

Saúde Mental relacionada ao Trabalho

Conceitos fundamentais

Renata Paparelli

De onde falo

- Docente da PUCSP – SMRT
- Coordenadora da Clínica do Trabalho – PUCSP
- Psicoterapeuta
- Perita judicial
- Doutora em Psicologia Social e do Trabalho – USP

- rpaparel@uol.com.br
- Tel: 995035777

Adoecimentos e lesões

- Visíveis
- Mensuráveis (exames de sangue, termômetro...)
- Agente etiológico identificável (vírus, bactérias...)
- Múltiplas causas (diabetes, infarto...)

Adoecimento psicológico

- Pouco visível
- Não mensurável (que instrumentos?)
- Multicausal
- Subjetivo por definição... O que não quer dizer que não haja formas para identificá-lo e estabelecer o nexó com o processo de trabalho...

Como definir o desgaste mental?

- *Organismo é plástico, procura se adaptar aos caminhos que percorre;*
- *quando deve se adaptar a uma realidade adoecedora... Perda e deformação*
- *Transformações negativas de um estado anterior mais satisfatório*

Desgaste Mental

(Seligmann-Silva)

Causas do desgaste mental

- Saúde no trabalho: possibilidade de respeitar o seu próprio limite subjetivo
 - Limite subjetivo:
 - Define o quanto cada um(a) suporta as demandas do trabalho em um certo período
 - Não é estático, imutável; muda no decorrer da vida
 - Quando se é obrigado(a) ultrapassar esse limite subjetivo sistematicamente: adoecimento

Saúde & Trabalho

- Trabalho penoso: não é possível respeitar o limite subjetivo no trabalho; trabalhador(a) “manda” pouco no trabalho, tem pouca possibilidade de reinventar seu fazer

Elementos de desgaste no trabalho

- O que impede um(a) trabalhador(a) de respeitar o seu limite subjetivo no trabalho?
 - Divisão social do trabalho
 - Elementos de organização do trabalho (poder de intervir sobre o próprio trabalho)
 - Sujeito X assujeitamento

Limite Subjetivo

- **NR 17 - NORMA REGULAMENTADORA 17 ANEXO II**
TRABALHO EM TELEATENDIMENTO/TELEMARKETING

(Aprovado pela [Portaria SIT n.º 09/2007](#))

- 5.7. Com o fim de permitir a satisfação das necessidades fisiológicas, as empresas devem permitir que os operadores saiam de seus postos de trabalho a qualquer momento da jornada, sem repercussões sobre suas avaliações e remunerações.
- 5.8. Nos locais de trabalho deve ser permitida a alternância de postura pelo trabalhador, de acordo com suas conveniência e necessidade.

Organização do trabalho

- Trabalho é organizado com finalidade de exploração máxima da força de trabalho contratada
- Otimização, “pessimização”
- Enxugamento, reduzir gorduras e tempos mortos
- Desempenho de atletas de alto rendimento
- Formas de avaliação e controle – organização do trabalho – possibilidade ou não de respeitar o limite subjetivo

Organização do trabalho - CLÁSSICA

- ▶ De um lado, algumas pessoas (os proprietários dos meios de produção ou seus representantes):

-
- Mandam
 - Planejam
 - Decidem

- ▶ De outro lado, algumas pessoas (os trabalhadores):

- Obedecem
- Fazem

- “Manda quem pode, obedece quem tem juízo”

Organização do trabalho flexível

- Formas de avaliação e controle vêm se transformando (toyotização):
 - Novos nomes: colaboradores, missão, visão, equipe de trabalho...
 - Novas atividades: polivalência...
 - Novas formas de avaliação e controle: avaliação por pares (cliente interno), por metas, individuais e em grupo, estímulo à competitividade...
 - Sutilização das formas de avaliação e controle
 - Quem manda? Quem planeja?

Modo de identificar adoecimento no trabalho

- O trabalho desenvolvido é penoso?
 - Possibilidade de respeitar o limite subjetivo
 - Organização do trabalho: formas de avaliação e controle, metas de produtividade, competitividade acirrada entre todos, impossibilidade de descanso...

Como acessar?

- Discurso dos trabalhadores acerca do seu trabalho
- Fatores de desgaste da saúde mental
- Organização do trabalho não é mensurável, não há limites de tolerância – distribuição do poder de intervir sobre o próprio trabalho

Entrevista Clínico-psicodiagnóstica

○ Abordagem pluridimensional – Le Guillant:

- Biografia
- História Laboral
- Dados epidemiológicos / pesquisas sobre condições de trabalho da categoria

Levantamento bibliográfico

Modo de identificar adoecimento no trabalho

- Categorias profissionais com alta prevalência
-

- Bancários
- Teleoperadores
- Seguranças de banco
- Trabalhadores da saúde
- Condutores de ônibus
- Monitores da Fundação CASA
- Educadores

Transtornos mentais relacionados ao trabalho

- POR INTOXICAÇÕES:
- Demência em outras doenças específicas classificadas em outros locais (F02.8)
- *Delirium, não-sobreposto à demência, como descrita (F05.0)*
- Transtorno cognitivo leve (F06.7)
- Transtorno orgânico de personalidade (F07.0)
- Transtorno mental orgânico ou sintomático não especificado (F09.-)

Transtornos mentais relacionados ao trabalho

- Alcoolismo crônico (relacionado ao trabalho) (F10.2)
- Episódios depressivos (F32.-)
- Estado de estresse pós-traumático (F43.1)
- Neurastenia (inclui síndrome de fadiga) (F48.0)
- Outros transtornos neuróticos especificados (inclui neurose profissional) (F48.8)
- Transtorno do ciclo vigília-sono devido a fatores não-orgânicos (F51.2)
- Sensação de estar acabado (síndrome de *burnout*, *síndrome do esgotamento profissional*) (Z73.0)

Alcoolismo crônico (relacionado ao trabalho) (F10.2)

- Situações de silêncio imposto
- Situações de desenraizamento
- Trabalho perigoso
- Trabalho de alta exigência cognitiva
- Atividades desprestigiadas
- Afastamento prolongado do lar
- Trabalho solitário, monótono

Alcoolismo crônico (relacionado ao trabalho) (F10.2)

- Disponibilidade do álcool
- Trabalho em turnos
- Violência psicológica, ritmo intenso, alta demanda cognitiva, pressão
- Trabalhos desvalorizados socialmente
- Trabalho com coisas consideradas nojentas
- Recurso compensatório às frustrações do trabalho/falta de prazeres/lazer significativo
- Anestesiando sofrimento psíquico, fuga, estratégia defensiva
- Anestesiando o medo (trabalhos perigosos)
- Viabilizar o próprio trabalho (calmante, euforizante, estimulante, relaxante, indutor do sono, anestésico e antisséptico)
- Inclusão no grupo

Depressão relacionada ao trabalho

- Quadros depressivos
 - - frustração
 - - ameaça à continuidade da vida
 - - esvaziamento e empobrecimento do significado do trabalho
 - - sofrimento ético
 - - fadiga mental
 - - ansiedade (missões impossíveis)
 - Perda de sentido do trabalho

TEPT

- Trauma único ou múltiplos
- Rememoração involuntária, *flashback* e pesadelo
- Evitação de ambientes e pessoas que lembrem trauma
- Hipervigilância e hiperexcitabilidade
- Pode ser decorrente de violência psicossocial no trabalho – assédio moral interpessoal ou organizacional

- Confusão com síndrome do pânico

Síndrome de Burnout ou Esgotamento Profissional

- Histórico de alto engajamento
- Vocação, engajamento
- Necessidade de estabelecimento de vínculo
- Impedimento do trabalho

- Sintomas depressivos associados a
 - Despersonalização
 - Perda do sentido do trabalho
 - Desistência

Paranóia situacional

- Regras pouco claras – oficial e oficioso

- Formas de avaliação, promoção, distribuição de benefícios

- Competitividade exacerbada, corrosão de rede

- Isolamento

- Pouca disposição para diálogo e organização

- Individualização dos problemas

AMBIENTE DO TRABALHO TEM SE TORNADO MAIS TÓXICO

- Neurose de excelência:
 - Cultura que dá oportunidade ao assédio: consentimento, competição interna (guerra, “vale-tudo”)
 - Ameaças – rebaixamento, estímulo a virar chacota para os demais, humilhações
 - Individualismo – isolamento
 - Liberdade para “afrouxamento” de princípios éticos ou morais (sofrimento ético)

AMBIENTE DO TRABALHO TEM SE TORNADO MAIS TÓXICO

Mudança permanente e rapidez

Impaciência institucionalizada

Metas

Obnubilação da consciência – pensamento desaparece

Adesão – controle total

Falsidade, individualismo insensível

AMBIENTE DO TRABALHO TEM SE TORNADO MAIS TÓXICO

Assédio organizacional (assédio como estratégia de gestão, obtenção de submissão às imposições de sobrecarga, maximização)

AMBIENTE DO TRABALHO TEM SE TORNADO MAIS TÓXICO

- Mudança de posto, tarefas irrelevantes. Sentir-se insignificante, inútil, descartável (afastamento)
Da fadiga ao isolamento
- Fadiga extrema – torna mínima a disposição para a sociabilidade.
- Desestabilização psicossomática e desgaste mental
- Humilhações, ferir o amor-próprio – mudança
- Vivência da humilhação e da injustiça – irritabilidade e contenção emocional

AMBIENTE DO TRABALHO TEM SE TORNADO MAIS TÓXICO

- Enfraquecimento das formas de enfrentamento individuais e coletivas – isolamento e individualização dos problemas
- Vulnerabilização: perda de suportes sociais e afetivos; impedimento do repouso e da recuperação do cansaço; atividade impedida; perdas relacionais;
- silenciamento; vergonha; perda da autenticidade e do respeito; impedimento de ser reconhecido; impedimento de ser