

5

Um Programa de Qualidade de Vida Voltado para seu Bem-Estar

Carolina Puzzi Fernandes

Pedagogia pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP
Especialização em Gestão de Qualidade de Vida nas
Empresas - UNICAMP

CONCEITO DE QUALIDADE DE VIDA

A Qualidade de Vida, enquanto conceito histórico, assumiu diversas formas e abordagens ao longo da história da humanidade, ora estando ligada a indicadores individuais, ora relacionada com indicadores coletivos, ora tendo a saúde como seu componente, ora tendo a saúde como seu interesse.

Ante essa variedade de questionamento e abordagens do conceito de Qualidade de Vida, faz-se necessário apresentar a definição dessa expressão a ser adotada no presente estudo como pressuposto para as discussões e análises aqui propostas. Grande parte da literatura na área de Qualidade de Vida tem demonstrado preocupação em compreender de que forma ocorre a integração dos fatores biológicos e sociais, bem como a influência destes, no estilo de vida dos indivíduos.

Considerando essa importante problemática da área que é objeto do estudo ora em tela, adotaremos a concepção proposta por Gonçalves (2006), segundo a qual Qualidade de Vida seria

“a percepção subjetiva do processo de produção, circulação, distribuição e consumo de bens.” (p. 13). Deste modo, a concepção supramencionada contempla, assim como a definição proposta pela Organização Mundial do Trabalho (OMS), a qual será posteriormente discutida no presente estudo, duas esferas: a subjetiva (representada pelo estilo de vida) e a objetiva (condições de vida). Assim sendo, em termos dessas esferas, é possível afirmar que a Qualidade de Vida consiste nas influências exercidas pelas condições de vida no estilo de vida de cada indivíduo.

A ATIVIDADE FÍSICA ENQUANTO IMPORTANTE ELEMENTO PARA QV

Esse tema, atualmente, ganhou visibilidade e foi estudado por cientistas sobre vários enfoques ou pontos de vistas, tendo-se chegado a um consenso com relação ao fato de que a atividade física orientada consiste num importante recurso de intervenção no processo saúde-doença, principalmente no que se refere à doenças crônicas e aos efeitos positivos para saúde mental daqueles que realizam as mais variadas formas de atividade física.

Além dos benefícios supramencionados, é possível destacar outros estudos científicos que também apontam evidências diretas das influências positivas da atividade física em doenças, manifestas em adultos e idosos, cada vez mais recorrentes na realidade atual, em função do estilo de vida e do mundo do trabalho no qual está inserida grande parcela da população, doenças estas que eram pouco incidentes no passado devido ao modo de vida mais saudável da população. Dentre as doenças em questão, destacam-se a diabetes, doenças cardiovasculares (hipertensão, infarto do miocárdio e angina), artrites e doenças pulmonares (doença pulmonar crônica obstrutiva, enfisema, bronquite, asma, transplante pulmonar, doença respiratória crônica).

O mundo do trabalho é, por excelência, território de competitividade, no qual se busca constantemente o aumento da produtividade e da lucratividade. Em meio a tais objetivos a tendência é a de enxergar o funcionário como uma ferramenta, desconsiderando-o enquanto ser integral e passando

a correr o risco de prejudicar sua saúde, afetando, inclusive, sua capacidade de produção. Tem-se, então, a necessidade de considerar não apenas o aspecto físico dos funcionários, mas também suas outras dimensões (moral, emocional, social e espiritual), de modo a potencializar suas capacidades.

Deste modo, ao implantar um programa de atividade física na empresa, faz-se necessário considerar não apenas os benefícios físicos que esta pode causar, devendo o gestor do programa estar atento, também, aos outros níveis da existência humana, como as necessidades de relacionamento, bem-estar e auto-estima. Deve-se considerar, também, que cultivando um ambiente saudável, de cooperação e participação dentro da empresa, que pode ser ambiente este que pode ser proporcionado, dentre outras atividades, pela própria atividade física, é possível melhorar a interação entre os funcionários da empresa, que passam a se sentir mais motivados para o exercício de suas funções num ambiente agradável e receptivo.

OBJETIVOS A SEREM ALCANÇADOS

- Proporcionar uma melhora na percepção individual dos funcionários com relação à sua própria qualidade de vida.
- Capacitar colaboradores para promoção da saúde por meio de educação e políticas que auxiliem o trabalhador a gerenciar a Saúde, desenvolvendo comportamentos de um estilo de vida saudável.
- Diminuição do estresse, do sedentarismo e da sensação de fadiga.
- Alcançar um padrão de processo produtivo que respeite o homem.
- Desenvolver responsabilidade social, por meio do aumento da participação e cooperação entre os funcionários.

PLANO DE INTERVENÇÃO

PROGRAMA - TRANSFORMANDO A PREGUIÇA EM MÚSCULOS

O presente programa tem como principal objetivo combater o sedentarismo, auxiliando na prevenção de uma série de doenças detectadas no diagnóstico realizado, bem como promover a diminuição da sensação de cansaço, fadiga e dores musculares. Entretanto, o objetivo não é apenas trazer melhorias na condição física, mas também na condição psicológica e emocional dos funcionários uma vez que a prática de atividades físicas proporciona uma sensação de bem-estar, juntamente com a possibilidade de diferentes formas de interação e relacionamento entre os trabalhadores, proporcionando melhora na convivência entre eles, bem como o crescimento da participação e de sentimentos de solidariedade e cooperação. Além disso, o programa em questão busca, também, juntamente com a realização das atividades físicas, uma conscientização dos trabalhadores da importância de suas posturas no ambiente de trabalho.

ESTRATÉGIA E HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

Realização da Ginástica Laboral, com duração de 10 minutos antes do início das atividades, sempre combinada com informações adicionais da importância da atividade física, bem como com dinâmicas em grupo com o objetivo de desenvolver a confiança no outro e em si mesmo. Serão realizadas, também, campanhas de incentivo à utilização do clube da empresa, por meio do incentivo de caminhadas nele durante algumas sessões de ginástica laboral, promoção de eventos esportivos para os funcionários e sua família, de modo a promover maior integração e comprometimento entre os funcionários e seu ambiente de trabalho.

PROGRAMA - MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR

O programa ora em tela tem como principal objetivo aumentar o nível de informação dos funcionários sobre saúde e prevenção, proporcionando-lhes um maior conhecimento acerca do funcionamento de seu próprio corpo. Uma série de doenças, sobretudo decorrentes do sedentarismo e do estilo de vida levado pelos funcionários, são facilmente detectáveis e poderiam ser facilmente prevenidas e mesmo tratadas, impedindo conseqüências mais sérias para o funcionário e impedindo a diminuição de sua produtividade, a ocorrência de faltas ao trabalho e, até mesmo, seu afastamento.

Além da prevenção e tratamento de doenças, ao adquirirem maiores conhecimentos a respeito de seu corpo, em outras palavras, conhecendo-se melhor, o funcionário torna-se capaz de melhorar, também, sua auto-estima e seu relacionamento com os demais, uma vez que passa a conhecer melhor não apenas suas fraquezas mas, principalmente, suas potencialidades.

ESTRATÉGIA

As informações aos funcionários serão fornecidas por meio de pequenas palestras que podem ser acompanhadas de filmes sobre saúde, folhetos informativos (folders), posters, plantão de dúvidas fornecidos por nossos profissionais pessoalmente ou mesmo por meio de correio eletrônico, sempre com o principal objetivo de estimular os trabalhadores a aderir práticas de promoção da saúde (campanhas de comunicação).

Contudo, cabe ressaltar que a saúde física não será o único foco do programa. A saúde mental também receberá atenção por meio de palestras de reflexão, auto-conhecimento e dinâmicas de grupo, desenvolvidas em parceria com o programa de atividade física (programa 4). Serão realizados, também, exames periódicos, juntamente com consultas psicológicas nas quais serão abordados temas como a aceitação da doença existente e sua superação, bem como eventuais problemas tidos pelo funcionário com relação ao relacionamento com os demais.

CRIAÇÃO DE AMBIENTES DE SUPORTE

Estudos científicos realizados somados à experiência de aplicação de programas de melhoria na Qualidade de Vida demonstram que modificações de comportamento, de hábitos, enfim, do estilo de vida, apenas são possíveis e duradouros se, combinados ao aumento do nível de conscientização dos trabalhadores, forem desenvolvidos ambientes suporte.

Deste modo, serão realizadas pequenas modificações na organização, como, por exemplo, o oferecimento de chás como opção ao café, instalação de um maior número de bebedores de água, facilitando o acesso e o cumprimento da meta estabelecida de dois litros diários; oferecimento de uma mesa de frutas em dias alternados da semana como uma alternativa às bolachas e salgadinhos utilizados como lanches do meio da manhã e da tarde.

ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROGRAMA

A cada seis meses de realização dos programas propostos pelo presente plano de intervenção, será aplicado um questionário a todos os funcionários, com questões de múltipla escolha, com os seguintes objetivos:

- *avaliação do programa*: avaliar a adequação dos programas oferecidos, horários e a frequência de realização, desempenho dos profissionais envolvidos no programa;
- *avaliação dos benefícios sentidos pelos funcionários*: será aplicado novamente o WHOQOL-bref com o objetivo de avaliar modificações nas percepções individuais dos trabalhadores em relação à sua qualidade de vida, por meio de uma comparação dos resultados obtidos quando da aplicação do questionário para a realização do diagnóstico e após um ano de programa;
- *detecção de possíveis críticas e sugestões para o aperfeiçoamento do programa implantado*

- *avaliação dos motivos que levaram parte dos funcionários a não participar dos programas desenvolvidos.*

REFERÊNCIAS

GONÇALVES, A. & VILARTA, R. (ORGS) **QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA.** BARUERI: MANOLE, 2004.

GONÇALVES, A. **SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO, SOCIEDADE E MEIO AMBIENTE: REFÊNS DE VELHOS TOTENS?** IN GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G; CARVALHO, T. H. P. F. & VILARTA, R. (ORGS) **QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL.** CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2006.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO - QVT: CONCEITOS E PRÁTICAS NAS EMPRESAS DA SOCIEDADE PÓS-INDUSTRIAL.** SÃO PAULO: EDITOS ATLAS S.A., 2003.

MARQUES, R. F. R. **INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA SOBRE A PRÁTICA COTIDIANA DE ATIVIDADE FÍSICA.** IN GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G; CARVALHO, T. H. P. F. & VILARTA, R. (ORGS) **QUALIDADE DE VIDA E NOVAS TECNOLOGIAS.** CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.

MARQUES, R. F. R. **INTEGRAÇÃO E BEM-ESTAR DOS FUNCIONÁRIOS NA EMPRESA: ESPORTE COMO CAMINHO.** IN GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G. & VILARTA, R. (ORGS) **GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA.** CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2005.

PERA, C. M. **GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA QUALIDADE DE VIDA.** IN GONÇALVES, A.; GUTIERREZ, G; CARVALHO, T. H. P. F. & VILARTA, R. (ORGS) **QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL.** CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2006.