

SAÚDE MENTAL E TRABALHO: PROMOVENDO SAÚDE E PREVENINDO AGRAVOS PSÍQUICOS JUNTO A FUNCIONÁRIOS DA FACENE/RN

MENTAL HEALTH AND WORK: PROMOTING HEALTH AND PREVENTING PSYCHIC INJURIES WITH FACENE/RN

Sabrina Raquel de Oliveira*^I, Judith Soraia Sampaio de Lima^{II}, Aleandra Carla de Lima Marinha^{II}, Sarah Neves Bezerra Fonseca^{II}, Géssica Mayara Costa Bezerra^{II}, Wandeclebson Ferreira Júnior^{III}.

Resumo. O cenário contemporâneo tem provocado no mundo do trabalho impactos significativos para a saúde física e mental dos trabalhadores. Nos últimos anos, muitos estudos vêm sendo realizados a respeito da relação estabelecida entre a saúde mental dos indivíduos e o ambiente laboral, constatando que a saúde psíquica dessas pessoas pode ser afetada por sua ocupação profissional. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência com atividades de promoção de saúde e cuidados preventivos em saúde mental junto ao corpo de colaboradores da FACENE/RN. O projeto de extensão teve início no semestre de 2021.1 e conclusão em 2022.1, contando com discussões de temas relacionados ao adoecimento psíquico no trabalho, entre eles: sintomas ansiosos e depressivos, sobrecarga e desgaste profissional, autocuidado e autorresponsabilização, qualidade de vida e trabalho e Síndrome de Burnout. As ações aconteceram por meio da plataforma Google Meet. Observa-se o impacto positivo do projeto, uma vez que, a partir dele, foi possível promover aos participantes o contato com demandas e questões importantes e muitas vezes negligenciadas ou deixadas em segundo plano. Conclui-se que possibilitar melhor qualidade de trabalho e um ambiente favorável à autonomia e autenticidade dos colaboradores tende a proporcionar além de produtividade, a realização pessoal saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde do Trabalhador. Instituições de Ensino Superior. Saúde Mental.

Abstract. The contemporary scenario has caused significant impacts on the physical and mental health of workers worldwide. In recent years, many studies have been carried out on the relationship established between the mental health of individuals and the work environment, noting that the psychic health of these people can be affected by their professional occupation. The present paper aims to report the experience with health promotion activities and preventive care in mental health with the staff of FACENE/RN. The extension project started in the 2021.1 semester, and ended in 2022.1, with discussions on topics related to mental illness at work, including: anxious and depressive symptoms, overload and professional exhaustion, self-care and self-responsibility, quality of life and work, and burnout syndrome. The actions took place through the Google Meet platform. The positive impact of the project can be observed, since from it, it became possible to promote to the participants the contact with demands and important issues that are often neglected or left in the background. It is concluded that enabling better quality of work and an environment favorable to the autonomy and authenticity of employees tends to provide, in addition to productivity, healthy personal fulfillment.

KEYWORDS: Occupational Health. Higher Education Institutions. Mental Health.

^IGraduando. Curso de Psicologia Faculdade Nova Esperança de Mossoró, 59628-000, Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil, *Autor correspondente: sabrinaraqueldo@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-5005-4486.

^{II}Graduando. Curso de Psicologia Faculdade Nova Esperança de Mossoró, 59628-000, Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil
ORCID ID: 0000-0003-0296-6039; 0000-0001-9755-1260; 0000-0002-8400-1945; 0000-0002-4225-4397.

^{III}Psicólogo. Esp. em Psicologia Hospitalar, Faculdade Nova Esperança de Mossoró, 59628-000, Mossoró, Rio Grande do Norte, Brasil.
ORCID ID: 0000-0002-1114-7492.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, muitos estudos vêm sendo realizados a respeito da relação estabelecida entre a saúde mental dos indivíduos e o ambiente em que trabalham, constatando que a saúde psíquica dessas pessoas pode ser afetada por sua ocupação profissional. Referência no assunto, o psicanalista e psiquiatra francês Christophe Dejours, fundador da Psicodinâmica do Trabalho, publicou no ano de 1980 um livro discorrendo acerca das psicopatologias do trabalho.¹

De acordo com Dejours, é possível que um funcionário, ao se encontrar em um local favorável, acolhedor e que mantenha seus direitos bem ajustados – assim como os deveres –, tenha o trabalho como uma influência positiva para o seu bem-estar psíquico. Contudo, a mesma intensidade de impacto serve para o contrário. Portanto, a organização do ambiente laboral age sobre o indivíduo de diversas maneiras, haja vista que as vivências no local de trabalho podem ser prazerosas ou gerar sofrimento.²

Como parte da alta incidência de transtornos mentais na atualidade, verifica-se que os transtornos ansiosos e os depressivos afetam 264 milhões de pessoas de acordo com a Organização Mundial da Saúde, além de exercerem um efeito significativo sobre a economia, gerando um custo estimado de US \$1 trilhão por ano. Logo, algumas empresas passaram a dar mais visibilidade para essa questão, como mostrou a pesquisa realizada pela Wellable, a qual revelou que 67% destas instituições oferecem assistência aos seus funcionários e 46% utilizam recursos de educação em saúde mental.³

Destaca-se, a partir disso, a necessidade de adentrar em reflexões que abarquem os contextos social, cultural e

econômico, uma vez que a ocorrência de adoecimentos psíquicos no ambiente de trabalho também diz respeito a outros segmentos da sociedade. Paralelo a esse aspecto, pode-se citar o surgimento da pandemia causada pela Covid-19, que teve um grande impacto na saúde de forma geral e, com isso, repercussões negativas também no que diz respeito ao bem-estar psíquico.

As pessoas foram expostas diariamente a situações estressantes e negativas como, por exemplo, a preocupação com a possibilidade de contrair a doença e com a saúde de seus familiares, o medo de perder pessoas próximas e, ainda, a mudanças bruscas no contexto do trabalho em razão do isolamento social.⁴ Posto isso, ressalta-se que esse cenário afetou grandemente profissionais do ensino superior que, abruptamente, perceberam-se em uma condição favorável ao adoecimento mental motivada pelos impactos da pandemia, dada a necessidade de se adaptar às tecnologias digitais de forma ágil, em muitos casos sem suporte, conjuntamente ao manejo dos deveres provenientes de seus outros papéis na vida dentro de casa.⁵

Desse modo, o presente trabalho tem como finalidade apresentar uma experiência oriunda do projeto de extensão “Promoção à saúde e cuidados preventivos em saúde mental para funcionários da FACENE/RN”, com duração entre os semestres de 2021.1 e 2022.1. As ações foram desenvolvidas por seis alunas extensionistas do curso de Psicologia, tendo como intuito a realização de atividades que contribuíssem para a promoção da saúde mental, bem como o cuidado emocional preventivo dos funcionários que se fizessem presentes.

Ademais, este estudo reitera a sua

contribuição científica à medida que se discute a importância e apresentam-se dados referentes à promoção do cuidado e à prevenção de adoecimentos psíquicos de profissionais do ensino superior, principalmente diante da vivência do estado pandêmico.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O projeto de extensão possibilitou, a partir do contato com a comunidade acadêmica e demais funcionários da instituição, compreender aspectos relacionados ao adoecimento vinculado ao trabalho, bem como agir na promoção de saúde mental e no cuidado preventivo. Desse modo, respaldando-se com a teoria psicológica, foram facilitados momentos de acolhimento e psicoeducação, levando em consideração demandas como o cansaço, a sobrecarga de trabalho e os afazeres do dia-a-dia, além do esgotamento psíquico e a ansiedade relacionada à nova modalidade de ensino remoto provocada pela Covid-19, trabalhadas no decorrer das reuniões a partir das falas dos participantes.

Percebeu-se que as intervenções realizadas permitiram identificações e trocas mútuas relacionadas à saúde mental e suas implicações no cotidiano. Contudo, mesmo com a divulgação nas plataformas digitais

de maior acesso por parte do público-alvo, o percentual de participação não foi alto. Apesar disso, embora poucos funcionários estivessem presentes e para além dos contratempos gerados pela efetivação do projeto de forma remota, a exemplo da intermitência de sinal de internet, as intervenções seguiram como planejadas, possibilitando lugar de fala e trocas experienciais e vivenciais acerca do trabalho e da vida. As pontuações trazidas pelas extensionistas, durante os momentos propostos, tinham como objetivo a psicoeducação, bem como propiciar um ambiente reflexivo a partir da mediação entre os relatos dos participantes. Nesse sentido, era possível relacionar a teoria psicológica aos exemplos cotidianos, pautando-se sempre na escuta e no acolhimento. Assim, observa-se que as proposições planejadas para os encontros geraram grande engajamento entre os sujeitos ativos no grupo.

METODOLOGIA

O presente estudo configura-se como um relato de experiência, uma modalidade da pesquisa qualitativa que permite, a partir das afetações e memórias do sujeito, construir direcionamentos teóricos e provocar novas problematizações e processos ao longo de diferentes tempos (6). Nesse sentido,

valendo-se dos objetivos basilares propostos, como promover saúde mental e agir nos cuidados preventivos, foram escolhidos temas específicos a serem trabalhados. O processo de escolha se deu a partir de reuniões com os membros do projeto para aprofundamento teórico e, posteriormente, construção de

materiais psicoeducativos. As reuniões foram mediadas pelos dois professores orientadores do projeto, ambos psicólogos, com frequência semanal.

Como forma de divulgação, criou-se uma conta no aplicativo Instagram, desenvolvendo as atividades de cunho extensionista também por meio do conteúdo promovido nesse espaço. Além disso, tanto a ideia inicial do projeto como os encontros subsequentes foram divulgados nos grupos de funcionários no aplicativo WhatsApp. Somado a isso, foi firmada uma parceria com o setor de marketing da faculdade, que também contribuiu com a divulgação.

Foram realizados, de forma remota e via plataforma Google Meet, oito encontros. Os momentos foram quinzenais, às terças-feiras, com as seguintes temáticas: sobrecarga e desgaste profissional, em um encontro, contando com a presença de dez funcionários; autocuidado e autorresponsabilização, em dois encontros, contando com oito pessoas no primeiro dia e cinco no segundo; qualidade de trabalho e de vida, também em dois encontros, com participação de seis pessoas no primeiro dia e três no segundo; e sintomas

ansiosos, sintomas depressivos e Síndrome de Burnout, em um encontro, com a presença de três funcionários. Por se tratar do último encontro, também foi realizada a despedida e o agradecimento aos funcionários que contribuíram durante o trajeto do projeto.

As seis alunas extensionistas (4º e 6º períodos do curso de Psicologia) dividiram-se em duplas para mediação de cada encontro, utilizando métodos virtuais de interação considerando as limitações do contexto pandêmico. Dessa forma, para a construção de um diálogo coletivo, buscou-se dinamicidade a partir da exploração de recursos on-line, como: vídeos interativos, leitura coletiva de poesias e textos reflexivos, análises de estudos de caso, além de músicas que contribuíam para a exploração do tema proposto.

Buscou-se, também, oferecer subsídios teóricos dentro uma perspectiva de psicoeducação, confeccionando cartilhas e/ou materiais informativos com os assuntos previamente escolhidos e, posteriormente, disponibilizados para os participantes. Logo, tais ferramentas possibilitaram percursos dialógicos e socialização de conhecimento e experiências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Valendo-se dos métodos expostos, observou-se a baixa adesão do público-alvo, visto que as reuniões contaram com um número reduzido de profissionais da instituição (média de 4,4 pessoas por encontro), geralmente docentes e/ou membros do Núcleo de Apoio Psicopedagógico (NAP). Esse dado pode ser compreendido tanto como uma influência do caráter remoto, que implica em algumas dificuldades e resistências, como também ao cansaço e a falta de tempo dos colaboradores, a exemplo das justificativas dadas por muitos

ao serem convidados. Sendo assim, aponta-se a baixa adesão como um dado relevante, pois verifica-se que as exigências da produtividade podem ser uma das questões que impactam a relação tempo-disposição para dedicar-se à saúde.

Tratando-se de profissionais que exercem a docência, esse fator torna-se ainda mais preocupante, pois o trabalho não se resume somente aos momentos com os alunos em sala, mas também demanda que boa parte das atribuições seja realizada em

casa, como correções de atividades, elaboração de provas e preparação teórica para as aulas. Sobre esse aspecto, observa-se que o excesso do esforço realizado para a utilização das capacidades de físicas, intelectuais e afetivas para alcançar os objetivos da produção pedagógica pode tornar-se gerador de adoecimento psíquico devido a hipersolicitação de suas funções psicofisiológicas.⁷

Considerando essas questões, é possível afirmar que houve, apesar da baixa adesão, engajamento das pessoas que se fizeram presentes nas reuniões, com uma participação efetiva nos momentos propostos e consistência de interação dos demais encontros. Além disso, os materiais psicoeducativos construídos para utilização nas reuniões, quando divulgados, seja por meio do grupo dos funcionários da instituição ou pelo Instagram do projeto, foram bem aceitos e, inclusive, elogiados.

Outro aspecto válido de ser mencionado diz respeito à caracterização do público participante, composto inteiramente por mulheres. Ao todo, houve a presença de apenas um homem em uma reunião – não permanecendo até o fim. Esse dado parece confirmar o que se encontra na literatura, que aponta que apesar de uma prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em mulheres, são os homens que estão mais propensos ao suicídio, uma vez que, em sua maioria, vinculam o adoecimento a fraqueza e demonstram menos seus sentimentos de tristeza e ansiedade.⁸ Também é possível relacionar esse dado com os esquemas estruturais da sociedade que pautam o cuidado e a expressão de dores emocionais estritamente à vivência das mulheres, visto que aos homens cabe apenas o silêncio, maquiando processos de adoecimento sob um véu de uma suposta masculinidade intocável.

Somado a isso, no que diz respeito

às questões que se tornaram objetos para as reflexões dos temas trabalhados, emergiram falas unânimes relacionadas à sobrecarga e principalmente ao cansaço que, segundo as participantes, impactavam diretamente a saúde física e a (in)disposição para realização de outras atividades, desencadeando prejuízos tanto para a qualidade de vida como para a qualidade do próprio trabalho. Sobre esse aspecto, sabe-se que as cargas de trabalho são definidas como os elementos do processo de trabalho que interagem entre si e com o corpo do trabalhador, promovendo alterações nos processos biopsíquicos que se manifestam como desgastes físicos e psíquicos potenciais ou efetivamente apresentados.⁹

Além disso, no que diz respeito ao autocuidado, o espaço dialógico permitiu compartilhamentos sobre autoconhecimento, necessidade de momentos de lazer e construção de redes de apoio, além da busca por atividades fora do ambiente laboral que fizessem sentido para si e com potencial de tornarem-se mecanismos protetores da saúde mental. Nessa questão, foi mencionado o valor dos vínculos afetivos, tanto com seus pares como com os animais de estimação. As participantes também relataram dificuldades quanto a consistência na prática de atividades físicas e manutenção de hábitos alimentares saudáveis, refletindo sobre a possível negligência com a própria saúde. A partir disso, foi possível discutir pontos como a necessidade de autorresponsabilização, compreendendo que a responsabilidade diz respeito à autonomia, sendo singular e envolvendo a rotina, o contexto e as particularidades de cada um.

Nesse sentido, ao discutir saúde do trabalhador, é preciso colocar o indivíduo no centro, como um agente ativo e sujeito das suas ações, o que não significa atribuí-lo uma responsabilidade unilateral pelo seu processo de saúde-doença, mas sim compreender que

ele faz parte de um importante elo de relações com o meio e com o trabalho, resultando em um trabalhador ciente e responsável pelo seu processo de construção de saúde.¹⁰

Com relação a discussão sobre sintomas ansiosos, observou-se uma identificação coletiva, ainda que nem todos os casos se tratassem de uma ansiedade enquanto psicopatologia, mas em uma perspectiva situacional. Destacaram-se aspectos do dia a dia que se tornam fontes para o aparecimento desses sintomas, como prazos e demandas de trabalho. Também se discutiu a importância da consideração do contexto, tendo em vista que diagnósticos de ansiedade, ainda que embasados por determinados critérios, também devem examinar o sujeito e seus entrelaces com a conjuntura da qual faz parte. Dessa forma, refletiu-se, a partir das narrativas expostas, que os sintomas ansiosos passaram a surgir de forma mais acentuada em decorrência do momento pandêmico, dada a vivência do isolamento e do medo de contrair a doença, além de todos os novos arranjos que foram demandados no trabalho e nas relações em geral.

Quanto aos sintomas depressivos e a síndrome de burnout, viu-se a necessidade de inserir no debate possíveis comportamentos despercebidos no ambiente organizacional que fizessem ligação direta com situações promotoras de adoecimento e que, por vezes, são vistos como positivos. Cita-se, nesse

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As discussões realizadas, durante as ações sobre a importância do cuidado e prevenção com o psiquismo no contexto do trabalho, permitiram constatar a necessidade de se trabalhar tais temas de maneira contínua, haja vista que muitas das situações relatadas

aspecto, a produtividade em demasia e o hiper foco no trabalho, que demandam gasto de energia tanto física quanto psicológica, resultando em exaustão e esgotamento. Foram apontados também fatores de riscos, medidas de tratamento e prevenção, ficando clara a carência de uma melhor articulação entre os pontos por parte dos funcionários na prática.

Também foram compartilhadas algumas crenças do cotidiano com relação à depressão que são difundidas e perpetuadas socialmente, a exemplo da ideia de que a incidência dos transtornos depressivos se dá por uma fragilidade da crença religiosa, bem como por preguiça e falta de vontade. No encontro, foram explorados sintomas e critérios diagnósticos estabelecidos no Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V), apresentando a depressão como um transtorno complexo e multifatorial que afeta significativamente as várias esferas da vida.

Portanto, de maneira geral, observa-se o impacto positivo do projeto, uma vez que a partir dele foi possível promover aos participantes o contato com demandas e questões muitas vezes negligenciadas ou deixadas em segundo plano, construindo uma consciência sobre determinadas problemáticas na tentativa da efetivação de mudanças capazes de impactar positivamente a saúde global.

eram compartilhadas entre os profissionais. Assim como a população do estudo, as alunas participantes também se beneficiaram com os momentos vivenciados durante o projeto, seja durante os encontros ou nos momentos de supervisão e confecção dos

materiais psicoeducativos, uma vez que as partilhas realizadas foram enriquecedoras para a formação em Psicologia – e cidadã.

Ressalta-se que o olhar para a subjetividade humana em sua totalidade, em todos os contextos, torna-se cada vez mais necessário. Assim, possibilitar uma melhor qualidade de trabalho e um ambiente favorável à autonomia e

autenticidade dos colaboradores tende a proporcionar além do cumprimento de metas, a realização pessoal saudável. Portanto, espera-se que o presente trabalho possa contribuir como fomento para o interesse da comunidade acadêmica na temática, servindo de suporte para outros trabalhos que possam ser propostos e efetivados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vasconcelos AD. SAÚDE MENTAL NO TRABALHO: CONTRADIÇÕES E LIMITES. *Psicologia & Sociedade* [Internet]. 2008 [citado 27 mar 2022];20(3):453-64. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/6X46nvFMKpMcLKv7HnYx76R/?format=pdf&lang=pt>.
2. DEJOURS, C. (1987). *A Loucura do Trabalho: Estudo de Psicopatologia do Trabalho*. São Paulo: Cortez.
3. The Wellable Blog | Latest Research & News in Wellness [Internet]. 2021 Employee Wellness Industry Trends Report; 4 jan 2021 [citado 2 mar 2022]. Disponível em: https://blog.wellable.co/2021-employee-wellness-industry-trends-report?utm_source=blog.
4. Faro A, Fernandes de Araújo L, Carneiro Maciel S, Souza de Lima TJ, Cunha de Souza LE. Structure and invariance of the Hospital Anxiety Depression Scale (HADS) in adolescents. *Ciências Psicológicas* [Internet]. 5 jul 2021 [citado 27 mar 2022]. Disponível em: <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2069>
5. Shaw K. Network World [Internet]. Colleges expand VPN capacity, conferencing to answer COVID-19; 2 abr 2020 [citado 27 mar 2022]. Disponível em: <https://www.networkworld.com/article/3535415/>
6. Daltro MR, Faria AA. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia* [Internet]. 2018 [citado 27 mar 2022];19(1):223-37. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/43015/29664>
7. Gasparini SM, Barreto SM, Assunção AA. O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. *Educação e Pesquisa* [Internet]. 2005 [citado 27 mar 2022];31(2):189-99. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/>
8. Revista Ciência & Saúde Coletiva [Internet]. MASCULINIDADE E SOFRIMENTO MENTAL: DO CUIDADO SINGULAR AO ENFRENTAMENTO DO MACHISMO?; [citado 30 mar 2022]. Disponível em: <https://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/masculinidade-e-sofrimento-mental-do-cuidado-singular-ao-enfrentamento-do-machismo/18068?id=18068>
9. Secco IA, Robazzi ML, Souza FE, Shimizu DS. Cargas psíquicas de trabalho e desgaste dos trabalhadores de enfermagem de hospital de ensino do Paraná, Brasil. *SMAD. Revista*

EletrônicaSaúdeMentalÁlcooleDrogas(Edição em Português) [Internet]. 1 jan 2010 [citado 30 mar 2022];6(1):1. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v6i1p1-17>.

10. Marques SV, Martins GD, Sobrinho OC. Saúde, trabalho e subjetividade:

absenteísmo-doença de trabalhadores em uma universidade pública. CADERNOS EBAPE.BR [Internet]. Jul 2011 [citado 27 mar 2022];9(11):668-80. Disponível em: <https://www.scielo.br/jj/cebape/a/>