

## **SAÚDE DO TRABALHADOR E SOBRECARGA DE TRABALHO**

Sandra Guermandi  
Jorge Manoel Mendes Cardoso \*

As relações entre trabalho e saúde são complexas e o reconhecimento das doenças do trabalho é determinado de acordo com o contexto político e social. O processo saúde doença dos trabalhadores, como e porque adoecem e morrem, e como são organizadas e atendidas suas necessidades de saúde podem ser consideradas uma construção social diferenciada no tempo, lugar, e dependente da organização das sociedades.

Ferraz (1998) ressalta que, o indivíduo, quando diante de uma situação de angústia e insatisfação decorrente de seu trabalho, elabora estratégias de defesa, ou seja, o sofrimento disfarçado funciona como meio de eclodir uma sintomatologia, seja esta de ordem psíquica ou orgânica. A doença no trabalho, ou patologia do trabalho, inclui o estudo do sofrimento, dano ou agravo à saúde, causado, desencadeado, agravado pelo trabalho ou com ele relacionado. Historicamente, o conceito de doença transita entre o subjetivo e o objetivo, entre o individual e o coletivo, entre o físico e o mental. A organização do trabalho, cada vez mais autoritária e rígida, despersonaliza o trabalhador e exclui da atividade de trabalho sua identidade, o que impossibilita uma manifestação mais autêntica da subjetividade, destituindo o trabalho de seu significado pessoal. O sofrimento psíquico surge no contexto do trabalho de forma bastante silenciosa. Muitos trabalhadores desconhecem ou nunca associaram este tipo de sofrimento ao trabalho, apesar da clara evidência diagnosticada por meio de suas próprias falas, características, comportamentos e sintomas por eles apresentados no cotidiano laboral.

A relação trabalhador-trabalho pode então originar problemáticas acerca da saúde mental do homem. Verificam-se essas influências numa perspectiva biopsicossocial, onde o ambiente influencia o sujeito e é por ele modificado. Quando esse ambiente é o organizacional, torna-se ainda mais relevante para o aparecimento de doenças, sejam estas físicas ou psíquicas, como exemplo temos os distúrbios cardiovasculares e gastro-intestinais, confirmados na citação abaixo:

Se optarmos por recorrer a todos os estudos epidemiológicos que delineiam os perfis de morbidade com diagnósticos de doenças e alterações cardiovasculares (hipertensão arterial, infarto do miocárdio, doença coronariana) e distúrbios gastrointestinais (gastrite, úlceras, colite), apresentaríamos uma extensa lista de achados que confluem para a mesma conclusão: a alta prevalência relativa desses problemas de saúde está associada a determinadas condições de trabalho. (Sato, 1998, p.176)

Para Sato (1998), a organização do processo de trabalho seria o foco inicial a ser investigado para explicar determinados efeitos prejudiciais à saúde. Então, pode-se concluir que a combinação da organização do processo de trabalho, mais ambiente, seria elucidativa dos de um grande número dos problemas psicossomáticos e de saúde mental observados. Alguns desses fatores são o controle e a submissão ao qual o trabalhador é submetido diariamente, sem possibilidades de interferir ou modificar sua realidade. Esse “controle” é um dos aspectos constituintes do estresse ocupacional, ou seja, quando as pessoas estão impossibilitadas de regular as condições nas quais as atividades são realizadas, poderão resultar em doenças físicas e mentais.

A carga excessiva de atividades no ambiente de trabalho, é um dos fatores que deflagram o estresse organizacional. O funcionário tem a sensação constante que as horas de sua carga horária são insuficientes para se concluir tudo que precisa ser feito. As conseqüências se refletem em baixa produtividade, insatisfação pessoal, ineficiência, falta de motivação, acidentes operacionais e até mesmo doenças orgânicas (Hindle, 1999). Sendo assim, esta pesquisa busca alternativas de compreensão do trabalho que pode ser fonte de vida, como também poderosa fonte de adoecimento psicossomático e social na sociedade moderna. A sobrecarga de agentes estressores, também pode ser considerada um fator importante para eclosão do estresse patológico no trabalho. A sobrecarga de estímulos estressores é um estado no qual as exigências do ambiente excedem nossa capacidade de adaptação. Segundo citação de Ferraz (1998):

O trabalho, enquanto atividade em si, não possui uma significação intrínseca para o homem. Assim, ele tanto pode ser um mero ganha pão como a parte mais significativa da vida interior de um ser humano. Seu valor encontra-se condicionado pelo significado que

ele terá culturalmente, bem como pela relação que se estabelecerá entre a organização do trabalho vigente e a subjetividade do trabalhador. (p.121.)

Consequência da competitividade, do individualismo e da cobrança por produtividade, a ansiedade no ambiente de trabalho, quando em excesso, pode trazer prejuízos à saúde, ocasionando problemas como disfunções gastrointestinais, Lesão por Esforço Repetitivo (LER), dores de cabeça, lapsos de memória, depressão e uso abusivo de medicamentos controlados. A ansiedade também pode estar associada aos pequenos erros na execução das tarefas profissionais.

O objetivo deste trabalho foi o de investigar manifestações de ordem psíquica e fisiológica maléfica à saúde, de um grupo de colaboradores, submetidos a excessivas cargas de trabalho.

A pesquisa foi realizada através de uma entrevista individual que visava verificar a incidência de manifestações orgânicas e psicológicas prejudiciais, presentes em uma amostra composta por onze trabalhadores de uma empresa do setor alimentício da cidade de Maringá – Pr. Esta amostra era composta de 5 pessoas do sexo feminino e 6 do sexo masculino, com idades entre 19 e 40 anos, chefes de setores variados dentro da organização, que se enquadravam em possíveis situações de sobrecarga de trabalho e estresse ocupacional. As respostas foram gravadas e, posteriormente, transcritas, a partir das quais selecionou-se conteúdos que relacionassem as temáticas doença – trabalho.

As entrevistas – coleta de dados, seguiram um roteiro pré-definido, composto por cinco questões abertas, cujo objetivo era que o participante pudesse relatar níveis de satisfação com o seu trabalho, assim como a ocorrência de possíveis patologias que os acometem, seu sofrimento, e as manifestações psíquicas e orgânicas originadas da sua relação com o trabalho.

Nove dos entrevistados responderam ter pouca ou nenhuma satisfação em relação ao exercício da função, enquanto somente dois deles disseram estar satisfeitos no trabalho.

De acordo com as entrevistas realizadas, pôde-se observar que o trabalho, quando vivenciado de forma insatisfatória, e cujos processos organizacionais são inadequados, é um grande gerador de patologias psicológicas e físicas.

Somente dois dos sujeitos entrevistados responderam deixar para outro dia, o que não puderam realizar durante um exaustivo dia de trabalho, o que demonstra que a maioria deles, tem alguma manifestação psicológica ou orgânica, que vem a ser sentida decorrente das rotinas organizacionais.

Em relação aos aspectos orgânicos manifestos que prejudicam a saúde física, presentes na amostra de 11 trabalhadores, sendo estes Chefes de Setor da área comercial foram relatadas as seguintes doenças: gastrite nervosa, dor de cabeça, enxaqueca, dores no braço devido a movimentos repetitivos, dores nas pernas, cansaço, fadiga e miopia.

Obtemos, como exemplos as seguintes respostas: *“Tenho gastrite nervosa, sinto cansaço e dor de cabeça”* ; *“Devido aos movimentos repetitivos estou com dores nos braços”* ; *“Tenho enxaqueca crônica, e com o dia a dia de trabalho a tendência é piorar”*.

Segundo Owens (1997), algumas pesquisas recentes que abordam o impacto dos transtornos mentais no trabalho apontam que, empregadores que deparam-se com uma alta incidência de incapacitação ao trabalho em função de transtornos mentais em seus trabalhadores, também observam alta incidência de incapacitação por outras doenças, afetando também seu estado físico. Esta associação de doenças orgânicas e desconforto psicológico pode ser observada, por exemplo, na resposta de um sujeito, quando diz sentir gastrite nervosa e, ao mesmo tempo, cansaço e dor de cabeça.

Em relação aos aspectos psicológicos manifestos que prejudicam a saúde mental dos entrevistados, todos relataram algum sintoma que indica insatisfação no cargo devido à sobrecarga de atividades, assim como o ambiente e pressão organizacionais a que se submetem todos os dias. Reclamaram de: baixa satisfação, desmotivação, nervosismo, preocupação, estresse, ansiedade, sem energia, irritação e desânimo. Exemplificando, conforme a fala dos sujeitos: *“O que gera desmotivação é trabalhar sem a liberdade de tomada de decisões!”* ; *“Nervosismo e preocupação são constantes”* ; *“Essa função é bastante estressante, devido a alta responsabilidade e sou constantemente cobrado...gera estresse e cansaço pelo excesso de trabalho!”* ; *“Sinto-me mais ansioso, devido ao desempenho da função, pois requer muita atenção no cuidado da loja”*; *“Sinto-me excessivamente cansada, sem energia e desmotivada para retornar ao trabalho!”*

Através dos fundamentos teóricos de Dejours (1994), complementamos a idéia do sofrimento e das patologias organizacionais, onde a carga psíquica do trabalho aumenta quando a liberdade de organização do trabalho diminui. Quando não há mais arranjo possível de organização do trabalho pelo trabalhador, a relação conflitual do aparelho psíquico à tarefa bloqueada, abre-se então o domínio do sofrimento e conseqüentes patologias.

Através da execução dessa pesquisa, pôde-se concluir que o trabalho, quando permeado por processos organizacionais inadequados e estressantes, atrelados ao ambiente e a sobrecarga de atividades, é uma fonte geradora de patologias orgânicas e psicológicas, altamente prejudiciais a saúde mental dos sujeitos.

A pressão por parte da organização (empresa), intensifica consideravelmente o aparecimento da sintomatologia, que pode ser manifestada inicialmente por problemas psíquicos, que com o passar do tempo, são somatizadas para o corpo, como é o caso da gastrite nervosa, relatada por uma das entrevistadas, que verificou o aparecimento dessa inflamação estomacal, após assumir a chefia da seção de frios dentro da empresa.

A alta incidência, dentre os participantes da pesquisa (todos relataram alguma descompensação orgânica ou psíquica), de patologias organizacionais, demonstra que a idéia de trabalho para a maioria das pessoas, está ligada à satisfação das necessidades de sobrevivência, para a obtenção de dinheiro para as necessidades básicas, ou seja, uma atividade meramente biológica, para sobreviver, e por isso, obrigatória.

Aos gestores do trabalho, entendidos aqui como gerentes, supervisores, diretores e administradores, cabe a responsabilidade de uma organização do trabalho, que considere as particularidades dos colaboradores, posto que é decorrente desse ambiente o maior número de doenças e sofrimento encontrados nos contextos do trabalho.

É tarefa de todos, gestores e trabalhadores, criar alternativas, e preservá-las, que liguem o trabalho ao prazer, por mais determinista que pareça ser sua vinculação com o sofrimento humano.

### **Referências**

Ballone, G.J.; Moura, E.C. (2008) Síndrome de Burnout. In: *PsiquWeb*, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br). revisto em. Acesso em 23/05/09.

Dejours, C; Abdoucheli, E.; Jayet, C. (1994). *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. Betiol, M.L.S. (Coord). São Paulo: Atlas.

Dejours, C. (1992). *A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho*. (Ana Isabel Paraguay e Lúcia Leal Ferreira, Trad.) 5ª ed.ampliada. São Paulo: Cortez – Oboré.

Faria, M. de A. M. (1998). O trabalho e o processo saúde-doença. In R. M. Volich; F. C. Ferraz; M. A. A. C. Arantes (orgs). *Psicossoma II: Psicossomática Psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Ferraz, F. C. (1998). O mal-estar no trabalho. In R. M. Volich; F. C. Ferraz; M. A. A. C. Arantes (orgs). *Psicossoma II: Psicossomática Psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Guimarães, L. A. M. & Grubits, S. (1999). *Série saúde mental e trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, vol 1.

Guimarães, L. A. M. & Grubits, S. (2004). *Série saúde mental e trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo, volume III.

Hindle, T. (1999). Como reduzir o estresse. São Paulo: *Publifolha série sucesso profissional*.

Martinez, M. C.; Paraguay, A. I. B. B. & Latorre, M. R. D. O. (2004) Relação entre satisfação com aspectos psicossociais e saúde dos trabalhadores. *Rev. Saúde Pública* [online]. v. 38, n. 1, pp. 55-61. ISSN 0034-8910.

Sampaio, J. R. (1999). *Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Sato, L. (1998). *Trabalho como categoria explicativa dos problemas psicossomáticos e de saúde mental*. In R. M. Volich; F. C. Ferraz; M. A. A. C. Arantes (orgs). *Psicossoma II: Psicossomática Psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Trigo, T. R.; Teng, C. T. e Hallak, J. E. C. (2007). Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Rev. Psiquiatria Clínica.*, vol.34, no.5, p.223-233. ISSN 0101-6083.

Volich, R. M.; Ferraz, F. C.; Arantes, M. A. de A. C. (1998). *Psicossoma II: psicossomática psicanalítica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Wikipédia. Desenvolvido pela Wikimedia Foundation. Apresenta conteúdo enciclopédico. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/w/index.php?t=LER%C3%A7%14662912>>. Acesso em: 19/maio/2009.