

## ESTRESSE OCUPACIONAL



O termo “trabalho” tem sua origem no latim “tripalium”, instrumento de tortura utilizado para castigar escravos. Mesmo que no seu sentido original o trabalhador seja o carrasco, o trabalho hoje é o eixo central na vida das pessoas, podendo ser fonte de prazer e satisfação ou também de sofrimento e adoecimento.

O trabalho é central na vida do homem moderno. Através dele se é capaz de criar, de produzir e de ser reconhecido no mundo. Todavia, assim como o trabalho é fonte de felicidade também pode ser causa de muito sofrimento. Sigmund Freud, o pai da psicanálise, diz que a saúde mental é a capacidade para amar e trabalhar. Amar no sentido da entrega, da partilha e do reconhecimento pelo outro; trabalhar no sentido de criar, de transformar, de ser útil e produtivo.

O estresse é causado pela necessidade de adaptação do organismo humano. Assim, o adoecimento no trabalho vem como resposta à incapacidade de adaptação a uma situação laboral. Mas o estresse por si só não causa o adoecimento, ao contrário, ele assinala a necessidade de mudança, de movimento e de aprendizagem. Quando o trabalho não fornece meios para realizarmos as fantasias, sonhos, alegrias e planos há uma ruptura de sentido que desemboca no sofrimento das mais diversas formas. Entre as faces do sofrimento, destacamos alguns:

- **Sintomas fisiológicos:** incluem sintomas cardiovasculares (falta de ar, sudorese, aumento do ritmo cardíaco, da pressão sanguínea e dos níveis de colesterol), sintomas gastrointestinais (gastrites, diarreias crônicas e constipação), sintomas cinestésicos (formigamento, tontura, anestésias ou hiperestésias), cansaço excessivo, dores no corpo e outros distúrbios orgânicos;
- **Sintomas psicológicos:** desânimo, tristeza, confusão, desorientação, fadiga mental, frustração, irritabilidade e agressividade, angústia, raiva, medos, depressão, ansiedade, redução da autoestima e autoconfiança, falta de prazer, falta de atenção, de concentração e de memorização, sentimentos negativos em relação a si mesmo e a vida em geral;
- **Sintomas Comportamentais:** aumento ou diminuição do apetite e do peso, alterações do sono (insônia ou muito sono), comportamento aditivo (consumo de cigarros, álcool, drogas, promiscuidade sexual e compulsão), agitação e comportamentos repetitivos e estereotipados, entre outros.

Embora nem sempre seja fácil expor o que se sente, seja qual for a origem da doença, a pior atitude é sofrer em silêncio. Em geral, as pessoas ainda têm muita vergonha de assumir que estão com dificuldades e esperam “acumular” os problemas para então pedir ajuda. Se você está passando por essa situação, o primeiro grande passo é buscar ajuda de um profissional especializado capaz de compreender seu sofrimento. No

Centro Municipal de Promoção à Saúde – CEMPS encontra-se uma psicóloga que trabalha junto com os profissionais da saúde de seu bairro, a fim de abrir espaços para escuta e acolhimento na comunidade, debatendo e discutindo abertamente os problemas de saúde ocasionados pelo trabalho. Procure o CEMPS!

Artigo de autoria de **Kátia do Vale Pereira Flores da Silva**

(Especialista em Saúde Pública pela UFSC | Psicóloga do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF | CEMPS | CRP 12º/09777).