



12º Congresso de Pós-Graduação

O ESTRESSE LABORAL AFETANDO A QUALIDADE DE VIDA DA MULHER.

Autor(es)

MARINA GRANUZZIO

Orientador(es)

DANIELA SANTOS FERREIRA NEVES.

Resumo Simplificado

O presente trabalho primeiramente contextualizou a mulher no mercado de trabalho ao longo da história, e a sua entrada significativa e permanente, em especial nas últimas décadas neste cenário. Entretanto, como permanecer nesse cenário, tendo em vista o estilo de vida atual, e conseguir conciliar o trabalho e as outras esferas da vida de maneira equilibrada e com qualidade. Considerando o estilo de vida atual, cada vez mais repleto de diversas atividades durante o decorrer do dia, o estudo em questão fez um aprofundamento conceituando o estresse, seus sintomas e as estratégias de enfrentamento. Foram avaliados os efeitos nocivos de patologias relacionadas ao estresse laboral, as quais são desenvolvidas em consequência do mesmo e quais as estratégias de enfrentamento mais adequadas, as quais contribuam para que a mulher tenha maior qualidade e expectativa de vida. Tendo em vista que a influência que o trabalho e a organização exercem na mulher é significativa, dessa maneira, a temática referente à **Qualidade de Vida da Mulher Trabalhadora**, tem sido expressiva como uma valiosa ferramenta no processo de Gestão de Pessoas, em especial no alcance dos resultados necessários para a organização, principalmente por aquelas que valorizam o Capital Humano, como o diferencial no âmbito profissional. Como metodologia de pesquisa foi utilizada a entrevista pessoal, na qual participaram quatro mulheres: entre 26 anos e 49 anos, 2 solteiras e 2 casadas, cuja profissões são: operadora de caixa, psicóloga, coordenadora de vendas e assistente financeira. Sabe-se que as necessidades humanas, elas variam conforme a cultura de cada indivíduo e de cada organização e a Qualidade de Vida da Mulher Trabalhadora não são determinadas apenas pelas características individuais ou situacionais, mas em especial pela atuação sistêmica dessas características. Estar estressado ou ser considerado estressado incomoda. Porém, atualmente todos estão suscetíveis ao estresse. O diferencial para enfrentar os desafios oriundos do estresse laboral, está nas estratégias que são utilizadas, as quais contribuem significativamente para a qualidade de vida da mulher. As principais estratégias apontadas foram: a importância da fé, a prática de atividade física, o cultivo de relacionamentos pessoais, assistir filmes, ouvir música e a realização de atividades manuais. Na qual a área de Gestão de Pessoas tem participação significativa e fundamental. As empresas precisam ter um novo olhar para a mulher trabalhadora, a fim de proporcionar maior qualidade de vida, são pequenas ações, como por exemplo, a implantação de ginástica laboral, as quais contribuem para a motivação e o melhor desempenho do trabalho. Sendo assim, após a sua conquista definitiva no mercado de trabalho e considerando que todos estão suscetíveis ao estresse laboral, serão as estratégias de enfrentamento que contribuirão para que seus sonhos femininos concretizem, podem ser que alguns sejam mais tardios, mas o mais importante, hoje, a mulher já possui um poder significativo de decidir e não o de decidirem por ela, uma conquista recente, mas desejada por muitas mulheres ao longo dos séculos. Porém são as estratégias utilizadas de enfrentamento do estresse, o diferencial significativo para proporcionar maior qualidade de vida.