SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR: JOVEM APRENDIZ E OS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS OCUPACIONAIS

WORKER'S MENTAL HEALTH: YOUNH APPRENTICES AND THE RISCK FACTOS FOR OCCUPATIONAL DISEASES

Aline Araújo Luiz, Gabriel Martins Silva Leite, Gabriel Salles Oliveira da Silva, Gabrielly Santos Cardoso Matos, Márcia Regina Carvalho Ferreira, Maria Luiza Soares Ferreira, Maria Madalena dos Santos Cardoso Honorato, Rhayssa Chagas Xavier, Willian Carvalho Araújo, Patrícia Sanches Giordano e Roseine Fortes Patella.

Universidade São Judas Tadeu - Campus Unimonte, Curso de Graduação em Psicologia

E-mail para contato: gabriellycsmatos@gmail.com

RESUMO - Este trabalho propõe informar aos jovens, que estão sendo inseridos à primeira experiência de emprego, a como identificar a ansiedade na rotina laboral a fim de diminuir os riscos às doenças ocupacionais, promover o autocuidado através de práticas pessoais, contribuindo com a qualidade de vida, e promover o bem-estar individual relacionadas à saúde mental. O trabalho se deu em duas etapas, onde na primeira foi ministrada uma palestra sobre doenças ocupacionais, ansiedade e práticas de autocuidado, e na segunda foram ministradas a prática de meditação do chocolate, automassagem e a dinâmica Chuva de Palavras. Os resultados positivos foram evidenciados por relatos dos jovens que disseram sentir relaxamento profundo, além de demonstrarem terem aprendido sobre o tema de doenças ocupacionais.

Palavras-chave: Saúde mental do trabalhador, Ansiedade, Qualidade de vida no mercado de trabalho, Autocuidado e Práticas pessoais de bem-estar.

ABSTRACT - This work proposes to inform to young apprentices who are being inserted into their first job experience on how to identify anxiety in their work routine to reduce the risks of occupational diseases, promote self-care through personal practices, contributing to quality of life, and promote individual well-being related to mental health. The work was carried out in two steps, where in the first a lecture was given about occupational diseases, anxiety and self-care practices, and in the second the practice of chocolate meditation, a self-massage practice and the Word Rain dynamic were taught. The positive results were evidenced by reports from the young apprentices who said they felt deeply relaxed, in addition to demonstrating that they had learned about the topic of occupational diseases.

Keywords: Workers' mental health, Anxiety, Quality of life in the job market, Self-care and Personal well-being practices.

1. INTRODUÇÃO

Em vista da alta demanda por disfunções e transtornos mentais relativos às doenças ocupacionais no Brasil, este projeto volta a atenção para os jovens que estão sendo inseridos pela primeira vez no mercado de trabalho, pois auxiliar adolescentes na transição para o primeiro emprego é fundamental, especialmente considerando os riscos de doenças ocupacionais como ansiedade e depressão, que se apresentam com frequência no mercado de trabalho contemporâneo. Este projeto atendeu jovens na faixa etária entre 14 e 17 anos que estão inseridos no programa de jovem aprendiz exercendo o contrato de aprendizagem junto a diversas empresas parceiras da unidade do CAMPS. O público conta com jovens que estão enquadrados nas condições de vulnerabilidade social e/ou miserabilidade, residentes no município de São Vicente e que estejam obrigatoriamente estudando.

Compreende-se que a juventude no contexto brasileiro, é caracterizado com a faixa etária entre 15 e 29 anos segundo o Estatuto da Juventude (Lei nº 12.852/2013), que estabelece os direitos e deveres dos jovens e as políticas públicas direcionadas a eles. Porém, outras fontes como a Organização das Nações Unidas (ONU), a juventude é compreendida como o período entre 15 e 24 anos (United Nations, 1981). A Organização Mundial da Saúde (OMS) também adota, em alguns de seus relatórios, essa faixa etária ao se referir a jovens (WHO, 2014). No Brasil compreende-se a inserção de jovens para o mundo do trabalho através da vivência profissional como aprendizes, onde terão acesso à educação e os primeiros contatos com a experiência na prática ao desenvolvimento profissional.

Essa idade que compreende a juventude, é a transição da fase infanto juvenil para a responsabilidade da vida adulta, o que gera conflitos pessoais e socioambientais já que muitos não apresentam a preparação emocional psíquica para administrar essas mudanças inerentes à idade da juventude. Em um mundo corporativo terão o enfrentamento às questões como cumprimento de regras, normas, adaptação ao clima organizacional, compreensão de hierarquia, desenvolvimento interpessoal e intrapessoal, comunicação assertiva, valores sociais, gestão de conflitos, educação financeira, projetos de vida pessoal e profissional, entre outros.

Conforme Cardoso (2018), a juventude é, também, a etapa do desenvolvimento em que sentimentos de instabilidade emocional e de frustração frente a objetivos não atingíveis são comumente reportados. Estudos empíricos apontam a juventude como uma etapa potencialmente propensa a comportamentos de risco, os quais podem dificultar o desenvolvimento global, impactando de forma significativa a qualidade de vida do jovem e a

sua relação com a sociedade (Arnett, 2005, 2011; Pesce, Assis, Santos, & Oliveira, 2004; Stoddard et al., 2013).

Dados tais fatores, somados à inexperiência e às pressões externas, levanta-se a hipótese de que talvez este cenário possa desencadear sintomas de ansiedade, estresse e esgotamento emocional, comprometendo o desempenho profissional e a qualidade de vida. Nesse contexto, alertar estes jovens sobre os sintomas de doenças ocupacionais torna-se fundamental para que esses jovens aprendam a identificar os sinais iniciais de sofrimento psíquico e saibam como agir diante deles. Para a área da psicologia, esse processo é primordial na atuação junto a organizações coorporativas, esta ideia se confirma no documento intitulado Saúde do Trabalhador no Âmbito da Saúde Pública: Referências para a Atuação da (o) Psicóloga (o), do Conselho Federal de Psicologia onde pode-se citar o seguinte parágrafo:

> A(O) psicóloga(o), assim como os demais profissionais, pode contribuir para a identificação de problemas de saúde e de outras questões relacionadas ao trabalho que necessitam ser investigadas ou estudadas, de modo a produzir conhecimento especializado, divulgar os dados, estabelecer cooperação técnica e subsidiar a formulação e a implementação de políticas na área. (CFP, 2019, p. 42)[1]

Além disto, incentivar a prática de autocuidado também pode se tornar uma forma de prevenção, neste sentido, este projeto trabalhou temas como respiração consciente, meditação, prática de atividades físicas leves, importância do sono de qualidade, gestão do tempo e o estabelecimento de limites saudáveis entre o trabalho e a vida pessoal. Essas ações visaram empoderar os jovens aprendizes como agentes de sua própria saúde, promovendo a autonomia no cuidado com o corpo e a mente, pois ao desenvolverem hábitos saudáveis desde cedo, esses jovens provavelmente terão mais ferramentas para lidar com os desafios futuros da carreira, prevenindo o agravamento de quadros emocionais que podem evoluir para doenças ocupacionais mais sérias, como a síndrome de burnout ou transtornos de ansiedade generalizada. Dessa forma, os objetivos do projeto não apenas podem contribuir para a formação de profissionais mais saudáveis e equilibrados, mas também na construção de ambientes de trabalho mais humanos, acolhedores e conscientes da importância da saúde mental.

[1]BRASIL. CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Saúde do Trabalhador no Âmbito da Saúde Pública: Referências para a Atuação da (o) Psicóloga (o).

2. JUSTIFICATIVA

Em 2024 o Ministério da Previdência Social apontou que cerca de 500 mil trabalhadores tiraram licença médica decorrente de problemas com a saúde mental, este número representa um aumento de quase 68% de casos em comparação com anos anteriores, desses casos as doenças mais apresentadas são ansiedade e depressão. Essa crise levou o Ministério do Trabalho a editar a Portaria No 3.214 de 08 de junho de 1978 com vigência que se inicia em 25 de março de 2025, em que exige que as empresas gerenciem riscos psicossociais no ambiente de trabalho. Este fato leva a refletir sobre os jovens que estão sendo inseridos no mercado de trabalho diante dessa crise e como a psicologia pode auxiliar nesse processo dentro desse cenário.

3. EMPRESA

O Centro de Aprendizagem e Mobilização Profissional e Social é uma unidade sem fins lucrativos que promove na forma de atendimento socioeducativo-assistencial a defesa e a garantia de direitos a jovens de ambos os sexos. Proporcionando a formação cidadã, a melhoria de habilidades e a educação profissional metódica, para inserção no mercado do trabalho como jovem aprendiz.

Nome: CAMPSV - Centro de Aprendizagem e Mobilização Profissional e Social de São Vicente
Endereço: Rua Doutor, R. Emílio Carlos, 264 - Vila Cascatinha, São Vicente - SP, 11390-230
Telefone: (13) 3323-8598
Missão: Promover o exercício da cidadania, preparando jovens para o ingresso ao mundo do trabalho.
Visão: Ser a escolha natural na contratação de jovens, impactando positivamente a sociedade pela inclusão e cidadania.

Valores:

- Tradição: Valorizar os fundamentos e preservar a identidade cultural como base para inovação.
- Cidadania: Promover a consciência dos direitos e deveres, estimulando o protagonismo na sociedade.

- Equidade: Reconhecer as necessidades individuais, garantindo oportunidades justas e promovendo o desenvolvimento da diversidade.
- Respeito: Cultivar um ambiente de relações construtivas baseado na empatia, valorizando a escuta ativa e o diálogo.
- Integridade: Conduzir ações e processos com honestidade e transparência, agindo de acordo com os princípios legais.
- Responsabilidade Social e Ambiental: Disseminar programas e medidas que estimulem a conscientização social e sustentável da sociedade.
- Educação: Capacitar os indivíduos por meio de conhecimentos, habilidades e valores, objetivando o desenvolvimento pessoal e profissional.
- Ética: Nortear as práticas e decisões, tendo como base os princípios sociais e responsabilidades de cada ação.

4. OBJETIVO GERAL

Instruir os jovens que estão sendo inseridos à primeira experiência de emprego, a identificarem a ansiedade na rotina do mercado de trabalho a fim de diminuir os riscos às doenças ocupacionais mais graves.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover uma apresentação sobre doenças ocupacionais, sintomas de ansiedade e os diferentes tipos de práticas de autocuidado;
- Trazer ao conhecimento dos jovens aprendizes técnicas de autocuidado, de forma acessível e prática, para que eles desenvolvam uma rotina voltada à prevenção da ansiedade e de outras doenças ocupacionais.

6. METODOLOGIA

As atividades aconteceram em dois momentos junto aos jovens aprendizes do Camps SV. A primeira visita teve como objetivo alertar os jovens sobre as doenças ocupacionais, causas, sintomas e consequências, assim como trazer o autocuidado como prática complementar as psicoterapias, com tudo foi apresentada uma palestra sobre os três tópicos a seguir:

O que são doenças ocupacionais?

Aqui se apresentou os dados alarmantes referentes ao estudo sobre a crise de saúde mental que o Brasil vem enfrentando nos últimos anos, assim como as origens de doenças ocupacionais que podem se dividir entre agentes físicos, químicos, biológicos ou questões relacionadas ao trabalho repetitivo e condições inadequadas como insalubridade. Ao final deste contexto se apresentou as diversas doenças ocupacionais como síndrome de burnout, depressão, ansiedade, estresse, síndrome do pânico e somatização.

Ansiedade.

Este tópico tratou de demonstrar primeiramente que a ansiedade é uma resposta emocional natural do corpo a situações de estresse, pressão ou perigo, vista como um mecanismo de defesa para lidar com desafios, ajudando a manter o foco e energia. A partir deste ponto, se destacou a ansiedade como doença ocupacional, em que é apresentada de forma excessiva, trazendo ao conhecimento dos jovens as causas desta doença como desequilíbrios químicos cerebrais, falta de suporte familiar, trauma ou uma combinação de fatores, além disto, também foi tratado sobre os sintomas que podem se dividir em duas categorias, os sintomas físicos e os sintomas psíquicos. Para encerrar este tópico, a palestra se debruçou em alertar as consequências da ansiedade patológica como isolamento, solidão, baixa autoestima, sedentarismo, emagrecimento, obesidade, compulsões e vícios.

Autocuidado.

Tratou-se sobre o papel fundamental do autocuidado na saúde mental que envolve práticas e atitudes que priorizam o bem-estar emocional, psicológico e físico, contribuindo com a redução do estresse, aumento da autoestima, promoção do bem-estar emocional, prevenção do desgaste mental, estabelecimento de limites saudáveis e melhora na qualidade do sono, deixando claro que o autocuidado não substitui as psicoterapias em casos de doenças ocupacionais laudadas, mas como práticas preventivas e complementares as psicoterapias. Também foram apresentadas as diversas práticas de autocuidado, separadas em cinco partes como autocuidado físico, emocional, psicológico, social e religioso.

A segunda visita teve como objetivo comprovar a compreensão da palestra por parte dos jovens e trabalhar ativamente duas práticas de autocuidado, sendo separados em três partes:

Dinâmica Chuva de Palavras.

Esta dinâmica consistiu na utilização de uma lousa em que foram escritos os três tópicos da palestra do primeiro encontro ao passo que os jovens se levantavam e escreviam na lousa as doenças ocupacionais, os sintomas de ansiedade e as diversas práticas de autocuidado que aprenderam.

Prática *Mindfuulness* do Chocolate

Cada jovem recebeu um brigadeiro para participar do processo, a dinâmica foi guiada para que eles fossem degustando aos poucos o doce e prestassem atenção nos sentidos como aroma do chocolate, textura, sentidos degustativos etc. Esta meditação guiada pode se utilizar nas práticas do dia a dia como na hora de escovar os dentes ou lavar a louça, com o intuito de trazer a mente para o momento presente, muito recomendada para se fazer em dias com tarefas que podem gerar ansiedade como dias de prova na escola ou entrega de algum relatório no trabalho.

Automassagem

Por fim, os jovens receberam um frasco com óleo de semente de uva para participar de uma dinâmica de automassagem, onde foi ensinado o passo a passo para massagem nos pés, mãos e rosto, focando em pontos do sistema nervoso, ativação do sistema circulatório sanguíneo e linfático a fim de se amenizar sintomas de ansiedade, muito recomendado para dias estressantes e de alta demanda em que os músculos ficam contraídos e estes sistemas sofrem compressão.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao fim do processo das duas visitas ao CampSV, constatou-se que os jovens ainda não estão enquadrados em situações patológicas de doenças ocupacionais como se mostra no quadro nacional de trabalhadores. Além disto, pôde-se notar que aprendizes entenderam o que são doenças ocupacionais e quais os sintomas de crise de ansiedade, o que pode contribuir para a prevenção destas doenças. Quanto às práticas de autocuidado, ficou evidente que os jovens se mostraram bastante engajados nas dinâmicas e relataram um sentimento de relaxamento e calmaria no corpo e na mente, afirmando que iriam exercitar as práticas sempre que se sentirem

ansiosos. Contudo, espera-se que este projeto tenha feito a diferença na vida desses jovens e que promova a prevenção de doenças ocupacionais.

8. REFERÊNCIAS

ANSIEDADE. **Conheça os principais sinais e como controlar.** Disponível em: https://vidasaudavel.einstein.br/ansiedade/

BRASIL. DOS DIREITOS E DAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE JUVENTUDE. 2014. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm

BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO. **Norma Regulamentadora NR-1. Site Ministério do Trabalho**. 2025. Disponível em: https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acesso-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitaria-permanente/normas-regulamentadora/normas-regulamentadoras-vigentes/nr-1

BRASIL. CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Saúde do Trabalhador no Âmbito da Saúde Pública: Referências para a Atuação da (o) Psicóloga (o).** Disponível em: https://site.cfp.org.br/publicacao/saude-do-trabalhador-no-ambito-da-saude-publica-referencias-para-atuacao-dao-psicologao/

CASEMIRO, Poliana. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos**. Site G1 Trabalho e Carreira. Disponível em: https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml#5

MOÇO, Anderson. HÁBITOS SAUDÁVEIS. Disponível em: https://vidasaudavel.einstein.br/habitos-saudaveis/

ONU. JUVENTUDE. **Quem são os jovens?** 2019. Disponível em: https://unric.org/pt/juventude/

CARDOSO, Hugo Ferrari; BORSA, Juliane Callegaro; SEGABINAZI, Joice Dickel. PEPCIC. **Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção.** Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000400002

GENEVA, WHO 2014. **World Health Statistics 2014**. Disponível em: https://www.who.int/news/item/15-05-2014-world-health-statistics-2014