

**GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO E DESBUROCRATIZAÇÃO
FUNDAÇÃO ESCOLA DE GOVERNO DE MATO GROSSO DO SUL**

MIRIAN ANDERSON

**NA VISÃO DOS SERVIDORES DA SEDE DA AGEPEM, UMA SALA DE
DESCOMPRESSÃO PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?**

CAMPO GRANDE/MS

2021

MIRIAN ANDERSON

**NA VISÃO DOS SERVIDORES DA SEDE DA AGEPEM, UMA SALA DE
DESCOMPRESSÃO PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?**

Artigo apresentado à Fundação Escola de Governo de Mato Grosso do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Gestão de Pessoas do Curso de Especialização em Gestão de Pessoas.

Orientadora: Prof. Dra. Eloir Trindade Vasques Vieira

CAMPO GRANDE/MS

2021

FOLHA DE APROVAÇÃO**ATA DE APROVAÇÃO****MIRIAN ANDERSON**

NA VISÃO DOS SERVIDORES DA SEDE DA AGEPEN, UMA SALA DE DESCOMPRESSÃO PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?

Artigo apresentado à Fundação Escola de Governo de Mato Grosso do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Gestão de Pessoas do Curso de Especialização em Gestão de Pessoas.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof.

Prof.

Prof.

Campo Grande/MS de de 2021.

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

AVALIAÇÃO DA BANCA

ALUNA: MIRIAN ANDERSON

AVALIADOR:

TÍTULO DO TRABALHO: NA VISÃO DOS SERVIDORES DA SEDE DA AGEPEM, UMA SALA DE DESCOMPRESSÃO PODE MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO?

AVALIAÇÃO DO TRABALHO		
TÓPICO	VALOR DO TÓPICO	NOTA
ENTREGA DO TRABALHO NO PRAZO TOTAL: 1 ponto	1,0 ponto	
CONTEÚDO: TOTAL: 7,0 pontos		
Conteúdo	3,0 pontos	
Forma	1,5 pontos	
Linguagem (inclusive ortografia)	1,0 ponto	
Documentação	1,5 pontos	
APRESENTAÇÃO ORAL E DEFESA TOTAL: 2,0 pontos		
Tempo de Apresentação	0,5 ponto	
Clareza	0,5 ponto	
Recursos Audiovisuais	0,5 ponto	
Arguição	0,5 ponto	
NOTA TOTAL		

ASSINATURA DO AVALIADOR:

NA VISÃO DOS SERVIDORES DA SEDE DA AGEPEN, UMA SALA DE DESCOMPRESSÃO PODE MELHORAR A QUALIDADE VIDA NO TRABALHO?

IN THE VIEW OF AGEPEN EMPLOYEES, CAN A DECOMPRESSION ROOM IMPROVE THE QUALITY OF LIFE AT WORK?

Mirian Anderson¹

Eloir Trindade Vasques Vieira²

RESUMO

O presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a importância de um espaço de descanso, usualmente chamado de sala de descompressão, pelos profissionais que trabalham na SEDE da AGEPEN - Agência Estadual de Administração do Sistema Penitenciário, destacando a valorização da sensação de bem-estar e a necessidade de aliviar tensões provocadas pelo trabalho. O estudo teve o propósito de verificar se na visão dos servidores da sede da AGEPEN uma sala de descompressão pode melhorar a qualidade de vida do trabalho. Utilizou-se uma metodologia qualitativa com pesquisa bibliográfica, que permitiu apresentar a teoria acerca do tema e um questionário respondido pelos servidores, onde foi analisada a aceitação da sala de descompressão no ambiente da AGEPEN. O trabalho apontou também, outros estudos que demonstraram que uma sala de descompressão pode auxiliar no alívio da tensão do dia a dia e melhorar a qualidade de vida no trabalho. Como resultado da pesquisa, os servidores apresentaram o interesse e motivos que podem auxiliar na decisão dos gestores na implantação da sala de descompressão. Este trabalho teve a participação de 39 pessoas, do total de 135 que estão lotadas na SEDE atualmente. Os dados foram coletados e analisados facilitando as considerações desta pesquisa.

PALAVRAS-CHAVE: sala de descompressão; qualidade de vida; motivação.

ABSTRACT

The present work was developed with the objective of evaluating the importance of a rest space, usually called a decompression room, by the professionals who work at the headquarters of AGEPEN - State Agency for the Administration of the Penitentiary System, highlighting the appreciation of the feeling of well-being. being and the need to relieve tension caused by work. The study had the purpose of verifying if, in the view of the servers at the AGEPEN headquarters, a compression room can improve the quality of life at work. A qualitative methodology with bibliographic research was used, which allowed to present the theory about the theme and a questionnaire answered by the servers, where the acceptance of the decompression room in the AGEPEN environment was analyzed. The work also pointed out other studies that showed that a decompression room can help relieve the tension of everyday life and improve the quality of life at work. As a result of the surveys, the servers showed the interest and reasons that can help in the decision of managers to implement the decompression room. This work had the participation of 39 people, out of a total of 135 who are currently working at HEADQUARTERS. Data were collected and analyzed facilitating the considerations of this research.

KEY-WORD: decompression room; quality of life; motivation.

¹ Graduada em Administração UCDB, Pós-Graduada em Gestão de Pessoas. E-mail: miriananderson@gmail.com

² Doutora em Ciências Ambientais e Sustentabilidade Agropecuária; Mestre em Desenvolvimento Local; Especialista em Administração Financeira e Controladoria, Contabilidade Financeira e Auditoria; Gestão Escolar e Educação a Distância. Graduada em Ciências Contábeis. E-mail: eloirconsultoria@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A AGEPEN é um órgão responsável pela administração penitenciária desde 1979, e tem por finalidade custodiar os presos condenados e provisórios, executar as penas de prisão e as medidas de segurança detentivas, administrando os estabelecimentos prisionais do Estado de Mato Grosso do Sul, a fim de promover condições para a harmônica integração social do condenado e do internado. Atualmente, na SEDE estão lotados 135 servidores que trabalham em expediente de 8h diárias, com intervalo de 1h para almoço. As refeições são oferecidas no refeitório do próprio local e muitas pessoas que não conseguem ir para suas casas permanecem ali, muitas vezes em suas salas de trabalho.

O objetivo desta pesquisa é demonstrar que uma sala de decompressão pode ser um instrumento para auxiliar esses servidores para uma melhor condição de trabalho, com momentos de prazer e relaxamento em meio ao expediente numa instituição pública, permitindo uma conexão maior entre eles, pensando na satisfação pessoal e profissional daqueles que têm perante a sociedade o compromisso da prestação de uma segurança pública de qualidade.

Atualmente as instituições públicas têm se preocupado com a QVT (Qualidade de Vida no Trabalho), buscando melhorar a saúde e a produtividade dos servidores em seu cotidiano. Sabe-se que a QVT também pode auxiliar nas condições físicas, psicológicas e técnicas que englobam as diversas circunstâncias que envolvem a carreira penitenciária.

A implantação de uma sala de decompressão, além de pensar na melhoria da qualidade de vida dos profissionais, seja ela pessoal, familiar e de trabalho mais tranquila e produtiva, também se torna imprescindível para motivar e reduzir a fadiga psicológica e física, atendendo às necessidades individuais.

Permita que os empregados conversem amigavelmente entre si: funcionários habituados a uma atmosfera livre e aberta em que possam consultar-se com colegas sobre assuntos de trabalho enfrentam o estresse com humor (CHIAVENATO, 1999).

Para se criar ambientes propícios à motivação, as pessoas precisam se sentir acolhidas no seu local de trabalho, ter boas relações, num ambiente onde tenham a percepção de que alguém se preocupa com o seu bem-estar e satisfação. Existe uma pressão social muito grande por um serviço público de qualidade, eficiente e voltado para resultados.

O setor público assim como todos os envolvidos deve buscar novas formas e modelos de gestão, com uma nova consciência e mentalidade garantindo um time mais unido e coeso na busca de soluções para as práticas administrativas dos novos tempos.

Um ambiente harmônico e relaxante pode ser uma iniciativa que torne as pessoas mais descansadas e menos estressadas, proporcionando uma melhoria da saúde e prevenção de doenças,

como dores recorrentes, ansiedade, depressão, entre outras de cunho físico e emocional, que a longo prazo pode prevenir afastamentos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Com todas as mudanças e transformações a fim de alcançar a excelência na prestação de serviços, ainda existem muitas barreiras no serviço público e um longo caminho a percorrer para que as mudanças necessárias possam tornar o ambiente um lugar de eficiência e satisfação. Para Bateman; Snell (1998, p. 361) “as pessoas estão dispostas a trabalhar muito se existe uma razão para fazê-lo. Deve acontecer algo em seu local de trabalho que as incentive a trabalhar”.

As pessoas precisam ser vistas como colaboradoras e parceiras que mais entendem do sistema interno das organizações. Essa consciência e valorização das pessoas é o que fará a diferença. Mesmo sabendo que para se ter um bom ambiente cada um precisa fazer a sua parte, um clima agradável reflete tanto na empresa como nos funcionários, podendo trazer resultados muito mais positivos.

2.1 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

O termo QVT (Qualidade de Vida no Trabalho) influencia o conceito de saúde: física, mental e social, com a preocupação de buscar fatores que possibilitem o viver bem. As empresas têm se preocupado mais em promover a sinergia entre os grupos, considerando que não basta apenas conquistar, desenvolver, motivar e recompensar pessoas, mas gerir competência e alcançar resultados significativos por meio delas.

Assim como o trabalho faz parte da vida das pessoas, as organizações dependem delas para obter seus objetivos. Segundo Rodrigues (1994, p. 93) “o trabalho é vital para o ser humano, para isso as condições de trabalho adequado resultará no aumento da saúde mental e física dos trabalhadores”.

As doenças ocupacionais estão cada vez mais presentes no ambiente de trabalho, onde cada pessoa reage de maneira diferente aos fatores que provocam o estresse, podendo comprometer todo o processo. De acordo com Chiavenato (1999, p. 391):

Atualmente, o conceito de QVT envolve tanto os aspectos físicos e ambientais como os aspectos psicológicos do local de trabalho. A QVT assimila duas posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos empregados quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho; e, de outro, o interesse das organizações quanto aos seus efeitos potenciais sobre a produtividade e a qualidade.

A atividade laboral pode impactar na vida e no bem-estar do indivíduo, podendo levar ao estresse ocupacional, ao desgaste emocional e a incidência de várias doenças. As organizações precisam olhar com uma nova mentalidade para a saúde dos colaboradores.

Ainda de acordo com Chiavenato (1999, p. 391):

A QVT envolve os aspectos intrínsecos (conteúdo) e extrínsecos (contexto) do cargo. Ela afeta atitudes pessoais e comportamentos relevantes para a produtividade individual e grupal, tais como: motivação para o trabalho, adaptabilidade a mudanças no ambiente de trabalho, criatividade e vontade de inovar ou aceitar mudanças.

A QVT inclui a pessoa e o ambiente em que ela está inserida, pois os aspectos ambientais do espaço de trabalho influenciam nesse comportamento humano, onde o desempenho e a satisfação refletem diretamente na saúde.

No dizer de Souza (2011, p. 19):

O entendimento e o respeito pela opinião de cada indivíduo para determinar sua QV é fundamental, pois esse conceito está intimamente relacionado ao valor, a importância que uma pessoa dá aos fatores que descrevem a qualidade de sua vida.

Em busca de um ambiente de trabalho agradável, com mais qualidade de vida e menos estressante: “Empresas como *Google, Facebook, Netshoes, Groupon, Mercado Livre e Walmart*, possuem ambientes descontraídos para estimular a criatividade e a produtividade dos seus funcionários” (VOITILLE, 2018).

Com essa consciência da importância de valorizar e investir em programas de bem-estar para maior qualidade de vida no trabalho, respeitando os trabalhadores e integrando-os à organização, observa-se a relevância da sala de decompressão como um meio de aliviar o estresse e contribuir para um ambiente mais humano.

2.2 SALA DE DESCOMPRESSÃO

Sala de decompressão ou sala de descanso é um espaço dentro das empresas oferecido aos trabalhadores para proporcionar um tempo não somente para relaxar corpo e mente, como também aliviar a tensão do trabalho e recarregar as energias durante o expediente. Na rotina diária é importante que no período de intervalo as pessoas possam realizar atividades diferentes do trabalho para restabelecer a cognição, a fim de amenizar os níveis de ansiedade e melhorar o desempenho dos colaboradores.

Para Bitencourt; Baruffaldi (2007, p. 17):

O estresse maior ou menor de um funcionário pode ser minimizado também através da arquitetura, nas salas de decompressão especificamente, deve-se procurar contribuir a minimizar o estresse através de estudo de formas, da dinâmica de intensidades luminosas, nas condições térmicas, na qualidade do mobiliário, nos estudos de melhor utilização das cores, percepções e contrastes.

Um conceito simples e forte tendência de algumas grandes empresas, onde a sala de decompressão é destinada para pausas estratégicas durante a jornada de trabalho e traz como benefício pessoas mais relaxadas e menos estressadas que também podem render mais em suas funções.

Segundo Chiavenato (1999, p. 375):

Do ponto de vista de saúde física, o local de trabalho constitui a área de ação da higiene do trabalho, envolvendo aspectos ligados à exposição do organismo humano a agentes externos como ruído, ar, temperatura, umidade, luminosidade e equipamentos de trabalho.

Com toda a história do trabalho humano e sua modernização é preciso considerar que o direito ao descanso deve ser respeitado para prevenir a fadiga em dimensões física e mental, contribuindo para o desenvolvimento do homem como ser social.

Além do aspecto de prevenção da fadiga, a interação das pessoas pode estimular maior envolvimento, pois de acordo com Milkovich; Boudreau (2000, p. 308) “a socialização ocorre não apenas em relação à organização, mas também em relação ao grupo de colegas”.

Assim, a sala de decompressão deve oferecer condições para que as pessoas possam se desligar das preocupações cotidianas, melhorando a saúde e bem-estar, quebrando a rotina e amenizando a pressão, possibilitando maior concentração nas tarefas. Esse descanso nas intrajornadas pode estimular maior convivência e criatividade.

Chiavenato (2012, p. 9) verificou que “a eficiência depende não somente do método de trabalho e do incentivo salarial, mas também de um conjunto de condições de trabalho que garantam o bem-estar físico do trabalhador e diminuam a fadiga”.

Um ambiente confortável e prazeroso também pode ser mais produtivo. No serviço público também é preciso olhar para as pessoas como parceiras, verificar como elas se sentem e como interagem entre si e como os fatores internos e externos influenciam em suas vidas profissional e pessoal. Pois são elas que tomam decisões, cumprem metas e alcançam resultados.

Muito mais que relaxamento e quebra de rotina, o objetivo se estende à maior conexão física, emocional e social, maior contato e espírito de colaboração, respeitando cada particularidade. Dessa forma, é interessante reforçar a importância da motivação do servidor.

2.3 MOTIVAÇÃO

Toda organização, seja ela pública ou privada, possui o grande desafio de ter pessoas motivadas a fim de atingir os resultados esperados. Para Bateman; Snell (1998, p. 365) “as características da pessoa também afetam a motivação. As pessoas têm diferentes necessidades, que as energizam e motivam na direção de metas diferentes”. Assim como as pessoas são diferentes, o nível motivacional também varia de acordo com o indivíduo e a situação.

Bernardinho (2006, p. 115) diz que:

A motivação é uma porta que se abre de dentro para fora. É um processo que começa na seleção das pessoas que vão formar uma equipe. Uma escolha, aliás, que deve incidir sobre quem você acredita que possa motivar. A motivação baseia-se em dois

pilares: o primeiro deles é a necessidade. Se você precisa, vai “correr atrás” e se dedicar. O segundo é a paixão. Se você gosta, ama o que faz, vai querer melhorar sempre.

Em atuais cenários de crise e transição que vivemos, administrar essa diversidade de pessoas numa organização pública não é tarefa fácil, mas pode ser uma força motriz para a organização desenvolver e aumentar o esforço e o desempenho de seu pessoal. Segundo Bateman; Snell (1998, p. 361) “se as pessoas têm tudo o que precisam para ter bom desempenho, elas são capazes de fazer o trabalho. Mas também precisam estar dispostas a isso”.

É importante salientar que a motivação está relacionada com o sentido de missão dentro de cada indivíduo, estando alguns mais conscientes que outros. Assim, mesmo sendo diferentes, as necessidades das pessoas são basicamente iguais quando se trata de organizar seu comportamento para obter satisfação.

Ainda segundo Bateman; Snell (1998, p. 360):

A motivação refere-se a forças que energizam, dirigem e sustentam os esforços de uma pessoa. Todo comportamento, exceto reflexos involuntários como o piscar de olhos (que geralmente tem pouco a ver com a administração), é motivado. Uma pessoa altamente motivada trabalhará com afinco para atingir metas de desempenho. Com habilidade e entendimento adequados de sua função, essa pessoa será altamente produtiva.

Existe uma relação de simbiose entre organização e trabalhador, onde um depende do outro para satisfazer seus desejos. As pessoas desejam satisfazer suas necessidades e as empresas almejam aumentar seus lucros e se destacar no mercado. É preciso encontrar o equilíbrio nessa relação.

Chiavenato (2012, p. 231) afirma que:

Para compreender a motivação humana, o primeiro passo é o conhecimento do que a provoca e dinamiza. A motivação existe dentro das pessoas e se dinamiza com as necessidades humanas. Todas as pessoas têm suas necessidades próprias, que podem ser chamadas de desejos, aspirações, objetivos individuais ou motivos. As necessidades humanas ou motivos são forças internas que impulsionam e influenciam cada pessoa determinando seus pensamentos e direcionando o seu comportamento diante das diversas situações da vida. As necessidades ou os motivos constituem as fontes internas de motivação da pessoa. Cada pessoa possui motivos ou necessidades que condicionam seu comportamento e que são pessoais e individuais, pois são determinados por fatores que formam a personalidade, por traços biológicos e psicológicos e pelas características adquiridas pela experiência pessoal e aprendizagem de cada pessoa. Ademais, cada um pode sentir e perceber seus motivos e necessidades de maneira diferente, em diferentes épocas ou situações.

A relação no ambiente de trabalho é mais complexa que apenas satisfazer as necessidades da organização e do empregado. A motivação está presente em todas as ações realizadas pelo ser humano e influencia na busca de suas mais diversas atividades.

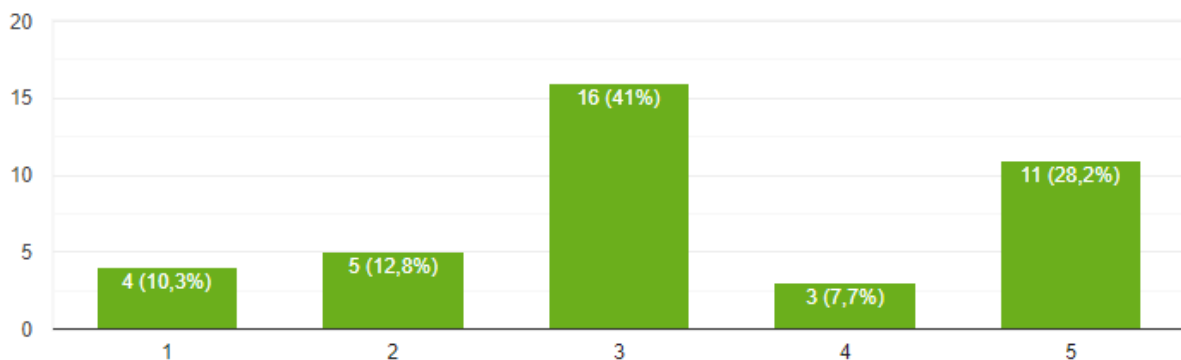
3 DISCUSSÃO

Para alcançar o objetivo deste trabalho, que é identificar se os servidores lotados na SEDE da AGEPEN consideram importante ter uma sala de descompressão para a melhoria da qualidade de vida no trabalho, foi realizada pesquisa bibliográfica qualitativa e coleta de dados através de um questionário virtual, disponibilizado em um *link* (por meio de um formulário *web* elaborado a partir do *Google Forms*, aplicativo do *Google* que permite a criação, compartilhamento e disponibilização de formulário na *web*), encaminhado aos servidores da AGEPEN via *WhatsApp* e respondido entre os dias 09 a 14 de julho de 2021. O universo da pesquisa compreendeu 39 respostas dos 135 servidores que se encontram lotados e trabalham nos setores da SEDE Administrativa da AGEPEN. Esse questionário foi a ferramenta para nortear a pesquisa e conhecer a opinião e hábitos das pessoas no ambiente de trabalho e a percepção com relação a implantação de uma sala de descompressão a fim de tornar o ambiente mais harmonioso e motivacional.

Para conhecer melhor o comportamento e atitude dos servidores, o questionário foi estruturado com questões fechadas e respostas em escala *Likert* de 1 a 5, sendo 1= totalmente negativo; 2= negativo; 3= nem negativo nem positivo; 4= positivo e 5= totalmente positivo.

Com o objetivo de promover a melhoria do ambiente e o acolhimento do servidor, acredita-se que a implantação de um espaço para descanso e relaxamento pode ser fundamental para reduzir a fadiga física e emocional, refletindo no trabalho como um todo, reduzindo os atestados e melhorando a interação dos trabalhadores.

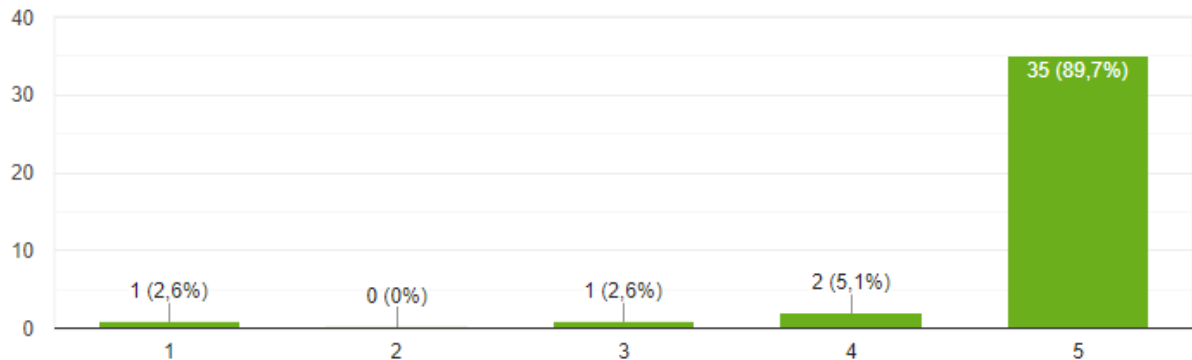
Figura 1 - Você considera o tempo utilizado durante seu intervalo de almoço como:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A partir dos resultados obtidos e representados na figura 1, verificou-se que 16 pessoas, ou 41% não consideram negativo nem positivo o tempo utilizado durante intervalo de almoço, 11 pessoas acham que utilizam de forma totalmente positiva o seu tempo, e apenas 4 pessoas responderam que consideram totalmente negativo. Essa questão analisa a forma de utilização do tempo ocioso do servidor após o almoço.

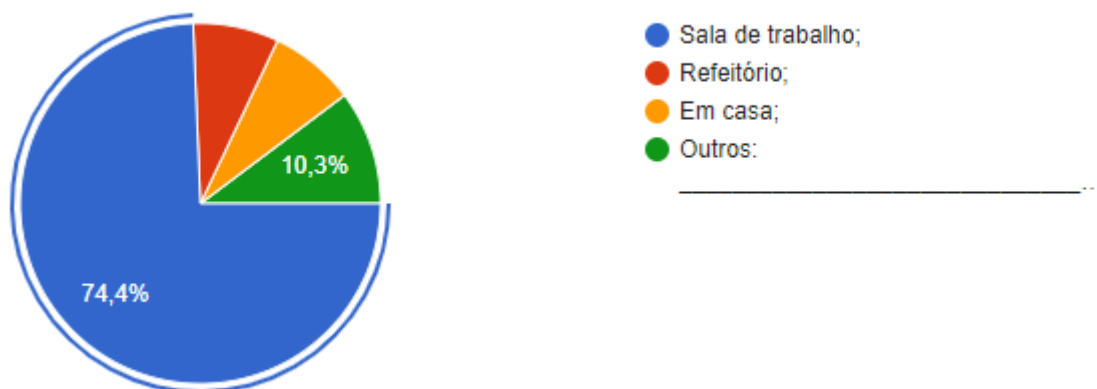
Figura 2 - Ter um espaço diferente do ambiente de trabalho para que você possa se desligar das atividades rotineiras após o almoço seria:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A figura 2 demonstrou que 35 servidores, ou 89,7% acham altamente positivo ter um espaço diferente do ambiente de trabalho para poderem se desligar das atividades exercidas, após o almoço. 2 servidores consideraram positivo e apenas 1 pessoa considerou totalmente negativo. Isso demonstra que os servidores aprovam a implantação da sala de descompressão no local de trabalho.

Figura 3 - Local que você normalmente fica no horário de almoço, após a refeição:

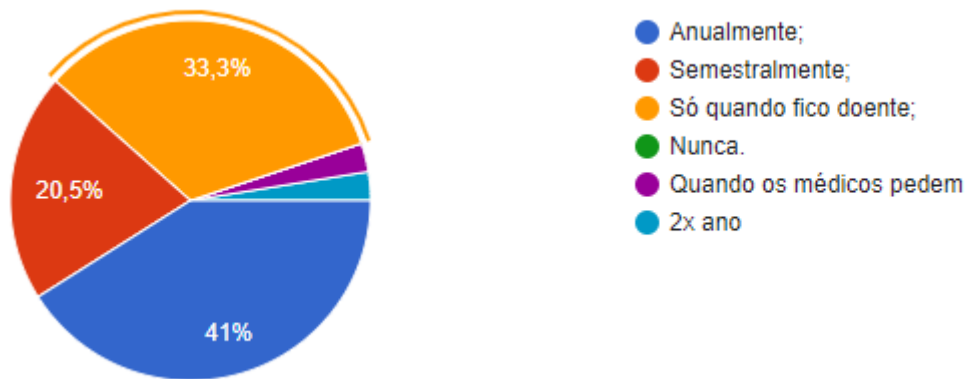


Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A figura 3, apresenta que a maioria, 29 servidores, representados por 74,4% dos entrevistados permanecem em suas salas de trabalho após a refeição, sendo que 3 pessoas vão para suas casas, 3 pessoas permanecem no refeitório e 4 ficam em outros lugares que não é o local de trabalho. Grande percentual dos servidores retorna às suas mesas e cadeiras de trabalho, com computadores e telefone, ainda no intervalo de almoço, não obtendo o descanso necessário entre a intrajornada.

Buscando identificar a periodicidade que os servidores se atentam a sua saúde física foi perguntada sobre frequência com que fazem exames.

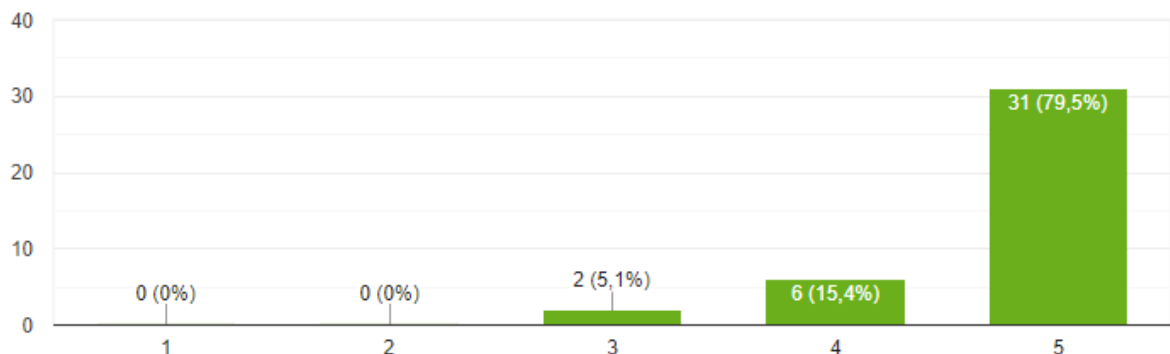
Figura 4 - Qual a frequência com que você faz exames médicos?



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A figura 4 reportou que 41%, ou 16 servidores, fazem exames médicos anualmente. 8 deles, ou 20,5% fazem exames semestralmente e 13, ou 33,3% só buscam fazer exames quando ficam doentes. Apenas 1 servidor faz exames 2 vezes ao ano.

Figura 5 - Ter uma sala de decompressão na SEDE da AGEPEN pode contribuir para uma maior satisfação dos servidores:

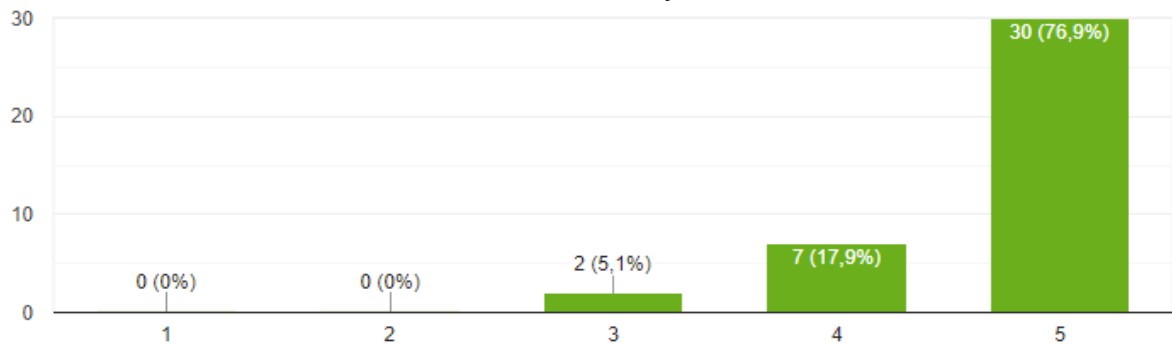


Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

As respostas representadas na figura 5, do total de 39 servidores, 31 ou 79,5% concordaram que ter uma sala de decompressão pode ser totalmente positivo para contribuir para uma maior satisfação no trabalho. 6 servidores consideraram positivo, 2 não acharam nem positivo nem negativo, enquanto que nenhum deles respondeu que seja negativo ou totalmente negativo.

A fim de conhecer a opinião dos servidores sobre os benefícios que a sala de decompressão traria para a saúde, foram feitas as seguintes perguntas:

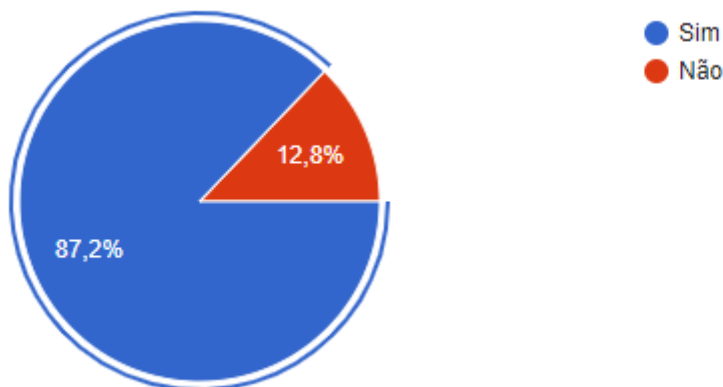
Figura 6 - A sala de descompressão pode beneficiar a saúde física e mental dos servidores que permanecem na AGEPEN no intervalo do almoço:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A figura 6 indicou uma aprovação de 30 pessoas, ou 76,9% consideram totalmente positivo o uso da sala de descompressão a fim de beneficiar a saúde física e mental, 7 pessoas, ou 17,9% acham positivo e 2 pessoas, ou 5,1% tem dúvida. Ninguém considerou negativo ou totalmente negativo.

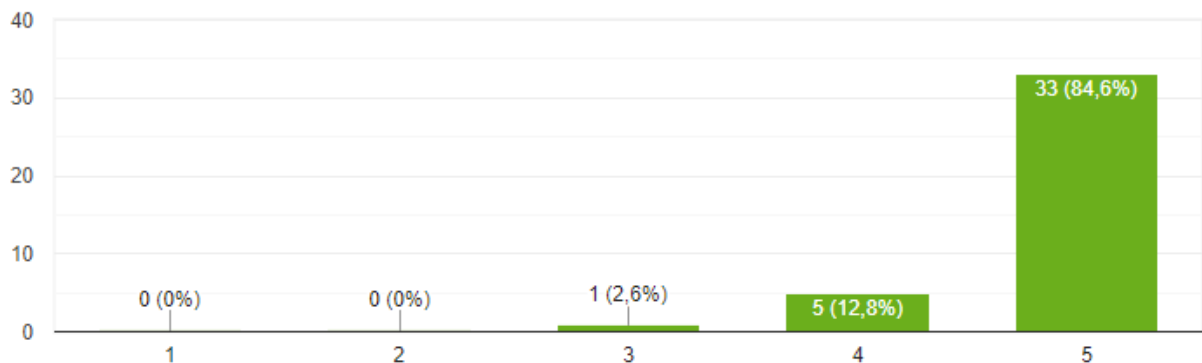
Figura 7 - Você considera suas atividades no trabalho cansativas e estressantes?



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

Na figura 7, verificou-se que 34 pessoas, ou seja, 87,2% consideram as atividades executadas no trabalho como cansativas e estressantes. Apenas 5, ou 12,8% responderam que não concordam.

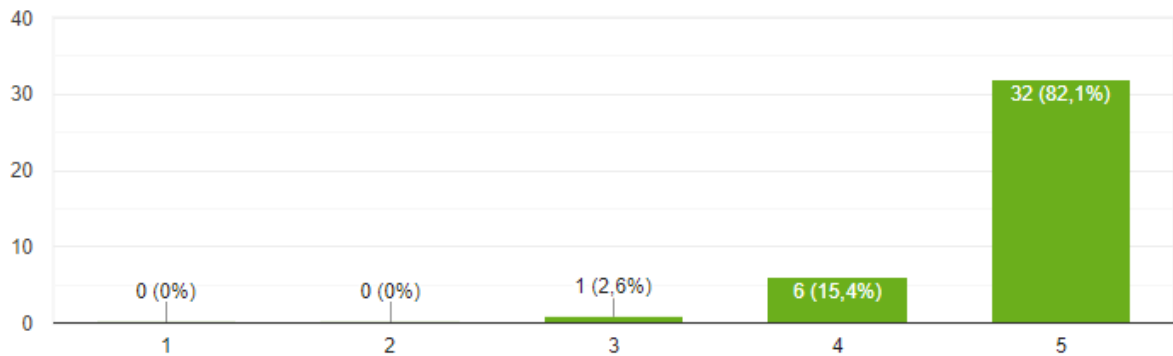
Figura 8 - A sala de descompressão pode contribuir para uma melhor qualidade de vida no trabalho:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

Na figura 8, observou-se que 33 pessoas, ou 84,6% concordam que a sala de descompressão pode ser altamente positiva para contribuir para uma melhor qualidade de vida no trabalho. 5 pessoas, ou 12,8% acham positiva e apenas 1 pessoa, ou 2,6% demonstrou-se indecisa, pois não acha nem positivo nem negativo. E ninguém considerou negativo.

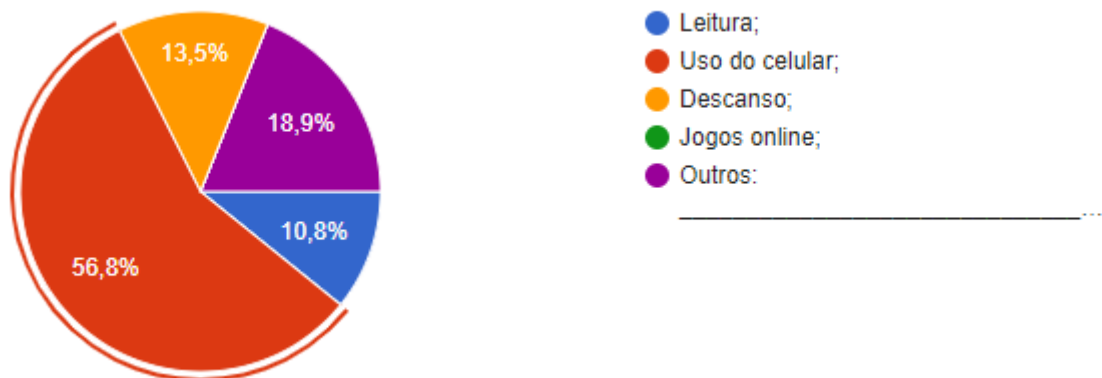
Figura 9 - Um ambiente mais descontraído e confortável pode melhorar a interação e o relacionamento com colegas de outros setores:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

Os resultados da figura 9 demonstram que 32 servidores, ou 82,1% acham totalmente positivo ter um ambiente para descanso onde também podem se relacionar e interagir com os colegas de outros setores. 6 deles, ou 15,4% acham positivo e apenas 1, ou 2,6% não consideram positivo nem negativo.

Figura 10 - Quais das atividades abaixo, você costuma fazer após sua refeição:



Fonte: Dados da pesquisa, (2021).

A figura 10 demonstra que 56,8% das pessoas, ou seja, 21 servidores utilizam o celular no intervalo do almoço. 18,9% fazem outra atividade, 10,8% costumam ler, 13,5% descansam. Ninguém respondeu que participa de jogos online.

O funcionalismo público é bem heterogêneo quanto a fatores motivacionais e diretrizes, pois os recursos disponíveis nem sempre são satisfatórios. Nos resultados apresentados, pode-se verificar que o bem-estar, o prazer, a motivação e as condições físicas que dão suporte e que influenciam a execução das atividades são muito valorizadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa foi realizada na SEDE da AGEPEN, no período de 09 a 14 de julho de 2021, para analisar se na visão dos servidores seria viável a implantação da sala de descompressão para melhoria da qualidade de vida no trabalho. A pesquisa se deu através de um questionário virtual, onde as pessoas puderam opinar sobre o assunto, com total sigilo.

Ao longo da pesquisa foi possível detectar o interesse na proposta que tem como objetivo desvincular o servidor do contexto do trabalho, durante seu intervalo de 1h de almoço, combater a fadiga física, mental e até mesmo o estresse, estimulando a uma maior satisfação no trabalho, com uma rotina menos exaustiva e mais prazerosa.

Foram analisados perfil, hábitos e gostos dos servidores, que nos permite assegurar que uma sala de descompressão pode refletir positivamente no ambiente de trabalho. Como analisado na figura 7, onde 87,2% dos servidores consideram as atividades que executam no trabalho cansativas e estressantes, faz-se necessário conhecer as pessoas da organização, monitorar seus comportamentos, para poder identificar aspectos motivacionais.

A motivação se forma na interação do indivíduo com a situação, ou seja, varia tanto entre indivíduos como em apenas um indivíduo, diferindo quanto a tendências motivacionais básicas na tarefa de atingir o objetivo.

Não é uma tarefa fácil para os gestores, mas é preciso conhecer as pessoas, ouvindo-as, respeitando-as e fazendo com que participem para poder motivá-las. Pode-se destacar os resultados apresentados, nas figuras 8 e 9, onde nos permite assegurar que a implantação da sala de descompressão na SEDE da AGEPEN, pode proporcionar maior interação entre os colegas que trabalham no mesmo local, melhorar a qualidade de vida, trazendo maior motivação para uma prestação de serviços mais eficaz.

Mesmo com as adversidades individuais com relação às necessidades e características, um ambiente agradável pode estimular relacionamentos mais cooperativos, servidores mais satisfeitos, bem-humorados e com maior comprometimento.

REFERÊNCIAS

BATEMAN, Thomas S.; SNELL, Scott A. **Administração**: Construindo vantagem competitiva. São Paulo: Atlas, 1998.

BITENCOURT, Fábio; BARUFFALDI, Michele. Salas de descompressão em unidades corporativas. **Revista Dissertar**, v. 1, n. 10 e 11, p. 15-19, 2007.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas**: O novo papel dos recursos humanos nas organizações. 7. ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

_____. **Administração geral e pública**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

FERREIRA, Afonso. Empresas criam espaços com sofá, TV e videogame e reduzem demissões em 50%.

Economia Uol, São Paulo, 24 de out. de 2014. Disponível em:

<<https://economia.uol.com.br/empreendedorismo/noticias/redacao/2014/10/24/empresas-criam-espacos-com-sofa-tv-e-videogame-e-reduzem-demissoes-em-50.htm>>. Acesso em: 01 ago. 2021.

LOPES, Estefânia Câmara Santos; SETA, Marismary Horsth De. Qualidade de vida no trabalho segundo os servidores públicos de um centro de pesquisas. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, n.39, p.59-68, abril 2019.

MILKOVICH, George T.; BOUDREAU, John W. **Administração de recursos humanos**. 2ª Tiragem. São Paulo: Atlas, 2000.

REZENDE, Bernardo Rocha de. **Transformando suor em ouro / Bernardinho**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

ROBBINS, Stephen P., 1943- **Comportamento Organizacional**. 11. ed. - São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de vida no trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. Rio de Janeiro: Vozes, 1994.

SANTOS, André Miranda. A qualidade de vida dos trabalhadores no serviço público. **Revista Mbote**, v. 1, n. 2, p. 100-124, 2020.

SOUZA, José Carlos (Organizador). **Qualidade de vida e saúde**. 1. ed. São Paulo: Vetor, 2011.

TAMAYO, Alvaro; PASCHOAL, Tatiane. A relação da motivação para o trabalho com as metas do trabalhador. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 7, n. 4, p. 33-54, 2003.

VOITILLE, Nadine. Ambientes descontraídos ganham força no mundo dos negócios. **Clique Arquitetura**, São Paulo, 09 de set. de 2018, Atualizado em 04 de fev. de 2021. Disponível em:

<<https://www.cliquearquitetura.com.br/artigo/ambientes-descontraidos-ganham-forca-no-mundo-dos-negocios.html>>. Acesso em: 03 ago. 2021.

APÊNDICE

Pesquisa para Implantação de Uma Sala de Descompressão na SEDE da AGE PEN

Esta é uma pesquisa para conhecer sua opinião a respeito da implantação de uma sala de descompressão (sala de descanso) na SEDE da AGE PEN para uso durante o horário de almoço, tendo por objetivo subsidiar atividades de produção de um Artigo acadêmico final de avaliação para a obtenção do título de Especialista em Gestão de Pessoas do Curso de Especialização em Gestão de Pessoas. Este questionário é confidencial. Queremos conhecer a sua opinião sobre o assunto. Não existem respostas certas ou erradas. Com relação às frases, marque a alternativa que melhor atenda à sua expectativa.

Algumas questões são de múltipla escolha e outras as respostas estão em escala de 1 a 5, sendo 1= totalmente negativo; 2= negativo; 3= nem negativo nem positivo; 4= positivo; 5= totalmente positivo.

1- Você considera o tempo utilizado durante seu intervalo de almoço como:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

2- Ter um espaço diferente do ambiente de trabalho para que você possa se desligar das atividades rotineiras após o almoço seria:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

3- Local que você normalmente fica no horário de almoço, após a refeição:

Marcar apenas uma oval.

- Sala de trabalho;
- Refeitório;
- Em casa;
- Outros: _____

4- Qual a frequência com que você faz exames médicos?

Marcar apenas uma oval.

- Anualmente;
- Semestralmente;
- Só quando fico doente;
- Nunca.
- Outro: _____

5- Ter uma sala de decompressão na SEDE da AGEPEN pode contribuir para uma maior satisfação dos servidores:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

6- A sala de decompressão pode beneficiar a saúde física e mental dos servidores que permanecem na AGEPEN no intervalo do almoço:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

7- Você considera suas atividades no trabalho cansativas e estressantes?

Marcar apenas uma oval.

Sim Não

8- A sala de decompressão pode contribuir para uma melhor qualidade de vida no trabalho:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

9- Um ambiente mais descontraído e confortável pode melhorar a interação e o relacionamento com colegas de outros setores:

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Totalmente negativo Totalmente positivo

10- Quais das atividades abaixo, você costuma fazer após sua refeição:

Marcar apenas uma oval.

Leitura;

Uso do celular;

Descanso;

Jogos online;

Outros: _____