

## Qualidade de Vida e Equilíbrio do Estresse no Trabalho

Colaboradora: Marcella Jeane Duarte



O último programa *Você em Foco*, exibido no dia 09 de outubro, recebeu a psicóloga Ilara Sampaio para falar sobre Qualidade de Vida e Equilíbrio do Estresse no Trabalho.

Sobre o conceito de qualidade de vida no trabalho, Ilara destacou dois focos importantes sendo eles o funcionário, que deve ter prazer no que faz, saber seu papel e objetivos profissionais e o trabalho, em relação ao ambiente físico, gestão de pessoas, relações interpessoais.

Sobre a relação entre indivíduo e organização (trabalho), ela salientou que cada pessoa possuem suas crenças, pensamentos e modo de agir que, muitas vezes, podem ser contrários aos da organização do ambiente em que trabalha.

Ilara também pontuou alguns pontos que podem ser consideradas importantes dicas para a busca por equilíbrio. Entre eles, destacam-se a definição de limites pessoais acerca do que cada indivíduo é ou não capaz de fazer, pensamentos positivos, aprender a ouvir críticas e aprender a se colocar e resolver conflitos através do diálogo.

Para finalizar, ela destacou a importância de discutir um tema tão importante quanto o estresse.