

SEMINÁRIO

**SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO**



QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Fta. Mestra Alessandra de Figueiredo Gonçalves

QUALIDADE DE VIDA

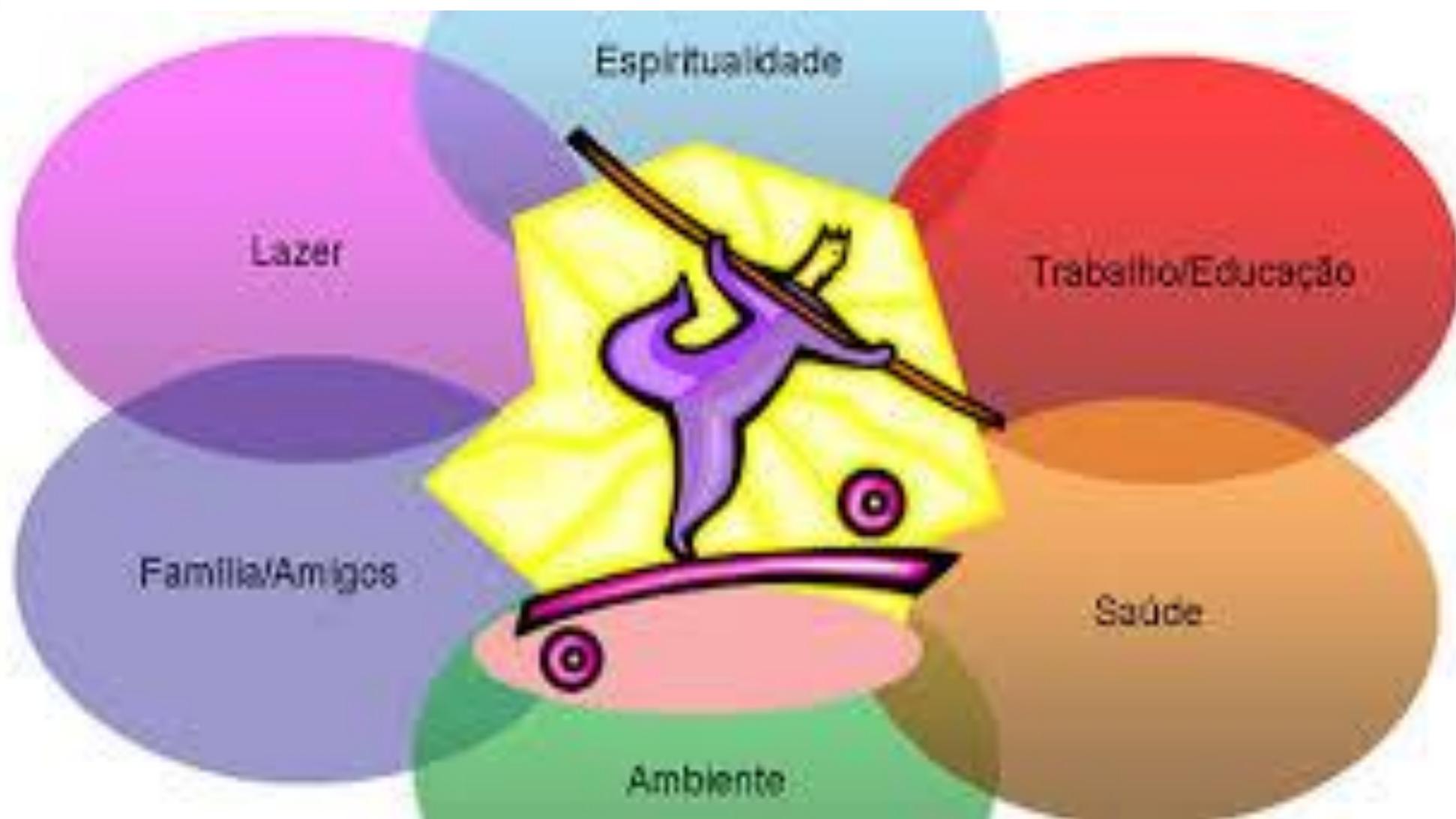
- De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.
- Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

QUALIDADE DE VIDA

- Qualidade de vida não é a mesma coisa que padrão de vida;
- Envolve o individuo como um todo e seu mundo ao redor;
- Como por exemplo: Bem estar familiar; físico; emocional; mental; laboral; social e espiritual.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO

Gestão organizacional



GESTÃO ORGANIZACIONAL

- É responsável por definir estratégias efetivas e assertivas para o crescimento e expansão dos resultados do órgão e/ou unidade.
- Essas estratégias devem estar alinhadas à missão e políticas do Órgão, sendo compartilhados para orientar as ações de toda a equipe.

VANTAGENS

- Otimização do planejamento de atividades;
- Racionalização no uso de recursos, reduzindo custos;
- Flexibilidade e agilidade para ajustes nos processos;
- Melhora dos controles de processos, evitando erros e retrabalhos;
- Atenção às necessidades dos trabalhadores;
- Alinhamento dos trabalhadores com a empresa/órgão;
- Maior produtividade;
- Mais saúde e qualidade de vida.

OBSTÁCULOS

- Não tem LÍDER/ GESTOR somente CHEFE;
- Problemas de relações interpessoais como por exemplo:
- Dificuldades de comunicação;
- Propagação de fofocas e boatos;
- Excesso de conversas fora de hora;
- Levar problemas pessoais para a empresa;
- Encobrir erros e falhas por conta da amizade;
- Criar “panelinhas” e isolar os demais colegas;
- Misturar a vida pessoal e profissional no ambiente de trabalho.

OBJETIVOS DA GESTÃO

- Ter gestores e líderes e não chefe, que assume uma postura mais humana e igualitária, motivando e caminhando lado a lado com sua equipe;
- Um líder/gestor harmoniza o ambiente, coloca as atividades e necessidades dos trabalhadores em equilíbrio e auxilia em dúvidas e metas da **organização**;
- Um bom diálogo depende do envolvimento dos gestores/líderes e trabalhadores;

OBJETIVOS DA GESTÃO

- Programas de treinamento e desenvolvimento pessoal;
- Uma equipe bem treinada é naturalmente mais produtiva;
- Participação dos trabalhadores de todas as áreas para identificar, planejar soluções para o melhor andamento do trabalho em equipe;

OBJETIVOS DA GESTÃO

- Metas reais a serem alcançadas;
- Integração entre setores;
- Reestruturação da equipe;
- Uso de tecnologia para aumentar a eficiência e agilidade;

OBJETIVOS DA GESTÃO

- O feedback é outra ferramenta para o cultivo de uma relação harmônica entre os gestores e os seus colaboradores.
- A finalidade é aprimorar as habilidades desses trabalhadores ao reforçar os pontos positivos e melhorar o que ainda não está em um nível satisfatório.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS POSITIVAS

- Motivação;
- Trabalhadores que se relacionam bem uns com os outros são mais motivados e, por isso, conseguem realizar suas tarefas com maior eficiência e competência;
- Produtividade;
- Quanto maior a motivação, maior a chance de ter um time altamente produtivo;
- Ganho de resultados.

RELAÇÕES INTERPESSOAIS POSITIVAS

- Incentive a troca de conhecimento;
- Faça reuniões freqüentes com a equipe;
- Realize eventos internos.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



GESTÃO E SAÚDE MENTAL

- Está relacionada a memória, à concentração, ao raciocínio e à atenção.
- Relacionada com o desempenho emocional de um trabalhador e da resposta que ele tem no ambiente de trabalho em relação às suas funções.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



SINAIS DE ALERTA

- Alta demanda, imprecisão quanto às expectativas;
- Metas inalcançáveis;
- Trabalho extremamente monótono;
- Percepção de trabalho “sem importância”;
- Violência no trabalho;
- Situações momentâneas e súbitas de alto nível de estresse;
- Perda do foco;
- Transtornos psicológicos.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



Conseqüências

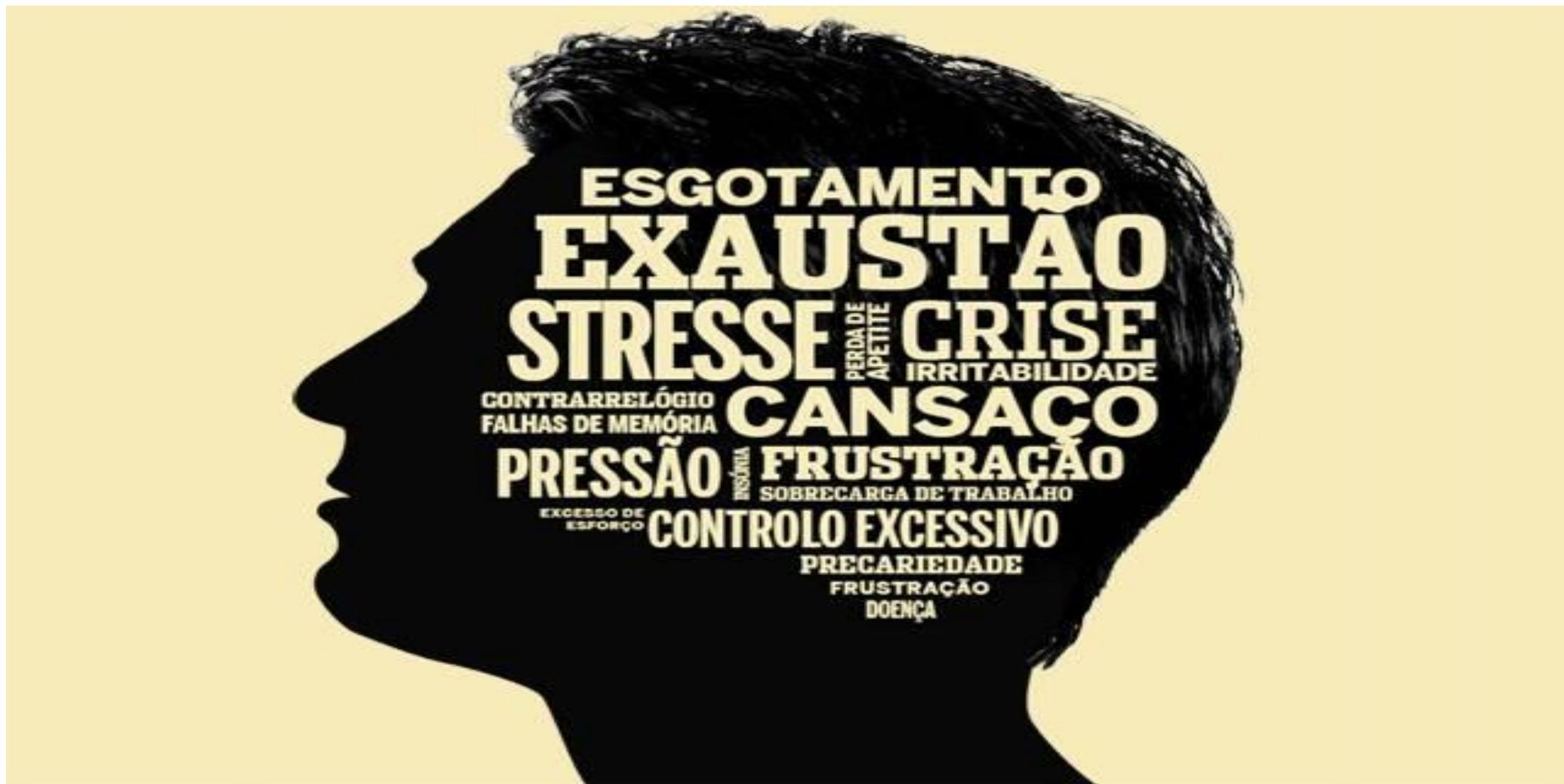
- Ansiedade;
- Depressão;
- Síndrome do pânico;
- Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional.

Conseqüências

- Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional.
- “Burnout é uma síndrome resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso”.
- Sintomas: sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia;
- Aumento do distanciamento mental do próprio trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao próprio trabalho;
- Redução da eficácia profissional.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



PREVENÇÃO

- Combater pressões desnecessárias, situações de assédio e humilhação;
- Incentivar a colaboração e socialização no trabalho;
- Respeitar horários de trabalho e descanso. O período de desconexão com o trabalho e com as responsabilidades é essencial para a saúde mental;
- Ter pessoal qualificado para ouvir e ajudar funcionários em situações difíceis – profissionais ou pessoais.

PREVENÇÃO

- Cuide da sua alimentação, de forma saudável e nutritiva;
- Pratique exercícios três vezes por semana;
- Diversifique interesses – tenha passatempos;
- Consulte seu médico, perante sinais ou sintomas de perturbação emocional.

PREVENÇÃO

- Conheça seus limites: aprenda a dizer “não” para evitar sobrecarga;
- Não extrapole seus limites por períodos freqüentes ou prolongados;
- Se fizer uma jornada mais longa, compense dormindo e comendo bem;
- “NÃO TEM RECEITA, RESPEITE OS SINAIS DO SEU CORPO”

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



GESTÃO DE SAÚDE

- Seus aspectos principais são:
- Postura;
- Movimentos repetitivos;
- Manuseio de materiais e cargas.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO



DOENÇAS OCUPACIONAIS

- A OMS define como doença ocupacional **os problemas de saúde contraídos pelo trabalhador após ficar exposto a fatores de risco decorrentes da sua atividade laboral, que afetam sua saúde física e mental (2022).**

DOENÇAS OCUPACIONAIS

- Dentre as doenças ocupacionais mais comuns, a maioria está diretamente relacionada à falta de ergonomia no trabalho, doenças ocupacionais como a Lesão por Esforço Repetitivo (LER), Estresse, Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs), Surdez e problemas respiratórios poderiam ser facilmente evitadas com simples cuidados ergonômicos.

CAUSAS

- Posturas inadequadas;
- Movimentos repetitivos associados ou não a cargas (membros superiores e inferiores);
- Obesidade e sedentarismo (fatores não necessariamente ocupacionais, porém muito significativos);
- Ausência de pausas no trabalho de acordo com sua jornada de trabalho;
- Mobiliário, iluminação e ventilação inadequados.

DOENÇAS OCUPACIONAIS

- L.E.R E D.O.R.T
Tendinite (ombro, cotovelo,
punho, quadril, joelho);
Bursite;
Dedo em gatilho (mão);
Síndrome do Túnel do
Carpó (punho);
- Dorsalgia;
Cervicalgia;
Lombalgia;
Hérnia de disco;
Escoliose.

PREVENÇÃO

- Durma bem;
- Pratique atividade física regular;
- Mantenha uma alimentação saudável;
- Mantenha o corpo hidratado;

METAS PARA SEGUIRMOS JUNTOS!!



Alimente-se bem



Pratique atividade física



Beba água



Tome chá 1x/dia



Leia um livro



Durma bem

PREVENÇÃO

- Orientações sobre cuidados preventivos e alongamentos;
- Adequação do mobiliário de acordo com o trabalhador;
- Orientações sobre o uso da força e do número de repetições;
- Pausas no trabalho de acordo com a função e com o descrito em lei.

SEMINÁRIO

SAÚDE DOS
TRABALHADORXS DO
SUAS QUALIDADE DE
VIDA NO TRABALHO

OBRIGADA!

