**SAÚDE E TRABALHO: UMA QUESTÃO DE GERENCIAMENTO DE PRIORIDADES**

**Adja Kathiany**

**Amélia Kariny**

**Claudia Barbosa**

**Gyna Karine**

**Jackeline Patrícia**

**José Hamilton**

**Kelly Vila Nova**

**Laureana de Lima**

**Mônica Michele**

**Sandra Inês[[1]](#footnote-1)**

**Introdução**

A questão do estresse no trabalho é relativa de acordo com o seu modo de vida, pois, por mais desgastado ou sobrecarregado que esteja o serviço, pode-se ainda diluir com o lazer (que envolve o passeio, uma visita aos doentes ou amigos ou até mesmo os familiares) o interagir e acompanhar os filhos são maneiras, meios para não ficar totalmente envolvido no trabalho e não fazer dele o seu viver para que não leve ao adoecimento do corpo ou da mente.

**Desenvolvimento**

Seres humanos, um conjunto adicionado e composto por matéria e espírito, carregando individualmente cargas e heranças genéticas, experiências e aprendizagens que são passadas de geração a geração e são intercaladas pelas deficiências e ampliação de novas habilidades, necessitando da sobrevivência e enfrentamentos de várias modalidades. São inúmeras as formas de produção, estudos e trabalhos que cada um desempenha nos anos vividos, cabendo a todos uma identificação e melhor administração de suas atividades, evitando colocar em risco o seu ser e dos que fazem parte de suas vidas como a família, por exemplo.

Nos dias de hoje o trabalho está sendo praticamente a primeira casa de muitos profissionais, onde se fica em média 14 a 15 horas por dia da semana (segunda a sexta-feira), ausente da residência. Executado com prazer, amor e dedicação, os atendimentos de um fisioterapeuta (por exemplo) que salva vida de sequelados, reabilitando-os é muito prazeroso e gratificante. Ainda é possível se divertir com as particularidades de cada um deles, além de aprendizagens diárias com os depoimentos espontâneos que falam durante as sessões. O sentimento de gratidão e reconhecimento do paciente e dos familiares é magnífico.

Durante a evolução humana, as realizações fazem parte do crescimento. Mas até que ponto esta busca nos faz bem? A busca pela perfeição no trabalho tanto pela cobrança da gestão ou pela uma autoafirmação está adoecendo os profissionais de todas as áreas. Hoje se passa mais tempo no trabalho do que com a família; deixam-se de lado momentos que não voltam mais. Devemos refletir sobre o que verdadeiramente é importante.

O trabalho é necessário para a manutenção do ser humano na sociedade, pois é dele que conseguimos tirar os proventos para nos manter. No entanto, essa atividade deve ser realizada com prazer, ou seja, devemos fazer aquilo que gostamos. Muitas vezes as cobranças em excesso tornam essa atividade cansativa e desgastante fazendo o indivíduo deixar todas as atividades de lazer e a família para segundo plano. Funcionários, principalmente da área de saúde, se veem trabalhando fins de semana, feriados e datas comemorativas, deixando assim de conviver o tempo necessário com as pessoas que mais amam. E isso termina acarretando diversas síndromes psicológicas e elevando o índice de suicídio na área.

Podemos refletir acerca do tema estresse várias situações, dentre elas fatores internos e externos. Todo ser humano torna-se vulnerável a partir do que traz consigo no seu aspecto biológico e o que vivencia na sua experiência de vida, trabalho e relações pessoais. Biologicamente torna-se difícil mudar o que se traz em seus componentes genéticos, porém é possível transformar o que vivenciamos e a forma como isto acontece, pois não procuramos, na maioria das vezes, extravasar as tensões e estresses; pode-se fazer isso através de atividades físicas, lazer e momentos com a família e amigos.

O estresse no ambiente de trabalho pode despertar no indivíduo a impotência pela não realização plena profissional, pelo não reconhecimento do chefe, pela carga elevada de trabalho, pela falta de tempo para “respirar”. Sabe-se que saúde é direito de todos e dever do Estado; é necessário ter uma visão mais clara sobre o trabalho e os fatores de adoecimento. Um sanitarista (por exemplo) deve empoderar a população a lutar por políticas públicas que tragam melhor qualidade de vida para as pessoas e isto muitas vezes, gera conflitos e tensões.

Hoje em dia estamos enfrentando vários motivos para o adoecimento laboral; assumimos responsabilidades em demasia; uma busca desenfreada em concluir diversas tarefas ao mesmo tempo, o que está causando uma sobrecarga e acúmulo de funções, levando o ser humano a níveis máximos de estresse. Como o estresse não tem uma causa específica vem do acúmulo de diversas atividades, principalmente no ambiente de trabalho; deve-se ter muito cuidado e procurar profissionais capacitados. O estresse é um sentimento normal podendo inclusive ajudar a melhorar o desempenho das pessoas no local de trabalho, o que não pode alimentar o excesso de estresse que pode ocasionar doenças.

**Conclusão**

Dizer que a saúde mental do trabalhador é afetada direta ou indiretamente pelo trabalho pode ser real ou pode ser apenas uma das causas de adoecimento. Levando em consideração as experiências vivenciadas em ambientes de trabalho e as histórias relatadas por trabalhadores em geral, podemos afirmar que de fato existem processos de trabalhos que para serem realizados há um desgaste físico e mental muito grande, onde requer trabalhadores preparados e treinados para suportá-los, pois além da própria atividade há também fatores externos, cotidianos (como acesso ao local de trabalho, problemas pessoais, sociais e genéticos) que de uma forma ou de outra podem ativar o gatilho e desenvolver uma doença mental ou física. O fato é que há uma necessidade de avaliação multifatorial para se chegar a um diagnóstico, filtrando o mesmo para uma doença ocupacional.

**Referências Bibliográficas**

CAMON, Valdemar Augusto Angerami; SILVA, Edith Seligmann. Crise, trabalho e saúde mental no Brasil. São Paulo: Traço, 1986.

CARVALHO, Hilário Veiga de; SEGRE, Marco. Medicina social e do trabalho. São Paulo: McGraw Hill do Brasil, 1977.

1. Alunos Doutorandos em Saúde Pública [↑](#footnote-ref-1)