



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## SAÚDE MENTAL DOS TRABALHADORES

**Heloisa S. Dzickanski**  
**Edinara Kovalski**  
**Pollyana W. M. Pawlowytsch**  
**Renata Campos**

### RESUMO

A atenção à saúde mental vem crescendo significativamente na área da saúde do trabalhador, e a manifestação do estresse vem se mostrando cada vez mais influente. Nesta pesquisa buscou-se identificar os aspectos psicológicos referentes ao estresse no trabalho e suas manifestações físicas em trabalhadores de um Hospital do Planalto Norte Catarinense. A coleta de dados foi feita através de um questionário semi estruturado abordando as possíveis manifestações do estresse no corpo, mente, comportamento e emoção. Na análise procura-se mostrar de que forma as coraças podem ser identificadas na sintomatologia do estresse.

**Palavras-chave:** Psicologia Corporal; Saúde-Mental; Trabalhadores.



No Brasil cada vez mais observa-se o crescimento acentuado de estudos voltados à avaliação dos aspectos relacionados ao trabalho e suas repercussões no campo da saúde mental (SELIGMANN – SILVA, 1994). A manifestação do estresse vem se mostrando cada vez mais influente nos trabalhadores, entendendo o estresse ocupacional como um problema que resulta na incapacidade de lidar com fontes de pressão no trabalho, conseqüentemente gerando problemas de natureza física e mental na saúde do trabalhador (AMARAL et.al.,2012) – na concepção de Dejours (1994), a organização do trabalho provoca no homem impactos em seu aparelho psíquico. Ainda para os autores escandinavos Frankenhaeuser e Gardell (1976); Kalimo (1980); Levi (1988), o estresse é um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores.

Diante desta premissa, entende-se ser necessário identificar os aspectos psicológicos referentes ao estresse no trabalho e suas manifestações físicas, identificando de que forma as coraças podem ser identificadas na sintomatologia do estresse.

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

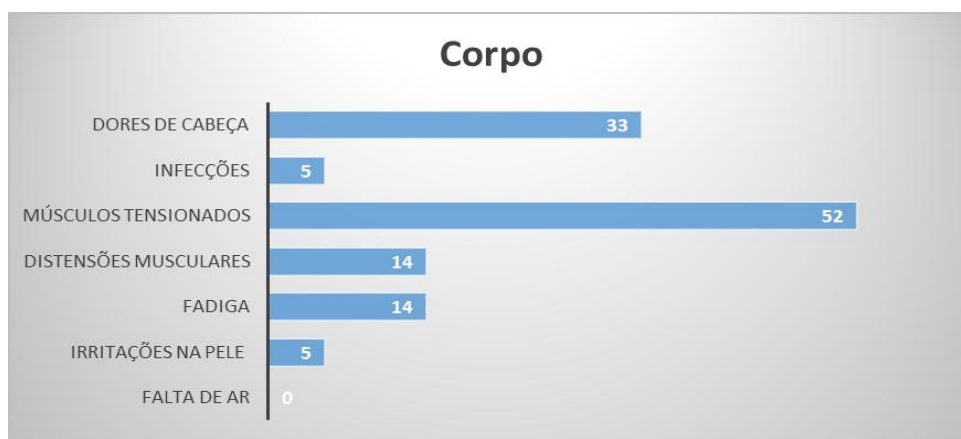
Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Para a pesquisa foi utilizado um questionário semi estruturado abordando as possíveis manifestações do estresse no corpo, mente, comportamento e emoção, por meio de um estudo transversal dos setores de farmácia, higienização, lavanderia e nutrição e dietética de um Hospital do Planalto Norte Catarinense.

A coleta de dados foi realizada em março de 2014. Esta pesquisa contou com uma amostra de 21 trabalhadores com idade média de  $40,5 \pm 9,4$  anos, com carga horária média de  $7,7 \pm 1,1$  horas. Os sintomas mais presentes no corpo foram: músculos tensionados com 52%; em relação a mente, 19% dos entrevistados assinalaram tomar decisões apressadas e ter muita preocupação. Já no comportamento, 48% afirmam ter insônia e nas emoções 57% relataram ter ansiedade. Os dados complementares podem ser visualizados nos gráficos a seguir:

Como é possível observar no gráfico 1 que diz respeito as manifestações do estresse no corpo, a queixa maior dos trabalhadores são os músculos tensionados com 52% da amostra, em seguida, aparecem as dores de cabeça com 33%, distensões musculares e fadiga, ambos com 14% e com 5% cada aparecem as infecções e irritações na pele. A falta de ar não se fez presente entre os entrevistados.

**Gráfico 1:** Manifestações no corpo



Fonte: Dados do estudo (2014)

Conforme o gráfico 2, o qual se refere as manifestações do estresse na mente, os quesitos preocupação e decisões apressadas cada um obtém 19% dos entrevistados, em

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



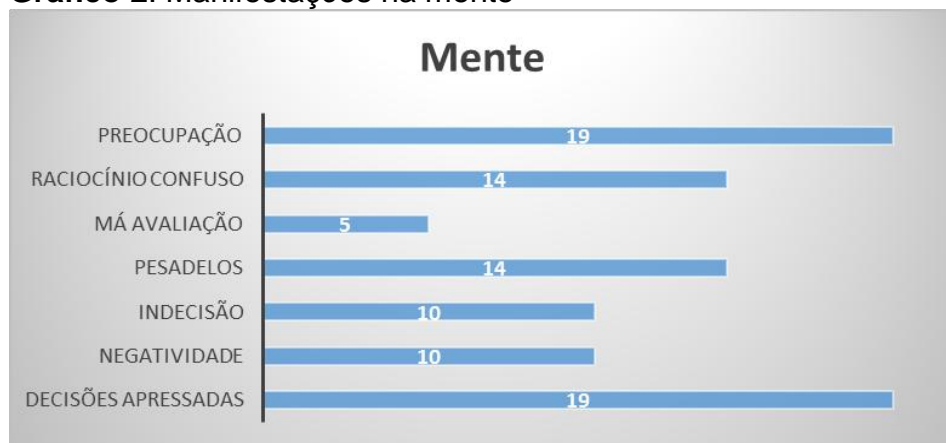
#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

seguida raciocínio confuso e pesadelo, ambos com 14%, indecisão e negatividade 10% cada e má avaliação com apenas 5%.

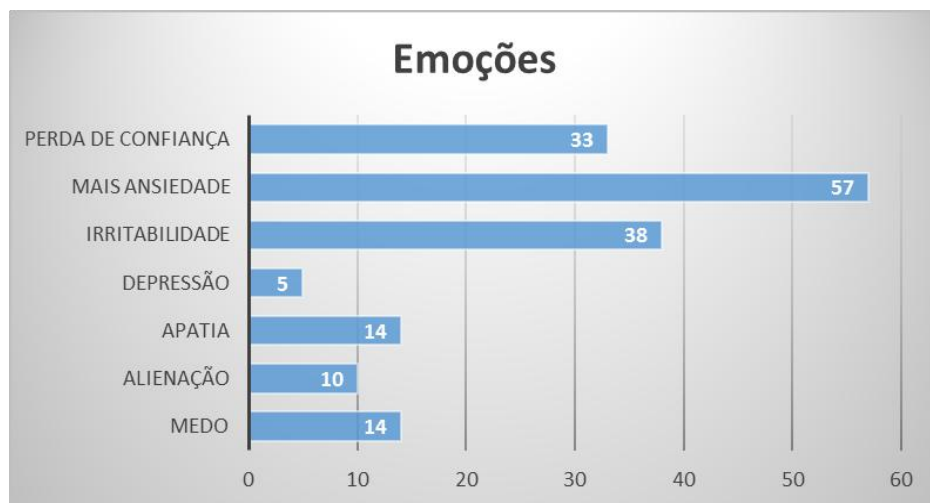
#### Gráfico 2: Manifestações na mente



Fonte: Dados do estudo (2014)

O gráfico 3 referente as manifestações do estresse nas emoções, mostra que 57% dos entrevistados apontaram sentir mais ansiedade, irritabilidade 38%, a perda de confiança está presente em 33% dos trabalhadores entrevistados. Felizmente apenas 5% afirmaram a depressão, em relação a apatia e ao medo, ambos tem 14% e a alienação com 10%.

#### Gráfico 3: Manifestações nas emoções



#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

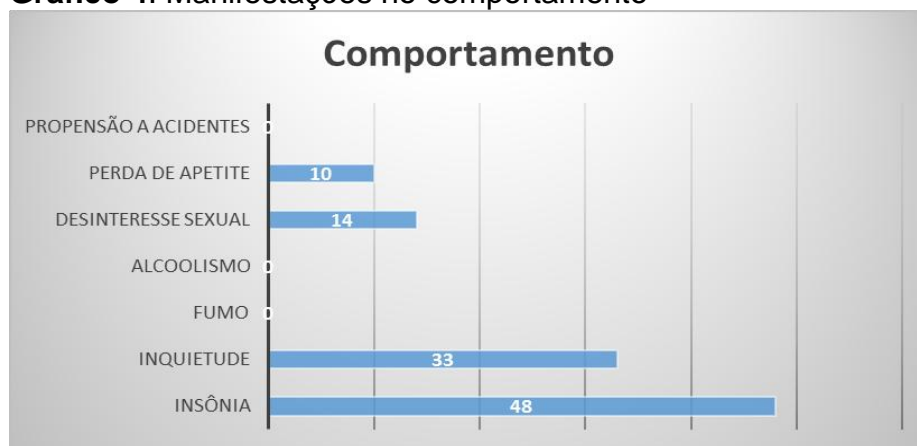
DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Fonte: Dados do estudo (2014)

O gráfico 4 demonstra a reação do estresse no comportamento. A insônia foi o comportamento que 48% dos trabalhadores entrevistados afirmaram ter. Em seguida com 33% a inquietude, 14% relataram ter desinteresse sexual e 10% tem perda de apetite. Os comportamentos de uso de drogas lícitas como o álcool e o fumo, juntamente com a propensão a acidentes não se fez presente nos entrevistados.

**Gráfico 4:** Manifestações no comportamento



Fonte: Dados do estudo (2014)

Com este estudo foi possível observar a existência de uma relação entre a saúde mental do trabalhador e as manifestações do estresse no grupo estudado, podendo desta forma verificar também que as emoções quando percebidas a nível corporal pode sinalizar a presença de couraças. Para entendermos as couraças, antes deve-se conceituar o que é o caráter do indivíduo para a psicologia corporal.

Caráter é a forma com que a pessoa se mostra, se relaciona. São as atitudes, somadas ao temperamento e à personalidade (VOLPI, 2008). Reich, (1949), descobriu que cada atitude de caráter tem uma atitude física correspondente e que o caráter do indivíduo é formado com base nos bloqueios sofridos nas etapas do desenvolvimento

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

psico-emocional, Volpi; Volpi (2003) ainda descrevem que o caráter é expresso corporalmente sob a forma de rigidez muscular ou couraça muscular.

Desta forma pode-se considerar que couraça muscular é formada a partir da contração do organismo (músculos) em resposta ao estresse, o qual exerce modificações no livre fluxo de energia pelo corpo do indivíduo (CORRÊA, 2011).

A partir da perspectiva reichiana, entende-se ser necessário identificar as manifestações psicológicas (couraças do caráter) e físicas/biológicas (couraças musculares e somatizações) resultantes do estresse ocupacional. Com isso, sugere-se que novos estudos sejam desenvolvidos na mesma amostragem afim de realizar análises aprofundadas sobre a temática da psicologia corporal e as dinâmicas do trabalho.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, MARION CAROLINE; VARGAS, FERNANDA DE MORAES; LEMOS, JADIR CAMARGO. Saúde do trabalhador: relação do estresse ocupacional com a sintomatologia dolorosa pré e pósintervenção fisioterapêutica em grupo. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:khGktLLvQ8J:cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/revistasauade/article/download/3757/pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em 17 ago. 2014.

CORRÊA, Cairu Vieira. O estresse do medo e suas repercussões nos períodos embrionário, fetal, neonatal e pós-natal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011.

VOLPI, José Henrique. **Caracterologia pós-reichiana**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, JOSÉ HENRIQUE; VOLPI, SANDRA MARA. **Psicologia Corporal – Um breve histórico**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

## CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

BERCELLI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TER (Trauma Releasing Exercises). In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011.

HADDAD, Maria do Carmo Lourenço. Proposta de implantação de um Programa Interdisciplinar de Apoio ao Trabalhador de Enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 32, n. 4, dez. 1998. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62341998000400004&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62341998000400004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 ago. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62341998000400004>.

ARAUJO, Tânia Maria de; GRACA, Cláudia Cerqueira; ARAUJO, Edna. Estresse ocupacional e saúde: contribuições do Modelo Demanda-Controle. **Ciênc. saúde coletiva**, São Paulo, v. 8, n. 4, 2003. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232003000400021&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232003000400021&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 ago. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232003000400021>.

GLINA, Débora Miriam Raab et al. Saúde mental e trabalho: uma reflexão sobre o nexo com o trabalho e o diagnóstico, com base na prática. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, jun. 2001. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2001000300015&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2001000300015&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 17 ago. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2001000300015>.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)





#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DZICKANSKI, Heloisa S.; KOVALSKI, Edinara; PAWLOWYTSCH, Pollyana W. M.; CAMPOS, Renata. Saúde mental dos trabalhadores. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

#### AUTORAS

**Heloisa S. Dzickanski / Rio Negro / PR / Brasil** – Cursando Psicologia na Universidade do Contestado – UnC Campus Mafra. Atualmente é bolsista no Ministério da Saúde no projeto PRO/PET Saúde, no fortalecimento da rede de atenção à saúde do trabalhador. Anteriormente participou do trabalho de iniciação científica em "o papel do stress e do ômega 3 em ratos Wistar", com foco na avaliação comportamental.

**E-mail:** [heloisasd@hotmail.com](mailto:heloisasd@hotmail.com)

**Edinara Kovalski/SC** – Acadêmica da 10ª Fase do curso de Psicologia da Universidade do Contestado - Campus Mafra SC. Atualmente é estagiária do Hospital São Vicente de Paulo na cidade de Mafra, auxiliando a Psicóloga Ms. Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch na área de gestão de Pessoas e Psicologia Clínica. Realiza estágio Organizacional obrigatório na mesma instituição, voltado para a Saúde do Trabalhador.

**E-mail:** [edy\\_k06@hotmail.com](mailto:edy_k06@hotmail.com)

**Pollyana W. M. Pawlowytsch/PR** – Docente do curso de Psicologia da Universidade do Contestado - Campus Mafra, Mestre em Desenvolvimento Regional e orientadora do estudo.

**E-mail:** [pollyana@netuno.com.br](mailto:pollyana@netuno.com.br)

**Renata Campos/SC** – Docente da Universidade do Contestado – Campus Mafra, Doutora e Coordenadora do Núcleo de Pesquisa do Campus.

**E-mail:** [renatacs@unc.br](mailto:renatacs@unc.br)

#### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)