A SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR SOB A ÓTICA DO MEIO AMBIENTE LABORAL

Nayara Lays Mariano Xavier Rego¹

Nara Mariano Pereira Xavier Rego²

Maria Eduarda Mariano Pereira Lins dos Santos³

Manoel Abrahão Neto⁴

Resumo: O trabalho ocupa um papel central na vida das pessoas e é um fator relevante na formação da identidade e na inserção social das mesmas. Hoje, com o crescimento e a expansão do comércio e com o fácil acesso as informações e tecnologias, existe uma sobrecarga de conhecimentos e responsabilidades muito grande no trabalho. Independente da profissão ou cargo ocupado, além das insatisfações decorrentes de condições precárias de trabalho, de abusos cometidos por superiores, há ainda exigências em relação a cumprimentos de metas inatingíveis, prazos curtos, volume de trabalho elevado, má gestão, pressão constante, assédios... Todos esses fatores, acabam gerando diminuição do comprometimento com o trabalho, dificuldades para se concentrar, impaciência, desmotivação crônica.. O típico do estresse cooperando para estresse. Assim, verifica-se que cada dia se torna mais evidente a necessidade de se dar mais importância à saúde mental devido a sua estreita relação com a saúde física do trabalhador, tema esse que vêm ganhando cada vez mais espaço em decorrência do aumento expressivo do número de adoecimentos, de afastamentos do trabalho e da necessidade de busca de novos horizontes para a tutela da saúde do trabalhador. Diversas áreas, a partir de concepções teóricas distintas, buscam elucidar as causas desse fenômeno. Por fim, será demonstrado que, a saúde mental do trabalhador além de contribuir com a ausência de doenças mentais, contribui diretamente com o ser humano e com o meio ambiente laboral.

Palavras-chave: Sobrecarga, Saúde mental, Estresses e Ambiente laboral.

Abstract: Work plays a central role in people's lives and is a relevant factor in the formation of their identity and their social insertion. Today, with the growth and expansion of trade and

¹ Advogada. Especialista em Direito. Professora do Centro Universitário do Vale do Ribeira – UNIVr.

² Advogada. Especialista em Direito. Professora do Centro Universitário do Vale do Ribeira – UNIVr.

³ Advogada. Especialista em Direito. Professora do Centro Universitário do Vale do Ribeira – UNIVr.

⁴ Advogado. Especialista em Direito. Professor do Centro Universitário do Vale do Ribeira - UNIVr.

with easy access to information and technologies, there is a great overload of knowledge and responsibilities at work. Regardless of the profession or position held, in addition to the dissatisfaction resulting from precarious working conditions, abuses by superiors, there are still requirements in relation to meeting unattainable goals, short deadlines, high workload, poor management, constant pressure, harassment. ..All of these factors end up reducing the commitment to work, difficulties to concentrate, impatience, chronic demotivation ... The typical of stress cooperating for stress. Thus, it appears that each day it becomes more evident the need to give more importance to mental health due to its close relationship with the physical health of the worker, a theme that has been gaining more and more space due to the expressive increase in the number illnesses, absences from work and the need to search for new horizons to protect workers' health. Several areas, from different theoretical conceptions, seek to elucidate the causes of this phenomenon. Finally, it will be demonstrated that, the mental health of the worker, in addition to contributing to the absence of mental illnesses, contributes directly to the human being and the work environment.

Keywords: Overload, Mental health, Stresses and Work environment.

INTRODUÇÃO

“A história do trabalho é marcada pela articulação entre os interesses do capital e a resistência dos trabalhadores e sua luta por sobrevivência e melhores condições de trabalho e de vida – tensão que se reflete na luta pela saúde”.

(ALMEIDA, 2018, p.19).

O tema da saúde e sua relação com o trabalho vêm ganhando cada vez mais enfoque em razão do aumento expressivo do número de adoecimentos e de afastamentos do trabalho.

Por essa razão, a abordagem escolhida neste artigo, gira em torno da saúde mental do trabalhador, sob a ótica do meio ambiente laboral, englobando o sofrimento e as doenças desencadeadas pela sobrecarga de trabalho.

Basicamente, os trabalhadores deixam de ser vistos como seres humanos e passam a ser vistos apenas como recursos, máquinas e capital.

Essa negação e o não reconhecimento do “ser”, bem como, o não reconhecimento das tarefas por ele elaboradas, o excesso ou escassez de trabalho, as cobranças contínuas,

ameaças, ausência de salário satisfatório, ocultação de verbas devidas, de bonificações, entre inúmeras outras situações, são atitudes abonadoras para o sofrimento.

O sofrimento é caracterizado por percepções desagradáveis derivadas da não satisfação de necessidades, por experiências aversivas a emoção negativa, coligando-se ao fracasso do desejo mais profundo do ser humano.

Fazem parte ainda do sofrimento, a angustia, a ansiedade, a insatisfação, a impaciência, a importunação, o estresse, entre outras doenças.

A angustia do corpo encontra-se atrelada a tonturas, formigamentos, etc, que podem resultar em fobias, estresse, depressão, síndromes e diversas outras doenças que por consequência geram o sofrimento.

Para Lopes (2019), “a exigência pelo cumprimento de metas, o assédio moral que humilha e adoce os trabalhadores e a falta de investimento em segurança são absurdos que vitimam vários trabalhadores, que chegam a se aposentarem por invalidez no auge da idade produtiva”.

As exigências, cobranças, ameaças, subordinação excedente e reivindicações de ritmos intensos de trabalho para aquisição de altos lucros, deixam de observar a saúde do trabalhador e as consequências que isso pode causar. Assim, a qualidade de vida do ser humano é deixada para trás.

As condições precárias de trabalho, jornadas de trabalho excessivas, demandas que excedam a habilidade do trabalhador, enfim, situações delicadas enfrentadas cotidianamente pelo empregado são causas que o adoecem. A sensação do limite e o excesso de cargas geram o descontrole emocional.

Por fim, para o marxista Paul Lafarge “nossa época é o século do trabalho.É, com efeito, o século do sofrimento, da miséria e da corrupção”. (INFOPIEDIA, 2019)

1 O TRABALHO: BREVES CONSIDERAÇÕES

Desde os primórdios, o trabalho é considerado como sendo inerente ao ser humano e encontra-se atrelado como meio de sua subsistência.

Inicialmente, o trabalho era tido como punição, pois destinava-se unicamente aos escravos dos quais não se distinguiam os servos na chamada sociedade pré- industrial.

Nesse sentido, Sewaybricker (2010), citado por Bendassolli (2007, p.33), esclarece que, “de maneira geral, na Grécia antiga o trabalho era inteiramente realizado por escravos ou homens não-livres. Entendido como um castigo, o trabalho constituía-se um obstáculo para

as práticas da vida política e da filosofia.”

Contudo, pode-se dizer que, o trabalho, “não foi sempre encarado como um “privilégio”, tão pouco realizado na intensidade e com as mesmas finalidades que atualmente”. (SEWAYBRICKE, 2010)

Na sociedade atual, segundo Almeida (2012, p.27), todo ser humano deve, necessariamente, manter algum tipo de atividade laborativa que lhe assegure um meio de sobrevivência.

Assim, o trabalho teve sua origem no momento em que o ser humano se preocupou em satisfazer suas necessidades buscando meios para sua subsistência.

Contudo, pode-se dizer que o “trabalho é um contexto geral do ser humano que busca uma colocação no mercado e com isso atinge a sua remuneração para que possa viver dignamente no convívio social” (PORTAL EDUCAÇÃO, 2019).

Nesse sentido, o trabalho pode ser considerado, como sendo o esforço físico e/ou mental realizado pelo homem objetivando a prestação de serviço a um terceiro. De tal modo, “é através do trabalho que o ser humano consegue alcançar dignamente a seu salário” (PORTAL EDUCAÇÃO, 2019).

Entretanto, à medida que as necessidades humanas foram aumentando, o trabalho deixa de ser apenas um meio de subsistência e amplia-se para os meios de produção, economia e condições históricas do trabalho. Contribuindo assim, para a criação de novas relações, as quais passam a proporcionar ao homem meios e condições de transformar o universo.

Nesse sentido, Karl Marx, citado por Colmán e Pola (2019), caracteriza o trabalho como sendo:

[...] uma interação do homem com o mundo natural, de tal modo que os elementos deste último são conscientemente modificados para alcançar um determinado propósito. O trabalho é a forma pela qual o homem se apropria da natureza a fim de satisfazer suas necessidades.

Nas palavras de Kant:

[...] o homem é o único animal votado ao trabalho. É necessária muita preparação para conseguir desfrutar do que é necessário à sua conservação. Mesmo que todas as condições existissem para que não houvesse necessidade do homem trabalhar, este precisa de ocupações, ainda que lhe sejam penosas. A ociosidade pode ser ainda um maior tormento para os homens. (INFOPÉDIA, 2019).

Com isso, pode-se constatar que, ainda que o trabalho provoque fadiga ou qualquer outra sensação que não lhe seja agradável, o ser humano sente a necessidade de se ocupar, isso é natural do ser humano.

Portanto, para Rejane Freitas (2019):

Diferente dos animais irracionais, que se adaptam passivamente ao meio ambiente, o homem atua sobre ele ativamente, obtendo os bens materiais necessários para sua existência com seu trabalho” , que inclui o isso e a fabricação de instrumentos especiais. A sociedade não escolhe estes instrumentos ao seu arbítrio; cada nova geração recebe os instrumentos de produção que foram criados por gerações anteriores e que ela usa, modifica e melhora.

Nesse sentido, pode-se dizer que, o trabalho permite ao homem a sensação de construir o seu mundo a cada nova geração, suas realizações, objetivos, satisfação e suas necessidades.

Priscila Leal (2019), ao se referir ao trabalho humano, ressalta que os homens trabalham para “produzem as necessidades vitais que devem alimentar o processo vital do corpo humano, o que significa que a atividade do trabalho nunca chega a um fim enquanto durar a vida; ela é infinitamente repetitiva”.

Por fim, pode-se observar que o trabalho não possui começo nem fim, é algo contínuo que goza apenas de intervalos entre o esgotamento e a regeneração.

O trabalho, portanto, não foi sempre encarado como um “privilégio”, tão pouco realizado na intensidade e com as mesmas finalidades que atualmente.

2 O TRABALHO E O HOMEM

O trabalho possui estreita ligação com a vida humana, tendo em vista que, além de garantir a subsistência, muitas vezes, é utilizado como sendo uma ferramenta que aufer status e possibilita uma inserção com mais facilidade a vida em sociedade.

Nesse sentido:

A relação que se pode estabelecer entre o trabalho e a existência estão centralizadas nas constantes necessidades de verificar os diversos significados atribuídos pelo homem ao espaço social ocupado no contexto do trabalho (KANAANE, 2009, *apud*, PORTAL EDUCAÇÃO, 2019).

Contudo, mesmo nas mais diversas comunidades, o trabalho sempre ocupou lugar central na vida das pessoas, porém, de acordo com as condições socialmente estabelecidas, gradativamente foi sendo limitado.

O trabalho é a ligação entre o ser humano e a sociedade, entre o objetivo e as

realizações, entre o querer e o ser, entre o prazer e o desgosto.

Ademais, o trabalho encontra-se relacionado aos aspectos filosóficos, morais, sociais e econômicos.

Ao se referir ao trabalho versus ser humano deve-se ter em mente que, por trás do serviço braçal, do lucro ou da aparência que a profissão pode proporcionar, é importante destacar que existe um ser humano, que necessita de adaptação, de treinamentos, de estrutura hábil, de aptidão, interação, de um meio ambiente saudável e agradável, de perspectivas, reconhecimentos e um mínimo de preceitos fundamentais para que possa executar o seu trabalho de maneira digna e saudável.

Assim, ao se falar em um empregado, empregador, autônomo ou desempregado, fala-se de um ser humano, de um coração e uma alma por trás de suas funções, uma alma com família, ou solitária, com problemas diários e diversos, com despesas, necessidades, miserabilidade ou riqueza, acúmulo de tarefas ou sobra de tempo, saudável ou doente, por fim, fala-se de um ser humano possuidor de mistas sensações que fazem parte da sua rotina.

Nesse sentido, Dejours *et al* (2009, p.24), esclarecem que:

O trabalhador não chega ao seu local de trabalho como uma máquina nova. Ele possui uma história pessoal que se concretiza por certa qualidade de suas aspirações, de seus desejos, de suas motivações, de suas necessidades psicológicas, que integram sua história passado. Isso confere a cada indivíduo características únicas e pessoais.

Contudo, o trabalhador, na trajetória de sua história, enfrenta cargas diárias e responsabilidades que estão cada vez maiores nos dias atuais tendo em vista que, a luta pela sobrevivência fala mais alto do que qualquer direito ou dignidade. Por outro lado, não pode-se deixar de considerar que o ser humano sem o trabalho, sem ocupar o seu tempo com algo, não se sentirá útil e conseqüentemente não será feliz.

Com a mesma linha de entendimento, ao se referir sobre a importância do trabalho Auguste Rodin (*apud*, LACOMBE, 2006, p. 4, *apud*, PORTAL EDUCAÇÃO, 2019), esclarece que, “o mundo não será feliz senão quando todas as pessoas tiverem a alma de artista, isto é quando todos sentirem prazer no seu trabalho”.

O homem tem a necessidade de se sentir realizado, satisfeito, grandioso e extremamente necessário.

Entretanto, esse sentimento torna-se cada vez mais distante acerca da sociedade na qual se está inserido, onde todos tem o direito à vida, à saúde, ao trabalho, ao lazer e aos mínimos existenciais para uma vida digna, porém, poucos conseguem ter o prazer de gozar

seus direitos.

Há uma grande quantidade de pessoas que sofrem trabalhando para que poucos tenham qualidade de vida.

Por fim, essa é a chamada luta pela sobrevivência, onde o homem tem praticado ao longo de sua existência por meio do trabalho.

3 CARGA DE TRABALHO

A carga de trabalho pode ser detectada mediante as experiências vivenciadas por cada ser humano em seu dia a dia no ambiente de trabalho, por outro lado, do ponto de vista da ciência, essa carga de trabalho pode ser considerada como um fenômeno que dificilmente pode ser observado.

Para Lima (2019), “a noção de “carga de trabalho” remete naturalmente a situações de sobrecarga, sugerindo definição de limites de tolerância, ao estilo da higiene ocupacional, e a possibilidade de avaliação quantitativa”.

A carga de trabalho é definida como sendo uma relação funcional entre as exigências do trabalho e as capacidades biológicas e psicológicas do trabalhador, associando-se a situações de longas jornadas de trabalho, pressão por resultados, competitividade, esforços, limites de tolerância, desgastes físicos e psíquicos à prejudicar o trabalhador e tornar um esgotamento com serias consequências a afetar sua qualidade de vida.

Contudo, a carga de trabalho passa a ser:

[...] uma complexa função de: duração da atividade, ritmo e intensidade do esforço, tipo de tarefa, estratégias de regulação (que, por sua vez, dependem das competências do trabalhador e das condições de trabalho em sentido amplo), ciclos e pausas (horárias, diárias, entre jornadas, semanais e anuais, com seus feriados e férias mais longas, implicação, interesse e sentido do trabalho para o trabalhador). (LIMA, 2019)

Nessa seara, a carga de trabalho por “excesso” ou por “escassez” de trabalho deve ser cotidiana e pode ser qualificada da seguinte maneira:

Sobrecarga quantitativa: quando a pressão de tempo é alta, isto é, quando o trabalhador não pode regular o ritmo e este é elevado; quando se deve realizar grande volume de trabalho em relação ao tempo disponível; e/ou quando são numerosas as interrupções que obrigam a deixar momentaneamente as tarefas e voltar a elas mais tarde.

Sobrecarga qualitativa: quando a realização do trabalho exige demasiado do trabalhador que o realiza e este se sente superado. Costuma aparecer quando ocorre uma mudança tecnológica e organizacional; quando um trabalhador é promovido

sem ter levado a cabo previamente as ações de informação e formação correspondentes; ou nos trabalhos de atendimento a utilizadores, público e/ou clientes. (ISASTUR, 2010)

Por outro lado, quando a realização das tarefas apresenta poucas exigências ao trabalhador, fala-se de infra-carga de trabalho, e esta pode ser:

Infra-carga quantitativa: quando a atividade (física e/ou mental) da tarefa é escassa, ou quando a presença do trabalhador é necessária, mas as suas intervenções são limitadas.

Infra-carga qualitativa: quando o conteúdo do trabalho é escasso, ou quando o trabalho é pouco criativo e a realização do mesmo não permite ter iniciativa nem tomar decisões. (ISASTUR, 2010)

Assim, verifica-se que em decorrência desses fatores, pode-se associar a carga de trabalho tanto em relação a sobrecarga quanto em relação a infra-carga, sendo que ambas influenciam e prejudicam o trabalho e o trabalhador de modo a interferir em sua saúde física e psíquica.

Ademais, a exposição do trabalhador a essas cargas de trabalho, podem acarretar um determinado esforço e conseqüentes processos de desgaste físico e/ou psíquico, tornando-se cada vez mais potenciais ou manifestados, gerando com isso um grande número de adoecimento e sofrimento.

4 SOFRIMENTO NO TRABALHO

O trabalho na maioria das vezes relaciona-se com o afeto, o afeto implica sentimentos e os sentimentos são sensações relacionadas ao amor ou ódio, alegria ou tristeza, entusiasmo ou desânimo, afeição ou desprezo e conseqüentemente esses sentimentos encontram-se atrelados ao modo pelo qual o ser humano reage às exigências da vida.

Assim, se ocorrer desequilíbrio desses sentimentos, surgem diversas sensações as quais levam o ser humano a explosão, gerando angústia, ansiedade e sofrimento.

Para Martins e Pinheiro (2006):

O sofrimento do trabalhador nasce das elaborações edificadas nas relações de trabalho, a partir da organização (cultura) e de seus próprios colegas trabalhadores (relações). A organização exige que suas atividades sejam realizadas, a partir do instante em que ela passa a oferecer ao trabalhador condições de trabalho suficientes para que o exercício do trabalho redunde em êxito. Quando tal não ocorre, a organização passa a cobrar, muitas vezes de forma hostil, o resultado não atingido

pelo trabalhador. O trabalhador, por sua vez, acredita nesta "verdade" e passa a desenvolver uma relação de sofrimento consigo mesmo e com a organização.

Verifica-se, conforme detalhado acima, que o trabalhador passa a sofrer por acreditar que possui uma oportunidade de trabalho suficiente para se ter uma qualidade melhor qualidade de vida, mas na realidade descobre que tudo isso não passa de uma falácia.

Entretanto, as condições de trabalho muitas vezes não são suficientes para garantir o exercício adequado de determinada tarefa, mas, tal situação quase sempre passa a não importar para o “empregador”, que continua cobrando insistentemente as metas e os resultados a serem alcançados, independentemente do caminho que os leve, gerando assim, sofrimento, desmotivação, insatisfação ao trabalhador.

Para Dejours *et al* (2009, p.29):

Quando a relação do trabalho com a organização do trabalho é bloqueada, o sofrimento começa: a energia pulsional que não acha descarga no exercício do trabalho se acumula no aparelho psíquico, ocasionando um sentimento de desprazer e tensão.

Assim, para se evitar esse acúmulo de energia pulsional e conseqüente aumento da carga psíquica, faz-se necessário que seja observado no ambiente laboral o mínimo de condições dignas de trabalho.

Ademais, a carga psíquica, somada aos inúmeros aspectos referentes às condições de trabalho, dentre eles os afetivos e racionais do trabalhador, passam a interferir de maneira efetiva na carga mental do sujeito e a impossibilidade do trabalhador encontrar meios para evaporar essa tensão psíquica passa causar contratempos que resultam em prejuízos a saúde mental.

Atrelados ao sofrimento estão presentes também, a insatisfação e a ansiedade. A insatisfação é o fato correlato à impaciência, desânimo, muitas vezes a vergonha, a falta de imaginação, de inteligência e diversos sintomas que acabam tornando as relações pessoais prejudicadas e o desempenho no trabalho passa a ficar comprometido, desencadeando com isso atitudes desabonadoras que despersonaliza o trabalhador.

Além da insatisfação pessoal, o não reconhecimento das tarefas elaboradas, o excesso ou escassez de trabalho, as cobranças contínuas, ameaças, ausência de salário satisfatória, ocultação de verbas devidas, de bonificações, etc, são atitudes que passa a colaborar para o sofrimento.

Basicamente, os trabalhadores deixam de ser vistos como seres humanos e passam a

ser vistos apenas como recursos, máquinas e capital.

A ansiedade, também faz parte do sofrimento, a angustia do corpo, atrelada ao mal estar, tonturas, formigamentos, etc, podem resultar em fobias, estresse, depressão, síndromes e diversas outras doenças e consequências que atrelam ao sofrimento.

Segundo Gazzotti e Vasques-Menezes (1999, *apud*, ABREU et al, 2002):

[...] a fragilidade emocional provocada pela falta dos suportes afetivo e social traz grande sofrimento, uma vez que o reflexo dessa situação não fica restrito à vida privada, ampliando-se para o campo das relações de trabalho. O trabalhador, ao sentir-se sem alternativa para compartilhar suas dificuldades, anseios e preocupações, tem aumentada sua tensão emocional, o que pode levar ao surgimento da síndrome de burnout e/ou do estresse ocupacional.

Por fim, verifica-se que, a soma desses fatores que ocasionam o sofrimento ao trabalhador pode desencadear serias consequências a saúde dese trabalhador, tais como o surgimento da síndrome de burnout e/ou do estresse ocupacional.

5 ESTRESSE

O estresse é conceituado como sendo o de grau de deformidade sofrido por uma estrutura ao ser submetida a um esforço de adaptação. Esse esforço, no indivíduo, surge em decorrência de impactos internos ou externos ao seu organismo. (FRANÇA, 2008, p.19)

Compreende-se pelo conceito de estresse, um conjunto de perturbações, tensões, pressão, desequilíbrio, insistência, impertinência ou instabilidade psíquica e orgânica provocadas por diversos estímulos que vão desde a condição climática até as emoções e condições de trabalho.

Para Abreu *et al* (2002):

O conceito de estresse foi primeiramente descrito por Selye, em 1936 (Helman, 1994; Gasparini & Rodrigues, 1992). Selye (1959) definiu estresse como sendo, essencialmente, o grau de desgaste total causado pela vida. Contudo, no século XVII, o termo foi utilizado por Robert Hooke, no campo da Física, para designar uma pesada carga que afeta uma determinada estrutura física (Lazarus, 1993). Etimologicamente, estresse deriva do latim *stringere*, significando apertar, cerrar, comprimir .

A palavra estresse tornou-se de uso corriqueiro, alastrada por meio dos diferentes meios de comunicação. É discorrido como sendo a causa ou a explicação para inúmeros

acontecimentos que afligem a vida humana, principalmente relacionado ao trabalho.

O estresse relacionado ao trabalho, ou estresse ocupacional “é o conjunto de perturbações que caracterizam o desequilíbrio físico e psíquico e que ocorrem no ambiente de trabalho” (FERRARI, 2019)

Estresse ocupacional é a sensação do limite, o excesso de cargas e de descontrole emocional e físico. É relacionado também com condições precárias de trabalho, jornadas de trabalho excessivas, demandas que excedam a habilidade do trabalhador, enfim, situações delicadas e “perturbantes”, que incomodam, trazem à tona a irritabilidade e provoca como consequência problemas de insatisfação no trabalho, na sociedade, na saúde física, mental e na vida do ser humano.

6 SÍNDROME DE *BURNOUT*

A princípio a Síndrome de *Burnout* era julgada moralmente pelo senso comum, nessa época, os trabalhadores que desenvolviam os sintomas oriundos da Síndrome eram considerados como sendo preguiçosos, vagabundos.

Contudo, foi na década de 70, que, Freudenberger utilizou, pela primeira vez, o termo *Burnout* no contexto da saúde. “Hoje, com a contribuição de pesquisas científicas recentes, pode-se entender melhor os inúmeros sintomas que os trabalhadores vêm sentindo”. (VILHENA E NASCIMENTO, 2019, p.02)

Para a Coordenadora de Psicologia de Einstein, Ana Merzel (2018):

A Síndrome de Burnout é um termo psicológico que refere à exaustão prolongada e a diminuição do interesse em trabalhar, considerada um grande problema no mundo profissional da atualidade. O termo Burnout é utilizado quando o motivo primário do esgotamento está correlacionado com a atividade/ambiente profissional.

Assim, a Síndrome de *Burnout* encontra-se atrelada a uma doença embasada na pressão emocional oriunda do ambiente de trabalho. É um distúrbio psíquico, um estresse excessivo crônico de caráter persistente, provocado pela tensão emocional e condições do trabalho (sobrecarga ou excesso de trabalho) desgastante.

O *Burnout* está relacionado com o mundo do trabalho e, as atividades laborais deste. Refere-se a um estado prolongado e recorrente de estresse, quando os métodos de

enfrentamento falharam ou foram insuficientes. (BENEVIDES PEREIRA *et al*, 2003, p. 45, *apud*, YAEGASHI,).

Ao definir a Síndrome de *Burnout*, Dias (2015, p.), traça um paralelo entre o Estresse Ocupacional e a referida Síndrome, esclarecendo que, a Síndrome de *Burnout*, origina-se de uma reação negativa desencadeada em decorrência do Estresse Ocupacional:

O estresse ocupacional ocorre quando o indivíduo não consegue atender às demandas solicitadas por seu trabalho, causando sofrimento psíquico, mal-estar, mudanças de comportamento, distúrbios do sono e sentimentos negativos. Já o *burnout* é definido como uma reação negativa associada ao estresse ocupacional crônico, descrita pela presença de três dimensões: a) exaustão emocional, caracterizada por sensação de falta de energia e esgotamento, abrangendo desde sentimentos de desesperança, tristeza, irritabilidade até sintomas físicos como fraqueza, cefaleias, náuseas, distúrbios musculoesqueléticos e do sono; b) despersonalização, caracterizada por atitudes de distanciamento, desinteresse e alienação em relação aos grupos sociais e de trabalho; e c) diminuição da realização pessoal no trabalho, caracterizada por sensação de baixa produtividade, tornando o indivíduo infeliz e insatisfeito com seu desenvolvimento profissional.

A falta de condições de trabalho, de recursos materiais, falta de infraestrutura, baixos salários, multiplicidade de tarefas, burocratização, sobrecarga, tipo de formação do corpo docente, tudo influencia na incidência emocional.

A partir daí, a não satisfação com o ambiente de trabalho acarreta um esgotamento físico e mental e tem por consequências a falta de energia, esgotamento, irritabilidade e desinteresse que acarretam na falta de produtividade e insatisfação.

O trabalhador sente-se insatisfeito e descontente com sua atuação pessoal e com seus procedimentos profissionais na ocupação que exercem.

Conclui-se que a síndrome advém de um esgotamento físico e mental decorrente de uma vida profissional desgastante e sobrecarregada, completa de exaustão física e emocional, ansiedade, desânimo acentuado, dificuldade de sentir prazer, dificuldade de raciocinar, irritabilidade, preocupação, alterações do sono, sentimentos de incapacidade ou inferioridade, falta de motivação e criatividade, afetando diretamente a saúde mental do trabalhador.

7 A SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

A saúde é um direito fundamental assegurado pela Constituição Federal em seu artigo 196:

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (BRASIL, 2019)

Assim, a saúde é um direito básico, fundamental e essencial do ser humano. Portanto, para que o ser humano possa ter uma vida benéfica, proveitosa, favorável, vantajosa, saudável e digna, é primordial que tenha seus direitos garantidos e respeitados.

No entanto, ao abordar a importância de uma vida saudável, em especial a que diz respeito à vida do trabalhador, faz-se necessário voltar a preocupação com a saúde mental e psíquica no ambiente laboral, direito este que, atualmente sendo bastante debatido.

Ocorre que, muitas vezes por falta de esclarecimentos, “a maior parte das pessoas, quando ouvem falar em “Saúde Mental” pensam em “Doença Mental”. Mas, a saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais”, pois quando não observada, pode gerar sérias consequências na vida do ser humano. (SECRETARIA DA SAÚDE, 2019)

Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define a saúde Mental como sendo:

[...] um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. Segundo a OMS, as situações de competição são as principais causas de estresse associado ao trabalho. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017)

Segundo a OMS, “uma a cada cinco pessoas no trabalho podem sofrer de algum problema de saúde mental. Esses problemas vão impactar diretamente no ambiente de trabalho, causando perda de produtividade e faltas ao trabalho, entre outros”. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017)

Assim, verifica-se que, a Saúde Mental de um ser humano está diretamente relacionada ao método adotado para se ter uma melhor qualidade de vida emocional e conseqüentemente uma vida saudável. Está ligada também, à forma que a pessoa reage às exigências da vida, ao modo que reconhece seus limites, como harmoniza suas emoções, ambições, ideias, capacidades e desejos.

Por outro lado, a resiliência psicológica, o bem estar, a paz, o equilíbrio, são características de uma mente saudável.

Pessoas mentalmente saudáveis conseguem manter o equilíbrio, estão sempre em

harmonia, são justas, evitam se lamentar, correm atrás ao invés de se vitimizar, se sentem bem com si própria e com os outros, compreendem que ninguém é perfeito, que todos possuem limites e que não se podem ser tudo para todos ou ter tudo a toda hora. Essas pessoas são capazes de lidar com os objetivos, obstáculos e tarefas de forma positiva, passando a ter confiança e determinação. Aprendem a lidar com o misto de emoções que vivenciam no dia a dia, como a alegria, amor, satisfação, tristeza, raiva e frustração. São capazes de enfrentar os desafios e as mudanças da vida cotidiana com equilíbrio e sabem procurar ajuda quando têm dificuldade em lidar com conflitos, perturbações, traumas ou transições importantes nos diferentes ciclos da vida, são mente sã em corpo são.

Faz-se necessário destacar, que o ambiente laboral “é o local onde a maioria das pessoas passa a maior parte do seu dia, desse modo o ambiente de trabalho irá refletir diretamente sobre a personalidade do indivíduo”. (PORTAL EDUCAÇÃO, 2019)

A organização do trabalho, a falta de planejamento coletivo e individualizado das tarefas, a submissão ao hierárquico, a imposição do cumprimento de metas, a falta de comunicação entre as pessoas, o aumento no ritmo de trabalho, aumento da carga horária e as exigências crescentes de produtividades são fatores categóricos a afetar a saúde dos trabalhadores e determinantes no processo de adoecimento mental. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017)

Além das condições precárias de trabalho, o assédio moral, constrangimentos e ou humilhações de forma contínua, também causam adoecimento mentais.

Seguindo essa mesma linha de raciocínio, pede-se destacar como fator que pode contribuir de forma efetiva em relação a afetar a saúde mental do trabalhador é a sobrecarga, relacionada às duplas, triplas e infinitas jornadas de trabalhos, sem contar com os afazeres domésticos que também requer tempo e dedicação.

Ademais, esses fatores somados a falta de tempo para se dedicar ao lazer geram o acúmulo de cansaço, o estresse, desencadeando sentimento de angústia e de incapacidade.

A sobrecarga de trabalho é definida não só pelo aumento das atribuições individuais (como acúmulos de jornadas de trabalho), mas também, pela falta de recursos próprios e dignos atrelados à carga horária dedicada.

A baixa remuneração e o aumento constante dos subsídios diários, faz com que os trabalhadores procurem e necessitem ter outros vínculos empregatícios, dessa forma, passam a comprometer a qualidade de vida.

O cansaço está cada vez mais presente na vida do trabalhador, o desgaste físico e mental, a falta de tempo, a sobrecarga, as pressões diárias, cobranças, contas, problemas,

aumentos de atribuições, enfim, o sofrimento está cada vez maior e as doenças mentais estão cada vez mais frequentes.

Por fim, “o trabalho produz sofrimento quando constrói uma imagem de indignidade, um sentimento de inutilidade, tornando-se um trabalho despersonalizado e sem significação”. (CARREIRO *et al*, 2013)

Desse modo, é necessário cessar esse sofrimento para que o trabalho possa se tornar prazeroso, útil e significativo e o trabalhador possa ter uma melhor qualidade de vida, dentro e fora das zonas de trabalho, onde exista prazer, bem estar, equilíbrio e uma vida saudável.

CONCLUSÃO

O trabalho está relacionado ao homem desde sua existência como meio de sobrevivência e, por conseguinte como meio de produção, competitividade e auferir lucros.

O mundo em que o ser humano encontra-se inserido se desenvolve economicamente e tecnologicamente a cada dia, essas mudanças aceleradas no desenvolvimento da globalização determinam profundas mudanças na vida da sociedade.

Essa evolução acaba desencadeando vários problemas na sociedade, abarcando todos os níveis: social, político, econômico e cultural, gerando inúmeras repercussões no âmbito da saúde.

Somando-se a essas mudanças, destaca-se a busca pela produtividade a qualquer custo, esbarrando-se nos limites do próprio ser humano e ocasionando o aumento do seu sofrimento.

A maioria do ser humano dispõe maior parte do seu dia dentro do ambiente de trabalho e pelo trabalho. Muitas vezes, além do horário auferido por lei, o trabalho se estende nas horas subsequentes que seriam destinadas ao descanso e lazer, situação que passa a gerar frustrações profissionais e sociais e que acabam a influenciar na qualidade de vida pessoal e profissional.

Por outro lado, sabe-se que, a competitividade, as pressões por maior produtividade, cumprimentos de metas, resultados finais satisfatórios que são exigidos cada vez com mais frequência, a busca incessante por dinheiro, o excesso de carga, dedicação exclusiva ao trabalho (mais de 12 horas diárias), o estresse, casos de assédios, salário inadequado, submissão a humilhação, ausência de direitos trabalhistas, ausência de lazer, são condições

que hoje em dia, são seguidas e anuídas pelo trabalhador.

Essa dependência, submissão e aceitação de condições precárias e insatisfatórias de trabalho, existem em decorrência de uma série de fatores, como por exemplo, e talvez o maior deles, a crise em que se enfrenta no mundo atual. Muitas pessoas se submetem e sofrem caladas, porque o mercado está muito competitivo e o trabalhador precisa com extrema necessidade do salário para o sustento próprio e de sua família. Bem como, muitas pessoas acumulam dois, três, até mais trabalho, afazeres e compromissos, para conseguirem o sustento. Está-se vivendo em um mundo em que tudo é muito difícil e caro, tudo sobe com muita frequência e rapidez, menos as condições dignas e a fonte de renda do empregado.

Ora, porque todas essas condições são aceitas? Nesse momento, grita-se mais alto a necessidade, sendo talvez o principal fator dessa submissão. Ademais, tem-se que levar ainda em conta a busca incansável pelo dinheiro e a ganancia, pois esses fatores também são “metas” condicionadas e impostas pelo ser humano, custe o que custar.

Mas, ainda não menos importante existem pessoas que anuem tais situações também por condições de medo e de vergonha. Pessoas que preferem adoecer, se calar ao invés de ir a busca de seus direitos.

Nessa seara, entre outros fatores, tem-se verificado no meio laboral, o sofrimento e o adoecimento cada vez mais frequentes, como por exemplo casos de depressões, sintomas específicos de ansiedade relacionada a situações de trabalho, fadiga crônica ou aguda e a síndrome de *burnout*.

Ocorre que, tal situação não pode ser aceita de forma pacífica, portanto, deve-se tomar providências no tocante a proteção à saúde mental trabalhador, atuando-se de forma efetiva a partir do binômio saúde-doença.

O sofrimento tem que ser descaracterizado junto ao medo, ao orgulho e a miséria. O ser humano tem se sacrificado por diversas gerações, situações que merecem acabar, ou ao menos, ser amenizadas.

As doenças em decorrência ao trabalho tem-se aumentado disparadamente, não se pode simplesmente ignorar tais fatores que hoje são ranques de qualquer noticiário.

A busca pelo mínimo existencial, pelas condições mínimas e dignas ao trabalho não podem ser esquecidas e devem ser ampliadas e aplicadas cada vez mais, investindo-se com contumácia na prevenção e na proteção aos direitos do trabalhador.

Por fim, diante da pesquisa realizada, observa-se que há uma grande necessidade de implementação de políticas públicas voltadas à proteção desses direitos inerentes ao trabalhador, mas, para tanto, o direito como ferramenta de garantir uma vida digna aos

indivíduos deve voltar seu olhar para os modos de gestão produtores desses sofrimentos, fato que, atualmente, a política do direito do trabalho deixa a desejar em relação à saúde mental do trabalhador.

REFERÊNCIAS

ABREU, Klayne Leite de; et al. **Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia**. Psicologia: Ciência e Profissão. Print version ISSN 1414-9893. Psicol. cienc. prof. vol.22 no.2. Brasília: June, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000200004. Acesso em: 14/02/2019.

ALMEIDA, André Luiz Paes de. **Direito do Trabalho, material, processual e legislação especial**. São Paulo: Ridel, 2012.

ALMEIDA, Thais de. **Trabalho, Saúde Mental e Sofrimento Psíquico – Crítica à Racionalidade do Direito do Trabalho**. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/55977/R%20-%20D%20-%20THAIS%20DE%20ALMEIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15/02/2019.

BRASIL, **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm. Acesso em: 14/02/2019.

CARREIRO, Gisele Santana Pereira et al. **O processo de adoecimento mental do trabalhador da Estratégia Saúde da Família**. Revista Eletrônica de Enfermagem -v. 15 n. 1 (2013). DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v15i1.14084> Disponível em: <https://www.fen.ufg.br/revista/v15/n1/pdf/v15n1a17.pdf>. Acesso em 15/02/2019.

COLMÁN, Evaristo; POLA, Karina Dala. **Trabalho em Marx e Serviço Social**. Disponível em: http://www.uel.br/revistas/ssrevista/pdf/2009/2009_2/Artigo%20evaristo.pdf. Acesso em 15/02/2019.

DEJOURS; Christophe; ABDOUCHELI; Elisabeth; JAYET, Christian. **Psicodinâmica do trabalho, contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. Christophe Dejours; Elisabeth Abdoucheli; Christian Jayet, coordenação Maria Irene Stocco Betiol, tradutores Maria Irene Stocco Betiol ... et al.1. ed. – 10. reimp. São Paulo: Atlas, 2009.

DIAS, Fernanda Monteiro et al. **O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: uma revisão sistemática.** RBSO - Revista Brasileira de Saúde Ocupacional ISSN: 2317-6369 (online) <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000106715>. Recebido: 26/05/2015 Revisado: 25/11/2015 Aprovado: 26/11/2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbso/v41/2317-6369-rbso-41-e11.pdf>. Acesso em: 14/02/2019.

FERRARI, Juliana Spinelli. "Estresse Ocupacional"; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/stress-ocupacional.htm>>. Acesso em: 16/02/2019.

FRANÇA, Ana Cristina Limongi. **Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais.** São Paulo: Saraiva, 2008.

INFOPÉDIA, Dicionários Porto Editora. **Trabalho (filosofia).** in Artigos de apoio Infopédia [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. [consult. 2019-02-16 03:03:10]. Disponível na Internet: [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$trabalho-\(filosofia\)](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$trabalho-(filosofia)). Acesso em: 14/02/2019.

ISASTUR, Manual de Segurança. **Riscos Psicossociais.** Edição Revista, 2010. Disponível em: https://www.isastur.com/external/seguridad/data/pt/1/1_10_2_2.htm. Acesso em: 14/02/2019.

LEAL, Priscila de Oliveira Ribeiro. **A evolução do trabalho humano e o surgimento do Direito do Trabalho.** Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/32198/a-evolucao-do-trabalho-humano-e-o-surgimento-do-direito-do-trabalho>. Acesso em 15/02/2019.

LIMA, Francisco. **Carga de Trabalho.** Disponível em: <http://www.gestrado.net.br/pdf/73.pdf>. Acesso em: 14/02/2019.

MARTINS, José Clerton de Oliveira e PINHEIRO, Adriana de Alencar Gomes. **Sofrimento psíquico nas relações de trabalho.** Psic: revista da Vetor Editora, versão impressa ISSN 1676-7314. Psic v.7 n.1 São Paulo jun. 2006. P@PSIC. Periódicos eletrônicos em psicologia. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142006000100010. Acesso em: 14/02/2019.

MERZEL, Ana. **Síndrome de Burnout.** Fonte: Ana Merzel, coordenadora da psicologia Einstein Atualizado em: 26/11/2018. Disponível em: <https://www.einstein.br/estrutura/check-up/saude-bem-estar/saude-mental/sindrome-burnout>. Acesso em: 14/02/2019.

MINISTÉRIO da Saúde, Biblioteca Virtual em Saúde. **"Saúde mental no trabalho" é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro.** Publicado: Segunda, 09 de Outubro de 2017, 11h47. Última atualização em Segunda, 09 de Outubro de 2017, 12h10. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/ultimas-noticias/2523-saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro>. Acesso em: 14/02/2019.

PORTAL Educação. **Conceito sobre Trabalho**. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/administracao/conceito-sobre-trabalho/27387>. Acesso em 15/02/2019.

PORTAL Educação. **O Homem e o Trabalho**. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/o-homem-e-o-trabalho/15638>. Acesso em 15/02/2019.

PORTAL Educação. **Saúde mental do trabalhador: A importância do equilíbrio psicológico**. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/psicologia/saude-mental-do-trabalhador-a-importancia-do-equilibrio-psicologico/52519>. Acesso em 15/02/2019.

SECRETARIA da Saúde. **Saúde Mental**. Secretaria da Saúde – Saúde Mental -Apresentações do 1º Encontro Estadual de Saúde Mental. Disponível em: <http://www.saude.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=2862>. Acesso em: 14/02/2019.

SEWAYBRICKER, Luciano. **A atual relação entre homem e trabalho: (im)possibilidade para a eudaimonia?** Universidade de São Paulo. Revista Eletrônica Gestão e Serviços (Volume 1/ 2 - 2010). Disponível em: <https://psibr.com.br/leituras/psicologia-organizacional/a-atual-relacao-entre-homem-e-trabalho-im-possibilidade-para-a-eudaimonia>. Acesso em 15/02/2019.

SILVA, Francisco de Assis Santos; SILVA, Edna Maria Rodrigues da; NUNES, Valdiana Gomes; MACEDO, Marly. **Homem, Trabalho, Sociedade e Educação: Interdependência e Conflitos em suas Relações**. IV FIPED – Fórum Intenacional de Pedagogia. Parnaíba – PI/Brasil. Campina Grande, Realize Editora, 2012. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/fiped/trabalhos/f3d8a13aaa6d09_a6acc6ef5_20521a1b8_2524.pdf. Acesso em 15/02/2019.

SINDICATO dos Bancários de BH e Região – CUT. **No Dia Mundial da Saúde, Sindicato alerta para adoecimento de bancários**. 7/04/2014 | Notícias. Disponível em: <https://bancariosbh.org.br/no-dia-mundial-da-saude-sindicato-alerta-para-adoecimento-de-bancarios/>. Acesso em: 14/02/2019.

VILHENA, Luciana do Nascimento; NASCIMENTO, Telma Suely Bezerra do. **Estresse Emocional e a Síndrome de Burnout: Combatendo através da auto formação e transformação docente**. III CONEDU – Congresso Nacional de Educação. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/conedu/trabalhos/TRABALHO_EV056_MD4_SA4_ID565_15082016191314.pdf. Acesso em: 14/02/2019.

YAEGASHI, Solange Franci Raimundo et al. **O Estresse e a Síndrome de Burnout no Trabalho Docente: Algumas Reflexões**. Disponível em: <https://www.researchgate.net/>

publication/277281511_O_Estresse_e_a_Sindrome_de_Burnout_no_Trabalho_Docente_Algu
mas_Reflexoes. Acesso em: 14/02/2019.