


GUIA DE PRÁTICAS DE ESTILO DE VIDA PARA UM AMBIENTE SAUDÁVEL DE TRABALHO - QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0© 2 por Marlova Severo Machado _____

Este trabalho está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0. Para ver uma cópia desta licença, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>© 2 por Marlova Severo Machado



Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre
Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde

GUIA DE PRÁTICAS DE ESTILO DE VIDA PARA UM AMBIENTE SAUDÁVEL DE TRABALHO

QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Autora Marlova Severo Machado
Coautoras Aline Winter Sudbrack e Luzia
Fernandes Millão

Qualidade de Vida no Trabalho

Temática começou a ser discutida nas literaturas empresarial e científica a partir dos anos 1950.¹

Foi desenvolvida de disciplinas da área da saúde e após evoluiu para englobar dimensões da Psicologia, da Sociologia e da Administração.¹

Richard Walton (1975) foi o primeiro autor que fundamentou um conjunto de critérios sob a ótica organizacional:

- expansão dos processos de qualidade e produtividade;
- política de gestão de pessoas;
- imagem corporativa;
- desenvolvimento cultural, hábitos de lazer e esporte;
- fatores de motivação e comprometimento.¹

Qualidade de Vida no Trabalho

Limongi-França, de forma atual descreve que “a qualidade de vida no trabalho faz parte das mudanças pelas quais passam as relações de trabalho na sociedade moderna, em rápida transformação”¹

A mesma autora ainda refere que esse é um tema com enfoque multidisciplinar, com definições de qualidade de vida no trabalho vista sob várias perspectivas e que compreendem questões éticas, políticas e expectativas pessoais.

As definições de qualidade de vida no trabalho são amplas podendo englobar desde cuidados de saúde, segurança, lazer, motivação, bem-estar entre outros.²

Qualidade de Vida no Trabalho

O interesse crescente pelo tema fundamenta-se em 3 pontos relevantes:^{3,4}



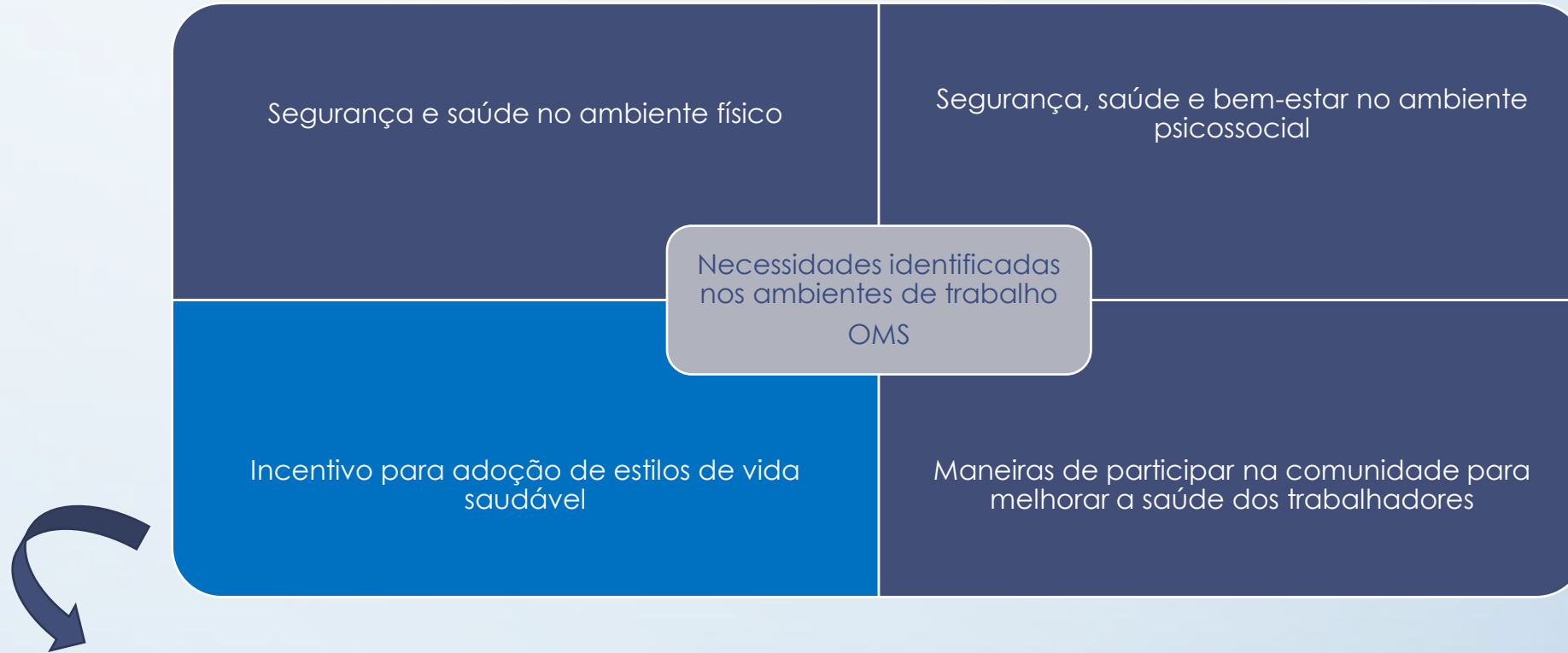
World Health Organization



2017 – Modelo Global para Ambientes de Trabalho Saudáveis, baseado no Plano Global de Ação para a Saúde dos Trabalhadores da OMS³.

A Organização Mundial da Saúde define “ambiente saudável de trabalho aquele em que os trabalhadores e gestores colaborem para o uso de um processo de melhoria contínua de proteção e promoção da segurança, saúde e bem-estar de todos”.³

Organização Mundial da Saúde



Os hábitos saudáveis adquiridos mediante informações corretas e as modificações de comportamento farão com que os trabalhadores se sintam mais dispostos, sadios e identifiquem a preocupação por parte da empresa em relação ao seu bem-estar.^{4,5}

Guia de Práticas de Estilo de Vida para um Ambiente Saudável de Trabalho

Atividade física

Alimentação

Evitar ou cessar tabagismo

Organização do trabalho e do tempo

Atenção Plena (Mindfulness)

Trabalhar em equipe

Apoio na religião/espiritualidade

Controle dos próprios sentimentos e ações

Controle do Estresse

Relacionamento interpessoal

Uso de Práticas Alternativas e Complementares

Planejamento Estratégico

Saúde Mental

Saúde Mental na Pandemia

Técnicas de Relaxamento após o Trabalho

Atividade física

A atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes.

Além disso, a prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. ^{6,7}

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana. ^{8,9}

Tipos de atividade física: treino funcional, treinamento de alta intensidade, aeróbica, natação, bicicleta, corrida, caminhada, musculação

Alimentação

A alimentação constitui um requisito básico para a promoção e a proteção da saúde.

Escolha produtos *in natura* (vindos diretamente de plantas ou animais) ou minimamente processados (aqueles que passaram por processo de limpeza e remoção de partes não comestíveis).

Use com moderação óleos, gorduras, sal e açúcar. Limitar o uso de alimentos processados (aqueles fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar).

Evite alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, refrigerante, macarrão instantâneo).¹⁰

Evitar ou Cessar o Tabagismo

O tabaco contribui diretamente para o desenvolvimento de diversos agravos de saúde e dificulta o convívio social. Causa cerca de 50 doenças diferentes principalmente as cardiovasculares.^{11,12}

O ato de parar de fumar aumenta a expectativa de vida do indivíduo, melhora o desempenho nas atividades do dia a dia, além de melhorar o hálito e a coloração dos dentes.¹²

Alguns métodos que contribuem com a cessação do tabagismo: gomas de mascar com nicotina, adesivos colados à pele, inalantes, medicamentos.¹¹

É importante procurar auxílio de um profissional de saúde para eliminar esse hábito.¹²

Organização do Trabalho e do Tempo

É o principal orientador da vida mental do trabalhador, principalmente dos profissionais voltados ao cuidado de pessoas. ^{13,14}

Aspectos fundamentais do papel da organização do trabalho como produtor de bem-estar nas organizações são:¹⁴

1. as variáveis de tempo (duração da jornada de trabalho, prazos);
2. controle (fiscalização e cobrança);
3. os traços das tarefas (alinhamento entre as características das tarefas, suas exigências técnicas, as características das situações reais de trabalho, a cobrança e a meta de produtividade esperada);
4. as normas das tarefas.

Atenção Plena (*Mindfulness*)

É um estado mental onde são treinadas qualidades de atenção ao momento presente e autocompaixão com experiências desafiadoras.

Aprende-se a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento que ocorrem, sem reagir de maneira automática ou habitual.

Capacita-se a fazer escolhas mais conscientes e funcionais, influenciando positivamente na maneira como lidamos com os desafios cotidianos. Através de *Mindfulness*, aprendemos a regular as emoções desafiadoras e criar espaço mental, mesmo em circunstâncias difíceis.

É um estado de atenção no momento presente para perceber os pensamentos, sensações corporais e emoções sem reagir de maneira automática ou habitual.^{15,16}

Trabalhar em Equipe

Representa uma das principais habilidades exigidas pelas empresas e uma das maneiras de garantir a qualidade de vida no trabalho.

Colaborar com os colegas e aprender com eles faz parte do trabalho em equipe e colabora para um bom ambiente de trabalho.¹⁷

É uma atribuição comum das ações na Atenção Primária em Saúde fazendo parte do processo de trabalho de todos os profissionais.

É uma habilidade importante a ser desenvolvida pelo trabalhador para que haja a adequada evolução das atividades no campo de atuação da Unidade de Saúde.

Frequentemente utilizada em discussão de caso de paciente entre diferentes setores como saúde, educação, serviço social, hospital de referência para compartilhar a situação, refletir o manejo e a adequada continuidade do cuidado.¹⁸

Apoio na Religião/Espiritualidade

A crença em entidades superiores ajuda os profissionais a gerenciarem seu estresse, de forma que representam esperança e fé atuando como ponto de equilíbrio na situação estressante no trabalho.¹⁹

Principais contribuições da espiritualidade:

- Favorece um estado de equilíbrio e harmonia interior;
- Ajuda a restabelecer vínculos familiares;
- Proporciona fonte extra de força diante das dificuldades;
- Percebe-se menor índice de depressão e estresse;
- Diminui a ansiedade;
- Contribui com a saúde mental.

Controle dos Próprios Sentimentos e Ações

Autocontrole e domínio próprio são características comportamentais de extrema importância para alcançar metas e aprimorar o desempenho, estando presentes em todas as áreas da vida.

Parar por um momento, analisar a situação encontrada para após decidir a conduta a ser tomada evitando assim atitudes impulsivas e desnecessárias precisam ser desenvolvida pelo profissional de saúde da Atenção Primária.¹⁷

Benefícios de desenvolver o autocontrole:²⁰

- Melhoria na qualidade de vida;
- Maior harmonia e convivência social;
- Aprimoramento de resultados;
- Maior alcance dos objetivos,
- Conquista do equilíbrio emocional.

Controle dos Próprios Sentimentos e Ações

O autocontrole é indispensável nas situações imprevistas do dia a dia.

Para construir e aprimorar o autocontrole, é necessário determinação, disciplina para mudar os hábitos e inteligência emocional.

Hábitos que auxiliam o autocontrole:²⁰

- Conhecer mais sobre si mesmo;
- Praticar a meditação;
- Ter o hábito da gratidão;
- Definir seus objetivos;
- Entender seus sentimentos.

Controle do Estresse

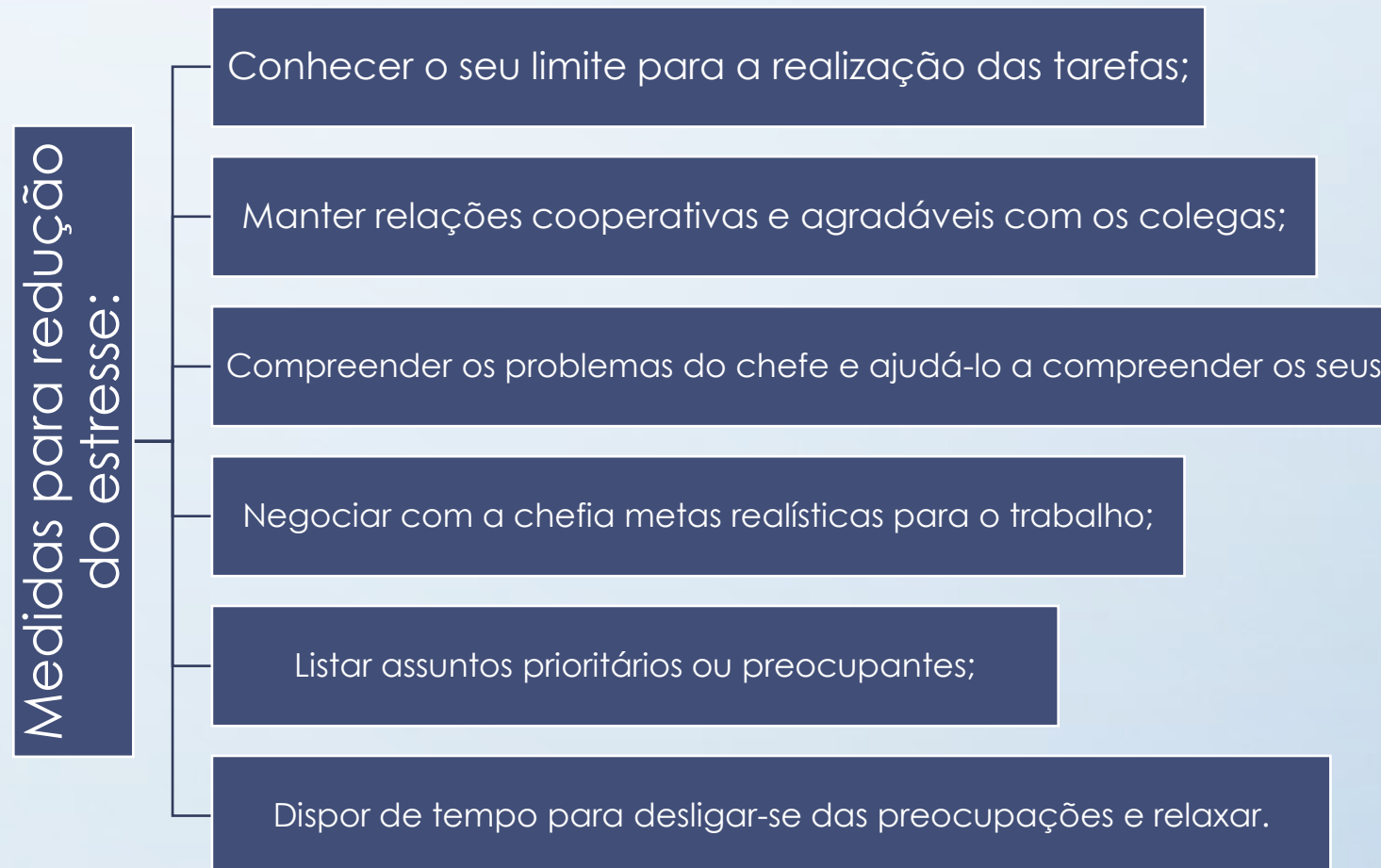
Estresse é o conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa decorrentes de estímulos ou estressores que existem no ambiente.

É a soma das perturbações orgânicas e psíquicas provocadas por diversos agentes agressores, como: traumas, emoções fortes, fadiga, exposição a situações conflitivas e problemáticas, sobrecarga de atividade, pressão de tempo e urgência, relações problemáticas com chefes e clientes.²¹

Dependendo do nosso trabalho, existem situações que fogem ao nosso controle. Se conseguirmos enxergar o estresse se instaurando e olharmos racionalmente para ele, poderemos ter mais perspectivas de derrotá-lo.²¹

Controle do Estresse

Evitar o estresse em determinados casos pode ser difícil, mas gerenciá-lo é a melhor forma de não sofrer suas consequências em um futuro bem próximo. ²¹



Relacionamento Interpessoal

Compreende as relações socioprofissionais de trabalho entre as chefias superiores (diálogo, acesso e cooperação), os colegas de trabalho (ajuda, harmonia, confiança) e os usuários ou clientes (comunicação, empatia, resolutividade).^{21,22}

Manter boas relações interpessoais com os colegas e superiores torna o ambiente melhor e mais favorável para a execução das atividades profissionais.¹⁵

A possibilidade de interagir com outras pessoas no local de trabalho para a organização do próprio trabalho se apoia, principalmente, nas relações com os colegas. Isso coloca em primeiro plano a importância das interações socioprofissionais para as performances mais adequadas às exigências das situações de trabalho.^{21,22}

Uso de Práticas Alternativas e Complementares

São práticas terapêuticas complementares aos tratamentos de saúde tradicionais voltados para prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde.

As terapias alternativas não substituem o tratamento tradicional, são um adicional.

O Brasil é referência mundial na área de práticas integrativas e complementares na atenção básica. É uma modalidade que investe em prevenção e promoção à saúde com o objetivo de evitar que as pessoas fiquem doentes.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece 29 procedimentos de práticas integrativas e complementares. Dentre os mais conhecidos estão: dança circular, acupuntura, meditação, musicoterapia, fitoterapia, quiropraxia, Reiki, terapia de florais, yoga. ^{23,24,25}

Planejamento Estratégico

Consiste em pensar sobre o que existe, o que se quer alcançar, com que meio agir, que resultado se pretende alcançar, com que recursos e critérios, como se pretende avaliar.

No campo da saúde pública, o planejamento estratégico apoia-se nas teorias da situação, da produção social e da ação interativa, com as principais características de ser flexível e interativo.

Envolve criatividade, comunicação, estabelecimento de metas e compromissos

Sem planejamento, o caminho a ser trilhado se torna mais exaustivo, além de ser mais propenso a prejuízos causados por decisões errôneas ou ações desnecessárias.^{26,27}

Saúde Mental

A saúde mental não pode estar desconectada da saúde do corpo porque saúde é uma só.

De acordo com a OMS, não existe uma definição oficial. Podemos dizer que a saúde mental contempla, entre tantos fatores:

- a capacidade de sensação de bem-estar e harmonia,
- a habilidade em manejar de forma positiva as adversidades e conflitos,
- o reconhecimento e respeito dos nossos limites e deficiências,
- a satisfação em viver, compartilhar e se relacionar com os outros.²⁸

Saúde Mental

Como lidamos com as emoções é determinante para a qualidade da saúde mental do indivíduo.

Diversos são os fatores que podem afetar negativamente a saúde mental: estresse, brigas, atrasos, advertências, doenças, incapacidades, limitações, família, financeiro.

Depressão, ansiedade, pensamento suicida são alguns exemplos de doenças mentais.

Como cuidar da saúde mental: auto conhecimento para saber o que é importante ou necessário, manter uma rotina, dormir bem, exercícios físicos e alimentação, realizar atividades prazerosas, revisão médica regular, controle do estresse, psicoterapia, terapia cognitivo comportamental.²⁹

Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19

Pandemia ➡ deixa o indivíduo em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle.

Reações mais frequentes ➡ medo de adoecer, de morrer, de perder quem amamos, de transmitir o vírus, de sermos excluídos socialmente, de não receber um suporte financeiro; sentimentos de irritabilidade, angústia, tristeza; alterações de sono, apetite; conflitos interpessoais, violência.³⁰

Estratégias de Cuidado Psíquico em Situações de Pandemia

- Manter contato mesmo que virtual com sua rede socioafetiva evitando o isolamento;
- Reduzir o tempo que passa assistindo ou ouvindo as notícias da mídia;
- Buscar fontes confiáveis de informação como a OMS;
- Estimular o espírito solidário e incentivar a participação da comunidade;
- Compartilhar ações e estratégia e cuidado e solidariedade, aumentando a sensação de pertencimento e conforto social;
- Reorganizar os planos e estratégias de vida de maneira adaptada às condições da pandemia;

Estratégias de Cuidado Psíquico em Situações de Pandemia

- Reconhecer seus anseios e medo procurando pessoas de confiança para conversar;
 - Retomar estratégias e ferramentas de cuidado que tenha usado em momento de crise ou sofrimento;
 - Investir em exercícios e ações que auxiliem a redução do estresse como meditação, leitura, exercícios de respiração;
 - Evitar o uso de tabaco, álcool e outras drogas para lidar com as emoções;
 - Buscar um profissional de saúde quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para a estabilização emocional;
- A saúde mental e o bem-estar dos trabalhadores da linha de frente devem ser reconhecidos e apoiados com ações contínuas de saúde mental e apoio psicossocial durante e após a pandemia.³¹

Técnicas de Relaxamento após o Trabalho

São atividades que buscam desfazer as tensões físicas, mentais e emocionais adquiridas no dia a dia. Podem ser originadas a partir de pensamentos e emoções omitidas e reprimidas tornando-se imperceptíveis ao indivíduo.

As tensões, de modo geral, podem afetar as fibras musculares provocando várias alterações metabólicas e doenças.

Técnicas de relaxamento são bastante indicadas já que melhoram o organismo como um todo.

Dentre elas estão tomar banho e ouvir música, massagem relaxante com óleos essenciais, meditação, pilates.^{31,32} Outras técnicas são yoga, manter uma vida social com amigos e familiares, uso de chás, exercícios de respiração, aromaterapia, alongamento, acupuntura.

Referências

1. Limongi-França AC. Qualidade de vida no trabalho-QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós- industrial. 2ªed.São Paulo: Atlas, 2016.
2. Ferreira, MC. Qualidade de Vida no Trabalho. Uma Abordagem Centrada no Olhar dos Trabalhadores. Edições LPA, Brasília, DF: 2011
3. Organização Mundial da Saúde. Ambientes de trabalho saudáveis: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais. /OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. – Brasília: SESI/DN, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/occupational_health/ambientes_de_trabalho.pdf>. Acesso em 08.mai.2020.
4. Organização Mundial da Saúde. Cinco chaves para ambientes de trabalho saudáveis: não há riqueza nos negócios sem a saúde dos trabalhadores. Disponível em: <https://www.who.int/occupational_health/5keys_healthy_workplaces_portuguese.pdf>. Acesso em 08.mai.2020.
5. Hipólito, MCV, Masson, V, Monteiro MA, Gutierrez IGL. Qualidade de vida no trabalho: avaliação de estudos de intervenção. Rev Bras Enferm [Internet]. 2017 jan-fev;70(1):189-97. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reben/v70n1/0034-7167-reben-70-01-0189.pdf>>. Acesso em 08.mai.2020.
6. Brasil. Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5692:oms-lanca-plano-de-acao-global-sobre-atividade-fisica-para-reduzir-comportamento-sedentario-e-promover-a-saude&Itemid=839>. 2018
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde do trabalhador e da trabalhadora [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Cadernos de Atenção Básica, n. 41 – Brasília, 2018.
8. Organização Mundial da Saúde. Guia para atividade física. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>
9. Brasil. Ministério da Saúde. Prática de atividade física. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>>. Acesso em 06.mai.2020.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. atualizada [versão eletrônica] Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
11. Fundação Oswaldo Cruz; Tabagismo. Disponível em:<<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/tabagismo.htm>>. Acesso em 06.mai.2020.
12. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: o cuidado da pessoa tabagista / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
13. Rossi AM, Meurs JA, Perrew PL. (organizadores). Stress e qualidade de vida no trabalho: stress interpessoal e ocupacional. São Paulo: Atlas, 2015.
14. Iniciativa Mindfulness. Disponível em: <<https://www.iniciativamindfulness.com.br/oque>>, acesso em 07.mai.2020.
15. Instituto Brasileiro de Coaching. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/qualidade-de-vida/qualidade-de-vida-trabalho-dicas-conceitos/>>. Acesso em 08.mai.2020.
16. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: 2012.
17. Souza RC, Silva SM, Costa Maria LAS. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de enfermagem. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2018; 16(4):493-502. Disponível em: <http://www.rbmt.org.br/details/389/pt-BR/estresse-ocupacional-no-ambiente-hospitalar-revisao-das-estrategias-de-enfrentamento-dos-trabalhadores-de-enfermagem>. Acesso em: 09. março.2020.



18. Psicólogo e terapia. A espiritualidade ajuda na saúde mental. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/a-espiritualidade-ajuda-na-saude-mental/>>. Acesso em 07.maio.2020.
19. Sociedade Brasileira de Coaching. Disponível em: <<https://www.sbcoaching.com.br/blog/aprenda-cinco-dicas-praticas-de-como-desenvolver-o-autocontrole>>. Acesso em 06.maio.2020.
20. Chiavenato I. Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações / Idalberto Chiavenato. 3.ed. - Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
21. Profissas. Gerenciamento do Estresse. Disponível em:<<https://www.profissas.com.br/gerenciamento-de-estresse-uma-habilidade-importante-para-os-proximos-anos/>>. Acesso em 06.maio.2020.
22. Instituto Brasileiro de Coaching. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/qualidade-de-vida/>>. Acesso em 07.maio.2020.
23. Práticas Integrativas e Complementares. Disponível em: <<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>>. Acesso em 06.maio.2020.
24. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Departamento de Atenção Básica. – Brasília, 2012.
25. Brasil. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Disponível em:<https://bvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf>. Acesso em 07.maio.2020.
26. Instituto Brasileiro de Coaching. Disponível em:<<https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/quais-os-objetivos-do-planejamento/>>. Acesso em 07.maio.2020.
27. Organização Pan-Americana da Saúde. Manual de planejamento, execução e avaliação de projetos da Representação da OPAS / OMS no Brasil / Brasília, 2014. Disponível em:<https://www.paho.org/bra/images/stories/Documentos2/manual%20de%20planejamento%202014_.pdf>. Acesso em 08.maio.2020.
28. Saúde Mental. Hospital Albert Einstein. Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>> acesso em 06.maio.2020.
29. Silva DP; Rodrigues, MN; Silva, MO. O trabalhador com estresse e intervenções para o cuidado em saúde. Trab.Educ.Saúde,Rio de Janeiro,v.13,supl.1,p.201-214,2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/tes/v13s1/1981-7746-tes-13-s1-0201.pdf>>. Acesso em 08.maio.2020.
30. Brasil. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19. Recomendações Gerais. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Saúde-Mental-e-Atenção-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-recomendações-gerais.pdf>>. Acesso em 08.maio.2020.
31. Souza, Rafaella Cristina; Silva, Silmar Maria; Costa, Maria Lucia Alves de Sousa. Estresse ocupacional no ambiente hospitalar: revisão das estratégias de enfrentamento dos trabalhadores de enfermagem. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2018; 16(4);493-502. Disponível em: <<http://www.rbmt.org.br/details/389/pt-BR/estresse-ocupacional-no-ambiente-hospitalar--revisao-das-estrategias-de-enfrentamento-dos-trabalhadores-de-enfermagem>>. Acesso em: 09. março.2020.
32. Conheça 15 técnicas de relaxamento para dias difíceis. Disponível em:<<https://www.selecoes.com.br/inspiracao/conheca-15-tecnicas-de-relaxamento-para-dias-dificéis/>>. Acesso em 08.maio.2020.

