

**MARINHA DO BRASIL  
CENTRO DE INSTRUÇÃO ALMIRANTE GRAÇA ARANHA  
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS DA MARINHA MERCANTE**

**AMANDA MASCHIO NEUMANN  
GUILHERME DE MORAES RADÜNZ**

**QUALIDADE DE VIDA A BORDO**

**RIO DE JANEIRO  
2018**

**AMANDA MASCHIO NEUMANN**  
**GUILHERME DE MORAES RADÜNZ**

**QUALIDADE  
DE VIDA A BORDO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência para obtenção do título de Bacharel em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Náutica da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador(a): Primeiro Tenente (RM2-T) Lincoln Silva de Oliveira

**RIO DE JANEIRO**

**2018**

**AMANDA MASCHIO NEUMANN**  
**GUILHERME DE MORAES RADÜNZ**

**QUALIDADE DE VIDA A BORDO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência para obtenção do título de Bacharel em Ciências Náuticas do Curso de Formação de Oficiais de Náutica da Marinha Mercante, ministrado pelo Centro de Instrução Almirante Graça Aranha.

Orientador(a): Primeiro Tenente (RM2-T) Lincoln Silva de Oliveira.

Data da Aprovação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Orientador(a): nome completo com titulação

---

Assinatura do Orientador

---

Assinatura da aluna

---

Assinatura do aluno

## **DEDICATÓRIA**

Dedicamos esse trabalho a todas as pessoas que gostam da sua profissão, mas que acima da paixão se preocupam com a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Dedicamos também aos nossos pais que sempre nos apoiaram.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a todos que nos apoiaram para chegar onde estamos.

“nihil novi sub sole”  
Eclesiastes (I, 10).

## RESUMO

A pesquisa baseia-se em três aspectos em relação aos fins e aos meios, e de acordo com Vergara (2000) pode ser classificada como, explicativa e aplicada. A classificação explicativa deve-se ao fato de serem feitos esclarecimentos sobre a qualidade de vida e ela será aplicada pois mostrará os meios que melhoram a qualidade de vida a bordo. O projeto é exclusivamente bibliográfico, pois baseia-se apenas em livros, revistas, jornais e em redes eletrônicas.

Tem como principais objetivos mostrar o quão importante é a qualidade de vida, e soluções para melhoria da mesma a bordo dos navios mercantes. A literatura pesquisada evidenciou que a prática regular de atividades relaxantes proporciona inúmeros benefícios para qualidade de vida, atuando tanto na saúde física e mental. E que, a critério dos armadores (empregadores), existem diversas atividades físicas e lúdicas aplicáveis a bordo dos navios mercantes de fácil obtenção.

**Palavra-chave:** lazer; qualidade de vida; marinha mercante.

## **ABSTRACT**

The research is based on two aspects, in relation to the results and means, and according to Vergara (2000) can be classified as explanatory and applied. The explanatory classification is due to the fact that clarifications are made on the quality of life and it will be applied because it will show the means that improve the quality of life on board. The project is exclusively bibliographic, since it is based only on books, magazines, newspapers and electronic networks.

Its main objectives are to show how important is the quality of life, and solutions to improve it on board merchant ships. The researched literature showed that the regular practice of relaxing activities provides innumerable benefits to quality of life, acting both in physical and mental health. And , at the discretion of shipowners (employers), there are various physical and recreational activities applicable on board merchant ships of easy procurement.

**Keywords:** recreation; quality of life; merchant marine.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>1 ACADEMIA DE GINÁSTICA</b>	<b>29</b>
<b>2 SALA DE RECREAÇÃO</b>	<b>30</b>
<b>3 CAPELA NO CRUZEIRO</b>	<b>33</b>
<b>4 CABINE DE OFICIAL</b>	<b>36</b>



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	9
<b>1 QUALIDADE DE VIDA</b>	11
1.1 Conceituando Qualidade de Vida	11
1.2 Qualidade de vida no trabalho	12
1.3 Qualidade de vida e atividade física	13
<b>2 SAÚDE</b>	15
2.1 O que é saúde	15
2.2 Saúde e lazer	16
2.3 Saúde no trabalho	18
2.4 Problemas oriundos do trabalho	20
<b>3 SONO</b>	22
3.1 Definição	22
3.2 O sono e a saúde	22
3.2.1 Sono NREM	22
3.2.2 Sono REM	23
3.2.3 Interferência de produtos no sono	23
<b>4 LAZER</b>	24
4.1 Conceito de lazer	24
4.2 Tipos de lazer	25
4.3 Lazer e qualidade de vida no trabalho	27
<b>5 ASPECTOS IMPORTANTES PARA A QUALIDADE DE VIDA A BORDO</b>	31
5.1 Entretenimento	31
5.2 Alimentação e práticas de exercícios físicos	31
5.3 Rendição	32
5.4 Apoio religioso	32
5.5 Compreensão e apoio da família	34
5.6 Acomodações	34
<b>6 CONVENÇÕES</b>	37
6.1 Convenção Nº 155 - Segurança e saúde dos trabalhadores	37
6.2 Convenção Nº 152 - Segurança e higiene no trabalho portuário	37
6.3 Convenção Nº 134 - Prevenção de acidentes de trabalho dos marítimos	38
6.4 Convenção Nº 148 - Meio ambiente de trabalho (ar, ruídos e vibrações)	38
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	39
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	40

## INTRODUÇÃO

A vida no mar é, sem dúvida, desafiadora. Quem vive no mar possui características ímpares em termos de personalidade e força de vontade, já que além de viver longe de tudo, que não é fácil, tem, muitas vezes, que lidar com pessoas e situações não muito agradáveis.

A qualidade de vida a bordo é um tema muito abordado no meio marítimo, pois vive-se em um ambiente pequeno e confinado. Como ter uma boa qualidade de vida em um ambiente assim? A organização mundial da saúde (OMS) define qualidade de vida como:

“(...) a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (Apud FLECK, 1996, 64.)

Já Moacyr Roberto Cucê Nobre afirma que qualidade de vida é mais uma questão de qualidade a ser buscada nos programas de qualidade total dentro das empresas. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a segurança. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É, enfim, o que cada um de nós pode considerar como importante para viver bem.

Segundo Maria Cecília Minayo (2000) tornou-se lugar-comum, no âmbito do setor saúde, repetir, com algumas variantes, a seguinte frase: saúde não é doença, saúde é qualidade de vida. Por mais correta que esteja, tal afirmativa costuma ser vazia de significado e, frequentemente, revela a dificuldade que temos de encontrar algum sentido teórico e epistemológico fora do marco referencial do sistema médico que, sem dúvida, domina a reflexão e a prática do campo da saúde pública. Dizer, portanto, que o conceito de saúde tem relações ou deve estar mais próximo da noção de qualidade de vida, que saúde não é mera ausência de doença, já é um bom começo, porque manifesta o mal-estar com o reducionismo biomédico.

Qualidade de vida no trabalho resulta em maior probabilidade de se obter qualidade de vida pessoal, social e familiar, embora sejam esferas diferentes e nelas se desempenhem papéis diferentes, e segundo Antônio Lázaro Conte (2003), funcionários com qualidade de vida no trabalho são mais felizes e produzem mais, é

isso que faz esse estudo relevante, pois é de suma importância para armadores o aumento da produtividade. A Partir de pesquisas publicadas nas últimas décadas em revistas e jornais, o Brasil alcançou o segundo país no ranking de produtividade nos anos 90. Devido a essa mudança a vida das pessoas nas zonas urbanas sofreu uma revolução, alterando o ritmo de vida considerado abusivo, com excesso de horas e pressão no trabalho para tornarem-se mais produtivas

Na vida a bordo o trabalho é muito intenso e com pouco tempo para descanso. Por isso a IMO (*INTERNATIONAL MARITIME ORGANIZATION*) busca meios de melhorar ao máximo a qualidade de vida de quem optou por fazer dessa profissão sua “casa”, porque conforme observado em visitas feitas em navios no período de adaptação é assim que os mercantes veem o navio em que trabalham. Teremos o objetivo de verificar se o lazer é a melhor e mais fácil atividade na qualidade de vida.

## **1 QUALIDADE DE VIDA**

Qualidade de vida representa, assim como a própria palavra diz uma medição, ou característica da vida de um indivíduo. As diversas abordagens serão expostas, junto com diferentes pontos de vista, tanto do que significa essa qualidade de vida e como se faz para alcançar um nível desejável nessa medição.

### **1.1 CONCEITUANDO QUALIDADE DE VIDA (QV)**

SEGUNDO BITENCOURT (2004), o conceito de qualidade de vida é dinâmico, pois diz respeito às motivações, as expectativas e aos valores de cada indivíduo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida “ao modo como o indivíduo interage (com sua individualidade e subjetividade) com o mundo externo, ou seja, como é influenciado e influencia”, Bitencourt (2004, p.395). Em sua concepção mais ampla pode ser entendida por meio de cinco dimensões: saúde física, saúde psicológica, nível de dependência, relações sociais e meio ambiente.

SHEPHARD (1996), define QV como “resultante da percepção das condições de saúde, capacidade funcional e outros aspectos da vida pessoal e familiar. NAHAS (1995), também salienta a dificuldade de estabelecer um conceito preciso de QV, mas tenta defini-la como resultante de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais, que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação. ”

Pode-se deduzir que são muitos os fatores que influenciam a qualidade de vida de um indivíduo, incluindo-se aspectos mais objetivos (condição de saúde, salário, moradia) e aspectos mais subjetivos (humor, autoestima, autoimagem). Entretanto, independente do enfoque global (qualidade de vida) ou específico (qualidade de vida relacionada à saúde), os fatores socioambientais e, mais especificamente, o contexto onde se estabelecem as relações e as vivências de trabalho, parecem ter impacto significativo na QV.

São diversos os meios de avaliação da qualidade de vida não havendo um padrão-ouro (Teste padrão realizado para comparar com outros testes e obter a maior precisão possível no diagnóstico). GILL e FEINSTEIN (1994) defendem a utilização

da percepção pessoal e que muitas ferramentas seriam substituídas pela simples auto avaliação sobre seu estado na vida, sendo que muitas dessas ferramentas são utilizados por causa da ausência de clareza conceitual sobre o assunto. Assim como SEIDL e ZANNON (2004) enfatizam a necessidade da perspectiva da população sobre sua situação para ser avaliada e não somente a visão de um estudioso e, segundo as autoras, há registros de estudos e instrumentos para avaliação da qualidade de vida já em livros médicos nos anos de 1930.

MINAYO, HARTS e BUSS (2000) definem o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) como um meio de indicação de medição da qualidade de vida da população. Em uma vista ampla no conceito de desenvolvimento humano, que leva em consideração a saúde e educação como pilares do crescimento individual. Assim sendo, observar o IDH é de suma importância, por estar interligado com o crescimento e não tanto com o desenvolvimento, levando em consideração as variações sofridas no decorrer do tempo.

## **1.2 Qualidade de vida no trabalho**

Conforme Chiavenato (2009, pg. 59) “A qualidade de vida no trabalho (QVT) representa o grau em que os membros da organização são capazes de satisfazer suas necessidades pessoais por meio de suas experiências na organização”. Todavia, as necessidades diferem consideravelmente entre as pessoas e mudam com o tempo. As reações das pessoas à satisfação ou a não satisfação de uma necessidade variam. Entretanto, o comportamento humano depende de tantas complexidades e alternativas que somos obrigados a fazer previsões incorretas, tornando o processo repetitivo, muitas vezes exaustivo e com aumento de custo para a organização.

A qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho afeta atitudes pessoais e comportamentais importantes para a produtividade individual dentro de uma organização. Se a qualidade for baixa conduzirá a alienação do trabalhador e a insatisfação, à má vontade, ao declínio da produtividade a comportamentos tais como: absenteísmo, rotatividade, roubo, sabotagem e militância sindical.

Continuando o pensamento de Chiavenato (2000), na indústria a qualidade de vida passou a ter destaque a partir da década de 1930, com a abordagem humanística

da Teoria das Relações Humanas, abordando dois assuntos básicos: a análise do trabalho e adaptação do trabalhador ao trabalho e adaptação do trabalho ao trabalhador. Ainda conforme autor, Elton Mayo foi fundamental nesta época com o desenvolvimento da experiência de Hawthorne (correlação entre iluminação e eficiência dos operários). Após essa pesquisa, diversas outras surgiram como a Teoria de Campo de Lewin e a Hierarquia das Necessidades de Maslow, mostrando que o homem não só é motivado por estímulos econômicos e salariais como também por recompensas sociais, simbólicas e não materiais.

A expressão Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) surgiu na Inglaterra, no início da década de 50, quando Eric Trist e colaboradores estudavam um modelo para agrupar indivíduo, trabalhador e organização. Somente na década de 1970 começou a surgir nos Estados Unidos a preocupação com os efeitos do trabalho sobre a saúde e o bem-estar dos trabalhadores.

A melhoria de qualidade de Vida no trabalho é quando se consegue alcançar a relação pessoa-trabalho, ou seja, a adaptação da pessoa ao trabalho, mas existe também uma contínua adaptação do trabalho a pessoa.

### **1.3 Qualidade de vida e atividade física**

O esporte e a atividade física acompanharam as mudanças políticas e sociais que aconteceram na sociedade mundial do século XX, provando ser, então, uma tendência que pode ser usada para servir como uma projeção da dinâmica social. O esporte como um dos tipos de lazer ajuda a preservar a saúde e a minimizar os efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho apresenta, melhorando a saúde individual.

A atividade, após passado o período inicial, torna-se agradável e traz inúmeros benefícios ao praticante, que abrange desde uma melhora em sua saúde física, quanto uma melhora em sua saúde psicológica ( melhorando sua autoestima )

A qualidade de vida na área da saúde tem como foco na capacidade de viver sem doenças ou suplantar os obstáculos do estado ou condição de morbidez.

O trabalhador possui fatores psicológicos e físicos que intervêm na qualidade de vida durante seu ciclo no trabalho, e que, dependendo do seu gerenciamento, poderão proporcionar condições oportunas primordiais ao melhor desempenho e

eficiência do serviço. A falta de atividade física e uma vida sedentária estão diretamente relacionados a fatores de risco de desenvolvimento e agravamento de algumas condições médicas, como a obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas, reduzindo assim, a saúde do trabalhador e sua qualidade de vida. Por conseguinte, o mesmo trabalhador sem atividade física não conseguirá a mesma eficiência de um trabalhador que pratica atividade física.

No artigo publicado pela revista Contato (2008, p 16), cujo tema foi qualidade de vida destacou-se alguns relatos de profissionais da área da psicologia sobre o assunto. Uma questão fundamental para se adquirir qualidade de vida é o indivíduo ter equilíbrio na sua vida emocional e no seu ambiente de trabalho. Para isso torna-se necessário o indivíduo estar bem fisicamente, através da prática de uma atividade física que se encaixe na sua personalidade.

## 2 SAÚDE

A saúde é tratada como a condição de ser saudável no corpo, mente e espiritualmente, permitindo ao corpo realizar atividades com eficiência. Trataremos neste capítulo da relação entre a saúde e a qualidade de vida, esta que influencia amplamente os três pontos citados anteriormente.

### 2.1 O que é saúde

Quando a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi criada logo após a Segunda Guerra, havia a preocupação em criar um conceito positivo em torno da saúde, incluindo fatores como alimentação, atividade física e acesso ao sistema de saúde.

Várias definições de saúde foram criadas a partir de então, como a de Christopher Boorse em 1977, segundo a qual saúde é a ausência de doenças. Já em 1981 Leon Kass questionou que o bem-estar mental faria parte do campo da saúde, argumento que foi reforçado por De Masi (2000, p. 23), quando citou que “[...] saúde é um estado físico e mental onde as pessoas podem alcançar suas metas vitais, dadas as circunstâncias ”.

A definição mais difundida no mundo é a da constituição da OMS (2006), em que: Saúde é um estado completo de bem-estar físico, social e mental e não apenas a ausência de doença.

Porém, a concepção sobre o que é saúde varia muito nas diversas culturas do mundo, assim como as crenças sobre o que ocasiona ou não a sua obtenção. A perspectiva expande-se a cada dia com o avanço das ciências humanas, biológicas e sociais, o que dificulta um consenso em relação ao que é realmente saúde. Relaciona-se com diversos fatores como Nahas (2003, p. 9) afirma: uma das responsabilidades dos profissionais da saúde, principalmente os da educação Física, deveria ser informar as pessoas sobre fatores como a associação entre lazer, saúde, aptidão física e alimentação.

Porém, isso é um fator muito complexo, uma vez que se trata de comportamento humano. É necessário considerar as oportunidades e dificuldades que todos enfrentam em seu cotidiano, para uma conscientização e mudança em relação ao conceito de saúde, como destaca Nahas (2003):



- As pessoas se conscientizem da importância da atividade física regular para a saúde e qualidade de vida (informação);
- Desenvolvam o desejo de aplicar tais conhecimentos (atitudes favoráveis);
- Sejam motivadas para realizar tais intenções de forma continuada (ação e manutenção);

Em virtude do não-cumprimento desses fatores é que as pessoas só pensam em manter a saúde quando se sentem ameaçados e com sintomas de doença.

Nahas (2003, p. 10) destaca uma visão holística de saúde, na qual entende que: A saúde é considerada como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizadas num contínuo, com pólos positivos e negativos. Nos dias atuais, as pessoas têm mais acesso aos medicamentos e benefícios das ciências e, desse modo, Nahas (2003) afirma que se vive mais e geralmente com mais saúde. Mas também nos alerta que coletivamente estamos longe de sermos saudáveis como poderíamos ser.

## 2.2 Saúde e lazer

Antes de começar o assunto propriamente dito, vale lembrar o que é lazer? Como define o dicionário Aurélio a palavra lazer:

Tempo de que se dispõe livremente para repouso ou distração. Atividade que se realiza nesse tempo. Também é possível depreender do conceito lazer a seguinte definição: atividades gratuitas, prazerosas e de interesse particular. <Aurélio,2018>

Observando o lado conceitual das palavras não chegamos a um consenso e sim a ideias que se assemelham em diversos pontos e se diferem em alguns. Baseado no princípio de que todas as pessoas possuem características diferentes que advêm de aspectos genéticos e socioculturais, não se pode exigir que seguissem a mesma linha de pensamento e que ajam da mesma forma. Por isso, os conceitos de lazer e saúde são de certa forma individuais, porém formados com princípios coletivos. O que é descanso ou diversão para alguém pode não ser para outro e vice-versa, todos necessitam de descanso e diversão, mas nem todos buscam isso da mesma maneira.

Na questão do lazer, o conceito e as atividades variam de acordo com a esfera social e econômica.

Portanto é importante lembrar dos diversos fatores que cercam o lazer, que ele é um conceito individual que abrange todo o coletivo da sociedade em que está inserido o indivíduo, é por isso que não pode em uma empresa que oferece apenas uma forma de distração para os seus funcionários dizer que está preocupada com o bem estar deles, pois nem todos os seus empregados podem se beneficiar do que a empresa proporciona.

É válido também que como um veículo para se alcançar não só uma melhor saúde, mas sim uma qualidade de vida como um todo superior, o lazer deve ser antes de tudo acessível e prazeroso ao seu praticante, proporciona-lhe o que ele deseja, seja uma distração descompromissada, um contato maior com a cultura de sua sociedade ou a obtenção de algum novo conhecimento.

Tão importante quanto o que deve ser conseguido é o tempo disponibilizado para tal, pois de nada adianta ter várias opções de lazer e não permitir um tempo apropriado para o seu real aproveitamento, como é feito pela maioria das instituições. Propagandas sobre tudo o que aquela determinada instituição oferece, mas que na prática não disponibiliza tempo hábil para o seu desfrute.

Enfatizando o senso de igualdade e unificando lazer e saúde em um único campo, a saúde propõe novo modo de organização do processo de trabalho em saúde, que enfatiza a promoção da saúde, a prevenção de riscos e agravos e a melhoria da qualidade de vida, privilegiando mudanças nos modos de vida e nas relações entre os sujeitos sociais envolvidos no cuidado à saúde da população. Dumazedier (1979, p. 17) relata que: O lazer em sua forma ideal, seria um instrumento de promoção social, promovendo a integração do ser humano livremente no seu contexto social.

### 2.3 Saúde no trabalho

Inquestionavelmente, o trabalho possibilita crescimento, transformações, reconhecimento e independência pessoal e profissional. Dejours (1994) afirmava que, no entanto, não existe trabalho sem sofrimento, especialmente porque os valores de saúde e doença foram anteriormente construídos na empresa, sob o foco da produtividade. Dentro dessa estrutura, a pressão organizacional pode levar o trabalhador a sofrimento psíquico, afetando diretamente a qualidade de vida no trabalho.

É certo que nem sempre o estresse é prejudicial, contudo, o estresse prolongado é uma das causas do esgotamento, que pode levar à depressão. E a depressão pode levar a outros fatores de risco a saúde como a obesidade, por exemplo.

A saúde é fator importantíssimo na vida de todo ser humano, tanto no trabalho como nas esferas social e familiar, a presença de uma debilidade na saúde do próprio trabalhador ou de alguém querido por ele faz com que este mesmo trabalhador se torne preocupado e seus níveis de produtividade caiam.

A manutenção de níveis altos de saúde deveria ser uma preocupação tanto do governo para com a sociedade, de cada indivíduo para consigo mesmo quanto do empregador para com o empregado, já que o objetivo do primeiro e do último é a obtenção de riqueza. Mas tal meta não pode ser alcançada se possuírem trabalhadores que não tenham condições físicas e mentais para exercer a sua atividade plenamente.

Não se pode deixar de realçar que, num ambiente humano com qualidade para o trabalho, os fatores desencadeantes da depressão não ocorrem, conforme consenso dos profissionais da área de saúde mental, pois, nesse perfil de empresa, o trabalho até ajuda as pessoas a melhorarem a depressão quando ela existe em decorrência de outros fatores.

O conceito mais abrangente de saúde seria “o bem-estar físico-psíquico social”. Para a Organização Mundial da Saúde, os objetivos da Saúde no Trabalho abrangem:

O prolongamento da expectativa de vida e minimização da incidência de incapacidade, de doença, de dor e do desconforto, até o melhoramento das habilidades em relação a sexo e idade, incluindo a preservação das capacidades de reserva e dos mecanismos de adaptação, a provisão da

realização pessoal, fazendo com que as pessoas sejam sujeitos criativos; o melhoramento da capacidade mental e física e da adaptabilidade a situações novas e mudanças das circunstâncias de trabalho e de vida... (WHO,1975,p.53).

Mas saúde no trabalho não se refere somente se possuir um plano odontológico ou a se pagar um plano médico mensal. A segurança no local de trabalho também entra nesse âmbito.

A relação homem-máquina, que já trouxe enormes benefícios para a humanidade, também trouxe um grande número de vítimas, sejam elas os portadores de doenças incapacitantes ou aqueles cuja integridade física foi atingida. Entre as máquinas das novas relações profissionais, os computadores pessoais têm uma característica ímpar: nunca, na história da humanidade, uma mesma máquina esteve presente na vida profissional de um número tão grande e diversificado de trabalhadores.

Diante desses fatos, muitas dúvidas têm sido levantadas sobre os riscos de acidentes no uso de computadores. Entre eles destacam-se os chamados riscos ergonômicos. A Ergonomia é uma ciência que estuda a adequação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.

A legislação trabalhista brasileira já reconhece a importância dessa ciência e dedicou ao tema uma Norma Regulamentadora específica (NR-17). Entre os riscos ergonômicos, aqueles que têm maior relação com o uso de computadores são: exigência de postura inadequada, utilização de mobiliário impróprio, imposição de ritmos excessivos, trabalho em turno e noturno, jornadas de trabalho prolongadas, monotonia e repetitividade. Além desses riscos, as condições gerais do ambiente de trabalho fazem parte da avaliação ergonômica, aqui incluídos o nível de iluminação, temperatura, ruído e outros fatores que, após analisados no local, tenham influência no comportamento dos trabalhadores.

A exposição do trabalhador ao risco gera o acidente, cuja consequência nesses casos tem efeito mediato, ou seja, ela se apresenta ao longo do tempo por ação cumulativa desses eventos sucessivos. É como se a cada dia de exposição ao risco, um pequeno acidente, imperceptível, estivesse ocorrendo. As consequências dos acidentes do trabalho desse tipo são as doenças profissionais ou ocupacionais. E antes que alguém possa achar que tudo isso citado aqui não tem importância real, vale lembrar que todos esses fatores afetam a produtividade de cada indivíduo.

## 2.4 Problemas oriundos do trabalho

A doença profissional mais conhecida por apresentar-se em consequência do uso de computadores é chamada de LER - Lesão por Esforços Repetitivos (Repetitive Strain Injury - RSI). É mister que fique claro que essas lesões não ocorrem apenas com o uso de computadores, mas em toda a atividade profissional que exija o uso forçado e repetido de grupos musculares associado a posturas inadequadas.

Uma das mais conhecidas manifestações dessas lesões, em profissionais da área de processamento de dados, é a tenossinovite. Não é objetivo deste trabalho detalhar as características específicas dessas lesões, apenas registrar sua ocorrência para se atentar a sua prevenção. No Brasil, a recomendação mais recente é pela utilização do termo DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho.

Dores de cabeça e irritação nos olhos também são sintomas associados ao uso de computadores. Eles ocorrem após o trabalho prolongado e contínuo e são consequências da fadiga visual. A iluminação do ambiente é um fator fundamental para reduzir a incidência desses sintomas, principalmente no que diz respeito a evitar reflexos na tela do monitor. Além disso, os olhos também requerem pausas regulares para descanso, da mesma forma que os pulsos, dedos, pescoço, enfim, as partes do corpo diretamente exigidas pelo trabalho.

O stress físico e psicológico é outra consequência de uma utilização sem controle do trabalhador, vinculado a jornadas longas, trabalhos em turno e noturnos. É interessante observar que a aparência do local de trabalho também influi diretamente no desempenho e no estado geral do usuário. O trabalho intenso em um local que tenha um aspecto pouco amigável gera maior número de erros, o que é acompanhado de irritação, desconforto e cansaço.

A Ergonomia também abrange estudos sobre esse aspecto da relação homem-máquina, ou seja, o desenvolvimento ou o aperfeiçoamento da interface, tornando-a cada vez mais intuitiva, direta e objetiva, no caso trata-se de computadores, mas pode abranger todo o maquinário e o ambiente em que se trabalha. Esses estudos envolvem o desenho das telas dos programas, a distribuição dos ícones, janelas e as sequências de comandos para se alcançar determinados objetivos. Assim como o posicionamento dos equipamentos em uma praça de máquinas.

A utilização de mobiliário adequado é muito importante, mas isso se constitui apenas em uma parte de um processo mais amplo que é a construção de um ambiente de trabalho seguro e saudável. O ambiente de trabalho precisa ser adequado ao homem e à tarefa que ele vai desempenhar. Quando se fala em mesas, cadeiras e teclados ergonômicos, entre outros itens, o que efetivamente os caracteriza é a sua flexibilidade, sua capacidade de se ajustarem às características específicas dos seus usuários, aqui compreendidas, em especial, a altura, peso, idade e atribuições.

### **3 SONO**

Sono é uma das necessidades essenciais do ser humanos, e seu estudo teve início relativamente recentemente, em meados de 1950, e é foco de diversos especialistas. Passamos cerca de um terço do nosso tempo dormindo, e a análise do sono se tornou importante para indicar também a qualidade de vida.

#### **3.1 Definição:**

O sono tem por característica suprimir a vigília, ou seja, o estado de estar acordado durante horários normais de se dormir, é marcado pela diminuição da consciência, desaceleração do metabolismo, e relaxamento muscular.

“Estado de repouso natural e periódico com a suspensão da consciência e redução da sensibilidade” <Aulete, 2016>

#### **3.2 O sono e a saúde**

Atualmente, o sono é dividido em dois tipos, NREM que ocupa a maior parte do nosso tempo de sono, e REM que dura alguns minutos. Como não cabe a este trabalho discutir mais profundamente sobre todas as características de ambos, falaremos mais especificamente do período médio necessário entre cada estágio e seus benefícios à saúde.

##### **3.2.1 Sono NREM**

Sono NREM influencia no repouso físico e no sistema imunológico, possui quatro estágios, durante o seu começo é a transição entre a vigília e o sono, primeiro estágio, e tem uma duração entre 5 à 10 minutos sendo considerado um sono leve. Durante o segundo estágio o indivíduo entra em um sono mais profundo em que se lembra de fragmentos de sua memória e os músculos relaxam, esse estágio abrange em média 50% do nosso tempo de sono.

No terceiro estágio é considerado um sono profundo, no qual acordar o indivíduo se torna mais difícil, e se acordado gera nele uma sensação de desorientação, nessa fase do sono temos uma redução no ritmo cardíaco e respiratório.

### 3.2.2 Sono REM

O sono REM contribui para o psicológico e emocional e sua ocorrência, mesmo curta, aumenta a medida que o sono continua, é caracterizado pela diminuição das contrações involuntárias dos músculos aumento da frequência cardíaca e movimentação dos globos oculares, durante o processo a oxigenação no cérebro aumenta e experimentamos sonhos mais vívidos e complexos, atingindo cerca de 20% do tempo de sono de um adulto.

### 3.2.3 Interferência de produtos no sono:

Sendo o sono influenciado por diferentes estímulos, alimentos e medicamentos que geram estímulos aos neurotransmissores no cérebro e são capazes de influenciar no sono da pessoa. Alguns exemplos são medicamentos descongestionantes, determinadas drogas, e bebidas que apresentam cafeína.

O cigarro também é conhecido por alterar a o sono, diminuindo a duração do sono profundo e do sono REM, e causar insônia devido a abstinência a nicotina, assim como o álcool que facilita o primeiro e segundo estágio do sono mas corta o sono pesado e sono REM. Ambas as drogas lícitas citadas acima influenciam diretamente na saúde do tripulante, pois é durante o sono pesado e o sono REM que ocorrem os principais benefícios à saúde.

De acordo com Magalhães, a maioria dos adultos consegue ter uma boa qualidade de sono com 7 à 8 horas de sono, com algumas pessoas precisando de apenas 5 e outras de 10 horas. Vemos com isso que a utilização desses alimentos e produtos são diretamente prejudiciais ao sono, com isso danosos a saúde e qualidade de vida.



## 4 LAZER

Como o lazer é ótimo meio de melhorar a qualidade de vida, explicaremos um pouco mais sobre e abordaremos como existem diferentes tipos. Cada pessoa gosta de algo e reage a estímulos de modos diferentes, por isso é necessário que além da empresa oferecer diversas formas de lazer o próprio indivíduo deve saber o que é melhor para só mesmo.

### 4.1 Conceito de lazer

Um dos conceitos da palavra lazer pode ser o de se praticar alguma atividade prazerosa durante um determinado tempo do dia como, por exemplo, ler um livro, ver televisão, ouvir uma música, até dançar, fazer um “Cooper”, jogar boliche ou tênis.

A definição mais conhecida de lazer é do sociólogo francês Dumazedier. Este autor define lazer da seguinte maneira: “o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”.

O lazer é uma atividade de extrema importância para o ser humano, uma vez que ele se envolve com muitas atividades obrigatórias e cansativas (trabalho, estudo) e necessita de um momento de descanso, tranquilidade e diversão. Este momento é acompanhado de diversas atividades que devem ser prazerosas e devem fazer parte do seu cotidiano. Coisas simples como assistir televisão até atividades mais requintadas como fazer um cruzeiro. O lazer varia de acordo com a classe social, pois cada um realiza o que lhe proporciona felicidade e está ao seu alcance.

Pode-se definir o lazer como o tempo recreativo que um indivíduo pode organizar e usar da forma que bem lhe apetece. O lazer não só exclui as obrigações laborais, mas também o tempo despendido para satisfazer necessidades básicas como comer e dormir. O uso mais habitual deste conceito está associado ao descanso do trabalho. O lazer, por conseguinte, aparece fora do horário de trabalho ou no período de férias.

É importante dar-lhe algum sentido, como fazer uma leitura ou indo à praia. Caso contrário, é provável que esse tempo livre acabe por se tornar aborrecido.

As exigências do mundo atual fazem do lazer um ato cada vez menos frequente. Hoje em dia, é hábito o trabalhador consultar o seu e-mail do trabalho durante o fim de semana ou uma criança fazer os seus trabalhos de casa quando chega das aulas, ao final do dia. Por isso, quando as pessoas dispõem de algumas horas livres, muitas das vezes, nem sequer sabem de que forma desfrutá-las.

É preciso não esquecer, porém, que o lazer não é apenas um grupo qualquer de ocupações sem propósito algum senão preencher o tempo livre de uma pessoa. Ele pode e deve ter uma conotação crítica e até mesmo transformadora da ordem instituída. Desta forma é possível despertar o potencial criativo das pessoas e incluí-las cultural e artisticamente, lembrando que o Lazer também está ligado ao âmbito pedagógico. Neste sentido, se ele é exercitado corretamente, pode colocar em prática os “Quatro Pilares da Educação” de Delors: aprender a conhecer e a pensar; a fazer; a viver juntos, ou com os outros; a ser. Portanto, o papel do Lazer não é somente divertir alguém, vai além desta vaga função.

## 4.2 Tipos de lazer

Além da necessidade de se saber o significado do lazer, é importante identificar quais são os conteúdos que o permeiam, assim como o que ele pode oferecer de benefícios para o indivíduo. Mas antes de começar a explicitar os conteúdos do lazer, é necessário destacar os três eixos básicos do lazer, que de acordo com Marcellino (2006), são: o tempo de não trabalho, o espaço de sua vivência e a atitude do indivíduo. Esses três eixos são os pilares do lazer e isso demonstra que o lazer está ligado a várias áreas de atuação do homem, ou seja, tem uma função importante na vida do ser humano.

De acordo com Marcellino (2006), o lazer pode ser classificado de acordo com seus conteúdos culturais:

- **Artísticos** - são aqueles que buscam imagens, emoções e sentimentos, manifestando a arte.
- **Intelectuais** - tem como objetivo o contato com o conhecimento do real, as informações objetivas e racionais.

- **Manuais** - aqueles que buscam a manipulação de objetos e materiais, como o artesanato.
- **Prática de exercícios e esportes** - prevalece o movimento humano, estão relacionadas aos conteúdos físico-esportivos.
- **Turísticos** - tem como principal objetivo a busca de novas paisagens, de novas pessoas e costumes chamados assim de “quebra de rotina.”

Por fim, no lazer que tenha os conteúdos sociais, se procura o contato, o relacionamento com outras pessoas. Mas existem outras divisões do lazer que variam de acordo com o autor de cada estudo, entre elas podemos citar:

- **Lazer doméstico** - atividades prazerosas que podem ser realizadas dentro do próprio lar e que proporcionam interação e diversão da família. Ex: olhar TV, jogos de tabuleiro, navegar na internet.
- **Lazer trabalhista** - é a atividade realizada em determinado tempo vago que é dado ao trabalhador, geralmente as grandes empresas dão aos servidores 15 min para lancharem e realizaram essas atividades. Ex: ver tv, conversar com os outros funcionários tranquilamente, fazer ioga ou academia.
- **Lazer escolar** - pode ser visto no recreio dos alunos ou na aula de Ed. Física, além disso, em aulas práticas de todas as matérias. Ex: exposição de pintura na aula de Artes, interclasse, show de talentos, festivais.

Stadnik (2002) afirma que há necessidade de equilíbrio entre os tempos sociais, ou seja, o tempo de trabalho e o tempo livre, onde no tempo livre, o lazer, principalmente o lazer criativo se desenvolve. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. É importante ressaltar, também, que o entendimento do lazer não pode ser efetuado “em si mesmo”, mas como uma das esferas de ação humana historicamente situada. É necessária a compreensão do lazer para além do mero entretenimento, pois o lazer também está inserido em uma conjuntura política e cultural da sociedade.

### 4.3 Lazer e qualidade de vida no trabalho

Como diz Melo (2003) “O lazer é muito importante e está diretamente ligado à saúde, à educação e à qualidade de vida”. Para Dumazedier (APUD MELO, 2003) o lazer é aquele momento em que o indivíduo não tem compromisso com nada, nem com ninguém. As atividades relacionadas com o lazer possuem características próprias, o que existe em comum entre esses diferentes tipos de atividades é que seus praticantes estão em busca do bem estar e não de uma profissionalização.

Mas o lazer não se define pela atividade simplesmente, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) “um bem estar físico, mental e social não é apenas ausência de doença”.

O entendimento sobre a qualidade de vida é bastante variável, podendo assumir vários objetivos ou formas de abordagens, pois cada indivíduo pode ter interesses diferenciados em relação a ela. Para Gonçalves et al. (2004), a qualidade de vida abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ela se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes. Os autores sugerem que qualidade de vida seja definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade, sendo que quanto menor a distância maior a qualidade de vida.

Neste quesito, o lazer é de suma importância, pois contribui tanto para a saúde do corpo ao se praticar uma atividade física como, por exemplo, jogar basquete quanto para a saúde mental ao se realizar uma atividade de cunho mais cognitivo, seja lendo um livro ou jogando uma partida de xadrez.

É importante lembrar que todo ser humano precisa de um tempo de descanso e não se trata apenas de um período destinado ao sono ou a um intervalo de 10 minutos para que o funcionário faça um rápido lance, trata-se sim de um período em que seja realmente possível a prática plena de uma atividade que não seja relacionada ao trabalho. Do mesmo modo que as máquinas de uma indústria ou o motor de uma embarcação envolvida no comércio marítimo precisam de manutenção, o corpo e a mente humana também necessitam.

Vale lembrar que um equipamento com manutenção periódica funciona mais e melhor por um período de tempo superior do que uma máquina da qual é exigido um

trabalho intenso ininterruptamente e da qual não se tem nenhum tipo de cuidado. O mesmo se aplica ao ser humano, é necessário e extremamente importante que se destine um tempo realmente decente para que o trabalhador possa gozar de momentos de relaxamento.

O maior entrave a essa prática é o pensamento retrógrado e antiquado da maioria dos empregadores de que qualquer dinheiro usado para o bem estar dos seus funcionários não se constitui em investimento e sim em gastos.

É só olhar para os gigantes empresariais, tanto japoneses quanto dos Estados Unidos. É só comparar seus lucros e o tempo de lazer destinado aos seus empregados.

Proporcionar um tempo para atividades de descontração por parte do trabalhador pode ser visto como uma estratégia para aumentar a produtividade de cada indivíduo no seu local de trabalho e conseqüentemente a produtividade da empresa como um todo.

Esse tipo de atitude mostra ao funcionário que seu empregador além de o respeitar também demonstra uma preocupação com o seu bem-estar, fazendo assim com que o trabalhador se sinta recompensado pelos seus esforços e tenha um aumento significativo em sua produtividade e comprometimento com o seu trabalho.

Fotografia 1 - Academia de ginástica



Fonte: Maerski Line (2017)

Fotografia 2 - Sala de recreação



Copyright 2008 by Fini Patrick Holsting

Fonte: Patrix (2018)

As imagens apresentadas acima mostram salas voltadas à tripulação, para uso de lazer e atividade física. Estas exemplificam a preocupação crescente de empresas em qualidade de vida do seu empregado, para a maior produtividade.

## 5 ASPECTOS IMPORTANTES PARA A QUALIDADE DE VIDA A BORDO

Com tantas ramificações sobre a qualidade de vida, aqui serão detalhados alguns dos aspectos mais importantes para melhorar a vida da tripulação. Parte deles são baseados nos requisitos da “International Labour Organization” (ILO) e tratados na “International Council On Social Welfare” (ICSW).

### 5.1 Entretenimento

A maioria dos navios atualmente dispõem de televisão com DVD, *video-*

*games*, jogos de tabuleiro, mini bibliotecas, entre outras coisas, que servem não só para entreter como também para aproximar a tripulação. É extremamente necessário criar um vínculo de companheirismo dentro do navio já que são aquelas pessoas que vão estar com você durante os próximos dias ou meses. Além disso, comemorações como Natal e Ano Novo também não podem faltar. Já é difícil estar embarcado em datas em que normalmente passamos com a família, mas se houver essa preocupação por parte do comando do navio e da empresa é bem mais fácil lidar com isso.

## **5.2 Alimentação e práticas de exercícios físicos**

Boa comida é essencial para uma tripulação mais feliz e satisfeita. Não é à toa que as pessoas geralmente usam a comida para satisfazer alguma necessidade emocional. Estar bem alimentado não só garante boa saúde como também ajuda a suportar a saudade de casa e de pessoas queridas. Cada tripulante deve se responsabilizar por manter uma rotina na alimentação adequada ao seu horário de serviço para que seu organismo funcione corretamente.

É importante salientar que o navio deve ter um programa de incentivo à alimentação saudável e nutritiva, além de incentivo à práticas esportivas que sejam possíveis em cada navio especificamente. Já vem sendo adotadas, na maioria dos navios, as academias de ginástica. Elas podem ser pequenas, mas devem existir para que a tripulação possa se exercitar e descarregar as energias e tensões.

A ILO determina o padrão de qualidade, a quantidade, o tipo de comida, como ela é disponibilizada para a tripulação e as condições de higiene no preparo e o modo como ela é armazenada. Além disso, devem ser feitas inspeções pela autoridade competente para averiguar se esses alimentos cumprem os requisitos determinados.

Para o MERCOSUL deve ser utilizada a metodologia de Avaliação de Perigos e Determinação de Pontos Críticos de Controle (APPCC) nas inspeções nos locais de preparo dos alimentos a bordo. Quando os alimentos chegam a bordo deve ser feita também uma inspeção para conferir se os alimentos estão dentro do período de validade, se vieram na quantidade pedida, se são os alimentos requeridos, entre outros.



### 5.3 Rendição

Atualmente com a falta de profissionais na área é relatado atraso nas rendições em algumas empresas. A certeza da rendição no dia previsto, ou pelo menos num dia próximo, ajuda a manter o equilíbrio emocional do tripulante durante o embarque. Ele precisa ter uma noção do desembarque para que possa resolver problemas pessoais e manter o controle de sua vida no que tange ao cumprimento de seus próprios planos e metas de vida.

Os períodos de desembarque são para aproveitar com a família e amigos, viajar, resolver problemas ou mesmo para não fazer nada. O que importa é que o tripulante não deve ser privado de se planejar e poder cumprir seus planos. Atrasos são toleráveis, pois nem sempre as previsões do navio acontecem como deveriam, mas a rendição não deve ser atrasada por descaso por parte da equipe de terra da empresa.

### 5.4 Apoio religioso

São as crenças individuais que movem cada ser humano. É notável ao longo dos séculos que o homem se apoia em alguma crença ou religião para ser amparado em momentos de dificuldade ou para agradecer as bênçãos. Projetos como o empreendido pela “Norwegian Seamen’s Mission” permitem a marítimos entrarem em contato com capelães em busca de apoio religioso tanto no mar quanto em terra através da internet e com padres que viajam em missões para todos os continentes.

“Se queres aprender a orar, entra no mar”

(Provérbio Português)

Fotografia 3 - Capela no cruzeiro.



Fonte: Sergio (2010)

Um exemplo da preocupação com a saúde espiritual é as capelas encontradas nos cruzeiros, estes com foco de maximizar as boas experiências para os passageiros durante toda a viagem. Entretanto, navios em geral não possuem espaços reservados para isso, cabendo à tripulação se reunir em suas cabines ou áreas comuns para realização das atividades religiosas.

### **5.5 Compreensão e apoio da família**

É de suma importância o apoio e compreensão familiar para com os marítimos. O sucesso de uma carreira cheia de renúncias como esta também depende desse apoio. É difícil tanto para quem fica em terra quanto para quem embarca, mas com certeza quem está embarcado está mais sujeito a se sentir mais solitário. Não é fácil perder momentos especiais ao lado da família, mas é preciso entender que quem

escolhe o mar como meio de sobrevivência terá que renegar certas coisas. É importante a família tentar fazer com que ele participe de decisões familiares mesmo à distância. O tripulante, por sua vez, deve tentar não levar a vida de bordo para a convivência familiar nem descontar nas outras pessoas a carga emocional a que está sendo submetido.

## 5.6 Acomodações

No navio o camarote é o lugar mais pessoal para o tripulante e por isso ele não pode ser desprezado. Atualmente há um foco nas condições das acomodações não só nos navios de passageiros, mas também nos de carga com a intenção de atrair e manter tripulação competente e de qualidade.

Antigamente a ênfase era dada à tecnologia, ao desempenho do navio, mas depois de perceberem que a maioria dos acidentes marítimos acontecem por falha humana o foco mudou. Vários aspectos como luz, cor, vibração, barulho, temperatura e “layout” do espaço, entre outros, foram apontados como importantes para o desempenho da tripulação.

Com base nisso, inclusive, a “American Bureau of Shipping” lançou em 2001 o “Guide for Crew Habitability on Ships”, em 2002 o “Guide for offshore installations” e em 2008 para “offshore support vessels”. Não são guias oficiais, mas eles padronizam o “design” dos navios visando uma melhor qualidade de vida da tripulação.

Além disso, uma pesquisa realizada pela “Shiptalk Recruitment” em 2008 descobriu que o conforto das acomodações é um dos aspectos mais importantes para que o tripulante aceite trabalhar na empresa e nela permaneça.

A ILO em seus documentos determina o tamanho que as acomodações devem ter, o isolamento das anteparas, o tipo de material utilizado na construção dessas anteparas, o tipo de mobília, requisitos de ventilação, temperatura, luminosidade, além de quantidade de pessoas que podem ocupar cada tipo de camarote.

As acomodações devem ser especialmente elaboradas de acordo com a finalidade a que se destinam. É importante haver a distinção dos ambientes exclusivos de trabalho e aqueles destinados ao lazer e descanso. Assentos confortáveis para assistir à televisão ou ler um livro, boa iluminação, ambientes em tons calmos ajudam

a relaxar.

É importante também estimular aos tripulantes dar aos seus camarotes um toque pessoal, principalmente aqueles que farão viagens mais longas. A sensação de ter algo pessoal no camarote traz a sensação de familiaridade e aconchego. Uma ideia que as empresas poderiam adotar é tentar renovar a decoração de seus navios de tempos em tempos.

A mudança e o ambiente mais atualizado é agradável aos olhos. Além disso, é importante ouvir dos tripulantes o que funciona ou não no projeto das acomodações, afinal eles é que as utilizam. De posse dessas opiniões e ideias a empresa pode realizar as melhorias e alterações necessárias nos seus navios e também nos projetos de navios que ela venha a adquirir.

Fotografia 4 - Cabine de Oficial



Fonte: patrix (2018)

Acima vemos um exemplo de cabine para Oficiais, podemos notar a presença de uma televisão, e um frigobar individual, também que, possui um espaço bem aberto mesmo com as pequenas dimensões da cabine. Isso deve-se devido ao foco pela praticidade e tamanho reduzido, para fácil organização.

## 6 CONVENÇÕES

Este capítulo trata de algumas convenções da ILO referentes à saúde do trabalhador e prevenção de acidentes. Será dada uma breve explicação a respeito do que é abordado em cada uma delas. Essas convenções são importantes para assegurar um ambiente de trabalho adequado e com isso contribuir para uma melhora na qualidade de vida a bordo.

### **6.1 Convenção Nº 155 - Segurança e saúde dos trabalhadores**

Trata da saúde do trabalhador no ambiente de trabalho, de medidas para prevenção de acidentes no trabalho e danos ao trabalhador causados pelo trabalho que executa. O empregador deve prover as condições de segurança necessárias para o trabalhador e ele deve cumprir as medidas de segurança.

### **6.2 Convenção Nº 152 – Segurança e higiene no trabalho portuário**

Determina, entre outras coisas que devem ser providenciadas medidas de segurança para o trânsito de veículos, pessoas, mercadorias, trabalhadores, meios de combate a incêndio. Os equipamentos e instalações elétricas devem ser construídos e instalados de modo a oferecer o menor risco possível de acidente. Espaços fechados como armazéns, devem ter sistemas de renovação de ar. Implantação de medidas de segurança para carga e descarga de carga a granel seca nos navios, aparelhos de carga devem estar com manutenção em dia. Mercadorias perigosas devem estar corretamente embaladas e identificadas, além de que a movimentação delas tanto no porto quanto no embarque/desembarque nos navios deve ser feita somente se estiverem seguindo todos os requisitos de segurança.

### **6.3 Convenção Nº 134 – Prevenção de acidentes de trabalho dos marítimos**

Trata da prevenção de acidentes a bordo mediante programas de prevenção e conscientização que inclua os tripulantes. Determina que o armador é responsável pelo fornecimento de equipamentos de proteção e os marítimos pela sua correta utilização. A convenção abrange características estruturais do navio, máquinas, medidas especiais de segurança sobre ou abaixo do convés, equipamentos de carga e descarga, prevenção e extinção de incêndios, âncoras, amarras, cabos, cargas e lastro, equipamento individual de proteção.

### **6.4 Convenção Nº 148 – Meio ambiente de trabalho (Contaminação do ar, ruídos e vibrações)**

Estabelece os níveis seguros de exposição à contaminação do ar, ruídos e

vibrações no local de trabalho a fim de diminuir os riscos à saúde do trabalhador e que deve ser cobrada a utilização de equipamento de proteção individual por todos de acordo com a atividade exercida ou tenha formação adequada a respeito do método de trabalho que vai utilizar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer deste trabalho, podemos notar que a qualidade de vida é fundamental para viver-se bem e com ela conseguimos muitos benefícios como saúde e produtividade. Sua interligação com o trabalho é bem evidente. Sua importância foi provada imprescindível para o dia-a-dia a bordo de um navio, este considerado como a casa de muitos marítimos, e a preocupação de que a qualidade de vida seja presente para todos a bordo é tanto da empresa tanto quanto das organizações internacionais, como exemplo a IMO.

A saúde de um tripulante confinado a isolamento é intrinsecamente interligada a sua qualidade de vida, pois um ambiente de trabalho com qualidade de vida além de prevenir a depressão a bordo, também combate a depressão de outros meios, e com trabalhadores saudáveis e dispostos a empresa se torna mais eficiente e com maiores lucros. Com a qualidade de vida com tão grande importância é imperativo que no navio tenha meios de lazer, interações sociais, tempo de descanso, trabalhos não-repetitivos, e outros citados anteriormente.

É também importante a abrangência de todos os membros nas atividades, devido a isso é necessário que o ambiente se adequa a características de cada trabalhador. Assim como é de suma importância a conscientização do trabalhador para se adequar ao seu ambiente de trabalho e se consciencializar da necessidade de se utilizar dos meios dispostos pela empresa a seu favor, para assim, cuidar de sua saúde física e mental.

Recapitulado isso, podemos concluir que a preocupação e teorias sobre o nosso tema estão em constante crescimento, e podemos inferir que a qualidade de vida não é apenas uma ideia ou teoria, mas algo prático, que demonstra resultados reais, englobando diversas áreas e abordagens, e como inicialmente proposto sua existência a bordo é fundamental.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENNETT, S. **Cardiovascular risk factors in Australia: trends in socioeconomic inequalities.** Journal of Epidemiology and Community Health, v.49, p.363-72, 1995.

BENTO, J.O. Novas motivações para a prática desportiva. In: O desporto no século XXI: os novos desafios; 1991.

BITENCOURT (2004, p.395)

BRASÍLIA. Ministério do trabalho e emprego. Secretaria de inspeção do trabalho. **Convenções da OIT.** Brasília, 2002. Disponível em: <[http://www.mte.gov.br/seg\\_sau/](http://www.mte.gov.br/seg_sau/)>, acesso em 19 abr. 2018.

BLAIR, S. 1993 C.H. McCloy research lecture: **physical activity, physical fitness, and health.** Research Quarterly for Exercise and Sport, v.64, n.4, p.365- 76, 1993.

CAMARGO, L. O. L. Educação Para o Lazer. São Paulo SP, Moderna 1998.

CARROLL, A. B. The pyramid of corporate social responsibility: toward the moral management of corporate stakeholders. **Business Horizons**, v. 34, p. 39-48, jul./ago. 1991.

CSM. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v.30, n.6, p.975-91, 1998.

FLEURY, M. T. L. Cultura organizacional e estratégias de mudanças: recolocando estas questões no cenário brasileiro atual. **Revista de Administração de Empresas**, v. 26, n. 2, p. 3-11, abr./jun., 1991.

GAIOTO, F. R. **Da responsabilidade social à ética empresarial aplicada ao relacionamento com clientes em processos pós-vendas:** estudo de caso do Procon-PR. Florianópolis, 2001. 130f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de PósGraduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

KAST, F. E; ROSENZWEIG, J. **Organização e administração:** um enfoque sistêmico. 4. ed. Vol 1. São Paulo: Pioneira, 1992.

**Lazer e educação.** 10. ed. Campinas: Papirus, 2003

LONDRES. International Maritime Organization. **Guidance on fatigue mitigation and management.** Londres, 2001. Disponível em: <<http://www.imo.org/Search/Results.aspx?k=Habitability%20conditions%20on%20board>> Acessado em 15/04/18, 19:00.

MAGALHÃES, F., and MATARUNA, J. Sono. In: JANSEN, JM., et al., orgs. Medicina da noite: da cronobiologia à prática clínica [online]. Rio de Janeiro: Editora

FIOCRUZ, 2007, pp. 103-120. ISBN 978-85-7541-336-4. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.

MARCELLINO, N. C. Estudo do Lazer: uma introdução. Campinas SP, Autores associados 2002.

MELO, V. A. Introdução ao Lazer. Barueri SP: Manole, 2003.

MINTZ S. Comida e antropologia. Uma breve revisão. **Cadernos de Ciências Sociais**, v.16, n.47, 2001, p.31-41.

MUSETTI, M. G. **Fatores condicionantes da qualidade de vida no trabalho**: um estudo de caso com docentes da Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2002. 78f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Estadual de Maringá

PILATTI, L. A. **Ensaio sobre história e sociologia nos esportes**. Jundiaí: Fontoura, 2006. p.159-195.

**Promoción de la salud**. Glosario. Genebra: OMS; 1998.

**Quality of life assessment: international perspectives**. Heidelberg: Springer Verlag; 1995. p. 41-60

SAHLINS, M. **Cultura e razão prática**. Rio de Janeiro: Zahar; 1979.

SANT'ANNA, Denise. **O prazer justificado: história e lazer (São Paulo, 1969/1979)**. São Paulo: Marco Zero/MTC-Cnpq, 1994.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Cecília Maria Lana da Costa. Qualidade de Vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.2, Rio de Janeiro, Março/ abril, 2004, p.580-587.

ULSON, G. O Método Junguiano. São Paulo SP: Ática, 1988.

WEBER, Max. **Economia e sociedade: fundamentos da sociologia compreensiva**. Tradução de Regis Barbosa e Karen Elsabe Barbosa; revisão técnica de Gabriel Cohn, 3ª ed. Brasília, DF: Editora Universidade de Brasília, 1994.

WEINECK, Jurgen. **Atividade física e esporte para quê?** Barueri: Manole, 2003.

WHOQOL Group. **The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization**, In: ORLEY, J.; KUYKEN, W. (Eds.).

<http://sergiocruises.blogspot.com/2010/05/visita-ao-costa-magica-dia-13-de-maio.html> [acessado em 02/07/2018]

<http://www.herniadedisco.com.br/espaco-dr-coluna/artigos/artigo-a-atividade-fisica-como-fator-de-qualidade-de-vida-e-saude-do-trabalhador/> [acessado em 18/05/2018]

<http://www.segurancanotrabalho.eng.br/artigos/computadores.html> [acessado em 18/05/2018]

<https://www.dicio.com.br/padrao-ouro/> [acessado em 12/06/2018]

<http://www.patrx.dk/forwbil.html> [acessado em 14/07/2018]

<http://www.patrx.dk/sofiebil2.html> [acessado em 14/07/2018]

<https://twitter.com/maerskline/status/915181790083547137>  
[acessado em 15/07/2018]