



25° Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
27° Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

17° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
17° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



Reflexos das horas trabalhadas no desempenho e na saúde dos trabalhadores



Guilherme da Cruz Soares - UFPel - guilhermedacruzsoares13@gmail.com
Manuela Bandeira - UFPel - manubandeiraa@gmail.com
Luis Antônio dos Santos Franz - UFPel - luisfranz@gmail.com
Renata Heidtmann Bemvenuti - UFPel – reheidtmann@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A jornada por longas horas de trabalho pode causar aos trabalhadores estresse e fadiga, ocasionando redução da produtividade, além de ter aumentada a probabilidade de erros, acidentes e doenças.

OBJETIVO

Demonstrar os reflexos das horas trabalhadas no desempenho e na saúde de trabalhadores.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão na literatura de natureza básica, com abordagem qualitativa e exploratória, quanto aos seus objetivos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Achados importantes da literatura mundial:

- trabalhadores submetidos a uma jornada de sete dias consecutivos produziram cerca de 10% a menos quando eles trabalharam por seis dias.
- países desenvolvidos, como Alemanha e França, possuem menos horas trabalhadas por trabalhador que países em desenvolvimento, como Brasil e China.
- jornadas de trabalho prolongadas aumentam o nível de estresse dos trabalhadores, impactando negativamente sua saúde mental e reduzindo a produtividade.

- há evidências de que a extensão das horas de trabalho contribui para a adoção de hábitos de vida prejudiciais, afeta negativamente a saúde física e está associada com problemas sociais.
- ao focar nas doenças decorrentes de trabalho excessivo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) inseriu a síndrome de burnout na Classificação Internacional de Doenças (CID-11).
- a redução da jornada de trabalho no Brasil pode impulsionar a criação de novos empregos, proporcionando um impacto positivo para a sociedade.
- a Alemanha, um dos países com a menor carga horária de trabalho, introduziu em 2008 uma política de trabalho de curta duração, com o objetivo de estabilizar o mercado de trabalho e diminuir as demissões.
- desde 2020 a Nova Zelândia utiliza a escala 4x3 para impulsionar a economia local e o turismo doméstico.

CONCLUSÃO

Não há uma correlação direta entre horas trabalhadas e produtividade, inclusive, a quantidade das horas trabalhadas pode ter uma relação inversa com o desempenho e com a saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- GOMES, M. R.; SOUZA, S. C. I.; FERREIRA, C. R.; NASCIMENTO, S. P. Redução da Jornada de Trabalho e o Impacto no Emprego Brasileiro. Revista Ciências do Trabalhador, n. 10, abril 2018.
- PENCAVEL, John. Recovery from work and the productivity of working hours. IZA World of Labor, [s.l.], v. 2, n. 1, p. 1-10, 2016.
- SOUZA, Ana Clara Coutinho; DA SILVA, Carolina Nicoletti Ramos; KELLY, Claudio Augusto. Efeitos da Jornada de Trabalho Sobre a Economia Brasileira. Ciências Humanas, Volume 27, 2023.