



apresentam

A Organização do trabalho como determinante do sofrimento mental do trabalhador

Daniel Petkov

Médico do Trabalho

Perfil comportamental e organização do trabalho



Uma **empresa** é, além de um local de trabalho, um **sistema de interação social**, onde as pessoas participam e expressam suas vivências externas.

Organização do trabalho

Toda empresa é uma entidade social, na qual os participantes convivem segundo as regras definidas à sua possível funcionalidade.

As regras moldam comportamentos à convivência entre os indivíduos e ao alcance dos objetivos.

Princípios técnicos, administrativos e relacionais.

O que é Organização do Trabalho (OT)

É todo o conjunto de ações feitas pelo gestor e pelos facilitadores para que a prescrição de trabalho (objetivos, planos e metas) ditada pela direção da organização sejam cumpridos.

A Organização do Trabalho define:

quem faz o quê,

como faz e

em que tempo faz.

O trabalhador e as interações no trabalho

Organização

Tarefas
Horários
Pausas
Relações

Posto de Trabalho

Mobiliário
Ferramentas
Equipamentos

Ambiente

Iluminação
Conforto Acústico
Conforto Térmico
Contaminantes

Trabalhador

Capacidade
Limitações

O que estuda a Organização do Trabalho

As normas de produção

São todas as normas que o trabalhador deve seguir para realizar a tarefa.

A determinação do conteúdo de tempo

É o que faz o trabalhador em determinado tempo. Quanto tempo olha, quanto tempo leva para verificar erros ou tomar decisões.

O modo operatório

É o modo como as atividades ou operações devem ser executadas para se distinguir o resultado final desejado.

A exigência de tempo

Expressa o quanto deve ser produzido em um determinado tempo.

O que estuda a Organização do Trabalho

A cadência de trabalho

Refere-se à velocidade dos movimentos que se repetem em uma dada unidade de tempo.

O ritmo de trabalho

É a maneira como as cadências são ajustadas ou arranjadas: livre (pelo indivíduo) ou imposto (linha de montagem).

O conteúdo das tarefas

O conteúdo das tarefas determina o modo como o trabalhador percebe seu trabalho: monótono ou estimulante.

Saúde Mental e Organização do Trabalho



A- fonte menor A fonte normal A+ fonte maior contraste

Fale Conosco | Mapa do Portal



O que você procura?



> busca avançada

[Acesso à Informação](#) [Institucional](#) [Projetos](#) [RBSO](#) [Pós-Graduação](#) [Cursos e Eventos](#) [Biblioteca](#) [Multimídia](#)

Todas as Notícias

[Equipe da Imprensa](#)

[Informe de Gestão](#)

[Fundacentro na Mídia 2017](#)

[Na mídia - anos anteriores](#)

[Revistas Escaneadas e Digitais 2017](#)

[Revistas Escaneadas - anos anteriores](#)

Você está em [Início](#) » [Notícias](#) » [Todas as Notícias](#) » [Detalhe da Notícia](#)

Encontros discutem relação entre saúde mental e organização do trabalho

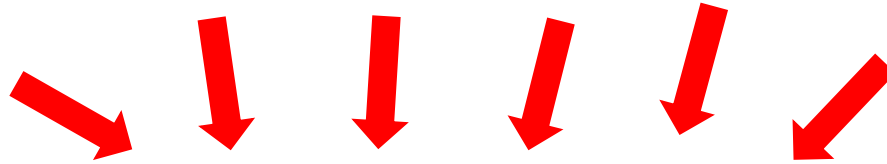
Realizados em Curitiba pela Fundacentro/PR, eventos trazem palestrantes para apresentar o tema a partir de diferentes perspectivas

Por ACS/ Cristiane Reimberg em 29/09/2017

As questões relacionadas à saúde mental ganham cada vez mais visibilidade. Os números são alarmantes e mostram a necessidade de se discutir o tema. O relatório global da Organização Mundial da Saúde (OMS), "Depression and other common mental disorders: global health estimates", lançado este ano, aponta que há 322 milhões de pessoas com depressão no mundo. Esse transtorno mental atinge 5,8% da população brasileira (11.548.577). Já distúrbios relacionados à ansiedade afetam 9,3% (18.657.943) das pessoas que vivem no Brasil. No entanto, nem sempre os aspectos laborais são considerados quando se olha para esses adoecimentos. Para refletir sobre este quadro e fazer esta relação, a Fundacentro do Paraná promove uma série de três eventos em Curitiba – os Encontros Saúde Mental e Organização do Trabalho.



A máquina humana

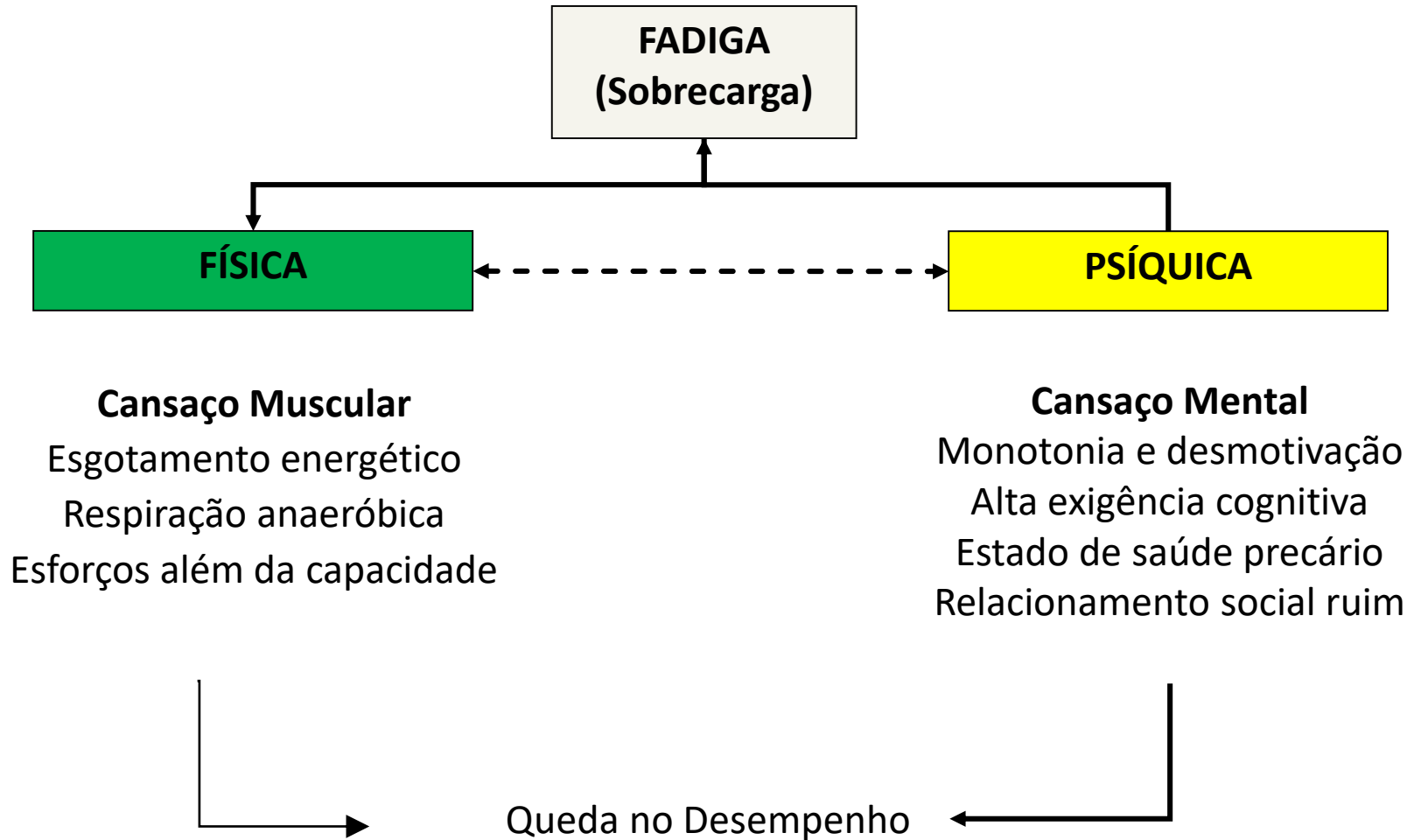


Fadiga (sobrecarga) física e mental



Menor desempenho; pior qualidade do serviço prestado; piora saúde; etc

Fadiga (sobrecarga) física e psíquica



Norma Regulamentadora 17 - Ergonomia

Ministério do Trabalho - NR-17: a **organização do trabalho** deve ser adequada às características psicofisiológicas dos trabalhadores e à natureza do trabalho a ser executado.

O que seriam as
CARACTERÍSTICAS PSICOFISIOLÓGICAS
do trabalhador?

Algumas características psicofisiológicas do trabalhador

- Prefere escolher livremente sua postura;
- Prefere utilizar alternadamente toda a musculatura corporal;
- Tolerar mal tarefas fragmentadas com tempo exíguo para execução;
- Sente-se bem quando solicitado a resolver problemas ligados à execução das tarefas;
- Tem capacidades sensitivas e motoras que funcionam dentro de certos limites;
- Suas capacidades sensorimotoras modificam-se com o processo de envelhecimento;
- Organiza-se coletivamente para gerenciar a carga de trabalho.

Adequação dos meios ao homem



- Para adequar os meios ao trabalhador, deve-se identificar ou prever aquilo que ocasiona problemas ao conforto, à saúde e à segurança.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

HORAS EXTRAS / DOBRA DE TURNO / TRABALHO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

Torna-se um fator crítico quando realizado de forma frequente. Preferencialmente não deve ser realizada horas extras (ou não deve ultrapassar duas horas extras por dia e duas vezes por semana).

Estes itens podem vir acompanhados de sobrecarga tensional, em função de intervir em aspectos da vida particular do trabalhador.

Realização de horas extras contínua é sinal de que necessita de mais trabalhadores para realizar a atividade.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

FALTA DE PAUSAS DURANTE A JORNADA DE TRABALHO

O funcionamento do corpo humano apresenta um equilíbrio rítmico entre o consumo de energia e sua reposição ou entre o trabalho e o repouso. Através das pausas para descanso, pode-se manter o desempenho e a eficiência no trabalho.

Descansar a mente.

Momento de inspiração.

Administrar o estresse.

Minimizar o cansaço

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

INSUFICIÊNCIA DE CAPACITAÇÃO DOS TRABALHADORES PARA A ATIVIDADE

Trabalhadores insuficientemente preparados para as exigências da tarefa costumam-se sobrecarregar.

METAS ABUSIVAS

Metas devem respeitar a compatibilização com as condições de trabalho e o tempo oferecido ao trabalhador.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

FALTA DE MATERIAL / MANUTENÇÃO NOS EQUIPAMENTOS

Equipamentos com defeitos de funcionamento, (computadores, cadeiras, mouse, teclado...)

Falta de material para pronta substituição (EPI; caneta, papel, etc), são itens que podem levar o trabalhador a se irritar, podendo causar sobrecarga.

Pode levar a redução da capacidade de produção, pois exige esforço extra para tirar o atraso pelo defeito dos equipamentos/falta de material, com horas extras, dobras de turno e outros expedientes de sobrecarga.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

MONOTONIA NAS ATIVIDADES

Monotonia é o estado psíquico de apatia, em reação a um ambiente uniforme, percebido como de pouca variação de estímulos.

Causas

- Jornadas prolongadas
- Automatismo
- Baixa exigência
- Baixa Vigilância
- Atenção continuada
- Ciclos curtos
- Baixa aprendizagem
- Restrição de movimentos
- Iluminação deficiente
- Ambiente ruidoso
- Isolamento social

Efeitos

Sensação de fadiga, sonolência, aumento do tempo de reação, morosidade e uma diminuição da atenção.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

RELAÇÕES (INTER)PESSOAIS

Relações entre os colegas, relações de subordinação, comunicação entre os trabalhadores;

Possibilidade de expressar os pontos de vista divergentes, do respeito, de participar das decisões;

Importância de capacitação dos líderes para lidar com as diferentes personalidades e emoções dos trabalhadores.

Fatores de OT causadores de sobrecarga no trabalho

ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

É a **exposição** dos trabalhadores a situações humilhantes e constrangedoras, **repetitivas e prolongadas** durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções, sendo mais comuns em relações hierárquicas autoritárias e assimétricas, em que predominam condutas negativas, relações desumanas e antiéticas de **longa duração**, de um ou mais chefes dirigida a um ou mais subordinado(s), desestabilizando a relação da vítima com o ambiente de trabalho e a organização, **forçando-o a desistir** do emprego.

Prevenção da fadiga física e psíquica



Prevenção da fadiga física e psíquica

- **Respeitar as pausas já instituídas pela legislação;**
- **Treinamento e orientação** das boas práticas, tanto no que diz respeito de como executar a atividade como sua postura física no posto de trabalho;
- **Seleção do pessoal** que melhor se adapte às condições especiais de cada tipo de trabalho, tanto nas exigências físicas quanto cognitivas;
- **Racionalização do trabalho** com a implementação de ferramental que reduza as exigências físicas e/ou mentais;
- **Manter boas condições do ambiente de trabalho:** iluminação, ventilação, conforto térmico, ruído etc. e,
- **Alimentação** do trabalhador, visando repor a energia gasta, orientando-o a realizar uma alimentação saudável.

Prevenção da Fadiga Física e Psíquica

- **Evitar situações de sobrecarga ou subcarga de trabalho**, tanto no aspecto físico quanto psíquico;
- **Não realizar pressão** indevida de tempo;
- **Comunicação** apropriada, propiciando informação adequada;
- **Manter o *feedback*** sobre o resultado do trabalho;
- **Evitar as limitações de contato humano**, propiciando oportunidades de interação entre trabalhadores;
- **organizar o trabalho de maneira a propiciar estímulo e oportunidades** para os trabalhadores desenvolverem suas habilidades e potencialidades; e,
- **Sempre que possível, propiciar aos trabalhadores oportunidades de participar nas decisões** das ações que afetam suas tarefas.

Fadiga física e psíquica

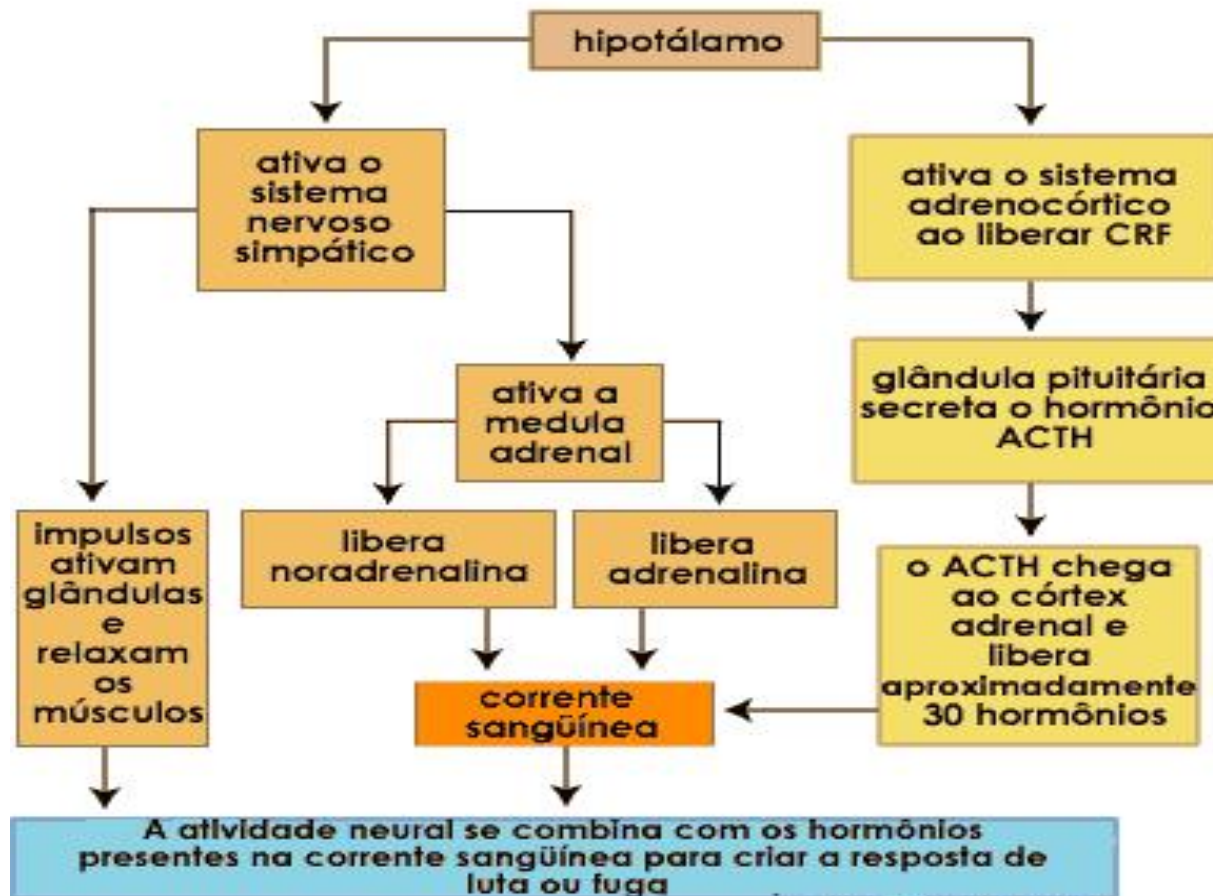
Sufrimento mental X Transtorno mental

Estresse e ansiedade

Adaptação as mudanças

Sufrimento mental X transtorno mental

Reação de luta ou fuga



Sofrimento mental X Transtorno mental

AS 3 FASES DO STRESS

1. **ALARME:** o cérebro prepara o corpo para o acontecimento preparando o organismo para a ameaça.
2. **RESISTÊNCIA:** os fatores causadores do stress permanecem, o organismo se adapta à ameaça, excitação fisiológica mais elevada que o normal.
3. **EXAUSTÃO:** perda de energia, excitação fisiológica diminui, doenças graves, colapso do organismo, morte súbita.

Sofrimento mental X Transtorno mental

AS 3 FASES DO STRESS

1. **ALARME:** o cérebro prepara o corpo para o acontecimento preparando o organismo para a ameaça.

2. **RESISTÊNCIA:** os fatores causadores do stress permanecem, o organismo se adapta à ameaça, excitação fisiológica mais elevada que o normal.

3. **EXAUSTÃO:** perda de energia, excitação fisiológica diminui, doenças graves, colapso do organismo, morte súbita.

1. Alarme

- Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial;
- Contração do baço;
- Liberação de glicose pelo fígado;
- Redistribuição sanguínea;
- Aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios;
- Dilatação das pupilas e
- Aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea.

Sofrimento mental X Transtorno mental

AS 3 FASES DO STRESS

1. **ALARME:** o cérebro prepara o corpo para o acontecimento preparando o organismo para a ameaça

2. **RESISTÊNCIA:** os fatores causadores do stress permanecem, o organismo se adapta à ameaça, excitação fisiológica mais elevada que o normal.

3. **EXAUSTÃO:** perda de energia, excitação fisiológica diminui, doenças graves, colapso do organismo, morte súbita.

2. Resistência

- Tremor muscular;
- Fadiga física;
- Desânimo;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração e
- Instabilidade emocional

Sofrimento mental X Transtorno mental

AS 3 FASES DO STRESS

1. **ALARME:** o cérebro prepara o corpo para o acontecimento preparando o organismo para a ameaça.
2. **RESISTÊNCIA:** os fatores causadores do stress permanecem, o organismo se adapta à ameaça, excitação fisiológica mais elevada que o normal.

3. **EXAUSTÃO:** perda de energia, excitação fisiológica diminui, doenças graves, colapso do organismo, morte súbita.

3. Exaustão

- **Problemas respiratórios;**
- **Distúrbios Gastrintestinais;**
- **Hipertensão;**
- **Infecções recorrentes;**
- **Depressão e**
- **Outras.**

Transtornos Mentais e comportamentais

Classificação dos TMC pelo CID-10

1 F00-F99 - Transtornos Mentais e do Comportamento

- 1.1 (F00-F09) Transtornos mentais orgânicos, inclusive os sintomáticos
- 1.2 (F10-F19) Transtornos mentais e comportamentais devidos ao uso de substância psicoativa
- 1.3 (F20-F29) Esquizofrenia, transtornos esquizotípicos e transtornos delirantes
- 1.4 (F30-F39) Transtornos do humor [afetivos]
- 1.5 (F40-F48) Transtornos neuróticos, transtornos relacionados com o estresse e transtornos somatoformes
- 1.6 (F50-F59) Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos
- 1.7 (F60-F69) Distorções da personalidade e do comportamento adulto
- 1.8 (F70-F79) Retardo mental
- 1.9 (F80-F89) Transtornos do desenvolvimento psicológico
- 1.10 (F90-F98) Transtornos do comportamento e transtornos emocionais que aparecem habitualmente durante a infância ou a adolescência
- 1.11 (F99) Transtorno mental não especificado

Transtornos Mentais e comportamentais

Classificação dos TMC pelo CID-10

1 F00-F99 - Transtornos Mentais e do Comportamento

1.1 (F00-F09) Transtornos mentais orgânicos, inclusive os sintomáticos

1.2 (F10-F19) Transtornos mentais e comportamentais devidos ao uso de substância psicoativa

1.3 (F20-F29) Esquizofrenia, transtornos esquizotípicos e transtornos delirantes

1.4 (F30-F39) Transtornos do humor [afetivos]

1.5 (F40-F48) Transtornos neuróticos, transtornos relacionados com o estresse e transtornos somatoformes

1.6 (F50-F59) Síndromes comportamentais associadas a disfunções fisiológicas e a fatores físicos

1.7 (F60-F69) Distorções da personalidade e do comportamento adulto

1.8 (F70-F79) Retardo mental

1.9 (F80-F89) Transtornos do desenvolvimento psicológico

1.10 (F90-F98) Transtornos do comportamento e transtornos emocionais que aparecem habitualmente durante a infância ou a adolescência

1.11 (F99) Transtorno mental não especificado

Transtornos Mentais e comportamentais

Estatísticas - prevalência:

- OMS (2018): 400 milhões sofrem de **Depressão** (4,4% da pop mundial);
- OMS (2018): Brasil - 11 milhões sofrem de **Depressão** (5,8% da pop)
(maior da América Latina);
- Estima-se que 1/3 dessas pessoas não tem acompanhamento médico adequado;
- Os **TMC** figuram com **13%** de todas as doenças no mundo;

Transtornos Mentais e comportamentais

Estatísticas - incapacidade:

- OMS: **depressão** aumentando globalmente – 18,4% (2005-2017);
- Até 2020, a doença será a enfermidade mais **incapacitante** em todo o mundo;
- Brasil (INSS 2016): **depressão**: 75,3 mil trabalhadores foram **afastados** (37,8% do total – segunda maior causa de afastamentos);
- OMS ainda estima que, a cada ano, as consequências dos transtornos mentais gerem **uma perda econômica de US\$ 1 trilhão para o mundo.**

Transtornos mentais e comportamentais

Estatísticas – pior desfecho: **SUICÍDIO**:

- OMS (2018): aumento de 65% nos casos de **suicídio** nos últimos 45 anos;
- OMS (2018): 1 milhão de pessoas cometem **suicídio** anualmente no mundo;
- Brasil (2017): 3ª causa de morte violenta (12 mil/ano);
- **Estima-se que 90% teriam sido evitados se tivessem recebido ajuda e tratamento adequados.**

Prevenção da fadiga física e psíquica

Ação do **Médico do Trabalho** e do **Médico Assistente**
(e outros profissionais da saúde)

O que podemos fazer?

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação Saudável

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação Saudável
- Atividades Físicas Regulares

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação Saudável
- Atividades Físicas Regulares
- Estilo de vida saudável

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação Saudável
- Atividades Físicas Regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação saudável
- Atividades físicas regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse
- Ir ao médico regularmente

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação saudável
- Atividades físicas regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse
- Ir ao médico regularmente
- Ir ao psicólogo/terapeuta regularmente

Prevenção da Fadiga Física e Psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação saudável
- Atividades físicas regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse
- Ir ao médico regularmente
- Ir ao psicólogo/terapeuta regularmente
- Técnicas de Meditação (auto-controle e auto-conhecimento)

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação Saudável
- Atividades Físicas Regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse
- Ir ao médico regularmente
- Ir ao psicólogo/terapeuta regularmente
- Técnicas de Meditação (Auto-controle e Auto-conhecimento)
- Higiene do Sono

Prevenção da fadiga física e psíquica

Princípios básicos de qualidade de vida e bem-estar

- Alimentação saudável
- Atividades físicas regulares
- Estilo de vida saudável
- Administrar o estresse
- Ir ao médico regularmente
- Ir ao psicólogo/terapeuta regularmente
- Técnicas de meditação (auto-controle e auto-conhecimento)
- Higiene do sono
- Fazer o bem a si próprio e aos outros (voluntariado)

A organização do trabalho como determinante do sofrimento mental do trabalhador.

Daniel Petkov

MUITO OBRIGADO!

Perguntas e respostas