# QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: O Caminho para o Bem-Estar e a Produtividade

**Autor(res)**

Jéssica Paiva Gonçalves
Maria Clara Pereira Pinheiro

**Categoria do Trabalho**

Pesquisa

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

**Introdução**

O tema que este projeto propõe a desenvolver é sobre a importância da qualidade de vida no ambiente de trabalho, com enfoque sobre os impactos gerados pelo estresse ocupacional na saúde do trabalhador. O estudo deste tema se faz no campo da administração de empresas, com enfoque em gestão de pessoas e saúde do trabalhador. Na atualidade tem-se discutido amplamente o tema qualidade de vida no trabalho, pois, está diretamente relacionada à valorização dos recursos humanos dentro das organizações, visando a satisfação do trabalhador no desempenho de suas funções, que resultem em maior produtividade.

**Objetivo**

Promover a satisfação, o bem-estar e a saúde dos colaboradores dentro do ambiente corporativo.
A qualidade de vida no trabalho é uma temática cada vez mais relevante na sociedade contemporânea. Com o aumento da consciência sobre a importância do bem-estar físico, emocional e social.

**Material e Métodos**

O desenvolvimento deste estudo foi adotado o método descritivo, com abordagem qualitativa. Em um ambiente de trabalho onde a qualidade de vida é priorizada, os colaboradores experimentam maior satisfação e felicidade no exercício de suas funções. Eles se sentem valorizados, motivados e engajados, o que resulta em um aumento significativo da produtividade e eficiência. Além disso, a redução do estresse e a melhoria do equilíbrio entre vida pessoal e profissional contribuem para uma maior retenção de talentos, pois os colaboradores têm menos propensão a buscar oportunidades em outros lugares. Diversas pesquisas têm sido realizadas sobre a relação entre qualidade de vida no trabalho, bem-estar e produtividade dos colaboradores. Estudos destacam que a satisfação no trabalho está positivamente relacionada à qualidade de vida no trabalho, resultando em maiores níveis de bem-estar e produtividade.

**Resultados e Discussão**

Os resultados demonstram que os principais benefícios de programa de qualidade de vida no trabalho são: melhora a vida profissional e familiar; aumenta a autoestima; deixa o funcionário mais satisfeito e gera um ambiente melhor dentro da empresa. Assim, a adoção de uma prática de gestão de pessoas voltadas para a

valorização do capital humano, por meio da adoção de programa de qualidade de vida no trabalho se torna um instrumento para a empresa enfrentar os desafios da competitividade no mercado em que atua

## Conclusão

A evolução tecnológica tem aprimorado as relações do homem com as características do trabalho em diversos segmentos produtivos.
As alterações ocasionadas pelo avanço tecnológico determinam novas relações do homem com o trabalho e consequentemente, geram novas necessidades de atenção ao bem-estar do trabalhador.

## Referências

BARBOSA, Cristiane. Qualidade de Vida e Motivação no Trabalho / Cristiane Barbosa. Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA – Assis, 2014. CARAZZOLLE, Edson Eduardo. A Importância Da Qualidade De Vida No Trabalho. Brasil, 2010.

CHIAVENATO, Idalberto. Administração para não - administradores: a gestão de negócios ao alcance de todos.

COOPER, C., & Robertson, I. (2015). Work-Life Balance and Employee Well-being: A Study of Flexibility and Support in UK Organizations. Journal of Vocational Behavior, 86, 142-154.