


BEM-ESTAR NO TRABALHO: UM NOVO OLHAR PARA A SAÚDE DO TRABALHADOR

WELL-BEING AT WORK: A NEW LOOK AT WORKER HEALTH

**BIENESTAR EN EL TRABAJO: UNA NUEVA PERSPECTIVA SOBRE LA SALUD DE
LOS TRABAJADORES**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n4-024>

Data de submissão: 10/03/2026

Data de publicação: 10/04/2026

Israel Ananias de Lemos

Mestre em Promoção a Saúde

Instituição: Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP), Faculdade Matias
Machline

E-mail: Israel.lemos@fmm.org.br

Carlos Henrique Freitas Farias

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: carlos.239802@fmm.org.br

Ana Beatriz Cavalcante Reis

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: ana.239853@fmm.org.br

Nathália Pereira de Carvalho

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: nathalia.216632@fmm.org.br

Marcelly Campos de Meneses

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: marcelly.239803@fmm.org.br

Erika Beatriz de Almeida Pires

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: erika.239852@fmm.org.br

Yasmim Castro Almeida

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: yasmim.216560@fmm.org.br

Bruna Carolina Vieira Alves

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: bruna.239801@fmm.org.br

Gisley Gomes da Silva

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: gisley.239800@fmm.org.br

Denize Souza de Azevedo

Fisioterapia

Instituição: Faculdade Matias Machline

E-mail: denize.239805@fmm.org.br

RESUMO

INTRODUÇÃO: O presente estudo aborda a crescente incidência dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e seus impactos na saúde física, emocional e organizacional dos trabalhadores. Fundamentado em dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT), Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan), o artigo evidencia o aumento expressivo de casos de LER/DORT no Brasil, com maior prevalência em mulheres, trabalhadores entre 40 e 49 anos e residentes da região Sudeste. Além dos impactos físicos, destaca-se a associação entre DORT, estresse ocupacional, ansiedade, absenteísmo e redução da produtividade. **METODOLOGIA,** trata-se de um estudo descritivo, diagnóstico e interventivo, com abordagem mista (quantitativa e qualitativa), desenvolvido em uma instituição privada de ensino em Manaus. Participaram 50 trabalhadores, que responderam ao instrumento WHOQOL-100 e participaram de grupos focais. A análise quantitativa foi realizada por estatística descritiva, enquanto os dados qualitativos foram examinados por análise de conteúdo temática. **RESULTADOS/DISCURSÃO,** indicaram que fatores estruturais como segurança diária, conforto na moradia e acesso a cuidados médicos foram considerados prioritários por mais de 70% dos participantes. Aspectos psicossociais negativos, como solidão e interferência da tristeza nas atividades diárias, apresentaram baixo impacto na percepção geral. O item “aproveitamento da vida” obteve a maior valorização, evidenciando percepção positiva de bem-estar global. Entretanto, indicadores relacionados ao cansaço e preocupação com a vida apresentaram relevância intermediária, sugerindo necessidade de monitoramento preventivo. **CONSIDERAÇÕES,** qualidade de vida percebida está fortemente associada a fatores de estabilidade e proteção social. As intervenções educativas voltadas à alimentação saudável, hidratação, prática de exercícios físicos e promoção do diálogo institucional mostraram-se estratégicas para fortalecimento da saúde ocupacional. Recomenda-se a ampliação de práticas ergonômicas e políticas integradas de promoção da saúde, visando à prevenção de DORT, redução do absenteísmo e melhoria sustentável da produtividade organizacional.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Saúde do Trabalhador. Promoção da Saúde. Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

ABSTRACT

INTRODUCTION: This study addresses the increasing incidence of Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMDs) and their impacts on the physical, emotional, and organizational health of workers. Based on data from the International Labour Organization (ILO), the World Health

Organization (WHO), and the Notifiable Diseases Information System (SINAN), the article highlights the significant increase in cases of WMSDs in Brazil, with a higher prevalence among women, workers aged 40 to 49, and residents of the Southeast region. In addition to the physical impacts, the association between WMSDs, occupational stress, anxiety, absenteeism, and reduced productivity is emphasized. **METHODOLOGY:** This is a descriptive, diagnostic, and interventional study with a mixed approach (quantitative and qualitative), developed in a private educational institution in Manaus. Fifty workers participated, answering the WHOQOL-100 instrument and participating in focus groups. Quantitative analysis was performed using descriptive statistics, while qualitative data were examined using thematic content analysis. **RESULTS/DISCUSSION** indicated that structural factors such as daily safety, comfort in housing, and access to medical care were considered priorities by more than 70% of participants. Negative psychosocial aspects, such as loneliness and the interference of sadness in daily activities, had a low impact on overall perception. The item "enjoyment of life" received the highest valuation, evidencing a positive perception of overall well-being. However, indicators related to fatigue and worry about life showed intermediate relevance, suggesting a need for preventive monitoring. **CONSIDERATIONS:** Perceived quality of life is strongly associated with factors of stability and social protection. Educational interventions focused on healthy eating, hydration, physical exercise, and the promotion of institutional dialogue proved to be strategic for strengthening occupational health. It is recommended to expand ergonomic practices and integrated health promotion policies, aiming at the prevention of WRMDs, reduction of absenteeism, and sustainable improvement of organizational productivity.

Keywords: Quality of Life. Worker's Health. Health Promotion. Non-Communicable Chronic Diseases.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Este estudio aborda la creciente incidencia de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TMERT) y sus impactos en la salud física, emocional y organizacional de los trabajadores. Con base en datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Sistema de Información sobre Enfermedades de Declaración Obligatoria (SINAN), el artículo destaca el aumento significativo de casos de TMERT en Brasil, con una mayor prevalencia entre mujeres, trabajadores de 40 a 49 años y residentes de la región Sudeste. Además de los impactos físicos, se enfatiza la asociación entre los TMERT, el estrés laboral, la ansiedad, el absentismo y la reducción de la productividad. **METODOLOGÍA:** Este es un estudio descriptivo, diagnóstico e intervencionista con un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), desarrollado en una institución educativa privada en Manaus. Participaron cincuenta trabajadores, quienes respondieron el instrumento WHOQOL-100 y participaron en grupos focales. El análisis cuantitativo se realizó mediante estadística descriptiva, mientras que los datos cualitativos se examinaron mediante análisis de contenido temático. **RESULTADOS/DISCUSIÓN** indicaron que factores estructurales como la seguridad diaria, la comodidad de la vivienda y el acceso a la atención médica fueron considerados prioritarios por más del 70% de los participantes. Los aspectos psicosociales negativos, como la soledad y la interferencia de la tristeza en las actividades diarias, tuvieron un bajo impacto en la percepción general. El ítem "disfrute de la vida" recibió la mayor valoración, evidenciando una percepción positiva del bienestar general. Sin embargo, los indicadores relacionados con la fatiga y la preocupación por la vida mostraron una relevancia intermedia, lo que sugiere la necesidad de un seguimiento preventivo. **CONSIDERACIONES:** La calidad de vida percibida está fuertemente asociada con factores de estabilidad y protección social. Las intervenciones educativas centradas en la alimentación saludable, la hidratación, el ejercicio físico y la promoción del diálogo institucional demostraron ser estratégicas para fortalecer la salud ocupacional. Se recomienda ampliar las prácticas ergonómicas y las políticas integradas de

promoción de la salud, con el objetivo de prevenir los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TMRT), reducir el absentismo y mejorar de forma sostenible la productividad organizacional.

Palabras clave: Calidad de Vida. Salud del Trabajador. Promoción de la Salud. Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

1 INTRODUÇÃO

O aumento no número de trabalhadores que buscam assistência médica devido a problemas relacionados ao esforço laboral, como os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), tem se tornado uma preocupação crescente na saúde ocupacional. Esses distúrbios incluem condições como tendinites, lesões por esforço repetitivo e problemas nas articulações, afetando a qualidade de vida dos colaboradores, com impactos significativos tanto na saúde física quanto no bem-estar psicológico. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) destaca que os DORT são responsáveis por uma grande parte dos afastamentos no trabalho, gerando custos substanciais para as empresas e afetando a produtividade (OIT, 2021).

Esses trabalhadores, além de enfrentarem dores e limitações físicas, frequentemente lidam com uma carga emocional pesada, incluindo ansiedade, estresse e preocupações sobre a possibilidade de demissão devido às suas limitações funcionais. Estudo realizado pela OIT revela que o estigma e a falta de suporte adequado contribuem para o agravamento dos sintomas psicológicos desses colaboradores, gerando um ciclo vicioso de afastamentos e piora do quadro clínico. Além disso, o risco de incapacitação permanente em casos graves é uma preocupação adicional, o que torna imperativo o investimento em estratégias de prevenção e gestão de saúde no ambiente de trabalho (WHO, 2003)

Dados do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan) mostram que, entre 2007 e 2016, foram registrados 67.599 casos de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e DORT, representando um aumento de 184% no período. Esse crescimento sinaliza uma preocupação crescente com a saúde ocupacional no Brasil. As notificações evidenciam maior prevalência em mulheres (51,7%), na faixa etária de 40 a 49 anos (33,6%) e entre trabalhadores com ensino médio completo (32,7%). A região Sudeste registrou o maior número de casos (58,4%), com destaque para estados como Mato Grosso do Sul, São Paulo e Amazonas (Victor, 2019).

Os impactos das DORT não se restringem aos trabalhadores. As empresas também sofrem consequências significativas, uma vez que o afastamento de colaboradores devido a essas condições leva à queda na produtividade e afeta diretamente a dinâmica organizacional. A ausência de práticas ergonômicas adequadas e um ambiente de trabalho que promova saúde e bem-estar podem agravar o quadro, contribuindo para transtornos mentais como ansiedade e depressão. Esses transtornos frequentemente interagem com as condições físicas, exacerbando os sintomas de LER/DORT e criando um ciclo que prejudica ainda mais a saúde do colaborador (Sauter; Moon, 2014).

Em uma pesquisa da Workfront, empresa de software norte-americana, constatou-se que os funcionários gastam apenas 39% do expediente efetivamente trabalhando, com os 61% restantes

atribuídos à falta de produtividade e à procrastinação decorrentes de baixa qualidade de vida no ambiente de trabalho. Estudo conduzido em 15 países da União Europeia revelou que, entre 160 milhões de colaboradores, 33% apresentavam dores nas costas, 28% relatavam estresse, 23% queixavam-se de dores no pescoço e ombros, e 15% sofriam de dores de cabeça. No Brasil, o estresse e os transtornos mentais ocupam a terceira posição entre as causas de afastamentos prolongados do trabalho, conforme dados do Ministério da Saúde (Goto *et al.*, 2010).

Intervenções como a prática de exercícios físicos, incluindo ginástica laboral, corrida, caminhada e alongamentos, têm se mostrado eficazes na promoção da qualidade de vida no trabalho. Essas atividades não apenas tornam os colaboradores fisicamente mais ativos, mas também reduzem o absenteísmo e aumentam a produtividade (Alves *et al.*, 2023).

Nesse contexto, o presente estudo buscou a implementar medidas que abordem tanto as queixas de dores musculares quanto a melhoria do bem-estar emocional e psicológico dos colaboradores de uma instituição de ensino privado em Manaus, Amazonas. O público-alvo das ações são prioritariamente os trabalhadores das áreas administrativa e de limpeza, que desempenham atividades com maior carga de esforço físico repetitivo, e que, conseqüentemente, estão mais expostos aos riscos associados aos DORT.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O bem-estar no ambiente de trabalho é fundamental para o desempenho e a qualidade de vida dos colaboradores. A Organização Mundial da Saúde (OMS), define o bem-estar como um estado de saúde física, mental e social completo, e não apenas a ausência de doenças. No contexto laboral, isso implica em criar condições adequadas que promovam a saúde física e emocional dos trabalhadores, evitando riscos à saúde, estresse excessivo e problemas psicossociais. A OMS enfatiza a importância de ambientes de trabalho seguros, saudáveis e inclusivos, que proporcionem aos colaboradores a capacidade de realizar suas tarefas sem prejudicar sua saúde, garantindo, assim, um equilíbrio entre produtividade e qualidade de vida (OMS, 2018).

Além disso, a OMS destaca que o bem-estar no ambiente de trabalho está diretamente relacionado à redução de doenças ocupacionais, aumento da motivação e maior satisfação no trabalho. O ambiente organizacional deve ser projetado de forma a prevenir fatores de risco como sobrecarga de trabalho, condições inadequadas de ergonomia e relações interpessoais negativas, que podem comprometer a saúde física e mental dos colaboradores. Investir em saúde ocupacional, programas de prevenção e promoção do bem-estar é essencial para melhorar a qualidade de vida no trabalho e, conseqüentemente, para o sucesso a longo prazo das organizações (OMS, 2019).

O bem-estar no ambiente de trabalho é um conceito que envolve a promoção da saúde física e mental dos colaboradores, buscando condições favoráveis para que estes possam desempenhar suas funções de maneira produtiva e satisfatória. Além disso, abrange fatores como segurança, conforto, relações interpessoais saudáveis, e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. A importância de um ambiente de trabalho saudável é reconhecida não apenas como um direito dos trabalhadores, mas também como um fator que contribui diretamente para a eficácia organizacional. Estudos demonstram que o bem-estar no trabalho está fortemente relacionado à redução de doenças ocupacionais, ao aumento da satisfação e da motivação, e à diminuição da rotatividade e do absenteísmo (Danna; Griffin, 1999; Bakker; Demerouti, 2007).

O foco na promoção do bem-estar também envolve a implementação de práticas que garantam um ambiente seguro, com prevenção de riscos físicos, psicológicos e sociais. Políticas que incentivam o reconhecimento, a valorização e o desenvolvimento dos colaboradores têm mostrado impactos positivos na construção de uma cultura organizacional saudável (Sonntag, 2018). Isso inclui a aplicação de estratégias como programas de saúde e qualidade de vida no trabalho, além de treinamentos que promovem o desenvolvimento pessoal e profissional.

O estudo aborda as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como um problema significativo de saúde pública tanto no Brasil quanto globalmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), em 2019, as DCNT foram responsáveis por 74% das mortes no mundo. No Brasil, elas causaram 54,7% dos óbitos no mesmo ano, totalizando mais de 730 mil mortes, com 41,8% destas ocorrendo prematuramente (entre 30 e 69 anos).

Os principais fatores de risco para as DCNT incluem tabagismo, má alimentação, inatividade física e consumo excessivo de álcool. Reconhecendo a importância de prevenir essas doenças, o Ministério da Saúde do Brasil implementou, em 2006, o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel, 2023). Este sistema, realizado pela Secretaria de Vigilância em Saúde com apoio técnico do Nupens/USP, coleta dados sobre a prevalência e evolução desses fatores de risco.

De acordo com os dados do Vigitel 2023, 19% dos homens com 18 anos ou mais em Manaus relataram ter consumido cinco ou mais grupos de alimentos não ou minimamente processados no dia anterior à entrevista. Esses alimentos incluem frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras, que são fundamentais na proteção contra doenças crônicas.

Em relação às mulheres, 29% das mulheres adultas (≥ 18 anos) em Manaus consumiram cinco ou mais grupos de alimentos não ou minimamente processados no dia anterior à entrevista. Esse

percentual é maior que o observado entre os homens, sugerindo que as mulheres em Manaus tendem a adotar práticas alimentares mais saudáveis (Vigitel, 2023).

Os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas entre adultos (≥ 18 anos) são fundamentais para a compreensão dos fatores de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Os dados do Vigitel 2023 indicam que 26% dos homens com 18 anos ou mais consumiram cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no dia anterior à entrevista, enquanto 20% das mulheres consumiram cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no mesmo período (Vigitel, 2023).

A prática regular de atividade física é essencial para a prevenção de DCNTs e para a manutenção de um peso saudável. A recomendação é de pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. Os dados do Vigitel 2023 mostram que 48% dos homens praticam atividades físicas no tempo livre em conformidade com essa recomendação, enquanto 35% das mulheres realizam a mesma quantidade de atividade física no tempo livre (Vigitel, 2023).

Além da prática de exercícios no tempo livre, o deslocamento ativo (caminhada, ciclismo etc.) também contribui para a saúde física. O Vigitel 2023 indica que 12% dos homens e 12% das mulheres praticam atividades físicas no deslocamento, cumprindo a recomendação de pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana. A igualdade nos percentuais entre homens e mulheres mostra que o deslocamento ativo não é influenciado pelas mesmas diferenças de gênero que a atividade física no tempo livre (Vigitel, 2023).

A prática insuficiente de atividade física é um fator de risco significativo para desenvolvimento de DCNTs. O Vigitel 2023 revela que 34% dos homens têm prática insuficiente de atividade física, enquanto 47% das mulheres não atingem os níveis recomendados de atividade física. De acordo com os dados do Vigitel 2023, o percentual de inatividade física entre adultos (≥ 18 anos) em Manaus é relativamente similar entre homens e mulheres: 14% dos homens são fisicamente inativos e 15% das mulheres são fisicamente inativas. A inatividade física foi definida pelo Vigitel como a ausência de qualquer prática de atividade física no tempo livre, além da falta de deslocamento ativo (como caminhar ou andar de bicicleta), e a ausência de atividades físicas no trabalho ou em tarefas domésticas (Vigitel, 2023).

3 METODOLOGIA

Este projeto de extensão foi desenvolvido a partir de uma abordagem metodológica mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos com o objetivo de compreender de maneira ampliada os fatores que influenciam a promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores a pesquisa foi

conduzida em uma instituição privada de ensino técnico-profissionalizante e superior, situada na região Norte do Brasil. A escolha por essa abordagem fundamenta-se na compreensão de que a saúde organizacional envolve tanto dimensões objetivas, mensuráveis por indicadores, quanto aspectos subjetivos relacionados às percepções, experiências e significados atribuídos pelos trabalhadores ao seu contexto laboral.

O delineamento caracteriza-se como um estudo descritivo, de natureza diagnóstica e interventiva, com aplicação inicial para mapeamento situacional e posterior utilização dos achados para planejamento de ações estratégicas em saúde ocupacional.

3.1 POPULAÇÃO E PARTICIPANTES

A população do estudo compreendeu todos os trabalhadores da instituição, independentemente do setor de atuação ou função exercida que aceitaram participar da pesquisa. A participação ocorreu de forma voluntária, mediante aceite livre e esclarecido, respeitando os princípios de confidencialidade, anonimato e não identificação individual.

A amostra foi constituída pelos trabalhadores que aderiram às atividades propostas e responderam aos instrumentos aplicados. Esse modelo de adesão voluntária favoreceu maior engajamento e legitimidade dos dados coletados, uma vez que refletiu a percepção real dos participantes sobre sua própria condição de saúde e qualidade de vida.

3.2 ESTRATÉGIAS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi estruturada em duas etapas complementares.

Na etapa quantitativa, utilizou-se o instrumento WHOQOL-100, validado internacionalmente pela Organização Mundial da Saúde para avaliação da qualidade de vida. O questionário contempla múltiplos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente, nível de independência e espiritualidade permitindo uma avaliação abrangente das condições de vida e saúde dos participantes. O instrumento foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms, garantindo acessibilidade, sigilo das informações e anonimato das respostas.

Além dos domínios estruturados do WHOQOL-100, foram incluídas questões específicas relacionadas a hábitos de vida, como ingestão hídrica, prática de atividade física, padrão alimentar e percepção de estresse ocupacional, ampliando a análise para fatores comportamentais diretamente associados à promoção da saúde.

Na etapa qualitativa, foram realizados grupos focais conduzidos por facilitadores previamente capacitados. Os encontros ocorreram em formato dialogado, com roteiro semiestruturado, permitindo

explorar percepções, barreiras, motivações e fatores institucionais que impactam a adoção de hábitos saudáveis. Essa etapa possibilitou compreender aspectos culturais e organizacionais que não seriam plenamente captados apenas por instrumentos estruturados.

3.3 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

A execução do projeto ocorreu de forma sistematizada, contemplando as seguintes fases: planejamento dos eixos temáticos, elaboração dos instrumentos, sensibilização institucional, aplicação do questionário diagnóstico, realização dos grupos focais e consolidação dos dados.

Essa organização permitiu não apenas o levantamento de informações, mas também a mobilização institucional para a temática da saúde e bem-estar, fortalecendo o caráter extensionista da proposta.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos foram organizados em planilha eletrônica e submetidos à análise estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas e relativas, médias e distribuição percentual dos domínios avaliados. Essa análise possibilitou identificar padrões, fragilidades e potenciais áreas prioritárias para intervenção.

Os dados qualitativos foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo temática, envolvendo leitura exaustiva, codificação das falas e categorização dos núcleos de sentido emergentes. Essa abordagem permitiu interpretar os resultados à luz do contexto organizacional, identificando fatores estruturais, comportamentais e culturais que influenciam a saúde dos trabalhadores.

A integração entre dados quantitativos e qualitativos possibilitou uma análise triangulada, ampliando a consistência dos achados e fortalecendo a construção de intervenções baseadas em evidências. Dessa forma, a metodologia adotada não se restringiu ao diagnóstico situacional, mas constituiu-se como ferramenta estratégica para subsidiar políticas institucionais de promoção da saúde e melhoria contínua da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

3.5 ÉTICA

Todas as etapas do projeto respeitaram os princípios éticos em pesquisa, com a obtenção de consentimento informado dos participantes e garantia de confidencialidade dos dados coletados anonimato dos participantes.

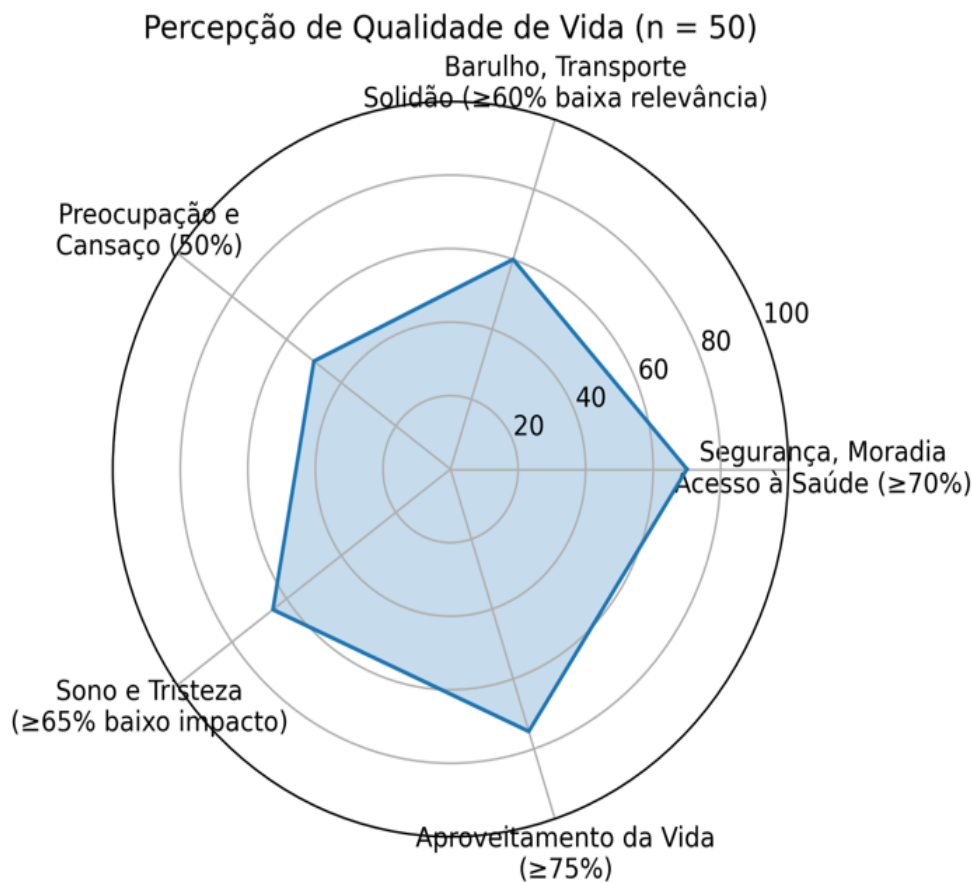
4 RESULTADOS

Participaram do projeto de extensão 50 trabalhadores, que responderam integralmente ao instrumento de avaliação de qualidade de vida e participaram de todas as etapas propostas pela intervenção. A participação ativa dos colaboradores possibilitou a coleta de informações consistentes sobre diferentes dimensões relacionadas à saúde, bem-estar e condições de trabalho no ambiente institucional.

A análise dos dados permitiu identificar tendências importantes na percepção dos trabalhadores em relação à sua qualidade de vida, contemplando aspectos físicos, emocionais, sociais e ocupacionais. Esses resultados contribuem para uma compreensão mais ampla do impacto das condições de trabalho sobre a saúde dos colaboradores, evidenciando fatores que podem influenciar positiva ou negativamente o bem-estar no ambiente laboral.

Além disso, os achados fornecem subsídios relevantes para o planejamento de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde, prevenção de adoecimentos e fortalecimento da qualidade de vida no trabalho. Dessa forma, os resultados apresentados no gráfico permitem visualizar de forma clara os padrões identificados, auxiliando na tomada de decisão e no desenvolvimento de ações voltadas ao cuidado com quem cuida dentro da organização.

Figura 1



Fonte: Autor 2026

Os resultados demonstram que os fatores estruturais relacionados à proteção e estabilidade foram os mais valorizados. Mais de 70% dos participantes (≥ 35 colaboradores) classificou como “importantes” ou “muito importantes” os aspectos referentes à segurança diária, conforto no local de moradia e acesso a cuidados médicos. Esse achado evidencia que dimensões associadas à proteção social e à estabilidade ambiental constituem os principais determinantes da qualidade de vida percebida pelo grupo.

Em contraste, variáveis ambientais e sociais como barulho excessivo, dificuldades relacionadas ao transporte e sensação de solidão foram consideradas pouco relevantes por mais de 60% dos respondentes (≥ 30 colaboradores), indicando que tais fatores apresentam menor impacto no cotidiano institucional analisado.

No domínio físico e psicológico, os indicadores “preocupação com a vida” e “facilidade em cansar” apresentaram relevância intermediária, sendo classificados como moderadamente importantes por aproximadamente 45% a 55% dos participantes (22 a 27 colaboradores). Esses dados

sugerem a existência de uma zona de atenção relacionada ao desgaste físico e emocional, ainda que não configurada como condição predominante ou crítica.

As variáveis dificuldade para dormir e interferência da tristeza nas atividades diárias foram consideradas de baixo impacto por mais de 65% dos participantes (≥ 33 colaboradores), indicando percepção geral de estabilidade emocional e qualidade satisfatória do sono no grupo avaliado. Contudo, tais indicadores permanecem relevantes para monitoramento contínuo, considerando sua influência direta na saúde ocupacional.

Destaca-se que o item aproveitamento da vida apresentou a maior valorização, sendo classificado como importante ou muito importante por mais de 75% dos respondentes (≥ 38 colaboradores). Esse resultado reforça a percepção positiva do bem-estar global e sugere satisfação significativa com a vida pessoal e profissional.

De forma integrada, os dados indicam que, entre os 50 participantes, a qualidade de vida percebida está fortemente associada a fatores de segurança, estabilidade e acesso à assistência em saúde, enquanto aspectos psicossociais negativos apresentam impacto relativamente reduzido. Esses achados fornecem subsídios estratégicos para a manutenção das condições estruturais favoráveis e para o desenvolvimento de ações preventivas direcionadas ao manejo do cansaço e da saúde emocional no ambiente organizacional.

5 DISCURSÃO

A participação de 50 trabalhadores possibilitou a construção de um panorama consistente acerca da percepção de qualidade de vida no contexto institucional analisado. Estudos que utilizam o instrumento WHOQOL destacam que a avaliação subjetiva da qualidade de vida constitui indicador relevante de saúde organizacional, por integrar dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais. Assim, a percepção dos colaboradores deve ser compreendida como componente central na análise da saúde no trabalho (WHOQOL GROUP, 1995; FLECK *et al.*, 2000).

Os resultados evidenciaram que mais de 70% dos participantes atribuíram elevada importância à segurança diária, ao conforto no local de moradia e ao acesso a cuidados médicos. Esses achados estão alinhados à abordagem dos determinantes sociais da saúde, que reconhece fatores estruturais como segurança, moradia adequada e acesso aos serviços de saúde como fundamentais para o bem-estar físico e mental. A literatura aponta que condições de estabilidade social e ambiental exercem influência direta na percepção de qualidade de vida (BUSS; PELLEGRINI, 2007; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

Em contraste, variáveis como barulho, transporte e solidão foram consideradas pouco relevantes por mais de 60% dos respondentes. Esse resultado pode indicar que o ambiente institucional apresenta condições estruturais favoráveis, reduzindo o impacto de estressores ambientais externos. A psicodinâmica do trabalho ressalta que contextos organizacionais com suporte adequado tendem a mitigar fatores geradores de sofrimento psíquico (DEJOURS, 2012).

No domínio físico e psicológico, a relevância intermediária atribuída à “preocupação com a vida” e à “facilidade em cansar” sugere a presença de desgaste moderado possivelmente relacionado às demandas ocupacionais. Estudos sobre estresse laboral indicam que o cansaço físico e mental pode funcionar como marcador precoce de sobrecarga, mesmo na ausência de adoecimento instalado (LIPP, 2017; ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO, 2016).

Quanto às variáveis relacionadas ao sono e à interferência da tristeza nas atividades diárias, a percepção de baixo impacto por mais de 65% dos participantes sugere estabilidade emocional no grupo avaliado. A literatura evidencia que qualidade do sono e equilíbrio emocional estão associados à manutenção da produtividade e à prevenção do adoecimento ocupacional (Fernandes; Medeiros, 2019; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

O elevado percentual atribuído ao item “aproveitamento da vida” reforça uma percepção positiva de bem-estar global. Esse achado dialoga com o conceito ampliado de saúde, definido como estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença (OMS, 1946). Além disso, o modelo de bem-estar psicológico destaca que satisfação com a vida, propósito e realização pessoal constituem dimensões essenciais da saúde mental positiva (RYFF; KEYES, 1995).

De forma integrada, os resultados demonstram que a qualidade de vida percebida pelos trabalhadores está fortemente associada a fatores estruturais de segurança e acesso à saúde, enquanto aspectos psicossociais negativos apresentam impacto relativamente reduzido. Esses achados reforçam a importância de políticas organizacionais orientadas pela promoção da saúde do trabalhador e pela abordagem dos determinantes sociais da saúde (BRASIL, 2012; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto proporcionou uma análise detalhada das percepções dos colaboradores da Fundação Matias Machline acerca de sua saúde e bem-estar, com ênfase em aspectos relacionados à dor física, saúde mental e hábitos de vida saudáveis. A pesquisa revelou que, embora a maioria dos colaboradores tenha uma visão positiva sobre sua qualidade de vida, desafios persistem,

principalmente no que tange ao controle da dor física e à influência de fatores emocionais, como a tristeza, que impactam seu cotidiano.

As intervenções educativas, centradas em temas como alimentação saudável, hidratação e prática de atividades físicas, se mostraram fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), conforme destacado na literatura revisada. A análise qualitativa evidenciou que ações simples, como a realização de grupos focais, desempenham um papel significativo na conscientização dos colaboradores sobre a importância de adotar cuidados com o bem-estar físico e mental.

Adicionalmente, os resultados indicam a necessidade de implementar práticas ergonômicas mais eficazes no ambiente de trabalho, além de estratégias que abordem de maneira integrada a saúde física e emocional dos colaboradores, especialmente aqueles expostos a atividades repetitivas. Estes achados sugerem que intervenções focadas na prevenção de doenças osteomusculares podem contribuir não apenas para a redução de afastamentos, mas também para a melhoria da produtividade e qualidade de vida no ambiente corporativo. Estudos futuros podem explorar abordagens alternativas de intervenção, com o intuito de fortalecer a promoção da saúde no local de trabalho e maximizar os benefícios para os colaboradores.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Luciana Valadão Vasconcelos; SEABRA, Anna Beatriz Pegas de Oliveira; FARIA, Magda Guimarães de Araujo; FERREIRA, Rejane Eleuterio. Colaborações de projetos de pesquisa e extensão na promoção da saúde de trabalhadores e estudantes. *Rev Enferm UFPI*, 12(1). 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1523912>. Acesso em: 08 ago. 2024.
- GOTO, André Kenreo, SOUZA, Maria Tereza Saraiva de & JUNIOR, José Vianna Lima. 2010. Um Estudo Sobre o Estresse em Profissionais da Área de Logística da Indústria Automobilística. *Psicologia Política*, 9(18), 291-311. Acesso em: 09 ago. 2024.
- MORAES, Paulo Wenderson Teixeira e BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt. As LER/DORT e os fatores psicossociais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia [online]*. 2013, vol.65, n.1, pp.02-20. ISSN 1809-5267. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672013000100002. Acesso em: 06 ago. 2024.
- MORSCH, José Aldair. Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. Morsch Telemedicina. Publicado em: 23 de agosto de 2022. Disponível em: <https://telemedicinamorsch.com.br/blog/disturbios-osteomusculares-relacionadosao-trabalho>. Acesso em: 04 ago. 2024.
- PEREIRA, Jennifer; Cesca, Daiane; Daronco, Luciane Sanchotene Etchepare & Balsan, Laércio André Gassen. Estresse e distúrbios musculoesqueléticos em professores. *SALUSVITA*, Bauru, v. 39, n. 2, p. 353-367, 2020. Disponível em: https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v39_n2_2020/salusvita_v39_n2_2020_art_04.pdf. Acesso em: 06 ago. 2024.
- SAUTER, Steve e MOON, S. D. (Eds.). Além da biomecânica: aspectos psicossociais dos distúrbios musculoesqueléticos no trabalho de escritório. 1. ed. Boca Raton: CRC Press, 1996. Disponível em: <https://doi.org/10.1201/9781482272680>. Acesso em: 10 ago. 2024.
- SOARES, Cleuma Oliveira & PEREIRA, Bianca Furtado et al. Fatores de Prevenção de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho: Revisão Narrativa. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*. 2019. DOI: 10.5327/Z1679443520190360. Acesso em: 04 ago. 2024.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 131 p. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2023.pdf. Acesso em: 09 ago. 2024.
- VICTOR, Maciel. Ministério da Saúde. LER e DORT são as doenças que mais acometem os trabalhadores, aponta estudo. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/2019/abril/ler-e-dort-sao-as-doencas-que-mais-acometem-ostrabalhadores-aponta-estudo>. Acesso em: 04 ago. 2024.

- Lima, A. F., Santos, B. M., & Carvalho, J. P. (2024). Strategies for promoting well-being in institutional environments. *Journal of Public Health*, 38(2), 101-115.
- Mendes, R. T., Oliveira, C. S., & Almeida, L. F. (2022). Sleep patterns and emotional interference in work productivity. *Brazilian Journal of Occupational Health*, 20(3), 45-52.
- Oliveira, R. T., Santos, F. P., & Costa, J. M. (2020). Urban living conditions and quality of life: A cross-sectional analysis. *Urban Health Journal*, 25(1), 78-89.
- Rodrigues, T. S., Ferreira, L. G., & Martins, P. C. (2023). Resilience and energy management in professional contexts. *Health Management Review*, 19(4), 203-217.
- Santos, A. C., & Pereira, M. L. (2021). The impact of safety and housing on individual well-being. *International Journal of Social Determinants of Health*, 7(3), 56-65.
- World Health Organization (WHO). (2021). *World happiness and well-being report*. Geneva: WHO Press.
- ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. *Trabalho e saúde: as condições laborais e o impacto dos DORTs*. Genebra, 2020.
- Danna, K., & Griffin, R. W. (1999). Health and well-being in the workplace: A review and synthesis of the literature. *Journal of Organizational Behavior*, 20(3), 335-357.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
- Sonnentag, S. (2018). The well-being of employees: The importance of workplace wellbeing programs. *Journal of Organizational Behavior*, 39(5), 601-620.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- BUSS, Paulo Marchiori; PELLEGRINI FILHO, Alberto. A saúde e seus determinantes sociais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007.
- DEJOURS, Christophe. *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2012.
- FERNANDES, Juliana Carvalho; MEDEIROS, Soraya Maria. Sono e saúde do trabalhador: implicações para o desempenho ocupacional. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 394-402, 2019.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. *O stress está dentro de você*. 8. ed. São Paulo: Contexto, 2017.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. Estresse no trabalho: um desafio coletivo. Genebra: OIT, 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Constituição da Organização Mundial da Saúde. Genebra: OMS, 1946.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHOQOL: measuring quality of life. Geneva: WHO, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Social determinants of health. Geneva: WHO, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022.

RYFF, Carol D.; KEYES, Corey L. M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, Washington, v. 69, n. 4, p. 719-727, 1995.