



O Dia Internacional do Trabalho remete à luta contínua por **melhores condições de trabalho**. Este boletim apresenta resultados do ELSA-Brasil que traduzem as **relações entre o trabalho, a saúde e a qualidade de vida**.

## O AMBIENTE DE TRABALHO E A SAÚDE



Os adultos dedicam **muitas horas** do seu dia ao trabalho. Se, por um lado, o **ambiente** de trabalho pode **adoecer**, por outro, pode **contribuir** para hábitos de vida mais **saudáveis** e para **qualidade de vida**, promovendo o **envelhecimento saudável**.

## O Estresse no Trabalho e suas Consequências para a Saúde

O estresse no trabalho é um **problema** comum que afeta trabalhadores em diversos **setores e níveis hierárquicos**.

No ELSA-Brasil, avaliamos **dimensões** do trabalho que podem gerar **estresse**:

- Carga excessiva de trabalho;
- Exigências contraditórias ou discordantes;
- Repetição frequente das mesmas atividades;
- Falta de controle sobre quais atividades fazer e como executá-las;
- Não usar conhecimentos especializados;
- Ausência de apoio de chefes e colegas;
- Comprometimento excessivo com o trabalho;
- Muito esforço e recompensas aquém da dedicação ao trabalho.



Trabalhadores do ELSA-Brasil expostos a níveis mais elevados de estresse no trabalho apresentaram **MAIOR OCORRÊNCIA DE:**



Os trabalhadores mais **expostos** ao estresse no trabalho apresentaram também um **AUMENTO** de:



**50% NA OCORRÊNCIA DE ENXAQUECA**

**100% NA OCORRÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA GENERALIZADA**



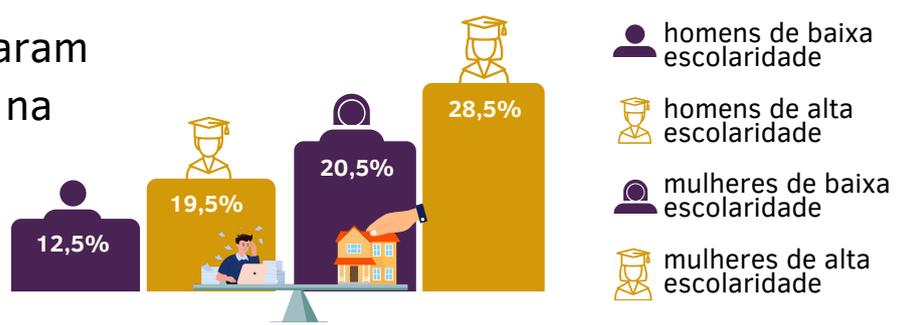
**QUASE 150% NA OCORRÊNCIA DE EPISÓDIOS DEPRESSIVOS**

## Conflito entre as Demandas do Trabalho e da Família

A **dificuldade** em conciliar as demandas **profissionais e familiares** pode gerar **estresse e falta de tempo** para o **autocuidado e lazer**, dificultando a adoção de comportamentos saudáveis e causando danos à saúde.

### INTERFERÊNCIA DO TRABALHO NA FAMÍLIA

No **ELSA-Brasil**, **mulheres** relataram **maior** interferência do trabalho na família, especialmente as de **maior escolaridade**.



Trabalho interferindo na família se **associou** a:

**Em homens e mulheres:**

- PERCEPÇÃO NEGATIVA SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE
- ENXAQUECA
- QUEIXAS DE SONO

**Apenas em homens:**

- GANHO DE PESO

**Apenas em mulheres:**

- PIORES COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE CARDIOVASCULAR E SÍNDROME METABÓLICA

### INTERFERÊNCIA DA FAMÍLIA NO TRABALHO

Mais relatada pelos participantes de **menor escolaridade**, com frequência **semelhante** entre homens e mulheres.



**Associada a:**

**Em homens e mulheres:**

- PERCEPÇÃO NEGATIVA SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE

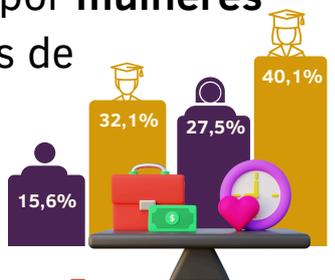
**Apenas em mulheres:**

- ENXAQUECA
- GANHO DE PESO

**PIORES COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE CARDIOVASCULAR**

### FALTA DE TEMPO PARA AUTOCUIDADO E LAZER

Mais relatada por **mulheres** e participantes de **maior escolaridade**.



**Associada a:**

**Em homens e mulheres:**

- PERCEPÇÃO NEGATIVA SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE
- QUEIXAS DE SONO

**PIORES COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE CARDIOVASCULAR**

**Apenas em mulheres:**

- ENXAQUECA
- GANHO DE PESO

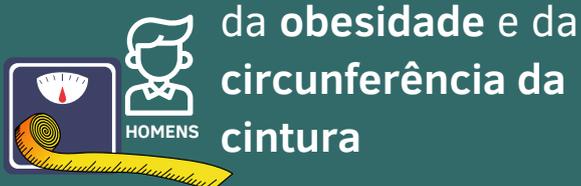
## Trabalho Noturno

O trabalho noturno pode levar a **alterações hormonais** e mudanças nos **comportamentos relacionados à saúde** (por exemplo, na quantidade e qualidade do sono, no hábito de fumar, na prática de exercícios e na qualidade da alimentação), **umentando a chance** de problemas metabólicos e cardiovasculares.



**18%** dos participantes do ELSA-Brasil trabalharam à noite em algum momento, por um tempo médio de 11,5 anos.

No ELSA-Brasil, a exposição ao trabalho noturno esteve **ASSOCIADA** ao aumento:



Entre os homens, o trabalho noturno também foi associado ao **aumento** da espessura da camada íntima da carótida, um importante **marcador de doença arterial subclínica**.



### MULHERES

que trabalhavam à noite tiveram chance **40% maior** de **DIABETES** do que as que trabalhavam somente durante o dia.



Para os **HOMENS**, a chance de **DIABETES** foi **6% maior** entre os trabalhadores noturnos.

A chance de **SÍNDROME METABÓLICA** foi **24% maior** entre aqueles que trabalhavam em turnos de **12 horas, 3 vezes** na semana, comparados aos que trabalhavam somente em horário diurno.



## Aposentadoria

A aposentadoria é uma fase de **transição** permeada por sentimentos contraditórios e **múltiplas repercussões** na vida dos trabalhadores. Para alguns, pode implicar em **perdas** de rendimentos ou de convívio social, mas para outros pode trazer **vantagens**, como maior tempo para o lazer e melhoria no **bem-estar** e na **qualidade de vida**.

### APOSENTADORIA E A SATISFAÇÃO COM A VIDA

Os servidores públicos aposentados tinham **maior** satisfação com a vida do que os trabalhadores ativos no trabalho.



Aposentados que não se engajaram em outro trabalho após a aposentadoria eram ainda **mais satisfeitos** do que aqueles que trabalhavam após a aposentadoria.



O nível de satisfação com a vida pode variar com o **tempo** desde a aposentadoria, sendo maior nos primeiros 3 anos e após 8 anos.

### QUALIDADE E DURAÇÃO DO SONO

Servidores aposentados tinham



do que os que estavam ativos.

Os aposentados **reinseridos** em **novo local** de trabalho apresentaram sono de **melhor qualidade** do que aqueles que permaneciam **trabalhando** no mesmo local após a aposentadoria.



Já os aposentados que **não trabalhavam** apresentaram **maior dificuldade** de adormecer do que os participantes ativos.



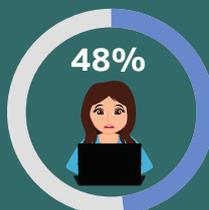
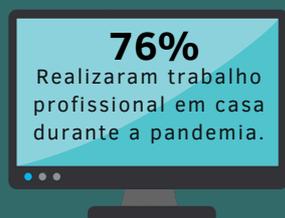
## Teletrabalho

O avanço da tecnologia da informação e comunicação favoreceu novas modalidades de trabalho, permitindo trabalhar em **qualquer hora e em qualquer lugar**, por exemplo, na modalidade de **teletrabalho**.



Durante a **pandemia de COVID-19**, o trabalho remunerado em casa foi adotado para conter a propagação da doença. Os trabalhadores desempenharam **funções** ao mesmo tempo em que lidavam com **tarefas domésticas, cuidados com os filhos e/ou idosos** e **várias fontes de distração**; muitas vezes em **condições ergonômicas** muito adversas e sem qualquer **interação pessoal** presencial com colegas de trabalho.

Avaliação complementar realizada pelo ELSA-Brasil nesse período identificou que:



Consideraram que o trabalho **profissional** em casa foi **maior** que o de costume.



**1/3** Não controlavam quando fazer um **intervalo**, a **hora de começar e terminar** e em **quais dias** trabalhavam em casa.



Consideraram que o trabalho **doméstico** foi **maior** do que o de costume.

Tempo **dedicado** ao trabalho **doméstico** foi **3 vezes maior** entre os participantes em **teletrabalho** em relação àqueles que não trabalharam em casa.



**Mulheres** em teletrabalho realizaram em média **4h a mais** de trabalho **doméstico** por semana do que os homens.



Além disso, participantes que trabalhavam em casa durante o distanciamento social apresentaram chances cerca de **três vezes mais altas** de **tempo de tela** e tempo **sentado** superior a 8h por dia.

Mas, tinham **29% mais chance** de fazer **atividade física doméstica**, quando comparados àqueles que não realizaram trabalho profissional em casa.



Longas horas dedicadas ao trabalho profissional **EM CASA**:

Aumentaram em 56% a chance de **ESTRESSE** e em 64% a chance de **AUTOAVALIAÇÃO de SAÚDE MENTAL RUIM**, entre as mulheres.



Diminuíram as chances de **ANSIEDADE** em homens.

Em conjunto, este material aponta a **relevância** do trabalho como um **determinante** da **saúde** das populações.



Além disso, contribui para as discussões de **desigualdades** de gênero nas relações entre trabalho e saúde. De uma forma geral, os resultados mostram **efeitos negativos** à saúde física e mental, sobretudo entre as **mulheres**.

É **essencial** incorporar questões sobre o trabalho na **agenda da saúde**. Programas de bem-estar no local de trabalho, promoção de um ambiente saudável e equilibrado, oferta de apoio psicológico e incentivo à busca por atividades que ajudem a aliviar o estresse serão **insuficientes**, se não forem acompanhadas de **estratégias** e **políticas** mais abrangentes.



## QUER SABER MAIS?

Escaneie o QR code ao lado ou clique no link para ter acesso às publicações das pesquisas.



[CLIQUE AQUI](#)



### Realização:



### Financiamento ELSA-Brasil:



MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



### Apoio:



### Contatos:



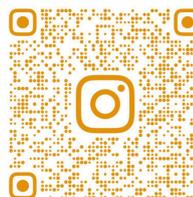
[elsabrasil.org](http://elsabrasil.org)



(21) 97151-8413 /  
99916-4205



[elsa@fiocruz.br](mailto:elsa@fiocruz.br)



[@elsabrasilrj](https://www.instagram.com/elsabrasilrj)