

BENEFÍCIO SERVIÇO SOCIAL



Saúde do Trabalhador e Qualidade de Vida

ASSIST
Associação dos Servidores

Sumário

Afinal, o que é trabalho?	3
E quem é o Trabalhador?	3
Como evoluiu o entendimento sobre o que é saúde do trabalhador?	3
Então vamos entender o que é saúde do Trabalhador	3
Quais os efeitos da falta de qualidade no trabalho pode causar?.....	4
Qualidade de Vida.....	5
Hierarquia das Necessidades de Maslow	5
Como conseguir ter Qualidade de Vida?	6

Afinal, o que é trabalho?

Trabalho é um conjunto de atividades realizadas, é o esforço feito por indivíduos com o objetivo de atingir uma meta.

E quem é o Trabalhador?

Todos os trabalhadores, homens e mulheres, independentemente de sua localização (urbana ou rural), de sua forma de inserção no mercado de trabalho (formal ou informal), de seu vínculo empregatício (público ou privado, assalariado, autônomo, avulso, temporário, cooperativado, aprendiz, estagiário, doméstico, aposentado ou desempregado) são sujeitos desta Política (Art. 3º da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora, 2012).

Como evoluiu o entendimento sobre o que é saúde do trabalhador?

Medicina do Trabalho: Século XIX. Controle do adoecimento do trabalhador pelo médico.

Saúde Ocupacional: Anos 50. Eliminação dos riscos relacionados ao trabalho (físico, químico, biológico, ergonômico...).

Saúde do Trabalhador: Anos 80. Uma sociedade que trabalha de maneira decente é uma sociedade saudável.

Então vamos entender o que é saúde do Trabalhador

Segundo o Ministério da Saúde, é o conjunto de atividades do campo da saúde coletiva que se destina, por meio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção e proteção da saúde dos trabalhadores. Assim como, visa à recuperação e reabilitação da saúde dos trabalhadores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições de trabalho.

Quais os efeitos da falta de qualidade no trabalho pode causar?

A má qualidade de vida no trabalho pode trazer riscos à saúde dos colaboradores gerando Estresse e outras doenças que podem ser causadas pelo estresse.

- Hipertensão
- Insônia
- Transtornos mentais
- Problemas gástricos
- Queda do sistema imunológico

FATORES (MEIO)

Novos processos de produção,
Forma de gestão do trabalho,
Riscos sociais,
Condições de trabalho no setor formal e informal



GERAM

Medo de perder o trabalho, Insegurança,
Estresse, Exigência de maior qualificação da força de trabalho,
Exigência por maior escolaridade, Ritmo de trabalho acelerado,
Competitividade e Acúmulo de funções



CONSEQUÊNCIAS

Ruptura de vínculos familiares, Dificuldade de prover o sustento,
Baixa autoestima, Falta de motivação, Relações sociais afetadas,
Adoecimento, Sofrimento mental e Desemprego

Qualidade de Vida

Qualidade de Vida é uma expressão que indica Condições de vida. Envolve:

- O bem físico, mental, e emocional
- Relacionamentos sociais
- Saúde
- Educação
- E outros parâmetros que afetem a vida humana

Hierarquia das Necessidades de Maslow

Autorealização

Satisfação fora do trabalho:

Educação, Religião, Passatempos, Crescimento Pessoal.

Satisfação no trabalho:

Trabalho desafiante, Diversidade e autonomia, Participação nas decisões, Crescimento pessoal.

Sociais

Satisfação fora do trabalho:

Família, Amigos, Grupos Sociais, Comunidade.

Satisfação no trabalho:

Amizade dos colegas, Interação com clientes, Chefe amigável.

Fisiológicas

Satisfação fora do trabalho:

Comida, Água, Sexo, Sono e Repouso.

Satisfação no trabalho:

Horário de trabalho, Intervalo de descanso, Conforto físico.

Estima

Satisfação fora do trabalho:

Aprovação da família, Aprovação dos amigos, Reconhecimento da comunidade.

Satisfação no trabalho:

Reconhecimento, Responsabilidade, Orgulho e reconhecimento, Promoções.

Segurança

Satisfação fora do trabalho:

Liberdade, Segurança da violência, Ausência de poluição, Ausência de guerras.

Satisfação no trabalho:

Trabalho seguro, Remuneração e benefícios, permanência no emprego.

Como conseguir ter Qualidade de Vida?

ASPECTOS	MUDE EM VOCÊ	E CONSIGA NO TRABALHO
FÍSICO	Faça exercícios, durma mais, alimente-se em horários adequados e de forma saudável	Mais energia e disposição para realizar tarefas
MENTAL	Concentre-se no presente e nas tarefas do dia-a-dia, não sofra por antecipação!	Mais foco, raciocínio e direcionamento nas decisões
EMOCIONAL	Entenda a si mesmo e saiba controlar sua ansiedade e sentimentos de forma mais racional	Mais capacidade de lidar com pressão e desafio
ESPIRITUAL	Ter uma meta além do material e refletir sobre seus valores	Mais capacidade de lidar com pressão e desafio