

PRINCIPAIS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS ENFRENTADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO NA PÓS-MODERNIDADE

MAIN PSYCHOLOGICAL PROBLEMS FACED IN THE WORKPLACE IN POST-MODERNITY

ENTREVISTADORA



Ana Cláudia Fagundes Miguel de Souza

Graduanda do oitavo semestre em Psicologia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP) Campus Assis/SP. Atualmente, realiza estágio no campo da saúde do trabalhador sob supervisão da Prof^a. Dra. Maria Luiza Gava Schmidt com temas relacionados à aposentadoria, riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e mecânicos no ambiente de trabalho por meio da aplicação de entrevistas para o mapa de risco da unidade e participa de seminários, palestras e discussões sobre o assunto em âmbito geral.

ENTREVISTADA



Helen Paola Vieira Bueno

Psicóloga e Mestre em Psicologia pela Universidade Católica Dom Bosco (UCDB), Doutoranda em Psicologia pela UCDB. Professora da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Tem experiência de trabalho, pesquisa e publicações nas áreas de Psicologia Organizacional e Saúde Mental do Trabalhador. Pesquisa as seguintes temáticas: fatores de riscos psicossociais, estresse ocupacional, síndrome de *burnout*, *hardiness*, resiliência, *coping*, qualidade de vida no trabalho, satisfação no trabalho e conflito trabalho-família. Avaliadora *ad hoc* na Revista Psicologia e Saúde. Integrante do grupo de pesquisa vinculado ao CNPq "Laboratório de

Saúde Mental e Qualidade de Vida do Trabalhador.” Colaboradora e orientadora de artigos acadêmicos no Curso de Saúde Mental — UCDB Virtual.

Resumo: Esta entrevista aborda o tema saúde mental do trabalhador e suas interfaces relacionadas ao processo saúde-doença ocupacional, relação família-trabalho, patologias mentais encontradas nos trabalhadores, diferenciação entre LER/DORT e categorias profissionais mais vulneráveis às doenças mentais. Discute-se também, fatores nocivos à saúde do trabalhador, destacando a depressão, o estresse ocupacional e o assédio moral como principais transtornos ocorridos no ambiente de trabalho na pós-modernidade. Por último, são apresentados os aspectos socioeconômicos e organizacionais e os tipos de estratégias de enfrentamento encontradas na literatura sobre o tema.

Palavras-chave: Saúde Mental; Trabalho; Estresse Ocupacional; Estratégias de Enfrentamento.

Abstract: This interview addresses the theme workers' mental health and its interfaces related to health-occupational illness process, relationship family-work, mental pathologies found on workers, differentiation between LER/DORT, and the professional categories most vulnerable to mental diseases. It is also discussed the harmful factors to workers' health, highlighting depression, occupational stress and moral harassment as the main disorders occurred in the workplace in post-modernity. Finally, the interview presents socioeconomic and organizational aspects and types of coping strategies found in literature on that theme.

Keywords: Mental Health; Work; Occupational Stress; Coping Strategies.

Resumen: Esta entrevista expone el tema salud mental del trabajador y sus interfaces que se relacionan con el proceso salud-enfermedad ocupacional, relación familia-trabajo, patologías mentales en los trabajadores, distinción entre Lesión por Esfuerzos Repetitivos y *Enfermedades Osteoarticulares Relacionadas al Trabajo*(LER/DORT) y

grupos profesionales más vulnerables a las enfermedades mentales. También se discuten los factores nocivos a la salud del trabajador, destacando la depresión, el estrés ocupacional y el acoso moral, como principales trastornos que ocurren en el ámbito laboral, en la posmodernidad. Por último, se presentan los aspectos socio-económico y de organización y los tipos de estrategias de enfrentamiento en la literatura sobre el tema.

Palabras-clave: Salud Mental; Trabajo; Estrés Ocupacional; Estrategias de Enfrentamiento.

ENTREVISTA

Entrevistadora: Professora Helen Paola, gostaria de agradecê-la por ter concordado em conceder essa entrevista para a Revista Laborativa.

Entrevistada: Eu que agradeço pela oportunidade de contribuir e conversar sobre essa temática que é a Saúde Mental do Trabalhador.

Entrevistadora: Professora Helen Paola Vieira Bueno, poderia nos contar sobre sua trajetória profissional e acadêmica no campo da saúde do trabalhador?

Entrevistada: Sou psicóloga desde 2000 e após alguns anos de formada e trabalhando principalmente como psicóloga escolar, fui cursar o mestrado em Psicologia na área de pesquisa em saúde mental do trabalhador. Esse interesse surgiu principalmente por vivenciar o sofrimento psicológico dos professores e por ver tantos destes profissionais se afastando do ambiente laboral, motivados principalmente por problemas de saúde mental. O mestrado tornou ainda mais evidente para mim o sofrimento destes trabalhadores, pois pude fazer leituras, pesquisas e acompanhar com mais proximidade a realidade dos docentes, e, infelizmente, mostrando-me nas pesquisas que acompanhava o quanto a profissão docente pode adoecer um profissional. Com as atividades acadêmicas tive oportunidade de fazer parte de grupos de pesquisas

relacionados à saúde mental do trabalhador e também fazer estudos e publicações sobre o assunto.

Atualmente sou professora de uma universidade pública federal, na cadeira de Psicologia, finalizando o doutorado em Psicologia e mais uma vez, estudando a psicologia da saúde ocupacional e suas interfaces. Por fazer parte de um grupo de pesquisadores no “Laboratório de Saúde Mental e Qualidade de Vida do Trabalhador – CNPq” coordenado pela Prof^a. Dra. Liliana Andolpho Magalhães Guimarães, tenho oportunidade de pesquisar diversos grupos ocupacionais, como polícia civil, polícia federal, polícia militar, professores, entre outros, e também, contribuir ainda mais com a sociedade realizando palestras em instituições como Polícia Civil, Hospital do Câncer “Alfredo Abrão”, Santa Casa de Campo Grande—MS, escolas militares, escolas pantaneiras e secretarias de educação.

Entrevistadora: Na sua experiência como pesquisadora, quais são os principais problemas enfrentados pelos trabalhadores no campo da saúde mental? Teria alguma experiência marcante de um caso de adoecimento psíquico de um trabalhador?

Entrevistada: De acordo com a Previdência Social, atualmente, os problemas de saúde mental são considerados a 3^a causa de afastamento do trabalho, perdendo espaço apenas para as doenças osteomusculares e as lesões por causas externas. Diante desse quadro, a doença mental que mais afeta os trabalhadores é a depressão, sendo também a maior responsável pelos afastamentos.

Certa vez atendi uma professora que até aquele momento nunca tivera episódios de depressão ou pânico e nem histórico familiar desses problemas. Após relatos constantes de assédio moral, passou a apresentar sintomas físicos como queda de cabelo e sobrelha e manchas na pele, além de sintomas psicológicos como ataques de pânico e fobia. Depois de algum tempo, apresentou ainda um problema na coluna que exigiu meses de afastamento para tratamento.

Entrevistadora: Quais são os principais fatores causadores de sofrimento psíquico nos trabalhadores em âmbito geral? Quais são as categorias profissionais mais afetadas?

Entrevistada: Os principais fatores causadores de sofrimento psíquico no trabalhador são cumprir metas quase impossíveis de serem atingidas, desenvolver competências e habilidades, demonstrar familiaridade com as ferramentas tecnológicas, estar conectado por muito tempo (por conta das TICs — Tecnologias de Informação e Comunicação), uma maior intensificação do trabalho, prazos apertados, dentre outros. Tais demandas podem gerar estresse ocupacional, síndrome de *burnout*, depressão e ansiedade advindos do ambiente laboral. Segundo estudos e pesquisas realizados na área da saúde ocupacional, os trabalhadores mais atingidos pelos transtornos mentais relacionados ao trabalho são médicos, motoristas, professores, policiais (civis, militares, federais, rodoviários), bancários, bombeiros, enfermeiros e executivos.

Entrevistadora: Quais são as principais doenças psicológicas relacionadas ao trabalho atualmente? Essas patologias se relacionam com a mudança do ambiente produtivo da pós-modernidade? Poderia falar mais a respeito?

Entrevistada: As principais doenças mentais relacionadas ao trabalho por ordem de afastamento no trabalho são: depressão, ansiedade e as perturbações relacionadas pelo consumo de substâncias psicoativas como o álcool, a maconha e a cocaína. Os países ocidentais passaram por inúmeras transformações no século XX e início do século XXI em relação às organizações de trabalho. Essas mudanças influenciaram não somente a indústria — os modos de produção e serviços — como também afetaram diretamente o trabalhador, sua saúde física e mental e seu modo de produção.

Entrevistadora: Quais são as estratégias de enfrentamento (*coping*) mais indicadas contra o estresse ocupacional para determinadas categorias profissionais que vivenciam continuamente o estresse?

Entrevistada: Apesar de não haver consenso, a literatura apresenta duas categorias de enfrentamento: o estilo e as estratégias. O estilo refere-se às características da personalidade, ou seja, à forma habitual que cada um tem de enfrentar as situações de estresse. Já as estratégias referem-se a ações ou comportamentos adotados em um episódio de estresse. Isso significa que as estratégias que um indivíduo normalmente

utiliza podem mudar de acordo com a situação estressante vivenciada. Outro ponto importante em ambientes organizacionais é o apoio social.

Entrevistadora: Como profissional do campo, em sua opinião, qual deve ser o foco de intervenção do psicólogo ao lidar com o estresse na organização do trabalho: nos fatores desencadeadores do estresse ou no sujeito trabalhador?

Entrevistada: Depende da técnica adotada. Existem técnicas e intervenções em cada um dos focos citados acima. Somente após um diagnóstico muito bem realizado, com equipe multidisciplinar, é possível saber qual método mais eficaz no enfrentamento do estresse naquele ambiente organizacional.

Entrevistadora: Como podemos entender as doenças psicológicas, a partir da perspectiva biopsicossocial?

Entrevistada: Segundo Borges, Guimarães e Silva (2013), na perspectiva biopsicossocial, as características humanas são vistas ora como elementos que facilitam o processo, ora como mediadores do indivíduo com o mundo do trabalho, e também considera as profissões, o contexto organizacional, a sociedade e os contextos históricos como importantes na tarefa de diagnosticar e intervir no processo terapêutico.

Entrevistadora: Poderia explicar o que são LER/DORT e sua relação com o estresse laboral?

Entrevistada: LER significa *Lesões por Esforços Repetitivos* e DORT, *Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho*. A principal diferença entre as duas é que apenas a DORT está relacionada ao ambiente laboral. Por exemplo: uma criança pode adquirir LER por ficar jogando vídeo game por várias horas consecutivas, durante um longo espaço de tempo, não caracterizando uma atividade laboral e sim, de lazer. Todavia, um indivíduo que exerça a atividade de cozinheiro profissional pode desenvolver a DORT por realizar, em seu ambiente de trabalho, movimentos repetitivos ou a manutenção de posturas inadequadas, enquanto executa sua função, ocasionando lesões em tendões, músculos e articulações.

Entrevistadora: Cite alguns problemas no trabalho ocasionados pelo desequilíbrio da relação trabalho-família.

Entrevistada: Um campo muito estudado nos dias atuais é a relação trabalho-família. Os problemas nessa esfera surgem quando as demandas são significativas e podem passar a existir por conta do tempo, da sobreposição de atividades tanto na família quanto no trabalho e também, por conta da sobrecarga de trabalho vinda da família ou da profissão. Alguns pesquisadores nessa área afirmam que trabalho e família podem ser entendidos como habitantes de dois países fronteiriços com idiomas, culturas e comportamentos diferentes. Cruzar essa fronteira todos os dias e transitar livremente pelos “dois países” requer esforço, objetivos e também tempo e habilidade para atender as exigências advindas destes dois lugares. Portanto, atender estas demandas de família e trabalho — ainda mais quando o indivíduo é o grande responsável pelas rotinas e responsabilidades domésticas —, pode gerar conflitos que implicam em enormes custos pessoais e profissionais.

Entrevistadora: Quais tipos de violência física ou social o trabalhador pode estar sujeito no ambiente laboral?

Entrevistada: Segundo o Ministério Público do Trabalho, o assédio moral no ambiente de trabalho caracteriza-se pela exposição dos trabalhadores à situações humilhantes e constrangedoras, geralmente repetitivas e prolongadas, no exercício de suas funções. Tais situações ofendem a dignidade ou integridade psíquica dos trabalhadores. Por vezes, são pequenas agressões que, se tomadas isoladamente, podem ser consideradas pouco graves, mas quando praticadas de maneira sistemática, tornam-se destrutivas. Essas atitudes são normalmente expressas por condutas, sem conotação sexual, ligadas ao abuso de poder e caracterizadas por práticas de humilhação e intimidação ao assediado.

Segundo Hirigoyen (2001), o assédio moral pode ser conceituado como “toda e qualquer conduta abusiva, manifestando-se, sobretudo por comportamentos, palavras, atos, gestos, escritos que possam trazer danos à personalidade, à dignidade ou à integridade física ou psíquica de uma pessoa, pôr em perigo o seu emprego ou degradar o ambiente de trabalho”.

Entrevistadora: Quais seriam as medidas preventivas que a organização/instituição pode realizar para que não haja mais casos ou que minimizem o número de afastamentos do trabalho por motivos decorrentes de problemas psicológicos?

Entrevistada: A Organização Internacional do Trabalho (OIT) desenvolveu um manual nomeado Pontos de Controle do Estresse Ocupacional no Ambiente de Trabalho (em uma tradução livre). Segundo este manual, as ações de melhoria sugeridas pelos *checkpoints* são voltadas para soluções imediatas a serem desenvolvidas com a participação ativa dos gestores e trabalhadores; destaque para o trabalho em grupo como algo para o planejamento e implementação de melhorias práticas; sugestões de implementação de ações multifacetadas que garantam que as mudanças relacionadas ao ambiente de trabalho sejam sustentadas ao longo do tempo; e a continuação de programas de ação para implementação das melhorias.

Entrevistadora: Em sua opinião, como ocorre a associação entre ambiente saudável no trabalho e crise econômica? Quais implicações ocorrem na saúde dos trabalhadores?

Entrevistada: Paschoal e Tamayo (2004) afirmam que, inegavelmente, investir em ambiente saudável no trabalho é investir em maior produtividade para a empresa. Uma crise econômica nacional ou internacional pode, de modo particular, afetar a vida do trabalhador, uma vez que o trabalho exerce um papel central na vida das pessoas. Ter ou não um trabalho ou um emprego afeta a pessoa em sua perspectiva de vida, de sustento próprio e da família, de sua autoestima e relações sociais. Ser trabalhador é uma questão de identidade.

Entrevistadora: Quais são suas sugestões para que este quadro possa ser resolvido/modificado?

Entrevistada: Eu poderia sugerir: investimento nas condições, nos processos e na organização do trabalho, pois somente desta forma tais iniciativas poderão afetar de modo positivo a saúde dos trabalhadores.

Referências

BORGES, L. O.; GUIMARÃES, L. A. M.; SILVA, S. S. Diagnósticos e promoção da saúde psíquica no trabalho. In: BORGES, L. O.; MOURÃO, L. **O trabalho e as organizações: atuações a partir da psicologia**. Porto Alegre: Artmed, 2013, p. 581-618.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Ergonomia, Estresse e Trabalho: validação da escala de estresse no trabalho. **Revista de Estudos em Psicologia**, Brasília, v. 9, n. 1, jan. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>>. Acesso em: 13 jan. de 2016.

HIRIGOYEN, M.-F. **Assédio moral: a violência perversa no cotidiano**. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Bertand Brasil, 2001.

Entrevista apresentada em : 22/01/2016

Aprovada em: 21/02/2016

Versão final apresentada em: 21/03/2016

SOUZA, A. C. F. M; BUENO, H. P. V. *Principais problemas psicológicos enfrentados no ambiente de trabalho na pós-modernidade*. R. Laborativa. v. 5, n. 1, p. 85-93, abr./2016. <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa>.