

O SENTIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM COM RELAÇÃO A JORNADA DE TRABALHO EM ESCALA 12x36.

Natalie BOURSCHEID¹
Márcia Gonzalez Martins MEDEIROS¹
Camilla Casotti POISK²
camillapoisk@fag.edu.br

RESUMO

A pesquisa investiga o impacto do regime de escala 12x36 nos profissionais de enfermagem, focando em como essa jornada afeta o bem-estar físico e mental, a qualidade de vida e a produtividade. O objetivo geral é compreender os sentimentos dos profissionais em relação a essa experiência, e os objetivos específicos incluem: analisar a influência dos sentimentos sobre o desempenho profissional, investigar os efeitos na saúde mental no convívio familiar para compreender como a jornada impacta a vida pessoal e a rotina de trabalho dos enfermeiros. Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas com técnicos de enfermagem e enfermeiros. Os dados são analisados segundo a Técnica de Análise de Conteúdo de Bardin. Os resultados mostram que embora a flexibilidade de horários e as folgas prolongadas sejam valorizadas, a escala 12x36 apresenta desafios significativos. Os profissionais relatam problemas como privação de sono, desgaste emocional e dificuldades em equilibrar a vida pessoal com as exigências do trabalho, especialmente em turnos alternados. A cultura organizacional e as políticas de Recursos Humanos são fundamentais para atenuar esses efeitos, oferecendo suporte na conciliação entre vida profissional e pessoal. O estudo revela que, apesar das vantagens, os impactos negativos persistem, evidenciando a necessidade de intervenções institucionais. Os resultados ressaltam a necessidade de intervenções institucionais focadas na saúde ocupacional e no bem estar dos profissionais de enfermagem.

Palavras-chave: Profissional de enfermagem; Sentimento; Trabalho em Escala 12x36; Psicologia Organizacional e do Trabalho; Qualidade de vida.

Acadêmicas do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG¹
Professora Orientadora, Mestra em Educação, Psicóloga, docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FAG²

THE SENTIMENT OF NURSING PROFESSIONALS REGARDING THE 12X36 WORK SHIFT.

Natalie BOURSCHEID¹
Márcia Gonzalez Martins MEDEIROS¹
Camilla Casotti POISK²
camillapoisk@fag.edu.br

ABSTRACT

The research investigates the impact of the 12x36 shift system on nursing professionals, focusing on how this schedule affects their physical and mental well-being, quality of life, and productivity. The general objective is to understand the feelings of professionals regarding this experience, with specific goals that include analyzing the influence of these feelings on professional performance, investigating effects on mental health and family relationships, and understanding how the shift impacts personal lives and routines. Data were collected through semi-structured interviews with nursing technicians and nurses, analyzed according to Bardin's methodology. While the flexibility of schedules and extended days off are valued, the 12x36 shift presents significant challenges, as professionals report issues such as sleep deprivation, emotional exhaustion, and difficulties in balancing personal life with work demands, especially in alternating shifts. Organizational culture and Human Resources policies are crucial for mitigating these effects by providing support for balancing professional and personal life. The study reveals that, despite the advantages, negative impacts persist, highlighting the need for institutional interventions, and emphasizes the urgency of actions that promote a more balanced work environment focused on occupational health and the well-being of nursing professionals.

Key words: Nursing Professional; Sentiment; 12x36 Shift Work; Organizational and Work Psychology; Quality of Life.

Academics in the 10th semester of the Psychology program at the Centro Universitário FAG 1
Supervising Professor, Master in Education, Psychologist, and faculty member in the
Psychology program at the Centro Universitário FAG 2

1 INTRODUÇÃO

O trabalho em escala é uma maneira de estruturar cotidianamente as atividades laborais, no qual diversas equipes participam, operando de forma consecutiva com o prolongamento dos períodos de trabalho. O modelo é planejado em turnos que podem ocorrer em distintos momentos do dia, de maneira estática ou rotativa, abrangendo a manhã, tarde e noite de forma ininterrupta ao longo das 24 horas do dia, ou seja, a tarefa profissional é executada de forma incessante (MENDES; MARTINO, 2012).

Cerqueira (2021) define o trabalho em turnos como um arranjo de atividade que não se desenrola nos horários convencionais diurnos. Em outras palavras, é considerado como qualquer combinação de horas de trabalho diárias que se diferencia do período diurno de trabalho típico. Para isso, o dia é dividido em segmentos de tempo, nos quais diferentes grupos de trabalhadores desempenham suas funções no mesmo local de trabalho.

O presente estudo focaliza o trabalho em escala 12x36 especificamente na enfermagem, uma profissão fundamental para a promoção da saúde, prevenção de doenças, cuidado de indivíduos, famílias e comunidades. O processo de cuidar é o objeto de estudo da enfermagem, que busca melhorar a qualidade de vida e saúde das pessoas (PIRES, 2009).

Desse modo, Backes *et al.* (2008) consideram que no âmbito dos cuidados, o papel do profissional de enfermagem é uma prática social baseada em um processo dinâmico que envolve uma rede de vínculos, trocas, parcerias e sentidos. Pires (2009) corrobora que a enfermagem desempenha um papel importante no contexto hospitalar, sendo fundamental nos cuidados durante a permanência do indivíduo, não fornecendo, apenas, cuidados aos pacientes, mas também desempenha um papel importante na coordenação e gestão dos cuidados de saúde, trabalhando em colaboração com outros profissionais para oferecer o melhor resultado ao paciente.

Contudo, Arruda *et al.* (2016) afirmam que devido às peculiaridades do trabalho na área da saúde, como a exposição contínua a situações de sofrimento por parte de pacientes e seus familiares, bem como as demandas intensas e urgentes de cuidado, os profissionais de enfermagem podem enfrentar experiências desgastantes. A instabilidade na ocupação, o aumento da carga laboral e os conflitos no ambiente de vida são alguns elementos que contribuem para o aumento do estresse associado ao trabalho nesse contexto.

Em consonância, Vidotti (2018) afirma que o trabalho em escala na área da saúde apresenta desafios significativos para os profissionais de enfermagem. A natureza irregular e imprevisível das jornadas de trabalho em escala pode levar a uma maior exposição a situações de estresse e fadiga, além da adaptação a diferentes horários de trabalho e turnos também pode impactar negativamente o equilíbrio entre vida pessoal e profissional da enfermagem, a alternância entre diferentes horários de trabalho pode afetar o relógio biológico dos trabalhadores, causando problemas de sono e desgaste físico.

Nesta linha, Costa (2020) corrobora que o aumento da carga de trabalho, a redução dos intervalos para descanso e alimentação, têm efeitos negativos tanto na saúde física quanto na saúde mental dos trabalhadores. Além disso, essas condições podem acometer negativamente a qualidade do trabalho, aumentando o risco de acidentes devido à fadiga e ao estresse acumulados. Assim, em relação à jornada de trabalho 12x36, é importante reconhecer que esse modelo pode acarretar consequências adversas para a saúde, devendo-se buscar alternativas que promovam uma melhor qualidade de vida para o trabalhador.

Além disso, vários aspectos da vida sociofamiliar podem influenciar positiva ou negativamente o dia a dia desses trabalhadores, exercendo um papel fundamental na sua capacidade de adaptar-se à jornada de trabalho. Nesse sentido, é importante destacar os diferentes papéis sociais desempenhados pelos trabalhadores, tanto dentro do ambiente familiar, como cônjuges, pais/mães, filhos/as ou parentes, quanto fora dele, onde assumem funções em relação à sociedade e a vida comunitária. Em suma, existe uma complexa rede de interações sociais cujas características podem tanto sobrecarregar o trabalhador quanto, ao contrário, ajudá-lo a lidar de forma mais eficaz com o trabalho em turnos (FONTANA; BRIGO, 2012).

Outrossim, a escala de revezamento no trabalho pode oferecer vantagens financeiras e facilitar a conciliação com outras atividades, como outro emprego, além de aspectos positivos como maior proximidade com a equipe e a realização de atividades técnicas mais complexas (TOBIAS; KAWAMOTO, 2015). Esses fatores, juntamente com o senso de realização profissional, apoio da equipe, flexibilidade de horários e oportunidades de desenvolvimento, podem influenciar os sentimentos dos profissionais em relação ao equilíbrio entre vida pessoal e trabalho (CARVALHO; MACIEL, 2024).

A jornada de trabalho em escala para as equipes de enfermagem nos hospitais é um tema que envolve diferentes fatores, incluindo a organização do trabalho, a saúde, a segurança dos trabalhadores e a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. Essa

forma de trabalho é comum em ambientes hospitalares devido à necessidade de garantir assistência contínua aos pacientes, o que muitas vezes requer a cobertura de turnos em diferentes horários, incluindo noites e finais de semana (SCHMOELLER *et. al.*, 2011).

Ademais, Zanelli, Andrade e Bastos (2010) destacam que o trabalho está profundamente ligado à percepção do trabalhador sobre sua realização pessoal, suas relações interpessoais e o papel que desempenha na organização, além de fatores como remuneração e condições físicas do ambiente laboral. Nesse contexto, a Psicologia Organizacional e do Trabalho investiga como a atuação profissional ultrapassa a simples execução de tarefas, envolvendo questões identitárias e de pertencimento, e busca entender os fatores que influenciam a satisfação no trabalho, como autonomia, reconhecimento e oportunidades de crescimento (ZANELLI; ANDRADE; BASTOS, 2010).

Assim, a jornada de trabalho em escala, como o regime 12x36, influencia não apenas aspectos individuais, mas também fatores organizacionais e contextuais. A cultura organizacional, as políticas de Recursos Humanos e a Gestão de Pessoas são elementos-chave que afetam a rotina e as relações interpessoais dos profissionais, especialmente em áreas como a enfermagem. O equilíbrio entre vida pessoal e profissional é crucial, e a ausência de uma cultura que valorize esse equilíbrio pode levar à sobrecarga e descontentamento (TOBIAS; KAWAMOTO, 2015).

Partindo dessa ótica, busca-se responder a seguinte pergunta de pesquisa: Como se sente o profissional de enfermagem em relação ao cumprimento de jornada de trabalho em escala 12x36? Portanto, o objetivo geral é compreender os sentimentos do profissional de enfermagem em relação a experiência de trabalhar em jornada de escala 12x36.

Soma-se a isso, os seguintes objetivos específicos: identificar os principais aspectos positivos e negativos percebidos pelos profissionais de enfermagem em relação à jornada de trabalho em escala 12x36, avaliar a percepção dos profissionais de enfermagem sobre o impacto da jornada 12x36 em sua qualidade de vida e analisar a percepção dos profissionais de enfermagem sobre a influência da jornada 12x36 em sua produtividade no trabalho.

A pesquisa sobre como se sentem os profissionais de enfermagem quanto à jornada de trabalho em escala 12x36 oferece uma contribuição significativa tanto para a ciência quanto para a sociedade. No campo científico, ela não apenas acrescenta ao conhecimento da psicologia do trabalho e da saúde ocupacional, mas também fornece

uma base para futuras investigações sobre os impactos emocionais e físicos que essa escala pode gerar. Ao investigar os desafios e as adaptações necessárias para conciliar a vida pessoal e profissional, este estudo lança luz sobre aspectos muitas vezes invisibilizados no ambiente hospitalar e, assim, pode orientar melhorias nas políticas de gestão de equipes.

No âmbito social, o estudo busca ampliar o entendimento sobre o bem-estar dos profissionais de enfermagem, revelando como o formato de trabalho influencia suas vidas e suas interações. Ao trazer essas questões à tona, a pesquisa não apenas valida as experiências desses profissionais, mas também promove a conscientização sobre a importância de ambientes laborais mais saudáveis e equilibrados. Dessa forma, os resultados obtidos têm potencial para influenciar positivamente tanto as práticas institucionais quanto o próprio debate sobre a qualidade de vida e a produtividade no setor da saúde.

2 MÉTODO

A presente pesquisa é de natureza básica, tendo os objetivos compreendidos como descritivos. Quanto à abordagem do problema trata-se de uma pesquisa qualitativa e quanto aos procedimentos técnicos, caracteriza-se como uma pesquisa de campo. Cabe evidenciar que foi submetida ao Comitê de Ética em pesquisa com seres humanos e foi aprovada sob CAAE nº 81525624.4.000.5219.

A busca pelos profissionais que se enquadraram nesta pesquisa se iniciou através do repasse, por parte do departamento de Recursos Humanos (RH) da instituição hospitalar, de uma lista de colaboradores. Esta lista foi enumerada dividindo os dois grupos de profissionais: Enfermeiros e Técnicos de Enfermagem. A escolha dos participantes foi feita de maneira aleatória através de sorteio, e o primeiro contato foi realizado via WhatsApp.

Logo, a amostra foi composta pela participação de 04 profissionais de enfermagem, sendo duas enfermeiras e duas técnicas de enfermagem, que aceitaram participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todas trabalham na instituição há mais de 01 ano e menos de 03 anos. Esse intervalo de tempo, entre mais de um ano e menos de três anos de trabalho na instituição, foi selecionado para garantir que os participantes já tenham passado pela fase inicial de adaptação, tendo vivenciado a rotina e os desafios específicos da escala

12x36. Profissionais com mais de um ano de experiência na instituição já tiveram tempo suficiente para experimentar diferentes aspectos e demandas emocionais, físicas e sociais do trabalho, o que contribui para um relato mais sólido e reflexivo. No entanto, ao limitar a amostra a menos de três anos, buscamos incluir profissionais que ainda não estejam completamente acostumados a esses impactos, ou que possam ter desenvolvido mecanismos de adaptação mais permanentes, permitindo uma análise mais nítida das reações e percepções iniciais em relação ao regime de trabalho.

Para a coleta de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada, formulada pelas autoras deste estudo, com perguntas previamente definidas, mas que possibilitou explorar temas emergentes durante a entrevista, permitindo uma abordagem mais flexível e aprofundada dos sentimentos dos profissionais de enfermagem em relação à jornada de trabalho em escalas 12x36. As entrevistas foram realizadas presencialmente e duraram aproximadamente 35 minutos.

Após a coleta de dados, realizou-se a transcrição das entrevistas, as quais foram gravadas. Os discursos foram analisados pautando-se na técnica da Análise de Conteúdo de Bardin (1977). Na fase de pré-análise ocorreu uma leitura inicial para familiarização com o conteúdo. Na fase de exploração do material, utilizou-se o processo de codificação para identificar e marcar unidades de registro relacionadas aos sentimentos dos profissionais de enfermagem sobre o regime de trabalho 12x36, considerando a frequência de ocorrência. Essas unidades foram agrupadas em categorias iniciais, e posteriormente, em categorias finais. Por conseguinte, na fase de tratamento dos resultados e interpretação, os dados categorizados foram refletidos e analisados criticamente para identificarmos significados emergentes, comparando-os com a literatura existente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa foi realizada com 04 participantes do sexo feminino, com a idade variando entre 25 a 44 anos, sendo 02 técnicas de enfermagem e 02 enfermeiras. Para a apresentação e discussão dos resultados, as participantes serão denominadas como P1, P2, P3 e P4, a fim de garantir o anonimato das mesmas.

Seguindo todos os passos da técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (1977), as falas dos entrevistados foram organizadas em unidades de registro com base na frequência de ocorrência e foram agrupadas em categorias iniciais, sendo elas: privação

do sono, ansiedade, estresse e fadiga emocional, dificuldade em conciliar trabalho com vida familiar e pessoal, falta de compromissos pessoais, exaustão física ao final dos plantões e dificuldade em recuperar o sono, tempo livre em folgas prolongadas, preferência por trabalhar à noite, satisfação com a escala e resiliência para continuar.

Posteriormente, as categorias iniciais foram agrupadas em categorias finais, tendo como resultados: **Categoria 1:** Consequências adversas para a saúde mental, **Categoria 2:** Dificuldades na conciliação entre vida profissional e pessoal; **Categoria 3:** Exaustão física e **Categoria 4:** Sentimento de satisfação.

Com as categorias estabelecidas, é necessário interpretar os dados sob a ótica da Psicologia Organizacional e do Trabalho e dos objetivos da pesquisa. A partir da análise das transcrições dos profissionais de enfermagem e a fundamentação teórica presente no estudo, é possível identificar como as categorias impactam diretamente a vida pessoal e profissional dos participantes. A seguir, serão discutidas essas categorias.

3.1. Consequências adversas para a saúde mental

Os dados obtidos indicam que a saúde mental dos profissionais de enfermagem é fortemente impactada pela jornada de trabalho em escala. A privação de sono, a ansiedade e o estresse são questões recorrentes relatadas pelas participantes desta pesquisa.

Como exemplo, a fala de P1: “Eu acho que me causa bastante ansiedade a questão da privação do sono, muita ansiedade... (sic)” . O depoimento está alinhado com os achados de Cerqueira (2021), que destaca que a privação de sono está diretamente associada ao aumento de estresse e ansiedade, afetando negativamente a saúde mental dos profissionais. A falta de um sono reparador pode levar a desequilíbrios emocionais e a dificuldade em manter o foco e a concentração durante o trabalho.

Em consonância P3 expressa: “O sono perdido ele cansa mais do que se você tivesse trabalhado todo o dia, o dia inteiro” (sic). A fala reflete o que Schmoeller et al. (2011) e Costa (2020) indicam que a alternância entre turnos diurnos e noturnos afeta diretamente o relógio biológico dos trabalhadores, comprometendo a qualidade do sono e aumentando a fadiga física e mental.

O estresse e a fadiga emocional após os plantões foram mencionados pelos participantes como consequências diretas do modelo de trabalho, indicando o impacto psicológico profundo que a rotina impõe sobre os profissionais, conforme relata P1:

“Parece que o coração vai sair pela boca, muita taquicardia...” (sic). Sobre isso, Vidotti (2018), destaca que o trabalho em turnos pode influenciar no desenvolvimento do esgotamento mental e da Síndrome de Burnout, especialmente em profissões que exigem atenção constante, como a enfermagem.

A fadiga emocional mencionada por Arruda et al. (2016), descreve o desgaste emocional causado pela longa exposição a situações de alta demanda e pressão no ambiente hospitalar. A repetição do trabalho por longas horas, especialmente em turnos noturnos, aumenta o desgaste emocional dos profissionais, conforme destacado também por Zanelli, Andrade e Bastos (2010).

Diante das falas dos entrevistados e em consonância com a literatura, fica evidente que a jornada de trabalho em escala 12x36, especialmente com alternância de turnos diurnos e noturnos, exerce um impacto negativo na saúde mental dos profissionais de enfermagem. A privação de sono, o aumento da ansiedade, o estresse e a fadiga emocional são sintomas recorrentes, indicativos das pressões impostas pelo modelo de trabalho. Esse cenário é agravado pela falta de um sono reparador, levando ao esgotamento, conforme descrito por Cerqueira (2021) e Vidotti (2018), apontando para uma relação direta com a Síndrome de Burnout.

Além disso, as descrições de cansaço extremo e desorientação, como relatadas por P3, refletem o desgaste contínuo que compromete não só a qualidade de vida, mas também a segurança e o desempenho dos profissionais no ambiente de trabalho, como discutido por Schmoeller et al. (2011) e Zanelli, Andrade e Bastos (2010). Esses dados reforçam a necessidade de atenção à saúde ocupacional desses trabalhadores, com vistas à implementação de políticas de prevenção e promoção do bem-estar no trabalho.

3.2 Dificuldades na conciliação entre vida profissional e pessoal

A dificuldade em conciliar a vida pessoal e profissional foi um dos principais pontos levantados nas entrevistas. Assim, quando questionada sobre a conciliação de vida pessoal e profissional P4 relata que: "No geral se [...]

precisa fazer tal coisa tal dia eu acabo fazendo nem que seja na base no sono né e aí acaba me lesionando depois porque eu tenho que recuperar esse sono de alguma forma...” (sic). A sobreposição entre as demandas do trabalho e da vida familiar é evidente e isso reflete as dificuldades mencionadas por Moreno et al. (2003), que

explicam que a natureza dos turnos irregulares pode criar obstáculos para o convívio familiar e social.

Ademais, a falta de tempo para compromissos pessoais também foi abordada, sendo uma queixa comum dos entrevistados, destacando as dificuldades de ajustamento na vida familiar devido à natureza da escala de trabalho, assim quando indagada de como se sente em ter que trabalhar em datas comemorativas P1 relata que: “No meu aniversário eu pedi a data, não quiseram me dar, eu faltei eu não quis vim...” (sic). Conforme a teoria, essas dificuldades podem resultar em um sentimento de exclusão por parte dos trabalhadores, levando a um isolamento social e a uma menor qualidade de vida (COSTA, 2020).

Ainda reforça P1: “Não gosto muito de trabalhar em datas comemorativas, mas se tem que vim, tem que vim né...” (sic). Isso reflete as dificuldades mencionadas por Fontana e Brigo (2012), que relatam que os trabalhadores de enfermagem muitas vezes precisam sacrificar compromissos pessoais em função das longas jornadas e horários irregulares.

A partir do exposto acima, as entrevistas evidenciam que a dificuldade de conciliar vida pessoal e profissional é uma das principais fontes de estresse para os profissionais de enfermagem que trabalham em escalas irregulares. A sobreposição entre as demandas familiares e profissionais, como demonstrado pelos relatos, impacta significativamente o bem-estar e a qualidade de vida desses trabalhadores, levando ao sacrifício os momentos importantes, como datas comemorativas.

Essa dificuldade de ajustar-se à rotina de plantões é consistente com o que destacam Moreno et al. (2003) e Fontana e Brigo (2012), que indicam que os turnos noturnos e as longas jornadas de trabalho criam barreiras para o convívio familiar, gerando sentimentos de exclusão e isolamento social. As tensões geradas por essa falta de equilíbrio agravam o desgaste emocional e físico, apontando para a necessidade de soluções que proporcionem maior flexibilidade e apoio para esses profissionais na gestão de suas vidas pessoais e profissionais.

3.3 Exaustão física

A exaustão física após o plantão é uma reclamação comum entre os participantes dessa pesquisa, isso se mostra com a fala de P3: “Chega uma hora, assim que eu tô indo,

que o olho vai piscando, e a gente acha o caminho de casa, né? Tem noite que é bem cansativo do trabalho, tem noite que cansa de ficar acordada” (sic).

Assim, segundo Schmoeller et al. (2011), a sobrecarga de trabalho, especialmente em turnos noturnos, pode aumentar o desgaste físico e a ocorrência de erros, além de afetar a saúde geral dos trabalhadores. Em consonância, o desgaste físico é uma consequência direta do trabalho em turnos, conforme descrito por Vidotti (2018), que afirma que a adaptação a diferentes horários e a demanda física prolongada podem levar à exaustão.

Outrossim, a exaustão física relatada por P1: “Exausta. Eu não aguento ficar de manhã...” (sic), está de acordo com o que Costa (2020) define como um efeito negativo do trabalho prolongado e irregular, que pode prejudicar tanto a saúde quanto o desempenho do profissional.

Ao analisar a percepção dos profissionais de enfermagem sobre a influência da jornada 12x36 em sua produtividade, observa-se que o cansaço acumulado pode impactar a qualidade e a eficiência nas tarefas realizadas. Os participantes relataram que a disposição tende a diminuir com o acúmulo de plantões consecutivos, especialmente em turnos noturnos, devido ao impacto da fadiga. Assim, os relatos demonstram que a produtividade está intimamente ligada à capacidade de recuperação entre os plantões e aos recursos físicos e mentais disponíveis, que tendem a se esgotar com o passar do tempo na jornada.

Ainda, a dificuldade em recuperar o sono é notório no discurso das participantes como um dos desafios do trabalho em escala 12x36 no período noturno, isso se mostra no discurso de P4: “Meu sono fica picotado, não dá para ter 8, 9, 10 horas seguidas, não tem como...” (sic). Ainda, P2 relata que: “no começo eu sofria bastante, mas agora o corpo se acostumou por enquanto tá acostumado, mas vai chegar uma hora que ele né vai arregar...” (sic). Segundo Moreno et al. (2003), a interrupção do ciclo de sono e a dificuldade em recuperar o descanso adequado são problemas comuns para quem trabalha em escalas, especialmente no turno noturno.

A exaustão física e a privação de sono são efeitos inevitáveis e prejudiciais enfrentados pelos profissionais de enfermagem que trabalham em regime de 12x36, especialmente nos turnos noturnos. As falas dos entrevistados deixam claro que o desgaste físico acumulado afeta não apenas o desempenho no trabalho, mas também a saúde geral dos trabalhadores, como apontam Schmoeller et al. (2011) e Vidotti (2018).

A dificuldade em manter um ciclo de sono reparador, como relatado por P2 e P4, reforça o impacto negativo que essa escala tem sobre o bem-estar dos profissionais. A interrupção constante do sono e a incapacidade de recuperação adequada, conforme descrito por Moreno et al. (2003), agravam os níveis de fadiga e podem levar a problemas de saúde mais sérios a longo prazo, destacando a necessidade urgente de revisar as condições de trabalho e criar estratégias que melhorem a qualidade de vida desses trabalhadores.

3.4 Sentimentos de satisfação

Apesar dos desafios mencionados, muitos profissionais demonstram satisfação com a escala 12x36, especialmente devido ao tempo prolongado de folga. Essa flexibilidade é destacada por Tobias e Kawamoto (2015), que sugerem que o modelo de trabalho por escala pode ser vantajoso para aqueles que procuram conciliar um segundo emprego ou desfrutar de folgas prolongadas, como corrobora P1 “Quando a gente pega folga, fica uns três dias em casa, isso é positivo...” (sic).

Ainda segundo os autores, a satisfação com o tempo livre se destacada como benefícios do regime de escala 12x36, proporcionando aos profissionais maior flexibilidade para organizar suas atividades pessoais, como trás P4: “Olha eu gosto da escala, porque me organiza, eu sei o qual o dia que eu tenho que trabalhar...” (sic), e também P2: “Como eu, que tenho quatro filhos, embora apenas três morem comigo, incluindo o mais novo. Os três estudam de manhã, então, quando saio do plantão, consigo dormir até umas 11h30. Depois levanto, preparo o almoço e fico com eles até o final da tarde. Claro, também tenho minha vida, e, às vezes, saio para resolver outras coisas. Mas, dessa forma, consigo dar conta de tudo e me sentir produtiva tanto em casa quanto no trabalho” (sic).

Além disso, P1 destaca a preferência pelo turno noturno na escala 12x36, compartilhando que já experimentou diferentes horários, mas encontrou mais satisfação na noite: “Eu prefiro a 12x36. Eu era de 12 horas durante o dia primeiro, mudei para de manhã, não me adaptei, depois fui para o turno das 06 horas da tarde, e agora faz 02 anos que estou na noite. Já passei por todos os períodos” (sic). A escolha pelo turno noturno parece oferecer a ela um maior senso de autonomia e tranquilidade no ambiente de trabalho, algo que Tobias e Kawamoto (2015) descrevem como fatores que aumentam a satisfação e a percepção de controle dos profissionais sobre suas rotinas.

P1 complementa, afirmando que "dá mais tempo para fazer as coisas, tanto em casa como no trabalho" (sic), mostrando que a flexibilidade da escala também contribui para equilibrar suas atividades pessoais e profissionais, reforçando o ponto da literatura. Os relatos se alinham com os achados de Zanelli, Andrade e Bastos (2010), que apontam que a percepção de controle sobre o próprio trabalho é um fator positivo que influencia diretamente a satisfação dos trabalhadores.

A resiliência mencionada por P2 "É cansativo, é cansativo [...] , pra mim esse horário é bom..." (SIC), reflete o equilíbrio entre os aspectos negativos e os benefícios percebidos da escala 12x36, conforme discutido por Tobias e Kawamoto (2015). Os autores destacam que, apesar dos desafios significativos associados ao regime de 12x36, muitos profissionais de enfermagem valorizam esse modelo, especialmente pela flexibilidade que ele oferece. A proximidade com a equipe, a oportunidade de realizar atividades técnicas mais complexas e os benefícios financeiros são vistos como aspectos positivos do trabalho noturno. Além disso, o tempo prolongado de folga permite uma melhor organização da vida pessoal, facilitando a conciliação com outras atividades ou o descanso adequado.

Ainda, a sensação de controle sobre a própria rotina de trabalho, destacada por P1, P2 e P4, é um dos fatores que contribuem para a satisfação dos profissionais, conforme também indicado por Zanelli, Andrade e Bastos (2010). Além disso, a preferência por trabalhar no turno noturno, devido à tranquilidade e autonomia, reforça a ideia de que, para alguns, o regime 12x36 oferece uma maior sensação de liberdade e organização.

No entanto, é necessário considerar que, embora esses benefícios sejam reconhecidos, o impacto acumulado sobre a saúde física e mental desses profissionais não pode ser ignorado. Portanto, é crucial que sejam implementadas medidas de prevenção que garantam um equilíbrio mais saudável entre a vida pessoal e profissional, além de medidas que assegurem a preservação da saúde mental no longo prazo.

5 CONCLUSÃO

A pesquisa respondeu a questão norteadora "Como se sente o profissional de enfermagem em relação ao cumprimento de jornada de trabalho em escala 12x36?" Assim, os resultados mostram que os profissionais experimentam uma gama de

sentimentos, variando de satisfação com o tempo prolongado de folga a exaustão devido às longas jornadas. Por um lado, relatam que a escala permite a realização de atividades pessoais e compromissos familiares, por outro lado, apontam que a privação de sono e o cansaço acumulado geram ansiedade e afetam sua disposição. Esses relatos indicam que, embora existam benefícios associados à escala, como a autonomia no turno noturno, os prejuízos à saúde mental e física são evidentes e devem ser considerados nas medidas preventivas institucionais.

Quanto ao objetivo geral de compreender os sentimentos dos profissionais em relação à escala 12x36, a pesquisa confirma que, apesar dos benefícios percebidos, há um impacto direto na qualidade de vida dos participantes. A exaustão física, a dificuldade de conciliação entre vida pessoal e profissional, e a fadiga emocional são experiências comuns entre os entrevistados. Ainda assim, muitos valorizam as folgas prolongadas, que, embora não compensem totalmente a perda de sono, possibilitam algum grau de recuperação e tempo para atividades fora do trabalho.

Para estudos futuros, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com uma amostra maior e em diferentes contextos hospitalares para uma compreensão mais ampla dos impactos da escala 12x36. Além disso, investigações que explorem intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar mental dos profissionais que poderão oferecer subsídios para a formulação de políticas que reduzam os efeitos negativos deste formato de trabalho.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, J. M. L. C. *et. al.* **Fatores de estresse ocupacional entre profissionais da enfermagem nos cenários das urgências.** Revista Interdisciplinar em Saúde, v. 3, n. 1, p. 197-208, Cajazeiras, 2016. Disponível em: https://interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_9/Trabalho_11.pdf. Acesso em: 17 abr. 2024.

BACKES, D. S. *et al.* **O papel do enfermeiro no contexto hospitalar:** a visão de profissionais de saúde. Cienc Cuid Saúde, 7(3), p.319-326, 2008.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** Lisboa: Edições 70, 1977.

BRASIL. **Caderno de Atenção Básica:** saúde do trabalhador e trabalhadora. Ministério da Saúde. Brasília, Cadernos de Atenção Básica, número 41, 2018.

CARVALHO, W. S.; MACIEL, A. S. **Escala 12x36**: um estudo a partir de seus impactos na saúde do trabalhador. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 2918-2925, São José dos Pinhais, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4305/2799>. Acesso em: 5 abr. 2024.

CERQUEIRA, I. C. C. **Trabalho por tur nos**: Implicações para os colaboradores e estratégias de intervenção. Dissertação (Mestrado em Economia e administração de empresas), [S.I.], 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/137436/2/512541.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2024.

COFEN, Conselho Federal de Enfermagem. Brasília, 2024.

COSTA, P. S. N. **A jornada de trabalho 12x36 e seus reflexos à saúde do trabalhador**. Faculdade Evangélica de Goianésia, Goiás, 2020. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/handle/aee/18007>. Acesso em: 25 abr. 2024.

FONTANA, R. T.; BRIGO, L. **Estudar e trabalhar**: percepções de técnicos de enfermagem sobre esta escolha. *Esc. Anna Nery*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/g6cVQ9Rrv5YVNMT8g7CDxVD/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 02 mai. 2024.

MENDES, S. S.; MARTINO, M. M. F. **Trabalho em turnos**: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem. *Rev. esc. enferm. USP*, 46(6), São Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/re USP/a/VD5NRtfm8J6RMgHfMnsV6Ms/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 25 abri. 2024.

MORENO, C. R. C.; FISCHER, F. M.; ROTENBERG, L. **A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas**. São Paulo em perspectiva, e17, v. 1, p. 34-46, São Paulo, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spp/a/QBknckVzzpKN33rZpTYDYhM/>. Acesso em: 12 de mai. 2024.

PIRES, D. **A Enfermagem enquanto disciplina, profissão e trabalho**. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Florianópolis, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/SZLhTQGyxHDZKfdzZDBhRPS/?lang=pt#>. Acesso em 26 mai.2024.

SCHMOELLER, R. *et. al.* **Cargas de trabalho e condições de trabalho da enfermagem**: revisão integrativa. *Rev. Gaúcha Enferm*, p. 368-77, Porto Alegre, jun. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rge nf/a/CbXX56XPMkbNNbPRzXvM37x/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 03 mai. 2024.

TOBIAS, P. B.; KAWAMOTO JÚNIOR, L. T. **Impactos pessoais e profissionais causados pelo trabalho em regime de escala de uma equipe de enfermagem.** *Espacios*, São Paulo, ano 15 n. 24, Vol. 36, p. 25, Out. 2015. Disponível em: <https://www.revistaespacios.com/a15v36n24/15362425.html>. Acesso em: 17 abr. 2024.

VIDOTTI, V. *et. al.* **Síndrome de Burnout e o trabalho em turnos na equipe de enfermagem.** *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2018; 26: e 3022. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/DBqJMr5g8RLQJ7qdxpfBWjN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 12 mai. 2024.

ZANELLI, J. C.; ANDRADE, J. E. B.; BASTOS, A. V. B. **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil.** Artmed, 2. ed., Porto Alegre, 2010.