



ConBRepro

XV CONGRESSO BRASILEIRO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

03 a 05 de dezembro de 2025

As Engenharias na Transformação Digital das PMEs

Imprevisibilidade temporal e sobreaviso: impactos na vida e saúde de policiais do BPCHOQUE/PMPR

Rafael José Antunes

Polícia Militar do Estado do Paraná (PMPR); Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Gabrielly de Queiroz Pereira

Programa de Pós-Graduação em Engenharia Elétrica e Informática Industrial - Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Curitiba, Paraná, Brasil; Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Paraná, Brasil

Diego Fabricio Schlosser

Faculdade Senac - Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Luiz Alberto Pilatti

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção - Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Campus Ponta Grossa, Paraná, Brasil

Resumo: O presente estudo tem como objetivo compreender de que modo a imprevisibilidade temporal da escala, expressa por alterações de curta antecedência e sobreaviso, se relaciona com a governabilidade doméstica e com o descanso/sono de policiais do BPCHOQUE/PMPR. O estudo adota uma abordagem qualitativa descritiva, com 10 entrevistas semiestruturadas realizadas com policiais do BPCHOQUE/PMPR. A análise das transcrições seguiu a metodologia de análise de conteúdo temática (Bardin, 2011), com categorização indutiva e foco em três eixos principais: alterações de escala, repercussões familiares e táticas de manejo da imprevisibilidade. Os achados revelam que a imprevisibilidade da escala de trabalho, com trocas em janelas curtas e sobreaviso, reduz a governabilidade doméstica e impacta negativamente o descanso e a recuperação dos policiais. As táticas domésticas descritas oferecem mitigação parcial, mas não eliminam os efeitos da comunicação reativa e da falta de previsibilidade. Este estudo contribui ao demonstrar como a imprevisibilidade da escala de trabalho afeta diretamente o equilíbrio trabalho-família e a recuperação dos policiais, sugerindo a implementação de políticas organizacionais de previsibilidade e suporte para minimizar os impactos negativos.

Palavras-chave: Escala, Sobreaviso, Trabalho-família, Sono, Polícia.

Temporal unpredictability and on-call duty: Impacts on the life and health of BPCHOQUE/PMPR police officers

Abstract: This study aims to understand how the temporal unpredictability of work schedules, expressed by short-notice changes and on-call duty, relates to domestic governance and the rest/sleep of BPCHOQUE/PMPR police officers. The study adopts a descriptive qualitative approach, with 10 semi-structured interviews conducted with BPCHOQUE/PMPR police officers. The transcription analysis followed the thematic content analysis methodology (Bardin, 2011), employing inductive categorization and focusing on three principal axes: schedule changes, family repercussions, and strategies for managing unpredictability. The findings reveal that the unpredictability of work schedules, characterized by last-minute changes and on-call duty,

undermines domestic governance and negatively impacts officers' rest and recovery. The described domestic strategies offer partial mitigation but do not eliminate the effects of reactive communication and lack of predictability. This study contributes to the literature by demonstrating how the unpredictability of work schedules directly affects the work-family balance and recovery of police officers, suggesting the implementation of organizational policies to enhance predictability and support, thereby minimizing negative impacts.

Keywords: Work schedule; On-call duty; Work-family; Sleep; Police.

1. Introdução

Escalas em forças policiais combinam alta demanda operacional com períodos de disponibilidade ampliada, o que desloca o debate do “quanto se trabalha” para “como o tempo é organizado e comunicado”. Evidências apontam que propriedades temporais do trabalho (previsibilidade das trocas, antecedência de comunicação e estabilidade de turnos) explicam variações em equilíbrio trabalho-família, sono e estresse com mais potência do que o volume total de horas (CHEUNG; LI, 2022; ROHWER *et al.*, 2022; TERSCHÜREN *et al.*, 2020).

Revisões e estudos empíricos associam cronogramas instáveis e confirmações tardias a maior desgaste, pior recuperação e conflito trabalho-família, ao passo que janelas de descanso protegidas e turnos previsíveis se relacionam a melhor sono e satisfação (ROHWER *et al.*, 2022; TERSCHÜREN *et al.*, 2020). Ao mesmo tempo, autonomia regulada de turno e suporte organizacional/familiar surgem como moderadores, atenuando efeitos do noturno e de rotinas irregulares (CHEUNG; LI, 2022; EGREJA; MELO, 2023). Esses achados dialogam com literatura que vincula baixa previsibilidade e comunicação reativa a pior bem-estar, maiores níveis de exaustão e piores desfechos de saúde mental (BURCHELL *et al.*, 2023; MUKWEVHO; BUSSIN, 2021; OSKARSSON; ÖSTERBERG; NILSSON, 2021).

Apesar desse acúmulo, persistem lacunas de integração entre frentes analíticas (escala/turnos, sono/fadiga, suporte organizacional e familiar), com pouca tradução prática em pacotes mínimos de política para uso gerencial. Revisões recentes indicam a necessidade de sínteses que conectem evidência a regras simples e auditáveis e a indicadores operacionais (ANTUNES *et al.*, 2024), bem como de estudos que explicitem o mecanismo que liga imprevisibilidade a desfechos familiares e de recuperação, e não apenas associações (ROHWER *et al.*, 2022). Ademais, a literatura sugere que reformas de turno apresentam efeitos heterogêneos e demandam acompanhamento longitudinal, o que reforça a importância de descrições explicativas situadas (ROHWER *et al.*, 2022). Em contextos de prontidão, como batalhões de choque, a exigência de disponibilidade e os acionamentos com curta antecedência são frequentes, mas sua tradução no cotidiano doméstico permanece pouco documentada de forma integrada.

Diante desse quadro, este estudo tem por objetivo compreender de que modo a imprevisibilidade temporal da escala, expressa por alterações de curta antecedência e sobreaviso difuso, se relaciona com a governabilidade doméstica e com o descanso/sono de policiais do BPCHOQUE/PMPR. Adota-se delineamento qualitativo descritivo com entrevistas semiestruturadas e análise de conteúdo temática (BARDIN, 2011), organizando os achados em três eixos: (i) alterações de escala e sobreaviso; (ii) repercussões na convivência, sono e fadiga; (iii) táticas domésticas para lidar com a incerteza. A contribuição específica reside em explicitar o mecanismo pelo qual trocas em T<24h e confirmações tardias instauram um “tempo condicional” doméstico, conectando propriedades temporais da escala a desfechos familiares e de recuperação, e traduzindo esse mecanismo em recomendações organizacionais de baixo custo (antecedência mínima, janela de

congelamento próxima de T-24h, limites de sobreaviso e canal único com histórico de versões).

2. Método

2.1 Tipo de estudo e pergunta de pesquisa

Realizou-se um estudo qualitativo descritivo com entrevistas semiestruturadas, apropriado para captar experiências vividas, significados e tensões no cruzamento trabalho-família em contexto de prontidão operacional. Parte-se do entendimento de que a imprevisibilidade temporal, expressa em alterações de escala, sobreaviso e acionamentos, é vivida e manejada pelos policiais e por seus núcleos familiares. Diante disso, coloca-se a seguinte pergunta: Como a imprevisibilidade da escala e o sobreaviso se traduzem em tensões familiares e em estratégias de manejo entre policiais do BPCHOQUE?

2.2 Contexto, participantes e elegibilidade

O estudo foi conduzido no Batalhão de Polícia de Choque da Polícia Militar do Paraná (BPCHOQUE), sediado em Curitiba, Estado do Paraná, Brasil, unidade especializada caracterizada por rotinas de risco, demandas variáveis e prontidão. Participaram 10 policiais em efetivo exercício, contemplando heterogeneidade de graduações e funções. Os participantes foram recrutados por acessibilidade, mediante convite institucional, com adesão voluntária e sem qualquer incentivo financeiro.

Foram incluídos policiais lotados no BPCHOQUE durante o período da pesquisa, em atividade regular e com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. Foram excluídos casos que não atenderam aos requisitos éticos estabelecidos ou aos padrões mínimos de qualidade do material para interpretação segura. Para garantir anonimato e rastreabilidade analítica, os participantes foram identificados como E01 a E10.

2.3 Procedimentos de coleta

As entrevistas foram realizadas presencialmente, em ambiente institucional do BPCHOQUE, após autorização institucional da PMPR (Protocolo nº 24.148.409-2) e mediante TCLE. Utilizou-se roteiro semiestruturado, abrangendo organização de escala e vivências de acionamento, equilíbrio trabalho-vida e arranjos domésticos, saúde e estratégias de manejo, além de percepções sobre suporte institucional. A condução privilegiou narrativas em primeira pessoa, com aprofundamentos quando surgiam episódios de imprevisibilidade e seus efeitos na convivência. Todas as entrevistas foram gravadas em áudio com consentimento, transcritas integralmente e revisadas para fidelidade ao conteúdo; a coleta ocorreu em 17/07/2025 e 04/08/2025.

2.4 Delimitação temática da análise

Para assegurar aderência ao objetivo, a análise concentrou-se nos segmentos das entrevistas que abordavam: (i) alterações de curta antecedência na escala e nos acionamentos de última hora; (ii) sobreaviso e a necessidade de manter disponibilidade contínua; e (iii) repercussões na vida familiar, com ênfase em organização doméstica, convivência e acordos de cuidado. Conteúdos estritamente técnicos sem relação com esses eixos não foram objeto de codificação analítica.

2.5 Tratamento e análise dos dados

As transcrições foram analisadas manualmente, sem uso de software, por meio de análise de conteúdo temática (BARDIN, 2011). O procedimento compreendeu: (i) pré-análise e leitura exaustiva; (ii) identificação de unidades de sentido relacionadas à imprevisibilidade

da escala, ao sobreaviso e à vida familiar; (iii) categorização indutiva, com comparação constante entre casos e síntese de convergências e contrastes; e (iv) interpretação integrativa, em diálogo com a questão norteadora e com a literatura sobre conflito trabalho-família, demanda-controle, sono/fadiga e enfrentamento. Os achados foram organizados em três eixos descritivos: (i) alterações de escala e sobreaviso; (ii) repercussões na convivência familiar; (iii) táticas domésticas para lidar com a incerteza. Para cada eixo, selecionaram-se excertos literais e concisos, preservando a forma oral e o contexto semântico.

2.6 Estratégias de rigor

Para assegurar rigor metodológico, adotou-se dupla leitura independente das transcrições, com memos analíticos (critérios de codificação, dúvidas e alternativas) e trilha de auditoria (evolução de categorias, excertos e versões das sínteses). Divergências foram examinadas até consenso, com retorno ao material bruto quando necessário. Todos os procedimentos e decisões foram documentados, garantindo transparência e coerência interna.

2.7 Considerações éticas

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UTFPR (Parecer Consubstanciado nº 7.695.443, 08/07/2025), em conformidade com a Lei nº 14.874/2024 e as Resoluções CNS 466/2012 e 510/2016. Todos os participantes receberam informações sobre objetivos, riscos/benefícios e direitos (inclusive desistência a qualquer tempo), sem pagamentos. O protocolo reconheceu risco moderado de desconforto emocional e previu medidas de mitigação (ambiente acolhedor, possibilidade de interrupção e oferta de suporte, se necessário). As entrevistas foram anonimizadas e os dados armazenados com acesso restrito.

Recursos de IA foram utilizados de forma limitada apenas para apoio redacional (ChatGPT), com revisão humana; não houve envio de dados pessoais nem compartilhamento do corpus para treinamento externo de modelos.

3. Resultados

3.1 Perfil sintético da amostra

Foram analisadas 10 entrevistas de policiais do BPCHOQUE/PMPR, com idade média aproximada de 40 anos, cerca de 15,5 anos de PMPR e 6,6 anos no BPCHOQUE, predominando o estado civil casado. A distribuição por graduação, unidade, tempo de serviço e composição familiar encontra-se detalhada na Tabela 1.

Tabela 1 – Perfil dos participantes (n=10)						
ID	Graduação	Unidade	Tempo PMPR (anos)	Tempo BPCHOQUE (anos)	Estado civil	Filhos
E01	Sd	1	13	3	Casado	3
E02	Cb	1	14	10	Divorciado	0
E03	Cb	1	15	14	Casado	1
E04	Sd	1	9	4	Casado	1
E05	Sd	1	12	2	Casado	0
E06	Subten	1	26	10	Casado	3
E07	Sd	1	13	4	Casado	2
E08	Sd	1	11	3	Casado	0
E09	Cb	1	15	14	Divorciado	2
E10	Sd	2	15	3	Casado	0

Legenda: Sd = Soldado; Cb = Cabo; Subten = Subtenente. “Unidade”: 1 = 1ª Cia.; 2 = 2ª Cia.
Fonte: Autoria própria (2025).

3.2 Achados temáticos

3.2.1 Tema 1 - Imprevisibilidade e governabilidade doméstica

Os relatos convergem para baixa previsibilidade da escala e trocas com curta antecedência, deslocando a organização doméstica para um “tempo condicional” (planos B/C, confirmações tardias, espera ativa). Quando a confirmação de escala atrasa ou ocorrem mudanças em janelas curtas, compromissos familiares são reagendados ou cancelados, tarefas de cuidado migram para terceiros e a rotina passa a depender de mensagens e telefonemas. Há menções pontuais de períodos mais previsíveis em determinadas companhias, percebidos como fator protetivo para o equilíbrio trabalho-família, mas o padrão predominante é de incerteza operacional que “contamina” o planejamento do lar.

Alguns excertos retirados das entrevistas:

- “Não dá pra programar a longo prazo; sempre muda alguma coisa.” (E06)
- “A escala muda de repente; a gente se prepara e troca tudo.” (E08)
- “Desmarca tudo em casa quando trocam a escala.” (E10)
- “A gente espera a confirmação até tal hora; se não vier, combina.” (E07)
- “Existe [...] essa previsão. Porém, há muita alteração de quadro de trabalho semanal no meio da semana [...] retira do policial essa previsibilidade.” (E10)

Alterações em T<24h e confirmações tardias reduzem a governabilidade doméstica, tornando o planejamento familiar ultracurto e dependente de planos alternativos; esse mecanismo sustenta a demanda por antecedência mínima e por janelas de congelamento da escala, como forma de preservar o convívio e mitigar atritos cotidianos.

3.2.2 Tema 2 - Descanso, sono e fadiga

Relatos indicam que sobreaviso prolongado, confirmações tardias e trocas de escala em janelas curtas comprimem a janela de repouso e instauram um “descanso vigiado”: dorme-se leve, com o celular à mão, e a recuperação após eventos noturnos pode levar dias. O telefone ativo e a expectativa de acionamento geram estresse antecipatório; quando a folga se torna “tempo condicional”, a efetividade da recuperação diminui e o cansaço se estende pelas 24-48 horas seguintes.

Alguns excertos retirados das entrevistas:

- “No período de folga você pode ser acionado a qualquer momento [...] quando você está no sobreaviso, tem que deixar o celular ativo [...] em casa você sempre está no celular. Isso traz um estresse.” (E06)
- “Apesar de se falar ‘folga’ aqui [...] a folga nunca é 100% folga. Mesmo na folga tem a possibilidade de você ser acionado.” (E09)
- “Após operações, madrugadas e trocas de turno, às vezes levo dois, três dias para recuperar o sono.” (E04)
- “Às vezes trocam a escala no meio da semana.” (E10)
- “[...] vive sempre com esse receio do acionamento.” (E06)

Alterações intra-semana e disponibilidade contínua fragmentam o descanso e elevam a fadiga, reduzindo a eficácia da folga como recuperação; emergem como condições desejáveis blocos semanais mais estáveis e menos trocas em meio à semana.

3.2.3 Tema 3 - Táticas domésticas para lidar com a incerteza (mitigação e suporte)

Os depoimentos descrevem arranjos domésticos compensatórios (revezamentos, terceirização pontual de cuidados, planos alternativos) e táticas individuais de manejo (negociação prévia com a família, aviso antecipado de incertezas, ajuste fino de agendas) para amortecer impactos da imprevisibilidade. Em paralelo, surgem apoios institucionais percebidos como úteis, porém insuficientes (compensações de horas, maior previsibilidade

em algumas companhias), indicando que o coping doméstico mitiga, mas não resolve, quando persistem sobreaviso difuso e comunicação reativa.

Alguns excertos retirados das entrevistas:

- “Fica todo mundo esperando o telefone.” (E07)
- “Tem dia que a gente só se vê no estacionamento.” (E05)
- “A folga nunca é 100% folga.” (E09)
- “Se a escala é cumprida [...] já mudaria bastante coisa na vida pessoal.” (E06)
- “Eu e minha esposa revezamos [...] se houver acionamento ou alteração de escala em cima da hora, acaba criando um estresse.” (E03)

As falas apontam mitigação parcial via estratégias individuais e familiares; regras institucionais simples e auditáveis (antecedência mínima, limites claros de sobreaviso e canal único com histórico de versões) permanecem como condição para reduzir a dependência de planos B permanentes e preservar o convívio.

3.3 Síntese integrativa dos achados

Os resultados organizam-se em um encadeamento: alterações de escala com curta antecedência e sobreaviso difuso colocam os policiais em tempo condicional; essa condição reconfigura o cotidiano doméstico para planos alternativos permanentes e espera ativa, reduzindo a governabilidade da rotina familiar; na dimensão fisiológica, instaura descanso vigiado, fragmentação do sono e fadiga nas 24–48 h seguintes a trocas intra-semana. As táticas domésticas (revezamentos, terceirizações pontuais, ajustes finos de agenda) mitigam, mas não neutralizam o quadro quando persistem confirmações tardias, trocas em T<24h e comunicação reativa. Esses elementos são organizados no mapa Situação–Estratégia–Efeito (Quadro 1).

Quadro 1 - Mapa Situação–Estratégia–Efeito

Situação típica	Estratégia adotada	Efeito percebido	Exemplo de fala (ID)
Alteração em T<24h	Plano B/C; remarcar compromissos	Reagendamentos; atritos domésticos	“A escala muda de repente; a gente se prepara e troca tudo.” (E08)
Confirmação tardia da escala	Aguardar mensagem/ligação; combinar no limite do horário	Planejamento ultracurto	“A gente espera a confirmação até tal hora; se não vier, combina.” (E07)
Baixa previsibilidade no longo prazo	Planejamento condicional (sem compromissos firmes)	Governabilidade doméstica reduzida	“Não dá pra programar a longo prazo; sempre muda alguma coisa.” (E06)
Sobreaviso contínuo (sem limite claro)	Celular ligado; espera ativa	Sono leve; estresse antecipatório	“[...] no sobreaviso [...] tem que deixar o celular ativo [...]. Isso traz um estresse.” (E06)
Troca de escala no meio da semana	Ajustes de última hora; cochilos	Fadiga 24–48 h; perda de previsibilidade	“Às vezes trocam a escala no meio da semana.” (E10)
Comunicação reativa e multicanal	Checagens sucessivas; aguardar ligação	Ansiedade coletiva (família/equipe)	“Fica todo mundo esperando o telefone.” (E07)
Folga ambígua (tempo condicional)	Contingência permanente	Descanso vigiado; tensão de base	“A folga nunca é 100% folga.” (E09)

Fonte: Autoria própria (2025).

Do ponto de vista organizacional, emergem como condições protetoras: (i) antecedência mínima para alterações ordinárias, com janela de congelamento próxima de T–24h; (ii) limites explícitos de sobreaviso (escopo, horário, duração) e canal único com histórico de

versões; e (iii) blocos estáveis por semana, desestimulando trocas intra-semana não emergenciais. Esses pontos aparecem reiteradamente nas falas e estão sintetizados no quadro Situação-Estratégia-Efeito (Quadro 1).

No conjunto, os achados reforçam que não é apenas “quanto” se trabalha, mas como o tempo é organizado e comunicado, o que explica o impacto sobre convivência familiar e recuperação, razão pela qual imprevisibilidade e sobreaviso operam como mecanismo central e não apenas como contexto.

4. Discussão

A imprevisibilidade temporal das escalas, expressa por alterações de curta antecedência e sobreaviso difuso, é apontada na literatura como fator que tensiona o equilíbrio trabalho-família e reduz a recuperação. Este estudo teve por objetivo compreender de que modo essa imprevisibilidade se relaciona com a governabilidade doméstica e com o descanso e o sono de policiais do BPCHOQUE/PMPR. Os resultados indicam um encadeamento no qual trocas em janelas curtas e confirmações tardias instauram um “tempo condicional”, reduzem a governabilidade da rotina familiar e fragmentam o descanso. As táticas domésticas descritas oferecem proteção parcial.

Metodologicamente, conduziu-se um estudo qualitativo descritivo com 10 entrevistas semiestruturadas, analisadas manualmente por análise de conteúdo temática (BARDIN, 2011), com dupla leitura, memos analíticos e trilha de auditoria. A codificação concentrou-se em três eixos: alterações de escala e sobreaviso; repercussões na convivência familiar, com ênfase em descanso, sono e fadiga; e táticas domésticas para lidar com a incerteza. Essa arquitetura orienta a discussão a seguir e fundamenta as implicações organizacionais sobre antecedência mínima, janelas de congelamento, limites de sobreaviso e canal único com histórico de versões.

Os achados organizam-se em três frentes que se encadeiam. Primeiro, alterações de escala e sobreaviso: trocas em janelas curtas e confirmações tardias instauram um “tempo condicional”, no qual decisões domésticas passam a depender de mensagens e telefonemas, com redução da governabilidade da rotina familiar. Em seguida, as repercussões na convivência tornam-se evidentes: a folga perde nitidez, o descanso transforma-se em vigilância, o sono se fragmenta após trocas no meio da semana e o cansaço prolonga-se para além do turno. No terceiro eixo, emergem táticas domésticas para lidar com a incerteza, como revezamentos, terceirização pontual de cuidados e ajustes finos de agenda, que amortecem tensões, ainda que não as eliminem quando persistem sobreaviso difuso e comunicação predominantemente reativa.

Esse arranjo pode ser lido como um mecanismo: quanto menor a previsibilidade e mais tardia a confirmação da escala, maior a dependência de planos alternativos e a probabilidade de descanso vigiado, com impacto direto sobre o equilíbrio trabalho-família. Nas entrevistas, episódios recorrentes alinham-se a esse mecanismo e são sintetizados no quadro Situação–Estratégia–Efeito e nos temas anteriores, indicando também condições percebidas como protetoras, como antecedência mínima para alterações ordinárias, janela de congelamento próxima de T-24h, limites explícitos de sobreaviso e canal único de comunicação com histórico de versões. Em perspectiva global, não é apenas a carga de

trabalho, mas sobretudo como o tempo é organizado e comunicado que explica os desfechos observados e orienta as implicações discutidas na sequência.

Os achados dialogam com evidências que atribuem menor centralidade ao volume total de horas e maior peso às propriedades temporais do trabalho, como previsibilidade, antecedência de comunicação e estabilidade de turnos, para explicar conflito trabalho-família, sono e fadiga em policiais e ocupações de prontidão (CHEUNG; LI, 2022; ROHWER *et al.*, 2022; TERSCHÜREN *et al.*, 2020). Converte com o observado neste estudo que cronogramas instáveis e confirmações tardias ampliam estresse e desgaste, ao passo que janelas de descanso protegidas e turnos previsíveis se associam a melhor recuperação e melhor equilíbrio trabalho-família (CHEUNG; LI, 2022; ROHWER *et al.*, 2022; TERSCHÜREN *et al.*, 2020).

A literatura também destaca moderadores organizacionais. Autonomia sobre a escala e suporte institucional e familiar reduzem os efeitos adversos de turnos e imprevisibilidade sobre o domínio da família (CHEUNG; LI, 2022). Em paralelo, estudos sobre qualidade do trabalho e clima organizacional associam baixa previsibilidade, altas demandas e comunicação reativa a pior bem-estar, maior exaustão e piores desfechos de saúde mental (BURCHELL *et al.*, 2023; MUKWEVHO; BUSSIN, 2021; OHLSSON; NILSSON, 2023; OSKARSSON; ÖSTERBERG; NILSSON, 2021). Esses achados ajudam a explicar por que, no presente estudo, contextos com comunicação mais estável e alguma previsibilidade local foram percebidos como protetores, enquanto sobreaviso difuso e confirmações tardias sustentaram o mecanismo de conflito e fadiga.

No eixo saúde e recuperação, investigações com policiais relacionam curta duração do sono, ritmos irregulares e alta carga de estresse a piores indicadores de recuperação e desempenho, além de barreiras à desconexão psicológica após jornadas intensas (SAKUMA *et al.*, 2024; ZHENG; WU; GRAHAM, 2019). Estudos recentes também ressaltam que pacotes integrados, combinando previsibilidade mínima de turnos, gestão de fadiga e sono e suporte organizacional e familiar, produzem ganhos mais robustos do que medidas isoladas (ROHWER *et al.*, 2022; TERSCHÜREN *et al.*, 2020). Há ainda dimensões de gênero: ambientes com políticas “family-friendly”, menor rotatividade e menor assédio tendem a melhorar indicadores de equilíbrio trabalho-vida, especialmente para mulheres em forças de segurança (YU, 2021; SCHAFFER; NOWACKI; MYERS, 2024).

No conjunto, a literatura converge com o que se observou aqui: previsibilidade do tempo, descanso protegido e suporte formam uma tríade explicativa para variações em conflito trabalho-família, sono e estresse. Ao mesmo tempo, há heterogeneidade de efeitos e recomenda-se monitoramento longitudinal quando se alteram calendários de trabalho, pois ganhos em satisfação e equilíbrio podem ser discretos se não houver combinação de políticas e indicadores de acompanhamento (ROHWER *et al.*, 2022).

Este estudo apresenta limitações inerentes ao delineamento qualitativo, ao foco em uma única unidade especializada, à amostragem por acessibilidade e à dependência de autorrelatos, o que não permite generalização estatística e pode envolver viés de memória e desejabilidade social. Não foram coletados indicadores objetivos de sono, fadiga ou desempenho, nem dados de familiares, e o recorte temporal é curto, sem acompanhamento longitudinal de mudanças na escala. Essas limitações recomendam cautela na

extrapolação e apontam para estudos complementares que combinem dados qualitativos e indicadores objetivos, inclusive pilotos de políticas com monitoramento contínuo.

5. Conclusões

O estudo conclui que a imprevisibilidade temporal da escala, expressa por alterações de curta antecedência e sobreaviso difuso, opera como mecanismo central que reconfigura a vida doméstica em um “tempo condicional”. Esse mecanismo reduz a governabilidade da rotina familiar, fragiliza a recuperação e se manifesta em descanso vigiado, fragmentação do sono e fadiga após trocas intra-semana. As táticas domésticas identificadas mitigam parte dos efeitos, mas não os eliminam quando a comunicação permanece predominantemente reativa e as mudanças ocorrem com pouca antecedência.

Do ponto de vista organizacional, os achados indicam caminhos práticos de intervenção: estabelecimento de antecedência mínima para alterações ordinárias e janela de congelamento próxima de T-24h; definição de limites explícitos do sobreaviso (escopo, horário, duração); adoção de canal único de comunicação com histórico de versões; e desenho de blocos de turno mais estáveis por semana. Essas medidas são coerentes com a experiência relatada e têm potencial de reduzir a dependência de planos alternativos permanentes, proteger períodos de descanso e favorecer o equilíbrio trabalho-família.

A principal contribuição reside em explicitar o encadeamento entre propriedades temporais do trabalho e desfechos familiares e de sono em um contexto de prontidão policial, oferecendo uma ponte operacional entre recomendações de política e a experiência vivida no nível da família. Ao evidenciar como pequenas variações de organização e comunicação do tempo produzem grandes efeitos no cotidiano, o estudo orienta prioridades de gestão com baixo custo de implementação e alto potencial de impacto.

Recomenda-se que futuras investigações combinem dados qualitativos e indicadores objetivos de sono e fadiga, considerem a perspectiva dos familiares e avaliem, por meio de pilotos e monitoramento longitudinal, os efeitos de pacotes integrados de previsibilidade e suporte. Esses passos permitirão qualificar a tomada de decisão e sustentar ajustes contínuos nas regras de escala, consolidando um ambiente mais previsível, seguro e saudável para policiais e suas famílias.

Referências

ANTUNES, R. J. *et al.* Determinants of work-life balance among police officers: A systematic review study. *RGSA (ANPAD)*, v. 18, p. e07712, 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BURCHELL, B. *et al.* The association between job quality and the incidence of PTSD amongst police personnel. **Policing**, v. 17, p. 1-15, 2023.

CHEUNG, C.-K.; LI, J. C.-M. Moderating the harmful effects of police nightshift work on work–family balance by adjusting shift autonomy. **Journal of Comparative Family Studies**, v. 53, n. 3, p. 305-330, 2022.

EGREJA, C.; MELO, S. Work-life balance in high-pressure professions: The case of nurses, police officers and journalists. **Sociologia: Problemas e Práticas**, n. 102, p. 123-141, 2023.

MUKWEVHO, N. R.; BUSSIN, M. H. R. Exploring the role of a total rewards strategy in retaining South African police officers in Limpopo province. **SA Journal of Human Resource Management**, v. 19, a1391, 2021.

OHLSSON, A.; NILSSON, S. A. A qualitative study of military officers' perceptions of the adaptations couples make to meet the military organisation's implicit expectations. **International Journal of Organizational Analysis**, v. 31, n. 5, p. 1899-1916, 2023.

OSKARSSON, E.; ÖSTERBERG, J.; NILSSON, J. Work-life balance among newly employed officers - A qualitative study. **Health Psychology Report**, v. 9, n. 1, p. 39-48, 2021.

ROHWER, E. *et al.* Police officers' work-life balance, job satisfaction and quality of life: longitudinal effects after changing the shift schedule. **BMJ Open**, v. 12, e063302, 2022.

SAKUMA, S. *et al.* Effects of lifestyle factors on job-related stress and stress responses in police officers in Japan. **Journal of Public Health**, 2024.

SCHAFER, J. A.; NOWACKI, J. S.; MYERS, R. W. Gender equity in policing: examining integration and advancement barriers. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 39, n. 1, p. 123-138, 2024.

TERSCHÜREN, C. *et al.* Pilotphase eines neu gestalteten Wechselschichtsystems der Polizei in einer Metropolregion: subjektive Erwartungen und Bewertungen nach einem Jahr. **Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie**, v. 70, n. 5, p. 199-206, 2020.

YU, H. H. Does agency type matter for female federal agents? Exploring the Offices of Inspectors General. **Public Personnel Management**, v. 50, n. 1, p. 3-24, 2021.

ZHENG, Y.; WU, C. H.; GRAHAM, L. Work-to-non-work spillover: the impact of public service motivation and meaningfulness on outcomes in work and personal life domains. **Public Management Review**, v. 22, n. 4, p. 578–601, 2019.