

Suporte Social, Resiliência e Bem-Estar no Trabalho de Motoristas de Ônibus

/

Social Support, Resilience, and Work Well-Being among Bus Drivers

/

Apoyo Social, Resiliencia y Bienestar en el Trabajo de Conductores de Autobús

Mgtr. Alexandre da Silva Teixeira

Universidade Salgado de Oliveira, Brasil

ast.direito@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-7846-8941>

Dra. Ana Lucia Mendes Teixeira

Universidade Salgado de Oliveira, Universidade Estácio de Sá, Brasil

analuciate@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8228-7882>

Dr. Luís Antônio Monteiro Campos

Universidade Católica de Petrópolis, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Brasil

Campox1@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2707-5593>

Dr. Alberto Abad

Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil

alpabad@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7748-6008>

Fecha de Recepción: 7 de febrero de 2026

Fecha de Aceptación: 9 de marzo de 2026

Fecha de Publicación: 11 de marzo de 2026

Financiamiento:

Los autores declaran que este estudio no recibió financiación externa. Los recursos fueron proporcionados por los propios autores.

Conflictos de interés:

Los autores también declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: Mgr. Alexandre da Silva Teixeira

Correo electrónico: ast.direito@hotmail.com

Dirección postal: São Gonçalo - State of Rio de Janeiro, Brasil.

Los autores retienen los derechos de autor de este artículo. Revista Inclusiones publica esta obra bajo una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite apropiadamente a los autores originales.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Resumo: O trabalho noturno impõe desafios ao bem-estar dos trabalhadores, especialmente em ocupações com longas jornadas, altas demandas e riscos psicossociais. Este estudo investiga relações entre suporte social, resiliência e bem-estar no trabalho (BET) em motoristas de ônibus dos turnos diurno e noturno no estado do Rio de Janeiro. Adotou-se delineamento transversal, quantitativo, correlacional e comparativo. Participaram 219 motoristas avaliados por instrumentos validados: Escala de Bem-Estar no Trabalho, Escala de Resiliência CD-RISC-10 e Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido. As análises foram realizadas no software JASP, incluindo estatísticas descritivas, teste de normalidade, correlações, Análise Fatorial Confirmatória e Modelagem de Equações Estruturais. A comparação entre turnos utilizou o teste U de Mann-Whitney. Os resultados indicaram níveis significativamente menores de bem-estar entre motoristas noturnos, associados a alterações do ritmo circadiano. Observou-se associação robusta entre suporte social e resiliência, sendo a resiliência preditora do BET e mediadora dessa relação, com implicações relevantes à saúde.

Palavras-chave: Suporte Social; Resiliência; Bem-Estar no Trabalho; Motoristas de ônibus.

Abstract: Night work poses challenges to workers' well-being, especially in occupations involving long hours, high demands, and psychosocial risks. This study examines relationships between social support, resilience, and work well-being (WWB) among bus drivers working day and night shifts in Rio de Janeiro, Brazil. A cross-sectional, quantitative, correlational, and comparative design was adopted. The sample included 219 drivers assessed using validated instruments: the Work Well-Being Scale, the CD-RISC-10 Resilience Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Analyses were conducted using JASP software and included descriptive statistics, normality testing, correlations, Confirmatory Factor Analysis, and Structural Equation Modeling. Shift differences were examined using the Mann-Whitney U test. Results indicated significantly lower well-being among night-shift drivers, associated with circadian rhythm disruption. A robust association emerged between social support and resilience, with resilience predicting work well-being

and mediating this relationship, highlighting implications for occupational health and informing organizational interventions in transportation settings.

Keywords: *Social support; Resilience; Work well-being; Bus drivers.*

Resumen: *El trabajo nocturno plantea desafíos para el bienestar de los trabajadores, especialmente en ocupaciones con jornadas prolongadas, altas demandas y riesgos psicosociales. Este estudio examina las relaciones entre apoyo social, resiliencia y bienestar en el trabajo (BET) en conductores de autobús de turnos diurnos y nocturnos en Río de Janeiro, Brasil. Se adoptó un diseño transversal, cuantitativo, correlacional y comparativo. Participaron 219 conductores evaluados mediante instrumentos validados: la Escala de Bienestar en el Trabajo, la Escala de Resiliencia CD-RISC-10 y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido. Los análisis se realizaron con el software JASP e incluyeron estadísticas descriptivas, pruebas de normalidad, correlaciones, Análisis Factorial Confirmatorio y Modelos de Ecuaciones Estructurales. Las diferencias entre turnos se evaluaron con la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados indicaron menor bienestar entre conductores nocturnos, asociado a alteraciones del ritmo circadiano. Se observó asociación robusta entre apoyo social y resiliencia, con efectos mediadores relevantes.*

Palabras clave: *Palabras clave; Apoyo social; Resiliencia; Bienestar en el trabajo; Conductores de autobús.*

Introdução

O avanço de modelos produtivos que operam em regime contínuo tem se ampliado no Brasil, bem como o contingente de trabalhadores submetidos ao trabalho noturno e a jornadas irregulares. A flexibilização dos horários de trabalho, associada às exigências de competitividade e sobrevivência empresarial, impõe desafios significativos ao funcionamento fisiológico, psicológico e social dos indivíduos, uma vez que o trabalho noturno exige atividade laboral em horários biologicamente desfavoráveis.¹ Esse regime compromete o ritmo circadiano, afetando processos metabólicos, hormonais e comportamentais, com repercussões diretas na saúde e na qualidade de vida dos trabalhadores.² O trabalho noturno está associado à dessincronização do ciclo sono-vigília, condição que favorece o desenvolvimento de fadiga crônica, distúrbios do sono, alterações metabólicas e maior vulnerabilidade a doenças físicas e mentais. Evidências indicam que a interrupção do ciclo circadiano interfere na produção de hormônios como melatonina, cortisol, leptina e grelina,

¹ Keiichi Sato, Sachiko Kuroda e Hideo Owan, "Mental Health Effects of Long Work Hours, Night and Weekend Work, and Short Rest Periods", *Social Science & Medicine* 246 (2020): 112774, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112774>.

² Isabel Silva e Diogo Costa, "Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review", *Healthcare* 11, no. 10 (2023): 1410, <https://doi.org/10.3390/healthcare11101410>.

impactando o metabolismo energético, o controle emocional e a cognição.³ O débito de sono, frequente entre trabalhadores noturnos, relaciona-se ao aumento da sonolência diurna, à ingestão alimentar inadequada e à redução do engajamento em atividades físicas e de lazer.

No contexto do transporte coletivo urbano, esses efeitos tornam-se ainda mais relevantes. Motoristas de ônibus, tanto diurnos quanto noturnos, enfrentam rotinas caracterizadas por longas jornadas, pressão por cumprimento de horários, exposição constante ao trânsito, riscos de assaltos e intensas interações interpessoais com passageiros, colegas e chefias.⁴ A imprevisibilidade do trabalho e as exigências organizacionais ampliam a carga emocional e contribuem para níveis elevados de estresse ocupacional.

Estudos qualitativos apontam forte insatisfação desses profissionais em relação ao desgaste físico e psicológico decorrente do trabalho cotidiano, bem como uma clara percepção dos impactos das condições laborais sobre o bem-estar e a vida social.⁵ Soma-se a esse cenário a supressão progressiva da função de cobrador, que frequentemente transfere ao motorista responsabilidades adicionais, intensificando a sobrecarga de trabalho. No caso dos motoristas noturnos, os prejuízos ao sono e à vigilância são particularmente críticos, uma vez que a condução sonolenta está associada ao aumento do risco de acidentes de trânsito, lesões e fatalidades.⁶

Além dos impactos fisiológicos, o trabalho noturno apresenta importantes consequências psicológicas. A manutenção prolongada do estado de alerta durante a noite interfere na elevação dos níveis de cortisol, hormônio diretamente relacionado ao estresse percebido, bem como na memória e na regulação emocional. A exposição crônica a esse padrão favorece o surgimento de sintomas de ansiedade, depressão, insônia e esgotamento profissional, comprometendo o bem-estar no trabalho (BET) e aumentando a prevalência de transtornos mentais comuns.⁷

Os efeitos sociais do trabalho noturno também são amplamente documentados. A inversão dos horários de atividade e descanso dificulta a convivência familiar e a participação em eventos sociais, gerando isolamento e

³ Sylvie Tordjman et al., "Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits", *Current Neuropharmacology* 15, no. 3 (2017): 434–43; Wenrui Ruan, Xuan Yuan e Holger K. Eltzhig, "Circadian Rhythm as a Therapeutic Target", *Nature Reviews Drug Discovery* 20, no. 4 (2021): 287–307.

⁴ Kelly P. Ottani e Carla M. G. Carlos, "Motoristas profissionais no trânsito e suas consequências", *Revista do Centro Universitário de Araras Dr. Edmundo Ulson* 6, no. 1 (2012): 61–72; Viviane C. Alcântara et al., "O trabalho no trânsito e a saúde dos motoristas de ônibus: Estudo fenomenológico", *Avances em Enfermería* 38, no. 2 (2020): 159–69.

⁵ Alcântara et al., "O trabalho no trânsito", 162–65.

⁶ Ali Moradi, Saeid Nazari e Kiomars Rahmani, "Sleepiness and the Risk of Road Traffic Accidents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Previous Studies", *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 65 (2019): 620–29; Weerayuth Mahikul et al., "Factors Affecting the Severity of Bus Accidents in Thailand: A Multinomial Logit Model", *PLOS ONE* 17, no. 11 (2022): e0277318, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277318>.

⁷ Daniela C. R. P. Luz et al., "Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise", *Nursing (São Paulo)* 24, no. 276 (2021): 5714–25.

desalinhamento social.⁸ Revisões indicam que, embora a maioria dos estudos sobre trabalho noturno concentre-se em desfechos negativos de saúde, variáveis organizacionais e familiares também exercem papel relevante na experiência subjetiva desses trabalhadores.⁹

Diante desse conjunto de riscos, cresce o interesse por fatores psicossociais capazes de mitigar os impactos adversos do trabalho noturno. Evidências indicam que a percepção de suporte social — proveniente de colegas, supervisores, organização e redes pessoais — associa-se positivamente ao bem-estar no trabalho. A resiliência, entendida como a capacidade de adaptação frente a adversidades, emerge como variável-chave nesse processo, podendo atuar como mediadora entre suporte social e bem-estar.¹⁰ Em contextos laborais adversos, esses recursos psicológicos e sociais podem funcionar como mecanismos de proteção e adaptação.

Outro aspecto relevante refere-se ao aumento do uso de medicamentos indutores do sono entre trabalhadores noturnos, estratégia frequentemente utilizada para lidar com dificuldades de dormir durante o dia. O uso recorrente desses fármacos associa-se a riscos importantes, como dependência, alterações cognitivas, sonambulismo, quedas e, no caso de motoristas profissionais, aumento da probabilidade de acidentes de trânsito.¹¹

No Brasil, o trabalho noturno é regulamentado pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que o define como aquele realizado entre 22h e 5h, sendo constitucionalmente vedado a menores de 18 anos. Estimativas do IBGE indicavam, em 2016, que cerca de 10% dos trabalhadores brasileiros atuavam em jornada noturna, embora dados mais recentes não tenham atualizado esse percentual. Ainda assim, trata-se de um contingente expressivo, particularmente relevante em setores essenciais como o transporte urbano.

Considerando esse cenário, esta pesquisa focaliza motoristas de ônibus urbanos do estado do Rio de Janeiro, buscando responder às seguintes questões: o bem-estar no trabalho (BET) é impactado pelo trabalho em turno noturno? Existem diferenças significativas de BET entre motoristas que atuam nos turnos diurno e noturno? O suporte social e a resiliência atuam como preditores do BET desses profissionais? A resiliência atua como variável mediadora na relação entre suporte social e bem-estar dos motoristas de ônibus do Rio de Janeiro?

O objetivo geral do estudo é investigar as relações entre suporte social, resiliência e bem-estar no trabalho em motoristas de ônibus, considerando a condição do turno laboral. Como objetivos específicos, busca-se comparar o BET entre trabalhadores dos turnos diurno e noturno e testar a mediação da

⁸ Claudia Moreno et al., "Working Time Society Consensus Statements: Evidence-Based Effects of Shift Work on Physical and Mental Health", *Industrial Health* 57, no. 2 (2019): 139–57.

⁹ Silva e Costa, "Consequences of Shift Work"

¹⁰ Sinésio Gomide Júnior, Luiz Henrique B. Silvestrin e Áurea F. Oliveira, "Bem-estar no trabalho: o impacto das satisfações com os suportes organizacionais e o papel mediador da resiliência no trabalho", *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho* 15, no. 1 (2015): 19–29.

¹¹ Nicholas Meyer et al., "Circadian Rhythms and Sleep-Wake Disorders", *The Lancet* 400, no. 10357 (2022): 1061–78.

resiliência na relação entre suporte social e bem-estar. Para tanto, adotou-se um delineamento quantitativo, descritivo e correlacional, com aplicação de instrumentos psicométricos validados para avaliação do BET, da resiliência e do suporte social, cujos dados foram analisados estatisticamente a fim de testar as hipóteses propostas e ampliar a compreensão dos mecanismos psicossociais envolvidos na adaptação ao trabalho em turnos.

1 Referencial teórico

1.1 Bem-estar no trabalho (BET)

Paschoal e Tamayo definem o bem-estar no trabalho (BET) como a predominância de afetos positivos no contexto laboral, combinada à percepção de que o trabalho favorece a expressão e o desenvolvimento de capacidades pessoais, contribuindo para objetivos de vida.¹² Essa formulação integra dimensões afetivas (emoções e estados de ânimo) e cognitivas (avaliações de realização e satisfação), articulando componentes associados às perspectivas hedonista e eudaimônica do bem-estar. Operacionalmente, o BET na escala aqui utilizada é mensurado por afetos positivos, afetos negativos e realização no trabalho; os dois primeiros refletem o polo hedônico, enquanto o terceiro aproxima-se do polo eudaimônico. Nessa abordagem, demandas emocionais podem afetar os afetos positivos e realização, sugerindo que características do trabalho e do contexto organizacional influenciam a experiência de bem-estar,¹³ razão pela qual esse modelo é adotado no presente estudo.

A literatura reconhece que o bem-estar no trabalho é um constructo multifacetado e historicamente descrito por conceitos correlatos, como satisfação no trabalho,¹⁴ estresse ocupacional¹⁵ e burnout.¹⁶ Danna e Griffin destacam a estreita interdependência entre bem-estar e saúde, mediada por riscos laborais, características individuais e estressores ocupacionais.¹⁷ Elementos organizacionais, como estabilidade, carga de trabalho, autonomia e estilos de liderança, também se associam a indicadores de bem-estar.¹⁸ Em termos experientialmente observáveis, o BET pode envolver entusiasmo e

¹² Tatiane Paschoal e Álvaro Tamayo, "Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho", *Avaliação Psicológica* 7, no. 1 (2008): 11–22.

¹³ Paschoal e Tamayo, "Construção e validação", 15.

¹⁴ Dilson J. Amaral e Mirlene M. M. Siqueira, "Relações entre percepção da estrutura organizacional e bem-estar de profissionais de uma empresa em processo de privatização", in *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, eds. José Ribeiro e Isabel Leal (Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004), 671–77.

¹⁵ Barbara M. Byrne, "Burnout: Testing for the Validity, Replication, and Invariance of Causal Structure Across Elementary, Intermediate and Secondary Teachers", *American Educational Research Journal* 31, no. 3 (1994): 645–73.

¹⁶ Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli e Michael P. Leiter, "Job Burnout", *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 397–422.

¹⁷ Karen Danna e Ricky W. Griffin, "Health and Well-Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature", *Journal of Management* 25, no. 3 (1999): 357–84.

¹⁸ Kate Sparks, Brian Faragher e Cary L. Cooper, "Well-Being and Occupational Health in the 21st Century Workplace", *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 74, no. 4 (2001): 489–509.

vigor, menor frequência de emoções negativas (p. ex., ansiedade), condições psicossomáticas mais favoráveis e avaliações cognitivas positivas sobre o trabalho e a carreira. Evidências recentes sugerem que trabalho com sentido e reconhecimento interpessoal se associam a maior felicidade no trabalho e menor intenção de rotatividade.¹⁹

Do ponto de vista teórico, o componente eudaimônico do bem-estar remete à realização e à expressão de potencialidades. Waterman argumenta que a felicidade no trabalho não se reduz ao prazer, dependendo da articulação entre experiências agradáveis e senso de realização.²⁰ Embora o modelo de Ryff inclua dimensões como relações positivas, domínio do ambiente e competência,²¹ autores como Ryan e Deci enfatizam que autonomia, competência e vínculos são necessidades psicológicas fundamentais cujas satisfações favorecem bem-estar.²² Em contextos de trabalho noturno, a relevância do BET se acentua, dado que esse regime se associa a impactos sobre sono, humor, ansiedade, uso de substâncias, prejuízos cognitivos e pior qualidade de vida,²³ reforçando a necessidade de estudos e intervenções baseadas em evidências, especialmente em ocupações de alta demanda, como a condução profissional.

Em síntese, a integração entre BET, suporte social e resiliência oferece um arcabouço promissor para compreender mecanismos de adaptação e proteção em trabalhadores expostos a condições adversas. Para motoristas de ônibus — foco deste estudo — tais recursos podem ser particularmente relevantes frente a exigências operacionais, riscos no trânsito, demandas emocionais e condições de trabalho associadas ao turno.

1.2 Resiliência

O conceito de resiliência, embora tenha origem na física, é amplamente utilizado nas ciências humanas para designar a capacidade de construir trajetórias adaptativas e saudáveis apesar de contextos adversos.²⁴ Na literatura psicológica, a resiliência é por vezes descrita como traço relativamente estável, associado a mecanismos de autorregulação que

¹⁹ Héctor Charles-Leija et al., "Meaningful Work, Happiness at Work and Turnover Intentions", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 4 (2023): 3565.

²⁰ Alan S. Waterman, "Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 4 (1993): 678–91; Alan S. Waterman, Seth J. Schwartz e Regina Conti, "The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation", *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2008): 41–79.

²¹ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81.

²² Richard M. Ryan e Edward R. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 141–66.

²³ Frida M. Fischer et al., "Consequências do trabalho noturno sobre a saúde dos trabalhadores", *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho* 18, no. 1 (2020): 66–72.

²⁴ Glenn E. Richardson, "The Metatheory of Resilience and Resiliency", *Journal of Clinical Psychology* 58, no. 3 (2002): 307–21.

protegem contra efeitos de eventos negativos, incluindo elementos cognitivos (interpretação da realidade como desafio, avaliação de competências), emocionais (regulação afetiva) e comportamentais (estratégias de enfrentamento).²⁵ Em abordagens contemporâneas, resiliência é entendida como capacidade de ajustar-se a demandas internas e externas de modo adaptativo, destacando-se como um processo mediado por fatores que favorecem resultados positivos sob adversidade. Nesse sentido, fatores psicológicos associados à resiliência incluem regulação emocional, controle cognitivo e responsividade à recompensa.²⁶

Importa ressaltar que resiliência não pressupõe necessariamente a ocorrência de trauma; ela pode ser concebida como "reserva adaptativa" que facilita respostas dinâmicas diante de riscos. Modelos mais integrativos a definem como processo multissistêmico, no qual interagem dimensões biológicas, psicológicas, sociais e ecológicas na manutenção ou recuperação do bem-estar mental.²⁷ Evidências indicam que a resiliência pode influenciar a estabilidade emocional por meio do impacto mediador de estados de humor, com maior peso de afetos negativos.²⁸ Indivíduos mais resilientes tendem a apresentar maior perseverança, flexibilidade adaptativa, tolerância a frustrações e maior prontidão para buscar suporte, o que reduz o impacto do estresse sobre sintomas depressivos.²⁹

No campo do trabalho, a resiliência tem sido apontada como recurso relevante para enfrentamento de demandas ocupacionais, especialmente quando associada a contextos que ampliam a autonomia e o senso de controle.³⁰ Em ocupações com elevada exposição a estressores — como o trabalho noturno e a condução urbana — a resiliência é um recurso pessoal que pode atuar como mecanismo protetor para sustentar níveis mais elevados de bem-estar e reduzir vulnerabilidades psicossociais.

1.3 Suporte social

O suporte social refere-se à disponibilidade e, especialmente, à percepção de recursos sociais que auxiliam indivíduos a lidar com estresse, adversidades e desafios. Tais recursos podem ser provenientes de familiares, amigos, colegas,

²⁵ Catherine Henshall, Zoë Davey e Debra Jackson, "Nursing Resilience Interventions – A Way Forward in Challenging Healthcare Territories", *Journal of Clinical Nursing* 29, no. 19-20 (2020): 3597–99.

²⁶ Agnes Norbury et al., "Functional Neuroimaging of Resilience to Trauma: Convergent Evidence and Challenges for Future Research", *Psychological Medicine* 53, no. 8 (2023): 3293–3305.

²⁷ Michael Ungar e Linda Theron, "Resilience and Mental Health: How Multisystemic Processes Contribute to Positive Outcomes", *The Lancet Psychiatry* 7, no. 5 (2020): 441–48.

²⁸ Lisa D. Butler, Leslie A. Morland e Gregory A. Leskin, "Psychological Resilience", in *Psychology of Terrorism*, ed. Bruce Bongar et al. (Oxford: Oxford University Press, 2006), 400–416.

²⁹ Frederick Anyan e Odin Hjemdal, "Adolescent Stress and Symptoms of Anxiety and Depression: Resilience Explains and Differentiates the Relationships", *Journal of Affective Disorders* 203 (2016): 213–20.

³⁰ Neil Thompson, "The Problem of 'Resilience'", *Social Work and Society* 4, no. 1 (2006): 98–110.

lideranças, instituições e serviços especializados. Relações próximas e redes de apoio robustas tendem a favorecer o bem-estar ao ampliar a capacidade de enfrentamento a situações estressoras e estimular oportunidades de crescimento.³¹ No plano conceitual, o suporte social pode assumir diferentes formas, com destaque para apoio emocional, instrumental, informativo e de estima, além do suporte social percebido, entendido como a crença de que há apoio disponível quando necessário.³² Em contextos de trabalho noturno — nos quais isolamento e desalinhamento social podem ser mais pronunciados — o suporte de colegas e a sensação de pertencimento podem reduzir efeitos de estresse e fadiga.

A literatura converge ao indicar que o suporte social se associa positivamente à resiliência e a desfechos de saúde mental e bem-estar. Estudos sugerem que redes de apoio podem proteger contra declínios em recursos pessoais sob adversidade e favorecer adaptação.³³ Além disso, o suporte social prediz resiliência e satisfação com a vida, com a resiliência frequentemente exercendo papel mediador.³⁴ Em nível psicobiológico, a interação social pode modular respostas ao estresse, influenciando sistemas neuroendócrinos (por exemplo, cortisol) e estimulando comportamentos saudáveis, como prática de atividade física.³⁵ Evidências também associam baixo suporte social a pior saúde mental e menor capacidade para o trabalho.³⁶

No âmbito da Psicologia Organizacional e do Trabalho, suporte social e resiliência têm sido descritos como recursos relevantes para a promoção do bem-estar no trabalho, especialmente sob elevado estresse ocupacional.³⁷ A sinergia entre esses fatores favorece ambientes mais saudáveis, com potenciais efeitos sobre engajamento, produtividade e segurança. Assim, ao investigar motoristas de ônibus em diferentes turnos, este estudo examina como suporte social e resiliência se associam ao BET e em que medida a resiliência pode mediar a relação entre suporte social percebido e bem-estar no trabalho, contribuindo para a compreensão de mecanismos psicossociais de

³¹ Brooke Feeney e Nancy Collins, "A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships", *Personality and Social Psychology Review* 19, no. 2 (2015): 113–47.

³² Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason e Gregory R. Pierce, "Social Support, Personality, and Performance", *Journal of Applied Sport Psychology* 2, no. 2 (1990): 117–27.

³³ Janusz Surzykiewicz et al., "Resilience and Emotion Regulation in Adolescents: Serial Mediation Analysis Through Self-Esteem and Perceived Social Support", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 13 (2022): 8007.

³⁴ František Murgaš, František Petrovič e Anna Tirpáková, "Social Capital as a Predictor of Quality of Life: The Czech Experience", *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 10 (2022): 6185, <https://doi.org/10.3390/ijerph19106185>.

³⁵ Mark Stevens, Tegan Cruwys e Kristen Murray, "Social Support Facilitates Physical Activity by Reducing Pain", *British Journal of Health Psychology* 26, no. 1 (2021): 183–201.

³⁶ Elke Peters et al., "Influence of Social Support Among Employees on Mental Health and Work Ability—A Prospective Cohort Study in 2013–15", *European Journal of Public Health* 28, no. 5 (2018): 819–23.

³⁷ Ana L. T. Hirschle e Sônia M. G. Gondim, "Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura", *Ciência & Saúde Coletiva* 25, no. 7 (2020): 2721–36.
Paschoal e Tamayo, "Construção e validação".

adaptação em contextos laborais exigentes.

1.4 Hipóteses

Com base na literatura sobre trabalho em turnos, bem-estar ocupacional, suporte social e resiliência, este estudo testa as seguintes hipóteses:

H1. Motoristas de ônibus que atuam no turno diurno apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar no trabalho (BET) em comparação aos motoristas noturnos, em função do maior alinhamento ao ciclo circadiano e de menores riscos operacionais.

H2. O suporte social percebido associa-se positivamente à resiliência, indicando que redes de apoio favorecem a capacidade de adaptação diante de adversidades laborais.

H3. A resiliência apresenta associação positiva com o bem-estar no trabalho, sugerindo que indivíduos mais resilientes lidam de forma mais eficaz com demandas e estressores ocupacionais.

H4. A resiliência medeia a relação entre suporte social e bem-estar no trabalho, de modo que o apoio social contribui indiretamente para o BET ao fortalecer recursos adaptativos individuais.

2 Metodología

2.1 Delineamento do estudo

A pesquisa adotou um delineamento quantitativo, correlacional e comparativo, configurando-se como um estudo transversal cujo objetivo foi comparar os níveis de bem-estar no trabalho (BET) entre motoristas de ônibus que atuam nos turnos diurno e noturno, bem como examinar as relações entre suporte social, resiliência e BET, no estado do Rio de Janeiro. A abordagem quantitativa foi escolhida por permitir a testagem sistemática de hipóteses e a análise objetiva das associações entre variáveis por meio de procedimentos estatísticos robustos, com base em instrumentos psicométricos validados.

A pesquisa foi organizada em duas etapas complementares. A primeira consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com foco nos estudos recentes (últimos cinco anos) sobre trabalho noturno, bem-estar no trabalho, suporte social e resiliência, além de investigações envolvendo a categoria profissional de motoristas de ônibus. Essa etapa permitiu identificar lacunas relevantes, como a escassez de estudos voltados especificamente a essa categoria, a predominância de delineamentos transversais e a concentração de pesquisas em profissionais da saúde e segurança. A segunda etapa compreendeu o estudo empírico, no qual foram coletados dados primários junto a motoristas de ônibus atuantes nos turnos diurno e noturno.

2.2 Participantes

A amostra foi não probabilística por conveniência, composta por 219 motoristas de ônibus em exercício no estado do Rio de Janeiro. Os critérios de inclusão foram: estar atuando como motorista de ônibus há pelo menos um ano e exercer a atividade no estado do Rio de Janeiro.

A idade dos participantes variou entre 27 e 71 anos ($M = 47,3$; $DP = 5,7$). A amostra foi majoritariamente masculina (97,7%), refletindo a configuração ocupacional do setor. Em relação à escolaridade, predominou o ensino médio completo (71,2%), seguido por ensino superior incompleto (19,7%). Em relação ao turno de trabalho, a maior parte dos motoristas atuava no período diurno (55,3%/N=121), 42,0% (N=92) trabalhavam no turno noturno, e 2,7% (N=6) não informaram o turno ou atuavam em regime misto. O tempo médio de experiência profissional foi de 13 anos ($DP = 7,4$), indicando um grupo composto majoritariamente por trabalhadores experientes.

2.3 Instrumentos

Foram utilizados três instrumentos psicométricos validados para o contexto brasileiro:

(i) Escala de Bem-Estar no Trabalho (EBET), de Paschoal e Tamayo (2008), composta por 30 itens distribuídos em três dimensões: afetos positivos (p. ex., "alegre"), afetos negativos (p. ex., "frustrado") e realização profissional (p. ex., "realizo meu potencial"). A escala apresenta elevados índices de confiabilidade (α entre 0,88 e 0,93).³⁸

(ii) Escala de Resiliência CD-RISC-10, validada por Lopes e Martins (2011), composta por 10 itens (p. ex., "Sou capaz de me adaptar quando ocorrem mudanças") em escala Likert de cinco pontos. O instrumento avalia a capacidade de adaptação frente a adversidades e apresenta consistência interna adequada ($\alpha = 0,82$; $\omega = 0,827$).³⁹

(iii) Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, adaptada por Gabardo-Martins et al. (2017), baseada na versão original de Zimet et al. (1988). A escala avalia suporte proveniente de amigos, família e outros significativos (p. ex., "Tenho a ajuda e o suporte emocional da minha família quando eu preciso") e apresenta excelentes indicadores psicométricos ($\alpha > 0,90$ em todas as dimensões).⁴⁰

2.4 Procedimentos éticos e de coleta de dados

A pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa (Parecer nº 84051024.7.0000.5289). Todos os participantes concordaram voluntariamente

³⁸ Paschoal e Tamayo, "Construção e validação".

³⁹ Vânia R. Lopes e Maria do Céu P. Martins, "Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) para brasileiros", *Psicologia: Organizações e Trabalho* 11, no. 2 (2011): 36–50.

⁴⁰ Lígia M. D. Gabardo-Martins e Fabiano Valentini, "Propriedades psicométricas da escala multidimensional de suporte social percebido", *Trends in Psychology* 25, no. 4 (2017): 1873–83; Gregory D. Zimet et al., "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support", *Journal of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes do início da coleta.

Os dados foram coletados por meio de questionário online, disponibilizado via Google Forms, com recrutamento realizado por redes sociais e aplicativos de mensagens. Garantiu-se o anonimato, a confidencialidade das informações e a possibilidade de desistência a qualquer momento. Após a coleta, os dados foram armazenados de forma segura e removidos de ambientes virtuais compartilhados.

2.5 Análise de dados

As análises foram conduzidas no software JASP (versão 0.19.1). Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis sociodemográficas. Os itens da dimensão de afetos negativos da EBET foram invertidos para padronização dos escores. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, indicando distribuição não normal para o BET ($p < 0,01$). Assim, a comparação entre motoristas dos turnos diurno e noturno foi realizada por meio do teste U de Mann-Whitney.

Em seguida, foi conduzida uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) para validação do modelo de mensuração dos instrumentos. As correlações entre as variáveis latentes foram examinadas por correlação de Spearman. Por fim, o modelo hipotético foi testado por Modelagem de Equações Estruturais (MEE), considerando os índices de ajuste χ^2 , RMSEA, CFI e TLI, adotando-se os critérios recomendados na literatura (RMSEA $< 0,08$; CFI e TLI $> 0,90$). O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

3 Resultados e discussões

A Análise Fatorial Confirmatória indicou adequado ajuste dos modelos de mensuração para os três construtos avaliados (BET, resiliência e suporte social), confirmando a validade das escalas e a adequação de seus itens às variáveis latentes. Os índices de ajuste obtidos para cada instrumento são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. *Índices de Ajuste da Análise Fatorial Confirmatória (AFC) dos Instrumentos*

Instrumento	χ^2 (gl)	CFI	TLI	RMSEA	Cargas fatoriais	α de Cronbach
Escala de Bem-Estar no Trabalho	831,95 2 (348)	0,9 6	0,9 5	0,08	0,44 – 0,89	0,95 / 0,96 / 0,85
Escala de Resiliência (CD-RISC-10)	15,760 (35)	0,9 9	0,9 9	0,03	0,45 – 0,86	0,95

Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido	8,530 (51)	0,9 8	0,9 8	0,05	0,92 – 0,95	0,96/0,97/0, 87
--	---------------	----------	----------	------	----------------	--------------------

Fonte: Elaboração própria.

Os resultados do teste U de Mann-Whitney indicaram que motoristas do turno diurno apresentaram níveis significativamente mais elevados de bem-estar no trabalho em comparação aos motoristas noturnos ($U = 8370,5$; $p < 0,001$; $r = 0,52$). A média de BET foi maior no grupo diurno ($M = 3,50$) do que no noturno ($M = 3,00$), sugerindo que o turno de trabalho exerce influência relevante sobre a percepção de bem-estar. A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas da Escala de Bem-Estar no Trabalho para cada turno.

Tabela 2. *Estatísticas Descritivas da Escala de Bem-Estar no Trabalho por Turno*

Turno	n	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
Diurno	121	3,50	0,49	0,04
Noturno	91	3,00	0,52	0,05

Fonte: Elaboração própria.

As análises correlacionais revelaram correlações positivas e significativas entre suporte social, resiliência e bem-estar no trabalho. Esses achados indicam que tanto o apoio social percebido quanto a capacidade adaptativa, estão associados a níveis mais elevados de bem-estar ocupacional.

3.1 Teste das hipóteses

A modelagem estrutural mostrou que a resiliência apresentou efeito direto e significativo sobre o BET, explicando 46% de sua variância ($\beta = 0,464$; $p < 0,001$). O suporte social também exerceu efeito positivo, embora de menor magnitude ($\beta = 0,047$; $p = 0,005$).

Os coeficientes padronizados do modelo estrutural são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. *Coeficientes Padronizados do Modelo de Equações Estruturais*

Efeito	β	EP	p	R ²
Resiliência → Bem-Estar no Trabalho	0,464	0,042	< 0,001	0,46

Suporte Social → Bem-Estar no Trabalho	0,04 7	0,01 7	0,005	
Suporte Social → Resiliência	0,70 6	0,03 1	< 0,001	0,5 0

Fonte: Elaboração própria.

Ao testar o efeito mediador, observou-se que a resiliência mediou parcialmente a relação entre suporte social e bem-estar no trabalho, mantendo-se significativos tanto os efeitos diretos quanto indiretos. A Tabela 4 detalha os efeitos diretos, indiretos e totais do modelo de mediação.

Tabela 4. *Efeitos Diretos, Indiretos e Totais do Modelo de Mediação*

Efeito	Coefficiente	EP	p
Efeito direto (Suporte → BET)	0,047	0,01 7	0,005
Efeito indireto (Suporte → Resiliência → BET)	0,185	0,02 5	< 0,001
Efeito total	0,234	0,02 9	< 0,001

Fonte: Elaboração própria.

Esses resultados indicam que o suporte social contribui para o BET de forma direta e indireta, ao fortalecer recursos psicológicos adaptativos. Os resultados corroboram de forma consistente a literatura sobre os efeitos adversos do trabalho noturno e evidenciam o papel central de fatores psicossociais protetores, especialmente o suporte social e a resiliência, na manutenção do bem-estar no trabalho (BET) de motoristas de ônibus.

A Hipótese 1 (H1) foi confirmada, indicando que motoristas do turno diurno apresentam níveis significativamente mais elevados de BET em comparação aos trabalhadores noturnos. Esse achado está alinhado à estudos que apontam que o trabalho noturno impõe maior sobrecarga fisiológica, psicológica e social, sobretudo em função da desregulação do ciclo circadiano, prejuízos na qualidade do sono e maior vulnerabilidade ao estresse.⁴¹ O desalinhamento entre ritmos biológicos e exigências laborais tende a comprometer o desempenho, aumentar a irritabilidade e reduzir a satisfação profissional, o que se reflete em menor percepção de bem-estar.

A Hipótese 2 (H2) também foi corroborada, evidenciando uma associação positiva robusta entre suporte social e resiliência. Trabalhadores que percebem

⁴¹ Christian Koch et al., "Working Time and Work-Life Balance in a Life Course Perspective", *Work Organisation, Labour & Globalisation* 10, no. 2 (2016): 67–84; Tordjman et al., "Melatonin".

maior apoio emocional, instrumental e informativo demonstram maior capacidade de adaptação frente às adversidades do trabalho. Esses resultados convergem com achados prévios que destacam o suporte social como um dos principais recursos de fortalecimento da resiliência, funcionando como amortecedor dos efeitos do estresse ocupacional.⁴²

No que se refere à Hipótese 3 (H3), verificou-se que a resiliência é um preditor significativo do bem-estar no trabalho, explicando parcela substancial de sua variância. Esse achado reforça a compreensão da resiliência como um recurso psicológico fundamental para a adaptação a contextos laborais exigentes, contribuindo para o engajamento, a persistência e a proteção frente à exaustão emocional.⁴³

A Hipótese 4 (H4) foi igualmente confirmada, demonstrando que a resiliência atua como mediadora parcial na relação entre suporte social e BET. Isso indica que o suporte social influencia o bem-estar tanto de forma direta quanto indireta, ao fortalecer os recursos adaptativos dos trabalhadores. Esse padrão de mediação é coerente com estudos que apontam que intervenções voltadas ao aumento do suporte social tendem a produzir efeitos mais duradouros quando associadas ao desenvolvimento da resiliência.⁴⁴

De modo geral, os resultados evidenciam que o BET de motoristas de ônibus, especialmente aqueles submetidos ao trabalho noturno, não depende apenas das condições objetivas de trabalho, mas também da presença de recursos psicossociais que favoreçam a adaptação frente às adversidades. Apesar das limitações do delineamento transversal e da amostragem por conveniência, os achados oferecem subsídios relevantes para políticas organizacionais e práticas de saúde ocupacional, indicando que o investimento em suporte social institucional e no fortalecimento da resiliência pode contribuir para ambientes de trabalho mais saudáveis, sustentáveis e humanizados.

Conclusão

A partir dos resultados deste estudo, percebe-se que os níveis de BET de motoristas de ônibus noturnos são menores quando comparado aos motoristas diurnos. Isso reforça e ratifica achados prévios da literatura sobre os impactos

⁴² Stevan E. Hobfoll, "Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress", *American Psychologist* 44, no. 3 (1989): 513–24; Steven M. Southwick et al., "Why Are Some Individuals More Resilient Than Others: The Role of Social Support", *World Psychiatry* 15, no. 1 (2016): 77–78.

⁴³ David Fletcher e Mustafa Sarkar, "Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory", *European Psychologist* 18, no. 1 (2013): 12–23; Vânia R. Lopes et al., "Resiliência no trabalho: uma análise da produção científica nacional", *Revista Psicologia Organizações e Trabalho* 21, no. 3 (2021): 1645–54.

⁴⁴ Sevinç Köse, Bülent Baykal e Ilkay Bayat, "Mediator Role of Resilience in the Relationship Between Social Support and Work Life Balance", *Australian Journal of Psychology* 73, no. 3 (2021): 316–25.

negativos da alteração no ciclo circadiano⁴⁵ e das demandas específicas desse tipo de jornada.

Ficou nítida também uma forte relação entre o suporte social e a resiliência, demonstrando que as formas de suporte social recebidas pelos motoristas de ônibus desempenham um papel muito relevante na forma como eles lidam e enfrentam as adversidades e estresse no dia a dia. A resiliência, por sua vez, se apresentou como um preditor de bem-estar, dada a sua forte influência positiva sobre o BET, evidenciando que indivíduos mais resilientes tendem a reagir mais favoravelmente em ambientes desgastantes e se adaptar melhor às exigências da atividade laboral. Consequentemente, ser resiliente contribui na redução dos efeitos negativos do estresse laboral e da sobrecarga emocional, que são características da atividade de motorista, que demanda o manejo constante de tensões no trânsito.⁴⁶

Confirmou-se também nesta pesquisa o papel mediador da resiliência na relação entre suporte social e o BET, demonstrando com isso que o suporte social impacta diretamente o bem-estar dos trabalhadores, e indiretamente ao fortalecer sua resiliência.

Por fim, conclui-se que se faz necessário adotar um olhar mais atento quanto à forma e o modelo de trabalho aos quais os motoristas de ônibus do estado do Rio de Janeiro estão submetidos, enfrentando desafios únicos decorrentes de suas jornadas de trabalho atípicas. O fortalecimento do suporte social e da resiliência pode ser um caminho promissor na missão de promover ambientes de trabalho mais saudáveis e humanos, garantindo não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a segurança e qualidade dos serviços prestados.

Contribuições

Espera-se que achados encontrados nesta pesquisa funcionem como contribuições relevantes para a compreensão dos fatores e fenômenos que envolvem a dinâmica acerca das relações entre o suporte social, a resiliência e o BET, em motoristas de ônibus do estado do Rio de Janeiro, tanto naqueles que trabalham nos turnos diurnos quanto noturnos.

A constatação de que as hipóteses levantadas foram confirmadas reforça a importância que precisa ser dada ao papel tanto do suporte social quanto da resiliência para a promoção do BET e consequentemente de uma saúde ocupacional de qualidade.

Se olharmos do ponto de vista teórico, os resultados encontrados fortalecem aquilo que a literatura científica já aponta, no sentido de alertar para os

⁴⁵ Hugo Borges Marques et al., "Possíveis comorbidades associadas à interrupção do ciclo circadiano em decorrência do trabalho noturno: uma revisão sistemática", *Peer Review* 6, no. 6 (2024): 281–95.

⁴⁶ Fábio J. Oliveira e Carmem L. C. Beck, "Estresse ocupacional em motoristas de transporte coletivo urbano: Revisão integrativa da literatura", *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho* 19, no. 1 (2021): 109–17.

impactos do trabalho noturno e a importância de atores psicossociais para a manutenção do bem-estar como um todo dos trabalhadores. Ao evidenciar que as variáveis suporte social e resiliência impactam consideravelmente no BET destes profissionais, espera-se novas políticas públicas como programas de flexibilização de horários, campanhas de prevenção e treinamentos voltados ao fortalecimento da resiliência e do suporte social sejam fomentadas a fim de melhorar não apenas as condições de trabalho destes profissionais, mas também atenuar os danos e riscos apresentados principalmente pela exposição ao trabalho noturno.

A confirmação de níveis reduzidos de bem-estar no trabalho de motoristas de ônibus noturnos em comparação aos diurnos destaca a necessidade de urgência na formulação e adoção de estratégias preventivas e eficientes como a implementação de uma psicoeducação de gestão do sono e suporte psicológico especializado junto a esta categoria a fim de preservar a saúde física e mental destes trabalhadores, bem como visando conseguir aumentar a percepção de BET nestes indivíduos.

O fato de a resiliência atuar como um preditor de BET sugere que programas visando fomentar a capacidade de gestão emocional também podem contribuir para a redução do desgaste físico e mental, melhorando a qualidade de vida destes motoristas. Já no tocante ao suporte social, estratégias por vezes simples de serem implementadas como mentorias e grupos de apoio entre colegas podem ser muito agregadoras para fortalecer redes de suporte no ambiente de trabalho, ajudando com isso a reduzir os impactos do estresse ocupacional.

Por fim, acredita-se que a adoção de medidas simples, mas eficazes, pode trazer resultados relevantes para esta categoria analisada, de motoristas de ônibus do estado do Rio de Janeiro. Almeja-se que a partir dos achados desta pesquisa, novos estudos acadêmicos com essa temática sejam elaborados, bem como ações governamentais sejam provocadas a fim de atuarem junto aos cenários delineados.

REFERÊNCIAS

- Alcântara, Viviane C., Soraia N. Oliveira, Antônio S. Vieira, e José L. Santos. "O trabalho no trânsito e a saúde dos motoristas de ônibus: Estudo fenomenológico". *Avances em Enfermería* 38, no. 2 (2020): 159–69.
- Amaral, Dilson J., e Mirlene M. M. Siqueira. "Relações entre percepção da estrutura organizacional e bem-estar de profissionais de uma empresa em processo de privatização". In *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*, editado por José Ribeiro e Isabel Leal, 671–77. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2004.

- Anyan, Frederick, e Odin Hjemdal. "Adolescent Stress and Symptoms of Anxiety and Depression: Resilience Explains and Differentiates the Relationships". *Journal of Affective Disorders* 203 (2016): 213–20.
- Borges Marques, Hugo, Elias Pereira de Souza, Eliana D. Guimarães Machado, e Aline Alves Marcelino da Silva. "Possíveis comorbidades associadas à interrupção do ciclo circadiano em decorrência do trabalho noturno: uma revisão sistemática". *Peer Review* 6, no. 6 (2024): 281–95.
- Butler, Lisa D., Leslie A. Morland, e Gregory A. Leskin. "Psychological Resilience". In *Psychology of Terrorism*, editado por Bruce Bongar, Lisa M. Brown, Larry E. Beutler, James N. Breckenridge e Philip G. Zimbardo, 400–416. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Byrne, Barbara M. "Burnout: Testing for the Validity, Replication, and Invariance of Causal Structure Across Elementary, Intermediate and Secondary Teachers". *American Educational Research Journal* 31, no. 3 (1994): 645–73.
- Charles-Leijja, Héctor, Carlos G. Castro, Mario Toledo, e René Ballesteros-Valdés. "Meaningful Work, Happiness at Work and Turnover Intentions". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 4 (2023): 3565.
- Danna, Karen, e Ricky W. Griffin. "Health and Well-Being in the Workplace: A Review and Synthesis of the Literature". *Journal of Management* 25, no. 3 (1999): 357–84.
- Feeney, Brooke, e Nancy Collins. "A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships". *Personality and Social Psychology Review* 19, no. 2 (2015): 113–47.
- Fischer, Frida M., Lígia R. Teixeira, Fábio N. Borges, e Raphaela M. Ferreira. "Consequências do trabalho noturno sobre a saúde dos trabalhadores". *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho* 18, no. 1 (2020): 66–72.
- Fletcher, David, e Mustafa Sarkar. "Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory". *European Psychologist* 18, no. 1 (2013): 12–23.
- Gabardo-Martins, Lígia M. D., e Fabiano Valentini. "Propriedades psicométricas da escala multidimensional de suporte social percebido". *Trends in Psychology* 25, no. 4 (2017): 1873–83.
- Gomide Júnior, Sinésio, Luiz Henrique B. Silvestrin, e Áurea F. Oliveira. "Bem-estar no trabalho: o impacto das satisfações com os suportes organizacionais e o papel mediador da resiliência no trabalho". *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho* 15, no. 1 (2015): 19–29.
- Henshall, Catherine, Zoë Davey, e Debra Jackson. "Nursing Resilience Interventions – A Way Forward in Challenging Healthcare Territories". *Journal of Clinical Nursing* 29, no. 19-20 (2020): 3597–99.
- Hirschle, Ana L. T., e Sônia M. G. Gondim. "Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura". *Ciência & Saúde Coletiva* 25, no. 7 (2020): 2721–36.

- Hobfoll, Stevan E. "Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress". *American Psychologist* 44, no. 3 (1989): 513–24.
- Koch, Christian, Jeppe Z. Bülow, Jørgen Møller, e Niels C. Nielsen. "Working Time and Work-Life Balance in a Life Course Perspective". *Work Organisation, Labour & Globalisation* 10, no. 2 (2016): 67–84.
- Köse, Sevinç, Bülent Baykal, e Ilkay Bayat. "Mediator Role of Resilience in the Relationship Between Social Support and Work Life Balance". *Australian Journal of Psychology* 73, no. 3 (2021): 316–25.
- Lopes, Vânia R., e Maria do Céu P. Martins. "Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) para brasileiros". *Psicologia: Organizações e Trabalho* 11, no. 2 (2011): 36–50.
- Lopes, Vânia R., Tatiane Paschoal, Álvaro Tamayo, e Juliana B. Porto. "Resiliência no trabalho: uma análise da produção científica nacional". *Revista Psicologia Organizações e Trabalho* 21, no. 3 (2021): 1645–54.
- Luz, Daniela C. R. P., José R. E. Campos, Patrícia D. O. S. Bezerra, Juliana B. R. Campos, Ana M. V. do Nascimento, e Andréa B. Barros. "Burnout e saúde mental em tempos de pandemia de COVID-19: revisão sistemática com metanálise". *Nursing (São Paulo)* 24, no. 276 (2021): 5714–25.
- Mahikul, Weerayuth, Onchuda Aiyasuwan, Poppy Thanartthanaboon, Witchuda Chancharoen, Piangkwan Achararit, Tanakorn Sirisombat, e Panwadee Singkham. "Factors Affecting the Severity of Bus Accidents in Thailand: A Multinomial Logit Model". *PLOS ONE* 17, no. 11 (2022): e0277318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277318>.
- Maslach, Christina, Wilmar B. Schaufeli, e Michael P. Leiter. "Job Burnout". *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 397–422.
- Meyer, Nicholas, Allison G. Harvey, Steven W. Lockley, e Derk-Jan Dijk. "Circadian Rhythms and Sleep-Wake Disorders". *The Lancet* 400, no. 10357 (2022): 1061–78.
- Moradi, Ali, Saeid Nazari, e Kioomars Rahmani. "Sleepiness and the Risk of Road Traffic Accidents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Previous Studies". *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 65 (2019): 620–29.
- Moreno, Claudia, Elaine Marqueze, Charli Sargent, Kenneth Wright, Sally Ferguson, e Philip Tucker. "Working Time Society Consensus Statements: Evidence-Based Effects of Shift Work on Physical and Mental Health". *Industrial Health* 57, no. 2 (2019): 139–57.
- Murgaš, František, František Petrovič, e Anna Tirpáková. "Social Capital as a Predictor of Quality of Life: The Czech Experience". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 10 (2022): 6185. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106185>.

- Norbury, Agnes, Sophie Seeley, Mercedes Perez-Rodriguez, e Adriana Feder. "Functional Neuroimaging of Resilience to Trauma: Convergent Evidence and Challenges for Future Research". *Psychological Medicine* 53, no. 8 (2023): 3293–3305.
- Oliveira, Fábio J., e Carmem L. C. Beck. "Estresse ocupacional em motoristas de transporte coletivo urbano: Revisão integrativa da literatura". *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho* 19, no. 1 (2021): 109–17.
- Ottani, Kelly P., e Carla M. G. Carlos. "Motoristas profissionais no trânsito e suas consequências". *Revista do Centro Universitário de Araras Dr. Edmundo Ulson* 6, no. 1 (2012): 61–72.
- Paschoal, Tatiane, e Álvaro Tamayo. "Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho". *Avaliação Psicológica* 7, no. 1 (2008): 11–22.
- Peters, Elke, Katja Spanier, F. Radoschewski, e Matthias Bethge. "Influence of Social Support Among Employees on Mental Health and Work Ability—A Prospective Cohort Study in 2013–15". *European Journal of Public Health* 28, no. 5 (2018): 819–23.
- Richardson, Glenn E. "The Metatheory of Resilience and Resiliency". *Journal of Clinical Psychology* 58, no. 3 (2002): 307–21.
- Ruan, Wenrui, Xuan Yuan, e Holger K. Eltzhig. "Circadian Rhythm as a Therapeutic Target". *Nature Reviews Drug Discovery* 20, no. 4 (2021): 287–307.
- Ryan, Richard M., e Edward R. Deci. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 141–66.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81.
- Sarason, Irwin G., Barbara R. Sarason, e Gregory R. Pierce. "Social Support, Personality, and Performance". *Journal of Applied Sport Psychology* 2, no. 2 (1990): 117–27.
- Sato, Keiichi, Sachiko Kuroda, e Hideo Owan. "Mental Health Effects of Long Work Hours, Night and Weekend Work, and Short Rest Periods". *Social Science & Medicine* 246 (2020): 112774. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112774>.
- Silva, Isabel, e Diogo Costa. "Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review". *Healthcare* 11, no. 10 (2023): 1410. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101410>.
- Southwick, Steven M., Lynne Sippel, John Krystal, Dennis Charney, Linda Mayes, e Robert Pietrzak. "Why Are Some Individuals More Resilient Than Others: The Role of Social Support". *World Psychiatry* 15, no. 1 (2016): 77–78.

- Sparks, Kate, Brian Faragher, e Cary L. Cooper. "Well-Being and Occupational Health in the 21st Century Workplace". *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 74, no. 4 (2001): 489–509.
- Stevens, Mark, Tegan Cruwys, e Kristen Murray. "Social Support Facilitates Physical Activity by Reducing Pain". *British Journal of Health Psychology* 26, no. 1 (2021): 183–201.
- Surzykiewicz, Janusz, Sebastian B. Skalski, Adam Sołbut, Sebastian Rutkowski, e Karol Konaszewski. "Resilience and Emotion Regulation in Adolescents: Serial Mediation Analysis Through Self-Esteem and Perceived Social Support". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 13 (2022): 8007.
- Thompson, Neil. "The Problem of 'Resilience'". *Social Work and Society* 4, no. 1 (2006): 98–110.
- Tordjman, Sylvie, Sylvie Chokron, Richard Delorme, Anna Charrier, Eric Bellissant, Nemat Jaafari, e Claire Fougere. "Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits". *Current Neuropharmacology* 15, no. 3 (2017): 434–43.
- Ungar, Michael, e Linda Theron. "Resilience and Mental Health: How Multisystemic Processes Contribute to Positive Outcomes". *The Lancet Psychiatry* 7, no. 5 (2020): 441–48.
- Waterman, Alan S. "Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment". *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 4 (1993): 678–91.
- Waterman, Alan S., Seth J. Schwartz, e Regina Conti. "The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation". *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2008): 41–79.
- Zimet, Gregory D., Nancy W. Dahlem, Sara G. Zimet, e Gordon K. Farley. "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support". *Journal of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

**REVISTA
INCLUSIONES**
M.R.

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de Revista Inclusiones.