

# O SOFRIMENTO MENTAL NO TRABALHO: Diferentes olhares

**Mental Sufferance in the Work – Distinct looks**

**Maria Heloisa da Rocha Medeiros**

Professora Adjunta do Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar, Mestre em Filosofia da Educação pela PUCAMP e Doutora em Saúde Mental pela UNICAMP.

## RESUMO

Os estudos realizados sobre doenças no trabalho indicam um alto índice das que se enquadram na esfera dos sofrimentos mentais e que têm, como fatores desencadeadores, sentimentos pessoais tais como angústias, ansiedades e cansaço, o que também é conhecido popularmente como stress. Tem-se reconhecido que estes sentimentos são ocasionados por condições específicas de trabalho, onde os meios de produção e as estratégias organizacionais do trabalho teriam um peso relevante para a sua ocorrência. Este é um campo que exige a investigações e intervenções interdisciplinares .

**Palavras Chaves:** Saúde mental , sofrimento mental e trabalho, Saúde do trabalhador.

### **Introdução:**

Se por um lado sabemos que as condições de trabalho que vão além da tolerância humana normal podem afetar os trabalhadores, ocasionando danos em sua saúde física e mental, prejudicando, conseqüentemente, a produção, por outro lado verificamos que a satisfação com o trabalho, a identificação com a proposta e com os métodos de realização são elementos importantes para a qualidade e quantidade de sua efetivação.

As investigações sobre a qualidade de vida no trabalho têm sido intensificadas na atualidade, tanto para se planejar ações na área da Saúde como para planejar o trabalho, quer nos setores industriais como nos setores terciários.

Este artigo, no entanto, não se propõe a descrever um estudo de caso mas trazer uma pequena revisão bibliográfica, afim de chamar a atenção para a importância do tema para os terapeutas ocupacionais, cujo objeto de investigação e intervenção são as atividades realizadas pelo homem em sua vida ativa.

### **A importância do tema:**

Cotidianamente, na área da Saúde, nos confrontamos com duas proposições contraditórias e até mesmo opostas sobre o mesmo fato humano: é milenar a afirmação de que o trabalho adocece, como também o é a de que ele serve para proporcionar a cura de inúmeras doenças.

Na esfera das Empresas as questões sobre o adoecimento também se colocam, mas com algumas diferenças: as considerações de que as condições de trabalho que vão além da tolerância humana normal podem afetar seriamente os trabalhadores, acarretando danos em sua saúde física e mental, acarretam também uma elevação nos custos da produção da empresa, e fazem com que diversos especialistas passem a estudar maneiras de se baixar os custos relativos às perdas de pessoal e de

produção, identificando fatores que contribuem para o adoecimento, e incrementando medidas de intervenções preventivas no trabalho.

Sabemos também que a maior ou menor satisfação com a tarefa, comunhão com a proposta e a identificação com o método de realização, são elementos importantes que também interferem no processo de trabalho. E isto não acontece somente em processos de “chão-de-fábrica”. Nesta direção são ilustrativos os dados obtidos na investigação realizada em 1994 (MEDEIROS (6)), onde buscamos compreender em que medida os trabalhadores de Saúde Mental da rede municipal de Campinas corroboraram para a elaboração e implantação das reformas na assistência ao doente mental, no período de 90 a 92. Naquele trabalho identificamos que a qualidade e quantidade de ações inovadoras efetivadas nos Serviços Públicos de Saúde naquele período, assim como a disponibilidade para mudanças dos modelos de intervenções utilizados, eram diferenciados e proporcionais aos locais onde os profissionais se identificavam mais ou menos com aquela proposta, com aquela administração e com aquele partido político. Constatamos também que alguns eventos e atitudes/procedimentos ocorridos naquele período funcionaram como seus “dispositivos analisadores”, segundo expressão de Lapassade (5), isto é, proporcionaram a mobilização de aspectos pessoais e coletivos que contribuíram para a efetivação daquele processo de construção.

Cabe também salientar, que os estudos epidemiológicos relativos às doenças no trabalho têm revelado um elevado índice das que se enquadram na área da Saúde Mental, e que têm, como fatores desencadeadores, sentimentos pessoais tais como angústias e ansiedades, o que hoje é popularmente chamado de stress. Para Gutierrez e Osterman, (4)

*“Stress é entendido como o desequilíbrio do sentimento de bem-estar que vai além dos níveis usuais de tolerância. É o resultado,*

*não somente de fatores de trabalho, mas da falta de equilíbrio entre os fatores de stress e de apoio que estão presentes no trabalho, na vida social e no terreno pessoal (self)”.*

Somos da opinião, no entanto, que os problemas existentes na área da Saúde Mental não podem ser compreendidos apenas na consideração única das condições exclusivamente individuais mas, sobretudo, determinados e até “mascarados” por condições sociais. No mundo Ocidental a loucura passou a ser considerada como uma doença num contexto e época precisos, isto é, quando o modo de se produzir o conhecimento passou a se pautar nos princípios positivistas e empiristas das ciências do século XVII e XVIII, respaldando as transformações emergentes nas relações sociais e no modo de produção de riqueza, o capitalismo, e que alteraram substancialmente as relações de trabalho.

Segundo vários analistas do assunto (Foucault, Basaglia, Rezende e outros), o louco passou a ser objeto de estudo e de intervenção dos médicos, que passaram a exercer um papel importante de normatizadores da nova vida social que se estruturava. A intervenção médica configurou-se em uma classificação e enquadramento da loucura nos moldes da medicina da época, resultando num esquadramento das emoções e dos homens, e em explicações ora mais organicistas, ora mais racionalista das expressões de seus sofrimentos. Tal configuração é até hoje questionada, visto que não se consegue, por este meio apenas, contemplar toda a complexidade de sua extensão e se evitar os estigmas decorrentes das intervenções que lhes eram atribuídas. As inúmeras mudanças nas nomeações e classificações dos diagnósticos nesta área são indicativos significativos desta afirmativa. Apesar das muitas alterações em torno das concepções e dos tratamentos dados ao doentes mentais, ainda não se conseguiu extinguir ou evitar o sofrimento mental; ao contrário, são notórios a presença e os agravos desse

sofrimento na população, haja visto a grande demanda que recorre maciçamente aos diferentes serviços existentes.

Sobre este aspecto, no entanto, algumas análises (Moreira (8) e Delgado (3)) nos chamam a atenção para a relação existente entre o agravamento dos problemas sociais e o aumento da demanda para a assistência psiquiátrica, que têm como pano de fundo, questões de saúde-trabalho e as condições de vida da classe trabalhadora.

Estes autores salientam, inclusive, que a legislação psiquiátrica, a exemplo da legislação securitária, permitia ao trabalhador encontrar na assistência médica, benefícios que deveriam ser buscados na qualidade de vida e do trabalho.

Dejours (1), no livro “A Loucura do Trabalho”, faz uma análise interessante sobre a “história da saúde dos trabalhadores”, salientando as diferentes características que assumiu o desenvolvimento das lutas e reivindicações operárias em geral, a partir do início do trabalho industrial na Europa. Resumidamente, ele caracteriza as diferentes frentes de luta dos trabalhadores em relação às condições de vida e de trabalho, portanto, à Saúde dos trabalhadores nas seguintes fases:

- a) a luta pela sobrevivência - característica do século XIX -, em que viver significava exatamente não morrer. Diz ele:

*“A intensidade das exigências de trabalho e de vida ameaça a própria mão-de-obra que, pauperizando-se, acusa riscos de sofrimento específico, descrito na literatura da época como MISÉRIA OPERÁRIA”.* (p.14)

A resposta social a esta situação foi dada pelo movimento dos higienistas, das ciências morais e políticas e dos grandes alienistas que, encarando-a como doença, a trataram como eram concebidas então: como algo a ser erradicado ou controlado através do isolamento e drenagem social, com o investimento de caráter moral e de controle social (restauração da moral em sociedade) de que aqueles movimentos eram característicos.

A palavra de ordem da luta dos trabalhadores durante todo o século XIX foi a da *Redução da Jornada de Trabalho*.

As conquistas operárias foram extremamente difíceis e demoradas, levando às vezes 10 a 20 anos para se conquistar a aprovação e implantação de uma lei favorável.

b) a luta pela Proteção da Saúde: A segunda etapa apontada por este autor foi a do período que vai da Primeira Guerra Mundial à 1968.

É o período do salto qualitativo na produção industrial (por necessidades e conseqüências da guerra - desfalque na reserva de mão-de-obra, gerando o investimento na reabilitação dos inválidos para reinserção no trabalho), que propiciou a introdução do Taylorismo na organização do trabalho, com a Organização Científica do Trabalho.

Esta nova tecnologia de submissão, de disciplina do corpo, ocasionou novas exigências fisiológicas, principalmente de tempo e ritmo de trabalho. Nesta performance o CORPO é o principal ponto de impacto dos prejuízos do trabalho, resultando em esgotamento físico não só dos trabalhadores braçais, mas do conjunto dos operários da produção de massa.

*“Ao separar, radicalmente, o trabalho intelectual do trabalho manual, o sistema Taylor neutraliza a atividade mental dos operários (...) o impacto não é no sistema psíquico mas nos ‘corpos dóceis e disciplinados’ que se submetem à nova organização do trabalho, à direção hierarquizada, ao engenheiro de produção...” (p. 19)*

Ainda nas palavras do autor: *“Corpo sem defesa, corpo explorado, corpo fragilizado pela privação de seu protetor natural - que é o aparelho mental. Corpo doente, portanto, ou que corre o risco de tornar-se doente.” (p. 19)*

“Melhoria das condições de trabalho!” Foram as palavras de ordem que chega à maturidade em 1968. Neste momento a resposta social vem da medicina do trabalho, da fisiologia do trabalho e da ergonomia. Intervêm-se nos ambientes de trabalho, nos equipamentos de proteção individual, nas bancadas e postos de serviços, etc.

c) Terceiro período: após 1968 - A luta pela Saúde Mental.

*“No centro do discurso de maio de 68 encontramos a luta contra a sociedade de consumo e contra a alienação... Simultaneamente, o trabalho foi reconhecido como causa principal da alienação, inclusive pelos estudantes.” (p.24)*

As contestações sobre a sociedade de consumo, a “crise da civilização”, traduzem a descrença na sociedade industrial como a depositária da felicidade. Tais manifestações, na verdade, significam uma contestação do modo de vida como um todo. A procura do prazer de viver é revelada mesmo na onda de drogas e toxicomanias que invadiu este período em todas as classes sociais.

*... “Denunciado de maneira exageradamente estereotipada, o sofrimento psíquico permanece praticamente não analisado. Este silêncio é testemunha da dificuldade do movimento operário em levar, efetivamente, a discussão sobre um terreno que é particularmente complexo.” (p. 23)*

Tais considerações nos alertam para o fato de que o sofrimento mental é objeto relevante de investigação e de intervenção, e que a questão da saúde/doença mental é complexa e polêmica e que, a partir do modo específico de investigá-la e de compreendê-la, inúmeras e diferenciadas formas de intervenção poderão ser elaboradas.

#### **Questões metodológicas nesta área:**

A investigação das inter-relações entre Saúde Mental e Trabalho requer o envolvimento em vários níveis de diferentes áreas de conhecimento, implicando, desta forma, diferentes metodologias e técnicas de pesquisa. Vários estudiosos (Dejours (1 e 2); Seligmann-Silva (11, 12,13); Pitta (9); dentre outros (6, 8, 10)) apontam para o surgimento de um novo campo de estudo nesta área, marcado pela interdisciplinaridade, em decorrência da necessidade de utilização e criação de abordagens metodológicas apropriadas para elucidar as complexidades das realidades apresentadas, isto é, das condutas singulares dos trabalhadores, das construções coletivas e das articulações

entre os dois registros do singular e do coletivo.

Este novo campo de estudo, ainda em construção, tem como desafio, segundo Seligmann-Silva (12), a tarefa de integrar óticas distintas de pesquisadores inseridos em áreas tradicionalmente distanciadas entre si, como as Ciências Biológicas, as Humanas e as Exatas, e de descobrir uma linguagem comum para sua interlocução.

A repercussão do trabalho sobre a mente humana tem sido estudada tanto por disciplinas que têm como foco a questão da saúde e da doença, como por aquelas que se ocupam direta ou indiretamente do trabalho humano. Dentre as primeiras, podemos citar as que lidam diretamente com as conexões de saúde e doença no trabalho, como a Medicina do Trabalho, Psicologia do Trabalho, Psicopatologia do Trabalho, Toxicologia e a Ergonomia. Além dessas, também estão as relacionadas aos fundamentos das Ciências da Saúde como a Fisiologia e a Psicologia, e as suas vertentes como a Neurofisiologia, Psiquiatria, a Medicina Psicossomática, e com um certo destaque a Psicanálise.

Do outro grupo de disciplinas destacam-se, em variadas abordagens e focos de investigações, as Ciências Sociais e a Economia Política num foco mais abrangente, e num foco mais dirigido ao território das empresas, aquelas disciplinas que convergem para a Organização do Trabalho.

A relatividade dos resultados dos estudos de cada área em separado está justamente na desconexão artificial feita do objeto de estudo (o homem), imposta pelo modelo científico dominante, onde se realiza uma visão compartimentalizada da realidade. Mesmo dentro de uma mesma área de conhecimento, por exemplo na área da Saúde Mental, os resultados são relativizados pelo fato de que as investigações, em sua maioria, se pautam em diagnósticos altamente polêmicos, mesmos entre os médicos.

Entre a diversidade dos olhares para as Atividades Humanas no campo do trabalho destacamos a abordagem psicodinâmica adotada por Dejours (2).

Procurando determinar o quê, no processo de trabalho, atinge a saúde mental dos indivíduos, Dejours é taxativo ao afirmar que a organização do trabalho, isto é, a divisão das tarefas, o conteúdo dessas e a divisão dos homens, para obedecer a divisão das tarefas, é a responsável pelo sofrimento mental. No seu artigo - "A carga psíquica do trabalho"- este autor afirma que "o trabalho torna-se perigoso para o aparelho psíquico quando ele se opõe à sua livre atividade".

Para a psicodinâmica, a atividade do aparelho psíquico é a de descarregar as tensões de excitações exógenas e endógenas recebidas pelo organismo. Estas descargas podem ser feitas através da "produção de fantasmas", isto é, por representações mentais (sonhos, imagens reativas) que podem ser suficientes para descarregar as tensões internas. (p. Xe: hostilidade - fantasmas agressivos). Outras pessoas não são capazes de se relaxar desta forma, e procurarão se valer de sua musculatura: fuga, crise de raiva motora, violência, etc.. São as "descargas psicomotoras". Outros ainda descarregarão sua energia pulsional através do sistema nervoso autônomo, através de um desordenamento das funções somáticas.

O autor salienta que, nesta perspectiva, o trabalhador não é considerado como um motor humano, pois está sempre sofrendo excitações externas e internas que o modificam permanentemente; não é uma máquina nova que chega ao trabalho, já que possui uma história pessoal "que se concretiza por uma certa qualidade de suas aspirações, desejos, motivações, e necessidades psicológicas, que integram sua história passada", fazendo-o único e pessoal. Em razão de sua história, o trabalhador irá dispor de vias de descargas preferenciais, que fazem parte da estruturação de sua personalidade.

Desta forma podemos entender que o trabalho proporciona prazer, quando este propicia a descarga psíquica necessária que se traduzem em atividades de criações, atividades psicomotoras, o que, ao mesmo tempo propicia a

diminuição da carga psíquica.

Dejours ressalta a diferença entre os problemas ocasionados a partir de carga física no trabalho - nesse domínio, o perigo é o de um emprego excessivo de aptidões fisiológicas - e entre aqueles ocasionados pela carga psíquica, onde o perigo principal é o de um subemprego de aptidões psíquicas, fantasmáticas ou psicomotoras, que ocasiona uma retenção de energia pulsional, o que constitui precisamente a carga psíquica de trabalho.

O autor vai ao cerne de sua investigação sobre qual o componente do trabalho que se opõe à descarga de energia psíquica, identificando as barreiras existentes na Organização do Trabalho que são conflitantes com o projeto espontâneo do trabalhador. Indica, primeiramente, que a Organização do Trabalho traduz a vontade de outro, isto é, corresponde aos desejos da direção da Empresa, assinalando além disso, que ela recorta o conteúdo da tarefa, desapropriando a competência do trabalhador, e recorta as relações humanas no trabalho.

Assim ele chega a uma pista do sofrimento:

*“Quando o rearranjo (feito pelo trabalhador) da OT não é mais possível, quando a relação do trabalhador com a OT 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.”*

Seligmann-Silva (12), em seu livro “Desgaste mental no trabalho dominado”, também indica que o trabalho tanto pode significar satisfação e desenvolvimento de potenciais pessoais e coletivos, constituindo situações de bem-estar e vitalidade, como pode estar estreitamente ligado ao desenvolvimento de transtornos que se expressam em termos psicossociais, psicossomáticos ou até mesmo psiquiátricos.

Como condições do trabalho que podem contribuir para originar estas perturbações ela elenca uma série delas tais

como: tarefas que exigem permanentemente e intenso controle emocional, tarefas com grande responsabilidades com vidas humanas, com valores vultuosos ou com a própria continuidade da produção. Outras situações referidas são a não utilização de equipamentos de proteção individual por parte dos trabalhadores nos casos de situação que ameaçam sua integridade física, a estrutura temporal do trabalho - jornadas de trabalho, organização de turnos, folgas, pausas, pressão de tempo -, a densidade do trabalho - com o avanço tecnológico aumenta o esforço mental -, e o controle no trabalho, que pode gerar ansiedade acarretando tensão e fadiga mental.

A autora também chama a atenção para que se observe as necessidades psicológicas do trabalhador, tal como a necessidade de reconhecimento social na situação de trabalho. Diz ela: *“Se o trabalhador se sente rejeitado, o enfrentamento dessa situação torna-se penoso e ameaça a saúde mental”*.

Os aspectos do ambiente físico, químico e biológico também indicado como tendo repercussão na esfera mental quando, por exemplo, no trabalho em altas temperaturas, com substâncias tóxicas ou com risco de contaminação bacteriológicas.

Em outro artigo desta mesma autora (13) ela aponta os estudos brasileiros voltados para a saúde do trabalhador e para a saúde mental, que indicam que existem algumas situações laborais onde os transtornos psíquicos tornam-se mais aparentes, como por exemplos, pressões por parte de um supervisor e recessão econômica (que gera insegurança na manutenção do emprego), e que podem estar relacionadas a ocorrências de crises de ansiedade, episódios de taquicardia, sufocação, diarréias nervosa, etc. Estas perturbações aparecem em diferentes categorias de trabalho, por razões que vão do macrossocial ao individual e geralmente interagem de forma complexa. A autora salienta a importância e a maneira com que a Organização do Trabalho deve ser analisada, destacando os seguintes

aspectos a serem observados: relação entre trabalhadores, importância do trabalho, periculosidade da tarefa, jornada, turno, folgas, descanso, pausa, exigências cognitivas, controle de produtividade, possibilidade de autonomia, uso de criatividade, reconhecimento social do trabalho e aspectos do ambiente de trabalho (físico, químico e biológico). Estes aspectos devem ser analisados para que se tenha uma relação multicausal das perturbações apresentadas pelos trabalhadores.

#### Comentários finais:

Para encerrar esta reflexão, mas não o vasto conteúdo deste tema, gostaria de assinalar que para se proceder coerentemente com o princípio de que o homem produz e é produzido pelo seu trabalho numa relação dialética, é necessário que as investigações nesta área também procurem dimensionar os aspectos individuais e sociais desta relação, o que nem sempre é possível de ser feito com as tradicionais metodologias científicas de mensuração, o que se torna o desafio atual para todos que se arriscam nesta tarefa.

É necessário integrar estes conhecimentos numa perspectiva interdisciplinar para se investir em ações que promovam a qualidade de vida dos trabalhadores, e não apenas o aumento de sua produtividade.

Para os profissionais da Saúde que se ocupam da saúde do trabalhador e da saúde mental o estudo sobre a relação existente entre saúde mental e trabalho é extremamente importante para avaliar e reorientar suas práticas clínicas. Para isso é necessário que se reconheça as condições de trabalho, em suas dimensões ergonômicas, psicossociais e organizacionais, a fim de colaborar na compreensão da interseção existente entre elas e as condições pessoais do trabalhador, atentos ao que este indica como sendo os elementos estressores e de apoio em seu contexto social e ambiente de trabalho.

O estudo das relações existentes entre a saúde mental e o trabalho é particularmente importante para o terapeuta ocupacional pois, ao se utilizar das atividades humanas como seu recurso terapêutico, tem nelas também seu objeto privilegiado de investigação.

Se por um lado, o terapeuta ocupacional está apto a compor as ações de investigações e intervenções que este campo exige, com contribuições técnicas importantes a oferecer, por outro também se beneficiará desta tarefa à medida em que as atividades humanas, meio e fim desta profissão, passarão a ser examinadas numa dimensão interdisciplinar, portanto muito mais abrangente em sua complexidade, possibilitando, desta forma, realizar a crítica e a atualização necessárias às suas fundamentações e técnicas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. DEJOURS, C., "A Loucura do Trabalho - Estudo de psicopatologia do trabalho", 5a. ed. ampliada, S.P., Cortez-Oboré, 1992.
2. DEJOURS, C. et alli, "Psicodinâmica do Trabalho – contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho", ed. Atlas, SP, 1994.
3. DELGADO. P. G. G. "Mal-estar na indústria: contribuição ao estudo das relações entre saúde mental e condições de trabalho": dissertação de mestrado em Psiquiatria, URFJ, Rio de Janeiro, 1983.
4. GUTIÉRREZ, R. E., OSTERMANN, R. F., "Productividad y Salud Mental: encuesta trans-cultural de las variables determinantes y sus interrelaciones en los países en desarrollo".(mimeo), trabalho apresentado no Congresso da Federação Mundial de Saúde Mental (México, 1991), no Congresso Internacional de Psicologia (Bruxelas, 1992), e no Congresso Mundial de Saúde Mental (Tóquio, 1993).
5. LAPASSADE, G. 'O analisador e o analista", ed. Gedisa, col. Hombre y Sociedad, Barcelona, Espanha, 1979.
6. MEDEIROS, M. H. R. 'A Reforma da Atenção ao Doente Mental em Campinas: um espaço para a terapia ocupacional", Campinas, Tese de Doutorado junto ao Prog. Pós Graduação em Saúde Mental , DPPM, FCM, UNICAMP, 1994. 202p.
7. MOREIRA, D. Psiquiatria: controle e repressão social. Ed. Vozes; Fundação João Pinheiro. Belo Horizonte, .G., 1983.
8. PITTA, A. "Hospital - Dor e Morte como Ofício", 2a. ed., S.P., HUCITEC, 1991.
9. ROCHA, L.E e outros "Isto é trabalho de gente? Vida, doença e trabalho no Brasil". RJ, ed. Vozes, 1994.
10. SELIGMANN-SILVA, E. "A inter-relação trabalho-saúde mental: um estudo de caso" In: Revista de Administração de Empresas, S.P., 32(4): 70-90 , set./out. 1992.
11. SELIGMANN-SILVA, E. Crise econômica, trabalho e saúde mental In: ANGERANI, V. (org.) "Crise, trabalho e saúde mental no Brasil." São Paulo, ed. Traço, pp. 54-132, 1986.
12. SELIGMANN-SILVA, E. "Desgaste Mental no Trabalho Dominado", Rio de Janeiro, Ed. UFRJ e Cortez, 1994.
13. SELIGMANN-SILVA, E. Uma história de Crise de Nervos, IN: ROCHA, L E e outros, "Isto é trabalho de gente?", Petrópolis, Ed. Vozes, 1994 a.
14. SELIGMANN-SILVA, E . Saúde Mental e Trabalho. In: TUNDIS, S. e COSTA, N. (org.) "Cidadania e Loucura: Políticas de Saúde Mental no Brasil.", Petrópolis; ed. Vozes- ABRASCO, pp. 217-288, 1987.

## ABSTRACT

Studies about illnesses in the workplace indicate a high index of those framed as mental sufferance, and which have as triggering factors, human feelings like anguish, anxiety and tiredness, also known as stress. In addition, it has also been recognised that these feelings are caused by specified work conditions, where the production means and the management strategies play a relevant role on their occurrence. This is a field that demands further interdisciplinary investigations and interventions.

**Key Words:** Mental Health, Mental Sufferance and work, Worker Health. .