

PSICOLOGIA E TRABALHO

Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Curso de Psicologia da Uesb.



O que é saúde mental?

*É comum no nosso cotidiano escutarmos a expressão saúde mental.
Mas, afinal de contas, o que é saúde mental?*

Embora não exista um consenso acerca do conceito de saúde mental, podemos entendê-lo como sendo mais do que a ausência de doenças (ou crises). A saúde mental também está relacionada com permitir que o indivíduo se engaje e se desenvolva, dentro de seus limites e possibilidades, no seio de uma comunidade com condições sociais favoráveis que lhe dê acesso à saúde, à educação, ao lazer, ao esporte, à segurança, ao trabalho e à cultura (HELOANI; CAPITÃO, 2003; ALCÂNTARA; VIEIRA; ALVES, 2022).

Saúde mental e trabalho: que relação é essa?

Já que boa parte de nossas vidas são dedicadas a atividades ligadas ao trabalho, este tem papel preponderante na nossa saúde mental e pode afetá-la de forma positiva ou negativa. As relações que se estabelecem entre indivíduo e trabalho são dinâmicas e complexas. Assim, *dependendo das condições e organização do trabalho*, este pode ser fonte de experiências positivas, contribuindo para a manutenção de uma saúde mental saudável, ou fonte de experiências negativas, contribuindo para o desenvolvimento dos adoecimentos e sofrimentos mentais (VASCONCELOS; FARIA, 2008; TJES, 2018). Por isso é importante atentar ao modo como nos relacionamos com o trabalho para, assim, tentar identificar os sentimentos e sensações que a relação com o trabalho gera em nós.

Identificando agentes estressores no trabalho

Segundo o psicólogo Zanelli (2010) o estresse é compreendido como um fenômeno biopsicossocial que acarreta em um conjunto de reações fisiológicas, psicológicas e comportamentais do organismo para atender a uma necessidade de adaptação ou ajustamento ao se ver confrontado com pressões do ambiente. O estresse, enquanto fenômeno complexo, se constitui em uma correlação entre as condições existentes e a avaliação e o enfrentamento do indivíduo frente a essas condições. Sabemos que o estresse intenso ou prolongado pode ter impactos negativos na saúde física e mental. Existem fatores relacionados com o trabalho, os quais agem individualmente em diferentes proporções, que podem desencadear situações estressantes, levando à ansiedade e à angústia. Dessa maneira, identificar os agentes estressores é o primeiro passo para construção de estratégias de enfrentamento e cuidado.



Construindo estratégias de cuidado

Dificuldades e desafios podem fazer parte do trabalho. Contudo, diante da persistência de sentimentos negativos e desagradáveis (angústia, medo, insatisfação, tristeza, desânimos, dentre outros) relacionados ao desenvolvimento do trabalho, é importante a busca de ajuda, seja dentro do próprio ambiente de trabalho ou fora dele, a fim de compreender melhor as dinâmicas envolvidas entre o desenvolvimento do trabalho e o mal estar gerado por ele (TJES, 2018; CEREST, 2021).

É imprescindível a construção de projetos de vida que abarquem atividades que não estejam apenas vinculadas ao emprego, ou seja, ter atividades, rotinas, experiências fora do mundo do trabalho, tais como: práticas de cuidado de si, momentos de lazer, estabelecimentos de vínculos sociais, inserção em outros âmbitos da sociedade/comunidade, acesso à cultura, etc. (CEREST, 2021).



Estressores organizacionais

- Desencontro de informações.
- Sobrecarga de trabalho.
- Metas inalcançáveis.
- Falta de colaboração e coordenação.
- Ausência ou redução de autonomia.
- Competição em excesso.
- Papéis indefinidos ou ambíguos.
- Incerteza sobre o próprio papel no projeto.
- Falta de perspectiva e de progresso profissional.
- Infraestrutura problemática.
- Outros.

Estressores Extraorganizacionais

- Dificuldade nos relacionamentos sociais e familiares.
- Problemas econômicos.
- Problemas de saúde.
- Insatisfações e inseguranças.
- Distância do local de trabalho.
- Outros.

Expediente

Autores: Wallace Sousa e Regiane Lacerda.

Colaboradores: Jaqueline Barreto e Hellen Costa.

Edição : Luiz Pedro Passos

Impressão: Gráfica Universitária



AGP

Assessoria Especial de
Gestão de Pessoas

NAIS

Núcleo de Atenção
Integral ao Servidor

Estratégias de enfrentamento do estresse:

Relacionamentos interpessoais de apoio: amigos, família;
Aumento nos níveis de suporte social (colegas, supervisor, amigos e família);
Atividade física, boa alimentação e qualidade do sono;
Relações cooperativas, recompensadoras e agradáveis no trabalho;
Negociar ou propor com o gerente metas realísticas para o trabalho;
Melhoria das condições físicas de trabalho e do uso saudável da tecnologia;
Compreender as situações atuais e desenvolver formas de como se lidar com possíveis eventos futuros;
Listar assuntos preocupantes, estabelecer as prioridades e as providências;
Estímulo ao desenvolvimento, crescimento e aprendizagem individual;
Práticas de relaxamento;
Psicoterapia;
Outros.

(CNJ, 2009; ZANELLI, 2010; ALBRECHT, 1979 apud CHIAVENATO, 2014).

Referências

- ALCANTARA, V. P.; VIEIRA, C. A. L.; ALVES, S. V. Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras. *Ciênc. saúde coletiva*, v.27, n.1, p. 351-361, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>. Acessado em: 6 de dez. 2022.
- CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST). Saúde mental da trabalhadora e do trabalhador. Campo Grande: Secretaria de Saúde do Estado do Mato Grosso do Sul, 2021. Disponível em: www.vs.saude.ms.gov.br. Acessado em: 6 de dez. 2022.
- CHIAVENATO, I. Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações. 4ª ed. Barueri, SP: Manole, 2014.
- CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (CNJ). Saúde mental e trabalho no poder judiciário. Brasília: CNJ, 2009. Disponível em: www.cnj.jus.br. Acessado em: 6 de dez. 2022.
- HELOANI, J. R.; CAPITÃO, C.G. Saúde mental e psicologia do trabalho. São Paulo Perspec., v.17, n.2, p. 102-108, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-88392003000200011>. Acessado em: 6 de dez. 2022.
- ZANELLI, J. C. (Org.). Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010. E-book.
- TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESPÍRITO SANTO (TJES). Saúde mental do trabalhador. 1ª ed. Espírito Santo: TJ, 2018. Disponível em: <http://www.tjes.jus.br> www.tjes.jus.br. Acessado em: 6 de dez. 2022.
- VASCONCELOS, A.; FÁRIA, J. H. Saúde mental no trabalho: contradições e limites. *Psicol. Soc.*, v.20, n.3, p. 453-464, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822008000300016>. Acessado em: 6 de dez. 2022.