

Doenças Psicossociais Relacionadas ao Trabalho

Problemas como depressão e estresse muitas vezes estão associados à carga horária excessiva. À pressão para concluir as tarefas, os conflitos interpessoais, típicos de ambientes muito competitivos, entre outros fatores, estão relacionados às atividades e ao ambiente de trabalho. É importante salientar que não apenas a empresa deve cultivar um ambiente comunicativo e tranquilo, como também o próprio colaborador deve cuidar da sua saúde, preservando bons hábitos alimentares, praticando atividades físicas e procurando dormir bem.

Diretamente relacionado às condições de trabalho, o estresse é um problema social e de saúde pública, cuja prevenção é uma das maiores metas quando se busca a promoção da saúde biopsicossocial. O mesmo interfere organicamente de muitas maneiras, e seus sintomas variam de um indivíduo para outro. Ele (estresse) leva os envolvidos a registrar alterações comportamentais, em geral refletindo várias sensações que as pessoas vivenciam no dia a dia, com as cobranças por melhores resultados e a luta para vencer a multifuncionalidade no trabalho e em casa.

Pessoas estressadas perdem a autoestima e a autoconfiança, o que leva ao desleixo com a higiene pessoal, à insônia, à agressividade, à bebida, ao fumo e/ou uso de drogas. Além disso, ocorrem alterações neuroendócrinas que afetam as funções fisiológicas e dificultam as defesas naturais do organismo, tornando-as mais suscetíveis a patologias, como dores musculares, disfunções gastrointestinais e problemas cardiovasculares.

A condição prolongada ao estresse interfere no desenvolvimento das atividades laborais, portanto torna-se cada vez mais necessário a implantação de programas ergonômicos que visem o bem estar do colaborador. Dentre às práticas podemos citar a análise do ambiente, ferramentas de avaliações psicológicas, atividades físicas como ginástica laboral, pilates, massagens e outras atividades que proporcione uma diminuição dos níveis de estresse no ambiente de trabalho.

Elismary Alencar - Fisioterapeuta e Ergonomista - CREFITO: 159134F

Referências:

- 01-Brito JS. Procurando compreender os conceitos de carga, trabalho e risco (tecnológico). RevBrasSaudeOcup. 1991;19(72):38-9.
- 02- Jacques, M. G., &Codo, W. (2002). Prefácio: uma urgência, uma busca, uma ética. Em M. G. Jacques & W. Codo (Orgs.), Saúde mental & Trabalho: leituras (pp. 7-16). Petrópolis, RJ: Vozes.
- 03-Sato L. LER: objeto e pretexto para a construção do campo trabalho e saúde. Cad Saúde Pública 2001; 17:147-52.
- 04-Warren E, Toll C. Como dominar seu stress: como indivíduos, equipes e organizações podem equilibrar pressão e performance. Rio de Janeiro: Infobook; 1998

