

TRABALHO EM REGIME DE TURNO ALTERNADO: FORMAS DE PROPORCIONAR UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA AO TRABALHADOR. *Renata B. Müller, Ana L. Duarte* (Departamento de Psicologia – ULBRA/Guaíba).

Orientados pelo objetivo de elaborar junto aos trabalhadores no regime de turno alternado, questionamos até que ponto seus horários de trabalho os satisfazem, os realizam, os proporcionam uma qualidade de vida individual e junto à família e que conseqüências este trás a sua saúde, tentando minimizá-la e/ou até mesmo torná-la menos neurotizante. Aplicamos um questionário de nove questões nestes trabalhadores de regime de turno alternado e um questionário de seis questões nos familiares dos trabalhadores deste regime. Os dados levantados baseiam-se na análise de conteúdo e confronto entre as respostas dos dois questionários. Constitui-se num estudo exploratório e descritivo. Foram entrevistados 10 (dez) trabalhadores que encontram-se inclusos no regime de turno alternado e as 10 (dez) respectivas famílias dos trabalhadores que foram entrevistados. O Questionamento levantado baseia-se em verificarmos se este horário trás prejuízo na qualidade de vida do trabalhador. Caso traga, como se defender desses malefícios? Esta pesquisa nos remete a dificuldades que este trabalhador possui na adaptação com ambiente de trabalho devido ao seu ciclo fisiológico, esforços excessivos induzindo malefícios no ciclo sono-vigília e falta de convivência no grupo social. Verifica-se, porém, que este regime tem como um de seus benefícios as folgas extensas e o rendimento financeiro satisfatório. Por tanto foi dada como consideração final a idéia de criação de uma sala de relaxamento, motivação e lazer promovendo a saúde e a união entre este grupo que se sente um tanto excluído da sociedade que os cerca.