

12º Congresso de Stress da ISMA-BR, International Stress Management Association
no Brasil,
14º Fórum Internacional de Qualidade de Vida no Trabalho,
4º Encontro Nacional de Qualidade de Vida na Segurança Pública e
4º Encontro Nacional de Qualidade de Vida no Serviço Público.
Porto Alegre, 2012. Porto Alegre, 2012. Anais... Porto Alegre/RS, jun./2012. 1 CD-
ROM.

PESQUISA SOBRE QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA E.S., ESCALA DAS SEIS DIMENSÕES DA SAÚDE

ROMERO, Dr^a Sonia Mara¹;
NUNES, Me. Sergio da Costa²;
ROCHA, Ped. Sonia Maria³;
SOUZA, Psic. Ana Claudia⁴.

RESUMO

O tema qualidade de vida, QV, está centrado no entendimento de que a pessoa deve buscar sentir-se bem em todas as dimensões da saúde, principalmente diante das exigências da sociedade atual. O adequado gerenciamento da saúde global é fundamental para evitar adoecimentos e aumentar a expectativa de vida. Portanto, esta pesquisa de abordagem quantitativa tem como objetivo analisar as seis dimensões da saúde: saúde física, emocional, social, profissional, intelectual e espiritual. Para tanto, contou com a aplicação do instrumento escala, ES, Escala da Saúde, baseado nos indicadores dos autores Silva e De Marchi (1997) em 240 participantes. O tratamento dos dados envolveu análise de frequência, percentual, cálculos de média e desvio-padrão. A amostra é composta pela maioria de 80% de mulheres, jovens, entre 20 e 30 anos, com curso médio completo. Em relação à saúde física (por atividade física, alimentação adequada e check-up), os resultados apontam que a maioria dos respondentes, preocupa-se em cuidar de sua saúde física, 73,34%, (média 2,93; dp=0,84). Quanto à saúde emocional, que contempla um bom relacionamento com o parceiro e manutenção do equilíbrio emocional, obteve-se 95,67%, (média 3,61; dp=0,62). Deste percentual, 66,67% afirmam “sempre”, provavelmente porque no momento da pesquisa estão vivendo uma relação estável e satisfatória com o parceiro/a. Em relação à manutenção do equilíbrio emocional em situações de pressão, 92,5% afirma que conseguem manter este equilíbrio, o que indica a média de 3,41 (dp=0,65) muito boa para a saúde emocional. A saúde espiritual, incluindo meditação e reflexão em relação às suas crenças e pensamentos positivos, demonstrou concordância de 96,67% dos participantes (média 3,65; dp=0,57). Em relação à saúde social, as amizades e participação em atividades socioculturais, igualmente os resultados são muito

¹ Doutora em Psicologia, Mestre em Administração, Diretora do CEFINT, professora da PUCRS, soniamromero@gmail.com.

² Mestre em Ensino de Ciências e Matemática, Professor do Instituto Federal Farroupilha, sergio.dacostanunes@gmail.com.

³ Especialista em Gestão de RH, Orientadora Educacional, Pedagoga da UFRGS e consultora do CEFINT, soniahmrocha@gmail.com.

⁴ Especialista em Desenv. Humano e Organiz., Psicóloga, Instrutora do CEFINT, Professora do IERGS, anaclau91@gmail.com.

positivos. A facilidade para novas amizades foi afirmada por 95,84% dos participantes (média 3,60; dp=0,57). A saúde intelectual que se evidencia nos hábitos de leitura e cursos de aprimoramento está em alta. O hábito da leitura é afirmado por 94,17% dos participantes (média 3,48; dp=0,61); em segundo lugar, com média 3,36 (dp=0,75) 91,66% a realização de cursos. Quanto ao hábito de fazer passatempos, único indicador baixo, a maioria 60,83% afirma que não o pratica (média 2,21; dp=0,95). Este hábito é fundamental para o exercício das atividades cognitivas cerebrais, evitando adoecimentos degenerativos como o Mal de Alzheimer. A saúde profissional dos respondentes está em alta. Sentimentos de realização em relação às atividades profissionais são afirmados por 97,50% dos participantes (média de 3,87; dp=0,45). Em segundo lugar, 95% dos respondentes têm disposição para ir ao trabalho (média 3,50; dp=0,65). A partir dos resultados apresentados, conclui-se que os pesquisados, mesmo com o atual ritmo de vida/pressões diárias, estão preservando a QV e têm ótimas perspectivas para mantê-la no futuro.

PALAVRAS-CHAVE: Dimensões da Saúde. Qualidade de Vida. Escala ES.

1 INTRODUÇÃO

O tema qualidade de vida e saúde global está centrado no entendimento de que as pessoas e as organizações devem buscar e manter a saúde em todas as dimensões da vida. Vários fatores externos podem interferir sobre o estado de saúde global das pessoas, assim, é importante desenvolver habilidades para lidar com estes fatores, conhecer e respeitar os limites do corpo e da mente, mantendo o equilíbrio e a qualidade de vida. A boa saúde é fortemente influenciada por hábitos saudáveis e pelo estilo de vida adotado pelas pessoas, principalmente diante das exigências da atual tecnologia na sociedade do conhecimento e da informação. Portanto o objetivo deste estudo é identificar como estão as 6 dimensões da saúde em pessoas residentes na cidade de Porto Alegre, outras no interior do Estado do Rio Grande do Sul e algumas de outros estados do Brasil, com aleatoriedade e voluntariedade de participação. A problemática centrou-se em conhecer como as pessoas estão gerenciando as diferentes dimensões da saúde. Identificadas estas percepções é possível sugerir ações para maximizar os pontos fortes e minimizar os pontos fracos encontrados.

O adequado gerenciamento e a preocupação com a saúde global é fundamental para evitar adoecimentos, aumentar a expectativa de vida das pessoas e melhorar seu desempenho profissional. O trabalho está dividido em capítulos e apresenta uma revisão de literatura, explicita o método de pesquisa adotado e analisa os resultados obtidos, ao final apresentam-se as considerações finais e a bibliografia utilizada.

2 REVISÃO DA LITERATURA: do autoconhecimento à manutenção da qualidade de vida

O autoconhecimento é uma das formas mais antigas de obter controle da saúde global. O famoso ditado de Sócrates “Conhece-te a ti mesmo”, base de sua

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

filosofia é válido até hoje, uma vez que o autoconhecimento é a chave da sabedoria e do aprendizado em várias dimensões. O autoconhecimento envolve a abertura tanto para aspectos cognitivos e intelectuais, como para aspectos subjetivos intra e interpessoais, relacionados à inteligência emocional.

O autocontrole sobre os sentimentos e as emoções, parte da IE, Inteligência Emocional, faz a diferença entre crescer e estagnar na vida e vem ao encontro das necessidades e incertezas pelas quais passa o profissional deste milênio em um mundo tecnologicamente inundado. Goleman (1996) afirma que o conceito de QI (Quociente de Inteligência ou Intelectualidade) não garante sucesso e nem é hereditário, mas sim é algo construído por cada pessoa nas relações com os outros, na medida em que os sentimentos e emoções emergem e são entendidos em sua plenitude.

Romero (2007) salienta que no atual mundo informacional da Internet, o avanço tecnológico invade todas as áreas do mundo pessoal e produtivo e que na medida em que as redes sociais de relacionamento tornam-se cada vez mais fortes, ao mesmo tempo, aumenta o isolamento da consciência individual e o desconhecimento do outro, em uma relação de troca efetiva, real e presencial de afeto e relacionamentos. O autoconhecimento é descartado na medida em que as comunicações ficam mais ao encargo de *messengers*, *e-mails*, torpedos e frases digitadas em sites de relacionamentos, evitando-se inclusive a fala e os contatos *face to face*.

Hans Selye (1965) no clássico estudo que iniciou o conceito de qualidade de vida, identifica que muitas doenças diferentes e danosas ao corpo pareciam causar os mesmos sintomas e mapeou uma resposta geral, com a qual o corpo reage a um estressor importante, formada por três estágios:

- 1ª Fase de Alerta: o corpo reage ao estressor.
- 2ª Fase da Resistência: a resistência ao estressor aumenta à medida que o corpo se adapta e lida com ele.
- 3ª Fase de Exaustão: a resistência declina substancialmente quando o corpo “desiste” de lutar.

Deste modo, o autoconhecimento é muito importante para a manutenção da saúde global e para o gerenciamento do estresse e pode ser definido pela forma como cada pessoa interpreta os acontecimentos. Assim, um evento comum do cotidiano pode gerar diferentes formas de agir em diferentes pessoas. Contudo, não é o evento em si que gera as emoções e, sim a leitura que a pessoa faz deste evento.

Desta forma, quanto mais as pessoas desenvolvem o autoconhecimento têm melhores condições de gerenciar as emoções e manter cada vez mais com uma sensação de controle sobre a sua vida. O bem estar consigo próprio pode funcionar como proteção contra doenças e o próprio estresse.

Pensar de forma positiva sobre uma situação, ser objetivo em relação às emoções e desafiar os humores negativos são coisas que podem ajudar as pessoas a reduzir o estresse e permitir-lhes manter uma vida saudável.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

2.1 ESTRESSE E PROFISSÃO

O estresse tem sido estudado em larga escala nos últimos anos. Este é um tema que guarda relação direta na vida pessoal, saúde e desenvolvimento da vida profissional em qualquer segmento de atividade. O estresse passou, então, a figurar entre os principais desafios enfrentados pela sociedade do século XXI.

Segundo Ferreira (2008), estresse é um conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno. Para a Física, o estresse indica o quanto um organismo se altera ou modifica, perante um estímulo. Este termo foi muito usado pela ciência, no meio biológico. Mais tarde, a partir da Segunda Guerra Mundial, houve uma referência biopsicológica ao estresse ao perceber as consequências das pressões psicológicas as quais os soldados eram submetidos.

Conforme Manktelow (2008), o estresse é um conjunto de fatores relacionados, causados por uma gama de diferentes estressores, circunstâncias ou eventos que causam estresse. É o que você sente quando percebe que não está mais no controle. Pode-se avaliar o nível de estresse conforme a habilidade de lidar com a situação. Quando a pessoa tem a percepção real e recursos para manipular uma situação, sente pouco estresse, caso contrário, o estresse negativo pode ser inevitável.

Conforme Arantes e Vieira (2002, p. 25), essas reações do organismo diante dos estímulos proporcionados pela vida, passaram a ser motivo de estudo e pesquisas. Destacam-se na década de 50 os estudos de Hans Selye (1965) sobre o que denominou de “síndrome do estresse”. Esta é uma síndrome geral e de adaptação porque ataca grande parte do organismo em busca de um novo estado de equilíbrio.

A palavra “estresse”, adotada por Selye (1965), teve origem no termo inglês *stress* usado em física, que significa o somatório das forças que agem contra a resistência, não importando quais. Baseado nisso, surge a conceituação de estresse como um “conjunto de reações do organismo e agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar a homeostase.” À esse respeito, Limongi-França e Rodrigues complementam: “O estresse é um estado do organismo, após o esforço de adaptação que pode produzir deformações na capacidade de resposta, atingindo o comportamento mental e afetivo, o estado físico e o relacionamento com as pessoas.” (1999, p. 25).

A partir dos estudos de Selye, várias ciências, como a Medicina, a Psicologia, a Sociologia e a Administração se preocupam com o estresse e a qualidade de vida no trabalho, reconhecendo suas consequências negativas para as pessoas e para a organização.

No entanto o estresse não é somente negativo, os autores Arantes e Vieira (2002) e Limongi-França e Rodrigues (1999) apresentam dois tipos de estresse, considerando sempre o estresse como processo de tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista:

- Eustresse é o resultado positivo da tensão com equilíbrio entre esforço, tempo, realização e resultados. Eustresse é uma situação de equilíbrio alcançada após o estímulo estressor, na qual a pessoa supera os estímulos negativos e ao mesmo tempo cria imunidades ante uma futura sobrecarga estressante. Forças do eustresse são obtidas por meio de competências físicas e psicológicas, convertendo os estressores em oportunidades de crescimento e vigor psicológico. O Eustresse proporciona um grau de satisfação e bem-estar movidos pelos esforços e resultados obtidos.

- Distress é o resultado negativo do esforço gerado pela tensão mobilizada pela pessoa. É a tensão com rompimento do equilíbrio biopsicosocial por excesso ou falta de esforço, incompatível com tempo, resultados e realização. O estresse excessivo – conduz à debilidade física e psicológica de intensidades variáveis, não permitindo resposta adequada aos estressores, tornando a pessoa menos capaz de suportar a sobrecarga, levando à deficiência comportamental, que contribui para o agravamento do quadro.

Contudo o estresse negativo não se apresenta imediatamente, para tanto, Selye (1965) identificou três fases sucessivas que caracterizam a síndrome geral de adaptação:

a) Reação de alarme - momento em que a pessoa recebe estímulos estressores o que faz com que seu organismo sofra alterações fisiológicas através do sistema nervoso;

b) Fase de resistência – nessa fase o organismo continua sofrendo as reações adversas causadas pelos agentes estressores, mas a pessoa começa a acostumar-se com esses agentes;

c) Fase de exaustão – nesse momento a pessoa começa a sofrer problemas no seu sistema de adaptação dos agentes estressores. Os sintomas somáticos e psicossomáticos ficam mais graves, dificultando o processo de recuperação da saúde.

As grandes mudanças e turbulências políticas, sociais e econômicas que acontece constantemente no mundo mantêm relação com o aumento do estresse. No Brasil e em outros países está ocorrendo uma escalada de adoecimentos, já reconhecida pela OMS, Organização Mundial de Saúde (2012). A falta de prevenção do estresse negativo relacionado ao trabalho vem acarretando altos custos às economias em todo mundo.

A inclusão da perspectiva social se torna indispensável nos estudos do estresse. Os aspectos referentes ao âmbito da empresa e à organização do trabalho são examinados em muitas destas pesquisas.

Muito do estresse que experimentamos no ambiente de trabalho é sutil e está diretamente ligado ao excesso de atividades, prioridades conflitantes, valores inconscientes, prazos curtos demais, conflitos com colegas de trabalho e ambientes desagradáveis.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Laurell e Noriega (1989) escrevem sobre as mudanças ocorridas no mundo do trabalho, a exploração da força de trabalho e a automatização repetitiva que provoca também mudanças no trabalhador. Há uma busca para se adaptar a todo o momento e para atender as mudanças que surgem. Este ciclo provoca alterações na saúde das pessoas.

As pessoas, na atualidade, podem sentir-se inseguras, com medo ou até agredidas em uma relação profissional, sem deixar que isto transpareça. Muitas vezes, inclusive nas relações profissionais, as pessoas sentem-se obrigadas a demonstrar um comportamento, dissonante com seu real estado emocional. Observa-se, então, que a existência do stress é pouco é percebida, tanto por aquele a que está submetido à sua ação, tampouco por aqueles que fazem parte de seu convívio. Apesar disso, sua incidência provoca muitos malefícios à saúde das pessoas, conseqüentemente, prejuízos à organização.

Em relação ao estresse ocupacional sabe-se que quando as demandas do ambiente exigem mais do que as pessoas são capazes de suportar evidencia-se o estresse. Então podemos afirmar que se experimenta estresse no trabalho quando as exigências do meio do trabalho excedem a capacidade dos trabalhadores para fazer frente a elas ou controlá-las.

Tais estressores, não sendo eliminados, trazem como consequência uma relação pouco produtiva entre a capacitação do empregado e o seu ambiente de trabalho. Nessa situação evidencia-se que, ou as mudanças a que está sendo submetido são excessivas, ou a pessoa não está devidamente preparada a atender alguma situação específica. O estresse ocupacional pode ocorrer em função de várias fontes, ou seja, o fator estressante tanto pode estar no ambiente, nas relações com os gestores ou nas condições de trabalho, como pode ser decorrente das características pessoais e de suas interpretações das situações a que está sendo submetida.

No que diz respeito à área organizacional, a verdade é que sempre vão existir eventos percebidos e sentidos como estressantes pelos colaboradores na maioria dos trabalhos, como repreensões por superiores, aviso de demissão, etc. Estudos sobre a capacidade de resiliência (capacidade que uma pessoa ou uma população apresenta, após momento de adversidade, de adaptar-se ou evoluir positivamente frente à situação) auxiliam no entendimento de como certos acontecimentos são sentidos como estressores para alguns colaboradores ao passo que, para outros, os mesmos acontecimentos podem não ser influentes para o desencadeamento de um estresse negativo.

Os efeitos relacionados ao estresse no trabalho, contudo, constituem um dos problemas mais onerosos para muitas organizações. Existem empresas no Japão que podem ser obrigadas a pagar altas indenizações às famílias dos trabalhadores com mortes provocadas por estresse, em virtude de sobrecarga do trabalho.

Dados de Krumm (2005) também têm revelado, a partir de estimativas feitas nos Estados Unidos, que os custos do estresse no local de trabalho, com redução de produtividade, rotatividade de funcionários, taxas médicas, entre outras questões, variam entre \$200 bilhões e \$300 bilhões por ano.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Portanto, o cuidado com a saúde do trabalhador começou a ser visto em função não do trabalhador em si, no tocante ao cuidado com sua integridade física e mental, mas do ponto de vista de como ele pode atender melhor às demandas do mercado. Um trabalhador saudável e bem integrado tem mais chances de desempenhar eficazmente o seu papel enquanto profissional.

Pesquisadores como Ivancevich, Matteson, Freedman e Phillips citados por Krumm (2005), apresentam métodos, tanto individuais quanto organizacionais, para gerenciar o estresse no ambiente de trabalho. Todavia, o maior foco da redução de estresse no trabalho se dá nos programas de intervenções individuais, ainda que as organizações busquem estratégias, como programas de qualidade de vida, melhores definições de cargos e redução de sobrecarga de trabalho.

Dentre os métodos individuais de gestão do estresse no trabalho, a autora Krumm (2005), aponta que os mais comuns são: exercícios, meditação, técnicas de relaxamento, abordagens cognitivas, controle do tempo e estabelecimento de metas. A boa eficácia desses métodos, entretanto, depende da pessoa e da organização em conjunto.

Um dos programas focado na pessoa para combater o estresse nas organizações é o *Employee Assistance Program – EAP*, Programa de Assistência ao Trabalhador, (KRUMM, 2005), que oferece aos trabalhadores orientação profissional com o intuito de prevenir e tratar problemas no trabalho. Os programas podem ser desenvolvidos por funcionários da própria empresa ou por consultores contratados. Esses programas buscam auxiliar o colaborador a aumentar sua capacidade de enfrentar o estresse. Isso está em consonância com os estudos sobre resiliência nas suas formas de implementar a promoção da saúde, uma vez que elas se preocupam com os aspectos saudáveis da pessoa, com o fortalecimento de suas potencialidades.

O foco é então a saúde do trabalhador ou progresso produtivo da empresa? São fatos que perpassam por questões éticas, uma vez que, reconhecendo a necessidade de qualquer empresa prosperar, entende-se concomitantemente que a saúde do colaborador não pode ser vista apenas como mais uma condição de progresso da empresa, mas algo que lhe deve ser garantido enquanto ser humano, enquanto cidadão.

2.2 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A Qualidade de Vida no Trabalho, QVT, busca a satisfação do trabalhador na tentativa de diminuição do mal-estar e do excessivo esforço físico no trabalho. Envolve os aspectos favoráveis e desfavoráveis do ambiente de trabalho. Tem como objetivo maior buscar alternativas para o desenvolvimento de ambientes de trabalho tão saudáveis para as pessoas quanto para a economia das organizações. É elevar o nível de satisfação pessoal tendo como consequência maior qualidade e produtividade.

A qualidade de vida no trabalho é um conceito que envolve diferentes campos de entendimento, considerando questões históricas, políticas, éticas e sociais. Embora exista uma pluralidade de conceitos sobre QVT, os aspectos em comum procuram conciliar os interesses dos colaboradores e das organizações,

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

traduzidos na melhora da satisfação e no aumento da produtividade.

Para Limongi-França e Arellano (2002), a qualidade de vida no trabalho pode ser vista sob diversos ângulos, desde o foco clínico da ausência de doenças no âmbito pessoal até as exigências de recursos, objetos e procedimentos de natureza gerencial e estratégica por parte das organizações.

Segundo, Limongi-França e Zaima (2002), a área da saúde busca a preservação da integridade física, mental e social do ser humano, erradicação de doenças, visando o crescimento da expectativa de vida. A ergonomia estuda as condições de trabalho buscando na tecnologia industrial, na medicina, na enfermagem e na fisioterapia maior conforto e proteção do colaborador no trabalho. Já a psicologia, aponta a influência das questões internas e das necessidades de cada indivíduo. Estas disciplinas têm se aproximado, possibilitando o estudo transdisciplinar, o que contribui de forma efetiva na compreensão sistêmica da pessoa no contexto laboral.

Já Assumpção, Morais e Fontoura (2002), enfatizam que a noção de qualidade de vida contemporânea está relacionada a parâmetros subjetivos (bem-estar, amor, prazer, satisfação, inserção social, liberdade, solidariedade, espiritualidade, realização pessoal), bem como a parâmetros objetivos, como satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social. Portanto, para uma equipe atingir a produtividade ideal, é preciso haver total sinergia entre as pessoas e o ambiente que as cerca. É preciso criar um ambiente em que as pessoas se sintam bem, tendo a oportunidade de desenvolver seu trabalho e desenvolverem-se sadicamente.

O Conselho Federal de Administração, na presidência de Andrade e Lima (1999), em uma pesquisa realizada sobre o perfil, formação e oportunidades de trabalho do administrador, definem QVT como reflexo de uma boa administração, enfatizando que toda empresa bem administrada preocupa-se com a QVT dos colaboradores. Complementando, salientam que eficiência e eficácia geram produtividade e a relação da Administração com a QVT acontece quando a empresa se preocupa além da produtividade, sugerindo maior ênfase no conteúdo social da Administração, alegando que a produtividade é compatível com a preocupação social, e assim há um aumento dos indicadores produtivos quando esta relação é atingida em sua plenitude.

Para Fernandes (1996), a qualidade de vida no trabalho é procurar saber o que as pessoas sentem, o que as pessoas querem, o que as pessoas pensam, o que necessitam para se desenvolverem, e assim, criar condições para que as pessoas consigam desenvolver a empresa. Ainda, a qualidade de vida no trabalho, de acordo com Limongi-França e Arellano (2002), é um conjunto das ações de uma organização para implantar melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais no ambiente de trabalho, buscando maior satisfação, produtividade e qualidade.

O histórico do conceito de QVT data das primeiras civilizações que estudavam teorias e métodos buscando elevar a satisfação e diminuir o desgaste físico do trabalho. A concepção tradicional do trabalho focalizava a especialização e a eficiência na execução de tarefas repetitivas. Acreditava-se na diminuição dos

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

custos por meio da utilização de mão de obra não qualificada e repetitiva que, com facilidade era treinada para fazer uma pequena parte do trabalho total. Não havia preocupação com a qualidade de vida, gerando assim, alta rotatividade de pessoal e absenteísmo. Quando os trabalhadores tentavam melhorar suas condições de trabalho, surgiam conflitos, a gerência tornava-se ainda mais rígida e a vontade do trabalhador declinava. Porém, foi a partir da sistematização dos métodos de produção, nos séculos XVIII e XIX, que as condições de trabalho passaram a ser estudadas de forma científica, inicialmente pelos economistas liberais, depois pelos teóricos da Administração Científica e posteriormente pela Escola de Relações Humanas. A Escola de Relações Humanas foi a que maior identificação apresentou com o movimento de Qualidade de Vida no Trabalho, já que demonstrava preocupação com os aspectos psicossociais do trabalho, e como tal ofereceu as seguintes contribuições (RODRIGUES, 2005 e LIMONGI-FRANÇA, 2004):

a) Elton Mayo, precursor da Escola de Relações Humanas, em sua pesquisa (experiência de Hawthorne) para avaliar a correlação entre a iluminação e a eficiência dos funcionários, observou que os resultados da experiência eram prejudicados por variáveis de natureza psicológicas, concluindo a importância das relações sociais para os trabalhadores e evidenciando que a produtividade aumenta quando há preocupação com as pessoas;

b) Maslow e Herzberg, estudiosos da motivação, contribuíram significativamente para a área do comportamento humano; Maslow desenvolveu a teoria sobre a Hierarquia das Necessidades Humanas, segundo a qual uma vez que estejam satisfeitos os motivos primários ou fisiológicos, surgem os motivos secundários ou psicossociais; e Herzberg, apresentou a Teoria dos Fatores Higiênicos e Motivacionais: os fatores higiênicos, indispensáveis para manter o estado de equilíbrio necessário ao trabalho e os fatores motivacionais, que tendem a aumentar o interesse das pessoas pelo trabalho;

c) Os estudos sobre dinâmica de grupo iniciados por Kurt Lewin e desenvolvidos por seus discípulos e seguidores focalizaram os fenômenos de grupo, mostrando que a convivência e a participação tendem a aumentar a produtividade no trabalho.

Apesar de todos estes estudos, a expressão Qualidade de Vida no Trabalho surgiu efetivamente no contexto organizacional no início da década de 50, quando foi estudada uma forma de relacionar o trinômio Indivíduo-Trabalho-Organização, surgindo a partir daí, uma abordagem sociotécnica da organização do trabalho, que tem como base a satisfação do trabalhador no trabalho e com o trabalho.

Para Limongi-França e Arellano (2002), não há como dissociar a QVT com o movimento sindical após a grande crise do ano de 1930, que centraram na segurança e na salubridade do trabalho, no tratamento dispensado ao trabalhador e no aumento dos salários.

Está também relacionada ao enfoque da Psicologia surgido na década de 1950, em que se considera a existência de uma correlação positiva entre o estado de ânimo e a produtividade, onde se evidenciou ser possível elevá-los mediante as melhorias das relações humanas.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Na evolução de QVT, Fernandes (1996), apresenta a preocupação e estudos realizados em relação à evolução dos conceitos e forma de perceber a Qualidade de Vida no Trabalho, de acordo com os contextos históricos em várias épocas. Entre 1959 a 1972, QVT era vista como uma variável. Era investigado como melhorar a qualidade de vida no trabalho para a pessoa. Entre 1969 a 1974, a QVT era vista como uma abordagem. O foco era a pessoa como prioridade, mesmo diante do resultado organizacional; mas, ao mesmo tempo, tendia a trazer melhorias tanto ao empregado como à direção. Entre 1972 a 1975, a QVT se apresentava como um conjunto de métodos ou técnicas para melhorar o ambiente de trabalho e tornar o trabalho mais produtivo e mais satisfatório. Entre 1975 a 1980, a QVT estava sendo tratada como um movimento, onde a os termos – administração participativa e democracia industrial – eram frequentemente ditos como ideais do movimento. Já em 1979 a 1982, a QVT era considerada como solução contra a competição estrangeira, problemas de qualidade, baixas taxas de produtividade e problemas de queixas e outros problemas organizacionais. Na atualidade QVT começa a ser considerada como estratégica aliada aos fatores decisivos de vantagem competitiva das organizações, QVT insere-se na Gestão de Pessoas e consolida-se como ferramenta de gestão.

Atualmente, conforme Goulart e Sampaio (2004) o movimento de Qualidade de Vida no trabalho está amplamente difundido nos países da Europa, Estados Unidos, Canadá e México. Tem merecido significativa atenção, e já começa a gerar preocupação em países que se encontram em processo de desenvolvimento como é o caso do Brasil. Um indicador que denota como esta problemática está atingindo o Brasil é a realização de um Congresso Internacional sobre a Qualidade de Vida no Trabalho, anualmente, desde 1998. Salienta-se também a inclusão do Brasil na ISMA, *Internacional Stress Management Association*, uma respeitada associação sem fins lucrativos para pesquisas e prevenção do estresse.

Limongi-França e Arellano (2002) justificam a importância da construção do conceito de QVT no Brasil, já que o mesmo aparece em 74º lugar no *Human Development Report*, classificado como moderado desenvolvimento humano, logo abaixo do Casaquistão. A autora adota os mesmos parâmetros de Tsukamoto ao sugerir um novo ciclo denominado *integrityware* – integração e cidadania como modelo de gestão administrativa. As definições e vertentes que envolvem a qualidade de vida no trabalho indicam que no momento atual ela não é um modismo, mas sim um processo que aumenta a vantagem competitiva das organizações, através do desenvolvimento integral das pessoas.

2.3 MELHORIA E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA: as dimensões da saúde

Segundo Silva e De Marchi (1997), para onde for a mente, o corpo irá atrás, ou seja, é importante para as pessoas encontrar e manter o equilíbrio nas várias áreas da saúde. Isto envolve ter motivação, energia, objetivos definidos e saber ser feliz; ser saudável em termos físicos, emocionais e espirituais.

Hoje a mídia (jornais, TV, internet) apresenta temas relativos a alimentação adequada, sedentarismo, equilíbrio pessoal, gerenciamento de tempo, estresse, saúde cardiovascular, meio ambiente, relacionamento saudável entre outros. As pessoas estão mais atentas ao próprio estilo de viver e questionam mais a

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

qualidade de sua vida. Portanto, para Silva e De Marchi “saúde total é manter o equilíbrio das áreas física, emocional, social, profissional, intelectual e espiritual. Ter saúde é saber cuidar e preservar estas seis áreas de forma adequada. Elas contribuem de forma importante para a formação da saúde total”. (1997, p. 8). As seis dimensões da saúde são as seguintes:

Para Silva e De Marchi a saúde abordada seis dimensões diferentes:

Figura 1 - As seis dimensões da saúde.

Saúde Física	Composta principalmente pelos aspectos fisiológicos e clínicos da pessoa, acompanhada de hábitos saudáveis, como alimentação adequada, práticas saudáveis e uso correto do sistema médico.
Saúde Emocional	Envolve os aspectos subjetivos e psicológicos intrapessoais, desde a adequada capacidade de gerenciamento das tensões e estresse até uma forte autoestima, somadas a um nível elevado de entusiasmo em relação à vida.
Saúde Social	Considera a vida social e os fatores interpessoais como alta qualidade nos relacionamentos com o/a parceiro/a, com a família e com amigos, equilíbrio com o meio ambiente e harmonia familiar.
Saúde Profissional	Composta por uma clara satisfação com o trabalho, um desenvolvimento profissional constante e o reconhecimento e a valorização das atividades exercidas.
Saúde Intelectual	Utilizar a capacidade criativa, expandir os conhecimentos permanentemente e partilhar o potencial interno com os outros, mantendo sua capacidade cognitiva em atividade.
Saúde Espiritual	Representada pela existência de um propósito de vida baseado em valores e ética, acompanhados de pensamentos positivos e otimistas.

Fonte: adaptado de Silva e de Marchi (1997).

Saúde Física: É o quadro clínico da pessoa no que envolve os aspectos fisiológicos, acompanhado de alimentação adequada, práticas físicas saudáveis aeróbicas e não aeróbicas e uso correto do sistema médico (exames periódicos). Como sugestão de melhorias: frequentar a academia; comer mais verduras e frutas e fazer alongamentos diariamente.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

Saúde Emocional: Adequada capacidade de gerenciamento das tensões e estresse até uma forte autoestima, somados a um nível elevado de entusiasmo em relação à vida. Como sugestão de melhorias: refletir sobre suas emoções e sentimentos; procurar entender seus estados emocionais e procurar razões para seus sentimentos.

Saúde Social: Alta qualidade dos relacionamentos, relações afetivas estáveis, equilíbrio com o ambiente e harmonia familiar. Como sugestão de melhorias: frequentar clubes; conviver mais com seus familiares e participar de grupos.

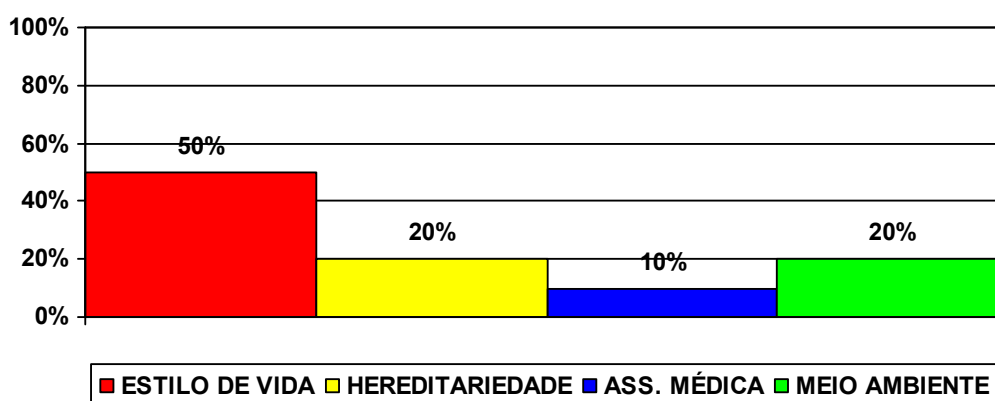
Saúde Profissional: Composta de uma clara satisfação no trabalho, um desenvolvimento profissional constante e reconhecimento das realizações nas funções exercidas. Como sugestão de melhorias: reorganizar seu currículo e sua *network*; procurar uma empresa de colocação e ler os classificados de emprego regularmente.

Saúde Intelectual: Utilização da capacidade criativa sempre que possível, manutenção ativa da saúde cognitiva. Como sugestão de melhorias: investir em atividade de desenvolvimento dos conhecimentos: cursos de curta duração, comprar livros de interesse, fazer passatempos escritos e escrever cartas e/ou poesias.

Saúde Espiritual: Ter um propósito de vida baseado em valores e ética, acompanhados de pensamentos positivos e otimistas. Como sugestão de melhorias: participar de atividades espiritualizadas e/ou religiosas; fazer orações diariamente e desenvolver o pensamento positivo.

Antigamente pensava-se que a hereditariedade era a principal responsável pelo adoecimento, contudo, estudos de Silva e De Marchi (1997) comprovam que o estilo de vida é que determina uma maior ou menor qualidade de vida das pessoas, como apresentado no gráfico a seguir:

Figura 2 – Saúde e Estilo de Vida



Fonte: adaptado de Silva e de Marchi (1997).

Percebe-se que o estilo de vida é responsável por 50%, ou outros 50% estão divididos em 20% meio ambiente, local em que vivemos; 20%

hereditariedade, a carga presente em nossos genes e os últimos 10% em assistência médica que envolve a qualidade e frequência dos cuidados médicos. Portanto, a grande expressão da saúde está relacionada com qualidade de vida.

Assim sendo, qualidade de vida implica no acompanhamento sistemático e detalhado da formação, do crescimento e do desenvolvimento da pessoa, incluindo o período de formação no útero materno e os fatores intervenientes neste processo (as doenças infecto-contagiosas, radiações, substâncias tóxicas, traumas físicos, alcoolismo, tabagismo, substâncias psicoativas e outros), capazes de provocar malformações congênitas ou alterações irreversíveis no organismo. Esses aspectos podem ser minimizados através de programas de educação e conscientização para a população, incluindo a organização como agente social e de preservação da qualidade de vida.

Baseados nestas dimensões, Silva e De Marchi (1997) consideraram que a saúde é o resultado do gerenciamento adequado das áreas física, emocional, social, profissional, intelectual e espiritual.

Existem basicamente algumas ações que podem ser tomadas em relação à manutenção da saúde. Inicialmente a proteção da saúde, que envolve a profilaxia em relação à saúde. A pessoa procurar proteger-se dos riscos e dos adoecimentos. Como exemplo pode-se citar as vacinações, o uso constante dos EPI's (Equipamentos de Proteção Individual) e os hábitos nocivos como fumo, álcool e drogas. Em segundo lugar pode-se citar a promoção da saúde, composta pela constante prática de exercícios, alimentação saudável e estilo de vida positivo e produtivo. A diferença entre a proteção e a promoção da saúde é que a primeira foca-se em aspectos bem específicos e a segunda em ações globais e constantes.

Em terceiro lugar constam as ações de recuperação da saúde, neste caso a pessoa já adoeceu e precisa voltar ao estado de equilíbrio. Envolve as atividades feitas em situações de adoecimentos, como medicação, internações, procedimentos fisioterápicos e outras tantas. O ideal então é cuidar das ações de proteção e promoção, evitando na totalidade os adoecimentos e mantendo a qualidade de vida no seu mais amplo sentido, na vida e no trabalho.

3 METODO

Esta pesquisa pode ser classificada, quanto à sua natureza, de abordagem quantitativa, uma vez que possuem um enfoque objetivo na condução e análise dos resultados; quanto aos objetivos, pode ser classificada como descritiva e exploratória por descrever dados e explorar as questões relacionadas a estes dados. Na terceira classificação, em relação ao método aplicado, pode-se identificar como *survey*, conforme Romero e Nascimento (2008) na medida em que foi realizado um levantamento de informações.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado a E.S., Escala da Saúde, com base nas dimensões da saúde propostas pelos autores Silva e De Marchi (1997). Para tanto foi elaborado um instrumento composto por dados sócio demográficos, como sexo, idade e escolaridade e por uma escala de classificação semântica,

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

conforme Cooper e Schindler (2003), que varia entre sempre, às vezes, raramente e nunca, além do mais as 6 dimensões da saúde são expressas através de 18 afirmativas, sendo 3 para cada dimensão, dispostas aleatoriamente para garantir a fidedignidade das respostas.

A amostra foi composta por pessoas das mais diversas idades e formações, uma vez que a pesquisa sobre as dimensões da saúde é indicada para todas as pessoas e o objetivo é conhecer como está a saúde global das pessoas. A amostra foi selecionada por acessibilidade, envolvendo a voluntariedade de participação e foi composta por 240 participantes, residentes, na maioria em Porto Alegre/RS, no interior do Estado e de outras cidades e Estados do país.

O tratamento dos dados envolveu análise de frequência e percentual, cálculos de média e desvio-padrão, em relação aos dados sócio demográficos e as afirmativas.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os dados sócio demográficos apresentam o perfil dos participantes. A maioria dos participantes é composta por mulheres, 80%.

As idades variam muito. Entre 15 e 20 anos, são 4%; entre 20 e 30 anos, 102 participantes, representando 42%; de 30 a 40 anos, são 25%; de 40 a 50 anos, são 32 pessoas, representando 13%; de 50 a 60 anos, também 32 pessoas, representando 13% e acima de 60 anos, foram encontradas somente 2 pessoas, 0,8%.

A escolaridade também se apresenta bem heterogênea; com ensino fundamental completo, somente 4 pessoas, 1,6%; com ensino médio completo, são 102 pessoas, 42%, a grande maioria; com curso superior completo são 80 pessoas, representando 30%; com curso de pós-graduação especialização completo, 38 pessoas, 15% e finalmente, com curso superior pós-graduação mestrado completo, 16 pessoas, 6%.

Então se pode concluir que a amostra é composta na maioria por mulheres, jovens, entre 20 e 30 anos e com escolaridade de curso médio completo.

Em relação à saúde física, composta por fazer caminhadas ou alongamentos semanalmente, manter alimentação adequada evitando frituras, doces e fazer exames de check-up periódicos, os resultados apontam que está bem atendida. Percebe-se que a maioria dos respondentes preocupa-se em cuidar de sua saúde física, uma vez que, 73,34%, com média 2,93 (dp = 0,84) afirma que se alimenta bem e não ingere frituras e doces. Em segundo lugar 64,17% fazem exames periódicos para evitar adoecimentos, com média 2,93 (dp = 0,97); além do mais, 56,66% realizam caminhadas e alongamentos semanalmente, com média 2,65 (dp = 1,10).

Em primeiro lugar a alimentação é bem cuidada e caminhadas e alongamentos constantes são os mais praticados talvez porque não exigem grandes investimentos como academias e podem ser realizados em qualquer hora do dia. Na

atualidade é muito importante o cuidado com a saúde física, inclusive para evitar adoecimentos de outras dimensões como a social, emocional e espiritual.

Quanto à saúde emocional, que envolve um bom relacionamento com o parceiro; a manutenção do equilíbrio emocional, mesmo em situações de pressão; manter a consciência em relação às emoções, desenvolvendo a inteligência emocional, os resultados estão também positivos. Quanto à manutenção de um bom relacionamento com o/a parceiro/a 95,67%, média 3,61 (dp = 0,62) os respondentes afirmam que mantém; além do mais, deste 66,67% afirmam que sempre mantém, provavelmente porque no momento da pesquisa estão vivendo uma relação estável e satisfatória com o parceiro/a. Em relação à manutenção do equilíbrio emocional em situações de pressão, 92,5% dos questionados afirmam que conseguem manter este equilíbrio, isto indica a média de 3,41 (dp = 0,65) muito boa para a saúde emocional na atual sociedade, evitando os adoecimentos da saúde mental.

A consciência sobre o autoconhecimento e o conhecimento das emoções, bases da inteligência emocional também se apresenta acima do esperado, com média de 3,61 (dp = 0,57) apontando que 97,5% dos participantes preocupam-se com este aspecto.

A saúde espiritual envolvendo a meditação e reflexão em relação às suas crenças, a manutenção de pensamentos positivos e otimistas e a realização de atividades para o desenvolvimento da espiritualidade também se apresenta positiva. Inicialmente foi indicado que 96,67% dos participantes procura manter pensamentos positivos e otimistas, com média 3,65 (dp = 0,57). Ainda nesta dimensão, 79,17% dos participantes pratica atividades de meditação e reflexão sobre suas crenças, com média 3,23 (dp = 0,85). Além do mais, com média 2,84 (dp = 0,91), 65,84% dos participantes realiza atividades para o desenvolvimento da espiritualidade.

Estes dados apontam que a maioria dos respondentes está cuidando de sua saúde espiritual, talvez até porque atualmente existem várias opções para o desenvolvimento da espiritualidade, sem ser especificamente uma religião em particular, como atividades para manutenção do pensamento positivo, meditações e orações particulares.

Em relação à saúde social também os resultados estão muito positivos. Nesta área estão envolvidas as atividades de sair com amigos/as; participar de atividades sociais como cinemas e teatros e facilidade para fazer novas amizades. A facilidade para obter novas amizades foi afirmada por 95,84% dos participantes, com média 3,60 (dp = 0,57) inclusive ninguém afirmou que tem dificuldade para fazer novas amizades. O costume de sair com amigos/as é confirmado por 82,5% dos respondentes, com média 3,14 (dp = 0,76) e a participação em atividades sociais como cinemas e teatros é afirmada por 73,33%, média 2,89 (dp = 0,72).

As atuais relações sociais reais e presenciais, em contrapartida com as redes virtuais de relacionamentos apresenta-se muito bem atendida o que é um dos resultados positivamente surpreendente. Ao que tudo indica para estes respondentes as redes sociais virtuais são também redes sociais reais e presenciais.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

A saúde intelectual que envolve hábitos de leitura, realização de cursos de aprimoramento é bem cuidada pelos participantes. O hábito da leitura é afirmado por 94,17% dos participantes, com média 3,48 (dp = -0,61); em segundo lugar, com média 3,36 (dp = 0,75) 91,66% a realização de cursos de atualização para o aprimoramento profissional. Quanto ao hábito de fazer passatempos como palavras cruzadas e outros, a maioria 60,83% afirma que não possui este hábito, com média 2,21 (dp = 0,95). Este hábito é fundamental para o exercício das atividades cognitivas cerebrais, evitando adoecimentos degenerativos como o Mal de Alzheimer.

A saúde profissional dos respondentes está em alta. Ter sentimentos de realização em relação aos resultados das atividades profissionais é afirmado por 97,50% dos participantes, com média de 3,87 (dp = 0,45). Em segundo lugar, 95% dos respondentes têm motivação e disposição para ir ao trabalho, com média 3,50 (dp = 0,65) e por último, mas não mais importante, 94,17% dos participantes afirma que gosta do que faz na atividade profissional, apresentando média 3,53 (dp = 0,66). Os resultados apontam que os respondentes talvez por serem jovens produtivos estão em pleno exercício da sua atividade profissional. Este prazer é fundamental para evitar o estresse e manter a qualidade de vida no trabalho.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados apresentados, percebe-se que os respondentes estão com as 6 dimensões da saúde bem atendidas. Uma das dimensões com maior nível de concordância é a dimensão da saúde profissional. Realmente os respondentes gostam do que fazem na sua atividade profissional e obtêm níveis elevados de realização.

A dimensão menos atendida é a saúde intelectual, principalmente na realização de atividades cognitivas, como passatempos e palavras cruzadas. Sugere-se para esta dimensão que os respondentes invistam seu tempo com novas atividades cognitivas para manter a área da cognição plenamente desenvolvida, evitando adoecimentos como esquecimentos e o Mal de Alzheimer.

Os resultados, diante de um cenário atual de estresse e adoecimentos são surpreendentes, pois até era de se esperar indicadores mais negativos. Uma das hipóteses é a de que as pessoas diante de tantas alertas da mídia sobre proteção da saúde estão se preocupando verdadeiramente. Outra hipótese é a de que na maioria os respondentes são mulheres (80%) este indicador já tem histórico de cuidados nos estudos sobre gênero, talvez esta variável interveniente tenha interferido no resultado final. Outros estudos podem ser sugeridos ampliando-se a aplicação da escala ES em outras fatias maiores de população, para outras pesquisas.

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, Rui.; LIMA, Manoelita. **Perfil, formação e oportunidade de trabalho do administrador profissional**. Brasília: CFA/ESPM, 1999.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

ARANTES, Maria de Almeida C.; VIEIRA, Maria J. F. **Estresse**: clínica psicanalítica. 2 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

ASSUMPÇÃO, Luís Otávio Teles; MORAIS, Pedro Paulo de; FONTOURA, Humberto. **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida**. Revista Digital EF y Deportes. Buenos Aires, ano 8, n.52 Set. 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>> Acessado em: 25 abr. 2011.

OMS. Disponível em: <http://www.who.int/es/> Acesso em: 30 dez.2011.

COOPER, Donald; SCHINDLER, Pamela. **Métodos de Pesquisa em Administração**. 7ed. Porto Alegre: Bookman, 2003.

FERNANDES, Eda C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: como medir para melhorar. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Eletrônico Aurélio – Miniaurélio**, São Paulo: Positivo, 2008.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

GOULART, Íris Barbosa; SAMPAIO, Jader dos Reis. **Qualidade de Vida no Trabalho: uma Análise das Empresas Brasileiras**. In: SAMPAIO, Jader dos Reis (Org.). Qualidade de Vida no Trabalho e Psicologia Social. 2ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. p. 25 – 48.

KRUMM, Diane J. **Psicologia do Trabalho**: Uma introdução à Psicologia industrial /organizacional. 3 ed. Rio de Janeiro, 2005.

LAURELL, Ana C. ; NORIEGA, Mariano. **Processo de Produção e Saúde: Trabalho e Desgaste Operário**. São Paulo: Hucitec, 1989.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de Vida no Trabalho – QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2004.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; ARELLANO, Eliete Bernal. Qualidade de Vida no Trabalho. In: FLEURY, Maria Tereza Leme (Coord.). **As Pessoas na Organização**. 2ed. São Paulo: Gente, 2002. p. 295 – 306.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e Trabalho**: uma abordagem psicossomática. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina; ZAIMA, Gustavo. Gestão da Qualidade de Vida no Trabalho. In: BOOG e BOOG (Org.) **Manual de Gestão de Pessoas e Equipes**: estratégias e tendência. v.I. São Paulo: Gente, 2002.

MANKTELOW, James. **Controlar o Stress**. São Paulo: Civilização, 2008.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

RODRIGUES, Marcus Vinícius Carvalho. **Qualidade de Vida no Trabalho:** evolução e análise do nível gerencial. 9 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2005.

ROMERO, Sonia Mara Thater. A Subjetividade nas Organizações: a pessoa como ser bio-psico social na Era do Conhecimento. In: ROMERO, Sonia Mara. (Org.) **Gestão Inovadora de Pessoas e Equipes**. Porto Alegre: Alternativa, 2007, p.89-100.

ROMERO, Sonia Mara Thater; NASCIMENTO, Belmiro J.C. Métodos de Pesquisa. In: FOSSATTI, Nelson C.; LUCIANO, Edimara Mezzomo. (Orgs.) **Prática Profissional em Administração: Ciência, Método e Técnicas**. Porto Alegre: Sulina, 2008, p. 51-64.

SELYE, Hans. **Stress: A Tensão da Vida**. São Paulo: Ibrasa, 1965.

SILVA, Marco. A. D. da; DE MARCHI, Ricardo. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Best Seller, 1997.

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!