

# Investigando a relação entre saúde e trabalho

Sandro César Said Mucci

*Bacharel e Licenciado em Educação Física pela UFV/ MG*

*Graduado em Fisioterapia pela UCB/RJ*

*Pós graduado em Anatomia e Biomecânica Humana pela UCB/RJ*

*Professor de Cinesiologia do curso de Fisioterapia do ISECENSA*

## Resumo

Considerando as condições gerais dos ambientes de trabalho, a fórmula ideal para a vida humana, consiste em manter em equilíbrio os componentes biológicos e psíquicos da personalidade e os fatores do meio ambiente. Quando o equilíbrio persiste o indivíduo conserva seu estado de saúde e mantém uma sensação de bem estar. Este trabalho procura conceituar os fatores de riscos a que estão expostos os trabalhadores em função da problemática relacionada às condições de trabalho, decorrentes do ambiente e dos fatores ergonômicos. Com base nas observações feitas, pesquisas realizadas e literatura consultada, são evidenciadas as conseqüências para a saúde e vida social do trabalhador e da empresa, caracterizado pela redução da produtividade, incidência de doenças e acidentes. Este trabalho teve como objetivo sistematizar uma abordagem da relação saúde e trabalho, que reúna diversos “olhares” e, ao mesmo tempo, auxilie os profissionais de saúde em seu contato com os problemas de saúde dos trabalhadores. A tentativa justifica-se na medida em que nosso objeto, a saúde dos trabalhadores, é complexo e multifacetário e interessa-nos a apreensão de sua totalidade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que verifica os fatores de riscos a que estão expostos os trabalhadores identificando e tratando dos fatores causais através de medidas educativas.

## Correspondência:

Rua Salvador Correa, 139 - Centro  
28035-310 - Campos dos Goytacazes - RJ  
Telefone: +55 (22) 2733.1414  
Fax: +55 (22) 2722.9677  
e-mail: [isecensa@isecensa.com.br](mailto:isecensa@isecensa.com.br)

## Palavras-chave

*saúde do trabalhador, ambiente de trabalho, saúde-mental.*

---

---

---

# Investigating the relationship between health and work

Sandro César Said Mucci

*Graduated in Physiotherapy by UCB/RJ*

*Pos-graduated in Anatomy and Human Biomechanics - UCB/RJ*

*Teacher of Cinesiology in Physiotherapy Course of ISECENSA*

---

---

## Abstract

Considering the general conditions of the adapt environments, the ideal formula for the human life, consists in maintains in equilibrium the biological components and psychic of the personality and the factors of the environment. When the equilibrium persists the individual conserves your healty condition and maintains a sensation of welfare. This work search to consider the factors of risks that are exposed the workers in function of the problem related to the work conditions, current of the environment and of the ergonomic factors. With base in the done observations, accomplished researches and consulted literature, are evidenced the consequences to the health and the social life of the worker and of the company, characterizes by the reduction of the productivity, incidence of diseases and accidents. This work had as objective systematizes an approach of the relationship health and work, that gathers several "glances" and, at the same time, aid the professionals of health in your contact with the problems of health workers. The attempt is justified in the measure in that our object, the health workers, is complex and multifaceted and it interests us the apprehension of your totality. It is treated of a bibliographical research that verifies the risks factors that are exposed the workers identifying and treating of the causal factors through of educational measures. Main words: Health worker, atmosphere of work mental health

### Correspondence:

Rua Salvador Correa, 139 - Centro  
28035-310 - Campos dos Goytacazes - RJ  
Phone number: +55 (22) 2733.1414  
Fax: +55 (22) 2722.9677  
e-mail: [isecensa@isecensa.com.br](mailto:isecensa@isecensa.com.br)

### Key works:

*worker's health, work environment, mental health*

## Introdução

Senna (2000) afirma que hoje o trabalho constitui uma das práticas mais importantes da vida do ser humano, porque é dessa atividade que o homem tira os elementos para sua própria subsistência e de sua família. Entretanto, o homem não deve trabalhar apenas pelo salário que recebe, mas também, pela satisfação pessoal que deve sentir na sua realização, e pelos resultados que colhe através do seu próprio esforço. Este artigo traz para reflexão dos leitores alguns aspectos que dizem respeito à saúde do trabalhador. Este trabalho tem como objetivo sistematizar uma abordagem da relação saúde e trabalho, que reúna diversos “olhares” e, ao mesmo tempo, auxilie os profissionais de saúde em seu contato com os problemas de saúde dos trabalhadores.

A tentativa justifica-se na medida em que nosso objeto, a saúde dos trabalhadores, é complexo e multifacetário e interessa-nos a apreensão de sua totalidade. Isto tudo com intenção de oferecer fundamentação teórica e filosófica que possa servir como uma das alternativas para desenvolver programas de saúde que contemplem e privilegiem a saúde do trabalhador.

Branchart (1997) concluiu que na diversidade de definições sobre saúde, ela tem sido considerada tanto como um estado de saúde ou condição de ser ou estar saudável, um processo de desenvolvimento, uma realização pessoal, um estilo de vida, um padrão, um resultado alcançado pela pessoa face às intervenções que são feitas, seja por si mesma ou por outras pessoas leigas ou profissionais. Nas definições de Ângelo (2000), a saúde tem sido concebida como uma obrigação ou responsabilidade pessoal ou supor que apenas o indivíduo, nem mesmo sua família, comunidade ou sociedade, seja responsável por sua saúde. Outras definições começam a surgir e concebem saúde como

uma questão ambiental, social, societária, política. Estas últimas definições preconizam mudanças estruturais. Segundo Meleis (1992), ser e tornar-se saudável pode constituir partes de uma percepção global de saúde, implicando em que a pessoa tem esperança, transcende às preocupações, tem consciência, avalia, advoga e aproveita os recursos e as oportunidades de desenvolvimento, de curso de capacitação e de exercício do poder para realizar suas opções.

O estudo aqui proposto utiliza uma abordagem qualitativa e tem, como instrumento, uma pesquisa exploratória, descritiva, utilizando dados colhidos na literatura que verificam os fatores de riscos a que estão expostos os trabalhadores em função da problemática relacionada às condições de trabalho, decorrentes do ambiente e dos fatores ergonômicos. Com base nas observações feitas, pesquisas realizadas e literatura consultada, são evidenciadas as conseqüências para a saúde e vida social do trabalhador e da empresa, caracterizado pela redução da produtividade, incidência de doenças e acidentes. Conclui-se pela identificação e tratamento dos fatores causais e sugere-se maior interesse dos profissionais em solucionar a problemática por via administrativa (gerenciais), políticas de trabalho (observância das leis) e educação do trabalhador (treinamento).

Alertamos que esta proposta não pretende esgotar o tema, nem colocar-se como limite na sua abordagem. Pelo contrário, pretende-se ampliar os horizontes do investigador, estimulando-o a adotar a postura de quem escuta, perscruta, sente, questiona-se, estuda e busca a construção de um saber, juntamente com os trabalhadores. Por outro lado, reconhecemos as dificuldades para a operacionalização deste instrumental, que não pretende imobilizar: deve ser adaptado às situações específicas. A apreensão da totalidade é uma meta a ser perseguida.

## Conceito biopsicossocial do trabalho

Nos dias em que vivemos, o trabalho humano é, sobretudo, obrigatório. Não existe na espécie humana o instinto do trabalho. Trata-se de uma atividade convencional que antigamente visava exclusivamente ao sustento biológico (cultivo, criação de gado, artesanato). Atualmente, o trabalho é atividade sofisticada, acompanhando a era tecnológica, transformando-se em posição, em status que eleva e dá importância ao ser humano. Além disso, é obrigatório como meio e recurso de sobrevivência, uma vez que fornece ao indivíduo, como compensação, uma remuneração, um salário com o qual pode prover ao seu sustento e ao da família. Entretanto, não trabalhamos apenas pelo salário que recebemos; também o fazemos pela satisfação emocional profunda que sentimos com a realização e os resultados que colhemos através do nosso esforço. Ângelo (1998) afirma que, do ponto de vista biológico, o trabalho não é necessário ao ser humano. Pode muitas vezes, por ser excessivo ou perigoso, tornar-se prejudicial ao organismo, acarretando doenças profissionais ou relacionadas ao trabalho pelo esforço físico ou psicoemocional despendido.

Senna (2002) descreve que o trabalho para o homem representa uma situação especial que não se resume em produção ou salário. Tornou-se para o homem de nossa época uma fonte de satisfação psíquica profunda, uma sublimação de instintos e emoções, freqüentemente utilizada, importante e necessária. Psicológica e socialmente, criamos novas exigências e metas a serem atingidas e trabalhamos para conseguí-las. Consideramos, portanto, o trabalho como fonte de satisfação tanto para a área de manutenção como para a psicossocial, de realização pessoal e status. Estabelecemos, assim, por meio do trabalho, novas relações humanas, acumulando mais experiências, conhecimentos e emoções. É uma fonte de socialização em contato com a

comunidade no local de trabalho. Contudo, embora seja uma instituição social, o trabalho está ligado, antes de tudo, a certo sentimento de angústia, de preocupação, pois quase sempre se começa a trabalhar na adolescência, fase de alterações, de problemas.

O trabalho alivia a tensão emocional, proporcionando uma válvula de escape, uma derivação para as emoções acumuladas e que poderiam nos prejudicar, se mantidas dentro do nosso organismo. Muitos encontram no trabalho uma forma satisfatória para a descarga de sua energia intelectual, frustração e irritação impaciente. O indivíduo sai de casa, pela manhã, emocionalmente perturbado, excitado e neurotizado e volta para almoçar tranquilo, na “única” fonte de derivação e desabafo psíquico de nossa vida emocional, o que deverá ocorrer.

---

## O Estresse

---

A expressão e o conceito de “estresse” foi introduzido pelo médico canadense Selye após a 2ª Guerra Mundial e logo foi adotada pela Medicina. Segundo ele, o estresse pode ser definido como a reação do organismo a uma situação ameaçadora. Os estressores (ou agentes estressantes) são as causas externas, enquanto que o estresse é a resposta do corpo humano aos estresses.

Quando se tem presente quão freqüentemente nos defrontamos com estressores (e estresse) na nossa vida, isto é, no dia-a-dia, no trânsito das ruas, na profissão, no tempo de lazer, no esporte, então torna-se claro que o estresse faz parte da vida, que o estresse é uma reação bem útil e bem dimensionada reação para proteção da vida em situações ameaçadoras.

Uma vida sem estressores ou sem estresse seria não só artificial, mas também monótona e enfadonha. Estresse pertence à vida assim como o nascimento, nutrição, crescimento, amor e morte.

Selye (1965) tinha observado que as reações emocionais relacionadas com ameaças podem ser causa de efeitos na saúde. Para Selye as doenças do estresse são consequência de uma adaptação insuficiente do organismo aos estressores.

Realmente, nós sabemos hoje que o estresse por tempo longo e sempre se repetindo conduz a manifestações doentias; elas se exteriorizam, principalmente, por perturbações dos órgãos de digestão ou do sistema cardiocirculatório. Estas perturbações são primeiro de natureza funcional (alterações da regulação); elas podem, depois de algum tempo, transformarem-se em manifestações orgânicas, como, por exemplo, úlceras do estômago e intestinos, ou doenças do coração ou circulatórias. As mencionadas doenças do estresse são, hoje, freqüentemente agrupadas nas perturbações psicossomáticas. Entende-se, por isso, que as dificuldades psíquicas de natureza consciente ou inconsciente manifestam-se como sintomas físicos.

---

### Onde está o limite

---

Esta é uma questão em aberto, pois a experiência mostra que muitas pessoas podem agüentar uma grande quantidade de estresse, enquanto que outras, já com cargas pequenas de estresse, manifestam sinais de doenças. A fronteira é, assim, pessoal e individual; provavelmente, a sensibilidade aos estressores varia de uma faixa etária a outra significativamente. Ao lado da intensidade dos estressores, é também de importância fundamental na sensibilidade ao estresse o preparo do indivíduo, isto é, seus recursos, de trabalhador internamente com os estressores e superá-los.

---

### Riscos ocupacionais em saúde

---

Segundo Blanchart (1997), o trabalho desempenha uma função importante na vida do homem e deve preencher três objetivos

fundamentais:

- 1** O trabalho deve respeitar a vida e a saúde do trabalhador: é o problema da Segurança e da Salubridade dos locais de trabalho;

---

- 2** O trabalho deve deixar-lhe tempo livre para o descanso e lazer: é a questão da duração do trabalho e de sua coordenação para a melhoria das condições de vida fora do local de trabalho, e

---

- 3** O trabalho deve permitir ao trabalhador sua própria realização pessoal, ao mesmo tempo em que presta serviços à comunidade: é o problema do tipo de atividade e da organização do trabalho.

### **Condições gerais do ambiente de trabalho e condições individuais**

---

A fórmula ideal para a vida humana, consiste em manter em equilíbrio os componentes biológicos e psíquicos da personalidade e os fatores sociais e do meio ambiente. Quando o equilíbrio persiste, o indivíduo conserva o seu estado de saúde e mantém uma sensação de bem-estar.

A higiene geral, em suas distintas aplicações, proporciona os conhecimentos e os métodos para conservar esse equilíbrio entre o indivíduo e o seu meio, enquanto a higiene do trabalho se destina a proporcionar saúde ao indivíduo no seu local de trabalho.

*Na realização do trabalho existe uma tendência para a ruptura entre o homem e o seu meio, com maior intensidade que, em outros momentos da vida, porque o indivíduo para se proteger, na maioria das vezes, apela para a utilização exagerada de suas energias. (MELEIS, 1992, p. 54)*

Por outro lado, o ambiente de trabalho pode converter-se em elemento agressor do indivíduo. Qualquer que seja a origem do desequilíbrio, existe a possibilidade de dano para a saúde do trabalhador o que deve ser protegido pela adoção de medidas educativas adequadas.

A participação do indivíduo na ruptura do equilíbrio homem-meio é mínima. Com maior frequência a interferência origina-se no ambiente de trabalho, o qual um estudo aprofundado.

Segundo KAPLAN (2000), o estudo do ambiente de trabalho deve compreender os seguintes aspectos:

- os diferentes tipos de ambiente de trabalho;

---

- os fatores que condicionam o ambiente de trabalho;

---

- as alterações dos fatores que condicionam o ambiente de trabalho e suas causas;

---

- a técnica para a exploração dessas alterações;

---

- as medidas que devem ser adotadas para evitar a agressão do ambiente sobre o indivíduo.

As condições do meio ambiente de trabalho são os fatores que mais afetam a saúde dos trabalhadores, evidenciando principalmente nos trabalhos em turnos, em relação à moradia.

É reconhecido que horas consecutivas de trabalho, durante longos períodos de tempo sem interrupção, constituem um perigo para a saúde levando à fadiga, principalmente quando associado a outros fatores tais como a insatisfação com o trabalho, salário insuficiente, companheirismo e supervisores. Quando o período de trabalho é excessivo, a produtividade decresce e aumentam os acidentes.

Senna (2002), afirma que é impossível separar os problemas de saúde do trabalhador, dos problemas relacionados com a vida puramente empresarial. Quaisquer medidas destinadas à proteção da saúde do trabalhador no trabalho, poderá ter repercussão no que fizer fora do trabalho. Daí torna-se indispensável à educação permanente em serviço. O papel e a atividade das mulheres neste sentido são mais eficazes, porque a mulher é responsável pelo governo da casa, preparo das refeições e conservação do bem-estar familiar e pode multiplicar na prática os conhecimentos adquiridos.

---

## Saúde e higiene mental

---

Segundo Ângelo (1998), a Saúde Mental consiste no crescimento, desenvolvimento e amadurecimento de personalidade mentalmente sadia, aceitando a responsabilidade corrente, dentro de um mínimo de frustração individual e o máximo de satisfação para si e para a sociedade. Três medidas são indicadas para atingir esse objetivo: 1º ajustamento ativo e interessado; 2º formação de unidade e personalidade com uma linha de comportamento e filosofia de vida; 3º a percepção correta da realidade do mundo e de si próprio. Para atingir o equilíbrio mental desejado pode-se aplicar os princípios de Higiene Mental: manter a saúde física pelos exames periódicos; entender a própria conduta; conseguir segurança pelo desenvolvimento de novas habilidades; melhorar o relacionamento com os outros, fazer amigos, suportar a tensão e cansaço mediante o repouso periódico, férias, mudança de ambiente, relaxamento e atividades diversificadas; não trabalhar excessivamente, permitindo-se o LAZER e a VIDA ESPIRITUAL, desenvolver o sentido de realidade evitando fantasias e fugas como compensação às dificuldades.

---

## Riscos Ergonômicos

---

São os fatores de natureza bio-psico-social do meio ambiente profissional que, com base na Filosofia, na Psicologia e na Organização do Trabalho, podem produzir desequilíbrio no processo de adaptação do homem ao trabalho o que inclui:

- máquinas (ferramentas e aparelhos) em função das exigências humanas;

---

- local de trabalho, condições acústicas, térmicas, iluminação, arquitetura... com repercussões negativas no organismo humano;

---

- falta de organização no trabalho (material e métodos) caracterizado pela relação homem – máquina que levam à desadaptação do trabalhador ao trabalho;

---

- desgaste humano (falta de reposição de energia) quando o organismo não consegue recuperar as perdas.

Os riscos ocupacionais têm origens nas atividades insalubres e perigosas. Aquelas cuja natureza, condições ou métodos de trabalho, expõem os empregados a agentes nocivos à saúde, acima dos limites de tolerância fixados em razão da natureza e da intensidade do agente, e do tempo de exposição aos seus efeitos.

Os técnicos especialistas em Higiene e Segurança do trabalho são unânimes em colocar que o importante não é gratificar o trabalhador com o adicional de Insalubridade ou de Periculosidade mas, sim, tornar o trabalhador e o ambiente absolutamente saudáveis.

Os riscos ocupacionais, na maioria das vezes se torna de rotina, freqüentemente não percebidas pelos agentes, nem pelo próprio trabalhador, o qual se habitua com a situação ou mantém um auto-controle dos sintomas

em procurar esclarecer as causas verdadeiras. Das observações feitas e com base na literatura estudada, evidencia-se a possibilidade de queda da produção, maior vulnerabilidade aos acidentes no trabalho, além do fator social que tem como conseqüência óbvia o afastamento do local de trabalho, caracterizando-se pelo elevado absenteísmo.

O conhecimento desses fatores de riscos e a identificação da população exposta, a qual somos nós mesmos, nossos colegas de trabalho e nossos clientes, cabe-nos encetar uma luta para um Programa de Educação Continuada sobre tais riscos ocupacionais e as medidas necessárias ao seu controle.

Um Programa de Educação Continuada, com treinamento específico para os profissionais de saúde, podem favorecer o entendimento desses problemas e de sua gravidade para combatê-los.

## Conclusão

Existe quantitativa e qualitativamente satisfatória, Medida Específica de Proteção à saúde do trabalhador que, embora de circulação ainda limitada, mesmo assim, devem ser implantadas como Norma obrigatória do Ministério do Trabalho. Esse é um direito do trabalhador que deve ser perseguido.

O trabalhador de modo geral ainda não está mobilizado o suficiente para aplicar medidas em favor de sua saúde e da produtividade do serviço, do seu melhor desempenho e satisfação no trabalho.

Destaca-se como elemento de grande eficiência o domínio do conhecimento dos fatores de riscos ocupacionais e suas causas, as patologias do trabalho específico e medidas de controle.

Que os trabalhadores sejam estimulados a questionar esses problemas e

exigir de seus superiores hierárquicos a obediência às Leis e Portarias de proteção à saúde o que lhes cabe como um direito.

Que as lideranças se mobilizem para por em prática na sua função de Chefe, de

Assessor e de Supervisor, as medidas de proteção à saúde, que são obrigações enquanto serviço e direitos, enquanto cidadão e medidas educativas que recomendem a difusão de sugestões e aconselhamento.

### **Referências bibliográficas**

ANGELO, B. A . Riscos ocupacionais em saúde. 6 ed. São Paulo: Atheneu, 1998.

BLANCHART, R. V. A saúde nos diferentes paradgmas. São Paulo: Futura, 1997.

KAPLAN, R. Cuidando e Confortando: uma estratégia para a saúde do trabalhador. São Paulo: Futura, 2000.

MELEIS, T. J. Ajustamento e desajustamento no trabalho, 3 ed. São Paulo: Cortez, 1992.

SENNA, P. A. Sobre o processo Saúde doença a Nível individual. 8 ed. São Paulo: Futura, 2000.