

SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR



Estado do Espírito Santo
Poder Judiciário
Tribunal de Justiça

Secretaria de Gestão de Pessoas



Material elaborado para ações internas do Poder Judiciário/ES.

Disponível também pela intranet em:

www.tjes.jus.br > Menu Secretaria de Gestão de Pessoas > Setores > CSPS.

IMPRESSÃO: Gráfica do Tribunal de Justiça/ES.

IMAGENS: sites de distribuição gratuita de imagens.

ARTE E EDITORAÇÃO: Equipe de Apoio Institucional em Comunicação e Saúde da CSPA e Victoria Maia Viana Marcial.

REVISÃO E TEXTOS: Ricardo Meneses Miguel e Victoria Maia Viana Marcial.
Distribuição gratuita. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

1ª edição: 2018.

COMPOSIÇÃO TÉCNICA DA EQUIPE CSPA

Coordenadora da CSPA: - Silvia Oppenheimer Pitanga Borges

Assistentes Sociais:

- Carlos Augusto da Silva Costa
- Ivania M^a Souza Moraes da Silva
- Priscila de Lima Nascimento
- Rosely Socolott da Silva Santos
- Sylvia Maria Mauricio da Motta

Psicólogos:

- Giovana Cosme Dantas da Silva
- Ricardo Meneses Miguel
- Vanessa Pereira Fiorotti Frazzi

Enfermeira

- Juliana Bossato Schunk

Estagiários:

- Isadora Drumond Gardini
- Carolina Dos Santos Lima
- Victoria Maia Viana Marcial

CONTATO

E-mail: csps@tjes.jus.br

Telefone geral: 3334-2048




Estado do Espírito Santo
Poder Judiciário
Tribunal de Justiça



Sumário



- Apresentação..... 05
 - O que é saúde mental 08
 - Trabalho e Saúde 09
 - Como o trabalho pode se tornar fonte de sofrimento?..... 10
 - Sofrimento psíquico e trabalho 12
 - Como enfrentar o sofrimento no trabalho 16
 - Referências 19
 - Anotações 20
- 



Apresentação



Esta cartilha foi produzida pela Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde (CSPS), parte integrante da Secretaria de Gestão de Pessoas (SGP) do Tribunal de Justiça do Espírito Santo (TJES).

Este material é destinado, principalmente, aos trabalhadores do Poder Judiciário em seus diversos níveis, para que possam compreender, detectar e tratar precocemente os casos de sofrimento psíquico relacionados ao trabalho.

Também é objetivo desta cartilha clarificar o papel do trabalho na saúde mental das pessoas, chamando a atenção para algumas condições de trabalho que frequentemente desencadeiam sofrimento psicológico.

Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde
Secretaria de Gestão de Pessoas /PJES



"A única diferença entre a loucura e a saúde mental é que a primeira é muito mais comum."

Millôr Fernandes





O que é saúde mental?

Pensar que as pessoas não passam por crises, sofrimentos e dúvidas é irreal. Essas crises nos fazem crescer individual e socialmente. Portanto, ter saúde mental é a capacidade de, em meio às dificuldades, inventar e reinventar saídas que ampliem as alternativas de vida. Por isso, a doença ou sofrimento mental é diferente de outras doenças. As condições sociais são um forte determinante para o seu surgimento. Essas dores são silenciosas e invisíveis, pouco reconhecidas, e o sujeito que está em sofrimento psicológico frequentemente é culpabilizado e discriminado pela sua situação (CEREST/POA, 2010).



Trabalho e Saúde

O trabalho ocupa um papel central na vida do ser humano. É fator relevante na formação da identidade e na inserção social das pessoas. O bem-estar para muitos pode ser adquirido pelo equilíbrio entre as expectativas em relação à atividade profissional e à concretização das mesmas.

Trabalhar pode ser fonte de realizações e de prazer. Porém, dependendo das condições e organização do trabalho, ele também pode causar sofrimento e adoecimento.

Como o trabalho pode se tornar fonte de sofrimento?

No caso da saúde mental, não podemos falar em “fatores de risco” universais, ou seja, cada trabalhador reagirá de forma diferente a uma dada situação de trabalho. No entanto, é sabido que aspectos da organização do trabalho frequentemente levam o trabalhador ao adoecimento, como:

- O indivíduo não gostar do que faz ou não acompanhar as novas tecnologias;
- Sentir-se ameaçado pela precariedade do trabalho que desempenha;
- Relacionar-se com colegas e superiores ou subordinados que são uma fonte constante de atrito;
- Trabalhar sob pressão, sem possibilidade de interação com os colegas, em ambientes competitivos, com sobrecarga de trabalho, sob vigilância, sob ameaça de violência, sob constrangimento moral.





Sofrimento psíquico e trabalho

De acordo com Silva (2009), os transtornos mentais estão entre as principais causas de afastamento do trabalho, sendo que os transtornos mentais menores (leves) causam em média afastamento por quatro dias de trabalho/ano e os transtornos mentais maiores (graves), cerca de 200 dias/ano.

As formas de organização do trabalho, que têm como prioridade o controle e a produção, na maioria das vezes, são implantadas de cima para baixo, trazendo a intensificação do trabalho, além disso, há pouca abertura para a participação daqueles que executam as atividades. O sentimento de frustração, o temor em não atender as metas criam uma verdadeira “panela de pressão” que pode, cumulativamente, causar sofrimentos psíquicos importantes (CEREST/POA, 2010).



"Quando as atividades estão impedidas, confinadas, encarceradas", o sofrimento que delas decorre é uma forma de "amputação do poder de agir" do sujeito: "é por meio do inventário de numerosas situações deste tipo que se pode colocar o problema do sofrimento"... à maneira de P. Ricoeur, pode-se pensar que "o sofrimento não é unicamente definido pela dor física ou mental mas, pela diminuição, seja pela destruição da capacidade de agir, do poder-fazer, percebidos como agravo à integridade de si".

(CLOT, 2008, p. 28).

O sofrimento psíquico, neste sentido, ao se agravar, pode se configurar em adoecimento, que ocasiona o afastamento do trabalho, manifestando-se através de classificações psiquiátricas como transtornos mentais e de comportamento.

Com relação ao Poder Judiciário do Estado do Espírito Santo, conforme o Relatório de Licenças Médicas desenvolvido pela CSPS, percebe-se que nos anos de 2014 a 2016, que os transtornos mentais e comportamentais foram um dos três maiores responsáveis por afastamentos por licenças médicas.

Dentre os adoecimentos específicos encontram-se transtornos mentais e comportamentais relacionados ao estresse, episódios depressivos, ansiedade, bipolaridade e fobias. Os dados seguintes exemplificarão esta análise:



Quadro : quantitativo de licenças para **tratamento da própria saúde** por ano, apresentadas pelas principais categorias de adoecimento dos trabalhadores do PJES:

Descrição de CID	2014		2015		2016	
Doenças do aparelho respiratório	214	11,28%	192	9,72%	197	10,99%
Doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo	258	13,60%	279	14,13%	241	13,44%
Transtornos mentais e comportamentais	223	11,76%	262	13,27%	209	11,66%
Total de licenças para tratamento da própria saúde por ano	1896		1974		1792	

Fonte: Dados levantados pela CSPS a partir do monitoramento das licenças para tratamento da própria saúde dos magistrados e servidores nos anos de 2014 a 2016.

Quadro sobre o Monitoramento de Licenças Médicas por categoria de adoecimento nos anos de 2014 a 2016 do Poder Judiciário/ES.

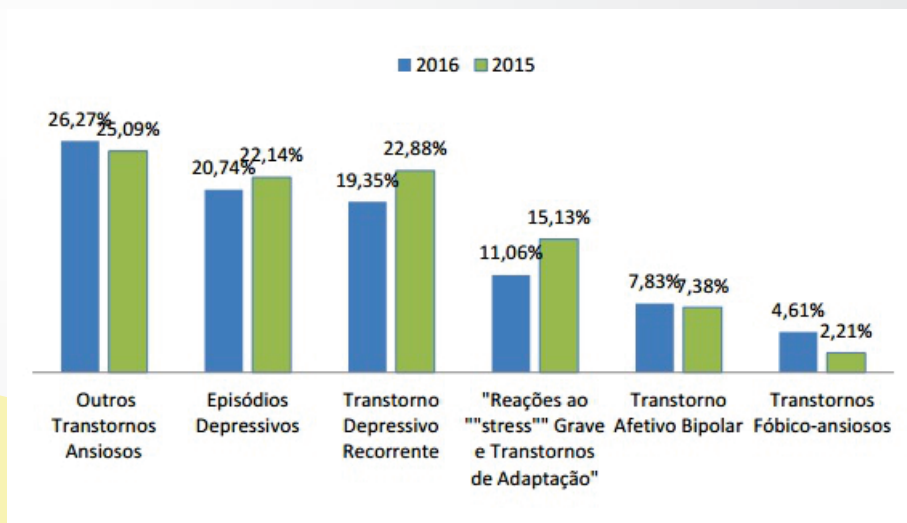


Gráfico sobre a Distribuição de adoecimentos dos Transtornos Mentais e Comportamentais do Relatório de Licenças Médicas (2015-2016) do Poder Judiciário do Estado do Espírito Santo, p.16.

Principais manifestações apresentadas pelos trabalhadores	
Físicas	Dores abdominais, dores musculares, dores articulares, aumento do ritmo cardíaco, aumento da pressão sanguínea, dores de cabeça, náuseas, exaustão, úlcera, dores de cabeça, fadiga crônica, retardo psicomotor;
Emocionais	Irritabilidade aumentada, angústia, ansiedade, excitação, tristeza, choro frequente, sentimentos de mal-estar indefinidos, apatia, desânimo, hipersensibilidade emotiva, irritabilidade, pessimismo extremo, baixa auto-estima e sentimentos de desvalorização;
Intelectuais	Distúrbios de concentração, distúrbios de memória, dificuldades para tomar iniciativas ou decisões, alienação, e lentidão do pensamento;
Comportamentais	Distúrbios alimentares, comportamentos violentos e agressivos, isolamento social, dificuldades para cooperar, dificuldades interpessoais, absenteísmo, insônia, perda de apetite, perda do interesse sexual;

Como enfrentar o sofrimento no trabalho?

De acordo com Guimarães e Amarante (2001), quando as ações no trabalho são criativas, possibilitam a modificação do sofrimento, contribuindo para uma estruturação positiva da identidade, aumentando a resistência da pessoa às várias formas de desequilíbrios psíquicos e corporais.

Dessa forma, o trabalho pode ser o mediador entre a saúde, a doença e o sofrimento, criador ou patogênico. Assim, prazer e sofrimento originam-se de uma dinâmica interna das situações e da organização do trabalho. O isolamento e solidão construído por modos de organização do trabalho individualizantes e competitivas provocam adoecimento. Nesse sentido, é necessário sair o mais rapidamente possível dessa situação de isolamento.
(CGSAT e UFRGS, 2014)



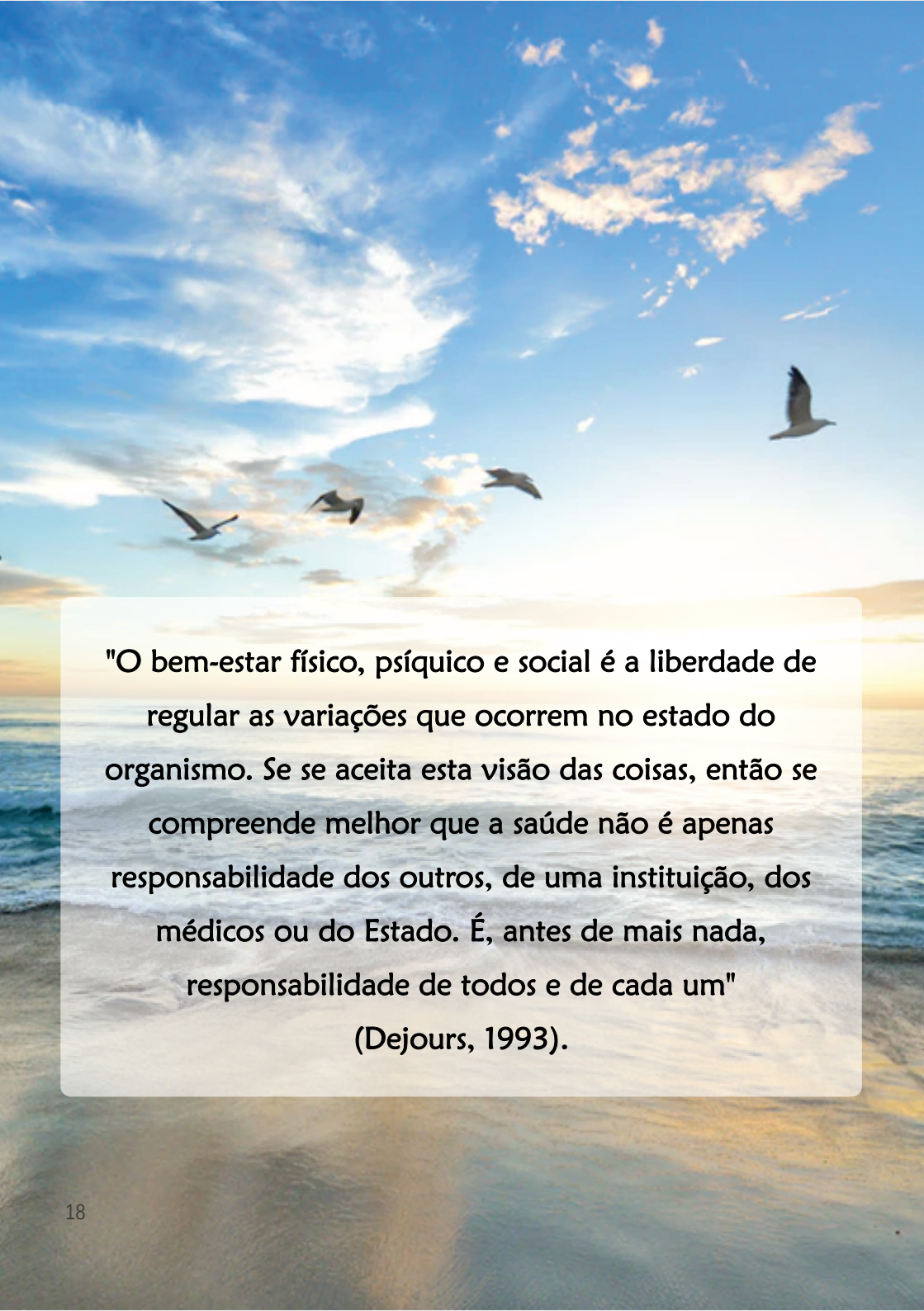
Como enfrentar o sofrimento no trabalho?

No entendimento de que o trabalhador também é um agente de mudanças nas relações de trabalho, a compreensão que possui sobre o seu sofrimento e adoecimento são de suma importância para a compreensão das situações ocorridas na sua história.

A evolução dos casos depende do suporte fornecido pelos serviços de saúde, empresas, sindicatos, familiares e instituições, pois esses podem fornecer um conjunto de ações que resgatem a identidade profissional e social dos trabalhadores (CEREST/POA, 2010).

Para levar à tomada de consciência do que são suas próprias questões singulares e do que é da organização do trabalho, orientase que o sujeito busque por algum tipo de acompanhamento psicoterapêutico, individual ou em grupo (CGSAT e UFRGS, 2014).





"O bem-estar físico, psíquico e social é a liberdade de regular as variações que ocorrem no estado do organismo. Se se aceita esta visão das coisas, então se compreende melhor que a saúde não é apenas responsabilidade dos outros, de uma instituição, dos médicos ou do Estado. É, antes de mais nada, responsabilidade de todos e de cada um"
(Dejours, 1993).

Referências



CEREST/POA (2010). Saúde mental e trabalho: dores silenciosas. Porto Alegre.

CGSAT; UFRGS (2014). Atenção ao sofrimento e ao adoecimento psíquico do trabalhador e da trabalhadora: Cartilha para profissionais do Sistema Único de Saúde – SUS. Porto Alegre.

CLOT, Yves (2008). Travail et pouvoir d'agir. Paris: PUF.

Justino Silva, G. G., Perin de Souza, M. L., Goulart Júnior, E., Canêo, L. C., & Frollini Lunardelli, M. C. (2009). Considerações sobre o transtorno depressivo no trabalho. Revista brasileira de Saúde ocupacional, 34(119).

Dejours, Christophe, Dessors, Dominique, & Desriaux, François. (1993). Por um trabalho, fator de equilíbrio. Revista de Administração de Empresas, 33(3), 98-104.

Torre Guimarães, E. H., & Amarante, P. (2001). Protagonismo e subjetividade: a construção coletiva no campo da saúde mental. Ciência & Saúde Coletiva, 6(1).

Sievers, L. S., & Müller, F. G. (2016). Saúde Mental do trabalhador.

Anotações

A series of horizontal blue lines for writing notes, arranged in a vertical column across the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.

A page with horizontal blue lines for writing, set against a light gray background with large white circular shapes.

Biênio 2018/2019




MESA DIRETORA

Desembargador SÉRGIO LUIZ TEIXEIRA GAMA
Presidente do Tribunal de Justiça do Estado do Espírito Santo (TJES)

Desembargador NEY BATISTA COUTINHO
Vice-Presidente do TJES

Desembargador SAMUEL MEIRA BRASIL JÚNIOR
Corregedor Geral da Justiça

Desembargador CARLOS SIMÕES FONSECA
Vice-Corregedor Geral da Justiça



Contato:
(27)3334-2048
CSPS@TJES.JUS.BR