

**QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE TÉCNICOS E DOCENTES DE UM
CAMPUS DA UFMS**

Fernanda Azevedo Ribeiro Costa
UFMS/CPNA
Fernandahtazvedo_@hotmail.com

Valéria C. Alves de Araújo
UFMS/CPNA
Valeria.verza17@gmail.com

Luciana Codognoto da Silva
UFMS/CPNA
luciana.codognoto@ufms.br

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo avaliar a saúde física e emocional de técnicos e docentes lotados em um dos campus da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS. Foram entrevistadas vinte pessoas, durante o ano de 2018, por alunas do curso tecnólogo em Gestão Financeira desta instituição. Os resultados apontam para a necessidade de olharmos a saúde do trabalhador enquanto um todo, desde o âmbito biológico até as esferas psíquicas e sociais, tendo atenção especial às doenças de cunho emocional e suas repercussões psicossomáticas no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Saúde Física; Saúde Mental; Psicologia.

Este estudo é fruto de uma pesquisa de campo realizada por alunas egressas do curso tecnólogo em Gestão Financeira com técnicos administrativos e docentes lotados em um dos campus da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS. Teve como objetivo avaliar como estava a saúde física e emocional do grupo referenciado. Foram entrevistadas vinte pessoas, durante o ano de 2018, abrangendo os seguintes eixos temáticos: percepção da saúde como um todo; indícios de hipertensão; sintomas físicos e/ou emocionais que o impedia de realizar atividades corriqueiras; falta de interesse pelas atividades cotidianas; sentimentos de inutilidade, ansiedade e tristeza; distúrbios do sono e da alimentação; dificuldade de concentração e uso de medicações.

É preciso afirmar que a maior parte das pessoas, quando escuta o termo “Saúde Mental”, pensa em “Doença Mental”. Contudo, a Saúde Mental implica muito mais que a ausência de Doenças Mentais. Ela está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Na perspectiva da Psicologia, a saúde mental pode incluir a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica e, principalmente a melhor qualidade de vida.

Souza e Guimarães (1999) afirmam que o termo Qualidade de Vida é utilizado por vários segmentos sociais, englobando desde as humanidades até a saúde em sua integralidade. Segundo os autores, a “Qualidade de Vida refere-se a “ um conjunto harmonioso e equilibrado de realizações em todos os níveis, como: saúde, trabalho, lazer, sexo, família, desenvolvimento espiritual (SOUZA; GUIMARÃES, 1999, p. 120). Em outro momento, afirmam os autores que a Qualidade de Vida “representa uma tentativa de quantificar, em termos cientificamente analisáveis, a rede de consequências de uma doença e seu tratamento, sob a percepção do paciente de sua habilidade para viver uma vida proveitosa e satisfatória” (SOUZA; GUIMARÃES, 1999, p. 120).

Já para França (2008, p. 36) a Qualidade de Vida é definida enquanto “um conjunto das escolhas de bem-estar no trabalho – que garante proteção, preservação e desenvolvimento humano durante o exercício do trabalho, dentro e fora do espaço organizacional”. Para a autora, a gestão da qualidade de vida tem estreita ligação tanto com a medicina quanto com a visão biopsicossocial do ser humano.

No que se refere à saúde do trabalhador, Lacaz (2007, p. 760) faz-se necessário “[...] resgatar o lado humano do trabalho e sua capacidade protetora de agravos à saúde dos

trabalhadores, tais como mal-estares, incômodos, desgastes, para além dos acidentes e doenças”. Sendo assim podemos destacar algumas causas tanto para o adoecimento físico quanto emocional. Dentre elas, estão: consumo x capitalismo; intolerância à frustração; negação da dor e do sofrimento; negação dos conflitos; cultura do imediatismo; “falta de tempo”; falta de uma cultura do diálogo, apoio familiar e social e a preferência por atalhos.

Segundo dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde - OMS (2018), mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão no mundo, principal causa de incapacidade no trabalho. Mais de 260 milhões vivem com os chamados transtornos de ansiedade, tornando-se, hoje, a terceira causa de afastamento do trabalho. Até 2030, a depressão será a causa mais incapacitante das pessoas em diversas áreas da vida. Um em cada cinco adolescentes terá depressão.

Abdalla (2014) cita que no diagnóstico da depressão são considerados sintomas psíquicos, fisiológicos e evidências comportamentais. Estes sintomas e comportamento englobam: Humor depressivo: sentimento de tristeza, autodesvalorização e culpa. Redução da capacidade de sentir prazer: desinteresse até pelas coisas que o indivíduo antes considerava agradáveis. Fadiga ou sensação de perda de energia. Diminuição da concentração e dificuldade para pensar e tomar decisões. Alterações do sono e do apetite e redução da libido; Retraimento social, comportamentos suicidas, choro fácil, retardo psicomotor e lentidão ou agitação psicomotora.

Em nossa pesquisa, percebemos em relação à população avaliada, que: 45% apresentam pouco interesse em realizar atividades corriqueiras; 40% se sentem deprimido e sem perspectivas; 45% sofrem com distúrbios do sono (dificuldade para dormir ou dormindo demais); 55% apresentam cansaço e pouca energia; 40% apresentam distúrbios alimentares (falta de apetite ou comendo demais); 40% apresentam dificuldade de concentração; 15% se sentem fracassados e 5% já pensaram em se ferir fisicamente ou desejaram a morte.

Logo, chamamos a atenção dos leitores para as questões envolvendo a saúde física e mental da população investigada, sempre pensando o ser humano em sua integralidade: corpo, mente e sociedade. Só assim será possível pensar em estratégias mais eficazes que visam à qualidade de vida enquanto um aspecto primordial da vida humana e de sua expressão no trabalho.

REFERÊNCIAS

ABDALLA, M. A. C. S. **Prevalência de sintomas de depressão em trabalhadores de uma universidade pública**. 2014. 80 f. Dissertação de Mestrado (Pós-Graduação em Psicologia)- Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2014.

FRANÇA, A.C.L. **Psicologia no trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais**. São Paulo: Saraiva, 2008.

LACAZ, F. A. de C. O campo saúde do trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde. **Caderno Saúde Pública**, v. 23, n. 4, p. 757-766, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Saúde Mental e Depressão**. Disponível em: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>. Acesso em 15 de setembro de 2018.

SOUZA, J.C; GUIMARÃES, L.A.M. **Insônia e qualidade de vida**. Campo Grande: UCDB, 1999.