



TRABALHO ESTRESSANTE

O trabalho se modificou e o avanço tecnológico deu mais velocidade à produção do que a capacidade humana de adaptação conseguiu acompanhar. Os profissionais vivem hoje sob contínua tensão no ambiente de trabalho seja ele público, privado ou autônomo.

O indivíduo tem que absorver as responsabilidades profissionais, enfrentar a alta competitividade, investir no constante aprendizado e tem que suportar os estressores da vida em sociedade: segurança, transporte, cuidados com a saúde, manutenção da família, exigências culturais, etc. Essa rede de eventos desafia constantemente o ser humano a superar os limites de sua capacidade. As perguntas são: o quanto o ser humano suporta e por quanto tempo?

O tipo de desgaste à que as pessoas estão submetidas permanentemente no ambiente profissional são fatores determinantes de doenças. Os agentes estressores psicossociais são tão potentes quanto os agentes infecciosos no desenvolvimento da doença.

Os desgastes emocionais (ou estresse ocupacional) aos quais os profissionais são submetidos no trabalho é fator desencadeante de inúmeras patologias psíquicas como depressão, ansiedade, pânico, fobias, doenças psicossomáticas e, mais recentemente, a síndrome de Burnout, uma vez que as normas e regras sociais tornam os indivíduos prisioneiros do “politicamente correto”, esse comportamento sufoca o sentimento de medo e insegurança.

Os elementos estressores extrapsíquicos são inúmeros e envolvem ansiedade, sobrecarga, excessiva jornada de trabalho, imediatismo, metas produtivas intermináveis, insatisfação salarial, etc. A falta de organização, clareza de objetivos, planos de cargos e salários, definição das funções a serem exercidas por cada trabalhador, falta de equipamento e recurso técnico necessários ao exercício adequado das funções e condições insalubres agravam o problema. Os fatores intrapsíquicos como a sensação de insegurança no emprego, limitada expectativa de crescimento profissional, exigência constante de aumento da eficiência, exposição e humilhação quando da ocorrência de erros, falta de tempo para família e recursos escassos para o lazer e qualidade de vida compõe o quadro do desordenado avanço que se vive na vida moderna.

Estes fatores acarretam a desmotivações, ausência de projetos, falta de autoestima, irritabilidade, nervosismo, insônia, crise de ansiedade, entre outros.



A constante necessidade de adaptação provocada por mudanças da administração, tecnologia, gerência, do mercado, da economia, forma de trabalho agravam o estresse e vão recair, com maior impacto, sobre indivíduos com maior dificuldade adaptativa tendo em vista que a adoção de novos métodos sempre influencia o emocional.

Outro fator de influência diz respeito à ergonomia, ou seja, ao conforto térmico, acústico, ao número de horas trabalhadas ininterruptamente, a exigência física, postural (atividades repetitivas e por longo tempo numa dada posição), ambiente hostil, presença de agentes agressivos aos quais alguns trabalhadores estão submetidos.

O sintoma que mais se destaca é a sobrecarga de estímulos estressores. A sobrecarga pode ser definida como um estado no qual as exigências excedem a capacidade de adaptação do profissional. Os elementos que mais se destacam na sobrecarga são a constante urgência em tudo que se realiza, excessiva responsabilidade (todo erro é condenado e, até mesmo, passivo de processo, pois é exigido do “imperfeito ser humano” um comportamento infalível e perfeccionista), falta de apoio (não se investe em capacitação, treinamento, parcerias), falta de estímulos, tarefas repetitivas e desestimulantes, ruído excessivo (fábricas, escolas, trânsito, ...). Além da luminosidade, turnos e viagens (tudo num excesso que interferem no ciclo circadiano do corpo humano) e constantes e impiedosa pressão dos superiores, colegas de trabalho, mercados e competidores.

Nesse ritmo desumano a saúde do trabalhador é ameaçada por ataques cardíacos, derrame, doença osteomioarticular, lesão por esforço repetido (LER), tédio, sensação de nulidade, solidão, exaustão, diminuição da acuidade auditiva, déficit de concentração, insônia, distrabilidade (acarretando inúmeros acidentes de trabalho), irritabilidade, crises de choro, falta de paciência e indisposição para o trabalho, alteração do apetite, além dos sintomas psíquicos já citados. Tem início a somatização das tensões para o corpo dando surgimento às doenças físicas: dores na coluna e na cabeça, aumento da pressão, queimação no estômago, tremores, sudorese, pensamento acelerado, etc.

Há líderes que age de modo sádico com o liderado, o que inflige sofrimento ao trabalhador, pois é inevitável à convivência com pessoas de todos os tipos de estruturas psíquicas, o que representa um perigo para os que estão submetidos a estas pessoas quando aquelas dispõem do poder. Líderes psiquicamente comprometidos se sentem autorizados a desqualificar, humilhar e desconsiderar os demais. Apresentam enorme dificuldade de compreender as necessidades e limites humanos porque, no fundo, perdeu contato com sua própria natureza humana demonstrando serem, muitas vezes, portadores de uma estrutura de psicodinâmica perversa e de uma personalidade narcísica.

Os problemas psíquicos são frequentes e precisam ser levados a sério porque têm graves consequências, uma vez que a proporção dos que buscam ajuda especializada é ainda insatisfatória e muitos dos que procuram ajuda não são atendidos da maneira adequada

A esperança e otimismo é uma das motivações que mais aliviam as tensões do cotidiano. Estes são sentimentos que aliviam e minimizam a ansiedade e a frustração do cotidiano, pois as doenças de fundo emocional, nessa situação, são uma reação do organismo ao ritmo de trabalho desumano.



É um grande equívoco acreditar que funcionários amedrontados produzem mais. O medo impõe ação durante um breve período de tempo, mas logo sobrevém o estado de esgotamento e frustração. Porém o que se vê na mentalidade empregadora é que está não quer saber se o profissional adoeceu enquanto prestava trabalho extenuante, pois a exigência de produtividade, a custa da saúde da própria força geradora de renda, é a tônica das fontes empregadoras anacrônicas e fadadas ao fracasso.

Encarar a mudança sob uma perspectiva de crescimento e adequação pode ajudar a adaptação, tendo em vista que o não cuidado com o trabalhador resulta em um sofrimento inútil e custos altos para o sistema de saúde pública, para a sociedade e para força produtiva que move uma nação.

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org