



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO, ASPECTOS RELACIONADOS AO ESTRESSE E SAÚDE DO TRABALHADOR

Catiane de Lima¹
Cármem Marilei Gomes²
Faculdades Integradas de Taquara - FACCAT

RESUMO

O presente estudo aborda o tema qualidade de vida no trabalho, com objetivo de melhorar a saúde do trabalhador. Esse assunto atualmente é bastante abrangente e com visibilidade nas organizações, que não só desejam obter melhores resultados dentro das instituições, mas também fora delas. Sabe-se que a qualidade de vida no trabalho está entre os fatores mais importantes para um desenvolvimento saudável do trabalhador, tanto dentro da empresa, como na vida pessoal. Um dos principais fatores que reduzem a qualidade de vida do trabalhador é o estresse com seus efeitos na saúde psicológica do mesmo, podendo comprometer inclusive a capacidade cognitiva. Os participantes desse estudo foram 12 pessoas, do sexo masculino, com idade entre 20 a 60 anos, trabalhadores do setor de jardinagem e serviços em gerais das Faculdades Integradas de Taquara (FACCAT). Dentre as atividades realizadas, podem ser citadas: dinâmica de autoconhecimento, aplicação de Avaliação sobre Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF), Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho (EVENT) e exercícios de estimulação cognitiva com ênfase na atenção. Buscou-se diante destas intervenções promover um espaço de psicoeducação sobre os diversos temas citados, para melhor qualidade de vida dos funcionários, podendo assim utilizar estas aprendizagens para além do trabalho. Foi possível observar que, em geral, o grupo de trabalhadores possui um bom desempenho no trabalho, bom relacionamento com os colegas, boa qualidade de vida, sem estresse prejudicial para as atividades. Além disso, demonstram ter foco e atenção nas atividades exercidas.

¹Acadêmica do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara- FACCAT. E-mail: catianelima@sou.faccat.br

² Bióloga (UFRGS), Mestre e Doutora em Neurociências (UFRGS), Pós-Doutora em Fisiologia (USP) docente do Curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Taquara- FACCAT. E-mail: cmarilei@faccat.br