

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO NORTE – CAMPUS MACAU
CURSO TÉCNICO EM RECURSOS PESQUEIROS

CAROLINA ARAUJO DA COSTA

**MARISCAGEM: A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O
TRABALHO DAS MULHERES MARISQUEIRAS DO MUNICÍPIO DE MACAU,
RIO GRANDE DO NORTE, BRASIL.**

MACAU/RN
2019

CAROLINA ARAUJO DA COSTA

**MARISCAGEM: A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O
TRABALHO DAS MULHERES MARISQUEIRAS DO MUNICÍPIO DE MACAU,
RIO GRANDE DO NORTE, BRASIL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Recursos Pesqueiros, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte-Campus Macau, na modalidade integrada, como requisito à obtenção do título de Técnico em Recursos Pesqueiros.

Orientador(a): Dra. Liege Monique Filgueiras da Silva.

MACAU/RN
2019

CAROLINA ARAUJO DA COSTA

**MARISCAGEM: A RELAÇÃO ENTRE A QUALIDADE DE VIDA E O
TRABALHO DAS MULHERES MARISQUEIRAS DO MUNICÍPIO DE MACAU,
RIO GRANDE DO NORTE, BRASIL.**

Trabalho de Conclusão de Curso realizado sob a orientação da Prof^a.Dra. Liege Monique Filgueiras da Silva, totalizando 400 horas, submetido à Coordenação do Curso Técnico em Recursos Pesqueiros do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte – Campus Macau, como requisito para obtenção do título de **TÉCNICO EM RECURSOS PESQUEIROS**.

Aprovado em 16 de Janeiro de 2019.

AVALIADOR(A)

Prof. Dra. Liege Monique Filgueiras da Silva

Matrícula: 2278829

É pelo trabalho que a mulher vem diminuindo a distância que a separava do homem, somente o trabalho poderá garantir-lhe uma independência concreta.

Simone de Beauvoir

Dedico este trabalho a minha doce e amável vó, Damares Melo (in memoriam), na qual sempre me cuidou e me amou, e ao querido professor e amigo Alberto Motta (in memoriam), que sempre foi um homem alegre e com muito conhecimento à partilhar.

Enquanto houver você do outro lado, aqui do outro eu consigo me orientar.

(Fernando Anitelli)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por toda força e coragem para enfrentar às dificuldades.

Agradeço a mainha, que sempre acreditou e me apoiou em todas às decisões tomadas e nunca as questionou. Sempre me amando e respeitando!

Agradeço ao meu gatinho de estimação, meu filho, pelo seu amor sincero e incondicional, pela sua companhia nos melhores e piores momentos da vida, pelo seu olhar afetuoso e livre de julgamentos e por todos os seus gestos de carinho.

Obrigada IFRN pelas oportunidades e por me proporcionar a chance de expandir meu pensamento crítico. Agradeço por me oferecer os melhores professores e um excelente ambiente de estudo. Sou grata também a direção acadêmica, a Lívia e Aline do Serviço Social e demais setores e colaboradores da instituição.

Serei eternamente grata à Liege Silva, obrigada por acreditar em mim no momento em que nem eu mesma acreditei, por ser um ser humano incrível e a melhor orientadora possível. Agradeço por toda paciência, dedicação, puxões de orelha, apoio e auxílio.

A todxs que direta ou indiretamente fizeram parte deste ciclo.

Ao eterno presidente Lula pela expansão dos IF's, por proporcionar um ensino público e de qualidade à milhares de jovens do país.

Por último mas não menos importante, agradeço a mim mesma. Obrigada por se respeitar e se amar, por manter-se viva e plena, por toda a resistência e empoderamento. Somos incríveis!

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo compreender a relação entre a qualidade de vida e o trabalho das mulheres marisqueiras do município de Macau – Rio Grande do Norte, Brasil. Para a realização desta pesquisa, foi realizada uma atividade de extensão pesqueira, utilizando como ferramenta de pesquisa de campo a observação e análise de dados, tendo ainda como referencial metodológico a pesquisa descritiva qualitativa. O método da amostragem foi por tipicidade e acessibilidade, sendo a população composta por 24 mulheres marisqueiras. Para a produção dos dados utilizamos o pentáculo do bem-estar, no qual analisamos o perfil dessas mulheres e relacionamos a qualidade de vida o trabalho e o meio social em que elas estão inseridas.

Palavras-chaves: marisqueiras; qualidade de vida; trabalho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3. METODOLOGIA	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
4.1 NUTRIÇÃO	13
4.2 ATIVIDADE FÍSICA	14
4.3 COMPORTAMENTO PREVENTIVO	15
4.4 RELACIONAMENTO SOCIAL	16
4.5 CONTROLE DO ESTRESSE	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
6. REFERENCIAS	20
7. ANEXOS	22
7.1 ANEXO 1: PENTÁCULO DO BEM-ESTAR	22
7.2 ANEXO 2: FICHA DE TABULAÇÃO	23

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como objetivo compreender a relação entre a qualidade de vida e o trabalho das mulheres marisqueiras do município de Macau – Rio Grande do Norte. O interesse surgiu na disciplina “Qualidade de Vida no Trabalho” lecionado pela professora Dra. Liege Silva, durante o 4º e último ano do curso Técnico em Recursos Pesqueiros no campus Macau. Além disso, em levantamento realizado na biblioteca do campus, pudemos perceber que as pesquisas relacionadas a qualidade de vida e marisqueiras ainda são minorias entre os TCC’S encontrados, fazendo-se necessário esse aprofundamento em torno do tema em questão, sobre tudo de sua relação.

A atividade de mariscagem, em sua maioria composta por mulheres que fazem a extração de mariscos, demanda uma jornada intensa de trabalho, com carga horária acima de 8 horas por dia, geralmente sem descanso, todos os dias. O valor comercial dos mariscos é inversamente proporcional a CPUE (Captura por Unidade de Esforço). Somado a isto, existe o trabalho desenvolvido no âmbito doméstico: cuidar dos filhos, cônjuge, casa, comida, etc. Exercendo uma dupla jornada de trabalho extremamente cansativa. Sendo o segundo, visto ainda como uma “tarefa feminina”, pensamento este que, entre outras coisas, talvez seja fruto de uma sociedade machista.

Sobre isso Toledo (2001, p.58) afirma que:

Hoje, a mulher é o retrato daquilo em que o capital transformou a classe trabalhadora [...]: Um[a] trabalhador[a], precário[a], disponível, com salários miseráveis, sem direitos trabalhistas e obrigado[a] a cumprir duas, até três jornadas para poder se manter.

Diante dessa realidade, observa-se que estas trabalhadoras vivem para o trabalho, por uma necessidade de sobrevivência. A renda mensal da grande maioria é de até um salário mínimo por mês. As condições para obter uma boa qualidade de vida são mínimas.

Segundo a Constituição da República Federativa (1988, p. 18): “São direitos dos trabalhadores urbanos e rurais, além de outros, que visem à melhoria de sua condição social.” Logo, pode-se perceber que, entre outros fatores, o adoecimento

das marisqueiras está diretamente ligado às suas condições de trabalho. Isto porque a relação entre trabalho e saúde possui correlação ao processo histórico-social das relações de produções devido ao sistema capitalista, ocasionado vários problemas de saúde ao trabalhador.

Sabemos que, a qualidade de vida é o recurso utilizado para verificar a situação de vida de um ser humano. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015) a qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Ou seja, é um conjunto de condições que auxiliam para o bem-estar físico e espiritual dos indivíduos em sociedade e que podem variar de pessoa para pessoa. Envolve o bem-estar psicológico, físico, espiritual, emocional, nível socioeconômico, suporte familiar, autocuidado, relacionamentos sociais, satisfação com o trabalho, valores culturais, religiosos, étnicos, etc.

Logo, qualidade de vida no trabalho é um ajuntamento de ações que inclui a implantação de melhorias e inovações dentro e fora do seu local de trabalho, pretendendo possibilitar condições plenas de prosperidade humana durante a realização do seu trabalho.

Vem sendo crescente a relevância desse conceito e ação no atual contexto econômico e social da sociedade, deixando notório que a qualidade de vida no trabalho não se limita somente ao local e ao tempo no trabalho, mas em vários aspectos. “Torna-se claro que, não se pode dissociar o lado humano do profissional, uma vez que o homem é provido de competências e capacidades individuais que podem ser alteradas em virtude das condições do meio em que está inserido” (PAZINI, 2018).

Sendo assim, conforme dito, percebemos que, diante das poucas pesquisas realizadas com as marisqueiras, bem como por não termos encontrado nenhum que representasse uma relação com a qualidade de vida delas e sendo esse um tema relevante para a área de Recursos Pesqueiros, o presente trabalho torna-se significativo por desenvolver uma análise em torno do trabalho e da qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL:

- Compreender a relação entre a qualidade de vida e o trabalho das mulheres marisqueiras do município de Macau-RN.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Avaliar o perfil do estilo de vida das marisqueiras;
- Analisar a qualidade de vida das mulheres marisqueiras, utilizando como instrumento o pentáculo do bem-estar;
- Identificar quais aspectos precisam ser melhorados para que aumente a qualidade de vida das marisqueiras.

3. METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa, foi realizada uma atividade de extensão pesqueira com marisqueiras do município de Macau, Rio Grande do Norte, Brasil, utilizando como ferramenta de pesquisa de campo a observação e análise de dados, tendo ainda como referencial metodológico a pesquisa descritiva qualitativa.

Segundo Fonseca (2002), a pesquisa de campo se caracteriza por investigações em que, além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, realiza-se coleta de dados junto a pessoas, com o recurso de diferentes tipos de pesquisa (pesquisa-ação, pesquisa participante, etc.).

Assim, por meio da observação in loco realizamos o que disse Triviños (1987), descrevemos a realidade a partir das informações e daquilo que foi visto.

O método da amostragem foi por tipicidade e acessibilidade, sendo a população composta por 24 mulheres marisqueiras que tiram o seu sustento através dessa prática, moradoras do município de Macau-RN.

Para a produção dos dados utilizamos o Pentáculo do Bem-Estar. O Pentáculo do Bem Estar (PBE) é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através do questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo, com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados (NAHAS, 2000).

O pentáculo consiste em 15 perguntas subdivididas em 5 categorias e foi entregue mediante instrução sobre os procedimentos para respostas. Não havendo necessidade de identificação, para que houvesse anonimato e sigilo dos dados pessoais das voluntárias. O preenchimento da estrela ocorre do ponto mais interno para o mais externo. Exemplo:

- NUNCA: não pinta nenhuma parte da estrela;
- ÀS VEZES: pinta a parte interna da estrela;
- QUASE SEMPRE: pinta a parte interna e do meio da estrela;
- SEMPRE: pinta a parte interna, a do meio e a externa

A avaliação foi realizada em sala de aula do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) – Campus Macau, para as marisqueiras inscritas no Programa Mulheres Mil¹.

¹ O programa tem como objetivo construir redes educacionais locais, capazes de qualificar profissionalmente mulheres em situação de pobreza, a fim de ampliar suas oportunidades de acesso e de mobilidade no mercado de trabalho.

4. RESULTADOS E DISCUSSOES

Nas linhas a seguir iremos apresentar o perfil da população citada, bem como a análise do pentáculo do bem-estar a partir das 5 categorias: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Em relação ao perfil, observamos que das 24 mulheres somente 8 possuem o ensino médio completo e as outras 16 tem o ensino fundamental incompleto. O perfil sócio econômico está em até um salário mínimo por mês e a faixa etária delas variam entre 20 e 50 anos. Por não possuírem o ensino fundamental completo, algumas não sabiam ler e se fez necessário a leitura das questões para não haver constrangimentos das mesmas. Por apresentarem baixa renda salarial, várias destacaram que além de participarem do “Programa Mulheres Mil” para obter conhecimento e um melhor desempenho acadêmico, também estão pela bolsa de 125 (cento e vinte cinco) reais ofertada durante os 5 (cinco) meses de curso na instituição.

A partir das perguntas aplicadas, segundo a análise do pentáculo do bem-estar, obtivemos os seguintes resultados:

4.1 Nutrição

Para tornar-se ou manter-se saudável, o nosso corpo precisa de oferta adequada de alimentos saudáveis. Uma boa nutrição fornece ao organismo nutrientes para produzir ou reparar tecidos, manter o sistema imunitário saudável e permite ao corpo executar tarefas diárias com facilidade. (OMS, 2015)

Uma dieta alimentar com poucas gorduras saturadas, pouco açúcar e sal, e muitos legumes e fruta, aliada a uma atividade física regular, terá um grande impacto no combate a alta taxa de mortalidade e na prevenção de doenças. (OMS, 2015, p. 1)

Segundo Kanarek (1997), a divisão das refeições consegue também ajudar a melhorar o comportamento cognitivo e elevar o bom humor.

Tabela 1: questões sobre nutrição de acordo com o pentáculo do bem-estar

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÀS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)
A. Ingestão de pelo menos 5 porções de frutas e verduras diariamente	0%	20,83%	16,66%	62,5%
B. Evita ingestão de alimentos gordurosos	41,66%	41,66%	12,5%	4,16%
C. Faz 4 ou 5 refeições variadas ao dia incluindo café da manhã completo	8,33%	4,16%	37,5%	50%

Através dos dados obtidos, segundo a nutrição, verifica-se que, apesar da baixa renda 50% das participantes conseguem realizar de 4 a 5 refeições por dia e que 62,5% ingerem frutas e verduras diariamente, o que significa que mais da metade preocupa-se com a alimentação. Em contra partida, somente 4,16% das mulheres avaliadas disseram que SEMPRE evitam comer alimentos gordurosos, o que futuramente pode ocasionar problemas cardiovasculares. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015), para uma boa alimentação deve-se limitar a ingestão energética procedentes de gorduras, substituir as gorduras saturadas por insaturadas e reduzir as gorduras trans.

4.2 Atividade Física

Segundo Saba (2001), a atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2015), é recomendável que as pessoas se mantenham ativas em todos os ciclos da vida, adultos saudáveis com idade entre 18 e 65 anos, devem realizar atividades físicas pelo menos 30 minutos por dia, durante 5 ou mais vezes na semana.

Sabe-se que a realização de atividades físicas com frequência geram grandes contribuições na vida das pessoas, previne doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais, a obesidade, melhora a força e flexibilidade, diminui o risco de aparição de câncer, as dores nas articulações, problemas psicológicos, como é o caso da ansiedade e depressão, além de melhorar sua autoestima e a autoconfiança.

Tabela 2: questões sobre atividade física de acordo com o pentáculo do bem-estar

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÀS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)
D. Realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas, 5 ou mais vezes na semana	50%	16,66%	20,83%	12,5%
E. Ao menos 2 vezes na semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular	16,66%	4,16%	62,5%	16,66%
F. No dia a dia caminha ou pedala como forma de transporte	50%	20,83%	12,5%	16,66%

De acordo com os resultados obtidos na tabela acima verifica-se que: 50% das mulheres entrevistadas NUNCA realizam atividades físicas, a maioria relata que devido ao grande período que passa na maré para realizar a coleta de mariscos e a sua dupla jornada de trabalho, quando chegam em suas residências, não possuem tempo e/ou disposição para tal prática. Somente 12,5% revelaram sempre praticar alguma atividade física. 62,5% afirmaram que QUASE SEMPRE realizam exercícios que envolvem força e alongamento muscular, na qual deram o exemplo do seu próprio trabalho onde passam horas expostas ao sol, correndo risco de adquirir queimaduras e até mesmo um câncer de pele, segurando grandes caixotes e peneirando os mariscos. 50% delas disseram que NUNCA utilizam a caminhada ou pedalada como meio de transporte, por 16,66% que afirmaram SEMPRE utilizar.

Devido à falta de atividade física, a maioria das mulheres queixam-se de dores nas articulações e na coluna devido ao grande esforço repetitivo em seu local de trabalho.

Segundo dados do IBGE (2015, p.26-28) de 161,8 milhões de brasileiros, de 15 anos ou mais de idade, apenas 61,3 milhões (37,9%) afirmaram praticar alguma atividade física ou esporte do período referente. O Nordeste apresentou um dos menores índices, 36,3%. Ao analisar o total de praticantes de esporte ou atividade física, observou-se que 46,1% eram mulheres e 53,9% homens. Dentre ele havia maior participação efetiva dos homens, cerca de 42,7%, enquanto entre as mulheres essa proporção foi de 33,4%. Percebeu-se também que havia uma relação positiva entre as práticas de esporte e atividade física e o nível de instrução da população. Percentual de praticantes conforme a escolaridade: 17,3% das pessoas sem instrução, 36,6% das pessoas que possuíam ensino fundamental completo, 43,0% das que tinham ensino médio completo e 56,7% das pessoas que tinham ensino superior praticaram algum esporte ou atividade física. Também foi analisado a relação da prática com o rendimento médio mensal per capita. A proporção de pessoas praticantes, na classe sem rendimento a menos de $\frac{1}{2}$ salário mínimo foi de 31,1% e na classe de 5 salários mínimos ou mais, chegou em 65,2%.

Dessa forma fica explícito o quanto o sexo, escolaridade e renda influencia na qualidade de vida das pessoas.

4.3 Comportamento Preventivo

Nahas (2006) cita como um importante comportamento preventivo conhecer a pressão arterial e os seus níveis de colesterol. Quando esses controles não são realizados, o indivíduo fica mais suscetível aos problemas cardiovasculares, podendo ocorrer um acidente e levá-lo até a morte.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015), o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Estima-se que um bilhão e 200 milhões de pessoas (entre as quais 200 milhões de mulheres) sejam fumantes.

O comportamento preventivo deve ser habitualmente praticado tanto com relação a saúde, quanto em aspectos do bem-estar social, com a finalidade de sempre manter um estilo de vida seguro e saudável.

Tabela 3: questões sobre comportamento preventivo de acordo com o pentágulo do bem-estar

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÀS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)
G. Tem conhecimento da pressão arterial e dos níveis de colesterol e procura controlá-los	41,66%	37,5%	16,66%	4,16%
H. Não fuma e ingere álcool com moderação	29,16%	0%	0%	70,84%
I. Sempre utiliza cinto de segurança	4,16%	45,83%	45,83%	4,16%

Nessa categoria, analisamos os seguintes resultados: 41,66% afirmam não terem conhecimento dos seus níveis de pressão arterial e colesterol, somente 4,16% disseram que possui tal conhecimento; 70,84% afirmaram que não fumam e que ingerem álcool com moderação, algumas disseram que não bebem. Esse aspecto é positivo pois revela que se previnem com relação ao tabagismo e o alcoolismo. 45,83% revelaram que ÀS VEZES e QUASE SEMPRE utilizam o cinto de segurança em transportes públicos e/ou privados.

4.4 Relacionamento Social

Relacionamento é a capacidade de relacionar-se, de conviver, de comunicar-se com os outros. É um contato interpessoal, um modo de ligação humana, seja de amizade, amoroso, profissional etc. Essa convivência é condicionada por uma série de atitudes recíprocas.

Existem constantes humanas nas relações entre as pessoas, tais como a necessidade de companhia, de compaixão, a capacidade de compreensão, a importância de tolerar, a necessidade e o desejo de comunicar, a constituição de vida comunitária, etc.

Os indivíduos necessitam de partilhar em seu meio social, seja familiar ou profissional, de momentos de lazer, onde desligam-se de problemas cotidianos (DUMAZEDIER,1973).

Tabela 4: questões sobre relacionamento social de acordo com o pentágulo do bem-estar

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÀS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)
J. Procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos	0%	4,16%	16,66%	79,16%
K. No lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações	16,66%	12,5%	8,33%	62,5%
L. Procura ser ativo na comunidade, sentindo-se útil no ambiente social	29,16%	16,66%	4,16%	50%

Observando os resultados da tabela 4, percebe-se que 79,16% das participantes estão satisfeitas com os seus relacionamentos (amorosos, familiar, etc.) e procuram cultivar amigos; 62,5% afirmam que SEMPRE incluem atividades esportivas em grupo, reuniões com amigos e participações em associações como forma de lazer; 50% disseram que SEMPRE procuram ser ativas em sua comunidade.

4.5 Controle do Estresse

Segundo o Ministério da Saúde (2015), estresse é a reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça. Esse mecanismo nos coloca em estado de alerta ou alarme, provocando alterações físicas e emocionais. A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

O Cortisol é um hormônio responsável por ajudar o organismo a controlar o estresse. Um certo nível de estresse é benéfico para a nossa saúde. O hormônio Cortisol também ativa funções vitais para a nossa sobrevivência e diversas atividades, como o estudo, criatividade, agilidade para resolver problemas e etc. A convivência com altas taxas de Cortisol no sistema nervoso, pode provocar sérios problemas para a saúde e ao baixos níveis também. A Organização Mundial de Saúde (2015) projeta que até 2020 a depressão pode se tornar a doença mais incapacitante do planeta.

A prática de atividade física contribui muito para redução do estresse, devido a liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de bem-estar. Uma boa alimentação também é responsável pelo controle, pois durante o processo de estresse o organismo perde muitas vitaminas e nutrientes. Portanto para repor essa perda é recomendado comer muitas frutas e verduras, que são ricas em vitaminas B e C, magnésio e manganês. Outra prática muito importante e recomendada é a meditação, a prática regular de 10 a 20 minutos por dia, são suficientes para notar o alívio do estresse.

Tabela 5: questões sobre controle do estresse de acordo com o pentágulo do bem-estar

PERGUNTA	NUNCA (%)	ÀS VEZES (%)	QUASE SEMPRE (%)	SEMPRE (%)
M. Reserva ao menos 5 minutos diariamente para relaxar	25%	12,5%	12,5%	50%
N. Mantém uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado	45,5%	50%	4,16%	0%
O. Equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer	12,5%	29,16%	45,83%	12,5%

Analisando a tabela 5, podemos perceber que 50% das mulheres entrevistadas SEMPRE reservam pelo menos 5 minutos todos os dias para relaxar; 45,5% disseram que NUNCA conseguem manter uma discussão sem se alterar, 50% ÀS VEZES conseguem; e somente 12,5% SEMPRE procuram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o lazer. O grupo afirmou sentir vontade de controlar mais o estresse, importante hábito visto que situações de estresse podem trazer sérios problemas psicológicos e físicos e ainda interferir em nossas atividades diárias, resultando em perda de produtividade e afetando nossos relacionamentos com a sociedade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo, possibilitou uma análise entre a relação da qualidade de vida e o trabalho, das mulheres marisqueiras residentes do município de Macau-RN, Brasil. Percebemos que, em seus locais de trabalho as condições para exercer a atividade são difíceis diante das dificuldades do ambiente, a sobrecarga do corpo, higiene, segurança do local e intensa jornada de trabalho.

Destarte, a pesquisa de campo nos permitiu uma melhor compreensão sobre o assunto abordado. Com a utilização do pentáculo do bem-estar, conseguimos mostrar a situação dessas mulheres através das perguntas obtidas e concluímos que, apesar de afirmarem sempre realizar de 4 a 5 refeições por dia, disseram não evitar a ingestão de alimentos gordurosos, o que pode ocasionar problemas graves de saúde. Além disso, não sabemos se tais refeições possuem todos os nutrientes necessários para uma vida equilibrada e saudável.

Por conseguinte, houve a análise sobre a atividade física e percebemos que, torna-se necessária a prática dessas atividades regularmente, com o intuito de melhorar a saúde, aumentar a autoestima, evitar problemas cardiovasculares, obesidade etc.

Posteriormente, verificamos o comportamento preventivo, controle do estresse e relacionamento social, conforme as respostas obtidas observamos a extrema importância de realizações de exames médicos, pois a maioria responderam não possuem conhecimentos sobre suas taxas de colesterol e pressão arterial; também faz-se necessário a realização de atividades com a finalidade de controlar o estresse (atividade física, yoga, meditação, etc.). Em vista disso, necessita-se de mais práticas para o lazer dessas mulheres, como forma de melhorar a qualidade de vida de cada uma.

Diante do exposto, é de fundamental importância a prática de políticas públicas que visem melhoria na qualidade de vida e as condições do trabalho dessas mulheres, pois devido suas condições de trabalho e a exposição a diversas doenças é de suma importância medidas específicas que protejam essas trabalhadoras, como por exemplo: a utilização de equipamentos de proteção, um local de abrigo, boa alimentação, realização de atividade física regularmente, acompanhamento médico, educação, lazer e uma renda mensal fixa.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado, 1988.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Ed. Perspectiva S. A., 1973.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila;

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. Pesquisa Nacional por Amostra em Domicílios. **Práticas de Esporte e Atividade Física**, 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acesso em: 03 de jan. de 2019.

KANAREK, R. Psychological effects of snacks and altered meal frequency. **British Journal of Nutrition**. v. 77, n.1, p. s105-s120. April, 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde. **Estresse**, 2015. Disponível em: <<http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>>. Acesso em: 14 de dez. de 2018.

NAHAS, M. V. O pentágono do bem-estar - base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.5, n.2, 2000.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OMS – Organização Mundial de Saúde. **Atividade Física**, 2015. Disponível em: <http://actbr.org.br/uploads/arquivo/957_FactSheetAtividadeFisicaOMS2014_port_R_EV1.pdf> Acesso em: 02 de jan. de 2019.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Saúde. **Saúde Mental: Nova concepção, Nova Esperança**, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf> Acesso em: 02 de jan. de 2019.

OMS - Organização Mundial de Saúde. Resumo. Relatório Mundial de Saúde. **Envelhecimento e Saúde**, 2015. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=C494893A3F7B350F3F42880AF9F7F523?sequence=6> Acesso em: 02 de jan. de 2019.

PAZINI, R. (2018). **Você está certo no trabalho?** Mídia Portal condomínios. Disponível em: <http://midiacondominios.com.br/materias.php?page=materia&mat_id=520> Acesso em: 17 de dez. de 2018.

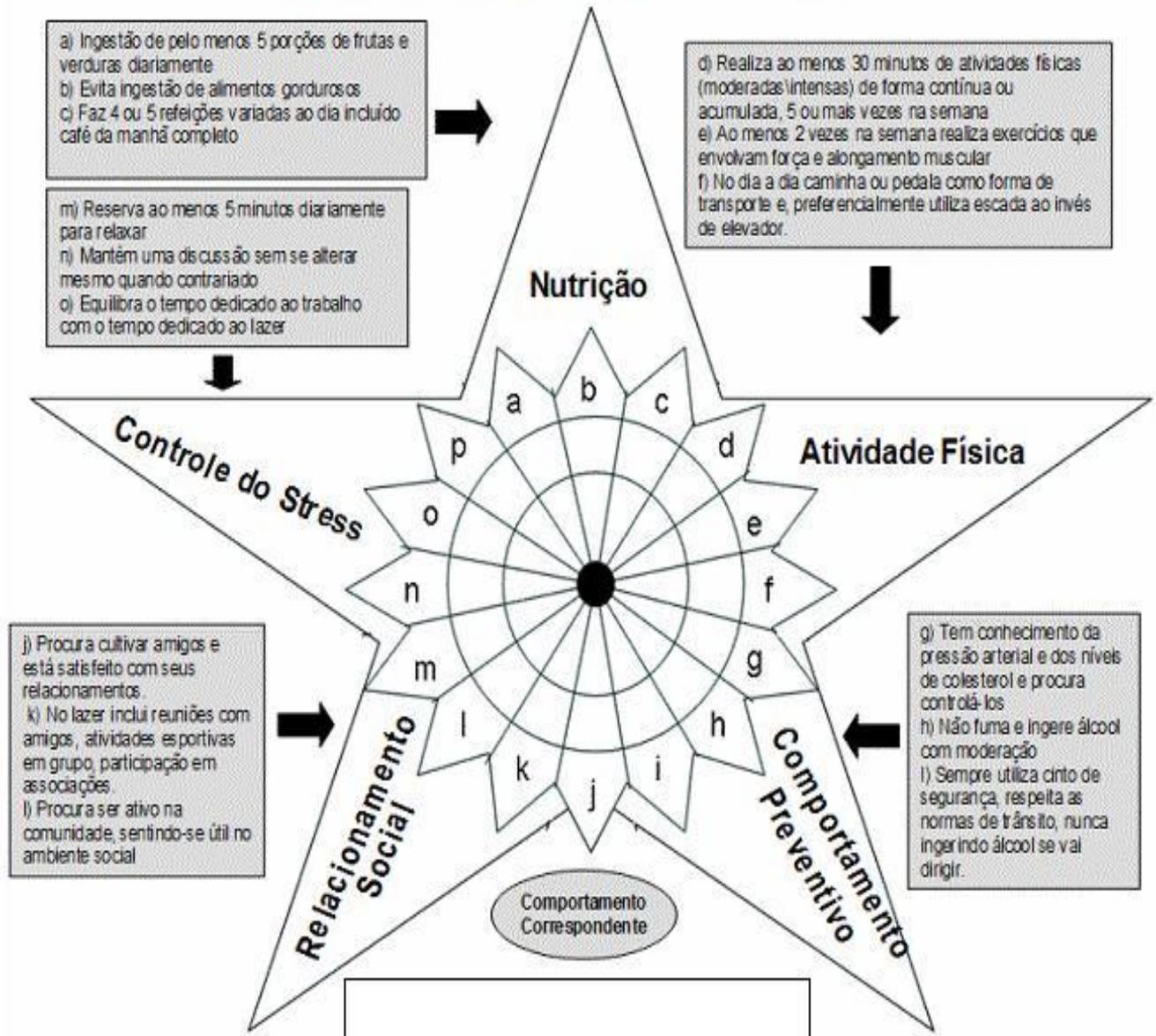
SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

TOLEDO, C. **Mulheres: o gênero nos une, a classe nos divide.** Cadernos Marxistas. São Paulo: Xamã. 2001.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

ANEXO 1: PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).



ANEXO 2: FICHA DE TABULAÇÃO

Contextualização do grupo

GRUPO TOTAL:	24 pessoas
IDADE:	Entre 20 e 50 anos
SEXO:	Feminino
ESCOLARIDADE:	8 possuem o ensino médio completo e 16 o ensino fundamental incompleto
RENDA MENSAL:	Até 1 salário mínimo por mês