



## QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Lisarb do Amaral Ribeiro<sup>a</sup>, Gabriela Maria Gregoreki Barazzetti<sup>a</sup>, Ana Claudia B. Zampieri<sup>a\*</sup>,  
Cássia Ferraza Alves<sup>a\*</sup>

### a) FSG Centro Universitário

\*Autor correspondente (Orientador)

Cássia Ferraza Alves, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -  
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

#### Palavras-chave:

Trabalho. Qualidade de vida. Estresse.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A saúde do trabalhador diz respeito às relações entre o trabalho e o processo de saúde e doença e tem por objetivo desenvolver a atenção integral visando à promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores, configurando a qualidade de vida no trabalho (QVT, PORTAL DA SAÚDE, 2017). Bernal (2010) relaciona QVT com aprimoramento de condições e ambiente de trabalho, prevenindo riscos psicossociais como o estresse, valorizando a saúde, a satisfação, a ergonomia. O conceito do estresse foi e ainda é muito debatido, porém é possível definir que o estresse parte da necessidade de adaptação do trabalhador diante da pressão que o meio de trabalho impõe, possuindo diversas manifestações que podem ser fisiológicas e emocionais. Ainda há como agravante, premissa afetiva criada pelas organizações, o grau de envolvimento do empregado, medido através das horas trabalhadas. Assim, pode ser considerado engajado no trabalho o funcionário que estiver disponível para trabalhar nos finais de semana ou fora do horário de expediente, criando uma cultura que supervaloriza o número de horas que as pessoas passam em seu trabalho (ZANELLI, 2010). Diante do papel de grande importância que o trabalho ocupa na vida do sujeito, este trabalho tem por objetivo relacionar a teoria a um caso de falecimento com causa atribuída ao excesso de trabalho que foi amplamente divulgado na mídia nacional. **MATERIAL E MÉTODOS:** O método utilizado foi análise documental e reflexão dos autores, realizada a partir de uma

reportagem divulgada na revista EXAME de abril de 2017. De acordo com o texto, uma jovem repórter faleceu após ter acumulado 159 horas extras no trabalho em apenas um mês. Neste período, a repórter de 31 anos, cobriu as eleições locais em Tóquio e, no mês seguinte, a eleição para o Senado, o que não é incomum dentro das intermináveis jornadas de trabalho Japonesas. Três dias após a votação, a repórter sofreu um ataque cardíaco e foi encontrada morta em sua residência, em julho de 2013. Cerca de um ano após o falecimento, as autoridades Japonesas concluíram que a causa da morte foi o excesso de trabalho. A emissora, por sua vez, só divulgou o fato anos depois devido à grande pressão da família por medidas que evitem futuras repetições. O país todo ficou consternado diante da revelação. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O trabalho ocupa um papel primordial na vida das pessoas, pois é constitutivo do sujeito e regula as nossas vidas. Além de gerar rentabilidade e promover a sobrevivência, o trabalho é importante para as necessidades humanas individuais por proporcionar desenvolvimento pessoal, realizações, sentimentos de utilidade e relacionamentos interpessoais (ZANELLI, 2010). Na atualidade, diante de um cenário tão globalizado, influenciado pela tecnologia e o fácil acesso a informação em qualquer lugar, muitas pessoas passam a maior parte do tempo trabalhando, por vezes em excesso, tal como demonstrado na história da jovem repórter. Os indivíduos dedicam grande parte do dia à uma organização, com jornadas semanais longas, cobranças de chefias, competitividade, metas e prazos para serem cumpridos e estes são fatores que podem gerar estresse no indivíduo. Por isso, é fundamental o empregado estar inserido em um ambiente saudável, que o auxilie na sua motivação, mantendo um bom convívio entre os colegas, e que ele busque equilibrar a sua vida pessoal com a profissional, e além de ter um ambiente saudável na empresa, que ele também se permita a viver de uma forma saudável fora dela. **CONCLUSÕES:** Através das bibliografias consultadas, pode-se notar que existem inúmeros fatores que refletem na forma como as pessoas se sentem com relação ao seu trabalho, sendo algumas delas: a satisfação no trabalho, o ambiente físico e emocional, compromisso com a organização, reconhecimento e a relação estabelecida com os colegas e demais membros da organização. Desta forma, torna-se cada vez mais necessário um olhar atento para as relações estabelecidas no ambiente de trabalho, buscando promover a saúde e a qualidade de vida do trabalhador.

#### **REFERÊNCIAS**

AFP. Emissora japonesa revela morte de repórter após 159 horas extras. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/mundo/emissora-japonesa-revela-morte-de-reporter-apos-159-horas-extras/>>. Acesso em: 10 abril.2018.

BERNAL, A. **Psicologia do trabalho em um mundo globalizado: como enfrentar o assédio psicológico e o estresse no trabalho**. Porto Alegre, RS: ARTMED, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/oministerio/principal/secretarias/svs/saude-do-trabalhador>>. Acessado em: 3 abril.2018.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; TOLFO, S. **Processos psicossociais nas organizações e no trabalho**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.