REFLEXÕES ACERCA DO ESTRESSE OCUPACIONAL

Maria Augusta da Fonte Feix[1]
Gislene Pontalti[2]
Teresinha S. Fernandes[2]

RESUMO

O presente artigo apresenta aspectos teóricos relativos à atividade laboral do indivíduo procurando associá-los a sofrimentos e frustrações, as quais, poderão levá-lo à diminuição de sua produtividade e, consequentemente, de sua Saúde.

UNITERMOS: estresse, fadiga.

1 INTRODUÇÃO

Motivo de preocupação desde o século XVII, o estresse, tem sido estudado com a finalidade de esclarecer suas causas e conseqüências. A origem do termo é latina sendo conhecido popularmente como "adversidade" ou "aflição". Com o correr do uso seu significado se alterou para expressão de "pressão" ou "esforço" exercida por pessoa, corpo e/ou mente.

As Ciências Sociais e do Comportamento Humano iniciaram a investigação do estresse e seus efeitos na saúde física e mental das pessoas à partir do século XX. O estresse tem sido visto pelos especialistas como resultado de um desequilíbrio entre a demanda ambiental e as capacidades individuais e atendê-lo, ou seja, a incapacidade individual de lutar contra as exigências do dia a dia de nossa existência, sejam elas profissionais ou não.

O ajustamento do ser humano ao meio ambiente está relacionado a fatores internos e externos oriundos da natureza do próprio indivíduo e do meio em que se encontra inserido. O Homem busca no seu desenvolvimento biopsicossocial um equilíbrio entre o físico, a mente e o meio ambiente. Nos últimos tempos se tornou comum ouvir pessoas dizendo-se "estressadas". Esta queixa decorre do número de tarefas nas quais se encontram mergulhadas e, das quais, muitas vezes não conseguem se desvencilhar, por questões de ordem profissional e/ou emocional.

Quando as pessoas ditas "estressadas" tentam entender os motivos pelos quais não conseguem levar adiante seus projetos de vida e não encontram respostas que lhes satisfaçam, muitas vezes, são levadas a se julgarem incompetentes. Esta dificuldade em não encontrar respostas para suas "mazelas" poderá, em certos casos, desencadear frustrações que poderão dar origem a circunstâncias patológicas emocionais.

O que ocorre é, na verdade, a existência de uma estrutura na qual todos estes aspectos interferem sobre o processo final, que acaba por gerar, nos profissionais, desânimo e confusão desfigurando-lhes o prazer no exercício da profissão. Descobrem, que ao perder o rumo do seu destino, perdem também na qualidade de seu desempenho profissional. Na verdade, estas questões não podem ser analisadas assim tão simplesmente, pois é preciso considerar-se o fato de que o Homem, a cada dia que passa, vem obtendo menos por seu trabalho e que as pressões sociais vem aumentando e frustando-o na experiência do dia a dia.

Para que possa enfrentar a "Selva" do mercado

1 Professora Adjunta do Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica da Escola de Enfermagem da UFRGS, Mestra em Enfermagem, Especialista em Enfermagem do Trabalho.
2 Enfermeiras da Unidade de Tratamento Intensivo do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

de trabalho, o indivíduo deverá estar no gozo de suas capacidades físicas e psicológicas, protegido das pressões que poderá vir a estar exposto. Outro aspecto importante a ser considerado é a satisfação no trabalho. Sem esta o indivíduo corre o risco de estar exposto à FRUSTRAÇÃO.

A insatisfação no trabalho se traduz por depressão e hostilidade para enfrentar o dia a dia. O estresse ameaça a integridade física e emocional do indivíduo. Com freqüência, a ansiedade pode estimular o indivíduo a tomar decisões e providências, bem como ocupar-se de atividades práticas, tentando achar a chave para seu problema porém, podem surgir dificuldades quando não encontra a solução, ou sua ansiedade é desproporcional às circunstâncias.

Frente a estas questões motivamo-nos a compilar aspectos teóricos relativos ao assunto, com o objetivo de apresentá-los como subsídios à reflexão sem, contudo, dar uma visão sob o prisma exclusivo da enfermagem.

2 REAÇÕES ORGÂNICAS X ESTRESSE

Quase todas as emoções têm seu lado físico. Quando uma pessoa se encontra tensa seus músculos se encontram prontos para reagir, decorrendo daí a dificuldade em relaxar, a manutenção dos músculos rígidos e, com o tempo, a dor provocada por esta situação.

As reações estão relacionados ao instinto de “luta e fuga” tão utilizado por nossos ancestrais pré-históricos. O estresse tem dois elementos que costumam andar de mãos dadas: a reação emocional e a reação física. Ele ameaça a integridade física e emocional da pessoa.

Como resposta fisiológica ao estresse temos sintomas e efeitos físicos tais como alterações: músculo-esqueléticas, cardiovasculares, respiratórias, gastrointestinais e imunológicas. Entender as respostas fisiológicas contra o estresse é o primeiro passo contra o mesmo pois uma vez detectadas podem ser evitadas (Mendes 1997)

Packard (1988) descobriu que a insatisfação no trabalho está baseada na depressão e hostilidade que se enfrenta no dia a dia profissional e pelas características pessoais. Manifestações clínicas como cefaléia e dores musculares atingem tanto o homem como a mulher, isto é, a resposta de ambos os sexos são similares frente ao estresse.

Rossi (1989) salienta que sintomas e efeitos físicos são similares frente ao estresse e que este, somado ao fator salarial, pode levar à evasão profissional. Salienta-se, todavia, que manifestações clínicas orgânicas só ocorrem quando os mecanismos defensivos caracteriais ou comportamentais foram burlados ou foram neutralizados e a tradução desta situação se dá através do aparecimento de doença somática.

Sentimentos como indignidade e inutilidade geram nos indivíduos reações que muitas vezes terão uma leitura somática, a qual repercutirá de diversas maneiras na sua saúde. A vivência depressiva condensa estes sentimentos ampliando-os e traduzindo-os em fadiga.

Estando o indivíduo “fatigado “estará exposto a um maior risco em sua atividade laboral e estes riscos não se restringem a traumas externos mas também, e principalmente, a sintomas físicos que, via de regra, são pouco valorizados tanto pelo indivíduo como pelo clínico que o examinará, uma vez que não existe tradição em se estabelecer nexo causal com a atividade ocupacional.

Salientamos que estamos nos atendo à etiologia de alguns problemas de cunho ocupacional, isto é, fatores que levam pessoas a adoecerem, entretanto, as pessoas não reagem da mesma maneira e, portanto, a sugestão de uma “investigação psicossomática precisa“ poderá requerer experiência e muito conhecimento tanto da pessoa acometida destes sintomas como dos fatores que podem levar a esta perturbação clínica. Lembramos que estas manifestações clínicas carecem de tratamento pois não habitam apenas o terreno da fantasia. São reais e podem agravar o estado de saúde do indivíduo.

Dejours (1992) descreve os efeitos da organização do trabalho na economia psicossomática para melhor compreensão desta teoria da seguinte maneira:

- as doenças somáticas aparecem sobretudo em indivíduos que apresentam uma estrutura mental caracterizada pela pobreza ou ineficácia de suas defesas;
- as defesas de caráter e de comportamento são menos flexíveis que as defesas mentais;
- a desorganização à qual sucumbe o doente não se traduz por sintomas mentais, mas pelo aparecimento de uma doença somática;
- a somatização pode atingir um sujeito com estrutura neurótica ou psicótica verdadeira pois a mesma é encontrada em pessoas cujo funcionamento é colocado momentaneamente fora de circuito.

3 REAÇÕES EMOCIONAIS X ESTRESSE

Como já citamos anteriormente a fadiga faz com que a pessoa perca sua versatilidade mental; a frustração gera insatisfação na execução da tarefa e a falta de liberdade na organização do trabalho, se opõem à vontade criativa do indivíduo gerando desconforto mental.

Segundo Dejours (1992) não existem psicoses nem neuroses do trabalho. Existe, sim, uma

importância no estudo da correlação entre a exploração do sofrimento e a organização do trabalho como fator desencadeante de descompensações psicóticas e/ou neuróticas.

Se a atividade laboral não é considerada fonte de doença mental, pode ser responsável por alterações mentais, desencadeando uma entidade psicopatológica denominada de "Síndrome Subjetiva Pós-Traumática". (Dejours 1992).

Esta síndrome caracteriza-se por uma gama de problemas funcionais, ou seja, sem causa orgânica, que persistem após um acidente e/ou patologia ocupacional.

Muitas vezes estes sintomas subjetivos retardam a volta ao trabalho, uma vez que provocam medo e sofrimento ao indivíduo, reportando-o à situações desagradáveis do ambiente de trabalho.

O fato que o afastou do trabalho, temporariamente volta como que para comprovar os riscos a que se expõem diariamente, as frustrações a que se submete. Funcionaria como se naquele momento tomasse consciência exata do risco presente durante a execução da tarefa.

Outro fator importante de ser analisado neste momento é que somente o sofrimento físico é reconhecido pela organização do trabalho e, que o sofrimento mental é tratado com desdém e marginalizado pela sociedade como se não fosse real. Atentamos para o fato de que sofrimento físico e sofrimento mental existem e carecem de tratamento em igual nível.

Temos ainda que, se encontra em jogo, nesta questão, a sensação de invalidez e toda sua conotação social. As questões de subsistência que envolvem as situações de trabalho x doença, o medo da desaprovação do grupo e/ou sociedade e os sentimentos de auto-estima e auto-imagem prejudicados, também poderão vir a se tornar fontes de estresse.

Como se vê, este assunto é complexo e cíclico e portanto merece dos profissionais de saúde uma especial atenção, pois caso isto esteja ocorrendo, cometeremos o erro de introduzir o indivíduo num processo de medicalização totalmente desnecessário e iatrogênico.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando-se em conta que, em termos de Saúde Ocupacional, as medidas de prevenção e controle são tomadas à partir de decisão em equipe, as sugestões aqui apresentadas serão de responsabilidade dos membros da mesma, isto é, todos terão participação nesta ação em igualdade de comprometimento.

Os casos de pessoas acometidas por estresse ocupacional, tem solução semelhante a outras patologias do trabalho. Atente-se ao fato: afastar a pessoa da fonte de risco, proporcionar-lhe tratamento físico e psicológico adequado e providenciar ambiente de trabalho agradável em seu retorno e teremos atingido o nosso objetivo terapêutico.

Como maneiras de se amenizar estas situações dentro da empresa e contribuir para a prevenção do estresse ocupacional, temos como alternativas a reclassificação profissional; a readaptação nas condições de trabalho; a revisão das tarefas e a valorização do indivíduo.

Levando-se em conta que a forma que se reveste o sofrimento varia com o tipo de organização do trabalho; que a fadiga é, de certa forma, uma porta de entrada para a doença e que muitas vezes o sofrimento encontra-se mascarado, este assunto nos faz refletir profundamente. A vida psíquica determina também o funcionamento de diferentes órgãos e sua desestruturação repercute sobre a saúde do indivíduo.

Falamos em trabalho como fonte de sofrimento, porém, salientamos que, quando bem organizado, o trabalho é fonte de prazer e se torna favorável ao equilíbrio mental e físico, conferindo uma resistência à fadiga e à doença, contra os tóxicos industriais, os vírus e as condições climáticas. As exigências intelectuais, motoras ou psicossensoriais da tarefa, podem ser origem de prazer de funcionar, quando estão de acordo com as necessidades do trabalhador.

Para finalizar, ressaltamos que a realidade é cruel, porém, a única chance de fazer valer nossas aspirações ergonômicas é conscientizar nossos trabalhadores da importância de respeitarem seus próprios corpos, para serem respeitados e conservarem sua SAÚDE.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 DEJOURS C *A loucura do trabalho:* estudo da psicopatologia do trabalho. 5.ed.ampliada São Paulo: Cortez-Oboré, 1992.

2 MENDES, R. *Patologia do trabalho.* Rio de Janeiro: Atheneu, 1997.

3 PACKARD, J. The impact on work-stress, *Journal of Social Behavior and Personality,* SPB, v.3, p.103-106, 1988.

4 ROSSI, A.M. Stress at merck: identification of physiological responses to occupational stressores. *Officional Journal of The American Association of Occupational Health Nurses,* p.258-260 July 1989.

Endereço da autora: Maria Augusta da Fonte Feix
Author's address: Rua São Manoel, 963
Porto Alegre - RS
CEP: 90.620-110

ABSTRACT

This article intends to present theoretical aspects about individual laboral activities, trying to associate suffering and frustation which could decrease their productivity and, consequently their health.

stress, tiredness.

RESUMEN

Este artículo pretende presentar aspectos teoricos relativos a la actividad laboral del individuo, buscando asociarla a sufrimientos y frustraciones, pudiendo llevarlos a reducir su productividad y por consecuencia su salud.

DESCRIPTORES: *strés, fatiga.*