

## Qualidade de vida e responsabilidade social

por Cecília Shibuya\*



Foto: divulgação

Essa busca por  
qualidade de vida  
insere-se no  
contexto da  
Responsabilidade  
Social, prática que  
deve ser  
incorporada tanto  
pelas empresas  
quanto pelos  
próprios  
profissionais.

Qualidade de vida é um tema cada vez mais abordado na mídia, nas empresas e, até mesmo, no ambiente familiar.

As pessoas se conscientizaram de que o termo tem um significado amplo — que engloba diferentes áreas da vida —, e vêm incorporando a questão no seu dia-a-dia, tanto individualmente quanto coletivamente.

O mundo corporativo já está consciente da importância desse tema e da necessidade de criar melhores condições para o bem-estar dos funcionários, na mesma medida que promove ações para melhorar a sociedade como um todo. Aqueles que investiram, já começam a colher os frutos dessa colaboração entre empresa e funcionário, comprovando que o profissional produz mais e melhor quando se sente feliz e motivado.

Essa busca por qualidade de vida insere-se no contexto da responsabilidade social, prática que deve ser incorporada tanto pelas empresas, quanto pelos próprios profissionais. Assim, para que os programas de qualidade de vida gerem benefícios efetivos que se propaguem por toda a sociedade, o comprometimento deve ser completo: a empresa desenvolve políticas, ações e programas de estímulo para uma vida saudável, e o funcionário, por sua vez, deve perceber que seu papel é fundamental para que os objetivos sejam alcançados por ambas as partes.

A iniciativa de promover projetos visando a satisfação pessoal dos funcionários cresce cada vez mais no mercado de trabalho, de microempresas a grandes corporações multinacionais.



Foto: Keystone

Num futuro próximo, o que diferenciará uma empresa da outra será seu posicionamento social e a qualidade de vida de seus empregados, bem como o clima que predomina no local de trabalho, diminuindo a importância do tamanho da empresa e ressaltando a imagem, produtividade e a qualidade resultantes do bem-estar organizacional.

Para que os programas sejam eficazes, porém, é preciso alguns cuidados, como: partir da realização de uma pesquisa sobre o perfil dos funcionários e suas reais necessidades; implantação de ações contínuas, transparentes, de curto, médio e longo prazos; envolvimento da alta cúpula; contar com uma equipe multidisciplinar que saiba lidar com as diferenças internas; avaliações constantes sobre os resultados do programa; inserir o programa dentro da Política de Recursos Humanos.

Já o profissional deve se comprometer em cultivar um estilo de vida saudável, o que faz uma grande diferença para seu rendimento no

\* Presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV).



Foto: banco de imagens Petróleas

mercado de trabalho. É preciso adquirir uma condição física boa e manter a saúde sempre em dia, por meio de exercícios e de uma alimentação equilibrada. Há empresas que, inclusive, vinculam a distribuição do bônus anual ao cumprimento de metas pessoais de saúde.

Cuidar dos aspectos emocionais e psicológicos também é indispensável, o que inclui uma atenção muito especial à questão da auto-estima. Guardar um tempo para curtir momentos de lazer e conectar-se com o lado espiritual é essencial. O importante é saber conciliar afazeres profissionais com a vida pessoal e dedicar-se a si mesmo e aos familiares. A responsabilidade social é conquistada, primeiramente, por meio da responsabilidade pessoal.

Finalmente, é importante que o funcionário desenvolva atitudes adequadas no ambiente de trabalho, respeitando igualmente chefes e subordinados e fazendo-se respeitar. Toda atitude tomada para elevar as virtudes do ser humano deve ser valorizada e incentivada.



Foto: Keystone

É preciso adquirir uma condição física boa e manter a saúde sempre em dia, por meio de exercícios e de uma alimentação equilibrada.

Com empresas e colaboradores trabalhando em conjunto para promover atitudes positivas como a integração entre organização e sociedade, e o bem-estar físico e emocional de todos, em breve, a qualidade de vida e a responsabilidade social deixarão de ser uma bandeira para se tornar um bem comum. ■