

CONTEMPORANIEDADE: REPERCUSSÕES NO PSIQUISMO

EPIDEMIOLOGIA

- ✓ A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.
- ✓ O sofrimento psíquico é um dos grandes problemas de saúde enfrentados na atualidade.
- ✓ Segundo a OMS, as doenças mentais e neurológicas atingem aproximadamente 700 milhões de pessoas no mundo, representando um terço do total de casos de doenças não transmissíveis.

EPIDEMIOLOGIA

- ✓ Estudo realizado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) revela que em todo o mundo, 160 milhões de pessoas sofrem de males associados ao trabalho.
- ✓ Em 2011, segundo o INSS mais de 211 mil pessoas foram afastadas devido ao adoecimento mental, por prazo superior a 15 dias e passaram a receber benefício auxílio doença. No Brasil, nas estatísticas, tais afastamentos estão atrás apenas, dos traumas e doenças osteomusculares.

FILME: TEMPOS MODERNOS



FILME: TEMPOS MODERNOS

- A ideia de automatização das pessoas – ofensa à capacidade humana.
- O presidente medicado...
- Disputa entre pares.
- A perda da visão do todo – a oferta de sentido na ocupação.
- O excesso que o corpo não dá conta.
- A invasão na vida do trabalhador. Controle externo ou interno.
- Utilização das tecnologias.



PSICODINÂMICA DO TRABALHO

- ✓ A Psicodinâmica do trabalho é uma abordagem que propõe a compreensão da relação subjetiva que os trabalhadores têm com seu trabalho. Tem atenção especial às formas de mobilização da inteligência e da personalidade, no trabalho.
- ✓ Nesta ótica, o trabalho tem lugar central na construção da identidade do sujeito, na realização pessoal e nos processos de saúde/doença.
- ✓ O trabalho é tudo aquilo que se faz além de prescrito, é toda mobilização necessária a execução de uma tarefa.

PSICODINÂMICA DO TRABALHO

- ✓ A teoria da Psicodinâmica do trabalho busca compreender como as pessoas, sujeitas as mais diversas situações de trabalho, conseguem evitar a doença e a loucura.
- ✓ A normalidade aqui, não é concebida como simples ausência de doença e de sofrimento, mas como resultado, das estratégias defensivas elaboradas, para resistir aquilo que é desestabilizante ou até mesmo nocivo para o funcionamento psíquico e a saúde mental. (Dejours, 1992).

O TRABALHO E A PSIQUÊ

- ✓ Quando a forma de organização do trabalho entra em conflito com a vida psíquica do sujeito, fragiliza suas possibilidades de adaptação ao meio.
- ✓ Faz-se preemente “cuidar” para que o exercício profissional não se oponha as aspirações, anseios, desejos e objetivos na vida do sujeito, pois desta forma, a tarefa poderá perder o sentido na história singular, oportunizando e dando espaço ao sofrimento.
- ✓ A patologia surge quando se rompe o equilíbrio, e o sofrimento não é mais contornável, ou seja, quando o trabalhador já utilizou todos os seus recursos intelectuais e psicoafetivos para dar conta da atividade e demandas impostas pela organização, e percebe que nada pode fazer para se adaptar e/ou transformar o trabalho (Dejours, 1999).

SOFRIMENTO PSÍQUICO

- ✓ O sofrimento começa quando o trabalhador não consegue concretizar suas aspirações, ideias, imaginação e seu desejo.
- ✓ O sofrer é uma vivência, é um estado de luta do sujeito contra forças que o estão empurrando ao adoecimento.
- ✓ Se por um lado o sofrimento nos parece uma vivencia “desagradável”, por outro, se revela como indicativo de saúde, na busca do equilíbrio psíquico.
- ✓ É necessário ouvir o sofrimento e a forma como ele se manifesta.

SOFRIMENTO PSÍQUICO

- ✓ O estado de sofrimento pode se revelar como:
 - ❖ sentimentos de frustração,
 - ❖ medo,
 - ❖ angustia,
 - ❖ insatisfação,
 - ❖ sentimento de não reconhecimento, e
 - ❖ sentimento de impotência.

ANSIEDADE / ESTRESSE – MAL DO SÉCULO

- Fobias , Fobia Social, Síndrome do Pânico, Transtorno de ansiedade generalizada(TAG), Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), Transtorno do Estresse pós Traumático(TEPT),Depressão, Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento profissional.
- Estresse Ocupacional – O indivíduo avalia as demandas do trabalho excedendo a capacidade de enfrentamento que possui. Equação composta por: características do trabalho + desafios do trabalho + características pessoais + recursos de enfrentamento.

ESTRESSE X CANSAÇO

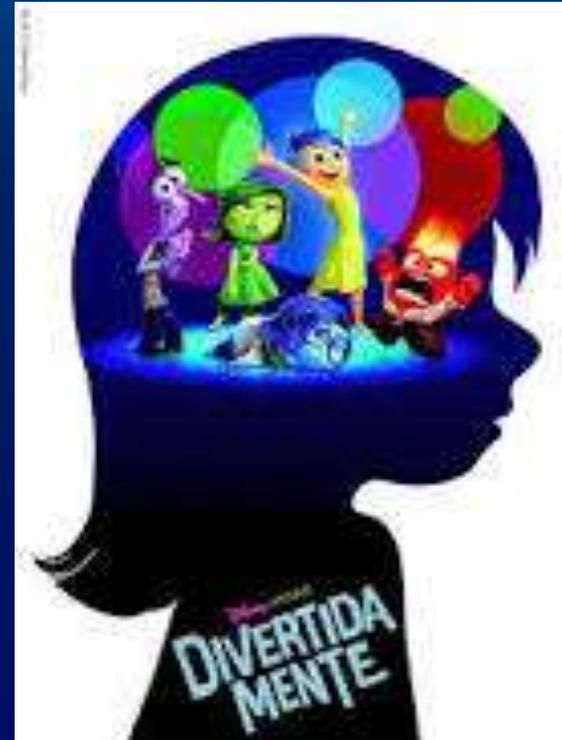
O cansaço advém de um esforço intenso , o Estresse de um esforço sem sentido.

(Mario Sergio Cortella)

- Você pode cansar, mas não precisa estressar.
- Dormir um pouco mais X não querer levantar.
- Tudo aquilo que não vejo a razão de fazer = estresse.
- Cansaço cura com descanso / Estresse mudando a razão, eu mudo o que faço.

DIVERTIDA MENTE

- Lançado no mês de junho de 2014, o filme Divertida Mente, da Pixar e da Disney retrata o momento especialmente delicado na vida de uma pré adolescente e como tudo se processa dentro de sua mente.



ASPECTOS DA CONTEMPORANEIDADE

- Mundialmente, inúmeras dificuldades, agravamento contínuo.
- No Brasil, momento de crise social, econômica e política.
- Reflexos em última instância nas pessoas, suas relações pessoais, profissionais, alterando o modo de estar consigo e com o outro.
- Situamos o caos na maioria das cidades, ocupação, trânsito, insegurança, aumento do desemprego, disputa, dificuldade de acesso aos cuidados básicos, etc.
- O TER e o SER.
- Grande acesso a informação, mas o diferencial é SER, questões da subjetividade.

HOJE O TEMPO PASSA MAIS RÁPIDO? OU NÓS MUDAMOS A FORMA DE UTILIZÁ-LO?

- As redes sociais , o excesso de internet, benéfico ou não?
- O modo acelerado que vivemos de modo geral. Deixamos de usufruir da “paisagem”.
- Como vivemos? Estamos no intervalo entre nascer e morrer... É aqui que a vida acontece.
- Fomos equipados para o PRESENTE.
- Nossas escolhas – “A frustração embutida”.

PARA PENSARMOS...

- O sentido do que você faz.
- O que você elabora.
- O que você faz da sua vida.
- Enquanto você trabalha, você está vivendo...

Epitáfio- Titãs/ Ana Claudia Arantes – Sermão do arrependimento.

VIDA : ENCARGO OU PATRIMÔNIO

- Em 2011 , enfermeira australiana, Bronnie Ware publicou o livro: “Top Cinco: Arrependimentos daqueles que estão para morrer”, com o 5 maiores arrependimentos:
 - ✓ 1) Deixar de fazer o que queria, para fazer o que o outro queria,
 - ✓ 2) Não ter trabalhado tanto (se houve sentido é diferente),
 - ✓ 3) Expressar os sentimentos,
 - ✓ 4) Ter mantido contato com os amigos,
 - ✓ 5) Ter se deixado ser mais feliz (resumo de todos).

A vida para você ? É encargo ou patrimônio?

RELAXAMENTO



PREVENÇÃO

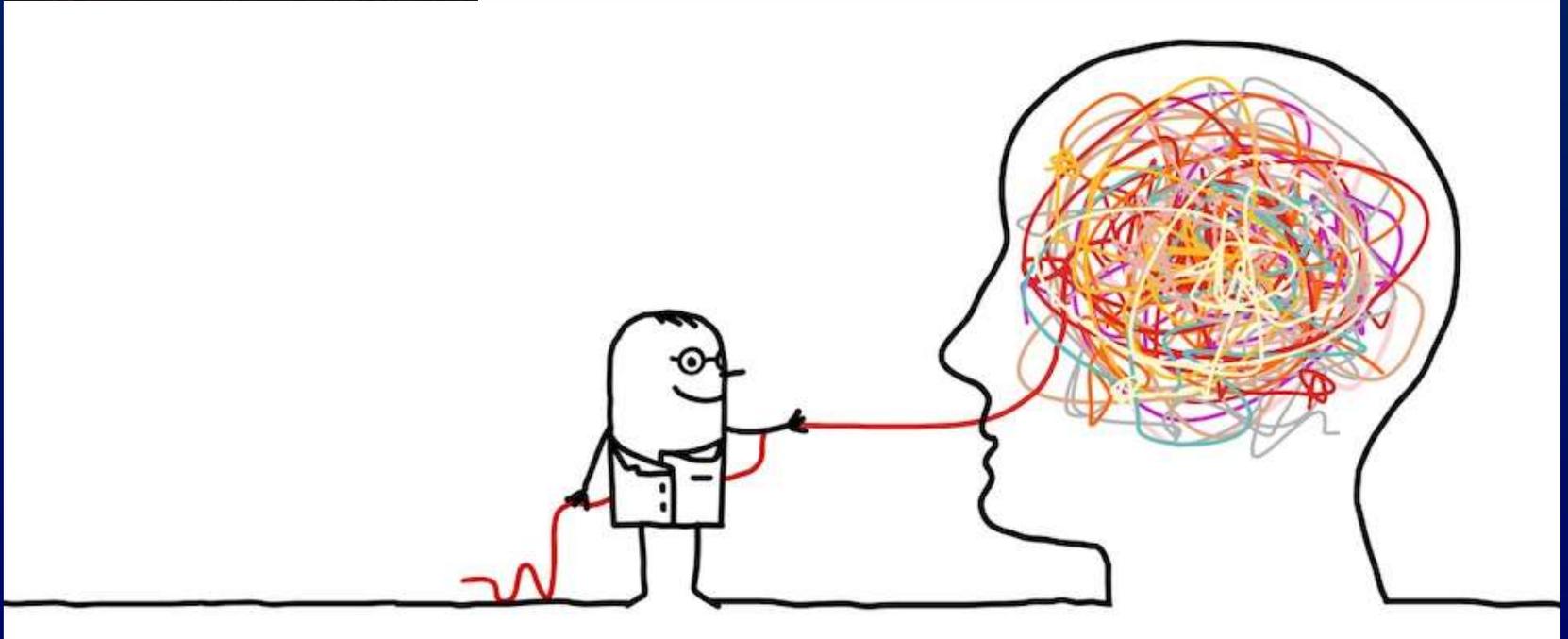
- ✓ Merlo (1999) destaca a importância do reconhecimento para minimizar o sofrimento, decorrente do conflito existente entre a organização real e a prescrita. O reconhecimento está no centro da construção da identidade, pois cada trabalhador possui um desejo de realizar coisas e de se auto realizar e para isso, ele vai investir seus esforços, tentando expressar o que ele é, e o que quer ser.
- ✓ Coesão do grupo é uma estratégia coletiva de defesa. Garante, por vezes, a proteção contra os efeitos do sofrimento sobre a saúde, pois permite as trocas, transmissão de conhecimentos, e descobertas entre os atores (os trabalhadores).
- ✓ Reconhecimento das estratégias individuais: é importante reconhecer o que cada um faz com a pressão a que é submetido no trabalho. Percebe-se que as pessoas que são submetidas a mesma situação atuam de modo diferente, alguns podem apresentar sofrimento psíquico, outros não.

ESTRATÉGIAS

- ✓ Alimentação adequada,
- ✓ Reservar um tempo para si,
- ✓ Ser seu parceiro: se fazer bem,
- ✓ Autoconhecimento: importância de ouvir seu desejos, anseios, “parar para se escutar”, “sentir seu ritmo”.

ESTRATÉGIAS

- ✓ Lazer e hobbies,
- ✓ Prática de atividade física regular,
- ✓ Meditação,
- ✓ Psicoterapia,
- ✓ Medicação.



➤ O que te faz bem?

➤ O que você gosta de fazer?

➤ Um bom motivo para sair de casa.

➤ Um bom motivo para voltar para casa.

OBRIGADA!

Andreagnp@globo.com

Fone: 81 99705.5677

Luryaga@hotmail.com

Fone: 81 99618.9292