

Controlo emocional, Satisfação no Trabalho e Qualidade de Vida

João Paulo Pereira
ISMAI, Maia, Portugal

Daniela Moreira de Sousa
Psicóloga, Portugal

RESUMO (150 PALAVRAS):

O presente trabalho pretende verificar a relação entre a Satisfação no Trabalho e a Qualidade de Vida. A satisfação no trabalho apresenta-se como uma importante temática da Psicologia da Saúde Ocupacional. Esta resulta de uma avaliação positiva da pessoa face ao seu trabalho, decorrente da compatibilidade entre os recursos organizacionais e o trabalhador. O modelo *Six Areas of Worklife* de Maslach & Leiter (1997; 2000; 2001) analisa e explica esta dinâmica, sublinhando os seus efeitos. Segundo as teorias do *Spillover*, a percepção de satisfação no trabalho repercute-se na avaliação de QDV, e vice-versa.

Participantes: 128 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino, e de nacionalidade portuguesa (78,9%, 1,6% angolana, 16,4% moçambicana, 3,1% brasileira), trabalhadores de diversos sectores económicos.

Os resultados demonstram várias implicações, nomeadamente na saúde e bem-estar do profissional, na qualidade e produtividade, na intenção de abandonar ou permanecer na organização, assim como, ao nível da percepção de Qualidade de Vida.

PALAVRAS-CHAVE (150 CARACTERES): Satisfação no Trabalho; Qualidade de Vida; Bem-estar