

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

João Hralrik Bispo¹

Luanne Mendes De Souza²

Karine Lopes³

A Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), é quando o coautor tem prazer nas funções em que exerce em seu ambiente de trabalho. O principal objetivo cuidar da saúde do trabalhador e minimizar as chances de acidentes ou de desenvolvimento de doenças. Nessa pesquisa foi usado uma abordagem qualitativa e o método descritivo, analisando com pesquisas sobre o tema abordado. As empresas devem se preocupar com a satisfação do colaborador pois eles são quem causa direta influências no futuro da empresa. Como disse (Ribeiro, 2015) “Em nosso país, a ideia Qualidade de Vida nas empresas ainda é mínima. Desta forma, verifica-se que não existe uma definição precisa na literatura científica quanto ao conceito de Qualidade de Vida no Trabalho. Mas, na percepção de alguns autores, como Fernandes (1996) a Qualidade de Vida no Trabalho pode ser vista como uma estratégia, cujo intuito é aliar os interesses individuais ao da organização para atingir um bem comum.” Toda empresa quer ser formada por colaboradores motivados que estejam dispostos a colocar sua capacidade e qualidade profissional a disposição da empresa, para que assim ambas as partes possam caminhar lado a lado e garantir bons resultados. Porém, existem barreiras para se ter uma boa QVT, tendo em vista que passamos grande parte do nosso dia no ressoito de trabalho, estamos propícios a sofrer algumas doenças ocupacionais ou doenças do trabalho que afetam tanto fisicamente como psicologicamente. Temos como principais: LER: Lesão por Esforço Repetitivo: Causam lesões pelo trabalho constante de uma mesma atividade. De exemplo podemos falar sobre as pessoas que trabalham com computadores, o ato de digitar o tempo todo pode ocasionar inflamação nos tendões. O que o afastaria das suas atividades laborais. DORT: Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho: Ocorrem quando o trabalho é exercido em condições impróprias e com posturas inadequadas, feito por um trabalho ante ergonômico. Podemos dizer que seria quando uma pessoa senta na mesma posição de qualquer jeito, todos os dias, isso acaba afetado

¹

² Vínculo institucional.

³ Vínculo institucional.

sua coluna. Também existem os sofrimentos psíquicos relacionados ao trabalho, que seriam o estresse e a ansiedade que estão ligados à sua rotina de trabalho como carga horária elevada ou até um alto índice de cobrança pelos superiores. Podemos exercer algumas atividades para evitar e reduzir os riscos dos danos citados: Ginástica laboral, exercícios físicos, efetuar dinâmicas em grupo, adotar o uso dos equipamentos de proteção individual (EPI) e coletivos (EPC), elaborar um plano ergonômico para seu meio trabalho, etc. A segurança e saúde no trabalho (SST) é um dos pontos mais importantes que estão ligados a QVT. O clima organizacional é também um importante ponto. Por passarem grande parte de seu dia na empresa, é essencial que os profissionais que lá estão sintam-se à vontade para exercerem suas atividades da melhor maneira possível. Para ajudar nisso a empresa deve promover integrações para que fação seus colaboradores interagirem entre eles, fazendo assim que eles sintam o espírito de equipe deixando um clima organizacional leve e saudável a todos.

Palavras-chave: Motivação. Doenças do trabalho. Ginástica laboral. Segurança e saúde no trabalho.