
QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: um estudo sobre o estilo de vida dos colaboradores de uma empresa do ramo de saúde e a prática dos remédios naturais

Dalisson Salatiel da Silva¹

Isadora Helena Bossi Martins²

Jessica Cristiane Costa³

Laís Leal Nascimento⁴

Prof^a Aline Michelli da Silva Penido⁵

O intento deste artigo é analisar se os colaboradores de uma empresa do ramo de saúde estão fazendo uso dos 8 remédios naturais. Mais especificamente, pretende-se entender os hábitos de vida desses colaboradores, bem como os possíveis problemas de saúde que os mesmos têm enfrentado, avaliando a postura da empresa que apesar de prestar serviços de saúde para seus clientes externos, não demonstra devida importância a qualidade de vida e estilo de vida de seus clientes internos, fator indispensável para empenho e desenvolvimento de tais nas realizações de tarefas dentro e fora dessa empresa.

Palavras-chave: Oito remédios naturais. Problemas de saúde. Qualidade de vida. Estilo de vida

INTRODUÇÃO

Atualmente, muito se fala sobre qualidade de vida no trabalho e seus benefícios dentro das organizações. Cada vez mais têm sido levados em consideração os aspectos físicos e emocionais adotados pelas empresas e quais os impactos gerados em seus colaboradores. E a conclusão é unânime: quanto mais a empresa se preocupa com seus funcionários e adota medidas para garantir o bem-estar dos mesmos, maiores são os efeitos positivos. Os funcionários que se sentem bem e valorizados dentro de seu ambiente de trabalho produzem mais e melhor.

Além disso, outro fator que deve ser considerado, por também influenciar a produtividade, a disposição e a saúde desses colaboradores, é o estilo de vida levado por eles. Alguns hábitos saudáveis, quando realizados diariamente, causam uma melhora significativa em suas vidas,

1 Aluno do 4º período de Administração da FADMINAS - dalisson4205_@hotmail.com

2 Aluna do 4º período de Administração da FADMINAS - isamartins192@gmail.com

3 Aluna do 4º período de Administração da FADMINAS - jessikacristiane222@gmail.com

4 Aluna do 4º período de Administração da FADMINAS - laisleal39@gmail.com

⁵ Professora Orientadora. Mestre em Administração pela Universidade Federal de Lavras. Especialista em Pedagogia Empresarial pela Pontifícia Universidade Católica.

Graduada em Administração pelas Faculdades Adventistas de Minas Gerais. Professora de Gestão de Pessoas na FADMINAS

sendo considerados verdadeiros “remédios naturais”. São eles: consumir água pura, exposição moderada à luz solar, ar puro, alimentação saudável, realização de atividade física, temperança, descanso e confiança em Deus.

Baseada nisso, esta pesquisa tem como objetivo geral analisar se os colaboradores de uma empresa do ramo de saúde estão fazendo uso dos 8 remédios naturais (essenciais para uma melhor qualidade de vida). Mais especificamente, pretende-se entender os hábitos de vida desses colaboradores, bem como os possíveis problemas de saúde que os mesmos têm enfrentado. Para tanto, foi avaliada a postura da empresa diante esses quesitos, visto a constatação da suma importância da satisfação e bem-estar do funcionário em seu ambiente de trabalho.

Por conseguinte, esse trabalho estuda a importância da qualidade de vida no trabalho e sua relação com o estilo de vida levado por cada indivíduo, expõe as principais doenças no ambiente de trabalho, descreve os 8 remédios naturais e então, analisa os resultados obtidos através dos questionários respondidos pelos funcionários da empresa pesquisada.

Problematização e Objetivos da Pesquisa

Problematização

Atualmente as empresas com o aumento da competitividade no mercado e a crise econômica, estão preocupados em reduzir custos com a produtividade, na diferenciação de seus produtos e serviços e em seu percentual de lucratividade. Sendo assim fundamental que o colaborador esteja comprometido fortemente com a empresa capaz de transmitir isso para seus clientes e fornecedores. Mas é importante ressaltar que as empresas reconheçam que o trabalhador passa a maior parte do seu tempo no ambiente de trabalho e busquem a devida atenção às necessidades de seus colaboradores se preocupando com a saúde e seu bem-estar, analisando oportunidades de crescimento do empregado, concedendo benefícios e implantando assim um novo modelo de cultura estimulando uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas, propiciando melhorias na qualidade de vida desse funcionário dentro e fora da organização. Quando a organização preocupa com a saúde de seus funcionários, ela evita

gastos com rotatividade, o absenteísmo na empresa diminui, e os funcionários se mostram mais competentes nas realizações de suas tarefas. Através disso pode-se afirmar que as empresas que querem reduzir custos e aumentar sua produtividade estão levando em consideração a solicitude pelo bem-estar e o estilo de vida de seus funcionários?

Qualidade de vida no trabalho e Estilo de vida

De acordo com Nahas (2001, p.11) o estilo de vida é definido como "conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas", e ainda acrescenta que o "estilo de vida, mais do que nunca passou a ser um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades". Já a ideia de QVT segundo Walton (1973) está associada à satisfação e bem-estar do trabalhador na execução de sua tarefa resgatando valores humanos e ambientais, negligenciados em favor do avanço tecnológico, da produtividade e do crescimento econômico.

Em um contexto entre o homem e seu local de trabalho, pode-se notar que as atividades exercidas fora ou dentro da empresa podem ter relação com sua qualidade de vida. O estilo de vida está muito relacionado quanto a satisfação de vida de uma pessoa em seu trabalho. Por mais que possa parecer assuntos distintos ou até mesmo iguais para algumas pessoas, estão muito ligados. Quando se detém de um estilo de vida no qual o indivíduo preocupa com seu bem-estar, sua saúde, seu estado físico, se percebe que o desempenho em seu trabalho é muito satisfatório, tanto em relação quanto a realização de suas tarefas, quanto nas convivências com seus colegas de trabalho. Assim de tal forma, as condições de trabalho oferecidas pela empresa influencia a vida do trabalhador fora da empresa. Observa-se que quando uma organização não se importa com a qualidade de vida de seu colaborador, o desempenho dele é baixo na tarefas, ele se relaciona mal com seus colegas e atrai doenças psicológicas.

Como no contexto atual as pessoas passam a maior parte de seu tempo no serviço, seu estilo de vida acaba sendo influenciado por aspectos negativos e positivos ocorridos dentro de tal, por isso deve-se uma grande preocupação pelo modo no qual as empresas vem tratando seus funcionários, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define que um local de trabalho saudável é aquele em que os “trabalhadores e gestores colaboram em um processo contínuo de melhoria para proteger e promover a saúde, o bem-estar, a segurança e sustentabilidade do seu local de trabalho.”

A OIT Organização Internacional do Trabalho estipulou leis voltadas para a saúde, higiene, satisfação e segurança no trabalho, afim de garantir melhores condições de trabalho e evitar o adoecimento dos funcionários. Mas cabe lembrar que além do aspecto da preocupação da empresa, o funcionário também deve procurar usufruir de exames médicos que a empresa pede, usar os equipamentos de proteção estabelecidos, e para uma melhor saúde física, mental e emocional tomar cuidado com sua alimentação, realizar atividades físicas, descansar corretamente e dentre outros fatores que podem lhe ajudar a ter uma vida mais saudável, assim ele estará ajudando a si mesmo a conseguir executar com satisfação suas tarefas no ambiente de trabalho e se adaptar melhor as inovações que surgirem, tendo assim uma melhor relação com a empresa e seus envolvidos.

Principais doenças no ambiente de trabalho

O ambiente de trabalho é o local onde as pessoas passam uma parte significativa de seus dias e, por esse motivo, pode causar diversos problemas de saúde aos seus colaboradores dependendo da forma que trabalham. Porém, somente algumas empresas e instituições estão preocupadas em oferecer condições ideais de trabalho.

Desta maneira, a ocorrência de doenças ocupacionais no ambiente de trabalho é extremamente elevada. Indicando que nas instituições as práticas de prevenção como a ginástica laboral, não são frequentemente usadas no ambiente de organizacional.

No que tange às doenças ocupacionais, se tornou comum no Brasil o termo Lesão por Esforço Repetitivos (LER), ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao trabalho (DORT). Segundo Oliveira (2007), são doenças ocupacionais relacionadas a lesões causadas por traumas cumulativos, causado por uso de força, repetição, velocidade e que atingem trabalhadores de diversas áreas profissionais.

Os 8 remédios naturais

De acordo com a Igreja Adventista do Sétimo Dia existem oito remédios naturais que nos ajudam a ficar bem fisicamente, emocionalmente e espiritualmente, e se seguidos corretamente melhoram nossa qualidade de vida e simultaneamente nossa relação com as pessoas e com Deus. São eles:

Água pura

A água é fundamental para o ser humano, ela é essencial para o funcionamento adequado de nosso corpo, cabe a ela a hidratação de nosso corpo e regulagem da temperatura, dentre outros fatores. Quando ingerida corretamente só tende a trazer benefícios a nossa saúde. Sua falta pode acarretar infecções urinárias, podem despertar as células cancerígenas, causam envelhecimento precoce, desânimo, dentre outros problemas. É ideal beber em média 2 litros de água por dia.

- Luz solar

A luz solar é importante, pois fornece a vitamina D que melhora o desenvolvimento de nosso organismo, evitando a osteoporose e previne doenças como o câncer, melhora o humor, combate a depressão e ajuda no nosso sono. Sua falta gera falta da vitamina D que é essencial para prevenção das tais doenças que podem ser prevenidas. Recomenda-se se expor a luz solar pelo menos 5 minutos por dia entre as 10 horas e 15 horas.

- Ar puro

O Ar que respiramos contém oxigênio, ao respirar pelas narinas o ar entra em nossos pulmões e é filtrado, retirando o oxigênio necessário para circulação do sangue em nosso organismo. Como o ar anda muito poluído, recomenda-se não fumar, respirar normalmente com postura ereta e procurar manter os ambientes bem arejados.

- Alimentação saudável

Uma alimentação saudável é importante, pois são nos alimentos que encontramos os nutrientes necessários para o bom desenvolvimento de nosso corpo, por isso o equilíbrio dos alimentos é muito importante. Para o funcionamento ideal de nosso corpo precisamos ingerir diariamente carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água. Uma alimentação desequilibrada acarreta mal humor, sono desregulado, falta de concentração, falta de capacidade para a realização de algumas atividades. Devemos evitar comer frituras, refrigerantes, bolachas recheadas e alimentos industrializados como todo.

- Atividade física

A atividade física é muito importante por estimular todas as funções de nosso corpo, quando executada corretamente há uma melhora na aprendizagem, melhora na respiração e na circulação, trazendo paz e tranquilidade. O sedentarismo pode acarretar problemas no coração, hipertensão, falta de ânimo, problema com sono e levar a obesidade.

- Temperança

O exercício da temperança, é nada mais que o equilíbrio na saúde física e mental, ou seja, controle de alimentos e hábitos que não fazem bem para nossa saúde, como drogas, cigarro e bebidas, controle para evitar o excesso nas atividades de trabalho ou na atividades de lazer e uma estipulação correta de horas para um bom descanso. A falta desse controle pode acarretar num desequilíbrio psicológico, acarretando as vezes impaciência, depressão, ou outras doenças devido à falta de algum alimento ou pela ingestão de outros que só trazem malefícios a saúde.

- Descanso

O descanso é essencial para a recuperação das energias gastas durante nosso dia. O sono é fundamental para o ser humano, ele proporciona o descanso físico e mental. Dormir as horas corretamente estabelecidas para sua idade é essencial, caso contrário, se observa no indivíduo uma falta de energia para execução de suas tarefas, podem ficar mais deprimidas, irritadas pode causar um envelhecimento mais rápido, e outros diversos problemas. Cabe lembra que assim como Deus ao criar um mundo em seis dias e descansou no sétimo dia, nós também precisamos ter um dia para esquecer de todos os problemas, descansar e ficar mais próximos de Deus.

- Confiança em Deus

A religião é um fator que está muito relacionado com a saúde, pois acredita-se que o indivíduo age conforme as crenças ou ensinamentos que se identifica, podendo assim adquirir hábitos saudáveis que são ensinados em sua religião. A frequência a esses locais também pode despertar uma melhor relação com as pessoas e trazer paz e tranquilidade para a saúde mental.

A prática desses remédios naturais gera uma melhora na saúde, no bem-estar, previne contra doenças e gera uma longevidade saudável, além de melhorar a vida profissional e familiar. As empresas que se preocupam com a qualidade de vida de seus funcionários, contribuem para que eles tenham empenho para melhor desenvolver suas atividades dentro e fora dessa empresa, contribuindo assim para um melhor interesse na busca por uma vida saudável.

ANÁLISE E DISCUSSÕES

A pesquisa foi realizada de modo descritivo e exploratório (SILVA & MENEZES, 2000), sendo que, na forma descritiva buscou descrever aspectos de determinado meio e suas

relações que envolvem o uso de técnicas de coleta de dados. Já a pesquisa exploratória é usada por meio de entrevista de pessoas que possam agregar valor à mesma, e possui ainda como finalidade, desenvolver, esclarecer e modificar ideias para a formulação de abordagens subsequentes.

Em relação ao procedimento, optou-se pelo qualitativo, pois a pesquisa qualitativa permite que os envolvidos na entrevista possam expressar de forma mais aberta suas opiniões referentes a sua satisfação no local de trabalho, podendo assim analisar suas particularidades e conhecimentos individuais.

As técnicas para coleta de dados foram a documentação direta, que visa a observação do meio interno da empresa, além de aplicação e análise dos questionários de múltipla escolha, respondidos pelos colaboradores da empresa.

A empresa objeto de pesquisa, prestadora de serviços na área da saúde, conta com 78 colaboradores, dos quais 40 se prontificaram a responder o questionário.

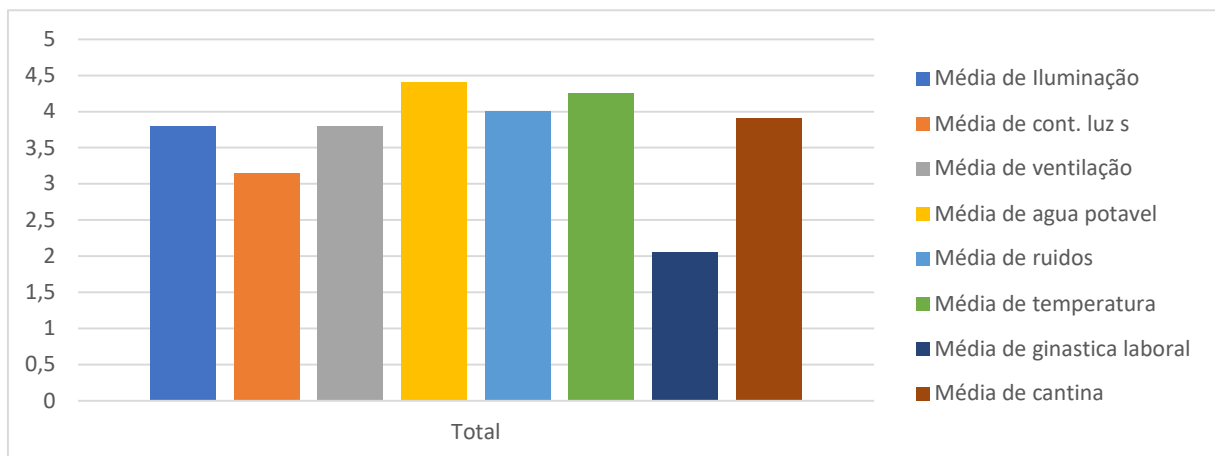
Objetivando entender um pouco sobre os hábitos de vida dos colaboradores, no questionário foi proposta uma pergunta para saber mais sobre a relação dos funcionários e estilo de vida, buscando conhecer questões com alcoolismo, dependência química de drogas, medicamentos e fumo; estresse no trabalho; exposição a produtos químicos; exposição a condições ambientais frias, quentes, contaminadas, secas, úmidas, barulhentas e pouco iluminadas; hábitos alimentares inadequados: obesidade ou perda de peso; ingestão de frutas, legumes e verduras; ingestão de alimentos ricos em gorduras, óleo, açúcar e sal, prática religiosa habitual, distúrbios do sono: pesadelos frequentes, insônia; vida sedentária, sem contato sociais e sem exercícios físicos e automedicação sem cuidados médicos adequados.

Através da exposição de tais perguntas em um questionário fechado constatou-se que dos 40 colaboradores que participaram da pesquisa, 20 sofrem de estresse no trabalho; 2 são dependentes químicos de drogas, medicamentos ou fumo; 16 têm hábitos alimentares inadequados (obesidade ou perda de peso); 18 ingerem habitualmente alimentos ricos em gorduras, óleo, açúcar e sal; 16 ingerem habitualmente frutas, legumes e verduras; 36 têm confiança em Deus; 18 realizam prática religiosa habitual; 12 têm distúrbios do sono; 2 possuem vida sedentária (sem contatos sociais e sem exercícios físicos).

Foi realizada também uma pergunta para saber a satisfação do colaborador em relação a ginastica laboral, nos questionários nenhum colaborador apresentou satisfação nesse quesito; 65% dos colaboradores estão insatisfeitos e 35 % não souberam opinar, o que demonstra falta de conhecimento sobre a prática, que é importante para o bem estar dos colaboradores, já que a maioria deles trabalham sentados, expostos a fadiga e atividades repetitivas.

No gráfico a seguir são apresentados resultados sobre a satisfação dos colaboradores em relação ao ambiente físico, observando iluminação, ventilação, disponibilidade de agua potável de fácil acesso, questão de ruídos, temperatura, ginastica laboral e condições de cantina no local de trabalho.

Ambiente físico de Trabalho



Analisando o gráfico, é notório a irregularidade sobre a ginastica laboral, em que a maioria dos funcionários colocaram ela entre muito insatisfeito ou insatisfeito. Ademais, referente aos outros aspectos sobre: Iluminação, Contado com luz solar, Ventilação, Disponibilidade de agua potável, Temperatura, Ruídos e cantina, foram considerados satisfatórios pela maiorias dos trabalhadores que responderam o questionário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À partir dos resultados, é possível perceber que a organização não demonstra grande preocupação em relação à qualidade de vida de seus colaboradores. É constatável que a organização trata seus colaboradores conforme a legalidade, de forma bem impessoal e com foco na organização. Pode-se observar também, analisando as respostas dos colaboradores, que há muito o que melhorar dentro da organização, tanto no ambiente físico quanto no ambiente psicológico de trabalho, pois boa parte dos colaboradores demonstrou insatisfação ou falta de conhecimento sobre vários quesitos, como no caso da possibilidade de contato com a luz solar, ventilação e ginástica laboral (que inclusive é o que mais chama atenção, até mesmo pela grande falta de conhecimento sobre o assunto por parte dos colaboradores). Observa-se que essa organização de Lavras/Mg, prestadora de serviços para saúde a clientes externos, não demonstra uma devida preocupação com seus clientes internos.

Através dessa análise, pode-se concluir que apesar da empresa dar bons benefícios para seus colaboradores, não demonstra se preocupar com o bem-estar, saúde e estado físico destes, o que é essencial para o desenvolvimento pessoal e da empresa. Quando uma organização implementa incentivos como lanches saudáveis, prática de alongamentos e/ou exercícios físicos, e pedidos de realização de exames periódicos, ela demonstra sua preocupação para com seu colaborador, o que o motiva a cuidar melhor de seu estado físico e mental.

O alto índice de estresse no trabalho observado na empresa em questão é ocasionado pela falta de preocupação (perceptível pela ausência da ginástica laboral) e diálogo da empresa com seus funcionários. Um quesito que a mesma não demonstra se importar, mas que pode trazer problemas no rendimento do trabalhador, no relacionamento com seus companheiros de trabalho, no atendimento ao cliente e ocasionar problemas psicológicos, dentre outros problemas, que apesar de parecerem simples fatores, podem interferir muito em seu crescimento e desenvolvimento econômico.

A empresa em questão precisa perceber que o cuidado com a qualidade de vida de seus colaboradores vai muito além de bons benefícios. A forma como eles são tratados em seu local de trabalho influencia diretamente seus comportamentos e atitudes, dentro e fora da organização, principalmente se considerando que muitas pessoas passam a maior parte de seus dias em seu local de trabalho.

Portanto, conclui-se que são necessárias várias mudanças por parte da empresa estudada, no tocante ao bem estar e qualidade de vida de seus funcionários no ambiente de trabalho. É importante que se desenvolva uma maior preocupação em realizar atividades e adotar medidas que favoreçam os colaboradores enquanto em suas jornadas de trabalho diárias, a fim de que estes se sintam mais valorizados, mais satisfeitos e com isso, se disponham a cuidar melhor da saúde, além de se tornarem mais produtivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENAGLIA, Mirian Damaris. A influência do ambiente de trabalho e do estilo de vida sobre a saúde do trabalhador. **Enegep**. Bento Gonçalves, p.22, out/2012. Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2012_tn_wic_160_932_21165.pdf>. Acesso em: Abr./2019.

IGREJA ADVENTISTA DO SETIMO DIA. **Quais são os 8 remédios naturais e para que servem? 2012 – 2013**. Disponível em: <<https://www.adventistas.org/pt/saude/8-remedios-naturais/>>. Acesso em: Abr.2019

TIMOSSI, Luciana da Silva et al. Relações entre o estilo de vida e qualidade de vida no trabalho: avaliação e influências sobre a vida dos colaboradores. **Revista Digital**-2008. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd122/estilo-de-vida-e-qualidade-de-vida-no-trabalho.htm>>. Acesso em: Abr./2019.

TRINDADE, Aline. **Princípios para uma Vida Saudável**. Disponível em: <<http://www.cloudcoaching.com.br/principios-para-uma-vida-saudavel/post#.XP5tYIhKjIU>> Acesso em: Maio, 2019.