

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO EM UMA MICROEMPRESA: PERCEPÇÕES E EXPERIÊNCIAS DOS COLABORADORES

Nadia Alves Lima¹.

Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA, São Benedito, Ceará.

<http://lattes.cnpq.br/1607992299452025>

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo investigar as percepções dos funcionários de uma microempresa em relação à qualidade de vida no trabalho, abordando aspectos como saúde, motivação, realização profissional e oportunidades de crescimento. Sua relevância reside na contribuição para aprimorar o ambiente de trabalho, promover a satisfação dos colaboradores e otimizar os serviços prestados pela organização. A metodologia adotada consiste em um estudo de caso, no qual se busca analisar as percepções dos funcionários de uma microempresa, utilizando dados coletados por meio de questionários aplicados aos colaboradores. Os resultados revelam que, embora a remuneração seja um aspecto destacado, outros fatores, como condições de trabalho adequadas, relações profissionais saudáveis e respeito aos direitos dos funcionários, também são considerados importantes pelos colaboradores.

PALAVRAS-CHAVE: Trabalho. Qualidade. Colaboradores.

ASSESSMENT OF QUALITY OF WORK LIFE IN A MICROCOMPANY: EMPLOYEES' PERCEPTIONS AND EXPERIENCES

ABSTRACT: The present study aims to investigate the perceptions of employees of a micro-enterprise in relation to quality of life at work, addressing aspects such as health, motivation, professional fulfillment and growth opportunities. Its relevance lies in its contribution to improving the work environment, promoting employee satisfaction and optimizing the services provided by the organization. The methodology adopted consists of a case study, which seeks to analyze the perceptions of employees of a micro-enterprise, using data collected through questionnaires administered to employees. The results reveal that, although remuneration is an important aspect, other factors, such as adequate working conditions, healthy professional relationships and respect for employees' rights, are also considered important by employees.

KEY-WORDS: Work. Quality. Collaborators.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida engloba em um conceito, diversos aspectos que se ligam com a satisfação de determinadas necessidades humanas que, por sua vez, levam à sensação de bem-estar e ao considerar-se bem ante um contexto de saúde e atendimento das necessidades. Dentro das organizações, quando os funcionários trabalham com qualidade de vida, e torna mais proveitoso e rendoso, respectivamente, o seu trabalho e os seus esforços.

Segundo Oliveira et al. (2023) a compreensão da qualidade de vida no ambiente laboral abrange não apenas a saúde física, mas também o estado psicológico, o nível de independência e as relações sociais em casa, na escola, no trabalho e até mesmo a relação do indivíduo com o meio ambiente. Nesse sentido, é importante ressaltar que na contemporaneidade, a maior parte do tempo das pessoas é dedicada ao ambiente de trabalho. Portanto, é necessário estar atento e promover condições favoráveis para que esse tempo seja vivenciado de forma saudável, gratificante e equilibrado.

Justificativa- se este trabalho pela relevante busca de fornecer subsídios concretos e embasados para a melhoria do ambiente de trabalho, a satisfação dos colaboradores e o aprimoramento dos serviços na empresa Eletrociclo Moraes de Tianguá - CE. Ao compreender as percepções dos funcionários em relação à qualidade de vida no contexto de colaboração e cotidiano de trabalho, é possível identificar aspectos que podem ser aprimorados e implementar medidas efetivas para promover um ambiente mais saudável, motivador e gratificante. Através da análise dos dados coletados, será possível identificar áreas específicas que necessitam de atenção e melhorias, como saúde, motivação, realização profissional e perspectiva de crescimento dentro da empresa.

Pode-se afirmar que ao investir positivamente na qualidade de vida dos funcionários dentro das organizações, é possível reduzir custos, através da diminuição dos índices de absenteísmo por doenças ocupacionais, número de acidentes de trabalho, estressores laborais, rotatividade e conflitos internos. Além disso, aumenta-se o engajamento do profissional com os objetivos da instituição, a produtividade, a retenção de talentos e o clima organizacional (BUSS, 2022).

Nesse contexto, a presente pesquisa tem a seguinte problemática: Qual é a percepção dos funcionários da empresa Eletrociclo Moraes de Tianguá - CE em relação à qualidade de vida no cotidiano de trabalho dentro da referida organização?

O objetivo principal desta pesquisa é analisar a percepção dos funcionários da empresa Eletrociclo Moraes de Tianguá - CE sobre a qualidade de vida no seu dia a dia de trabalho dentro da organização. Por meio desse estudo, busca-se obter informações relevantes que possam contribuir para a identificação de pontos fortes e áreas de melhoria nesse ambiente de trabalho, visando promover melhores condições de vida e bem-estar para os colaboradores.

A vida cotidiana de trabalho leva a perceber a necessidade de entender como a qualidade de vida é essencial em todas as profissões. Além disso, é importante compreender que fatores estressores e desmotivadores podem impactar na qualidade de vida, e, conseqüentemente, no rendimento e na qualidade dos serviços oferecidos pelos colaboradores.

Além desta introdução, que apresenta a motivação, as questões norteadoras e o objetivo do estudo, contextualiza no referencial teórico a qualidade de vida no mundo do trabalho, em seguida descreve a metodologia utilizada para a realização do estudo e analisa os dados coletados. Por fim, são apresentadas as considerações finais, que sintetizam as principais conclusões do trabalho, suas limitações e sugestões para trabalhos futuros.

Qualidade de vida e mundo do trabalho

A qualidade é um componente intangível, não podendo ser quantificada financeiramente, mas apresenta conseqüências visíveis no indivíduo, evidenciando assim sua importância. Sua definição é complexa, mas concepções sugerem que a qualidade representa um nível de excelência que serve como referência tanto para as pessoas quanto para as organizações (CLAUDINO et al. 2021). De acordo com Pereira (2006), qualidade de vida no trabalho reflete a percepção que os indivíduos têm de que suas necessidades estão sendo satisfeitas. O contrário ocorre quando, na percepção desses mesmos indivíduos oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização lhes são negadas.

Vale ressaltar que o trabalho não deve ser valorizado apenas como um meio de subsistência, mas também como um princípio orientador que permite estabelecer bases para compreender sua importância, especialmente como uma diretriz social. Nesse sentido, é necessário observar os princípios constitucionais da dignidade humana e da valorização social do trabalho (ARAUJO; GIL, 2020). Quando se analisa o que é e quais os impactos da Qualidade de Vida no Trabalho, é preciso compreender que a mesma envolve todos os aspectos físicos, bem como os aspectos ambientais, mas, ainda, os aspectos psicológicos que se apresentam no local de trabalho. Para o autor, é preciso verificar todos esses aspectos em um ambiente organizacional, para que se possa conseguir um grau maior de satisfação do trabalhador (CHIAVENATO, 2004).

O trabalho tem um impacto significativo na vida dos indivíduos, trazendo tanto benefícios quanto desafios. Compreender esses aspectos permite buscar estratégias para maximizar os benefícios e lidar com os desafios, dessa forma é possível vivenciar uma boa experiência profissional e cultivar o bem-estar físico e psicológico (AREOSA, 2019).

Nesse contexto, as organizações vêm buscando, trabalhar com foco no desenvolvimento de um clima organizacional que favoreça sentir-se bem, atuar com prazer e vivenciar um ambiente de qualidade de vida no trabalho com os demais.

Assim, as empresas têm dado grande importância para a qualidade de vida no trabalho dos seus funcionários, buscando adotar e desenvolver ações de melhoria que ofereçam um ambiente de trabalho mais agradável para o desenvolvimento das atividades profissionais (PEREIRA; VASCONCELOS, 2018, p. 02).

As melhorias são multifatoriais e envolvem investimentos, flexibilizações, diálogos e capacidade de negociação entre donos de empresas e colaboradores para que se possa construir um clima organizacional em que todos trabalhem com satisfação e sintam-se bem para atuar.

Outro tema de extrema importância é a saúde do trabalhador, que está diretamente relacionada às condições em que ele se encontra no ambiente de trabalho. Essas condições podem influenciar significativamente o bem-estar físico, mental e emocional do indivíduo, gerando sentimentos de satisfação ou insatisfação no exercício de suas atividades. É essencial promover um ambiente de trabalho seguro e saudável, que proporcione condições adequadas para o desempenho das tarefas, evitando riscos à saúde, como exposição a substâncias tóxicas, falta de ergonomia, excesso de carga de trabalho, entre outros (CANCIAN, 2020).

METODOLOGIA

O presente estudo se enquadra, de acordo com os padrões e metodologias do trabalho científico, dentro da modalidade de estudo de caso, que para Gil (2002), tem um viés analítico, uma perspectiva investigativa e um foco descritivo. No caso, observa-se como objeto de estudo a microempresa Eletrociclo Moraes de Tianguá - CE, da qual, através de aplicação de questionário com 10 vendedores funcionários da devida empresa, se formula as evidenciações finais do trabalho pela análise de dados. A natureza da pesquisa é qualitativa, pois trabalha com informações não numéricas, ou então os números e as conclusões neles baseadas representam um papel menor na análise, passou a ser reconhecida como importante para o estudo da experiência vivida, dos longos e complexos processos de interação social (GIL, 2022).

Dentro das pesquisas que se desenvolve em administração de empresas, esse instrumento é utilizado para obter informações sobre empresas, indivíduos, eventos, etc. (HAIR et al., 2004, p. 159). Isso favorece perceber, para além de aspectos numéricos, dados qualitativos e aspectos subjetivos dos objetos de estudo. No presente estudo, buscou-se analisar a percepção dos vendedores da Eletrociclo Moraes de Tianguá - CE que é uma rede de lojas que vende eletrodomésticos, móveis, produtos de cama, mesa, banho e decoração, e conta com mais de sessenta colaboradores na cidade de Tianguá, sendo que destes, 25 são vendedores das lojas. A loja em que se realizou a coleta de dados fica na Rua Deputado Manoel Francisco, nº. 377 no bairro Centro em Tianguá, CE, e é a maior loja da empresa na cidade. Por meio da aplicação de um questionário contendo 10 perguntas fechadas sobre aspectos relativos à qualidade de vida no trabalho desses funcionários e

não foi aplicado questionários pré-teste.

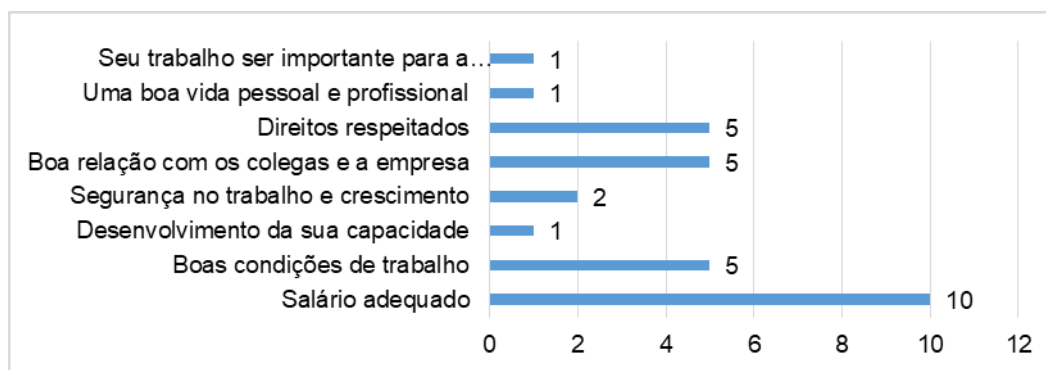
A coleta de dados desse estudo se deu entre os dias 12 e 16 de abril de 2023, com os funcionários na loja, através de um questionário contendo 10 perguntas fechadas produzidos com um formulário em formato digital, com perguntas referentes à qualidade de vida no trabalho, o pesquisador estava de forma presencial auxiliando os mesmos com relação a possíveis dúvidas.

As respostas obtidas no questionário foram submetidas à técnica de Análise de Conteúdo. A Análise de Conteúdo qualitativa é uma abordagem utilizada para interpretar e compreender o significado dos dados por meio da identificação de temas, padrões e categorias emergentes. Nesse processo, as respostas dos participantes foram examinadas minuciosamente, buscando-se identificar os principais pontos abordados e as tendências observadas (ROSSI; SERRALVO; JOAO, 2014).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O primeiro questionamento apresentado aos funcionários da empresa pedia que os mesmos escolhessem os três aspectos que consideravam com os mais importantes para sua qualidade de vida dentro da empresa, ou seja, para que os mesmos pudessem se sentir bem em trabalhar e produzir dentro da empresa, sendo que as respostas dadas seguem no seguinte gráfico:

Gráfico 01: Aspectos considerados pelos funcionários como mais importantes.



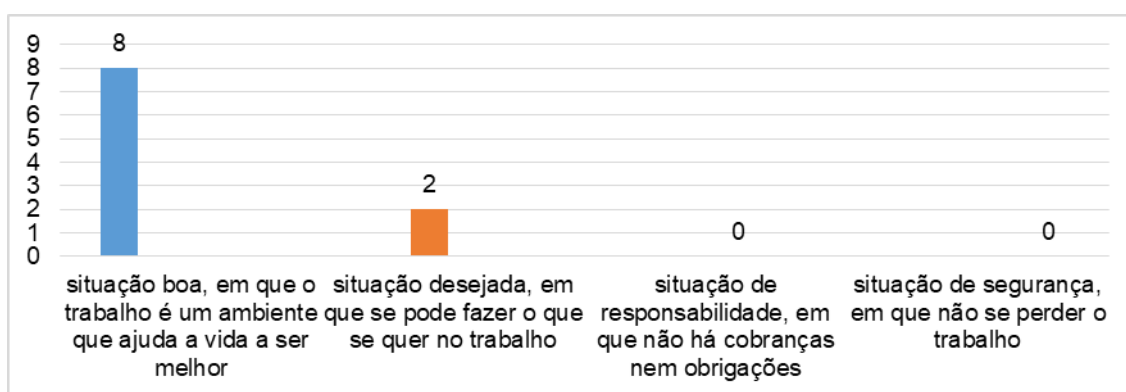
Fonte: Elaborada pelos autores (2024).

Ao que colocam os mesmos, quatro pontos tem maior destaque, que são: questão salarial, boas condições de trabalho, relação com os colegas e direitos respeitados. A retribuição e o reconhecimento no ambiente de trabalho são essenciais para manter a visão do trabalho como fonte de prazer. Os colaboradores esperam ser recompensados e valorizados em seus ambientes ocupacionais, o que alimenta sua expectativa de reconhecimento. Isso reforça a necessidade de cada colaborador se sentir útil e valorizado,

com a expectativa de que seu esforço e trabalho sejam reconhecidos tanto pela empresa quanto pelos colegas (CLAUDINO et al. 2021).

Chama atenção o salário ter sido opção de todos, pois, se cada um poderia escolher três opções, o salário contar com dez opções significa que todos os dez participantes optaram por ela. Como bem destaca Chiavenato (2004), embora o salário seja um dos fatores estimulantes do trabalho e uma justa recompensa pelos serviços prestados, é preciso entender que o mesmo, embora apontado por muitos como o mais influente no bem-estar do funcionário, não deve ser visto como o mais importante da relação de trabalho e para a qualidade de vida. O segundo item da pesquisa visava perceber o entendimento dos profissionais sobre o que vem a ser a qualidade de vida no trabalho, destacando uma definição que melhor se encaixava na percepção dos mesmos, sendo destacado o que segue no seguinte gráfico:

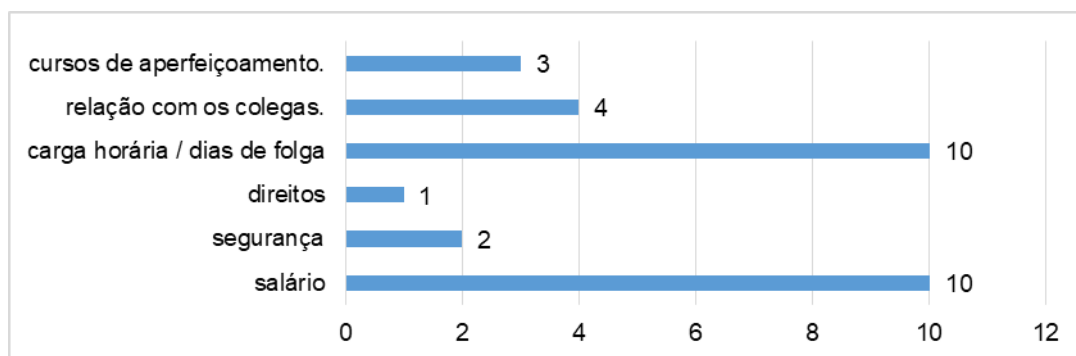
Gráfico 2: percepções e entendimentos sobre a QDV



Fonte: Elaborada pelos autores (2024)

A maioria optou pela primeira opção, que é a que mais se enquadra com os apontamentos e evidenciações de Pereira e Vasconcelos (2018), quando deixa claro que a qualidade de vida no trabalho está diretamente relacionada com as boas situações e possibilidades de exercer sua função dentro da organização para a qual presta seus serviços. Compreende-se assim, embora haja duas opções que fogem à perspectiva, levando para o lado da falta de direcionamento dentro do trabalho, maioria sabe que a qualidade de vida no trabalho demanda um ambiente e um clima de trabalho que ajude a fazer com que o trabalho flua melhor e se consiga, com o mínimo de penúria, executar as funções e se sentir bem por fazê-lo. O terceiro questionamento visava entender o que os mesmos acreditam que seja necessário melhorar dentro da empresa com mais urgência para que o trabalho possa ser mais produtivo e melhor. Podendo escolher três opções, os mesmos destacaram o que se observa no seguinte gráfico:

Gráfico 03: Aspectos a serem melhorados para a QDV.



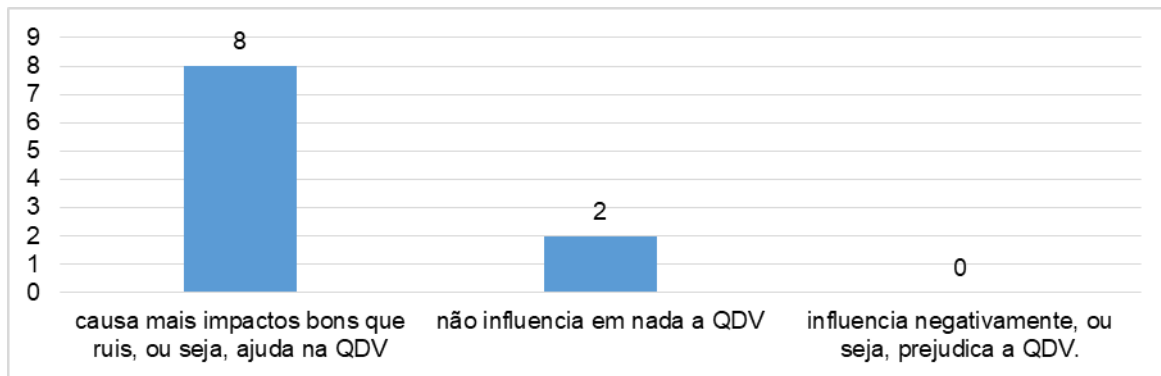
Fonte: Elaborada pelos autores (2024).

Mais uma vez destacam-se por ser opção de todos a questão salarial e a carga horária de trabalho por parte dos funcionários da Eletrociclo Moraes de Tianguá. A questão do horário, para o qual existe regulamentação legal e mesmo possibilidade de conversa e acordo com a empresa, Ribeiro e Santana (2015), precisa estar no foco da atenção dos administradores de empresas, uma vez que, não se pode agir com irresponsabilidade para com o funcionário, deixando de seguir as leis, e, com isso, favorecendo que o mesmo trabalhe dentro da legalidade de sua carga horária. De acordo com Moretto e Padilha (2020), a experiência de prazer e sofrimento no trabalho está relacionada à carga psíquica envolvida, que possui um caráter subjetivo, qualitativo e dinâmico.

As relações interpessoais no ambiente de trabalho, é importante destacar dois fatores de sofrimento significativos. O primeiro diz respeito à relação entre os colegas de trabalho, onde a qualidade das interações pode ser comprometida pela falta de confiança, cooperação e uma comunicação deficiente. Quando esses aspectos estão ausentes, o ambiente de trabalho torna-se tenso e desgastante, afetando negativamente o bem-estar dos colaboradores (MORETTO; PADILHA, 2020).

O quarto item da pesquisa pretendia entender a percepção dos funcionários, a partir das experiências vivenciadas na empresa como eles sentiam os impactos na qualidade de vida de cada um, as respostas dadas pelos mesmos seguem consolidadas no gráfico:

Gráfico 04: entendimento sobre os impactos do trabalho na QDV



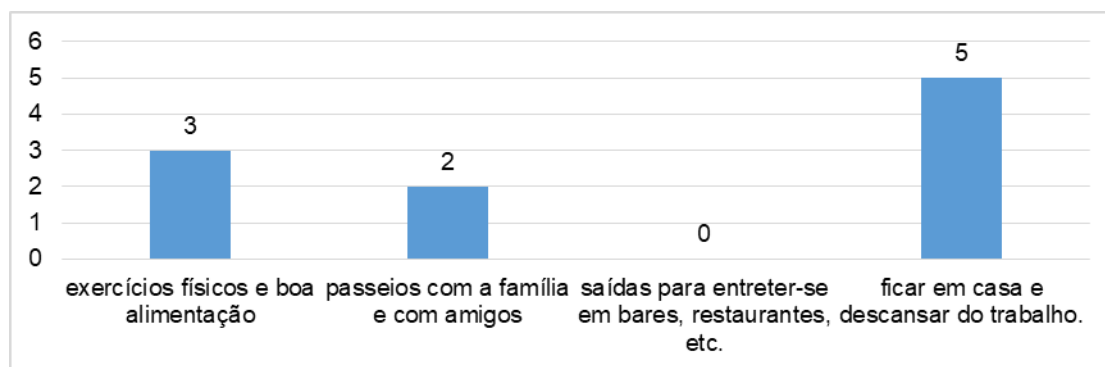
Fonte: Elaborada pelos autores (2024)

Embora esteja dividido em dois blocos, com o majoritário sendo visto como positivo e minoritário como sem influência direta, o trabalho administrativo junto aos funcionários pode ser percebido como algo que vem dando certo, uma vez que, o que se percebe é que não se entende o trabalho como fonte de impactos negativos na qualidade de vida pelos funcionários da Eletrociclo Moraes de Tianguá. Pereira e Vasconcelos (2018), entendem que, dentro de um contexto administrativo, quando os funcionários sentem que o seu trabalho impacta positivamente na sua vida, ou seja, na sua qualidade de vida, as chances de se estar trabalhando corretamente são grandes.

É importante ressaltar que é necessário um *feedback* dos gestores, dado de forma construtiva e assertiva, com foco no desenvolvimento e no crescimento dos colaboradores. Ao fornecer um retorno claro e transparente, os gestores têm a oportunidade de promover mudanças positivas no ambiente de trabalho, melhorando a qualidade de vida dos funcionários e, conseqüentemente, aumentando sua produtividade e satisfação no trabalho (OLIVEIRA; MEDEIROS, 2019).

O último ponto investigado pretendia entender o que os mesmos fazem fora do trabalho, em seus momentos de descanso, que os mesmos consideram como pontos que ajudam na sua QDV, entendendo que melhora o desempenho na empresa. As respostas dadas foram:

Gráfico 5: práticas extra laborais e seus impactos na QDV



Fonte: Elaborada pelos autores (2024)

O que se pode perceber é que as práticas dos mesmos estão mais voltadas para o relaxamento e descanso pela maioria, que opta por estar em casa e se recuperar do trabalho, mas, que os demais optam por buscar agregar à qualidade de vida praticando exercícios e boa alimentação, pontos ligados diretamente com a saúde e passear com a família e amigos, que também geram qualidade de vida na medida em que proporcionam satisfação, prazer e diversão.

Pereira (2006), também ajuda a entender esses dados na medida em que aponta que qualidade de vida se encontra na percepção que os indivíduos tem de que suas necessidades estão sendo satisfeitas, o que é alcançado pela convivência familiar para alguns, pela descontração dos exercícios ou mesmo por uma alimentação mais saudável da parte dos mesmos.

A busca por crescimento pessoal e profissional, incluindo o desenvolvimento no trabalho, a criatividade e a aquisição de novos conhecimentos, são necessidades individuais que impactam na qualidade de vida no trabalho. Além disso, as satisfações específicas, como as oportunidades de crescimento, a supervisão adequada, a segurança no ambiente de trabalho, a remuneração justa e um ambiente social saudável, também são fatores que influenciam os elementos determinantes da qualidade de vida no trabalho. A organização desempenha um papel importante ao proporcionar essas condições favoráveis, contribuindo para o bem-estar e a realização dos colaboradores (VITAL;PAIVA; PEREIRA,2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se analisa o que é e quais são os impactos da Qualidade de Vida no Trabalho, é preciso compreender que ela envolve todos os aspectos físicos, ambientais e psicológicos presentes no local de trabalho. Cada um desses aspectos é fundamental para a construção de um clima organizacional favorável, que gera satisfação e melhora a qualidade de vida dos profissionais.

O estudo investigou as percepções dos funcionários de uma microempresa sobre a qualidade de vida no trabalho. Os resultados mostram que os profissionais compreendem o conceito de qualidade de vida, mas o associam principalmente a aspectos individuais, como remuneração. Outros aspectos, como condições de trabalho e respeito aos direitos trabalhistas, são considerados secundários.

A análise destaca a importância de uma abordagem mais abrangente da qualidade de vida, que considere não apenas aspectos do ambiente de trabalho, mas também influências sociais, familiares e pessoais. Uma limitação do estudo é o tamanho da amostra e a concentração em uma única empresa, sugerindo a ampliação da pesquisa para incluir mais microempresas e obter uma visão mais representativa.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Jailton Macena de; GIL, Suelen Tavares. Trabalho decente como conceito harmonizador entre os princípios constitucionais dignidade humana e valorização do trabalho. **Revista de Direito**, v. 12, n. 02, p. 01-26, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revistadir/article/view/11113> . Acesso em: 12 junho.2023.

AREOSA, João. O mundo do trabalho em (re) análise: um olhar a partir da psicodinâmica do trabalho. **Laboreal**, v. 15, n. Nº2, 2019. Disponível em: <https://journals.openedition.org/laboreal/15504>. Acesso em: 12 junho.2023.

BUSS, Andressa. ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO PARA PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: uma revisão da literatura. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24928>. Acesso em: 11 junho.2023.

CANCIAN, Queli Ghilardi. Trabalho e Ciência: Um olhar para a saúde e qualidade de vida dos professores universitários. 2020. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/bitstream/tede/5193/5/Queli%20Ghilardi%20Cancian.pdf>. Acesso em: 12 junho.2023.

CHIAVENATO, I. **Gestão de pessoas** - 2. Ed. Rio de Janeiro: Campus, 2004.

CLAUDINO, Danillo Tito Franco; SOUZA, Giovane Martins Rodrigues de; SILVA, Adriana Cristina; SILVA Josney Freitas. O impacto de Programas de Qualidade de Vida no Trabalho em tempos de crise. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e232101724881-e232101724881, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24881>. Acesso em: 12 junho.2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GIL, Antonio Carlos, Como elaborar projetos de pesquisa / Antonio Carlos Gil. 7. ed. – Barueri [SP]: Atlas, 2022.

HAIR, J. F.; BABIN, B.; MONEY, A.H.; SAMUEL, P. **Fundamentos e métodos de pesquisa em administração**. Porto Alegre: Bookman, 2004.

MORETTO, Marcela Rucireta Germano; PADILHA, Valquíria. Quem manda também sofre: um estudo sobre o sofrimento de gestores no trabalho. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 23, n. 2, p. 157-174, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/165318>. Acesso em: 12 junho.2023.

OLIVEIRA, Gleyson Soares de; MEDEIROS Sousa de, Hercilio. Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam a produtividade nas organizações. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/230>. Acesso em: 12 junho.2023.

OLIVEIRA, Hilderline Câmara de et al. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO DO 10º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR DO RIO GRANDE DO NORTE. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** Vol, v. 15, n. 1, p. 2, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Ismael-Azevedo-2/publication/368352545_qualidade_de_vida_no_trabalho_um_estudo_de_caso_do_10_batalhao_de_policia_militar_do_rio_grande_do_norte/links/63e64634e2e1515b6b8724f1/qualidade-de-vida-no-trabalho-um-estudo-de-caso-do-10-batalhao-de-policia-militar-do-rio-grande-do-norte.pdf?_sg%5b0%5d=started_experiment_milestone&origin=journalDetail&_rtd=e30%3D. Acesso em: 11 junho.2023.

PEREIRA, G.F.S.; VASCONCELOS, R. A. **A Importância da Qualidade de Vida no Trabalho Para as Organizações**. 2018. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2018/12/a-importancia-da-qualidade-de-vida-no-trabalho-para-as-organizacoes.pdf> Acesso em: 05 abr. 2021.

PEREIRA, R. J. **Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos**. Rev. Psiquiátrica Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v. 28, n. 1, abr. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082006000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 mar. 2021.

RIBEIRO, L.A.; SANTANA, L.C. **Qualidade de Vida no Trabalho: fator decisivo para o sucesso organizacional**. Revista de Iniciação Científica - RIC Cairu. Jun. 2015, Vol 02, nº 02, p. 75-96.

ROSSI, George Bedinelli; SERRALVO, Francisco Antonio; JOAO, Belmiro Nascimento. Análise de conteúdo. **ReMark-Revista Brasileira de Marketing**, v. 13, n. 4, p. 39-48, 2014. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/remark/article/view/12049> . Acesso em: 12 junho.2023.

SILVA. M.T. ESTENDER, A.C. **A Qualidade de Vida no Trabalho**. Anais do XIII SEGET - Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia. 2016. Disponível em: <https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos16/932468.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2021.

VITAL, Mirian Serrão; PAIVA, Kely Cesar Martins de; PEREIRA, Jefferson Rodrigues. Modelo integrado de qualidade de vida no trabalho e vínculos organizacionais: no final, o que vale são as regras. **Gestão & Planejamento-G&P**, v. 21, 2020. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/view/6288>. Acesso em: 12 junho.2023.