PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Programa de Pós-Graduação em Administração e Programa de Pós-Graduação em Economia FEA/PUC-SP

SUSTENTABILIDADE

ODS 3

SAÚDE E BEM–ESTAR

Disciplina Sustentabilidade 1s 2019
Turma: ADM-NB9
Prof. Dr. Arnoldo José de Hoyos Guevara

Leonardo Oliveira Janini, Marina Moscardini De La Costa,
odrigo Assunção De Freitas

São Paulo
2019

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 3
CAPÍTULO 1. SAÚDE E BEM-ESTAR 3
1.1 - A Importância do Acesso a Saúde de Qualidade 4
1.2 - A Importância do Incentivo ao Bem-Estar Mental e Social 6
CAPÍTULO 2. O QUE SÃO AS ODS? 8
2.1 - ODS 3 e Suas Metas 10
2.2 - As Grandes Dificuldades da Saúde no Brasil 12
2.3 - Exemplos Positivos de Países e seus Feitos 15
2.3.1 - Exemplos Negativos de Países 19
CAPÍTULO 3. QUALIDADE DE VIDA 21
3.1 - Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho 24
3.1.1 - Qualidade de Vida na Terceira Idade 27
3.2 - Ações para Manter Qualidade de Vida e Saúde (na vida e no trabalho) 28
3.3 - Exemplos de Empresas 33
CONCLUSÃO 35
REFERÊNCIAS 35

INTRODUÇÃO

A sustentabilidade é um conjunto de maneiras que devemos agir em relação à natureza e ela pode ser alcançada pelo desenvolvimento sustentável, que possui a definição como: "*o desenvolvimento que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem suas próprias necessidades*".

Pensando nessa definição, a ONU desenvolveu diversas metas em relação a sustentabilidade, para auxiliar a qualidade de vida do mundo. Os dezessete objetivos de desenvolvimento sustentável, foram definidos em 2015, após o término dos antigos objetivos, chamados "Objetivos de Desenvolvimento do Milênio". As dezessete ODS, foram debatidas em diversas resoluções durante a conferência "Rio+20", em um documento intitulada "O futuro que queremos".

A agenda 2030, impõe metas para melhora em algumas áreas em constante problemas, como saúde, igualdade de gênero, água potável, energia e entre outros. Cada país, trabalha em cima dos objetivos, suas ações para atingir as metas pois, os países possuem suas particularidades.

O presente estudo tem como objetivo, mostrar os objetivos da ODS três, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades. Pesquisar as grandes dificuldades do Brasil quanto a apresentar uma saúde de qualidade, quais ações do governo são colocadas em prática para o bem-estar da população, divulgar os exemplos positivos de países em perfeitas condições de saúde e também os piores exemplos.

No Brasil, a questão da saúde de qualidade para todos é insuficiente se falarmos de saúde pública, mesmo após a Lei 8.080/90, que informa que o Sistema Único de Saúde tem como os princípios, universalidade, integralidade, igualdade da assistência à saúde. (BRASIL, 1990 a)

A definição de saúde, segundo a OMS, concretiza que o bem-estar físico e mental está diretamente ligado à nossa Saúde. Ela não é mais apenas "a ausência de doenças".

Além disso, como administradores, é necessário pensarmos sobre a saúde e o bem-estar de nossos trabalhadores. Quais doenças são diretamente ligadas ao trabalho, aos esforços repetitivos e quais ações as organizações deveriam fazer para amenizar essas doenças.

CAPÍTULO 1. SAÚDE E BEM-ESTAR

Saúde e bem-estar são conceitos distintos, porém relacionados com os mesmos fatores, a ausência de doenças e a satisfação com a vida. Conforme a Organização Mundial da Saúde,

a definição que temos sobre saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”.

A OMS é uma agência especializada em saúde, ela foi fundada em 7 de abril de 1948, com sede na Suíça. O objetivo dessa organização é aumentar o nível de saúde de todos os povos. O brasil teve uma importância muito forte na história da OMS, pois a autoria do projeto de criação foi de alguns delegados do Brasil.

A saúde pode ter interferência interna ou externa, ou seja, ela pode ser determinada pela biologia humana, pelo ambiente físico, pelo estilo de vida, alimentações e bem-estar emocional. Essas interferências externas podem ser agravadas quando o saneamento básico é inadequado.

O bem-estar de uma maneira geral, está relacionado com o bem-estar objetivo e com o subjetivo. O bem-estar objetivo está diretamente ligado com fatores sociais e econômicos enquanto o bem-estar subjetivo está ligada com as experiências de vida de uma pessoa.

- Podemos separar o Bem-estar em algumas categorias diferentes de estado, o físico, o econômico, o social e o mental.
  - **Bem-estar Físico**: se refere a condição do corpo, ausência de doenças associada a um bom funcionamento do metabolismo. Para atingir esse bem-estar aconselha-se, atividades físicas.
  - **Bem-Estar Econômico**: está relacionado a relações monetárias. Controle suas finanças para que a segurança do seu dinheiro te forneça esse Bem-Estar.
  - **Bem-Estar Social**: Este está relacionado a qualidade de vida de um indivíduo, envolvendo acesso a relações fortificadas, prazer, liberdade, saúde ambiental.
  - **Bem-Estar Mental**: É o equilíbrio dos nossos sentimentos emoções, o controle dos mesmos.

1.1 - A Importância do Acesso a Saúde de Qualidade

Antes da Constituição Federal de 1988, em vigência hoje, deram direito a todos igualitariamente e é um dever do Estado, fornecer todo subsídio necessário. Antes desse modelo, durante a Era Vargas as instituições de saúde que foram surgindo eram diretamente ligadas à pessoas empregadas com carteira assinada, ou seja, naquela época a minoria tinha acesso a saúde.

O modelo pós Era Vargas, mudou de acordo com o crescimento das redes de planos de saúde, além de construção de novos hospitais. Em 1953, foi criado o Ministério da Saúde que até o momento não tinha foco e cuidado.

De acordo com a Constituição Federal de 1988 a saúde é um direito de todos os brasileiros e todo cidadão tem acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), que realiza ações de promoção, prevenção e assistência à saúde. Porém, existem alguns problemas que interferem na qualidade desse atendimento tanto pelo fornecimento (estado) quanto a população atendida.

A fata de informação à população sobre cuidados e prevenções da saúde é um dos pontos cruciais pela falta de qualidade, pois, essas informações orientam as pessoas a prevenir doenças, saber de onde elas veem, a atenção com o saneamento básico e como eles mesmos podem auxiliar no cuidado com rios, lixos, águas.

É importante ressaltar que milhares de pessoas no mundo ficam em dúvida ou quase sempre tendem para outras despesas e não a saúde em primeiro lugar, como alimentação, roupas, moradia, entre outros. Isso acontece porque os planos de saúde são caros, remédios as vezes não são encontrados na rede pública, se tornando uma sub prioridade.

Antigamente era mais difícil divulgar informações e orientações sobre qualquer assunto a população, porém hoje com o advento da internet, é extremamente fácil divulgar uma informação, inclusive a facilidade se tornou um problema, pois as notícias falsas também possuem essa facilidade de expansão. Dessa forma, é possível acontecer a divulgação de doenças que não são verdades e vice-versa.

Com o alto índice de fraudes, roubos, desvios de dinheiro no governo, é possível verificar que as verbas ficam escassas para fornecer a saúde básica e essencial a toda a população necessitada, como pagamentos de médicos e enfermeiras para gerar rotatividade, abastecimentos de instrumentos e remédios, qualidade no hospital, leitos higienizados e para todos, zerar o atendimento em corredores.

Os investimentos em 2017, foram muito baixos para alcançar uma saúde de qualidade a toda população, conforme o levantamento pela Sociedade Brasileira de Dermatologia descrito na Tabela 1 abaixo.

Tabela 1. Sociedade Brasileira de Dermatologia
Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

Despesas com Ações e Serviços Públicos de Saúde, Brasil (2008 - 2017)					
Ano	Federal	Estadual	Municipal	Total/ano	Total/dia
2008	440,25	268,18	297,73	**1.006,15**	2,76
2009	497,60	265,86	299,05	**1.062,51**	2,91
2010	493,41	287,29	324,37	**1.105,07**	3,03
2011	548,00	302,64	353,91	**1.204,55**	3,30
2012	570,74	308,26	376,73	**1.255,73**	3,44
2013	538,76	324,52	394,09	**1.257,36**	3,44
2014	555,85	331,63	413,38	**1.300,86**	3,56
2015	550,50	317,11	403,12	**1.270,72**	3,48
2016	533,27	304,20	399,84	**1.237,31**	3,39
2017	552,35	315,93	403,37	**1.271,65**	3,48

Estamos vivendo no Brasil, tempos de que doenças que foram erradicadas no passado estão voltando a surgir e isso acontece por falta de informação, falta de saneamento básico, falta de recursos hídricos a população, e até mesmo falta de cuidado das nossas próprias casas contra epidemias, como por exemplo, a Dengue. É de praxe, vermos campanhas de pessoas que batem de porta em porta auxiliar os moradores sobre os cuidados que devem ser tomados, e muitas vezes os moradores não aceitam a entrada dessas pessoas em casa.

Infelizmente, a falta de saúde é com certeza em sua maioria, falta de recursos que são de obrigação do governo, mas, a população precisa fazer a sua parte e atender as orientações impostas.

1.2 - A Importância do Incentivo ao Bem-Estar Mental e Social

O bem-estar mental e social está diretamente ligada ao nosso corpo e nossa mente e se esses dois fatores não estiverem com saúde, as doenças físicas e mentais podem se apropriar.

A depressão é uma doença psiquiátrica que traz dores e tristezas sem fim, não são aquelas tristezas que sentimos quando algo em nossas vidas acontecem momentaneamente. As pessoas com depressão não têm forças e não conseguem encontrar motivos para sair dessa tristeza profunda. Essa doença hoje, atinge mais de 322 milhões de pessoas pelo mundo (OMS, 2015), sendo distinguidas em 3 estágios, leves, moderados e graves e podem ser tratadas de diferentes formas.

Nos estágios leve e moderado, é possível que a depressão seja tratada com ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, com sessões de terapias, o que no estágio grave não ia ser possível. O estágio grave é necessário o uso de medicamentos antidepressivos, que são considerados remédios muito fortes (tarjas pretas), que se utilizado em conjunto a bebidas alcóolicas podem levar a surtos.

No Brasil, a população atingida por essa doença psíquica representa 11,5 milhões, segundo a OMS. A ansiedade é um dos maiores casos encontrados, com 18,7 milhões de

brasileiros, recorde mundial que não podemos sentir orgulho. Essas doenças nem sempre tem um final feliz, o índice de suicídios aumentou, em 2015 foram mais de 780 mil suicídios no mundo e em 2018 a OMS relatou que hoje a segunda principal causa de morte entre os jovens é o suicídio.

Abaixo, gráfico 1, que representa os índices registrados da mortalidade por suicídio no Brasil, entre 2006 e 2017.

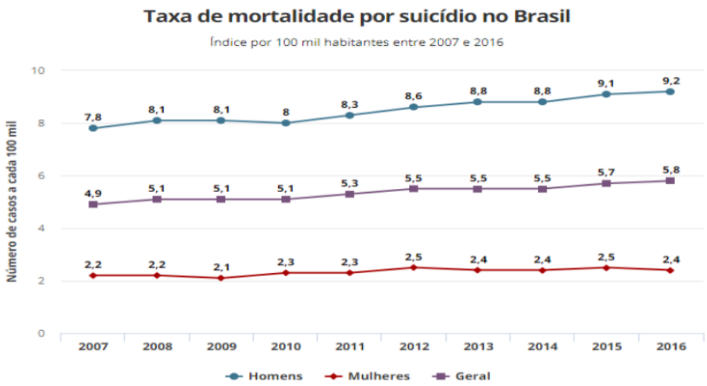

Gráfico 1. Taxa de Mortalidade por Suicídio, no Brasil
Fonte: Ministério da Saúde

O governo brasileiro fornece algumas instituições para ajuda a pessoas com transtornos mentais, como o CAPS, para integrar essas pessoas na sociedade, para que elas vivam e tenham autonomia em suas vidas. Outros órgãos também dão subsídio à essas doenças mentais, como Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) e os Centros de Convivência e Cultura e os leitos de atenção integral (em Hospitais Gerais, nos CAPS III). (Secretaria de estado da saúde).

O Ministério da Saúde coordena uma ação social do Governo Federal que é a Política Nacional de Saúde Mental, para dar assistência a qualquer pessoa que tenha qualquer problema com a saúde mental, como a depressão, transtornos alimentares, ansiedade e até casos mais graves como esquizofrenia, uso de drogas lícitas e ilícitas.

Existe um convênio firmado entre o ministério da saúde e o Centro de Valorização da Vida, que atende gratuitamente com pessoas trabalhando voluntariamente as pessoas que precisam conversar. O atendimento é 24 horas por dia, sob sigilo, chat e não é necessário se identificar.

Segundo a Secretaria do Estado da Saúde, os objetivos do governo para prevenção e melhora no âmbito da saúde mental está, “reduzir de forma pactuada e programada os leitos psiquiátricos de baixa qualidade”, “implementar uma política de atenção integral voltada a usuários de álcool e outras drogas”, “promover direitos de usuários e familiares incentivando a

participação no cuidado", "avaliar continuamente todos os hospitais psiquiátricos por meio do Programa Nacional de Avaliação dos Serviços Hospitalares - PNASH/ Psiquiatria".

Ressalta os desafios a serem enfrentados como, aumentar as verbas do SUS (MENTAL), fortalecer as políticas de saúde mental e aumentar as redes de atenção a essas doenças.

As doenças mentais também possuem prevenção e podemos exercitar algumas dicas para que nossa mente esteja trabalhada para o bem. Devemos prestar atenção sobre nossos sentimentos, pois são nesses momentos que aprendemos a controlá-los. Agradecer e ser grato as coisas que nos acontecem, a gratidão nos traz paz. Exercite-se, as atividades físicas liberam hormônios que nos deixam feliz. Mantenha suas relações sempre ativas e com amor, amigos, família e relacionamento.

CAPÍTULO 2. O QUE SÃO AS ODS?

Em setembro de 2015, durante a 70ª Assembleia Geral das Nações Unidas, foi aprovada a nova Agenda para o Desenvolvimento Sustentável composta por dezessete objetivos, com vigência entre 2015 e 2030.

Esses objetivos são uma agenda mundial de diversas ações focadas nas seguintes áreas gerais, social, estão ligados às necessidades humanas, saúde, educação; Ambiental juntando a agua, saneamento básico, proteção às florestas, uso sustentável dos oceanos; Economia abordando uso e esgotamento de recursos naturais, consumo de energia; E Institucional, onde tratam assuntos relacionados a colocar as ODS em prática.

Os dezessete objetivos estabelecidos em 2015 são:

- **1.** Acabar com a pobreza em todas as suas formas, em todos os lugares.
- **2.** Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável.
- **3.** Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.
- **4.** Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos.
- **5.** Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.
- **6.** Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todos.
- **7.** Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia, para todos.

- **8.** Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo, e trabalho decente para todos.
- **9.** Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.
- **10.** Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.
- **11.** Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.
- **12.** Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.
- **13.** Tomar medidas urgentes para combater a mudança do clima e seus impactos.
- **14.** Conservar e usar sustentavelmente os oceanos, os mares e os recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.
- **15.** Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra, e deter a perda de biodiversidade.
- **16.** Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas em todos os níveis.
- **17.** Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.

As metas a serem atingidas por esses objetivos, possuem diversas conferencias, como por exemplo, a ECO-92 aconteceu no Rio de Janeiro para discutir questões ambientais, a conferência em Beijin que discutiu a questão das mulheres, do objetivo da igualdade de gênero, e o fórum mundial da educação que aconteceu em 2000, em Dakar.

A população pôde contribuir com a agenda dos ODS, por meio das organizações de sociedade civil ou qualquer cidadão. Isso fez com que essas decisões foram consideradas muito democráticas, pois não atingiu apenas os países mais pobres e necessitados, mas os desenvolvidos também com seus problemas e dificuldades.

Os ODS são uma continuidade dos antigos ODMs, que não foram plenamente atingidos. Foi possível observar uma diminuição na pobreza dos países, de 1,9 bilhões para 836 milhões em 2015. Com relação a educação houve um aumento de crianças matriculadas em escolas, diminuindo de 100 milhões para 57 milhões de crianças fora de escolas.

Segundo pesquisas de opiniões feitas pelo Centro de Estudos Estratégicos da Fundação Oswaldo Cruz, sobre os objetivos, agenda de 2030, e percepções de especialistas em Saúde

revelou que, 65% conhecia bem a agenda de 2030, 70% dos especialistas eram mulheres, e 54% atuavam no Sudeste.

Durante a pesquisa de prioridade que eles colocariam em pauta, ficou definido: ODS – 4, educação de qualidade com 68% das pesquisas em primeiro lugar, ODS – 1, erradicação da pobreza, com 51%, ODS – 8, trabalho descente e crescimento econômico, com 35%, ODS – 2, fome zero e agricultura sustentável e por último, 33%, ODS – 6, agua potável e saneamento, 24%.

Quando questionados sobre o potencial do Brasil em cumprir essas metas, os especialistas responderam segundo a **Figura 1** abaixo:

Figura 1. Potencial do Brasil para Cumprir os ODS
Fonte: "Percepção de especialistas em saúde sobre a Agenda 2030"
Centro de Estudos Estratégicos da Fundação Oswaldo Cruz

Como podemos ver, os especialistas de saúde, em geral, são mais pessimistas em questão de o Brasil cumprir as metas colocadas pela ONU, do que otimistas, o que nos faz desacreditar no potencial do Brasil em frente a problemas gravíssimos e básicos no país.

2.1 - ODS 3 e Suas Metas

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o ODS 3, que envolve o assunto de Saúde e Bem-estar, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades, ou seja, combater doenças, tabagismo, mortes prematuras, acidentes em estradas. Aumentar a qualidade de vida.

As metas estabelecidas para o objetivo de saúde e bem-estar estabelecidas pela ONU são:

- 1. Até 2030, reduzir a taxa de mortalidade materna global para menos de 70 mortes por 100.000 nascidos vivos
- 2. Até 2030, acabar com as mortes evitáveis de recém-nascidos e crianças menores de 5 anos, com todos os países objetivando reduzir a mortalidade neonatal para pelo menos 12 por 1.000 nascidos vivos e a mortalidade de crianças menores de 5 anos para pelo menos 25 por 1.000 nascidos vivos
- 3. Até 2030, acabar com as epidemias de AIDS, tuberculose, malária e doenças tropicais negligenciadas, e combater a hepatite, doenças transmitidas pela água, e outras doenças transmissíveis
- 4. Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar
- 5. Reforçar a prevenção e o tratamento do abuso de substâncias, incluindo o abuso de drogas entorpecentes e uso nocivo do álcool
- 6. Até 2020, reduzir pela metade as mortes e os ferimentos globais por acidentes em estradas
- 7. Até 2030, assegurar o acesso universal aos serviços de saúde sexual e reprodutiva, incluindo o planejamento familiar, informação e educação, bem como a integração da saúde reprodutiva em estratégias e programas nacionais
- 8. Atingir a cobertura universal de saúde, incluindo a proteção do risco financeiro, o acesso a serviços de saúde essenciais de qualidade e o acesso a medicamentos e vacinas essenciais seguros, eficazes, de qualidade e a preços acessíveis para todos
- 9. Até 2030, reduzir substancialmente o número de mortes e doenças por produtos químicos perigosos, contaminação e poluição do ar e água do solo
    - **A.** Fortalecer a implementação da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco em todos os países, conforme apropriado.
    - **B.** Apoiar a pesquisa e o desenvolvimento de vacinas e medicamentos para as doenças transmissíveis e não transmissíveis, que afetam principalmente os países em desenvolvimento, proporcionar o acesso a medicamentos e vacinas essenciais a preços acessíveis, de acordo com a Declaração de Doha, que afirma o direito dos países em desenvolvimento de utilizarem plenamente as

disposições do acordo TRIPS sobre flexibilidades para proteger a saúde pública e, em particular, proporcionar o acesso a medicamentos para todos

- **C.** Aumentar substancialmente o financiamento da saúde e o recrutamento, desenvolvimento e formação, e retenção do pessoal de saúde nos países em desenvolvimento, especialmente nos países menos desenvolvidos e nos pequenos Estados insulares em desenvolvimento
- **D.** Reforçar a capacidade de todos os países, particularmente os países em desenvolvimento, para o alerta precoce, redução de riscos e gerenciamento de riscos nacionais e globais de saúde

Segundo o mesmo estudo da CEE, as principais barreiras para atingirmos as metas colocadas para o ODS 3, são a má gestão, corrupção no sistema de saúde, baixa participação da sociedade, políticas de austeridade, baixa integração entre as políticas, falta de recursos financeiros, dependência financeira da união por parte dos estados e municípios.

O ODS 3, é vinculado indiretamente com outros ODS, ou seja, com o desenvolvimento de outras metas, ajudariam o cumprimento das metas de saúde e bem-estar. Por exemplo, se trabalharmos na ODS 1, erradicação da pobreza, diminuiríamos as situações precárias de saúde. Trabalhando na ODS 4, educação de qualidade, seria possível transmitir as precauções de doenças muito mais efetiva do que apenas nas transmissões de rádio, televisão, entre outros, pois, atingiríamos principalmente as crianças.

2.2 - As Grandes Dificuldades da Saúde no Brasil

Existem muitas dificuldades a serem combatidas para desenvolvermos uma saúde de qualidade de acesso a todos. A quantidade de médicos até é alta, porém mal distribuídos pelo país, o programa Mais Médicos, incentiva os médicos recém-formados a irem para localidades com falta de atendimento e saúde básica, porém com pesar, são poucos os candidatos a se colocarem a disposição para esses serviços.

Nas instituições do SUS, é difícil realizar um trabalho de qualidade, pois a remuneração para exercer os cargos são baixos, há muita falta de equipamento, o que faz com que muitos pacientes fiquem sem atendimento, faltam medicações, obrigando o paciente a comprar esses remédios, faltam leitos para internações, todos esses fatores são altamente preocupantes se contarmos que os médicos forem de boa conduta e comprometidos com o atendimento.

A falta de médicos influencia diretamente na demora da marcação de consultas e exames, deixando a população sem atendimento por meses, podendo ocorrer mortes nesse período.

Mesmo para pessoas de classe média, que possuem uma condição financeira melhor, tem dificuldades para o pagamento dos planos de cobertura a saúde particular. Esses planos com valores absurdos, ainda fornecem hospitais com baixa qualidade, e não são a maioria dos consultórios que atendem esses convênios, pois para o médico, o retorno financeiro é muito baixo. Aos que atendem via reembolso ao paciente, se beneficiam, porém, os convênios têm valores baixos de reembolso, as vezes não cobrindo nem o um terço do valor da consulta.

A prevenção de doenças pode vir da população, e até mesmo transformar lugares que se transformaram em lixões a céu aberto, em lugares aptos a atividades da comunidade.

Durante uma palestra na PUC-SP, o grupo conheceu um projeto incrível, chamado Varre Vila, que iniciou na comunidade de Vila Santa Inês, onde tinha uma rotatória que se transformou em um depósito de lixo da comunidade. Com ajuda da prefeitura e dos moradores, foi retirado todo o lixo, separado em recicláveis e não recicláveis e transformou a rotatória em uma pintura que virou Cartão Postal, conforme a figura 2 abaixo:

Figura 2. Rotatória Reformada.
Fonte: Página do Projeto, autorizado pelo Idealizador do Projeto.

Em uma comunidade em Guarulhos, um espaço enorme inutilizado com lixos, foi transformado em um grande espaço de quadras, pistas de skate e bicicletas. O projeto mais conhecido do projeto foi a transformação de uma passagem, uma espécie de túnel, para pedestres que já foi palco de assassinatos, brigas, moradias e banheiros de moradores de rua em um túnel, iluminado limpo que facilitou a vida de todos da comunidade. Abaixo, fotos da transformação:

Figura 3. Interno do Túnel em Guarulhos.
Fonte: Página do Projeto, autorizado pelo Idealizador do Projeto

Figura 4. Entrada do Túnel.
Fonte: Página do Projeto, autorizado pelo Idealizador do Projeto.

É visível que, os principais problemas da saúde no Brasil são governamentais, a alta taxa de corrupção justifica a falta de investimento no âmbito da saúde.

2.3 - Exemplos Positivos de Países e seus Feitos

Infelizmente, o planejamento em saúde no Brasil não é o dos melhores. As verbas investidas pelo governo em saúde são muito abaixo se compararmos aos de outros países, principalmente os considerados desenvolvidos.

Podemos analisar a questão da qualidade dos hospitais do Brasil, é claramente separado o serviço público e o privado. Os hospitais particulares são de um nível bem acima aos serviços públicos. Isso porque, o fluxo monetário envolvido vem do capital privado, havendo menos corrupção.

Há muitos pontos a serem melhorados para um melhor desenvolvimento da saúde e bem-estar no Brasil, é possível notar que temos problemas com a falta de pessoas qualificados tanto nas gestões públicas, dentro das instituições, tanto no descompromisso da prestação do serviço necessário. Um dos fatores a serem desenvolvidos é a informática para processos internos, atendimento, prontuário, indicação de remédios. Os hospitais particulares, no Brasil, em sua maioria já estão na era eletrônica.

Para melhor entendimento de uma saúde de qualidade, citaremos sete modelos de gestão pública de saúde de países de alta qualidade e isso pode servir como exemplo para nossas necessidades de aprimoramento.

De acordo com um estudo elaborado pela Bloomberg, foi medido a eficiência dos serviços de saúde de quarenta e oito países e o Brasil ficou na última posição, atrás de países como Argélia, Irã e Peru.

Alguns números demonstrados em 2015 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), indica quantos dólares foram gastos anualmente por cidadão em saúde e o Brasil gasta apenas 512 dólares anuais por cidadão.

Conforme a **figura 5** abaixo, podemos verificar o investimento que os países fazem em relação ao PIB:

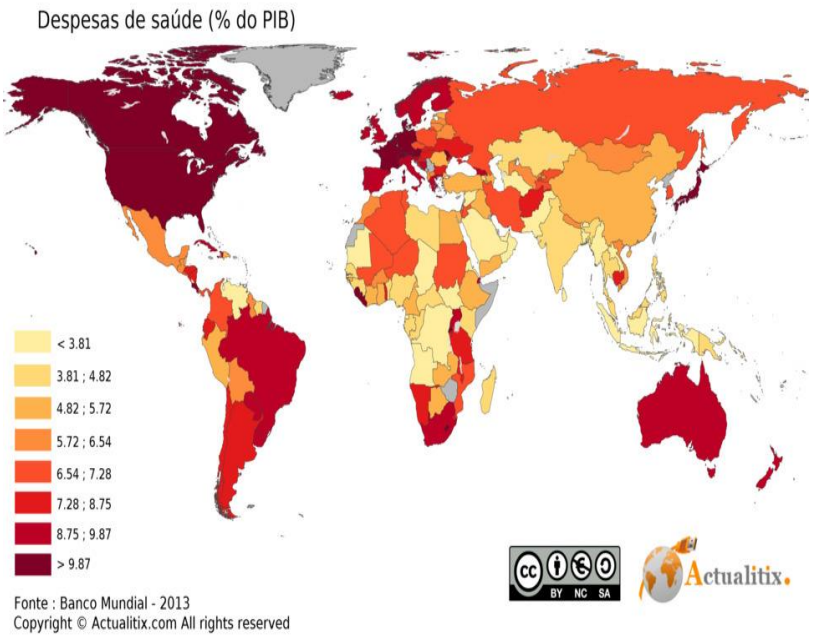

Figura 5. Despesas de Saúde
Fonte: Banco Mundial - 2013

- **Reino Unido.** No Reino Unido, o Serviço Nacional de Saúde (em inglês: National Health Service - NHS) é o nome dado aos quatro sistemas públicos de saúde do Reino Unido. Na Inglaterra o serviço de saúde é chamado de Serviço Nacional de Saúde sem qualquer outra qualificação, o Sistema Único de Saúde (SUS) foi inspirado neste modelo, porém os dois modelos são extremamente diferentes.

  Os *General Practitioners* (GP's) são os médicos clínicos gerais, do Reino Unido e a qualidade dos profissionais são imensamente mais altas do que os profissionais do Brasil. Isso não acontece pela formação dos profissionais, e sim pelo reconhecimento e remuneração que no Brasil são índices baixos, fazendo com que os melhores profissionais se dirijam a saúde particular.

  No sistema utilizado pelo Reino Unido é de necessário sempre passar pelos GPs, para depois se dirigir à algum especialista que o médico indicar. Não é possível marcar diretamente uma consulta com algum especialista. O método tem como objetivo dispersar as redes e esse método faz com que o Reino Unido ser um dos 10 melhores países em serviços de saúde no mundo.

- **Singapura.** Singapura é o segundo país no ranking de qualidade, segundo a OMS, e possui dois níveis de atendimento, o particular e o público, igualmente ao Brasil. O governo faz um fundo de investimentos para garantir atendimento aos mais pobres na rede pública.

O governo de Singapura criou uma agência para orientar a população de como ter hábitos saudáveis, eles recebem informações de alimentações saudáveis, nas praças e em escritórios são colocados calendários de exercícios para os cidadãos seguirem o ritmo de atividades físicas. Até mesmo os restaurantes, se tirarem as frituras do cardápio podem ter linha de crédito.

A proporção de pessoas que se exercitam no Brasil é de três a cada dez pessoas, enquanto em Singapura é o dobro, seis em cada dez.

- **Suíça.** É difícil efetuar um comparativo com a Suíça, mas claro que podemos utilizar como exemplo isso pelo fato de o sistema de saúde suíço ser considerado um dos mais caros do mundo. Porém, pela alta qualidade de vida no país, os salários da população são compatíveis aos gastos com a saúde, fazendo com que eles apoiem esse formato. Os recursos da saúde na suíça são por volta de 67% da população, os planos de saúde são obrigatórios e controlados pelo Estado, como um imposto. Em caso de baixa renda, o governo é responsável por subsidiar uma parte dos custos para os atendimentos

- **Dinamarca.** A maioria da população dinamarquesa acessa os serviços de gratuitos oferecidos pelo Estado, mesmo possuindo sistema privado, isso se dá devido ao alto nível de qualidade da prestação de serviço púbico. Todos os cidadãos que possuem um cartão de identificação, sundhedskort, têm acesso ao sistema público de saúde. Podemos perceber que um planejamento bem elaborado não tem padrão e o da Dinamarca acaba sendo um exemplo até mesmo por estar entre os 40 países de melhor serviço de saúde do mundo.

  Há duas vertentes no sistema, uma que o cidadão pode ter um tratamento com um médico de família ou ter esse tratamento com especialistas. Os tratamentos com especialistas podem ser pagos parcialmente pelos usuários.

- **Japão.** Acima abordamos o sistema de saúde da Suíça e o sistema do Japão é bem parecido, há um seguro obrigatório para japoneses e estrangeiros residentes, que garante o atendimento por meio de um dos 6 planos de seguro-saúde do país. Os dois mais importantes são o dos empregados e o Seguro Nacional de Saúde, que cobre os trabalhadores autônomos, os desempregados e os aposentados. Com isso o Japão ocupa o terceiro lugar no ranking, por seu ótimo exemplo de planejamento em saúde, tanto pelos resultados, mas também em outros quesitos como o perfil da população que está em processo de envelhecimento

De acordo com a Embaixada do Japão no Brasil, “dentro dos planos de seguro de saúde do Japão, 20% das despesas médicas são destinadas aos recém-nascidos e a crianças menores, 30% vão para crianças maiores até idosos de 69 anos, 20% para a faixa entre 70 e 74 anos.

- **Canadá.** O Canadá é um exemplo mundialmente conhecido, com uma saúde pública.

  Existem cinco fatos para que essa qualidade seja justificada.

  - **1.** Os médicos são autônomos, o governo paga o custo que o usuário realizou com o médico a sua escolha.
  - **2.** O Canadá possui um sistema para cada província ou território, ou seja, cada um deles decide como funcionará o sistema básico de saúde.
  - **3.** Os serviços não são iguais em todo o país, a Lei de Saúde Canadense garante que os serviços médicos e hospitalares essenciais sejam pagos pelo governo, mas existe variações entre as províncias sobre o que é considerado um “serviço de saúde essencial”.
  - **4.** Os médicos só podem cobrar taxas de serviços que não são essenciais ou aqueles serviços que o governo não cobre.
  - **5.** Além do governo financiar esses serviços de saúde, outros órgãos públicos e privados auxiliam nesse investimento.

  As fontes de receita dos serviços de saúde canadense podem vir de fundos do governo ou da iniciativa privada. Outro detalhe é que 60% dos medicamentos são pagos por seguros de saúde privados, que costumam fazer parte da lista de benefícios oferecidos aos empregados.

- **Áustria.** A Áustria tem excelência em atendimento médico e com isso acaba sendo uma das melhores do mundo em prestação de serviço a saúde. O modelo austríaco todos possuem acesso gratuitos. De forma geral o sistema é financiado pelo recolhimento de tributos, contribuições da previdência e investimentos da iniciativa privada. E tem a obrigatoriedade de se ter um seguro-saúde social e seguro contra acidentes.

  Segundo estudo da OMS, os gastos totais da saúde com relação aos gastos do governo podem ser visualizados na **figura 6**:

Figura 6. Gasto Totais em Saúde
Fonte: OMS

O Brasil investe 46% em um PIB de 210 bilhões, enquanto o Japão, investe 82% em um PIB de 601 bilhões. Justificando a diferença de qualidade dos serviços.

2.3.1 - Exemplos Negativos de Países

Os piores indicies dos países que serão apontados ficam no Sul do Saara, na África, com casos recorrentes de Aids e com baixa esperança de vida que ocasiona um dos principais problemas quando se refere a saúde pública.

Em países mais desenvolvidos, que há mais industrialização os investimentos em saúde são maiores. Nesses países com investimentos mais altos em saúde cerca de 25% dos gastos são subsidiados por setores privados. Em países mais emergentes como a Índia cerca de 80% dos gastos são pagos pelo cidadão quando utilizar algum serviço de saúde. Com isso as famílias acabam gastando mais do que podem para subsidiar urgências repentina ocasionando um maior endividamento.

Segundo a Revista Exame, na **Tabela 2** a seguir podemos notar os países com os países piores expectativas de vida por motivos de saúde:

Tabela 2. Países e Expectativa de Vida
Fonte: Revista Exame

Países	Expectativa de Vida
Serra Leoa	26 anos
Nigéria	29,1 anos
Malwai	29,4 anos
Zambia	30,3 anos
Botswana	32,3 anos
Uganda	32,7 anos
Rwanda	32,8 anos
Zimbabwe	32,9 anos
Mali	33,1 ano
Etiopia	33,5 anos

Um dos principais problemas enfrentados pelos trabalhadores no continente africano são os recursos humanos na área da saúde. Muitas crises são frequentes em muitos países africanos, Guerras, corrupções, epidemias e outros fatores e situações precárias que milhares de pessoas estão enfrentando, são incidências que torna ainda mais difícil um investimento em saúde para diversos países.

É necessário que haja um melhor planejamento e investimentos de longo prazo para que possa concretizar mais programas sustentáveis que colaborem para qualquer elevação na qualidade na área da saúde. Já houve uma melhora em alguns quesitos médicos de alguns países, porém, em geral, houve uma estabilização pelo fato de ausência de recursos humanos na área da saúde.

É reconhecido mundialmente até mesmo pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que existe falta de recursos humanos no campo da medicina, mas a outros fatores a serem analisados referente a essas questões na área da saúde no continente. É necessário que os governos invistam mais em estoques de equipamentos de saúde, suprimentos e medicamentos e fornecimento de treinamentos que é algo de grande importância ainda mais por se tratar de saúde pública.

Há outros aspectos que dificultam a melhor qualidade no serviço de saúde em grande parte do continente africano como a falta de recebimento do salário, o baixo apoio do governo,

para o mantimento de estoques fator desesperador por não haver matérias para tratamento aos pacientes.

Fatores políticos é de extrema importância pois existe muitos casos de corrupção, governamentais e não-governamentais sem contar que os médicos poderiam ser “comprados” com salários mais altos pelos mesmos, com mais benefícios e com mais benefícios do que aqueles que trabalham em setores governamentais caso que foi bem decorrente durante a crise do Ebola em Serra Leoa que houve muitos casos assim ainda mais com ONGs já que possuem mais recursos por doações entre outros canais

CAPÍTULO 3. QUALIDADE DE VIDA

Para conceituar qualidade de vida é importante deixar claro que é um conceito bem abrangente pois não se trata somente da saúde física, mas também do estado psicológico, as relações com os nossos familiares ainda mais os mais próximos, o nível de independência financeira ou social, relação na sociedade e no meio ambiente e muitos outros fatores. É evidente que há outros fatores que influenciam a qualidade de vida positivamente e negativamente, para melhor desenvolvimento do tema é importante entender o que significa qualidade de vida para a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Qualidade de vida está diretamente associado com à autoestima e ao bem-estar pessoal e se atribui a diversos aspectos, é a capacidade funcional, o nível social que o indivíduo se enquadra, o suporte familiar que o mesmo possuí, o seu respectivo estado de saúde atual, valores culturais, éticos e religiosos, satisfação no trabalho e seu estilo de vida assim como atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Para a Organização Mundial de Saúde, qualidade de vida está relacionada ao modo que o indivíduo enxerga a sua posição na vida, dentro de todo o contexto cultural e valores no qual o indivíduo está inserido, assim como, preocupações, expectativas e aspectos em relação aos objetivos de vida. Ao se tratar de saúde de vida é levado em consideração influencias da saúde física e psicológica, neste ponto podemos afirmar que a qualidade de vida é definida como a satisfação do indivíduo no que diz respeito à sua vida cotidiana

Qualidade de vida e padrão de vida são termos distintos. Muitas pessoas enxergam e entendem de modo errado a noção de qualidade de vida, confundindo os termos. Padrão de vida é uma medida que calcula a qualidade e quantidade de bens e serviços.

A Qualidade de vida surge, de tal forma, associada à saúde que muitos autores não as diferenciam uma da outra. Para muitos autores saúde e qualidade de vida são a mesma coisa.

De fato, a saúde não é o único fator que influencia a nossa qualidade de vida, contudo ela tem uma importância e estão interligadas

Normalmente, quando se trata de saúde e qualidade de vida vemos que são temas muito relacionados, pois a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Entretanto, não significa apenas saúde física e mental, mas sim que essas pessoas estejam de bem não só com elas próprias, mas também com a vida, com as pessoas que as cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em harmonia com diversos fatores e não apenas um em específico.

Quando se refere à saúde, a qualidade de vida, muitas vezes, considerada em termos de como ela pode ser afetada de forma negativa, ou seja, a ocorrência de uma doença debilitante que não constitui risco de vida, uma doença que constitui risco de vida, o declínio natural da saúde de uma pessoa idosa, o declínio mental, processos de doenças crónicas, etc. Todas estas situações são advindas da nossa qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida tem vindo a ganhar, cada vez mais, uma importância crescente no domínio da saúde mental e dos cuidados de saúde, aumentando a sua importância no discurso e prática médica.

Não é por acaso que a definição dada pela OMS para saúde é ampla. Ela define-a como "o estado de completo bem-estar físico e mental". Muitas vezes, algumas pessoas ao pensar em saúde e qualidade de vida deixam de lado a saúde mental. Contudo, a saúde mental possui, hoje, uma enorme importância. Assistimos ao aumento dos casos de stress crónico e burnout, ansiedade e depressão para além de tantos outros problemas psicológicos e emocionais.

Uma pessoa com a saúde mental debilitada, deprimida, por exemplo, tem grande dificuldade em manter relacionamentos amorosos, desempenhar as funções no trabalho e até mesmo educar os filhos. Uma pessoa com problemas emocionais pode influenciar todos os membros da família. Uma pessoa com a saúde mental afetada está mais propensa à dependência de drogas e de álcool, a contrair doenças infeciosas, desenvolver alergias, doenças autoimunes, etc. Existem, no entanto, muitas outras consequências nefastas quando descuramos a saúde e o bem-estar mental e emocional.

Cuidar da saúde mental é muito mais simples do que parece, basta manter boas relações com as pessoas que nos rodeiam, ter uma vida amorosa satisfatória, não remoer problemas passados, não ser demasiado exigente consigo mesmo, perdoar-se e perdoar o próximo, rir sempre que puder, chorar quando precisar e amar. Se sentir dificuldades em fazer isto, é melhor

procurar ajuda de um profissional. Estar com boa saúde mental é estar em equilíbrio com o seu mundo interior e com o mundo que o rodeia, é estar em paz consigo mesmo e com os outros.

- **Stress e qualidade de vida**

  O stress é na atualidade um grave problema com inquestionáveis implicações na qualidade de vida. Os problemas serão mais intensos dependendo do nível de stress a que o indivíduo está sujeito, das causas que lhe deram origem e dos sintomas percepcionados.

O meio ambiente traz vários benefícios ao homem, sendo que um deles é, sem dúvida, melhorar a sua qualidade de vida. A qualidade de vida e meio ambiente são, por isso também, dois termos indissociáveis.

O meio ambiente diz respeito a tudo o que nos rodeia, logo a nossa qualidade de vida está diretamente associada à qualidade do meio ambiente envolvente. Deste modo, a preservação do meio ambiente são um importante fator para aumentar a qualidade de vida das pessoas.

Imagine alguma cidade com muito lixo, muita poluição e sem espaços verdes. Certamente que serão fatores, por um lado, suscetíveis de causar doenças e por outro, não produzem sentimentos de bem-estar nas pessoas. Um praticante de atividade física, por exemplo, quando opta por fazê-lo num espaço verde, une os benefícios do exercício físico a um local de ar puro, tornando a sua atividade muito mais agradável e saudável. Uma pessoa quando realiza uma massagem e pode usufruir simultaneamente dos sons da natureza, consegue tirar ainda mais proveito do seu momento de relaxamento.

A saúde física afeta, obviamente, a nossa qualidade de vida. Por exemplo, existe uma relação entre atividade física, a melhoria da condição de saúde e a qualidade de vida. Da mesma forma, existe uma relação ente uma correta alimentação e a qualidade de vida. A qualidade de vida e alimentação saudável são conceitos que estão estritamente relacionados. Ter uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o bem-estar do indivíduo. Quando o organismo recebe as quantidades ideais de nutrientes e vitaminas de que precisa, a sua saúde física melhora e consequentemente aumenta a qualidade de vida

Em resumo, se conseguirmos melhorar a nossa condição de saúde física rumo a uma vida mais saudável, através de uma correta promoção da saúde, então conseguiremos melhorar a nossa qualidade de vida.

Hoje mais do que nunca, notamos que há uma preocupação crescente com o homem para que este tenha uma vida com qualidade. Entre vários outros fatores é preciso preservar e

respeitar o meio ambiente para garantirmos a nossa qualidade de vida, para isso, devemos ter atitudes mais assertivas e protetoras, no sentido de tornarmos o nosso habitat melhor tanto para nós como para as gerações vindouras. Quando falamos sobre o meio ambiente que vamos tomar consciência de que somos organismos vivos que se encontram em harmonia com a natureza. A nossa qualidade de vida depende do estado em que o meio ambiente se encontra, ou seja, precisamos de ar, água, alimentos, elementos essenciais para a sobrevivência, daí ser fundamental um meio ambiente ecologicamente equilibrado e que garantamos a sua sustentabilidade.

Desta forma, a qualidade de vida depende da qualidade do ambiente, além disso, ela não quer dizer quantidade de vida, devendo, pois, haver um destaque para a valorização e sentido da existência, que deve ter em conta as necessidades de que todos os seres humanos sentem para viver condignamente.

3.1 - Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho

Não é por acaso que muitas empresas e organizações revelam preocupação, hoje em dia, com a qualidade de vida no trabalho. Como sabemos é no trabalho que passamos muito do nosso tempo. Muitas vezes, estamos mais tempo em contato com os colegas de trabalho do que até com a nossa própria família. Por estes motivos, a qualidade de vida no trabalho, passou a ser vista como fundamental nos tempos modernos. Quando nos referimos a trabalho, referimo-nos às atividades desenvolvidas nas empresas, organizações, na escola, etc.

A qualidade de vida do trabalhador, geralmente, é observada tendo em conta a qualidade de vida nas empresas e a sua produtividade, mas também em aspetos da vida do trabalhador não diretamente ligados ao seu trabalho. Não obstante, algumas polémicas recentes usam a terminologia “qualidade de vida do trabalhador” deixando claro que a qualidade de vida não se limita somente ao local e ao momento do trabalho, mas também à relação com vários outros aspectos, designadamente, a satisfação pessoal, o relacionamento familiar, as oportunidades de lazer, etc.

Quando falamos em qualidade de vida no trabalho queremos com isso referirmo-nos aos benefícios e malefícios do ambiente de trabalho para o indivíduo. O objetivo é desenvolver ambientes de trabalho que sejam tão favoráveis tanto para o indivíduo como para a saúde económica da organização.

Qualidade de vida é uma expressão que se refere às condições de vida do homem, em vários âmbitos, nomeadamente, o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional,

relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outros aspetos que influenciam a vida humana. O conceito de qualidade de vida no trabalho refere-se a estas condições no local do trabalho, muitas vezes, também referida como qualidade de vida nas empresas.

A importância da qualidade de vida no trabalho é crescente no atual contexto económico e social, tendo em conta a relevância que o emprego representa na vida das pessoas e o quanto um bom ambiente organizacional pode ser útil na gestão das pessoas e na melhoria da produtividade das empresas e organizações.

Torna-se claro, que não se pode dissociar o lado humano do lado profissional, uma vez que o homem é provido de competências e capacidades individuais que podem ser alteradas em virtude das condições do meio em que está inserido. Neste sentido, com o passar dos tempos, as empresas começaram a refletir sobre o bem-estar dos seus colaboradores e a produtividade individual de cada um.

Perante esta nova realidade, o termo qualidade de vida no trabalho começou a ser debatido e implementado nas organizações. Estas medidas tinham como objetivo melhorar a qualidade de vida no trabalho, fundamentalmente, da saúde física e mental dos seus colaboradores.

O termo qualidade de vida nas empresas começou a ser visto como um agente de melhoria na gestão de pessoas, pois colaboradores motivados e saudáveis estão estritamente relacionados com a melhoria no ambiente de trabalho e consequentemente com a produtividade.

Atualmente, os profissionais que se encontram no mercado de trabalho, procuram mais do que um bom salário e benefícios, procuram também um ambiente de trabalho humanizado e adequado. Se o trabalhador sentir conforto e bem-estar no local de trabalho, sentir-se-á motivado, melhorando a sua produtividade.

A alteração dos estilos de vida, alterações no mercado de trabalho e dos tempos livres são fatores que têm um forte impacto na saúde das pessoas. O trabalho e os tempos livres deveriam ser uma fonte de saúde para as populações. A maneira como a sociedade organiza o trabalho deveria ajudar a criar uma sociedade saudável. A promoção da saúde gera condições de vida e de trabalho seguras, estimulantes, satisfatórias e agradáveis, melhorando a qualidade de vida no trabalho e nas empresas.

Infelizmente, todos sabemos que nem sempre é assim. As mudanças a que a sociedade tem estado sujeita, passaram a exigir do indivíduo uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Competitividade, pressão para obter resultados, acumulação de informações e

tarefas decorrentes de um mundo cada vez mais globalizado, falta de tempo para o lazer, entre outros fatores, pautam o mundo moderno e acarretam, inevitavelmente, consequências.

A saúde mental conduz a vários tipos de alterações, nomeadamente, do funcionamento da rotina diária, capacidade para trabalhar, qualidade de vida no trabalho, desempenho de papéis familiares e sociais e com o envolvimento em atividades de lazer. Em virtude do seu diagnóstico, dos seus tratamentos prolongados e da incerteza do prognóstico, a doença mental constitui-se como um risco para a qualidade de vida do trabalhador e de quem o rodeia.

O trabalho é uma das principais causas de stress na atualidade. O stress, por sua vez, exerce uma influência direta no desempenho profissional e na produtividade.

O stress crónico tende a desencadear problemas psicossociais intensos. Por estes motivos é que o stress e qualidade de vida no trabalho são conceitos tão presentes no quotidiano dos trabalhadores.

Pelos motivos apresentados, as empresas apercebem-se, cada vez mais, da importância da qualidade de vida no trabalho e da sua relação com a produtividade. Por isto, tendem a implementar programas de qualidade de vida no trabalho, que visam melhorar as condições dos trabalhadores.

Estes programas consistem em ações levadas a cabo pela empresa, que passam pela implantação de melhorias e inovações tanto ao nível da gestão, como alterações de índole tecnológica ou outras no ambiente de trabalho. Por exemplo, melhorando a ergonomia, melhorando as condições climáticas, estimulando um melhor relacionamento interpessoal, facultando condições relacionadas com a assistência à saúde e aos filhos, etc. A qualidade de vida nas organizações pode ser francamente melhorada se estas medidas forem bem desenhadas e implementadas.

A atitude dos trabalhadores de uma forma individual também possui um forte impacto na qualidade de vida e ambiente de trabalho.

- **Dicas para Melhorar a Qualidade de Vida no Trabalho**:
  - **Foco -** Um profissional focado e comprometido com seu trabalho sofre menos interferências negativas do ambiente;
  - **Afaste-se das "fofocas"** – Conversas fúteis sobre a vida dos colegas e superiores só alimenta um ambiente hostil. Afaste-se delas e procure eliminar esta conduta do seu dia-a-dia;

- **Aprenda a trabalhar em equipe** – O trabalho em equipa é uma das principais habilidades exigidas pelas empresas. Colabore com seus colegas e aprenda com eles também;
- **Cumpra prazos e horários** – Cumprir as suas tarefas com qualidade e dentro dos prazos evita stress desnecessário e melhora o seu desempenho, evitando que venha a ser questionado sobre o mesmo.
- **Cultive bons relacionamentos** – Mantenha boas relações interpessoais com seus colegas e superiores. Isso torna o ambiente melhor e mais saudável.

3.1.1 - Qualidade de Vida na Terceira Idade

A qualidade de vida não se esgota no tempo. Muitas pessoas estão preocupadas e questionam-se sobre a melhor forma de ter uma boa qualidade de vida, no presente. Contudo, a qualidade de vida deve também ser encarada como um objetivo futuro e duradouro. A longevidade é cada vez maior, porém por vezes com uma qualidade de vida reduzida. Muitos tratamentos médicos permitem-nos melhorar a nossa condição de saúde, contudo muitas vezes à custa de terapêuticas que nos debilitam e reduzem a qualidade de vida. Devemos, pois, procurar uma boa qualidade de vida em todas as fases da nossa vida, cientes de que é no idoso que, muitas vezes, observamos os maiores problemas.

As opções que fazemos ao longo da vida, como o tipo de alimentação, o exercício físico, as condições de trabalho, o meio ambiente em que vivemos, são tudo fatores que irão influenciar não só a nossa longevidade e saúde, como também a nossa qualidade de vida atual e futura. Perante as alterações demográficas que se começaram a verificar, no último século, e que nos mostram uma população cada vez mais envelhecida, torna-se imperioso proporcionar aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida.

Mediante a subjetividade que o conceito de qualidade de vida do idoso acarreta, torna-se necessário orientar as políticas para um envelhecimento bem-sucedido, o que para a maioria dos idosos, está relacionado ao bem-estar, à felicidade, à realização pessoal, enfim, à qualidade de vida nessa faixa etária.

Para que possamos garantir uma boa qualidade de vida no futuro, devemos começar já a preocuparmo-nos com a manutenção de hábitos saudáveis, a saber: cuidar do corpo, uma alimentação equilibrada, exercício físico, relações saudáveis, ter tempo para realizar atividades de lazer e vários outros hábitos que propiciem à pessoa bem-estar e qualidade de vida.

A promoção da saúde é o processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo deve ser capaz de identificar e realizar os seus desejos, satisfazer as suas necessidades e modificar ou adaptar-se ao meio. Ser saudável é um caminho que se traça diariamente nas mais pequenas escolhas que fazemos. Opte por uma vida mais plena e surpreenda-se com as diferenças que alguns gestos podem fazer.

3.2 - Ações para Manter Qualidade de Vida e Saúde (na vida e no trabalho)

A aplicação de ações e programas de Qualidade de Vida no tornou-se uma forma possível para se desenvolver a motivação e o comprometimento dos trabalhadores. Cada programa deve ter um direcionamento, uma vez que cada empresa tem a sua especificidade. Dessa forma, deve-se haver um diagnóstico dos problemas e limitações das atividades ocupacionais, assim como dos recursos físicos e humanos, para diante disso ser possível o planejamento e execução das ações a serem implementadas.

A qualidade de vida no trabalho corresponde a cultura organizacional, podendo ser traduzida como: os valores, a filosofia, a missão e as perspectivas concretas de desenvolvimento pessoal que criam a identificação empresa-trabalhador. Ocorre somente no momento em que as empresas tomam consciência que os seus trabalhadores são partes fundamentais de sua organização.

Percebe-se também que o desgaste emocional nos trabalhadores diz mais sobre as condições de trabalho dos colaboradores do que sobre eles mesmos. O desgaste, afeta tanto o indivíduo e os seus familiares quanto às empresas, afinal a diminuição da tolerância ao estresse e redução do apoio em suas vidas pessoais, os tornam incapacitados em lidar com os problemas do trabalho, diminuindo a capacidade de produtividade.

Ter um planejamento estratégico bem definido é fundamental para implementação das ações e programas de qualidade de vida no trabalho a serem implantados. Estes envolvem diagnósticos e implantação de melhorias, inovações gerenciais, inovações tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando propiciar condições plenas de desenvolvimento humano para e durante a realização do trabalho. O diagnóstico pode ser realizado para um levantamento das condições relacionadas à empresa.

Existem várias medidas a serem aplicadas, como remuneração justa, manutenção de um ambiente físico, psicológico e social mais saudável, e implantação de uma política de benefícios

sociais, criando assim, condições para que o sistema racional funcione conforme mostra a **Tabela 3**.

Tabela 3. Ações e Resultados Observados
Fonte: ABQV

AÇÕES/PROGRAMAS	RESULTADOS OBSERVADOS
Exercícios físicos	Aumento da disposição e satisfação dos trabalhadores, melhora o relacionamento interpessoal, reduz acidentes de trabalho e gastos médicos.
Treinamento e desenvolvimento	Aumento do desenvolvimento intelectual, aperfeiçoamento das atividades, aumento da produtividade, satisfação pessoal/profissional.
Ginástica Laboral	Prevenção e reabilitação de doenças ocupacionais, prevenção de acidentes, aumento da produtividade.
Benefícios e recompensas	Motivação, satisfação profissional, satisfação das necessidades pessoais, aumento da produtividade.
Avaliação de desempenho	Melhora do desempenho do trabalhador, aumento da produtividade, satisfação profissional.
Higiene e segurança	Gera um ambiente saudável, prevenção de riscos a saúde, diminuição de acidentes, aumento da produtividade.
Estudo de cargos e salários	Aperfeiçoamento da administração de recursos humanos, aumento da motivação, satisfação profissional, aumento de produtividade.
Preparação para aposentadora	Motivação, satisfação profissional, aumento da autoestima, benefícios pessoais na vida social e familiar.
Orientações nutricionais	Redução de riscos à saúde, aumento do desempenho e disposição, prevenção à obesidade.
Terapias alternativas	Aumento da tolerância ao estresse, melhora no relacionamento interpessoal, aumento da produtividade.
Massoterapia	Melhoria do bem-estar, aumento do desempenho profissional, tolerância

- **Exercícios Físicos.** Após um programa de exercícios físicos no trabalho, notou-se uma melhora no bem-estar dos trabalhadores, além de ocorrer uma redução dos gastos médicos. Os programas de exercício podem beneficiar o setor corporativo e através do melhoramento da imagem da companhia, o entrosamento dos empregados, aumentando a satisfação dos mesmos, melhorando a produtividade, uma diminuição dos custos médicos, redução de lesões e acidentes e um incremento no estilo de vida em geral. Traz múltiplos benefícios, por exemplo, para o sistema cardiovascular, tornando o sangue mais

fluido, e diminuindo a fração danosa do colesterol. Os exercícios reduzem a hipertensão arterial e melhoram o fluxo das coronárias, são inúmeros os benefícios, até hábitos nocivos à saúde, como álcool e fumo são reduzidos.

- **Treinamento e desenvolvimento.** Outro fator importante dentre as atividades de promoção da qualidade de vida no trabalho é o treinamento, que sem dúvida, é considerado parceiro e instrumentador das metas de bem-estar. Potencial, criatividade, força de trabalho, inovação, compromisso e interação capacitam os trabalhadores no ambiente organizacional através de situações planejadas e monitoradas para obtenção de mudanças pessoais, grupais e organizacionais. O treinamento e o desenvolvimento de trabalhadores são importantes para mantê-los em constante aperfeiçoamento e satisfeitos com o desenvolvimento de suas funções. Era considerado antigamente, apenas como uma forma de adequar a pessoa ao seu cargo, hoje se tornou uma forma de melhorar o seu desempenho. Os programas de treinamento e desenvolvimento de trabalhadores são uma forma de aumentar o capital intelectual da empresa, mas também gera benefícios ao colaborador, agregando conhecimentos que serão importantes para o desenvolvimento pessoal e a promoção da QVT.

- **Ginástica Laboral.** A Ginástica Laboral é um programa que está sendo cada vez mais adotado pelas empresas no combate do stress e melhoramento da saúde física dos trabalhadores, é definida como um conjunto de práticas físicas, elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa compensar as estruturas mais utilizadas no trabalho e ativar as que não são requeridas. A Ginástica Laboral vem se desenvolvendo significativamente, melhorando o desempenho e trazendo muitos benefícios para a empresa e para os colaboradores, pois além da promoção da saúde, aumenta a disposição para o trabalho e melhora a integração.

- **Benefícios e recompensas.** Os benefícios que a empresa oferece, pode ser um grande fator capaz de motivar e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. De acordo com o significado, benefício se trata de uma forma de remuneração indireta na qual a organização oferece aos colaboradores com o objetivo de

satisfazer às necessidades pessoais, proporcionando um ambiente mais harmonioso possível e produtivo para toda a empresa. Com um programa de benefícios adequados, a empresa consegue deixar o trabalhador mais satisfeito com o trabalho, satisfazendo algumas de suas necessidades e deixando-o mais motivado para o trabalho.

- **Avaliação de desempenho.** A avaliação de desempenho é um meio muito importante para o colaborador identificar como está seu desenvolvimento na empresa e também faz com que a empresa identifique se ele está atingindo suas expectativas e objetivos. A mensuração é o elemento central do sistema de avaliação e procura determinar como o desempenho pode ser com certos padrões objetivos. A administração é o ponto chave de todo o sistema. Com isso o autor demonstra de forma clara o objetivo e funcionamento da avaliação de desempenho, sendo que é necessário identificar as áreas a serem avaliadas, medir o desempenho em comparação com os objetivos que o cargo impõe e principalmente saber administrar os resultados obtidos para levá-lo a uma maximização do potencial humano.

- **Higiene e segurança no trabalho.** Um fator de grande importância para garantir a saúde dos colaboradores na organização são os programas de higiene e segurança no trabalho, que constitui a garantia de um local apropriado para o desempenho das funções. É um conjunto de normas e procedimentos que garantem a proteção da saúde física e mental do trabalhador, preservando-o dos riscos que o ambiente de trabalho possa oferecer. Pode-se dizer que higiene e segurança do trabalho são atividades interligadas, onde uma complementa a outra para que seu propósito atinja os objetivos almejados pelo programa.

- **Estudo de cargos e salários.** Todo colaborador presta seus serviços e desenvolve suas habilidades em troca de uma remuneração adequada de acordo com seu cargo. O estudo de cargos e salários é um instrumento que permitirá à empresa a administração de seus recursos humanos na contratação e retenção de talentos da empresa. A definição de cargos e salários estabelecerá uma política salarial eficaz que permitirá a ascensão profissional dos colaboradores de acordo

com suas aptidões e desempenhos; assim como subsidiará o desenvolvimento do plano de carreiras. Com isso, através de um programa de cargos e salários, a empresa poderá ter definido o salário a ser aplicado a cada cargo, definindo também as funções que se enquadram em cada cargo. Acima de tudo, promovendo a satisfação e contemplando a motivação do trabalhador.

- **Preparação para aposentadoria.** Os avanços da ciência e tecnologia, a maior conscientização sobre assuntos ligados à saúde, bem-estar social, mental versus o aumento da expectativa de vida trouxe novas demandas, desafios e responsabilidades, principalmente por parte das empresas, em implantar instrumentos que leve seus colaboradores a terem uma melhor qualidade de vida na pós-carreira. Este programa busca dar todo o suporte para que cada participante desperte para o futuro, de forma planejada, através de uma visão positiva e real da aposentadoria, de forma a sentir-se motivado e comprometido com a elaboração de seu projeto de vida. É gratificante perceber através deste programa, o quanto o colaborador resgata a autoestima, descobre novas habilidades e competências, melhora os laços conjugais e familiares, o quanto passa a envolver o grupo familiar na elaboração do projeto de vida, com foco na qualidade de vida e felicidade.

- **Orientação nutricional.** É uma ação que promove a qualidade de vida de modo geral, ou seja, a alimentação e o exercício se estiverem dentro de determinados limites, são adequados, satisfatórios e, portanto, benéficos para a promoção da QVT. Deve ser aplicado junto ao programa de exercícios físicos, sendo dada uma orientação nutricional no controle da obesidade. Como foi observado um aumento dos níveis de lipídeos sanguíneo, com o passar da idade, os trabalhadores devem ser orientados sobre os riscos, os cuidados quanto à alimentação e à prática regular de exercícios na redução do colesterol.

- **Terapias Laborais.** Dentro das terapias laborais, existem vários métodos que podem ser aplicados, como por exemplo, as técnicas de relaxamento, que são muito úteis para normalizar a respiração, contraindo e descontraindo o abdômen numa sequência compassada, elevando à calma.

- **Massoterapia.** Se aplica claramente à promoção de saúde, uma vez que obtém recursos e meios para mobilizar as pessoas, levá-las ao relaxamento, aumentar a autoestima, estimular e incentivar novas habilidades e aumentar a capacidade individual.

3.3 - Exemplos de Empresas

A empresa mais famosa em serviços online e software não é referência somente nos serviços prestados. A multinacional também se destaca nas práticas de gestão de pessoas que promovem a qualidade de vida no trabalho. No Brasil, a organização adota o programa de horário flexível e é válido para todos os dias da semana.

Para o Google, é importante valorizar a liberdade e responsabilidade dos mais de 300 funcionários no país, que devem estar focados em atingir metas e não em processos. Além disso, também é oferecido um ambiente organizacional confortável e propício ao desenvolvimento.

O programa de horário flexível também é utilizado pela empresa responsável pela gestão do programa de fidelidade da LATAM. O benefício tem como finalidade melhorar a qualidade de vida de todos os colaboradores, que devem se comprometer em apresentar resultados.

Cada funcionário deve ter o compromisso de cumprir a carga horária, independente da hora de chegada ou de saída. Segundo o presidente da companhia, Eduardo Gouveia, essa ação permite que o funcionário trabalhe no horário em que se considera mais produtivo e que atenda suas necessidades pessoais.

A Elektro já conquistou prêmios por causa dos seus programas de educação e desenvolvimento de pessoas. Na área de QVT podemos destacar:

Programa estar Bem Elektro: tem como finalidade promover a melhoria da saúde dos colaboradores, bem como a qualidade de vida e o bem-estar por meio de atividades como torneios, jogos, projetos culturais, ginásticas laborais, etc.

Programa do Reconhecimento Top Elektro: tem como objetivo premiar o esforço dos colaboradores. O programa é dividido em categorias (Comprometimento, Voluntariado, Educador e outros) e premia os funcionários que se destacaram na prática dos valores da instituição.

A Caterpillar se destaca pelo baixo indicador de turnover, que não passa de 1%. Dentre as práticas do projeto de qualidade de vida da empresa, podemos destacar o Job rotation e a avaliação 360º, que visam o treinamento e desenvolvimento de seus recursos humanos.

São oferecidos cursos presenciais, e-learning e a empresa também possui programas de redução de riscos e maior segurança no ambiente de trabalho.

Por fim, os funcionários e familiares portadores de doenças crônicas recebem o acompanhamento médico periódico e medicamentos gratuitos. Já os dependentes químicos possuem um serviço específico para se reabilitarem. Interessante, não é mesmo?

A Accor se destaca nos programas de QVT pelos benefícios voltados para o bem estar e a satisfação dos funcionários. São oferecidos treinamentos constantes para todos os níveis de colaboradores e formação profissional para os funcionários e familiares por meio do programa “Academia Accor”, criada em 1992.

Esses foram alguns exemplos de programas criados pelas empresas que investem em QVT. Contudo, existem vários outros tipos de investimentos que podem ser realizados, como por exemplo, a massoterapia, aromaterapia, programas de nutrição, fisioterapia, etc.

O investimento nessas ações se justifica pelo seu alto retorno, que possibilita o aumento da produtividade, engajamento, motivação, diminui a rotatividade dos funcionários e as doenças ocupacionais.

CONCLUSÃO

Embora a saúde seja um direito de qualquer cidadão, no Brasil, temos muitas dificuldades para assegurar esse direito. Infelizmente, há uma alta taxa de corrupção no setor de saúde e a informação não é acessível às pessoas de baixa renda.

Entendemos que é necessário instituir um ensino nas escolas primárias sobre prevenções, a autenticidades das vacinas necessárias, os riscos à saúde quando somos expostos a lugares sem saneamento baixo e como a população pode ajudar nisso, como foi dito no capítulo dois, o projeto Varre Vila.

A prevenção contra doenças na maioria das vezes vem de cada cidadão, cuidar por exemplo, dos vasos com água parada contra a reprodução de larvas da dengue, tomar as vacinas necessárias, higienizar as mãos, jogar o lixo onde deve ser jogado, evitando contaminação em córregos, rios e mares.

Além de todas as medidas de prevenções tomadas pela população, se alguma falha ocorrer, o dever passa totalmente ao governo, que deve manter os hospitais higienizados e estocados, com remédios e equipamentos. Fiscalizar de forma rigorosa o atendimento dos funcionários da rede pública, fornecer os exames com agilidade entre outras ações.

REFERÊNCIAS

[1]BAHIA, L. Saúde só para ricos no Brasil, 2019. Disponível em: https://cee.fiocruz.br/?q=node/975

[2] BBC NEWS. Depressão, tendências suicidas e psicopatia: a história de sofrimento mental de presidentes americanos, 2019. Disponível em: https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/04/28/depressao-tendencias-suicidas-e-psicopatia-a-historia-de-sofrimento-mental-de-presidentes-americanos.ghtml. Acesso em 02/04/2019

[3] MARQUES, J.R. O Que é o Bem-Estar Mental e Por Que Ele é Importante Para Você. Disponível em: https://www.jrmcoaching.com.br/blog/bem-estar-mental-por-que-ele-e-importante-para-voce/ .

[4] _____. Serotonina e Dopamina – Os Responsáveis Pela Sensação de Bem-estar. Disponível em: https://www.jrmcoaching.com.br/blog/serotonina-dopamina-responsaveis-sensacao-bem-estar/

[5] MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portal. http://portalms.saude.gov.br/. Disponível em: http://Humanizasus. Disponível em: http://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/humanizasus

[6] _____. Saude Mental. Disponível em: http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental

[7]_____. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Disponível em: http://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/politica-nacional-de-praticas-integrativas-e-complementares-pnpic

[8] OGATA A. Org . Temas Avançados em Qualidade de Vida. ABQV Vol 7, 2018. Disponível em:http://redesaudecorporativa.com.br/wp-content/uploads/2019/02/TEMAS-AVANC%CC%A7ADOS-EM-QUALIDADE-DE-VIDA-Vol-7.pdf

[9] SESI. Centros de Inovação SESI desenvolvem soluções em Saúde e Segurança no Trabalho (SST). Disponível em: http://www.portaldaindustria.com.br/sesi/canais/centros-de-inovacao-sesi/

[10] _____. Plataforma de Inovações. Disponível em: http://www.inovacaosesi.com.br/

[11] SIGNIFICADOS. Bem-Estar. Disponível em: https://www.significados.com.br/bem-estar/. Acesso em 19/04/2019