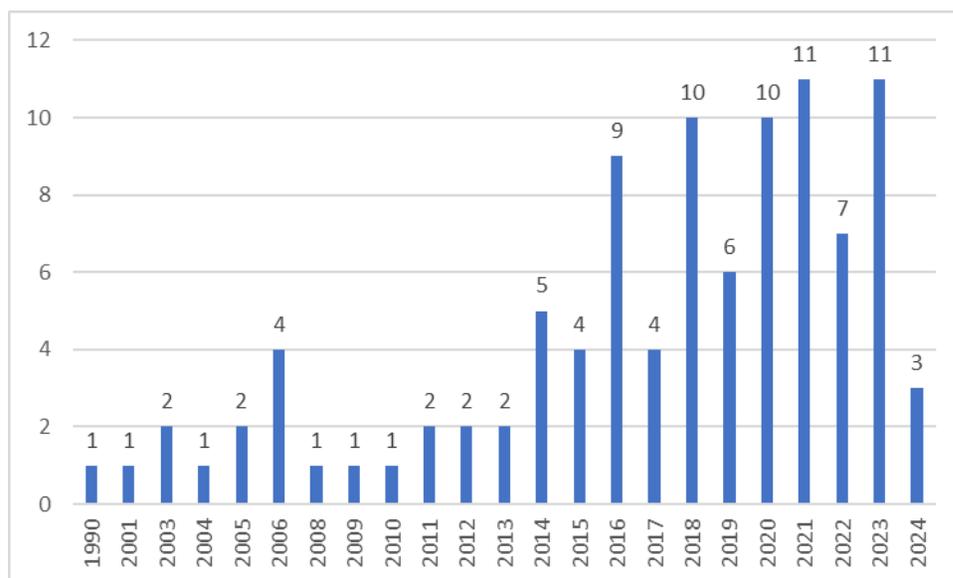
Tabela 2*Quantitativo de Artigos Analisados e Triados por Base de Dados*

Base de Dados	Analisados	Refinados (total)
Scielo	12	4
Scopus	289	35
Periódicos Capes	836	73
Web of Science	600	31
Total	1737	143

Após o refinamento dos resumos dos 1.737 artigos inicialmente selecionados, conforme descrito anteriormente, foram identificados 143 textos elegíveis para análise crítica. Destes, 43

eram duplicados, resultando em 100 artigos qualificados para a primeira fase de análise. Dos artigos selecionados, 75 foram publicados nos últimos 10 anos e 42 nos últimos 5 anos, indicando que a amostra é composta majoritariamente por literatura recente. A distribuição dos artigos ao longo dos anos é apresentada na Figura 1, abaixo.

Figura 1
Distribuição dos Artigos Selecionados ao Longo dos Anos



Uma análise lexicométrica foi realizada nos resumos em inglês dos 138 artigos elegíveis, utilizando as ferramentas de análise estatística do software iRamuteq (Ratinaud, 2009). Esse processo envolveu a identificação e a associação de palavras com significância estatística. As funcionalidades estatísticas do software permitiram identificar a distribuição das ocorrências mais relevantes no conjunto de dados, por meio de uma Classificação Hierárquica Descendente (CHD) das classes lexicais estáveis. Esse cálculo foi conduzido utilizando o método do qui-quadrado e a correspondência das classes lexicais, dispostas em um plano fatorial que mapeia a proximidade semântica das ocorrências. (Reinert, 1990)

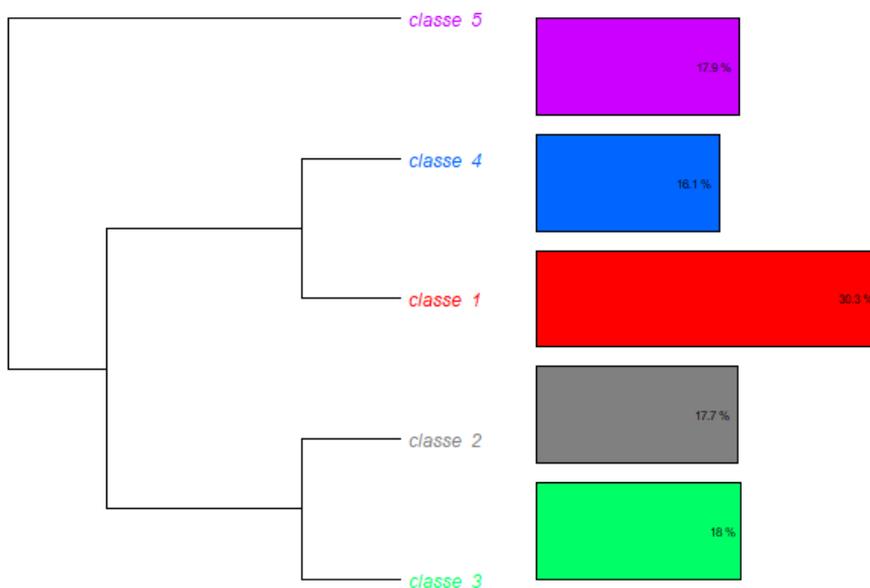
Esse método de análise possibilita a identificação de categorias semânticas, segmentadas por partes do texto, estabelecendo dimensões a serem investigadas nos resumos. Após a detecção

presença do termo *night* (noite). Outro termo relevante é *health* (saúde), que é fundamental na análise dos impactos de um turno prolongado que interfere no ciclo natural do sono.

Embora o termo *quality* (qualidade) apareça na nuvem de palavras, ele não se refere à Qualidade de Vida no Trabalho. Esse fato revela um aspecto importante da revisão de literatura: o tema QVT foi pouco abordado nos artigos analisados, sugerindo que a investigação dos impactos dos turnos de 24 horas sobre a QVT é um tópico cientificamente inexplorado, ressaltando a relevância desta pesquisa para a literatura científica.

Após a aplicação da Classificação Hierárquica Descendente (CHD) sobre o corpus textual, foram identificados 614 segmentos de texto. Esses segmentos, constituídos por blocos de texto contendo frases completas de até 40 palavras, foram agrupados de acordo com a frequência de ocorrência das palavras e organizados em classes estáveis. Esse agrupamento resultou na formação de cinco clusters, que representam conjuntos de palavras frequentemente associadas, sugerindo a composição de um tema unificado, conforme ilustrado na Figura 3.

Figura 3
Dendograma de Classificação Hierárquica Descendente



Conforme ilustrado no dendrograma acima (Figura 3), os blocos de texto inicialmente se subdividiram em duas raízes. A primeira gerou a Classe 5 (lilás), que contém 17,9% dos segmentos de texto. A segunda raiz subdividiu-se em duas partes, e cada uma dessas partes se dividiu em mais duas classes. A raiz superior originou a Classe 4 (azul), com 16,1% dos segmentos de texto, e a Classe 1 (vermelha), que compreende 30,3% dos segmentos e é a classe com a maior proporção de segmentos de texto. A raiz inferior subdividiu-se nas Classes 2 e 3, com a Classe 2 (cinza) representando 17,7% dos segmentos de texto e a Classe 3 (verde) representando 18%. Com exceção da Classe 1 (vermelha), as outras quatro classes apresentam proporções bem próximas, indicando uma distribuição mais equilibrada dos segmentos de texto.

O mapa de clusters de palavras demonstra a formação das classes e suas interações. Na Figura 4, podemos observar que a Classe 5 (lilás) aparece isolada em seu próprio quadrante, o que reflete sua origem separada no dendrograma. Da mesma forma, nota-se que as Classes 1 (vermelha) e 4 (azul) estão fortemente conectadas e, com base na Classe 1, há conexões com as Classes 2 (cinza) e 3 (verde). As Classes 2 e 3 também seguem o padrão observado no dendrograma, mostrando uma conexão forte entre si.

A interpretação das classes identificadas pelo software iRamuteq envolveu a análise dos blocos de texto que compõem cada um dos clusters. Com base no conteúdo desses blocos, foi atribuída uma nomenclatura representativa a cada cluster. Dessa forma, emergiram cinco dimensões — ou categorias — de todo o conjunto textual formado pelos resumos dos 100 artigos elegíveis, conforme apresentado na Figura 5.

A Classe 1 (vermelha) apresentou trechos focados principalmente nas análises e impactos do trabalho sobre a qualidade do sono, com frases como: “Análises de painel revelam que a qualidade do sono é o preditor mais forte de todas as variáveis do sono ao explicar diferenças dentro e entre indivíduos nos indicadores de qualidade de vida.” e “Os resultados deste estudo também ilustram que o cronotipo e a qualidade de vida no trabalho estão intimamente relacionados à qualidade do sono, implicações para a gestão de enfermagem.”

Como evidenciado anteriormente, a Classe 1, agora nomeada *Análises e impactos na qualidade do sono*, é a mais representativa entre os segmentos de texto dos resumos dos 100 artigos selecionados para análise. Isso indica que, na literatura, um dos focos mais recorrentes em relação aos turnos de trabalho de 24 horas ou noturnos é seu efeito sobre a qualidade do sono.

A Classe 2 (cinza) é composta por frases que enfatizam o impacto dos turnos de trabalho na saúde do trabalhador, apresentando trechos como: “Mais especificamente, houve uma maior frequência de perda de apetite ($p = 0,003$), azia ($p = 0,03$), náusea ($p = 0,01$) e ganho de peso ($p = 0,05$) quando comparado a profissionais de enfermagem no turno diurno.” e “61,73% apresentaram altas tendências para a manifestação de esgotamento profissional (burnout), enquanto 21,93% apresentaram baixo índice para a patologia.”

Observa-se um tópico importante para a presente análise nesta classe temática. Ao considerar os impactos de um turno de 24 horas sobre o trabalhador, embora o foco seja na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), é inevitável refletir sobre o impacto na saúde, uma vez que esse fator interfere diretamente na QVT dos trabalhadores.

A Classe 3 (verde) aborda a cognição e o desempenho sob condições de trabalho extremas, incluindo turnos de 24 horas. Esta classe é composta por frases como: “Os efeitos negativos no desempenho cognitivo, segundo Czeisler, podem ser semelhantes àqueles que

ocorrem após beber demasiado álcool. Agora sabemos que 24 horas sem dormir ou uma semana dormindo quatro ou cinco horas por noite provoca um prejuízo equivalente a um nível de álcool no sangue de...” e “Os resultados mostraram que a função cognitiva dos profissionais de medicina de emergência ao final de turnos de trabalho de 24 horas diminuiu significativamente em comparação com os turnos da manhã e da noite. Além disso, ao final dos turnos de 24 horas, houve uma relação significativa entre a pontuação de disfunção cognitiva e qualidade de vida.”

Vale destacar a proximidade desta classe com a Classe 2, que representa os impactos dos turnos de trabalho na saúde do trabalhador, enquanto a Classe 3 aborda análises sobre cognição e desempenho em condições de trabalho extremas. A semelhança nas temáticas explica por que essas classes aparecem tão próximas. O fato de esse bloco se dividir em duas classes de tamanhos semelhantes indica que os impactos sobre a cognição são um dos principais destaques na literatura sobre turnos longos ou noturnos.

Além disso, é relevante notar a proximidade dessas duas classes com a Classe 1, que trata das análises e impactos do trabalho sobre a qualidade do sono. Isso evidencia uma ligação entre os assuntos, que podemos caracterizar como o estudo das consequências dos turnos longos ou noturnos sobre os trabalhadores.

A Classe 4 (azul) focou-se em estratégias de gestão e políticas de turnos no trabalho. Entre as frases desta classe, destacam-se: “Os formuladores de políticas de saúde e enfermagem são instados a fornecer recursos e estratégias para implementar turnos de 12 horas o mais rápido possível, uma vez que os atuais turnos de 24 horas dos enfermeiros afetam a qualidade do cuidado ao paciente e a saúde e segurança tanto dos pacientes quanto dos enfermeiros.” e “As estratégias de gestão identificadas para aumentar a qualidade de vida no trabalho nos batalhões estudados incluíam um programa de concessão de dias de folga após horas extras trabalhadas,

incentivo ao exercício físico no local de trabalho e a provisão de tratamento médico e odontológico básico dentro dos batalhões.”

Essa classe representa uma parte relevante da literatura, mesmo que não seja a mais central para a presente pesquisa. A literatura não se limita a explorar o fenômeno ou seus impactos, mas também busca oferecer soluções para os problemas encontrados no mundo do trabalho. Nesse contexto, a Classe 4 reflete essa abordagem ao tratar de turnos longos ou noturnos, sugerindo soluções para os desafios gerados por esses tipos de turnos, visando beneficiar a saúde dos trabalhadores e melhorar a qualidade do serviço.

A Classe 5 (lilás) é composta por frases relacionadas a metodologias de pesquisa e análises em turnos de trabalho. Entre as principais frases dessa classe, encontramos: “O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Índice Padrão de Trabalho por Turnos, validado em italiano. Os dados foram analisados estatisticamente. A taxa de resposta foi de 86%. Os enfermeiros envolvidos em turnos noturnos rotativos eram estatisticamente significativamente mais jovens.” e “A análise pré e pós-teste envolveu estatísticas descritivas e o teste de sinais de Wilcoxon para análise quantitativa, e depois foi combinada com achados qualitativos da análise de conteúdo. A divulgação deste estudo foi orientada pelas diretrizes STROBE e COREQ para achados quantitativos e qualitativos, respectivamente.”

Essa classe representa uma tendência já observada por outros pesquisadores. Em estudos como os de Valls-Salles (2023) e Gallo (2023), a análise lexicométrica identificou uma classe que representava metodologia de pesquisa, o que os autores atribuem à própria natureza dos artigos científicos.

Após as fases inicialmente descritas, os artigos selecionados para a revisão de literatura foram submetidos a uma filtragem subsequente. Na Fase 2 (F2), os 100 artigos previamente

elegíveis passaram por uma análise crítica de seus resumos. Durante essa etapa, foram excluídos os artigos que apresentavam baixa qualidade metodológica ou que não estavam relacionados ao tema em estudo. Além disso, foram descartados artigos cujo acesso ao texto completo não foi possível, incluindo aqueles disponíveis apenas mediante pagamento e que não eram acessíveis através do login institucional da Universidade de Brasília (UnB), resultando em 34 artigos levados para a análise final na Fase 3.

Na Fase 3 (F3), foi realizada uma análise crítica dos 34 artigos selecionados, que foram avaliados e classificados de acordo com seu nível de relevância para o estudo atual: alta, média, baixa ou nenhuma (Tabela 3). Artigos com baixa relevância foram aqueles cujos resultados ou conclusões não se associavam diretamente aos efeitos dos turnos de 24 horas na qualidade de vida no trabalho (QVT). Artigos de média relevância abordaram de forma destacada os tópicos de turnos longos ou noturnos ou discutiram a QVT em contextos de turnos longos ou noturnos. Artigos de alta relevância focaram direta ou indiretamente na questão de como turnos longos ou noturnos impactam a QVT. Um total de 22 artigos foram classificados como de média ou alta relevância e selecionados para a próxima fase (Figura 6), constituindo os estudos que formam a base da revisão de literatura deste trabalho.

Tabela 3
Artigos Selecionados para F3

Nº	Autor	Ano	Título	Rel.	Subtema
1	Abera, H.; Hunt, M.; Levin, J.H.	2023	Sleep Deprivation, Burnout, and Acute Care Surgery	Média	Consequências da privação do sono

			Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de sono a saúde do policial militar que desempenha a radiopatrulha noturna.	Média	QVT trabalhadores noturnos
2	Alcanfor, L. M.	2016			
3	Al-Hrinat, J., et al.	2024	The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses quality of life: case in Palestine Red Crescent and Al-Ahli Hospital.	Média	Consequências do Trabalho Noturno
4	Araujo, V. E., et al.	2023	O impacto do trabalho noturno na qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.	Média	Consequências do Trabalho Noturno
5	Bernardo, V.M.; da Silva, F.C.; Gonçalves, E.; Hernández, S.S.S.; Arancibia, B.A.V.; da Silva, R.	2015	Effects of shift work on sleep quality of policemen : A systematic review; [Efeitos do Trabalho em Turnos na Qualidade do Sono de Policiais: Uma Revisão Sistemática]	Baixa	
6	Burgos, L.M.; Battioni, L.; Costabel, J.P.; de Lima, A.A.	2018	Evaluation of burnout syndrome in medical residents following a “rest after shift” intervention; [Evaluación del síndrome de burnout en residentes luego de implementar el “descanso postguardia”]	Baixa	

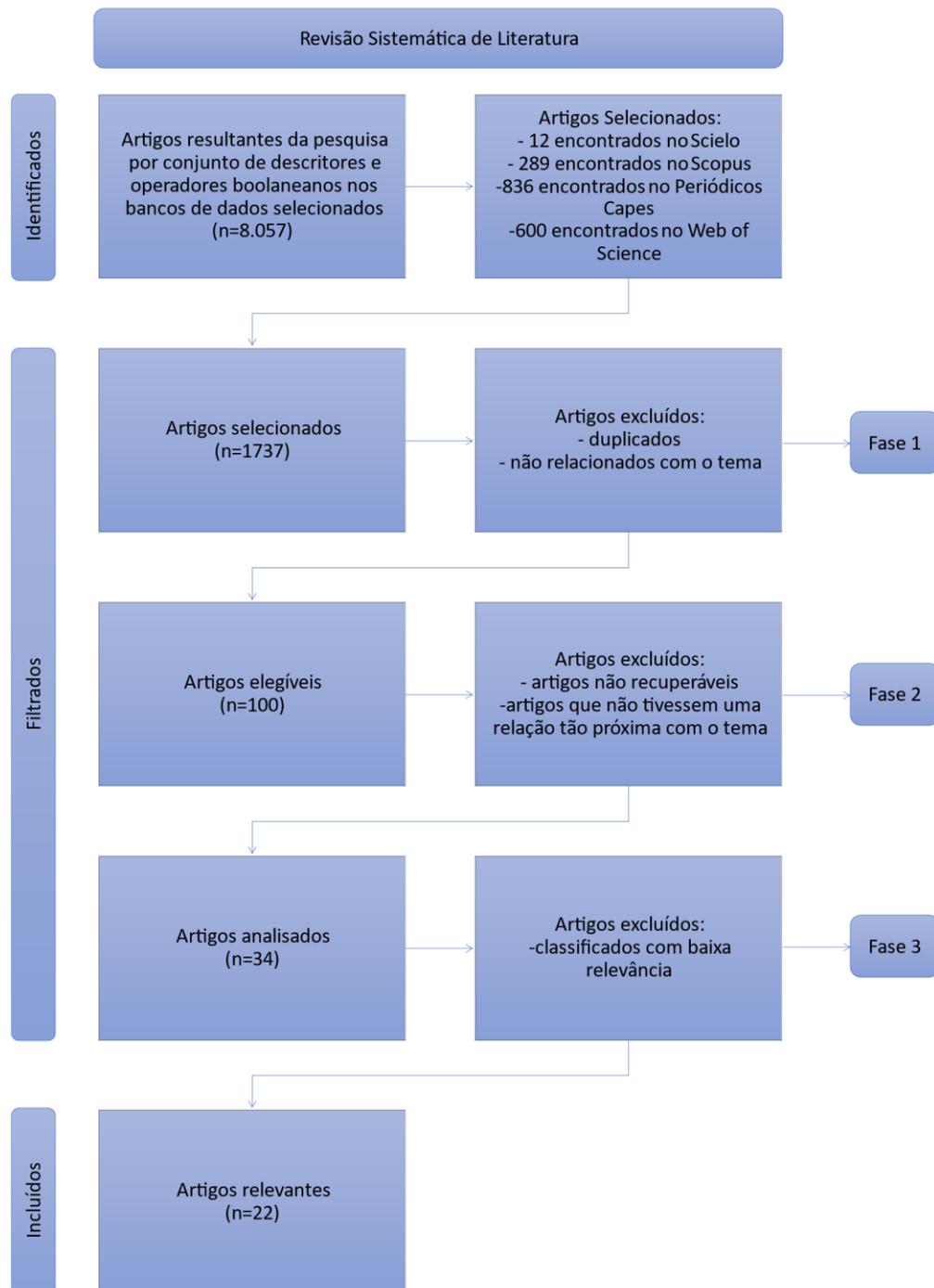
7	Chang, W.	2021	Influence of rotating shifts and fixed night shifts on sleep quality of nurses of different ages: a systematic literature review and meta-analysis.	Baixa	
8	Chellaiyan, V.G.; Nirupama, A.Y.; Ravivarman, G.	2022	SNORE (Sleep Deprivation Among Night Shift Health Staff on Rotation Evaluation) Study Protocol	Baixa	
9	Dall'Ora, C., et al.	2016	Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing: A literature review.	Alta	Consequências de Longos Turnos de Trabalho
10	Duracinsky, M., et al.	2022	Social and professional recognition are key determinants of quality of life at work among night-shift healthcare workers in Paris public hospitals (AP-HP ALADDIN COVID-19 survey).	Baixa	
11	Ferri, P., et al.	2016	The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts.	Média	Consequências Trabalho Noturno
12	Garbarino, S.; Guglielmi, O.; Puntoni, M.; Bragazzi, N.L.; Magnavita, N.	2019	Sleep quality among police officers: Implications and insights from a systematic review and meta-analysis of the literature	Baixa	

13	Garde, A. H., Nabe, K., et al.	2020	The effects of the number of consecutive night shifts on sleep duration and quality.	Média	Consequências Trabalho Noturno
14	Garde, A. H., Begtrup, L., et al.	2020	How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks.	Média	Recomendações sobre turno noturno
15	Haidarimoghadam, R., et al.	2017	The effects of consecutive night shifts and shift length on cognitive performance and sleepiness: a field study.	Média	Consequências Trabalho Noturno
16	Harrington, J. M.	2001	Health effects of shift work and extended hours of work.	Média	Consequências Trabalho Noturno
17	James, L., Elkins N.	2021	The effects of three consecutive 12-hour shifts on cognition, sleepiness, and domains of nursing performance in day and night shift nurses: A quasi-experimental study.	Baixa	
18	James, L., James, S., Atherley, L.	2023	The effects of shift-work schedules on the sleep, health, safety, and quality of life of police employees during the COVID-19 pandemic.	Média	Consequências Trabalho Noturno
19	Johnson, A. L., et al.	2014	Sleep Deprivation and Error in Nurses who Work the Night Shift.	Média	Consequências Trabalho Noturno

	Kalkanis A.; Demolder S.;				
20	Papadopoulos D.;	2023	Recovery from shift work	Baixa	
	Testelmans D.;				
	Buyse B.				
21	Karhula, K., et al	2018	Permanent night workers' sleep and psychosocial factors in hospital work. A comparison to day and shift work.	Média	Consequências Trabalho Noturno
22	Koy, V.;				
	Yunibhand, J.;	2022	Comparison of 12 and 24-hours shift impacts on ICU nursing care, efficiency, safety, and work-life quality	Alta	QVT e turnos longos
	Turale, S.				
23	Koy, V., et al.	2020	'It is really so exhausting': Exploring intensive care nurses' perceptions of 24-hour long shifts.	Alta	Consequências de Longos Turnos de Trabalho
24	Lammers-Van Der Holst, H.M.;	2015	Shift work tolerance and the importance of sleep quality: A study of police officers	Média	Consequências Trabalho Noturno
	Kerkhof, G.A.				
25	Maltese, F., et al.	2016	Night shift decreases cognitive performance of ICU physicians.	Alta	Consequências Trabalho Noturno
26	Merkus, S. L., et al.	2012	The association between shift work and sick leave: a systematic review.	Média	Consequências Trabalho Noturno
27	Pinto, J. Do N., et al.	2018	Avaliação do Sono em um Grupo de Policiais Militares de Elite.	Baixa	

28	Poormoosa, Y., et al.	2024	The effect of circadian on the productivity of nurses with the mediating role of quality of work life.	Média	QVT e turno noturno
29	Puckett, Y., et al.	2021	Surgeons Maintain Better Focus Working 12-Hour Shifts Compared to 24-Hour Calls.	Média	Consequências de Longos Turnos de Trabalho
30	Riedy, S. M., et al.	2019	U.S. police rosters: Fatigue and public complaints.	Média	Consequências Trabalho Noturno
31	Stain, S. C., & Farquhar, M.	2017	Should doctors work 24-hour shifts?	Baixa	
32	Velasco-Garrido, M., et al.	2022	Evolution of work ability, quality of life and self-rated health in a police department after remodelling shift schedule.	Baixa	
33	Vidotti, V., Ribeiro, R. P., Galdino, M. J. Q., Martins, J. T.	2018	Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem I I Artigo extraído da dissertação de mestrado ‘Estresse, burnout e qualidade de vida na equipe de enfermagem’, apresentada à Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil.	Média	Consequências do Trabalho Noturno
34	Wallace, P.J.; Haber, J.J.	2020	Top 10 evidence-based countermeasures for night shift workers	Baixa	

Figura 6
Fluxograma da Triagem (Screening) dos Artigos



Com a conclusão da seleção dos artigos para esta revisão de literatura, a primeira constatação importante é a escassez de estudos sobre o tema em questão, o que evidencia a relevância científica deste trabalho como o primeiro a relacionar diretamente turnos de 24 horas com os efeitos que esse tipo de jornada pode ter na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Ainda assim, os artigos revisados oferecem um suporte inicial para analisar como o trabalho noturno ou em turnos longos afeta a saúde dos trabalhadores, fornecendo argumentos sólidos para afirmar que esse tipo de turno tem efeitos significativos sobre a saúde e o bem-estar dos profissionais. Com base nisso, a revisão de literatura propriamente dita e a análise dos artigos considerados de média e alta relevância serão apresentadas a seguir.

Principais Contribuições dos Artigos Revisados

Abera et al. (2023) realizaram uma revisão da literatura recente, focada nos efeitos da privação do sono sobre o índice de burnout em cirurgiões. Os autores definem um período de 24 horas sem dormir como privação de sono aguda, que provoca impactos negativos e sofrimento psicológico, resultando em consequências cardiovasculares, neurocognitivas, metabólicas e imunológicas. A privação do sono gera efeitos cumulativos, como alterações no apetite, sonolência e, paradoxalmente, insônia. Os autores destacam que a privação do sono acarreta consequências profundas na concentração, memória e desempenho em tarefas.

No curto prazo, a privação do sono aguda está associada à função executiva e psicomotora prejudicadas em diferentes graus, relatam Abera et al. (2023). Entretanto, de forma crônica, os efeitos da privação do sono aguda se acumulam ao longo do tempo, gerando um estado de estresse crônico com malefícios significativos para a saúde, como hipertensão, hipoglicemia e supressão da resposta imunológica. A privação de sono aguda também apresenta associações claras com o burnout. Além disso, os efeitos de uma força de trabalho afetada por

privação de sono aguda incluem a perda de retenção de empregados, um índice elevado de erros no trabalho, o que resulta em aumento de custos e diminuição da produtividade.

Alcanfor (2016) realizou uma pesquisa sobre a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) com policiais da patrulha noturna, envolvendo 92 Policiais Militares de Palmas, Tocantins. Os policiais trabalhavam em turnos de 12 horas de trabalho seguidas por 24 horas de descanso, e depois 12 horas de trabalho por 48 horas de descanso. Os autores calcularam que, a cada mês, esses policiais enfrentavam oito noites privadas de sono, totalizando 96 noites ao longo de um ano e 480 noites ao longo de cinco anos, o que equivale a 1 ano e 4 meses sem dormir em um período de 5 anos.

Apesar disso, neste estudo de Alcanfor (2016), apenas 25% da amostra relatou ter dificuldade para dormir, o que contraria o que a literatura afirma sobre trabalhos noturnos, como destacado por Abera et al. (2023). Os autores sugerem que uma possível razão para esse índice baixo de dificuldade de sono é o elevado índice de prática de exercício físico entre os participantes, já que 51% da amostra relatou praticar atividade física sempre ou frequentemente. A literatura associa a prática de exercício físico à melhora das funções cognitivas, à qualidade do sono e à redução significativa de transtornos de humor. Além disso, foi observado um expressivo percentual de policiais que relataram extremo cansaço ao final de uma jornada de trabalho, e apenas 19% relataram usufruir de lazer de alta qualidade com sua família.

Al-Hrinat et al. (2024) examinaram o impacto do estresse e dos distúrbios do sono decorrentes do trabalho noturno na qualidade de vida de enfermeiras e enfermeiros que trabalham em um hospital na Palestina. Os autores concluíram que o estresse do trabalho noturno tem um impacto negativo direto na qualidade de vida desses profissionais. Adicionalmente, o distúrbio do sono foi identificado como um mediador significativo na relação entre o estresse

noturno e a qualidade de vida no trabalho. Vale destacar que, embora o estudo tenha sido publicado em 2024 e envolva uma amostra de profissionais de saúde que atuam na Palestina, o artigo não faz menção ao conflito entre Israel e Palestina ou aos seus impactos sobre essa população.

Araujo et al. (2023) realizaram uma revisão de literatura com o objetivo de analisar os impactos do trabalho noturno no ritmo circadiano e na qualidade de vida de profissionais de enfermagem. Os autores concluíram que as alterações no ciclo circadiano causadas pelo trabalho noturno resultam em problemas biopsicossocioespirituais que interferem diretamente na qualidade de vida desses profissionais. Além disso, destacam que esses profissionais enfrentam dificuldades em manter boas relações familiares e sociais, o que gera sensações de sofrimento e isolamento.

Dall’Ora et al. (2016) realizaram uma revisão de literatura sobre os efeitos do trabalho em turnos na performance e no bem-estar dos trabalhadores. Os autores identificaram a relação entre seis características do turno de trabalho e a performance e bem-estar: duração do turno, total de horas trabalhadas na semana, semana de trabalho comprimida, horas extras, trabalho noturno ou turnos rotativos, e oportunidades de descanso. No entanto, uma limitação apontada pelos autores é que nenhum dos estudos avaliou todas essas variáveis simultaneamente.

Os estudos sobre a duração do turno, de maneira geral, apontam um impacto negativo em turnos que excedem 12 horas. Embora alguns estudos apresentem argumentos contrários, Dall’Ora et al. (2016) destacam que, em todos esses casos, a implementação do turno de 12 horas foi bem recebida pelos empregados, e as pesquisas foram conduzidas pouco tempo após a mudança, sugerindo a presença do que os autores chamam de fase "lua de mel," em que os

trabalhadores percebem a mudança de forma positiva devido a benefícios recentes, sem apresentar ainda os efeitos cumulativos desses turnos.

Em relação ao total de horas trabalhadas semanalmente, ainda segundo Dall'Ora et al. (2016), embora as evidências sejam limitadas, os estudos sugerem um impacto negativo para semanas de trabalho que ultrapassam 40 horas. Todos os estudos sobre horas extras reportaram associações com prejuízos à performance no trabalho e aumento na taxa de erros. No que diz respeito aos turnos de trabalho, o trabalho noturno foi consistentemente associado a pior performance e segurança no ambiente de trabalho.

Estudos que investigaram as oportunidades de descanso no trabalho mostraram um impacto positivo dessas medidas, ainda conforme Dall'Ora et al. (2016). No entanto, como esses descansos não foram analisados em conjunto com outras variáveis, não é possível determinar seu efeito em relação a outras fontes de problemas. Os estudos sobre semanas de trabalho comprimidas apresentaram resultados mistos, levando os autores a concluir que mais pesquisas são necessárias, associando mais variáveis para compreender os reais impactos da semana de trabalho comprimida sobre o trabalhador.

Ferri et al. (2016) concluíram em sua pesquisa que trabalhadores do turno noturno sofrem prejuízos à saúde física e mental em comparação aos que trabalham no turno diurno. Os autores recomendam a necessidade de cuidados especiais para esse grupo de trabalhadores.

Garde, Helene e Nabe (2020) conduziram um estudo com 73 policiais que trabalham no turno noturno, avaliando os impactos do trabalho noturno no sono em plantões consecutivos. Os trabalhadores do turno noturno, independentemente de os plantões serem consecutivos ou não, apresentaram problemas de sono, como dificuldade para dormir, para acordar, e sono não reparador. Embora outros estudos citem que, após um certo período trabalhando no turno

noturno, o ciclo circadiano dos trabalhadores se adaptaria, reduzindo o impacto do trabalho noturno, o estudo realizado por Garde, Helene e Nabe contraria essa afirmação, mostrando que, na verdade, os trabalhadores acumulam débito de sono, resultando em impactos negativos para a saúde física e mental.

Garde, Helene, Begtrup et al. (2020) realizaram uma revisão de literatura com o objetivo de gerar recomendações para tornar os turnos noturnos menos nocivos à saúde dos trabalhadores. Os autores concluíram com três recomendações: que os trabalhadores não façam três ou mais turnos noturnos consecutivos, que haja intervalos de turno superiores a 11 horas, e que os turnos tenham, no máximo, 9 horas de duração.

Haidarimoghadam et al. (2017) avaliaram os efeitos de turnos noturnos consecutivos em 60 trabalhadores de um oleoduto, concluindo que o turno noturno não tem um efeito direto no sono, mas influencia a fadiga, que, por sua vez, afeta o sono. Esses efeitos, combinados com a falta de sono, causam piora cognitiva e na performance.

Harrington (2001) apresentou um resumo dos principais impactos do trabalho em turnos noturnos ou turnos estendidos na saúde e na vida dos trabalhadores. O autor destaca, assim como outros, alterações no ritmo circadiano, diminuição da eficiência e performance, problemas sociais e familiares, distúrbios do sono, fadiga contínua, problemas de saúde mental como ansiedade e depressão, problemas cardiovasculares, gastrointestinais e desorganização do ciclo menstrual. Ele sugere medidas como a criação de escalas de trabalho que reduzam o número de horas de trabalho noturno ou a carga horária total, além da prática de atividade física.

James et al. (2023) conduziram um estudo com policiais dos turnos noturno e diurno e apresentaram conclusões semelhantes às de outros artigos, destacando riscos adicionais para trabalhadores do turno noturno, como o maior risco de adormecer ao volante. Foram encontradas

diferenças na qualidade do sono entre policiais do turno noturno e diurno. No entanto, em relação a variáveis de bem-estar, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e outras variáveis de saúde, não foram observadas diferenças significativas.

Johnson et al. (2014) compararam a taxa de erro entre profissionais de enfermagem que trabalham no turno noturno, com alta taxa de privação do sono, e profissionais do turno diurno que apresentam sono normal. Os autores identificaram uma relação inversa entre horas de sono e número de erros, indicando que, quanto mais horas de sono, menor o número de erros.

Karhula et al. (2018) analisaram fatores associados ao sono e fatores psicossociais em trabalhadores que trabalham constantemente no turno noturno. O estudo concluiu que não há diferenças significativas em relação ao sono, pois o ciclo circadiano dos trabalhadores acaba se adaptando ao turno noturno constante.

Koy, Yunibhand e Turale (2022) compararam a saúde, performance e qualidade de vida no trabalho (QVT) de profissionais de enfermagem que trabalhavam em turnos de 24 horas após a transição para turnos de 12 horas. O estudo não se concentrou nos impactos negativos do ciclo de trabalho de 24 horas, mas constatou que a mudança para turnos de 12 horas resultou em melhorias significativas em todos os fatores estudados, incluindo QVT, eficiência, segurança e redução de erros.

Koy et al. (2020) analisaram a percepção de profissionais de enfermagem que trabalham em turnos de 24 horas no Camboja, utilizando uma análise qualitativa das entrevistas com os participantes. Os principais temas identificados foram: exaustão que leva à piora do cuidado, ocorrência de eventos adversos, risco de ferimentos e perigo ao dirigir para casa após o turno. Os participantes destacaram que o turno de 24 horas comprometia sua capacidade de serem bons

profissionais. Muitos desses profissionais trabalhavam mais de 72 horas por semana, com alguns excedendo o tempo de plantão em até uma hora durante a troca de turno.

Lammers-Van Der Holst e Kerkhof (2015) analisaram os efeitos dos turnos noturnos em policiais, encontrando resultados que corroboram outros estudos sobre o tema. Eles observaram piora na saúde dos trabalhadores e problemas de sono associados ao turno noturno, identificando o que os autores chamam de Transtorno de Sono relacionado ao Trabalho em Turnos (TSTT, shift work sleep disorder - SWSD).

Maltese et al. (2016) avaliaram o declínio cognitivo de médicos intensivistas que trabalham no turno noturno. Os resultados demonstraram um declínio universal da capacidade cognitiva, independentemente de variáveis como experiência ou idade, indicando que o impacto negativo do turno noturno na cognição é prejudicial a todos.

Merkus et al. (2012) conduziram uma revisão de literatura sobre a relação entre trabalho noturno e absenteísmo. Eles encontraram evidências fortes de uma associação positiva entre trabalho noturno e afastamento por motivos de saúde, sugerindo que trabalhadores do turno noturno tiram mais licenças médicas do que os do turno diurno, o que está alinhado com outros estudos que indicam os impactos negativos do trabalho noturno na saúde.

Poormoosa et al. (2024) buscaram avaliar como a produtividade e o ritmo circadiano estão relacionados à QVT em enfermeiras. O estudo concluiu que o ritmo circadiano está positivamente relacionado à QVT, sugerindo que manter um ritmo circadiano saudável promove uma melhor qualidade de vida no trabalho. Com base nisso, os autores recomendam que gestores considerem essa relação ao elaborar as escalas de plantão.

Puckett et al. (2021) compararam o foco de cirurgiões em turnos de 12 horas e de 24 horas. O estudo concluiu que o foco e as funções oculares permanecem preservados em turnos de

12 horas, enquanto os turnos de 24 horas geram prejuízos a esses aspectos. Os autores recomendam dividir os turnos de 24 horas em turnos de 12 horas para evitar danos e reduzir o índice de burnout.

Riedy et al. (2019) analisaram a relação entre fadiga em policiais e o número de reclamações do público sobre seu trabalho. Eles concluíram que uma maior fadiga, associada aos turnos noturnos, estava relacionada a um aumento nas reclamações e na insatisfação do público com o trabalho policial.

Vidotti et al. (2018) avaliaram o índice de burnout em trabalhadores de enfermagem dos turnos noturno e diurno. Surpreendentemente, o turno diurno apresentou um maior índice de burnout, embora ambos os turnos tenham apresentado índices elevados de burnout associados a diferentes causas. No caso do turno noturno, as principais causas foram baixo apoio social, insatisfação com o sono e lazer, ter filhos, não ter religião, menor tempo de trabalho na instituição, e ser auxiliar ou técnico de enfermagem. Vale ressaltar que esses fatores foram avaliados por correlação simples e nem todos representam causalidade.

Discussão da Revisão de Literatura

Como observado, os artigos selecionados para a presente revisão concentram-se majoritariamente em três profissões: policiais, médicos e enfermeiros. Dado que a revisão aborda profissionais que trabalham em turnos noturnos ou turnos de 24 horas, o foco nesses grupos é pertinente, pois são as principais ocupações que, por necessidade, requerem tais turnos. Ao relacionar essa análise com os trabalhadores estudados na presente pesquisa, observa-se que a investigação dos impactos de turnos noturnos ou de 24 horas em profissionais do sistema penitenciário é inédita. No entanto, a revisão já inclui profissões que também fazem parte do setor de segurança pública, como os policiais. Policiais e agentes penitenciários apresentam mais

semelhanças em relação aos riscos e problemas aos quais estão expostos do que em relação a médicos e enfermeiros, que pertencem ao setor de saúde. Ainda assim, os impactos dos turnos noturnos ou de 24 horas destacados na revisão afetam ambos os grupos de profissionais de forma universal.

Considerando o objetivo da presente pesquisa e revisão de literatura, uma das principais questões é: Quais são as principais consequências de trabalhar em turnos de 24 horas? Com base nos artigos revisados, é possível obter uma visão clara das consequências enfrentadas por esses trabalhadores. Devido à limitação no número de artigos encontrados, o tópico das consequências dos turnos de 24 horas foi ampliado para incluir também os efeitos do trabalho em turnos noturnos, já que o trabalho em um turno de 24 horas inevitavelmente inclui o turno noturno. Para os propósitos desta pesquisa, serão inicialmente destacadas as consequências relacionadas ao trabalho noturno, seguidas daquelas específicas do turno de 24 horas (Tabela 4).

Tabela 4

Principais Consequências do Trabalho Noturno e Turno de 24 horas

Consequências	Noturno	24 horas
Fadiga extrema	✓	✓
Desregulação do Ciclo Circadiano	✓	✓
Problemas de Sono	✓	✓
Débito de Sono	✓	✓
Danos a vida social e familiar	✓	✓
Piora Cognitiva	✓	✓
Piora da Performance	✓	✓
Ansiedade	✓	✓
Depressão	✓	✓
Problemas Cardiovasculares	✓	✓
Problemas Gastrointestinais	✓	✓
Desorganização do Ciclo Menstrual	✓	✓
Maior Risco de Acidentes	✓	✓
Maior taxa de erro	✓	✓
Aumento do Absenteísmo	✓	✓
Piora na Qualidade de Vida no Trabalho		✓
Piora Cognitiva Significativamente Alta		✓
Aumento drástico da taxa de erro		✓

Piora do Foco	✓
Piora da Visão	✓
Índice mais alto de Ansiedade	✓
Índice mais alto de Depressão	✓

Considerando a extensa lista de consequências negativas associadas ao trabalho noturno, é evidente que ele é extremamente prejudicial para os trabalhadores, para a qualidade do trabalho, para a segurança e, possivelmente, para a sociedade como um todo. No entanto, como pode ser observado, os danos dos turnos de 24 horas são, em sua maioria, intensificações dos graves prejuízos já associados ao trabalho noturno. Esses danos causam impactos significativos para os trabalhadores, a qualidade dos serviços prestados e o bem-estar social. Muitas das consequências negativas destacadas podem evoluir para doenças mais graves, com potencial para resultar na morte dos trabalhadores ou até mesmo de outras pessoas.

Como evidenciado na presente revisão, existem muito poucos artigos que avaliam a questão dos turnos de 24 horas ou turnos noturnos do ponto de vista da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Nesta pesquisa, foram identificados apenas três artigos (Alcanfor, 2016; Koy, Yunibhand e Turale, 2022; Poormosa et al., 2024), e todos eles mostram que os turnos longos ou noturnos estão negativamente associados à QVT, fornecendo evidências iniciais de que esse tipo de jornada de trabalho impacta negativamente a QVT.

Com base nos achados da presente revisão de literatura, é possível concluir que os danos associados ao turno de 24 horas são significativos e exigem a necessidade de refletir sobre formas de proteger os trabalhadores dessas consequências. Além disso, os resultados destacam a lacuna na literatura que relaciona esse tipo de jornada de trabalho com a Qualidade de Vida no Trabalho, justificando a relevância e a importância da presente pesquisa nesse contexto.

Método

A pesquisa foi conduzida em duas etapas, uma qualitativa e outra quantitativa. A primeira etapa, de caráter exploratório, utilizou um método qualitativo com entrevista semiestruturada, em grupo, para captar as percepções subjetivas dos policiais penais sobre os impactos dos turnos de 24 horas em sua qualidade de vida no trabalho, precedida de um questionário individual. Na segunda etapa, adotou-se uma abordagem quantitativa, comparando fatores como saúde mental, desgastes provenientes do trabalho e organização do trabalho, com base na condição dos respondentes atuarem ou não em turnos de 24 horas.

É importante destacar que a presente pesquisa enfrentou dificuldades significativas para acessar os participantes. O acesso inicial havia sido acordado com um órgão penitenciário brasileiro desde 2023; no entanto, a gestão do órgão falhou repetidamente em proporcionar o acesso necessário aos respondentes. Além disso, eventos institucionais adversos durante o período de tratativas complicaram ainda mais o processo. Devido à natureza temporal do estudo, em agosto de 2024, foi necessário que a pesquisadora buscasse os respondentes de forma individual. Ainda assim, devido à natureza do trabalho dos policiais penais, houve um alto nível de desconfiança, o que dificultou a obtenção de um número significativo de participantes dispostos a colaborar. Assim, a pesquisa foi conduzida com os respondentes que se mostraram disponíveis.

A organização onde atuam os policiais penais participantes deste estudo reflete uma realidade comum à maioria dos presídios brasileiros, marcada por uma superlotação significativa. Atualmente, essa unidade opera com aproximadamente o dobro de sua capacidade originalmente planejada para acolher detentos. Além disso, a infraestrutura física do presídio segue o padrão observado em âmbito nacional, com muralhas e guaritas para vigilância.

O complexo penitenciário é composto por diversas unidades: o Centro de Detenção Provisória (CDP), destinado aos presos em regime provisório; o Centro de Internamento e Reeducação (CIR), que abriga detentos em regime semiaberto; e as Penitenciárias, voltadas para aqueles em regime fechado. Essa divisão é essencial para manter a ordem e minimizar o contato entre os diferentes grupos de apenados, que frequentemente estabelecem hierarquias internas.

Etapa Qualitativa

A etapa qualitativa, na verdade, incorpora elementos de métodos mistos de pesquisa. A partir das perguntas realizadas em entrevista semiestruturada, é possível obter uma compreensão subjetiva das representações que os participantes têm sobre o trabalho, permitindo uma análise mais aprofundada dos possíveis efeitos do turno de 24 horas na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). A etapa possui um caráter misto porque, antes das entrevistas, os participantes responderam a um questionário individual impresso para avaliar suas percepções sobre os desgastes ocupacionais e a organização do trabalho, dois fatores que, segundo a literatura, estão fortemente relacionados aos turnos de 24 horas. O questionário utilizou as escalas de organização do trabalho e desgastes ocupacionais do IA_QVT (Ferreira, 2009).

Participantes

A entrevista semiestruturada contou com a participação de 5 policiais penais que trabalham em turnos de 24 horas, todos homens com mais de 14 anos de carreira, que concederam a entrevista em grupo. Todos trabalham na mesma penitenciária, que atende detentos em regime semiaberto.

Instrumentos

Além da entrevista semiestruturada, o questionário individual impresso incluía duas escalas do IA_QVT (2009): Desgastes Provenientes do Trabalho e Organização do Trabalho.

As temáticas abordadas na entrevista semiestruturada foram:

- QVT em Relação ao Turno de 24h;
- Fontes de Mal-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h;
- Fontes de Bem-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h;
- Adicção Associada ao Turno de 24h;
- Impactos do Turno de 24h no Sono.

Um celular com microfone *bluetooth* foi utilizado para gravação (com autorização dos participantes) durante a entrevista.

Coleta de Dados

Os cinco participantes foram convidados a participar da pesquisa e liberados por suas chefias durante o expediente de trabalho para participar da entrevista semiestruturada. Eles chegaram gradualmente a um espaço aberto com bancos, onde receberam as instruções dos pesquisadores e preencheram o questionário individual. Após o preenchimento de todos os questionários individuais, foi realizada a entrevista semiestruturada, em grupo, durante a qual os pesquisadores exploraram em profundidade as temáticas pré-selecionadas.

Análise dos Dados

Os dados qualitativos obtidos por meio da entrevista semiestruturada foram analisados utilizando a análise de conteúdo (Bardin, 1979), com base na EAA_QVT (Ferreira, 2017) e nos resultados da presente revisão de literatura. Os dados das escalas quantitativas dos cinco participantes foram analisados, e as médias de Desgastes Provenientes do Trabalho e

Organização do Trabalho do IA_QVT (2009) foram extraídas para comparação com os dados qualitativos, conferindo à pesquisa de método misto.

Proteção de Dados e Compromisso Ético

Os dados dos participantes foram tratados de forma anônima, protegendo sua identidade e garantindo o compromisso ético de sigilo. Esses dados foram utilizados exclusivamente para fins desta pesquisa.

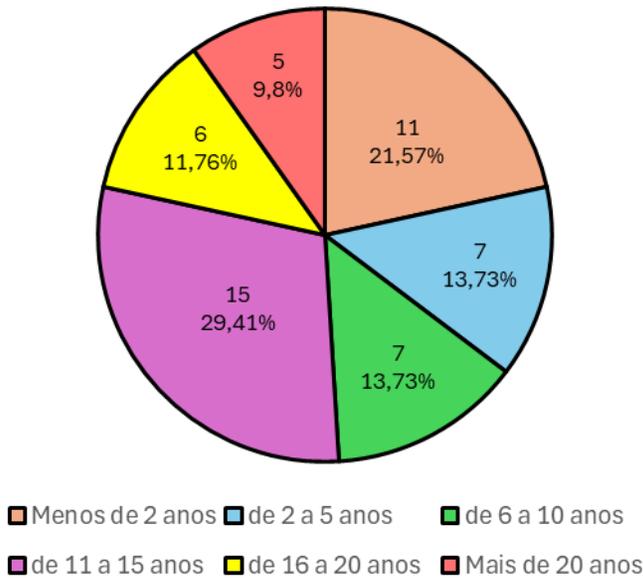
Etapa Quantitativa

Na etapa quantitativa, o objetivo foi testar, utilizando-se métodos estatísticos, se há evidências que indiquem suporte às hipóteses. Para isso, foi necessária uma amostra maior de participantes. Ademais, um tópico interessante que surgiu durante a etapa anterior motivou a inclusão de uma nova análise no escopo deste estudo, resultando na adição do fator Saúde Mental como uma variável de análise.

Participantes

Um total de 51 policiais penais respondeu à pesquisa, dos quais 26 (51%) trabalham em expediente das 9h às 16h, e 25 (49%) atuam em plantões de 24 horas com descanso de 72 horas. Na Figura 7, abaixo, é possível observar o tempo de serviço dos respondentes na polícia penal, com 26 (51%) deles tendo mais de 10 anos de experiência na instituição.

Figura 7
Distribuição de Participantes por Tempo de Serviço



Instrumentos

Foram utilizadas as escalas Desgastes Provenientes do Trabalho e Organização do Trabalho, do Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho (IA_QVT, Ferreira, 2009), para avaliar esses dois fatores de QVT. Além disso, o Questionário de Saúde Geral de 12 itens (QSG-12, Goldberg & Williams, 1988) foi aplicado para avaliar a saúde mental dos participantes e verificar se há impacto do turno de trabalho sobre a saúde mental.

Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho: O IA_QVT (Ferreira, 2009) é um instrumento qualitativo e quantitativo que inclui perguntas abertas e fechadas, sendo utilizado para o diagnóstico da Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Ele é baseado na Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho e, em sua parte quantitativa, mede os fatores de Desgastes Provenientes do Trabalho e Organização do Trabalho. O instrumento é validado e utiliza uma escala de discordância/concordância do tipo Likert de 11

pontos, variando de 0 a 10, onde 0 representa “Discordo Totalmente” e 10 “Concordo Totalmente” (Ferreira, 2017).

Questionário de Saúde Geral de 12 itens: O Questionário de Saúde Geral de 12 itens (QSG-12), formulado em 1988 por Goldberg, tem como objetivo avaliar a saúde mental de forma não clínica e medir o nível de adoecimento em grupos maiores (Goldberg & Williams, 1988). Originalmente, o questionário utiliza uma escala de 4 pontos, porém Valls-Salles (2023) critica o uso dessa escala desequilibrada e adota uma escala de 5 pontos, obtendo maior validade em comparação com outros estudos de validação da escala em português, como o de Gouveia et al. (2003). Portanto, no presente estudo, será utilizada a escala de 5 pontos.

Coleta de Dados

A pesquisadora entrou em contato diretamente com alguns gestores dos sistemas penitenciários do Distrito Federal e enviou um formulário online, através do Google Forms (Google, 2018). Os gestores apresentaram a pesquisa aos policiais penais, que a responderam pelo celular.

Análise dos Dados

Os dados quantitativos foram analisados utilizando o software SPSS (IBM, 2009), sendo calculadas as médias e os desvios padrão dos dois fatores do IA_QVT e do QSG-12. Os fatores foram comparados em relação às variáveis Turno de Trabalho e Tempo de Trabalho na Organização utilizando-se uma Análise Multivariada de Variância (MANOVA).

Resultados

Etapa Qualitativa

Inicialmente, ao avaliar os resultados das respostas dos participantes nos questionários individuais, a Tabela 5 apresenta as médias e os desvios-padrão das avaliações sobre a organização do trabalho e os desgastes provenientes do trabalho. Ambas as avaliações se situam em níveis intermediários.

Tabela 5

Média dos Respondentes

Fator	Média	Desvio Padrão
Organização do Trabalho	4,8	2,2
Desgastes provenientes do trabalho	4,6	2,7

Tema 1: QVT em Relação ao Turno de 24h

Os participantes identificaram que o turno de 24 horas tem um impacto positivo na QVT, pois, após a folga prolongada depois de cada turno, eles retornam ao trabalho com mais disposição. Os participantes enfatizaram que acreditam que o turno de 24 horas não é o principal fator que afeta negativamente a QVT, mas sim o ambiente prisional e a própria natureza do trabalho com detentos. Inclusive, muitos consideram que o trabalho em expediente regular seria pior, pois exigiria presença diária no presídio.

Além disso, os participantes ressaltaram que, em várias ocasiões, o turno de 24 horas não parece suficiente para dar conta de todas as atividades exigidas. A sobrecarga é acentuada pelo fato de que um grupo pequeno de policiais precisa lidar com um número de detentos mais de 100 vezes superior, o que inclui supervisionar atividades diárias como alimentação, banho e outras rotinas, gerando grande desgaste físico e mental.

Eles também relataram dificuldade em descansar ou dormir à noite, já que o ambiente prisional provoca ansiedade. Muitos mencionaram que sonham com rebeliões e, por isso, não conseguem dormir bem. Além disso, o sono é fragmentado devido ao revezamento noturno, o que afeta diretamente a qualidade de vida no dia seguinte, uma vez que precisam continuar trabalhando sem descanso adequado.

Embora os policiais penais tenham 72 horas de folga entre os turnos de 24 horas, muitos retornam ao trabalho antes deste prazo para realizar trabalho voluntário remunerado, já que o salário regular é insuficiente, tornando essas horas extras uma necessidade. O acréscimo proveniente do trabalho voluntário remunerado chega a representar 40% da remuneração mensal, o que resulta em uma alta taxa de presenteísmo, ou seja, continuam trabalhando mesmo doentes, pois a ausência resultaria na perda do trabalho voluntário e, conseqüentemente, de parte significativa da renda. Além disso, muitos colegas assumem uma segunda profissão no tempo livre para complementar a renda, como marceneiro, mecânico e motorista de Uber.

Outro aspecto importante é o custo de vida elevado, diretamente relacionado à profissão. Para sua própria segurança e de suas famílias, muitos policiais penais não podem residir ou frequentar qualquer lugar, o que os obriga a morar em bairros mais seguros e, portanto, mais caros. Além disso, durante as folgas, a sensação de liberdade é limitada pelo constante receio de encontrar um detento ou ex-detento que possa ameaçar sua segurança, levando muitos a preferirem ficar em casa e manter sua profissão em segredo, até mesmo dentro do núcleo familiar. Por outro lado, os participantes ressaltaram a forte coesão e solidariedade entre os colegas, que formam uma rede de apoio semelhante a uma família, reforçando o apoio mútuo dentro do ambiente de trabalho.

Tema 2: Fontes de Mal-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h

Em relação às fontes de mal-estar associadas ao turno de 24 horas, todos destacaram que o trabalho noturno é extremamente desgastante e não permite um descanso adequado. O turno de 24 horas foi apontado como causador de cansaço físico e mental, com altos níveis de estresse. Embora alguns participantes tenham destacado o tempo de folga como um ponto positivo, que ajuda na recuperação, um dos respondentes ressaltou que a falta de descanso suficiente entre os plantões é uma fonte significativa de mal-estar. Outros aspectos mencionados incluem a perda de finais de semana e feriados devido aos plantões nesses dias, além do convívio contínuo com os presos, que foi apontado como algo que gera mal-estar.

Os participantes reforçaram que a falta de descanso noturno, a insônia e a sobrecarga de trabalho são as principais fontes de mal-estar relacionadas ao turno de 24 horas. Durante as entrevistas, os participantes relataram que, ao final de um plantão, sentem-se como se estivessem de ressaca, muitas vezes incapazes de realizar atividades no primeiro dia de folga devido à exaustão extrema. Eles também explicaram que os plantonistas são os principais responsáveis pelo manejo diário dos presos, o que resulta em um confronto direto que gera grande desgaste emocional. Além disso, o contato constante com cenas de violência, como presos se agredindo e se cortando, sempre com muito sangue, é outro fator de estresse. Um dos participantes descreveu ter presenciado um detento bater a cabeça contra a parede até que o couro cabeludo se desprendesse, e tais cenas, aliadas ao medo de serem as próximas vítimas, geram um estado de ansiedade constante, especialmente à noite, quando muitos relataram sonhar com rebeliões ou agressões por parte dos presos.

Apesar dessas situações, os participantes afirmaram que as fontes de mal-estar não estão necessariamente ligadas ao turno de 24 horas, mas sim à natureza do trabalho prisional em si.

Eles relataram dificuldades em lidar com os sentimentos gerados pelo trabalho, e que o desgaste emocional parece ser inevitável. Os participantes concentraram grande parte de suas queixas de mal-estar em questões que não estão diretamente relacionadas ao turno em si. No entanto, muitas das queixas se referem à falta de voz e poder de decisão dos plantonistas, que sentem que suas necessidades e desafios não são considerados. Todas as decisões relacionadas aos plantonistas são tomadas por pessoas que trabalham em expediente regular, que desconhecem as situações de trabalho vividas pelos plantonistas, o que, segundo os participantes, agrava o sentimento de desvalorização e desconexão com a administração.

Tema 3: Fontes de Bem-Estar no Trabalho Associadas ao Turno de 24h

Em relação às fontes de bem-estar no trabalho, os participantes destacaram ter três dias de folga consecutivos como um fator importante. Eles ressaltaram que a jornada de 24 horas a cada quatro dias é vantajosa, pois não apenas compensa a distância entre suas residências e o local de trabalho, mas também proporciona mais tempo livre para conviver com a família. Além disso, essa dinâmica reduz o número de dias passados no ambiente prisional, o que é considerado benéfico pelos participantes.

Outro ponto levantado foi a flexibilidade de trocar plantões com um colega, o que permite acumular dias de folga e, por exemplo, realizar viagens mais longas, de até uma semana, sem a necessidade de solicitar férias. Além disso, a convivência intensa entre os plantonistas foi descrita como uma forte fonte de bem-estar, com as amizades sendo comparadas a laços familiares, proporcionando apoio emocional e psicológico mútuo.

Por fim, uma fonte adicional de bem-estar, embora menos enfatizada, foi o fato de que os policiais em regime de plantão de 24 horas não precisam realizar tarefas administrativas, que muitos consideram tediosas e menos satisfatórias.

Tema 4: Adicção Associada ao Turno de 24h

O tema da adicção foi incluído como foco de interesse nesta pesquisa devido a achados da literatura que indicam esses comportamentos como um dos sintomas de adoecimento mais frequentes entre policiais. Os respondentes demonstraram opiniões divididas: três deles afirmaram que o turno de 24 horas não influencia diretamente no desenvolvimento de comportamentos adictivos, embora um deles tenha destacado que a natureza da atividade é o principal fator influenciador. Outros dois participantes acreditam que o turno de 24 horas tem, sim, um impacto no consumo de substâncias, embora um desses tenha acrescentado que esse efeito não se deve apenas ao turno, mas também à própria atividade policial.

A conclusão geral foi de que o turno de 24 horas não tem uma influência significativa no consumo de álcool ou outras substâncias. Os respondentes argumentaram que, no início da carreira, o peso emocional do trabalho é particularmente forte e provoca impactos na vida pessoal. Nesse período, muitos procuram válvulas de escape, e alguns recorrem a comportamentos menos saudáveis, como o consumo de bebidas alcoólicas ou a participação em festas. No entanto, com o passar do tempo, o costume com o trabalho e o amadurecimento, eles afirmam que aprendem a buscar alternativas mais saudáveis, como acampar ou pescar, e a lidar de forma mais eficaz com os sentimentos negativos gerados pelo trabalho.

Um aspecto destacado pelos participantes foi a importância de, fora do ambiente de trabalho, cuidar da saúde mental e evitar exposição a conteúdos violentos, como programas de televisão sobre criminalidade. Eles afirmaram que o convívio contínuo com a violência no trabalho é altamente adoecedor, e que, se o trabalhador não souber se desconectar disso durante o período de folga, a tendência é um agravamento de seu estado emocional e mental.

Tema 5: Impactos do Turno de 24h no Sono

Todos os respondentes foram unânimes em afirmar que o trabalho em turno de 24 horas causa sérios prejuízos à saúde, com destaque para os impactos no sono. Eles relataram que não conseguem ter um sono de qualidade e que, mesmo dormindo, não se sentem descansados, além de mencionar que desenvolveram insônia como resultado desse regime de trabalho.

Foi relatada a existência de uma dificuldade de dormir à noite no presídio, o sono fragmentado, os pesadelos recorrentes e a ansiedade gerada pelo ambiente. Um dos respondentes comparou o estado após o plantão a uma ressaca, enquanto outro disse se sentir como um 'robô', já que, embora durma durante o plantão, não consegue alcançar o descanso adequado.

Dormir dentro da carceragem, próximo aos presos, foi destacado como uma das principais causas da ansiedade e do medo constante que experimentam. Outro aspecto que afeta o sono é a falta de uma rotina fixa, pois, durante o plantão, os horários de descanso são irregulares, e, se o policial não conseguir dormir no horário disponível, perde a oportunidade de descansar adequadamente.

Tema 6: Outros Temas e Comentários dos Participantes

Surgiram também durante a entrevista, questões relacionadas ao reconhecimento no trabalho, abrangendo tanto os aspectos salariais quanto organizacionais e sociais. Os respondentes afirmaram que a sociedade não valoriza seu trabalho e que, dentro da própria organização, eles se sentem invisibilizados. Um dos participantes expressou essa falta de reconhecimento organizacional com a seguinte frase: “Na polícia, se sabem o seu nome é por coisa ruim; se você faz tudo certinho, ninguém vai saber que você existe.” Além disso, os participantes destacaram a ausência de um plano de saúde, algo que consideram essencial em uma profissão que tende a provocar adoecimento físico e mental.

Outro ponto levantado foi a melhoria nas condições de trabalho e na qualificação profissional após a criação da profissão de técnico na polícia penal. Antes dessa regulamentação, qualquer profissional da segurança pública podia exercer a função, mesmo sem treinamento específico, o que resultava em problemas operacionais e criava um ambiente de trabalho mais hostil. Com a chegada de profissionais mais capacitados, os respondentes relataram uma melhora significativa no ambiente de trabalho, com uma maior humanização no processo.

Além disso, os participantes destacaram que, por trabalharem no regime semiaberto, onde os detentos passam menos tempo no presídio, têm empregos externos e, em geral, procuram se comportar melhor, o impacto sobre o adoecimento mental tende a ser menor em comparação com o regime fechado. Os respondentes afirmaram que os resultados poderiam ser diferentes caso trabalhadores do regime fechado fossem entrevistados, uma vez que o comportamento dos detentos nesse regime é geralmente mais desafiador.

Etapa Quantitativa

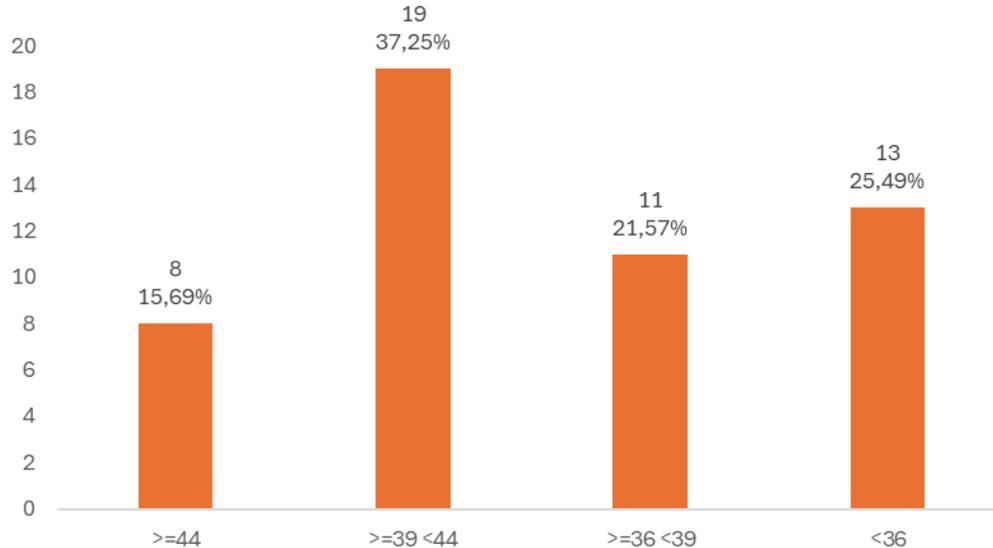
Na Tabela 6, abaixo, são apresentadas as médias obtidas pelos respondentes em cada uma das escalas utilizadas. O fator Organização do Trabalho obteve uma média de 3,94, o que, de acordo com a escala do IA_QVT, reflete uma avaliação insatisfatória de QVT. O fator Desgastes Provenientes do Trabalho apresentou uma média de 4,45, indicando uma avaliação mediana de QVT, com uma tendência positiva, visto que o fator tem escala invertida — ou seja, quanto menor o valor, melhor o resultado. Em relação ao score de saúde mental, a média foi de 35,33%, sugerindo uma maior predominância de saúde mental entre os respondentes, mesmo que limiar.

Tabela 6
Média dos Fatores

Fator	Média	Desvio Padrão
Organização do Trabalho	3,9	1,8
Desgastes Provenientes do Trabalho	4,4	1,9
Escore de Saúde Mental	35,3	9,4

Em relação aos resultados do QSG-12, os escores refletem diferentes níveis de adoecimento mental. Na Figura 8, abaixo, estão representados os respondentes em cada patamar de adoecimento.

Figura 8
Nível de Adoecimento Mental entre os Respondentes



Valores iguais ou superiores a 44 indicam sofrimento psíquico severo e alto risco de adoecimento, e conforme ilustrado, 8 respondentes (15,69%) atingiram esse patamar. Resultados inferiores a 44 e iguais ou superiores a 39 apontam para sofrimento psíquico e risco de adoecimento, sendo que 19 respondentes (37,25%) se enquadram nessa categoria. Resultados maiores ou iguais a 36 e menores que 39 sugerem indícios de sofrimento psíquico leve, com 11 respondentes (21,57%) apresentando essa condição. Por fim, resultados menores que 36 indicam uma maior prevalência de saúde mental, observada em 13 respondentes (25,49%). Segundo

Valls-Salles (2023), para efeito de comparação com outros estudos, valores iguais ou superiores a 44 caracterizam o nível de Adoecimento Mental Grave (AMG), enquanto escores iguais ou superiores a 36 indicam Transtornos Mentais Comuns (TMC). Diante desses dados, podemos concluir que o nível de AMG entre os respondentes é de 15,69% (8), e que 74,51% (38) deles apresentam TMC.

Em relação ao turno de trabalho, a Tabela 7 apresenta as diferenças nas médias de cada um dos fatores analisados. Observa-se que todas as médias são mais elevadas no regime de 24 horas, o que gera interpretações aparentemente contraditórias. Por um lado, isso aponta para índices mais altos de adoecimento e de Desgastes Provenientes do Trabalho; por outro, sugere uma avaliação mais favorável da Organização do Trabalho. Esse último fator, em particular, chama atenção pela diferença de mais de 1,5 na média em comparação aos outros regimes de trabalho.

Tabela 7
Média dos Fatores por Turno de Trabalho

	Qual o seu regime de trabalho atual?	Média	Desvio Padrão
	Expediente	3,2	1,45327
Organização do Trabalho	24h	4,712	1,9656
Desgastes Provenientes do Trabalho	Expediente	4,2462	1,87813
	24h	4,68	1,97569
Escore de Saúde Mental	Expediente	32,8461	10,3525
	24h	37,92	7,729381

Uma segunda variável destacada durante a fase qualitativa da pesquisa foi o tempo de trabalho na organização. Na Tabela 8, são apresentados as médias e os desvios-padrão para cada faixa de tempo de serviço em relação aos fatores analisados. Pode-se observar que o fator Desgastes Provenientes do Trabalho revela uma tendência crescente, embora não linear, das

médias à medida que aumenta o tempo de trabalho. A mesma tendência também pode ser observada no escore de Saúde Mental.

Tabela 8

Média dos Fatores por Tempo na Organização

Tempo na Organização		Organização do Trabalho	Desgastes Provenientes do Trabalho	Escore de Saúde Mental
Menos de 2 anos	Média	4,4	3,2	29,8
	Desvio Padrão	1,7	1,4	10,2
De 2 a 5 anos	Média	3,3	3,4	28,8
	Desvio Padrão	0,9	1,3	9,0
De 6 a 10 anos	Média	4,4	3,9	34,7
	Desvio Padrão	1,9	2,0	10,5
De 11 a 15 anos	Média	3,9	5,1	38,2
	Desvio Padrão	1,7	1,4	6,1
De 16 a 20 anos	Média	4,3	5,1	38,0
	Desvio Padrão	2,6	2,5	6,5
Mais de 20 anos	Média	2,5	6,2	45,4
	Desvio Padrão	2,0	1,8	6,5

Na Tabela 9, são apresentadas as relações entre as variáveis independentes e as variáveis dependentes. O turno de trabalho mostrou uma relação estatisticamente significativa apenas com o fator Organização do Trabalho, com $p=0,001$ e um tamanho de efeito de 0,242, indicando que 24,2% da variação na avaliação de organização do trabalho pode ser explicada pelo turno de trabalho. A análise das médias revela que os trabalhadores no regime de 24 horas tendem a avaliar a organização do trabalho de forma significativamente mais positiva do que aqueles que trabalham em expediente regular. Em relação ao tempo na organização, foram encontrados dois resultados estatisticamente significativos, o primeiro com o fator Desgastes Provenientes do Trabalho, com $p=0,006$ e um tamanho de efeito de 0,323, o que sugere que 32,3% da variação

nos desgastes provenientes do trabalho pode ser explicada pelo tempo de serviço na organização. O segundo resultado significativo foi em relação à saúde mental, com $p=0,012$ e tamanho de efeito de 0,298, indicando que 29,8% da variação no escore de saúde mental pode ser explicada pelo tempo na organização. A análise das médias indica, em ambos os casos, uma relação crescente: quanto maior o tempo de trabalho, maior é a percepção de desgastes provenientes do trabalho, assim como o aumento no índice de adoecimento mental.

Tabela 9
Testes de Efeitos entre Sujeitos

Origem		F	Sig.	Tamanho de Efeito
	Organização do Trabalho	12,7	0,0	0,2
Turno de Trabalho	Desgastes Provenientes do Trabalho	1,0	0,3	0,0
	Escore de Saúde Mental	0,0	0,9	0,0
Tempo na Organização	Organização do Trabalho	1,3	0,2	0,1
	Desgastes Provenientes do Trabalho	3,8	0,0	0,3
	Escore de Saúde Mental	3,3	0,0	0,2

Discussão

Como mencionado na introdução, Coelho (2014) aponta que a segurança pública é uma área especialmente vulnerável ao desgaste emocional e ao adoecimento mental. O autor destaca, entre os principais fatores, o contato constante com situações de risco, violência e tensão, aspectos que são corroborados pelos resultados do presente estudo. A relação entre desgaste e adoecimento mental com o tempo de trabalho foi estatisticamente significativa, revelando um perfil de acúmulo de desgaste e adoecimento contínuo ao longo dos anos de atuação na polícia penal.

Os participantes da etapa qualitativa enfatizaram que a convivência diária com a violência e a tensão de lidar com detentos são fatores que contribuem diretamente para seu adoecimento.

Nas entrevistas, além de descreverem o alto nível de tensão, os participantes relataram experiências de ansiedade e impacto psicológico que se alinham com os achados da literatura. Pesadelos durante os plantões, envolvendo revoltas, e o medo constante de se deparar com detentos ou ex-detentos fora da penitenciária, foram alguns dos pontos destacados. Esses fatores levam os policiais a adotarem medidas que elevam seus custos de vida, como buscar maior segurança residencial, ocultar sua profissão e, frequentemente, evitar sair de casa durante o tempo livre, preferindo permanecer em segurança. Um dos respondentes resumiu bem essa sensação ao afirmar: 'A gente é meio que prisioneiro do lado de fora. Essa declaração reflete o sentimento de que a profissão restringe sua liberdade pessoal, impondo uma constante vigilância e sensação de confinamento, mesmo fora do ambiente prisional.

A revisão de literatura realizada neste estudo confirma a ampla evidência dos impactos negativos de turnos de 24 horas ou noturnos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores (Dall'Ora et al., 2016; Koy et al., 2022; Koy et al., 2020). No entanto, o presente estudo não identificou evidências estatisticamente significativas que demonstrem uma piora substancial entre os trabalhadores desses turnos. Apesar disso, as médias referentes à saúde mental e ao desgaste foram piores para os trabalhadores em regime de plantão de 24 horas, em comparação aos que trabalham em expediente regular.

A ausência de significância estatística não necessariamente implica que não haja uma piora no desgaste ou na saúde mental dos plantonistas em relação aos trabalhadores de expediente. Pelo contrário, esses resultados sugerem que, para uma avaliação mais precisa, pode ser necessária uma amostra maior, o que permitiria captar com maior clareza os efeitos do regime de 24 horas sobre esses profissionais.

No entanto, o presente estudo encontrou achados que divergem das expectativas iniciais, sem necessariamente contrariar as evidências de outros estudos, mas destacando uma particularidade dos turnos de 24 horas na profissão de policial penal. Os participantes da entrevista semiestruturada não apenas afirmaram que seu adoecimento não estava fortemente relacionado ao turno de 24 horas, como também expressaram uma clara preferência por esse regime em relação ao expediente de 8 horas diárias. Essa preferência, aliada às evidências de que a avaliação da Organização do Trabalho é pior entre os trabalhadores em regime de expediente, sugere que, em certos contextos, o turno de 24 horas, apesar de seus malefícios, pode oferecer benefícios em comparação ao turno regular.

Além disso, uma das evidências apontou na direção oposta à hipótese inicial: a avaliação da Organização do Trabalho foi significativamente pior entre os trabalhadores em expediente regular, em comparação aos que trabalham em plantões de 24 horas. Diversos fatores podem explicar esse resultado. A análise qualitativa revelou que, embora os participantes reconheçam algumas fontes de mal-estar associadas ao turno de 24 horas, eles também identificaram um número proporcional de fontes de bem-estar vinculadas a esse turno. Além disso, segundo os respondentes, o trabalho administrativo, visto como tedioso, é executado apenas pelos trabalhadores em expediente regular, o que pode ter influenciado negativamente sua percepção sobre a organização do trabalho. Os relatos dos trabalhadores em plantão de 24 horas indicam que eles consideram esse regime mais vantajoso do que o expediente regular, o que pode ter contribuído para a diferença observada na avaliação da organização do trabalho. No entanto, é importante ressaltar que, embora as diferenças nas médias de saúde mental e desgaste não tenham atingido significância estatística, esses índices ainda foram piores entre os trabalhadores

em regime de plantão de 24 horas, sugerindo que os efeitos negativos desse tipo de turno não devem ser desconsiderados.

Um dos aspectos mais relevantes dos resultados qualitativos foi a constatação de que o que provoca o adoecimento no trabalho, gera mal-estar e prejudica a QVT dos policiais penais não está diretamente relacionado com o turno de trabalho, mas sim com a própria natureza da atividade. Os participantes destacaram o ambiente hostil, a convivência constante com cenas de violência extrema e o enfrentamento com os detentos como as principais causas de sofrimento. Esse fenômeno foi relatado por um dos participantes deste estudo, que, no início de sua carreira, sentia intensos sentimentos negativos, como ódio em relação aos detentos. Esse caráter adoecedor do trabalho dos policiais penais tem sido corroborado por outros estudos, como a revisão de literatura conduzida por Regehr et al. (2021), na qual os níveis de adoecimento grave entre policiais penais de diversos países foram analisados, mostrando índices significativamente mais elevados de adoecimento em comparação à população geral.

As evidências do presente estudo reforçam a natureza adoecedora do trabalho na polícia penal. Os resultados quantitativos também corroboram essa hipótese. Embora a relação entre o tempo de trabalho e o adoecimento mental não tenha sido inicialmente considerada nas hipóteses de pesquisa, os achados qualitativos levaram à inclusão dessa análise, juntamente com os fatores já previstos. Essa decisão se revelou essencial para identificar dois efeitos preocupantes: o contínuo acúmulo de desgaste e o crescente adoecimento mental dos policiais penais ao longo dos anos de serviço.

Do ponto de vista dos impactos sobre a saúde e o sono, a entrevista semiestruturada foi unânime em destacar seus efeitos. Os participantes mencionaram o cansaço excessivo, a insônia e a falta de qualidade no sono como alguns dos principais problemas enfrentados. Além disso,

ressaltaram que a falta de uma rotina regular desregula o sono, o que pode ser associado aos distúrbios do ciclo circadiano causados pelo regime de 24 horas de trabalho. Esses relatos estão alinhados com os efeitos já descritos na literatura sobre os impactos negativos desse tipo de turno.

Durante as entrevistas, um ponto central que emergiu foi a falta de reconhecimento no trabalho dos policiais penais, manifestando-se de diversas formas. Do ponto de vista da remuneração, o salário dos plantonistas é considerado insuficiente, levando-os a utilizar seu tempo de descanso para realizar trabalhos extras a fim de complementar a renda. Esse complemento é necessário, em grande parte, devido ao custo de vida elevado, o qual os participantes associam à própria natureza da profissão. Fernandes (2012) sugere que a solução poderia estar na melhoria das remunerações desses profissionais, o que, por sua vez, desencorajaria a multiplicidade de vínculos empregatícios. Do ponto de vista do reconhecimento social, os policiais penais sentem que a sociedade invisibiliza seu trabalho em comparação com outras forças policiais. Além disso, há também a falta de reconhecimento institucional. Um dos participantes destacou, de forma emblemática, que, independentemente de quão bem executem suas tarefas, não recebem qualquer reconhecimento, uma vez que a instituição se limita a punir aqueles que cometem erros, sem valorizar aqueles que atuam corretamente.

A invisibilidade no trabalho relatada pelos participantes lembra, em muitos aspectos, a invisibilidade do trabalho de cuidado. Segundo Dejours (2022), em sua teoria da Psicodinâmica do Trabalho, o trabalho de cuidado é tanto mais valoroso quanto mais discreto ele for, ou seja, ele é mais eficaz quando não é percebido. Essa lógica se aplica ao trabalho doméstico e materno, historicamente invisibilizados e reconhecidos apenas quando ausentes. Por exemplo, as tarefas domésticas, como a limpeza da casa ou a organização dos espaços, só são notadas quando não

são realizadas. Da mesma forma, o trabalho materno frequentemente passa despercebido, a menos que haja uma falha nesse cuidado, quando algo grave acontece com uma criança por negligência. É justamente na falta que esses trabalhos se tornam visíveis.

O trabalho de cuidado, de forma geral, tende a não ser reconhecido como um saber-fazer profissional ou uma prova de destreza, pois sua eficiência reside em não se tornar visível (Dejours, 2022). De certa forma, o trabalho dos agentes penitenciários pode ser considerado um trabalho de cuidado. Eles são responsáveis pela gestão de detentos, mantendo a segurança e a ordem no ambiente prisional, mas o impacto do seu trabalho, quando bem-feito, é frequentemente ignorado pela sociedade. Seu trabalho só se torna visível em situações extremas, como uma fuga ou uma rebelião, momentos em que a sociedade toma conhecimento da complexidade e do risco que envolvem suas funções. No entanto, durante o cotidiano, seu trabalho permanece invisível, apesar de ser essencial para o funcionamento do sistema prisional e para a segurança pública. Assim como no trabalho de cuidado, o trabalho dos policiais penais segue essa mesma lógica de invisibilidade. Um dos participantes destacou essa questão ao afirmar que, se qualquer coisa sobre a polícia penal aparece na televisão, é porque algo deu errado. Para ele, a polícia penal só ganha visibilidade quando há um problema; se tudo está funcionando bem, ninguém vê, não há reconhecimento, nem agradecimentos.

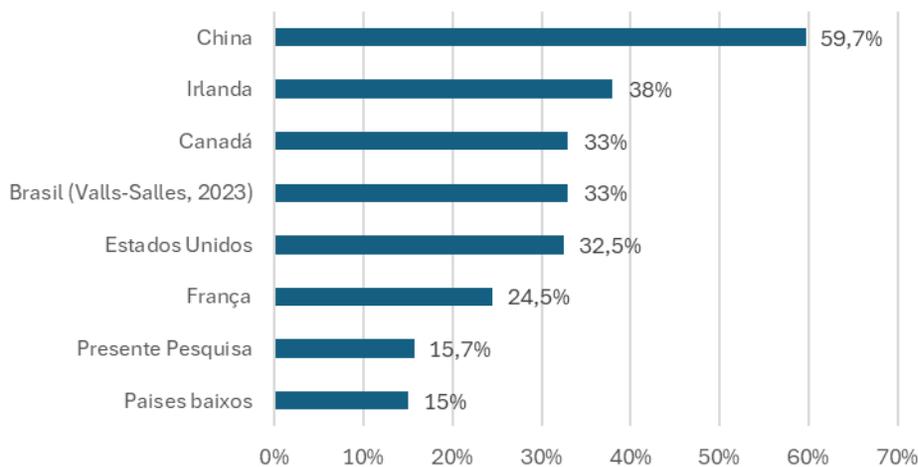
A falta de reconhecimento é uma fonte recorrente de mal-estar no trabalho, como evidenciado na literatura, especialmente entre profissionais de segurança pública. Valls-Salles (2023) destaca que, em sua pesquisa, esse foi o fator mais associado ao mal-estar no trabalho entre os profissionais da segurança pública. Além disso, outros estudos mencionados pelo autor em sua revisão de literatura demonstram que a ausência de reconhecimento é comumente mal avaliada, sendo uma das principais causas de mal-estar e adoecimento. O autor também observa

que, quando o reconhecimento é adequadamente avaliado, ele se torna uma das principais fontes de bem-estar no trabalho.

É importante destacar que, embora a presente pesquisa não tenha a intenção de ser diagnóstica, alguns dos dados coletados são motivo de preocupação. A avaliação de Organização do Trabalho, com uma média de 3,94, indica vivências de mal-estar associadas a esse fator. Outro ponto relevante para comparação é o nível de adoecimento mental entre agentes de segurança pública. Na Figura 9, abaixo, é possível observar a comparação deste resultado com os estudos de Valls-Salles (2023) e Regehr et al. (2021). Como pode ser visto, o presente estudo apresenta um dos índices mais baixos de adoecimento mental grave. Embora isso possa sugerir que há fatores de proteção que previnem o adoecimento mental grave, é necessário analisar esse resultado com cautela. Esse dado pode ser influenciado pelo fato de todos os respondentes serem trabalhadores do regime semiaberto, e como os próprios participantes mencionaram, o resultado poderia ser diferente caso a análise fosse realizada com trabalhadores do regime fechado, onde os detentos não deixam o presídio e, em geral, apresentam um comportamento menos favorável do que os detentos do semiaberto.

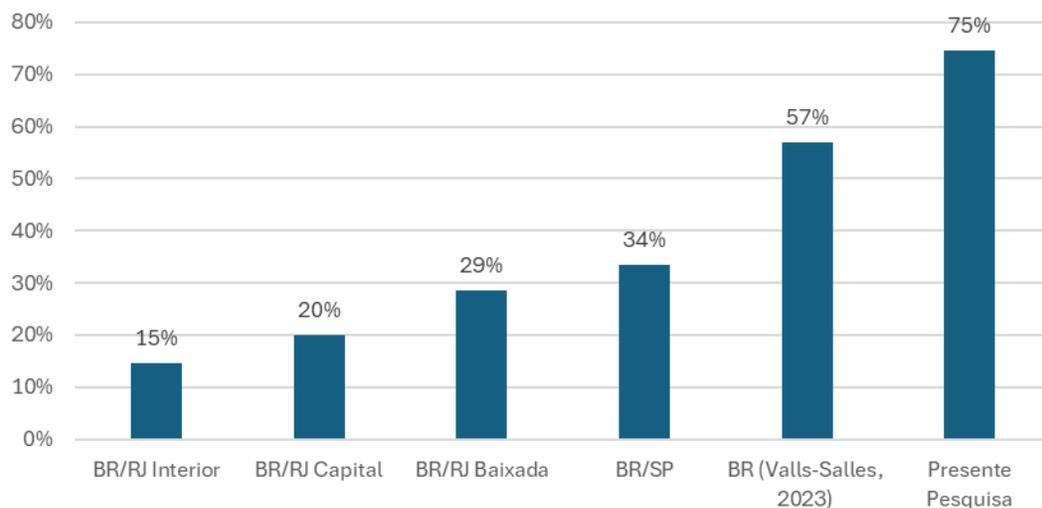
Figura 9

Nível de Adoecimento Mental Grave entre Agentes de Segurança Pública



Em relação aos Transtornos Mentais Comuns (TMC), comparamos os resultados com estudos como os de Bravo et al. (2022), Pinto et al. (2013) e Valls-Salles (2023), observa-se na Figura 10, abaixo, que o presente estudo apresentou um valor de TMC extremamente elevado, o que gera um sinal de alerta grave. Esse número pode, eventualmente, se transformar em Adoecimento Mental Grave (AMG), levando a um aumento considerável dos casos de adoecimento severo. Além disso, considerando que os resultados apontam para um aumento contínuo do adoecimento ao longo dos anos de trabalho, esse número pode ser um indício do potencial adoecimento grave que poderá ser observado nesse grupo de trabalhadores nos próximos anos.

Figura 10
Índice de Transtornos Mentais Comuns por Estudo



Dentro do contexto de uma abordagem focada na QVT, as avaliações do presente estudo sobre Organização do Trabalho e Desgastes Provenientes do Trabalho fornecem evidências iniciais sobre alguns aspectos da QVT dos Policiais Penais. Embora esses fatores tenham sido medidos quantitativamente, outros elementos importantes de QVT emergiram durante as

entrevistas, como os fatores de Reconhecimento e Crescimento Profissional, além das Relações Socioprofissionais.

Entre os resultados, destaca-se uma avaliação negativa da Organização do Trabalho, que aponta para possíveis vivências de mal-estar no trabalho. Esse mal-estar pode estar relacionado a aspectos como a missão, os objetivos e metas organizacionais, o trabalho prescrito, a jornada de trabalho, os processos, a gestão ou os padrões de conduta no trabalho (Ferreira, 2017). Além disso, os resultados indicam que os trabalhadores do regime de expediente regular na polícia penal percebem esse fator como mais gerador de mal-estar do que aqueles que trabalham no plantão de 24 horas.

Em relação aos Desgastes Provenientes do Trabalho, os resultados revelam uma avaliação média, que tende a piorar ao longo dos anos. Isso sugere que, com o passar do tempo, os policiais penais sentem-se cada vez mais no limite de suas capacidades, experimentando maior esgotamento pessoal, maior cansaço, menor aproveitamento do tempo livre e levando mais preocupações relacionadas ao trabalho para casa, o que pode ter um significado emocional e não literal, conforme foi evidenciado nas entrevistas. Além disso, há um reconhecimento claro de que a carga de trabalho interfere significativamente no tempo que esses profissionais podem dedicar às atividades de lazer, afetando diretamente as experiências que agregam alegria e bem-estar à vida cotidiana.

A penitenciária, originalmente projetada para abrigar um número específico de detentos, enfrenta atualmente uma situação crítica de superlotação, acolhendo quase o dobro da capacidade planejada. Essa discrepância não apenas agrava as condições de vida dentro da unidade, mas também impõe desafios significativos à gestão penitenciária. A superlotação gera um ambiente propenso a conflitos, dificulta a manutenção da ordem e limita a oferta de serviços

básicos, como saúde e educação. Essa realidade reflete um problema estrutural do sistema penitenciário brasileiro, demandando atenção urgente e soluções eficazes para garantir a segurança tanto dos detentos quanto dos profissionais que atuam na instituição.

No que diz respeito ao Reconhecimento e Crescimento Profissional, os dados qualitativos indicam uma provável avaliação negativa, com esse fator sendo uma das principais causas de mal-estar no trabalho para os policiais penais. Por outro lado, as Relações Socioprofissionais foram amplamente destacadas como uma grande fonte de bem-estar no trabalho e como um fator de proteção contra o adoecimento, de acordo com os participantes.

Em relação ao uso de substâncias, os policiais penais não o veem como algo recorrente entre eles. Mesmo nos casos em que o uso foi mencionado, os participantes não o associaram diretamente ao turno de 24 horas, mas sim à natureza da atividade. Os exemplos dados pelos participantes colocam o uso de substâncias na mesma categoria de ir a festas ou buscar outras formas de distração, sendo visto como uma válvula de escape para lidar com as emoções negativas geradas pelo trabalho de policial penal. Além disso, foi ressaltado que, ao longo dos anos, muitos aprenderam a substituir esse comportamento por válvulas de escape mais saudáveis.

Considerações Finais

O presente estudo apontou algumas contribuições que merecem destaque. Em primeiro lugar, a revisão de literatura identificou grandes lacunas na pesquisa sobre a relação entre os turnos de trabalho e a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), além de evidenciar a falta de estudos sobre os efeitos dos turnos de trabalho especificamente entre policiais penais. O estudo desempenhou um papel fundamental ao começar a preencher essas lacunas. Os resultados relacionados à Organização do Trabalho, embora contrários ao que se havia hipotetizado, mostraram diferenças significativas nesse fator de QVT entre os diferentes turnos. Ainda é

necessário realizar uma investigação mais aprofundada para compreender a natureza dessas diferenças, mas o estudo já levanta questões importantes sobre o tema.

Quanto à segunda lacuna, esta pesquisa se posiciona como pioneira na literatura, ao explorar os efeitos dos turnos de 24 horas sobre policiais penais. Embora os resultados preliminares não forneçam evidências suficientemente robustas para compreender totalmente as dinâmicas e impactos desse tipo de regime de trabalho, o estudo abre caminho para futuras investigações.

O estudo também trouxe à tona importantes evidências sobre o processo de desgaste e adoecimento dos policiais penais ao longo dos anos de trabalho. Quando combinados com os dados epidemiológicos sobre saúde mental, esses achados geram um sinal de alerta preocupante: se não forem tomadas medidas preventivas, esses trabalhadores estarão sujeitos a um processo contínuo de adoecimento ao longo dos anos.

Adicionalmente, o estudo destaca o papel que a própria natureza da atividade exerce sobre a saúde mental e a QVT dos policiais penais. Esses resultados se alinham com outras pesquisas sobre policiais e profissionais de segurança pública, reforçando o impacto adoecedor que a exposição à violência exerce sobre o indivíduo.

Outro destaque foi o quanto os policiais penais têm sofrido com a falta de reconhecimento no trabalho, algo percebido de forma clara pelos próprios participantes. Esse dado serve como um alerta para a situação de profissionais que, apesar de trabalharem para o bem da sociedade, não são devidamente remunerados, reconhecidos socialmente ou valorizados profissionalmente.

Com base nos dados deste estudo, nota-se que os profissionais são capacitados a desenvolver uma consciência crítica sobre sua realidade laboral, o que os habilita a adotar

estratégias que promovam a QVT ao longo de suas atividades de trabalho. Essa conscientização é fundamental para a implementação de práticas que favoreçam um ambiente mais saudável e produtivo.

Além disso, os resultados deste estudo oferecem informações valiosas para as instituições de ensino, que devem integrar esses conhecimentos na formação dos futuros profissionais. É fundamental que esses novos profissionais sejam introduzidos precocemente a esse contexto, permitindo o desenvolvimento das habilidades e competências necessárias para enfrentar os desafios específicos deste ambiente de trabalho.

Retomando os objetivos de pesquisa, no tocante ao primeiro objetivo específico, “identificar as percepções de trabalhadores da segurança pública sobre os impactos do turno de 24 horas em sua Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e saúde mental”, observou-se entre os trabalhadores do turno de 24 horas um nível de satisfação com o trabalho que não se relaciona apenas a fatores ocupacionais, mas também com aspectos pessoais de vida do trabalhador, como os laços de amizade e apoio mútuo entre colegas. Para Lima e Silva (2020), a socialização regular proporciona estímulos mentais e emocionais essenciais para o bem-estar psicológico, ajudando a mitigar sentimentos de solidão e isolamento que podem resultar em depressão e ansiedade.

Além disso, é importante ressaltar que o isolamento social, o estresse psicossocial e o estresse crônico são fatores de risco significativos para doenças cardiovasculares (DCV). O estresse ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), levando à liberação de cortisol e catecolaminas, o que eleva a frequência cardíaca, a pressão arterial e a inflamação, contribuindo para a disfunção endotelial e a aterosclerose (Blackman et al., 2024).

Por outro lado, interações sociais positivas proporcionam um senso de pertencimento e incluem vínculos interpessoais significativos, como as relações de trabalho, essenciais para a autoestima e a autoconfiança. Essas interações ajudam a reduzir a sensação de isolamento, prevenindo o desenvolvimento de problemas de saúde mental, além de promover o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, permitindo que os indivíduos lidem melhor com os estressores da vida cotidiana. Como resultado, há uma menor incidência de transtornos como depressão, ansiedade e doenças cardiovasculares (Ayres et al., 2012; Gama et al., 2014; Muñoz-Sánchez e Bertolozzi, 2007; Blackman et al., 2024).

Além disso, quando as pessoas se sentem ouvidas e valorizadas, a qualidade das relações melhora, contribuindo para um ambiente mais saudável e colaborativo, tanto em contextos pessoais quanto profissionais. Assim, cultivar bons relacionamentos, valorizar o outro, estar atento às suas necessidades e dificuldades, além de reconhecer e respeitar os membros da equipe, são atitudes essenciais para estabelecer relações positivas no ambiente de trabalho. Essas práticas representam uma estratégia eficaz para proteger a saúde mental e cardiovascular, além de promover o bem-estar geral (Dias et al., 2020). Em contrapartida, a escassez de horas de repouso compromete a capacidade para o trabalho, assim como a disposição física e mental dos profissionais.

Como já relatado, os respondentes apontaram como positivo o regime de turno de 24 horas, uma vez que permite três dias consecutivos de descanso, o que resulta em benefícios como menos deslocamentos, mais tempo para a família e menor exposição ao ambiente prisional. Contudo, a necessidade de dormir no presídio é percebida negativamente, e a carga de trabalho de 24 horas é considerada insuficiente devido à alta demanda e à falta de efetivo.

Em relação ao segundo objetivo específico, “comparar a percepção sobre os fatores organização do trabalho e desgaste proveniente do trabalho entre trabalhadores do turno de expediente normal e aqueles que fazem plantões de 24 horas”, cuja hipótese previa que trabalhadores em turnos de 24 horas apresentariam percepções de organização do trabalho e desgaste mais associados a vivências de mal-estar no trabalho, em comparação com os trabalhadores em turnos de expediente normal, os achados não suportam totalmente essa hipótese.

No que se refere aos desgastes, embora a média tenha sido maior entre os trabalhadores do turno de 24 horas, os testes estatísticos não indicaram uma relação estatisticamente significativa, o que enfraquece essa evidência. Já em relação à organização do trabalho, os dados quantitativos demonstraram uma relação contrária à esperada, e essa relação apresentou significância estatística, indicando evidências sólidas contrárias à hipótese.

Além disso, no que se refere à saúde mental, a média foi pior entre os trabalhadores do turno de 24 horas em comparação aos de expediente regular; no entanto, essa diferença não apresentou relevância estatística. Por outro lado, em relação ao tempo de trabalho no órgão, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre a duração do tempo de serviço e os níveis de desgaste e saúde mental. Em ambos os casos, quanto maior o tempo de trabalho, pior a saúde mental e maior o índice de desgaste.

Contudo, o presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Em primeiro lugar, o tamanho da amostra pode não ter sido suficiente para captar todos os efeitos pretendidos, conforme indicado pelos dados estatísticos, evidenciando o caráter exploratório desta investigação. Estudos futuros com amostras maiores de policiais penais são recomendáveis para obter resultados mais robustos. Além disso, a amostra deste estudo foi

composta exclusivamente por policiais penais que trabalham com detentos no regime semiaberto. Como os próprios participantes mencionaram, os resultados poderiam diferir para os trabalhadores que atuam no regime fechado. Portanto, sugere-se que futuras pesquisas incluam esses profissionais, permitindo uma comparação entre os resultados de policiais que atuam nos regimes fechado e semiaberto para verificar possíveis diferenças significativas.

Outra limitação é a escassez de estudos publicados sobre o tema, o que restringe as referências disponíveis para embasar a pesquisa. No entanto, os resultados deste estudo podem contribuir para a gestão do sistema penitenciário ao identificar os itens com menores índices de satisfação e fornecer subsídios para melhorias. Isso pode orientar a gestão na adaptação das condições de trabalho, visando garantir uma melhor infraestrutura, níveis mais adequados de autonomia profissional e, conseqüentemente, resultados mais eficientes em termos de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e saúde mental.

Referências

- Abera, H. H., & Levin, J. (2023). Sleep Deprivation, Burnout, and Acute Care Surgery. *Curr Trauma Rep*, 9, pp. 40-46. doi:<https://doi.org/10.1007/s40719-023-00253-9>
- Alcafor, L. M., & Costa, V. A. (2016). Qualidade de vida no trabalho policial: as estratégias organizacionais para minimizar os impactos da privação de Sono à saúde do Policial Militar que desempenha a radiopatrulha noturna. *REBESP*, 9(1), pp. 1-19. doi:<https://doi.org/10.29377/rebsp.v9i1.224>
- Al-Hrinat, J., Al-Ansi, A. M., Hendi, A., Adwan, G., & Hazaimh, M. (2024). The impact of night shift stress and sleep disturbance on nurses quality of life: case in Palestine Red

- Crescent and Al-Ahli Hospital. *BMC Nurs*, 23(24). doi:<https://doi.org/10.1186/s12912-023-01673-3>
- Araujo, V. E., Marsango, C. F., Sabatine, G. C., Nunes, G. L., Santana, R. P., da Silva, L. E., . . . Zutin, T. L. (2023). O IMPACTO DO TRABALHO NOTURNO NA QUALIDADE DE VIDA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM. *Revista Foco*, 16(9). doi:<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n9-109>
- Ayres, J. R., França, I., Calazans, G. J., & Saletti, H. C. (2012). Risco, vulnerabilidade e práticas de prevenção e promoção da saúde. Em Campos, Bonfim, Minayo, Akerman, Drumond, & Carvalho, *Tratado de Saúde Coletiva* (2ª ed., pp. 399-442). São paulo: Hucitec.
- Bardin, L. (1979). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). São Paulo: Edições 70.
- Blackman, A. O., Oliveira, B. M., & Lima, S. K. (2024). Papel dos estressores mentais no sistema cardiovascular. Em D. M. Djuric, & D. K. Agrawal, *Fatores Ambientais na Patogênese das Doenças Cardiovasculares. Avanços em Bioquímica na Saúde e na Doença* (Vol. 30). Springer. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-031-62806-1_11
- Bravo, D. S., Gonçalves, S. G., Giroto, E., González, A. D., Melanda, F. N., Rodrigues, R., & Mesas, A. E. (2022). Condições de trabalho e transtornos mentais comuns em agentes penitenciários do interior do estado de São Paulo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 27(12).
- Câmara dos Deputados. (2007). *Situação do sistema prisional brasileiro*. Fonte: Portal da Câmara dos Deputados: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cdhm/noticias/prisional>
- Coelho, E. F. (2014). *"Uma farda sem um homem é só um pedaço de pano": Estudo de Caso sobre Autoeficácia e Qualidade de Vida no Trabalho na Polícia Militar do Distrito Federal*. Brasília: UnB.

- Dall'Ora, C., Ball, J., Recio-Saucedo, A., & Griffiths, P. (2016). Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 57, pp. 12-27.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.007>
- Dejours, C. (1994). *A loucura do trabalho: Estudo de psicopatologia do trabalho*. Cortez.
- Dejours, C. (2022). *Trabalho vivo II: Trabalho e emancipação* (2ª ed.). Blucher.
- Dias, J. S., Rocha, L. P., de Carvalho, D. P., Tomaschewski-Barlem, J. G., Barlem, E. L., & Gutierrez, É. D. (2020). HEALTH, BEHAVIOR, AND MANAGEMENT: IMPACT ON INTERPERSONAL RELATIONS. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 29, p. e20190057.
doi:<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2019-0057>
- Do Nascimento, A. R., Da Silva, A. K., Leite, M. L., De Sant'ana, N. G., Junior, S., & Tannuss, R. W. (2022). Aspectos formais dos artigos científicos brasileiros sobre inserção e atuação de mulheres no tráfico de drogas: uma revisão sistemática da literatura. *Research, Society and Development*, 11(6).
- Fernandes, J. S., Miranzi, S. S., Iwamoto, H. H., Tavares, D. M., & Santos, C. B. (2012). A relação dos aspectos profissionais na qualidade de vida dos enfermeiros das equipes Saúde da Família. *Rev Esc Enferm USP*, 46(2). Fonte:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pi d=S0080-62342012000200019
- Ferreira, M. C. (2006). *Teoria crítica do trabalho e saúde: A contribuição da psicodinâmica*. Editora FGV.
- Ferreira, M. C. (2009). Inventário de Avaliação de Qualidade de Vida no Trabalho (IA_QVT): Instrumento de Diagnóstico e Monitoramento de QVT nas Organizações. *Anais da 61ª Reunião da Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência*. Manaus, Brasil.

- Ferreira, M. C. (2017). *Qualidade de Vida no Trabalho: Uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores* (3ª ed.). Brasília: Paralelo 15.
- Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D., & Di Lorenzo, R. (2016). The impact of shift work on the psychological and physical health of nurses in a general hospital: a comparison between rotating night shifts and day shifts. *Risk Manag Healthc Policy*, 9, pp. 203-211. doi:<https://doi.org/10.2147/RMHP.S115326>
- Friedli, L. (2009). *Mental health, resilience and inequalities*. World Health Organization.
- Gallo, D. L. (2023). Relacionamentos Amorosos no Local de Trabalho: formação e mudanças percebidas nos comportamentos relacionados ao trabalho no contexto organizacional de uma empresa pública brasileira. *Dissertação (Mestrado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações)*.
- Gama, C. A., Onocko Campos, R. T., & Ferrer, A. L. (2014). Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(1), pp. 69-84.
- Garde, A. h., Nabe-Nielsen, K., Jensen, M. A., Kristiansen, J., K., S. J., & M., H. Å. (2020). The effects of the number of consecutive night shifts on sleep duration and quality. *Scand J Work Environ Health*, 46(4), pp. 446-453. doi:<https://doi.org/10.5271/sjweh.3885>
- Garde, A., Begtrup, L., Bjorvatn, B., Bonde, J., Hansen, J., Hansen, Å., . . . Sallinen, M. (2020). How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. *Scand J Work Environ Health*, 46(6), pp. 557-569. doi:<https://doi.org/10.5271/sjweh.3920>
- Goldberg, D., & Williams, P. A. (1988). *A User's Guide to the General health Questionnaire*. Windsor: NFER-NELSON.

- Gomes, J. M. (2022). O Trabalho Prisional como Estratégia de Ressocialização: Um Estudo na Penitenciária Regional de Campina Grande-PB. *Revista Datavenia*.
- Google LLC. (2018). *Formulários Google*. Acesso em 30 de Novembro de 2020, disponível em Google: <https://www.google.com/intl/pt-BR/forms/about/>
- Gouveia, V. V., Chaves, S. S., Oliveira, I. C., Dias, M. R., Gouveia, R. S., & Andrade, P. R. (2003). A Utilização do QSG-12 na População Geral: Estudo de sua Validade de Construto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19(3), pp. 241-248.
- Haidarimoghadam, R. K., Golmohamadi, R., Soltanian, A., & Zoghipaydar, M. R. (2017). The effects of consecutive night shifts and shift length on cognitive performance and sleepiness: a field study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 23(2), pp. 251-258. doi:<https://doi.org/10.1080/10803548.2016.1244422>
- Harrington, J. M. (2001). Health effects of shift work and extended hours of work. *Occupational & Environmental Medicine*, 58(1). doi:<https://doi.org/10.1136/oem.58.1.68>
- IBM. (2009). *SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (25) [Software de computador]*.
Fonte: <https://www.ibm.com/br-pt/analytics/spss-statistics-software>
- James, L., James, S., & Atherley, L. (2023). The effects of shift-work schedules on the sleep, health, safety, and quality of life of police employees during the COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.*, 14, p. 1128629. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1128629>
- Johnson, A. L., Jung, L., Brown, K. C., Weaver, M. T., & Richards, K. C. (2014). Sleep Deprivation and Error in Nurses who Work the Night Shift. *The Journal of Nursing Administration*, 44(1), pp. 17-22. doi:<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000016>
- Karhula, K., Hakola, T., Koskinen, A., Ojajärvi, A., Kivimäki, M., & Härmä, M. (2018). Permanent night workers' sleep and psychosocial factors in hospital work. A comparison

- to day and shift work. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 35(8), pp. 785-794. doi:<https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1466792>
- Koy, V., Yunibhand, J., & Turale, S. (2020). "It is really so exhausting": Exploring intensive care nurses' perceptions of 24-hour long shifts. *Journal of Clinical Nursing*, 29(17-18), pp. 3506-3515. doi:<https://doi.org/10.1111/jocn.15389>
- Koy, V., Yunibhand, J., & Turale, S. (2022). Comparison of 12 and 24-hours shift impacts on ICU nursing care, efficiency, safety, and work-life quality. *International Nursing Review*, 69(1), pp. 38-46. doi:<https://doi.org/10.1111/inr.12715>
- Kyron, M., Rikkers, W., Page, A., O'Brien, P., Bartlett, J., LaMontagne, A., & Lawrence, D. (2021). Prevalence and predictors of suicidal thoughts and behaviours among Australian police and emergency services employees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(2), pp. 180-195.
- Lammers-van der Holst, H. M., & Kerkhof, G. A. (2015). Shift work tolerance and the importance of sleep quality: a study of police officers. *Biological Rhythm Research*, 46(2), pp. 257-264. doi:<https://doi.org/10.1080/09291016.2014.985002>
- Lee, J., & Jeong, I. S. (2021). Compliance with recommendations on work schedule for shift nurses in South Korea. *Safety and Health at Work*, 12(2), pp. 255-260. doi:<https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.03.004>
- Lima, M. A., & Silva, R. S. (2020). Inclusão social de pessoas com transtornos mentais: a construção de redes sociais na vida cotidiana. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(5), pp. 1827-1836. doi:<https://doi.org/10.1590/1413-81232020255.04882020>

- Maltese, F., Adda, M., Bablon, A., Hraeich, S., Guervilly, C., Lehingue, S., . . . Papazian, L. (2016). Night shift decreases cognitive performance of ICU physicians. *Intensive Care Med*, 42, pp. 393-400. doi:<https://doi.org/10.1007/s00134-015-4115-4>
- Marcondes, P. (2021). Segurança Pública: Qualidade De Vida no Trabalho como Direito Fundamental Para Eficiência do Sistema. *Revista Brazilian Journal of Development*. doi:<https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-1382021>
- Merkus, S. L., van Drongelen, A., Holte, K. A., Labriola, M., Lund, T., van Mechelen, W., & van der Beek, A. J. (2012). The association between shift work and sick leave: a systematic review. *Occupational & Environmental Medicine*, 69(10). doi:<https://doi.org/10.1136/oemed-2011-100488>
- Muñoz-Sánchez, A. I., & Bertolozzi, M. R. (2007). Pode o conceito de vulnerabilidade apoiar a construção do conhecimento em Saúde Coletiva? *Ciência & Saúde Coletiva*, 12(2), pp. 319-324.
- Oliveira, R. J. (2022). *Diversidade & Inclusão nas Organizações: Estudos sobre pessoas trans e travestis e trabalhadores de hospitais públicos brasileiros (Dissertação de Mestrado)*. Brasília: Universidade de Brasília (UnB).
- OMS. (2013). *Compreensão e definição de saúde mental*. Fonte: Organização Mundial da Saúde): https://www.who.int/mental_health/en/
- Pinto, L. W., Figueiredo, A. E., & Souza, E. R. (2013). Sofrimento psíquico em policiais civis do Estado do Rio de Janeiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(3), pp. 633-644.
- Poormoosa, Y., Amerzadeh, M., Alizadeh, A., & Kalhor, R. (2024). The effect of circadian on the productivity of nurses with the mediating role of quality of work life. *BMC Nursing*, 23, p. 89. doi:<https://doi.org/10.1186/s12912-024-01746-x>

- Puckett, Y., Caballero, B., Dissanaïke, S., Richmond, R., & Ronaghan, C. A. (2021). Surgeons Maintain Better Focus Working 12-Hour Shifts Compared to 24-Hour Calls. *Journal of Surgical Education*, 78(4), pp. 1280-1285.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.jsurg.2020.12.008>
- Ratinaud, P. (2009). *IRAMUTEQ: Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*. Fonte: Iramuteq: <http://www.iramuteq.org/>
- Regehr, C., Carey, M., Wagner, S., Alden, L. E., Buys, N., Corneil, W., . . . White, N. (2021). Prevalence of PTSD, Depression and Anxiety Disorders in Correctional Officers: A Systematic Review. *Corrections*, 6(3), pp. 229-241.
- Reinert, M. (1990). ALCESTE, uma metodologia de análise de dados textuais e uma aplicação: Aurélia de G. de Nerval. *Bulletin of Sociological Methodology*, 28, pp. 24-54.
- Riedy, S. M., Dawson, D., & Vila, B. (2019). U.S. police rosters: Fatigue and public complaints. *Sleep*, 42(3). doi:<https://doi.org/10.1093/sleep/zsy231>
- Silva-Junior, J. S., & Fischer, F. M. (2015). Afastamento do trabalho por transtornos mentais e estressores psicossociais ocupacionais. *Revista brasileira de epidemiologia [Brazilian journal of epidemiology]*, 18(4), pp. 735-744. doi:<https://doi.org/10.1590/1980-5497201500040005>
- Siqueira, J. (2007). *Qualidade de vida no trabalho: Abordagens e perspectivas*. Editora Atlas.
- Valls-Salles, I. (2023). *Vivências de Bem-Estar e Mal-Estar e Saúde Mental no Trabalho (Dissertação de Mestrado)*. Brasília: Universidade de Brasília.
- Vidotti, V., Ribeiro, R. P., Galdino, M. J., & Martins, J. T. (2018). Burnout Syndrome and shift work among the nursing staff. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 26.
doi:<https://doi.org/10.1590/1518-8345.2550.3022>

WHO. (2018). *Mental health in the workplace: Information sheet*. Fonte: World Health

Organization: https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace

Wilhelm, K., Kovess, V., Rios-Seidel, C., & Finch, A. (2004). Work and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, pp. 866-873.

Wu, X., Bai, F., Wang, Y., Zhang, L., Liu, L., & Chen, Y. (s.d.). Circadian rhythm disorders and corresponding functional brain abnormalities in young female nurses: A preliminary study. *Frontiers in Neurology*, 12, p. 670. doi:<https://doi.org/10.3389/fneur.2021.670314>