SAÚDE MENTAL E INTELECTUAL NO TRABALHO

MENTAL AND INTELLECTUAL HEALTH AT WORK

Pâmera Santos Marques[1], Marcia Silva de Oliveira[2]

Abstract — *Depressive disorders have become a matter of public health, every day more often women are embracing the use of black bars (prescription drugs) with the illusion of finding happiness and attempt to take refuge in a comprehensive routine. Unfortunately, many of these women are unaware of alternative and promising measures that would return a healthy lifestyle, such as exercising, eating healthy, good relationship with friends and family, reading and even a religion. Habits that help a good quality of life. The research will be conducted with women 20-30 years working with the public service, commerce and hospital using specific instruments to collect data for comparison between the studied environments. Expected to warn young women about the benefits and harms that drugs can cause, and emphasize the importance of having a truly healthy life.*

INTRODUÇÃO

Existem dois tipos de sofrimento, o sofrimento criador e o sofrimento patogênico [1]. O último surge quando todas as possibilidades de transformação já foram tentadas. Geralmente na vida profissional acontece dessa forma damos o melhor de nós para conseguir alcançar uma realização profissional, em alguns casos cargos ou profissões que nem se quer conhecemos completamente, simplesmente acreditamos ser o ideal por ter uma boa remuneração e benefícios gratificantes.

E assim que começam os problemas nos primeiros meses tudo são flores pelo fato de estarmos em um período de adaptação, ao passar do tempo percebe-se que não era um mar de rosas. A pressão começa a surgi quando os resultados não surgem, mas. Nesse período o trabalho começa a ser exaustivo e torturante, pois não se tem a sensação de dever cumprido [2]. No mundo dos negócios a veracidade é a busca da realidade e a diferença daquilo que achamos estar acontecendo e daquilo que realmente está (sofrimento criador).

Em seguida começa a busca desesperada por resultados, esses que garante o seu cargo. São nessa fase que passamos a viver pela empresa, trabalhando várias horas seguidas, sábados, domingos, feriados, aniversários, sem tempo para se alimentar direito, for ao banheiro e nem se quer poder controlar seu ritmo de trabalho.

A sobrecarga e o acumulo de funções podem levar a um estresse causando danos irreparáveis. E tudo que e feito ainda parece pouco, pois se o resultado não surge então nenhum esforço e válido.

O processo de Downsizing é uma das técnicas da administração contemporânea adotadas pelas empresas, que tem por objetivo eliminar a burocracia. Por um lado e bom, pois capacita todos os funcionários para estarem aptos a resolver qualquer problema que sujar, de uma força eficiente que encante seu cliente. Reduzindo assim seus níveis hierárquicos, sendo essa uma estratégia que busca não apenas reduzir pessoas, mas repensar as funções existentes nas empresas [3].

O período patogênico e quando os relacionamentos interpessoais são ruins com os chefes pela pressão e assédio moral imposto, e com os colegas de trabalho pelo excesso de tarefas e sobrecarga diária. Passamos a maior parte do dia no trabalho sendo ele um meio de realização e motivação, em alguns casos vem sendo um meio de sofrimento.

O reconhecimento até mesmo com um simples elogio poderia reavivar um sentimento de motivação. Quando as pessoas são tarjadas como desengajadas elas tendem a se torna desengajadas ou mais desengajadas. Pessoas que na maioria das vezes estão na empresa há muitos anos e que em algum momento já foram bons funcionários, e por falta de reconhecimento ou oportunidade não se sente mas parte daquele lugar.

Quando passamos anos exercendo a mesma função e normal que caia na rotina. Com isso surge a resposta de estresse crônico ao trabalho, exaustão emocional (quando alguém nós aponta uma deficiência, sentimos que deixamos de exercer esse controle de modo eficiente, uma pessoa segura sabe como reagir a críticas e fazer delas construtivas. Pois não se deve ter medo de se expressar, ter opinião e uma virtude de poucos e devesse saber usar a favor de todos de uma forma benéfica [4].

Essas pessoas não devem ser vistas como agitadores do grupo, e sim incentivados a trazer inovações as empresas já que eles que estão em contato direto com os clientes). Em

[1] Pâmera Santos Marques, Student of Biomedicine of the of the Paulista University (UNIP) – Campus Brasília. SGAS Block 913, s/n, 70390-130, Asa Sul. Brasília/DF, Brazil. pamerasantos@windowslive.com

[2] Marcia Silva de Oliveira, General Cordinator and Full Professor of the Paulista University (UNIP) – Campus Brasília. SGAS Block 913, s/n, 70390-130, Asa Sul. Brasília/DF, Brazil. Full Professor of the Integrated Faculty of Central Plateau (FACIPLAC). SIGA Special Area, no. 02, 72460-000, East Sector, Gama/DF, Brazil. Full Researcher of the Center for Studies in Education and Health Promotion, University of Brasilia – NESPROM/UnB. Campus Universitário Darcy Ribeiro s/n, set 07, room 34, 70.910-900, Asa Norte. Brasília/DF, Brazil, professora_df@hotmail.com

DOI 10.14684/WCCA.8.2015.188-189

© 2015 COPEC

comparação Quando se está emocionalmente abalado tendem a se afastar de seu agente causador de dor.

Acompanhado de sintomas como tristeza, fadiga, desinteresse, insônia e apatia. Patologias que geram prejuízo tanto para empregado quanto para empregador e os clientes também saem perdendo por falta de um atendimento inteligente e eficaz de um profissional qualificado, pessoas felizes geram um maior resultado e lucros evidentes as empresas.

O RH dentro das empresas deveria ser um recurso ao trabalhador e não só num assessoramento vedado da empresa. Profissionais que ensinasse os colaboradores a revelar o que pensam de maneira eficiente, para que esses mantenham um diálogo com seus líderes diretos, onde todos trabalhem juntos para alcançar uma rotatividade menor de funcionários.

Ambos deveriam aprender a esclarecer suas intenções ao expor a opinião, qual objetivo, o que pretende alcançar e ensinar aos líderes uma forma de deixar claro aonde seus subordinados pode chegar, dando *feedback* sobre seus desempenhos sempre que possível. Sem melindre e com respeito que sua função exige [5].

Nossas vidas começam a acabar quando nos silenciamos sobre coisas que são importantes. Durante a infância aprendemos que temos dois ouvidos para ouvir mais e uma boca para falar menos, quando paramos para ouvir estamos mostrando ao outro a importância que damos aos sentimentos dele.

As empresas raramente tem em seu quadro escassez de pessoas com talentos, garra, QI, imaginação. Essas pessoas estão lá esperando líderes que saibam desenvolver pessoas de modo a melhorar suas vidas, sabendo trabalhar em equipe de forma a se colocar no lugar do outro o tratando com o respeito e valor que lhe é de direito.

As mulheres são as mais afetadas, não só por aparentarem ser mais frágeis mais também por serem mais emotivas. A maioria desconhece que existem formas além dos remédios de acalmar os nervos. Tais que são simples e de fácil acesso. Nosso organismo necessita dos benefícios de algumas vitaminas para seu bom funcionamento essas que são adquiridas através das frutas e verduras, nossa alimentação deve conter nutrientes e vitaminas para um bom funcionamento do organismo, os benefícios são diversos tanto para saúde física quanto mental.

Outra forma simples são os exercícios, a base de liberação hormonal está situada no cérebro, sendo assim as questões cerebrais interferem diretamente. Na secreção de hormônios, ou seja, o estresse e a ansiedade influenciam diretamente nos níveis de hormônios, ainda que estes sejam sintetizados em glândulas fora do cérebro, porém, comandados por ele.

A endorfina é uma substancia natural produzida pelo cérebro durante e depois de uma atividade física que regula a emoção e a percepção da dor, e considerada um analgésico natural, reduzindo o estresse e a ansiedade. O exercício físico com o acompanhamento do médico é aliado a uma vida verdadeiramente saudável.

MÉTODO

A pesquisa foi feita com pessoas que obtiveram patologias devido ao estresse emocional adquirido em suas rotinas profissionais.

Foram feitos questionários de múltipla escolha com perguntas que puderam avaliar seu estado emocional dentro da empresa em que prestavam serviços (varejo). Foram respondidas 20 perguntas que englobavam desde idade a engajamento, observou-se uma maior incidência de patologias em mulheres. Que relataram: depressões, estresse, sobrecarga, assédio moral dentre outras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os funcionários do varejo tem um papel importante e de grande peso na vida dos clientes, pois a cada novo dia está em contato com pessoas de classes sociais e gêneros diferentes. Esses profissionais devem ser desprovidos de preconceitos, terem o bom senso e estarem preparados para as mais diversas situações constrangedoras que podem surgi. Em muitas vezes o atendimento vai muito além de uma simples consultoria e acabam sendo psicólogos de emergência, amigos e conselheiros.

São encantadores natos que fazem o seu público mais feliz, infelizmente a pressão acompanhada a carga horária podem leva-los a um estado de estresse, esse que se tratado precocemente terá uma cura, e caso não seja dado a atenção necessária poderá se estender a uma patologia irreversível.

REFERÊNCIAS

[1] Ferreira, H. D. B. *Assédio moral nas relações de trabalho*. Campinas, São Paulo: Russell, 2004, p.50-51

[2] DEJOURS, C. *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 1994.

[3] Guedes, M. N. *Terror psicológico*. São Paulo. LTr.2003

[4] Müller, F. G.; Cruz, R. M.; Roberti Junior, J. P. Pericia em saúde do trabalhador: contribuições da perícia psicológica judicial. *Revista Caminhos, On-line, "Humanidades"*, Rio do Sul, a. 4, n. 6, p. 65-85, abr./jun. 2013

[5] Nakoneczny, C. N.; Meller, F. *O assédio moral nas relações de trabalho em razão do cumprimento de metas*. Anais do Simpósio Sustentabilidade e Contemporaneidade nas Ciências Sociais. P. 249-259, 2013.