



## **RISCOS PSICOSSOCIAIS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NO TRABALHO**

Moisés Teodoro de Brito<sup>(1)</sup>, Grasiela Aparecida Coura Querobino Alvarenga<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Aluno do Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Segurança do Trabalho - Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) - Campus Governador Valadares.

<sup>(2)</sup> Grasiela Aparecida Coura Querobino Alvarenga - Professor orientador - IFMG - Campus Governador Valadares

### **RESUMO**

A organização do trabalho tem se mostrado hoje como um grande desafio dentro das organizações, fatores como jornada excessiva, troca de turnos, monotonia, dentre outros, são, geralmente, desconsiderados ou pouco relevantes, o que resulta em danos à saúde mental e, conseqüentemente, física do trabalhador. O trabalho (do latim *tripalium*) carrega consigo o efeito cerceador da criatividade e da autonomia, isso baseado em tradicionais conceitos advindos da Segunda Revolução Industrial. Nesse sentido, as empresas, mesmo que alguém do que é necessário, têm-se preocupado com o elemento mais importante que possuem: o capital humano. Sob essa perspectiva, a presente obra – embasada na disciplina da Engenharia de Segurança do Trabalho (EST) – objetiva realizar um estudo no conceito de riscos psicossociais com foco na saúde mental, à qual tem ganhado força nos últimos anos ocasionado pelo aumento do número de trabalhadores afastados por ansiedade, depressão e outros transtornos mentais, bem como a Síndrome de *Burnout*, cujo tema será abordado nesta obra. O profissional de segurança do trabalho é peça fundamental nas organizações, pois atua no intuito de garantir um ambiente laboral mais seguro possível, e o faz pautado na metodologia preventcionista, ou seja, conscientizando o colaborador sobre os riscos existentes nas atividades executadas. Contudo, os riscos psicossociais se manifestam discretamente, o que torna dificultoso a sua identificação. Para fundamentar o estudo, adotou-se a revisão bibliográfica que, e por se tratar de um tema em voga, apresenta dados que datam um tempo inferior a cinco anos. Além disso, recorreu-se às Normas Regulamentadoras (NR's) do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), artigos científicos, revistas e materiais audiovisuais. Após a pesquisa, restou compreendido a necessidade de se explorar o conceito de risco psicossocial e seus impactos na saúde do trabalhador.

**Palavras-chave:** Organização do trabalho. Riscos Psicossociais. Transtornos mentais. Segurança do Trabalho.



## **1 INTRODUÇÃO**

As recentes transformações no mercado de trabalho impactaram grandemente a percepção do trabalhador no que tange ao seu papel dentro das organizações. Estas transformações ocorridas nas dinâmicas e significados do trabalho contribuíram para essa compreensão e tornaram fundamental aprofundar a discussão sobre a relação entre saúde mental (SM) e trabalho (TOLFO et al. 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a SM é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade, ou seja, vai muito além da ausência de doenças mentais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

No Brasil, conforme dados do INSS, em 2022, relata que 209.124 mil pessoas foram afastadas do trabalho por transtornos mentais, entre depressão, distúrbios emocionais e Alzheimer, enquanto em 2021 foram registrados 200.244 afastamentos (EPSJV, 2023). Esse dado aponta a importância de se discutir o tema dentro das organizações e de promover uma cultura de saúde e segurança do trabalho (SST) voltada aos riscos sociais tendo como cerne a SM.

Apesar da grande disseminação de conteúdo sobre o assunto, ainda se identifica o estigma da falta de conhecimento. Isso é baseado em convicções meramente fundadas em juízo de valor às quais geram um conceito de preterição no ambiente de trabalho.

Assim, se identifica que os riscos psicossociais englobam a SM e o bem-estar do trabalhador e, que de modo geral, é necessário aplicar métodos eficazes de reorganização do trabalho, incorporando ao planejamento não só a realização operações rotineiras que visem o lucro, mas também a escuta ativa e o acompanhamento psicológico (MATTOS; MÁSCULO, 2011).

## **2 DESENVOLVIMENTO**

As (NR's) do MTE trazem em seu texto 38 normas às quais estabelecem obrigações, direitos e deveres a serem cumpridos por empregadores e trabalhadores com o objetivo de garantir trabalho seguro e sadio, prevenindo a ocorrência de doenças e acidentes de trabalho.

Segundo a NR-9, existem três tipos de riscos: físicos, químicos, biológicos (BRASIL, 2022). Dessa forma, o conjunto desses riscos podem ser entendidos como anomalias que ocorrem no ambiente laboral às quais podem resultar em acidentes ou quase acidentes.

Os riscos psicossociais - não contemplados nas NR's - são aqueles que decorrem de deficiências da gestão do trabalho e de um contexto social de trabalho precário e que imputam possibilidade de danos para a saúde física e mental do trabalhador (SILVA; TOLFO, 2022). Estes estão presentes nas atividades laborais, estando diretamente relacionado às necessidades e anseios do indivíduo que considera o trabalho não apenas como uma atividade alheia a vida pessoal, mas parte dela.

Existe também outro fator relacionado à organização do trabalho no que tange à divisão de turnos e sobre isso, Mattos e Másculo (2011, p. 67) afirma:

O emprego de turnos de trabalho alternados entre equipes (em que uma pessoa trabalhe na primeira semana no horário das 22 às 6 horas; na segunda, das 6 às 14 horas; e na terceira, das 14 às 22 horas, por exemplo) trará problemas para esses trabalhadores, não só de natureza fisiológica [...], mas também psicossociais, já que as relações sociais (com familiares, amigos etc.) serão significativamente afetadas (MATTOS; MÁSCULO, 2011, p. 67).

Além disso, os mesmos autores afirmam que divisão excessiva do trabalho, jornada e intensificação do ritmo de trabalho são fatores causadores de doenças de fundo nervoso e mental.

### **3 SÍNDROME DE *BURNOUT***

A alta exigência por resultados excelentes no mundo corporativo capitalista é por um lado promissora no que diz respeito ao desenvolvimento profissional, porém traz consigo a faceta do desgaste emocional e mental, os quais são as principais consequências da síndrome de *burnout*. Descrita por Freudenberger em 1974, é uma das maiores causadoras de absenteísmo nas organizações (CARVALHO, 2023).

A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige 4 envolvimento interpessoal direto e intenso, principalmente em profissionais na área da educação, saúde, assistência social, dentre outras (DRÁUZIO, 2022). No intuito de

proporcionar o máximo de conforto cognitivo possível, o engenheiro de segurança do trabalho deve contribuir para o planejamento, o projeto e a avaliação de tarefas, postos de trabalho, produtos, ambientes e sistemas, de modo a torná-los compatíveis com as necessidades, habilidades e limitações das pessoas (BRASIL, 2022).

#### 4 CONCLUSÃO

Os riscos psicossociais se apresentam como o maior desafio para a segurança trabalho no século XXI tendo em vista que sua identificação nem sempre é visível. Esse risco pode ter como origem a vida pessoal do indivíduo enquanto colaborador de uma organização e se agravar se associado a atividades complexas que exigem grande esforço mental. Ainda nesse sentido, existe o fator familiar que impacta significativamente a felicidade do trabalhador. Este, a depender do turno ou jornada de trabalho, pode não conciliar o tempo com a família, potencializando ainda mais o risco de se sentir frustrado e sem amparo.

Neste estudo foi analisado a necessidade de se incorporar os riscos psicossociais no âmbito normativo. Baseado no critério demanda *versus* necessidade, identifica-se que, sob essa perspectiva, é mister que a Comissão Tripartite de SST avalie a inserção do tema no corpo das NR's a fim de tornar obrigatório às organizações o cumprimento do dever em cuidar da SM do trabalhador.

Analogamente, podemos citar a NR-35 que, em virtude do grande número de acidentes nos trabalhos em altura, surgiu como instrumento de referência para que estas atividades fossem realizadas de forma segura. Então, do mesmo modo, devido ao grande número de afastamentos por transtornos mentais - como já descrito aqui - é de suma importância a criação de uma norma regulamentadora direcionada aos riscos psicossociais ou que se acrescente emendas à NR-17: Ergonomia.

Ao engenheiro de segurança do trabalho cabe orientar, escutar o indivíduo e, se possível, direcioná-lo onde possa haver um maior conforto mental. Por fim, há de se considerar um avanço no que diz respeito aos riscos psicossociais, pois neste ano foi realizada a Campanha Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho - CANPAT 2023, cujo tema foi “Riscos Psicossociais Relacionados ao Trabalho” com vistas a trazer para a sociedade a importância da prevenção de acidentes e doenças em solo nacional.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 9**. Brasília: MTE, 2022.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Normas Regulamentadoras Vigentes**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/aceso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitativa-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes>. Acesso em: 13 jul. 2023.

CARVALHO. Antônio José de. **Síndrome de Bournout**: uma ameaça invisível no trabalho. 1. Ed. Rio de Janeiro: Interciência. 2023.

FARIAS, Érika. Alertas globais chamam a atenção para o papel do trabalho na saúde mental. **Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio/Fiocruz**. Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/alertas-globais-chamam-a-atencao-para-o-papel-do-trabalho-na-saude-mental#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20Instituto,2021%20foram%20registrados%20200.244%20afastamentos>. Acesso em: 11 jul. 2023.

MATTOS, Ubirajara; MÁSCULO, Francisco. **Higiene e Segurança do Trabalho**. Rio de Janeiro, RJ. Elsevier/Abepro, 2011.

SILVA, M. G. DA; TOLFO, S. DA R. Processos psicossociais, saúde mental e trabalho em um instituto federal de educação. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, 2022. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Transforming mental health for all**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>. Acesso em: 12 jul. 2023.

VARELLA, Drauzio. Síndrome de *Burnout* (esgotamento profissional). **Folha Uol**. São Paulo, 2022. Portal Dr. Dráuzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>. Acesso em: 12 jul. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Transforming mental health for all**. WHO. Geneva: 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>. Acesso em: 12 jul. 2023.