

Impactos da violência do trabalho na saúde mental do trabalhador

Psic. Dilséa Grebogi
CRP: 06/79477

Adoecimento mental no trabalho

No Brasil, os transtornos mentais são a terceira causa de longos afastamentos do trabalho por doença. O debate sobre a relação entre trabalho e saúde mental se faz importante para a busca de mudanças nessa relação.

Os quadros mais frequentes são transtornos depressivos.

A exposição ocupacional a estressores psicossociais esteve presente no relato da maioria dos trabalhadores afastados do trabalho por transtornos mentais.



O trabalho sempre ocupou um lugar importante na vida dos indivíduos

- Pré-história e na história antiga: trabalho como *fonte de sobrevivência*

~

- Revolução Industrial → *venda da força de trabalho*

~


- Trabalho → *Relações sociais*

~


- Atualmente → bem-estar, *autorrealização*, fonte de prazer e importante fator na construção da subjetividade dos sujeitos

→ *fonte de sofrimento e adoecimento*





De quais violências estamos falando?

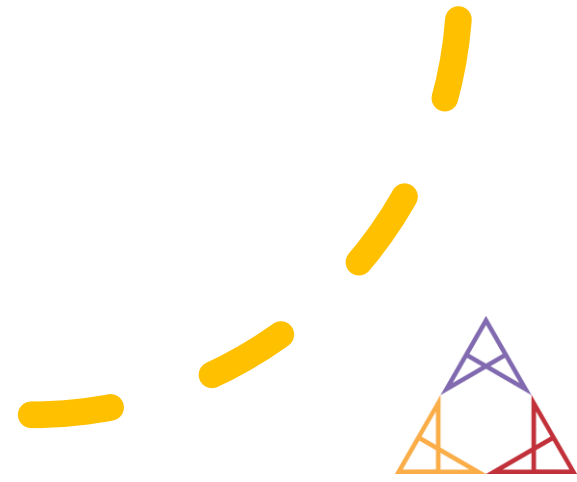


- condições laborais inadequadas
- baixos salários
- assédio moral e sexual
- discriminação
- carga horária excessiva
- acúmulo de funções
- gestão baseada no medo
- risco à integridade física
- riscos psicossociais



Tentativa de lidar com o estresse

- **abuso de álcool e outras drogas**
- **tranquilizantes**



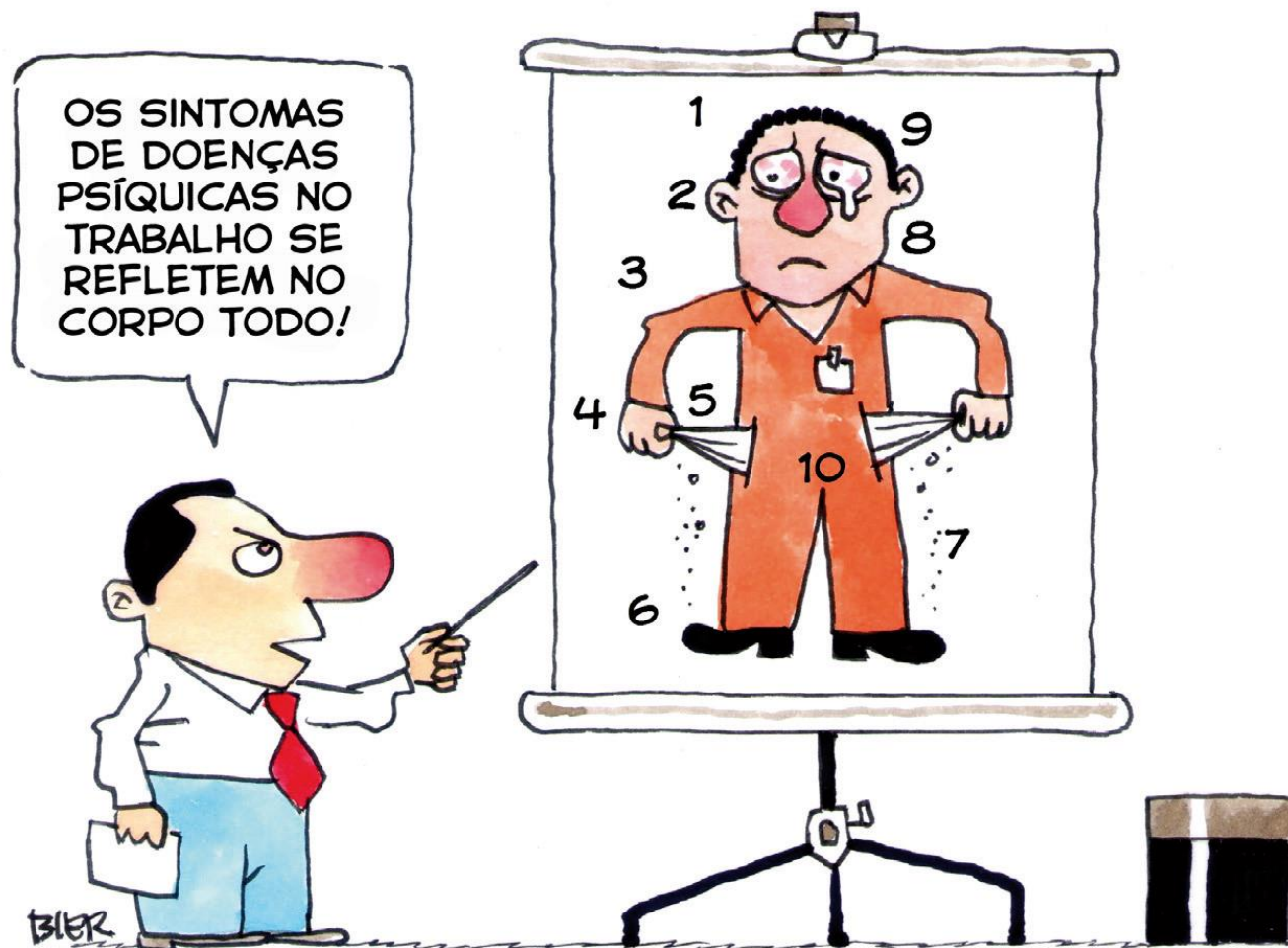
Relações de Trabalho: Prazer x sofrimento

▶ Conflito entre a organização do trabalho e o funcionamento psíquico → sofrimento patológico

▶ Sofrimento → sintomas de insatisfação e ansiedade



Principais
manifestações
apresentadas
pelos
trabalhadores



Sintomas

- **Distúrbios alimentares e do sono**
- **Diminuição da concentração e da memória**
- **Dificuldade nas tomadas de decisão**
- **Perda de senso de humor**
- **Nervosismo e irritabilidade**
- **Impaciência**



Sintomas

- **Ansiedade**
- **Depressão**
- **Frustração**
- **Preocupação extremada**
- **Medo**
- **Síndrome de Burnout**
- **Baixa autoestima**
- **Sensação de menos valia**



Quadros graves

Ansiedade

Depressão

Síndrome de Burnout

TEPT – Transtorno de estresse pós traumático





Ansiedade

- **Mal-estar**
- **Tonturas**
- **Formigamentos**
- **Falta de ar**
- **Aumento da frequência cardíaca**
- **Boca seca**
- **Náusea**
- **Tremores**
- **Resfriamento nas extremidades**
- **Suor excessivo**
- **Sensação de fraqueza e cansaço**





Depressão

- **Cansaço excessivo e/ou mudanças no padrão do sono**
- **Irritabilidade**
- **Falta de motivação e/ou autoestima**
- **Agressividade e acessos de raiva**
- **Dificuldade de concentração e quedas abruptas na produtividade**
- **Crises de choro e humor deprimido**
- **Dificuldade nas relações com os colegas de trabalho**
- **Procrastinação**
- **Dificuldade com a memória e atenção**
- **Alterações na libido e no apetite**
- **Inabilidade para tomar decisões**

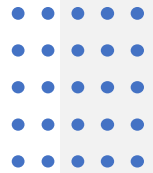




Síndrome de Burnout

- **Cansaço excessivo, físico e mental**
- **Dor de cabeça frequente**
- **Alterações no apetite**
- **Insônia**
- **Dificuldades de concentração**
- **Sentimentos de fracasso e insegurança**
- **Negatividade constante**
- **Sentimentos de derrota e desesperança**
- **Sentimentos de incompetência**
- **Alterações repentinas de humor**
- **Isolamento**
- **Fadiga**
- **Pressão alta**
- **Dores musculares**
- **Problemas gastrointestinais**
- **Alteração nos batimentos cardíacos**

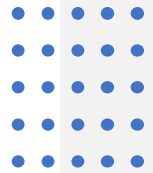




TEPT – Transtorno de estresse pós traumático

- Lembranças persistentes: reviver involuntariamente o **trauma** através de memórias angustiantes e repetitivas
- Pesadelos ou sensação de que o evento **traumático** está acontecendo novamente (“flashbacks”)





Riscos da Depressão e TEPT

- Ideações suicidas
- Tentativas de suicídio
- Suicídio





Gatilho que dispara o sintoma → Violência

01

Discriminação e/ou assédio no ambiente de trabalho

02

Excesso de demandas e pressão

03

Relacionamento hostil e/ou abusivo entre chefe e funcionários

04

Competitividade excessiva no ambiente de trabalho

05

Insegurança vinculada ao baixo retorno financeiro e reconhecimento nas atividades laborais





Obrigada!

