



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**  
**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE PERNAMBUCO**  
**REITORIA**  
**SUBSISTEMA INTEGRADO DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR**

## **BEM-ESTAR NO TRABALHO**

O tempo dedicado à atividade profissional representa parte significativa da vida das pessoas, por isso, estar bem no trabalho é fundamental para o grau de satisfação que uma pessoa tem na sua vida em geral. Ou seja, bem-estar ocupacional representa saúde.

Diversas variáveis estão envolvidas no bem-estar no trabalho, como: clima organizacional; reconhecimento pessoal; sentimento de autorrealização; relações interpessoais. Dessa forma, o bem-estar é um fenômeno multidimensional, determinado pela interação entre aspectos positivos e negativos referentes ao trabalho.

Tanto gestores quanto servidores podem contribuir para desenvolver um ambiente organizacional saudável e que propicie um sentimento de harmonia coletiva. É preciso observar os fatores que podem ser prejudiciais ao trabalho para poder modificá-los. Entre eles destacamos:

Clima organizacional, que representa forte impacto para o sentimento de bem-estar, pois tem a ver com a forma como os indivíduos percebem seu ambiente de trabalho. A relação entre o clima organizacional e o desempenho das atividades é estreita e afeta diretamente o nível de satisfação das pessoas. Da mesma maneira que os servidores são influenciados pelo clima, também o influenciam. Por isso, é importante se perguntar: de que forma contribuo para a qualidade do ambiente organizacional?

Sentir-se reconhecido e valorizado no trabalho é outro ponto fundamental para que o servidor se considere satisfeito e motivado. Isso acontece a partir do desenvolvimento de práticas de gestão que promovam o reconhecimento individual e coletivo e estimulem a autonomia e a criatividade, valorizando as ideias e iniciativas dos servidores.

O sentimento de autorrealização está relacionado a desenvolver suas habilidades e potenciais. Ou seja, gostar do que faz é muito importante para sentir-se bem! Desempenhar suas

funções de forma que se sinta satisfeito e produtivo desperta o sentimento de realização. Você faz o que gosta?

As relações interpessoais são um aspecto do trabalho que impacta diretamente em sua qualidade. Uma das chaves para constituir relações de trabalho saudáveis é a boa comunicação. Comunicar-se de forma clara e assertiva é fundamental para estabelecer diálogos produtivos e propositivos. A criação de espaços de convivência e momentos de interação também são uma boa forma de favorecer a promoção da saúde.

Pequenas atitudes do dia-a-dia têm o poder de influenciar positiva ou negativamente o bem-estar individual e coletivo. Comece por você e, certamente, outras mudanças irão acontecer ao seu redor!