

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

Flávio Mendes

Psicólogo Psicanalista
Professor da Multivix Vitória

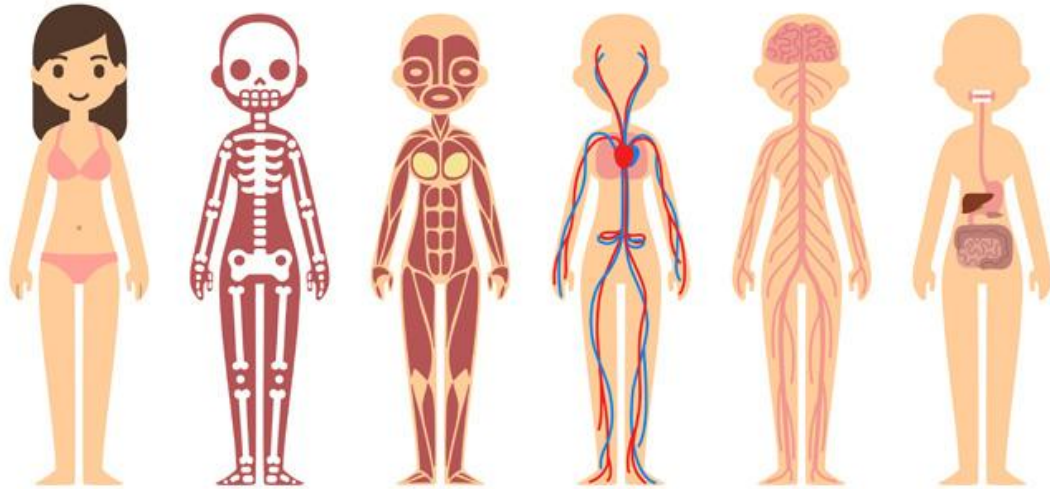
Para começar:

- O Corpo, longe de ser reduzido a um objeto físico, é marcado pelos processos psicológicos e pelos processos sociais e do trabalho. É sempre no Corpo que tudo se manifesta, caso não encontre outra via mais interessante, ou mais saudável

Significado da Palavra “Corpo”

- 1 Conjunto de elementos físicos que constitui o organismo do homem ou do animal, formado por cabeça, tronco e membros. 2 Formação anatômica, embriológica ou histológica. 3 Tudo o que tem extensão e forma. 4 A estrutura física de uma pessoa. 5 A matéria conformada que é parte da individualidade de cada ser humano ou animal. 6 A parte principal de uma estrutura arquitetônica. 7 O cadáver humano. 8 Tudo o que preenche um espaço. 9 Tudo o que tem existência física.

Corpo: Algo com extensão e forma



Etimologia da palavra “Corpo”

- Corpo vem do grego *Soma*
- Contraposição à palavra *Psique*, Alma, Mente



Entretanto, existe ser com e Corpo sem Mente?

Somente um Walking Dead!



Todos os Seres Vivos tem Mente

- Em se tratando de seres vivos, não existe Corpo sem Mente, pois é o Corpo que permite a construção do pensamento e de tudo mais que associamos à Mente.



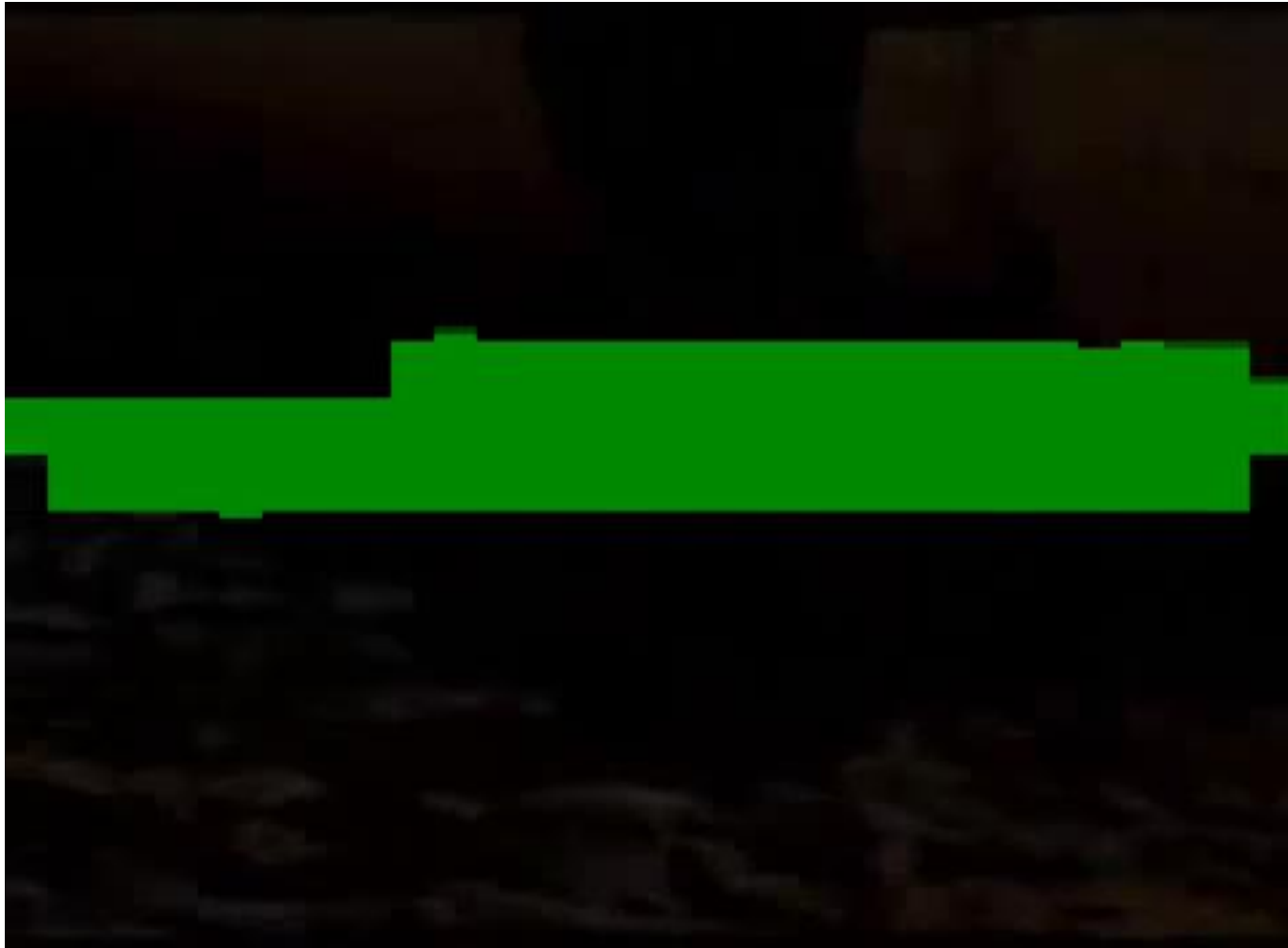
O Corpo



- Embora histórica e socialmente, pensemos que o Corpo seja uma extensão, algo tangível e físico, ele é, na realidade, bem mais que isso, e não pode ser dissociado dessas outras realidades. Há vários sistemas funcionando simultaneamente. O que não significa que não haja desacordos entre a Mente e o Corpo, ponto de estudo da Psicossomática.

As Pernas também pensam: Brás Cubas

<https://www.youtube.com/watch?v=RPoyFzitTtQ>



Estaria o Corpo e a Mente dissociados?

- Como é possível que o personagem pudesse pensar em uma coisa e fazer outra sem se atentar ao que estava fazendo? Podemos dizer que o Corpo e a Mente estão sem dialogar? Na realidade, o pensamento está funcionando no mesmo Corpo que caminha.
- Nesse caso, encontramos uma suposta cisão entre dois atos, pensar e andar, o que não significa que tenhamos uma cisão entre a Mente e o Corpo. O que temos, de fato, é uma proliferação de funcionamentos, todos eles no Corpo, alguns dos quais relacionados ao andar e outros relacionados ao pensar, mas ambos acontecendo no mesmo Corpo.

Corpo e Mente não estão dissociados

- A cisão não está entre a Mente e o Corpo, mas entre diferentes funcionamentos simultâneos, alguns nomeados como Corpo, outros como Mente, e assim por diante.

O Corpo

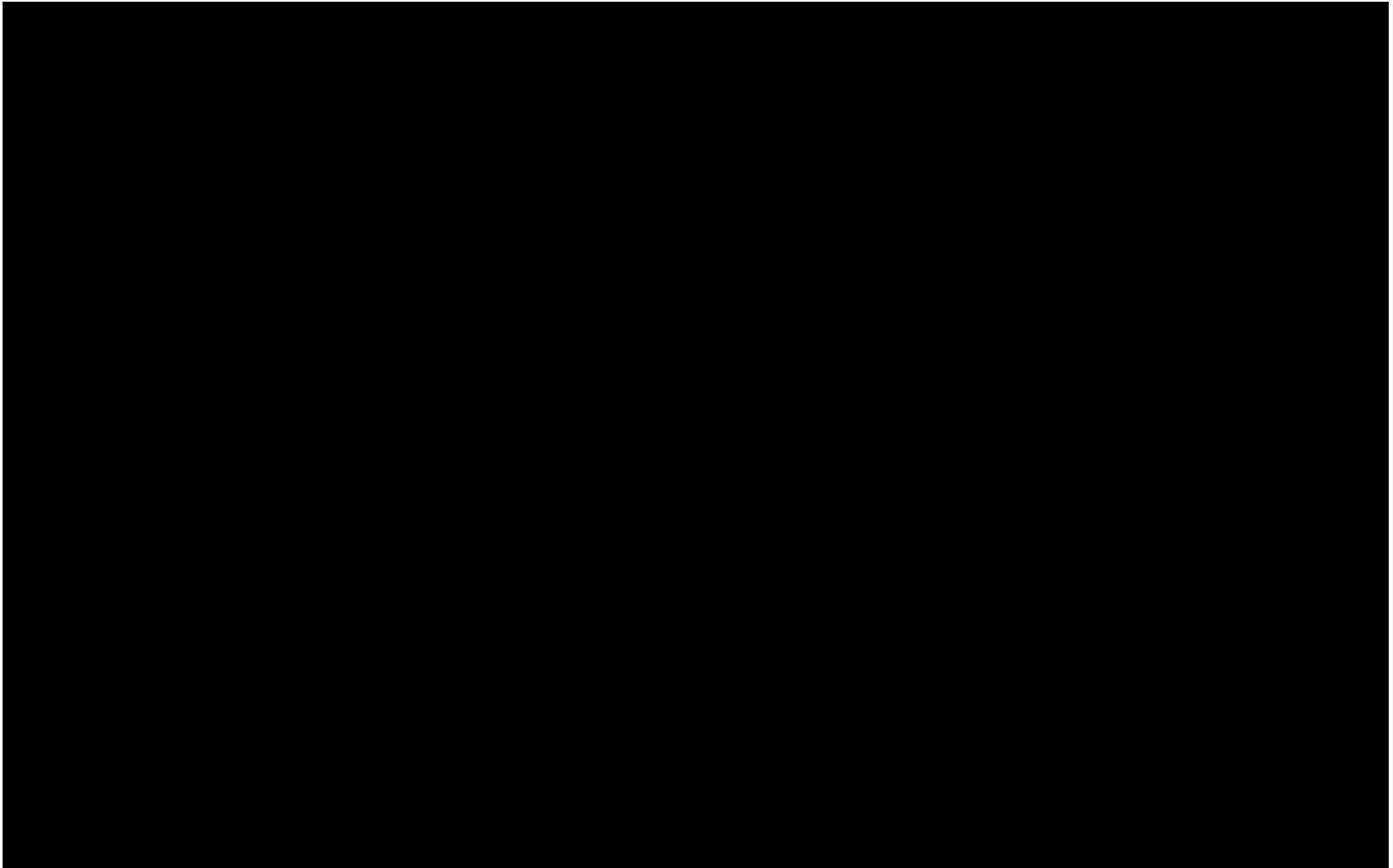
- É mais amplo que a fisiologia dos órgãos e dos sistemas internos ou das camadas da nossa pele. Essa é, de fato, a parte extensa dele, a parte física e tangível, mas ele a ultrapassa. O Corpo é uma instância que vivência afetos incomprensíveis, raciocínios permeados pela linguagem, processos imaginários muitas vezes diferentes do visível, relações de poder entre as pessoas.

O Corpo

- Não há vivência psicológica desatrelada do Corpo, que não é somente o físico ou a fisiologia, e sim a própria sede de todas as vivências biológicas, psicológicas e sociais que temos; é nele que estão todas as marcas, quer lembremos ou não.
- Mais que isso, não é no Corpo que sentimos as coisas, mas com ele, pois não há como sentir ou vivenciar algo em outro lugar que não no Corpo que somos, e não no Corpo que temos – pensem na impossibilidade, até então, de ter outro Corpo que não este.

Uma Criança e seu Corpo

<https://www.youtube.com/watch?v=ZS4G1Ts75Ek>



O Corpo

- É passível de ser moldado, controlado, manipulado, interferido, libertado em seu funcionamento por meio do raciocínio, do treino, da imposição, do diálogo e assim por diante, tanto para produzir sofrimento quanto para produzir bem-estar.

Uma Experiência: Erguer a Mão

- Peço que me auxiliem com uma experiência simples para pensarmos a respeito do corpo. Por favor, ergam uma das mãos e mantenham-na erguida até eu pedir que parem, eu participarei com vocês.



O Corpo está implicado em tudo

- Ouvimos o comando com o Corpo, decodificamos esse comando por fazermos parte dessa realidade contextual e discursiva com o Corpo, respondemos a esse comando com o Corpo, sentimos os efeitos disso com o Corpo.
- O Corpo está implicado em todo o processo, mesmo que a compreensão e a decisão de acatar o comando envolvam também processos psicossociais.
- O Corpo está sempre implicado em tudo o que fazemos. Tirem o Corpo e sequer teremos um espírito vagando.

Mãos erguidas

- Formigamento
- Desconforto
- Incômodo

- Essa pequena experiência serve para falar sobre o lugar do Corpo no processo social e, também, em como a conformação que nos damos, a maneira como nos posicionamos, interfere bastante em como sentimos

A ergonomia

7 ERROS NO ESCRITÓRIO

1 Mesa muito alta / cadeira muito baixa - Os punhos devem estar em extensão para a digitação, para evitar dores e problemas como tendinites.

2 Não encostar a coluna na cadeira - Encostar a coluna no encosto da cadeira, com apoio em 90 graus, previne dores nas costas e problemas posturais que prejudicam a qualidade de vida.

7 Pescoço inclinado para falar ao telefone - Evite digitar enquanto fala ao telefone, para não ficar com o pescoço inclinado; Segure o telefone com uma das mãos e tome nota dos recados à caneta. Outra opção é o uso de fones de cabeça.

3 Ar-condicionado acima da mesa - O posicionamento e a temperatura do ar-condicionado devem ser confortáveis para evitar problemas respiratórios. A limpeza dos filtros também merece atenção.

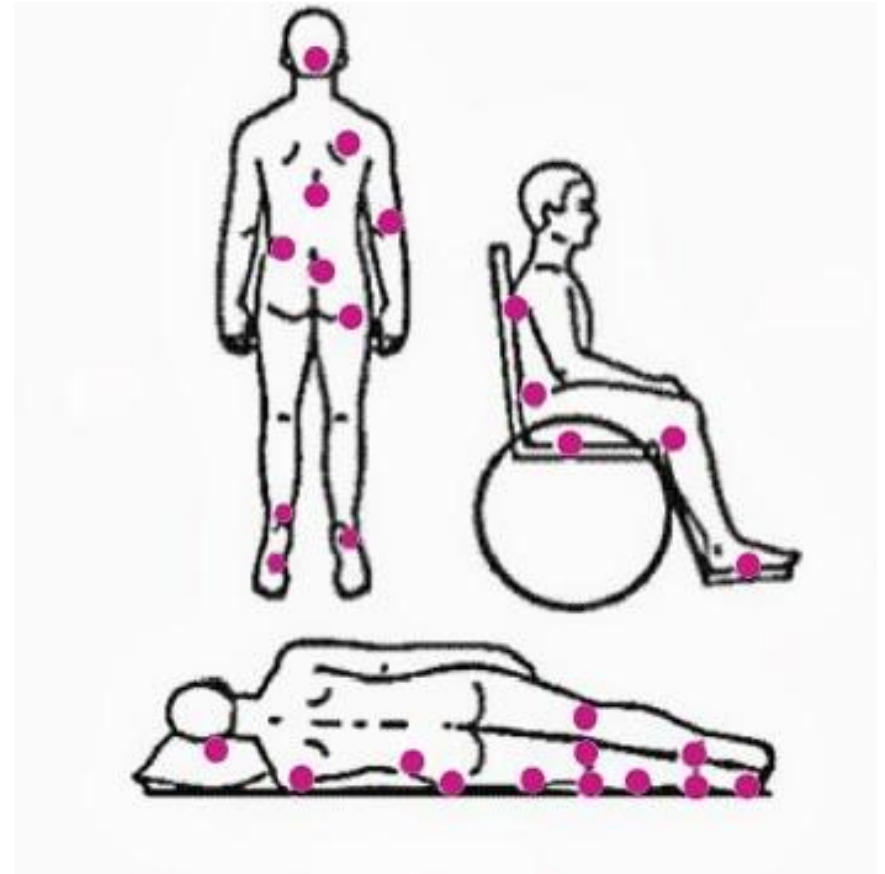
4 Reflexo da luz da janela na tela do computador - O ambiente deve estar bem iluminado e a luz natural é preferível à artificial, mas é preciso tomar cuidado com reflexos na tela do computador, para não cansar a visão.

5 Comida em cima da mesa - Evite fazer refeições na mesa de trabalho, até porque a pausa é importante para o bem-estar. Toda atividade repetitiva deve ter intervalo a cada uma hora.

6 Pouco espaço embaixo da mesa - É preciso manter espaço livre para as pernas embaixo da mesa para poder aproximar a cadeira da mesa e manter a postura adequada.

Escaras

- Não é sem evidências a importância de realizar alongamentos e após longo tempo de trabalho sentado, pois o movimento é fundamental para que não nos prejudiquemos.
- Pensem na pessoa acamada que apresenta escaras por manter-se na mesma posição por tempo prolongado.



A possibilidade de se reposicionar é essencial para a vida.

- No exemplo do braço erguido, é o fato dele estar parado que provoca as diversas reações.
- Entretanto, se estivéssemos mexendo o braço ininterruptamente, também sentiríamos mal-estar.



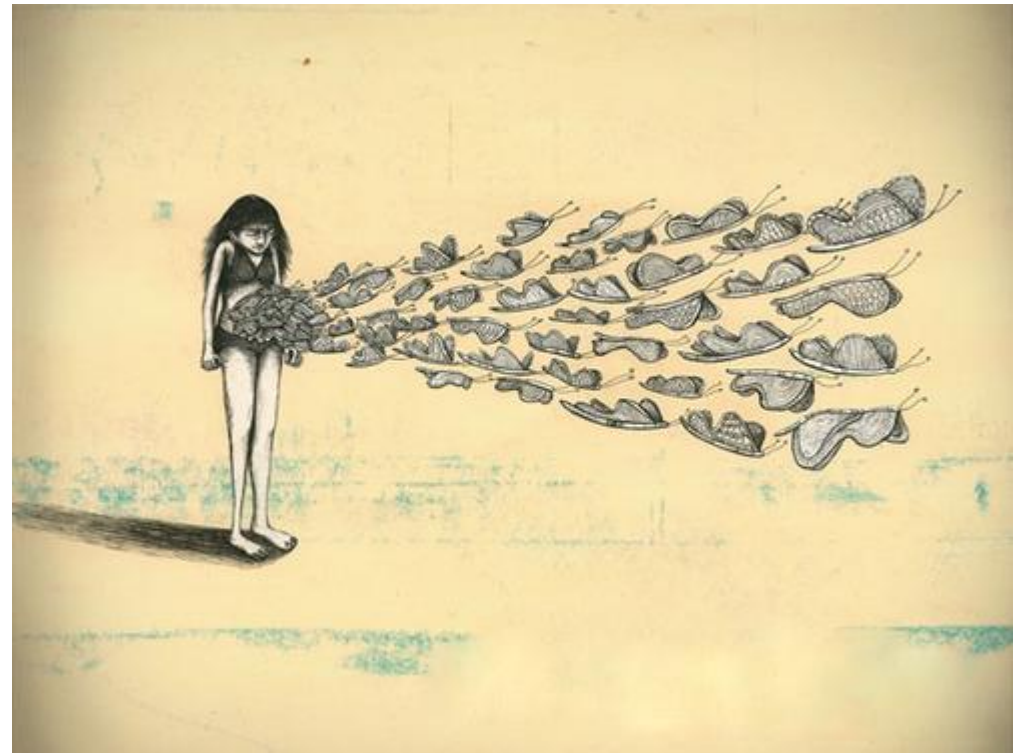
É o intervalo que o reposicionamento realiza que faz a grande diferença.

- Tanto estar parado quanto estar agitado provoca efeitos no Corpo, fisiológica, psicológica e emocionalmente, isso que corresponde aos campos da Psicofisiologia e da Psicossomática.



Psicofisiologia e Psicossomática

- Por que será que quando entramos em pânico temos a reação de embrulho no estômago?
- Mesma reação que temos quando comemos uma comida estragada e temos que vomitá-la, embrulho no estômago.
- Sensação parecida que temos quando vemos a garota ou o garoto de nossos sonhos, embrulho no estômago.



Psicossomática

- A psicossomática estuda o desacordo entre os diferentes processos psicológicos e emocionais que, por não entrarem em consenso, aumentam a tensão psíquica e corpórea, ou seja, aumentam a tensão muscular, a pressão interna por se preparar constantemente para algo sem resolver o problema em si.

Nesse caso, falamos inclusive do **estresse**.



Lidando com problemas psicossomáticos como o Estresse

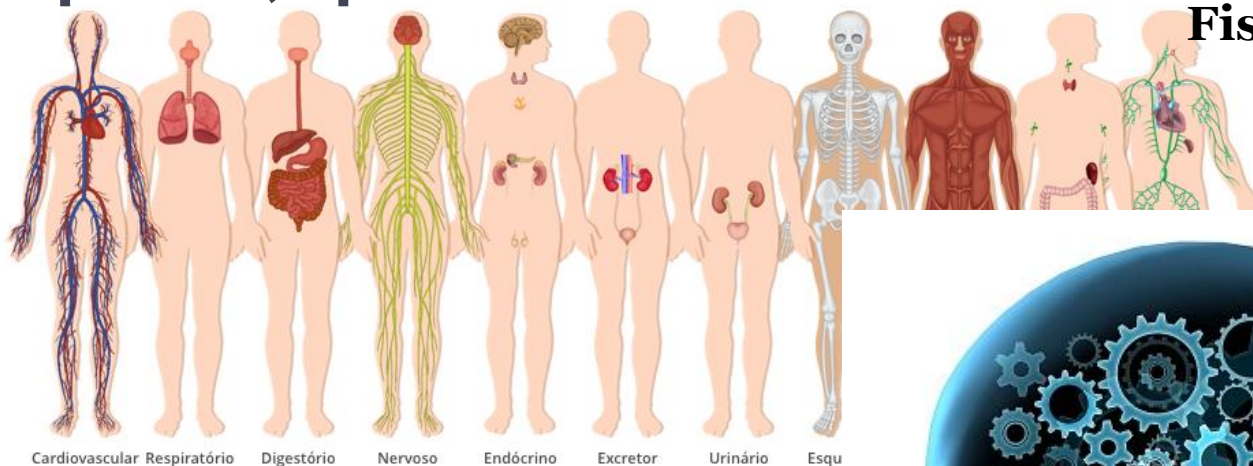
- O que é interessante é que:
 - se fizermos relaxamento, temos melhora;
 - se fizermos alguns exercícios bruscos, temos melhora;
 - se descansarmos, temos melhora;
 - se mudarmos nossa alimentação, temos melhora;
 - se falarmos a respeito, temos melhora.
- Tudo isso produz mudanças em função dos reposicionamentos – mude a posição, provoque mudanças.

Liberdade para se reposicionar

- A liberdade para se reposicionar no momento que você acha interessante é o que permite a mobilidade da vida
- É essa liberdade de mudar de posição que nos dá condição de não desgastarmos tanto o Corpo e os diversos sistemas que funcionam nele, com ele e em função dele, considerando-o como corpo fisiológico, afetivo, de raciocínios e político.

O Corpo é, portanto:

Emocional



Fisiológico



Psicológico



Social e Político

O Corpo é Fisiológico, Emocional, Psicológico, Social e Político

- Esses termos auxiliam a pensar o fato de que o Corpo não está separado do psiquismo nem das relações sociais. Sem um Corpo, não há nada disso.
- O Corpo pode ser visto de maneira diferente pela medicina, pela nutrição, pela educação física, pela psicologia, pelas ciências sociais e políticas, mas sempre é um só Corpo, não o nosso, mas nós mesmos.

A Saúde Psicológica

- *Saúde mental é o equilíbrio entre o patrimônio interno e as exigências ou vivências externas. É a capacidade de administrar a própria vida e as suas emoções dentro de um amplo espectro de variações sem contudo perder o valor do real e do precioso. É ser capaz de ser sujeito de suas próprias ações sem perder a noção de tempo e espaço. É buscar viver a vida na sua plenitude máxima, respeitando o legal e o outro (Dr. Lorusso);*

A Saúde Psicológica

- *Saúde mental é estar de bem consigo e com os outros. Aceitar as exigências da vida. Saber lidar com as boas emoções e também com as desagradáveis: alegria/tristeza; coragem/medo; amor/ódio; serenidade/raiva; ciúmes; culpa; frustrações. Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.*

Saúde Psicológica

- A Saúde Mental caminha no sentido do ser humano conseguir lidar com as situações cotidianas de maneira tal que não se sinta aprisionado e sem saída diante do que vive, e que possa, na medida de suas possibilidades, lidar com as dificuldades que a vida apresenta.
- Ao contrário, o que acontece quando não conseguimos lidar com a vida?

Saúde Psicológica

- Sentimo-nos presos, parados, mórbidos, sem saída e assim por diante, situação próxima ao exemplo de manter o braço na mesma posição ou de movimentá-lo sem parar até cansar.

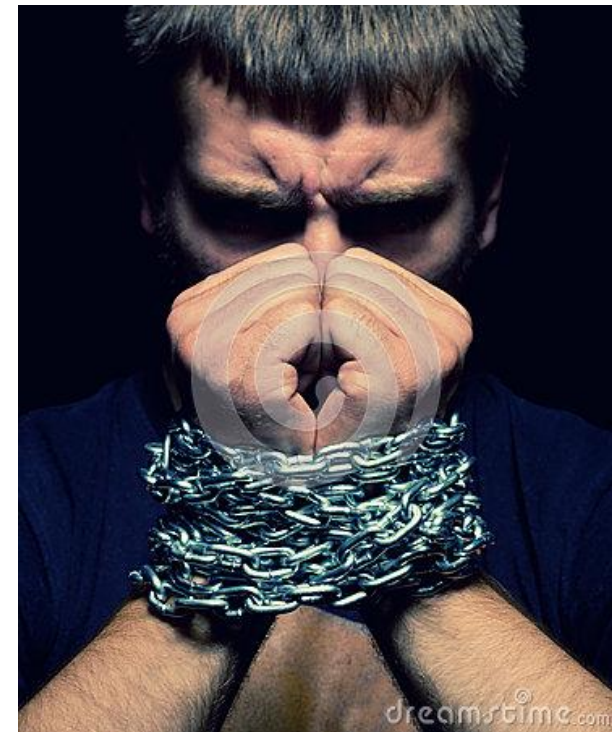
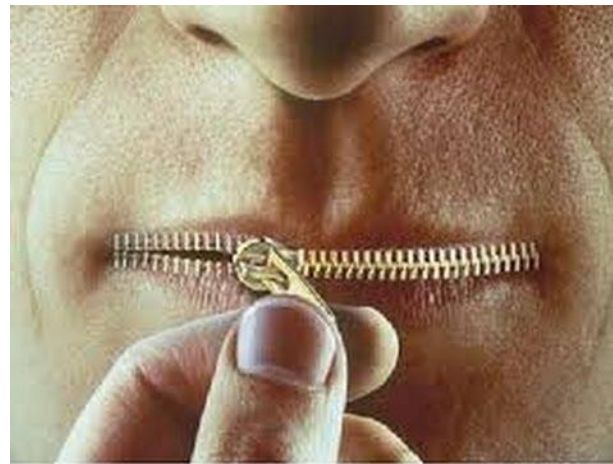


Saúde Psicológica

- A mesma ideia do movimento aparece aqui:
 - Se não conseguimos encontrar uma forma de nos reposicionarmos diante do que vivemos, também psicologicamente, seja nos nossos pensamentos, sonhos e ideais, nos aprisionamos e padecemos.

3 formas de não-permissões que produzem padecimentos psíquicos

- Não-permitido pensar
- Não-permitido falar
- Não-permitido fazer

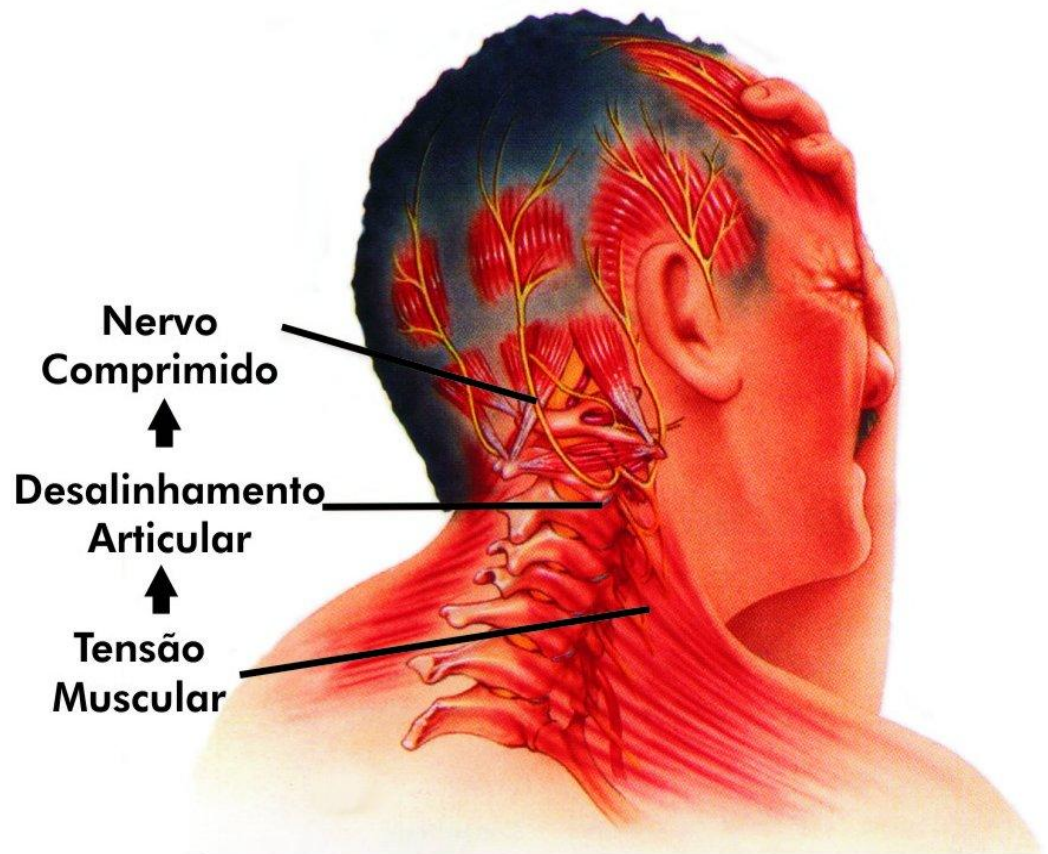


Você não pode! Eu não posso!
Eu não consigo! Eu sou incapaz!
Não me permitem! Não me respeitam!
Não posso dizer! Não tenho coragem!
Gostaria de fazer mas não consigo!
Sou incapaz! Não sirvo para nada!

- Nas três situações, não nos permitidos ou não nos permitem manifestar algo, seja em pensamento, em fala ou em ato.
- A proibição geralmente engessa, aprisiona e enrijece a posição que estamos vivendo, inclusive psicologicamente.

Saúde Psicológica

- A Saúde Psicológica é aquilo que funciona entre duas instâncias, o Corpo e a Sociedade, de forma que se não há realização no ambiente social, há manifestações no Corpo que carrega as tensões acumuladas.



A Saúde Psicológica e o Corpo

- É sempre no Corpo que tudo se manifesta, caso não encontre outra via mais interessante, ou mais saudável.
- Pensamos com o Corpo, falamos com o Corpo e agimos com o Corpo. Ele está implicado em todos os processos. Talvez a única ação verdadeiramente diferente seja o Falar, pois ela ultrapassa o Corpo por meio da Linguagem, que é praticamente outro corpo, um corpo simbólico.

Somatização ou Conversão

- Tudo que se manifesta no Corpo por não ter se manifestado pelo pensar, falar ou fazer, por ter sido proibido de alguma forma, considerando os estudos de Psicossomática, é chamado de Somatização ou Conversão, ou seja, a transformação de um processo psíquico em um processo somático.



Somatização

É tudo aquilo que você não diz, e a mente, não suportando a pressão do conteúdo armazenado manifesta em forma de doença.



Correção sobre a Conversão

- Mas a Conversão não é exatamente assim. Não há um processo psíquico que vira um processo somático, como se as duas instâncias estivessem separadas, mas sim, um processo que está acontecendo na mesma medida em que os outros estão, entretanto, como ele não é posto em ato seja pensando, falando ou fazendo, o Corpo continua mantendo sua tensão e produz sofrimento.

Como ter uma boa Saúde Psicológica?

- Ter a possibilidade de se reposicionar diante do que estamos vivendo, encontrando saídas para os problemas que surgem na vida, é o meio de construirmos uma boa Saúde Psicológica.
- Onde entra o Corpo nessa história? Ele é o depositário de tudo o que não resolvemos, simplesmente por ser ele aquilo que somos, e se não resolvemos em algum lugar, pensando, falando ou fazendo, é nele que sentiremos.

Última consideração sobre a Saúde Psicológica: ela não é sinônima de felicidade

- Embora a Saúde Psicológica esteja relacionada ao bem-estar, esse bem-estar não é um estado constante e imutável. A vida é feita de experiências e nessas estão incluídas as alegres e as tristes.
- Saúde Psicológica não é, portanto, forçar a felicidade, mas lidar com o fato de que há momentos alegres e tristes e que se pode vivenciá-los de maneiras diferentes.

Sobre a Saúde Psicológica

Boa Saúde Mental

- Não é ausência de alterações de humor;
- Não é ausência de conflitos;
- Não é ausência de problemas;
- Não é ausência de preocupação;

Boa saúde mental é a forma como você pensa e age com todos esses itens acima...

O Trabalho

- Diferentemente do Emprego, que passou a existir a partir do século XVIII com a industrialização, o Trabalho existe com a própria humanidade.

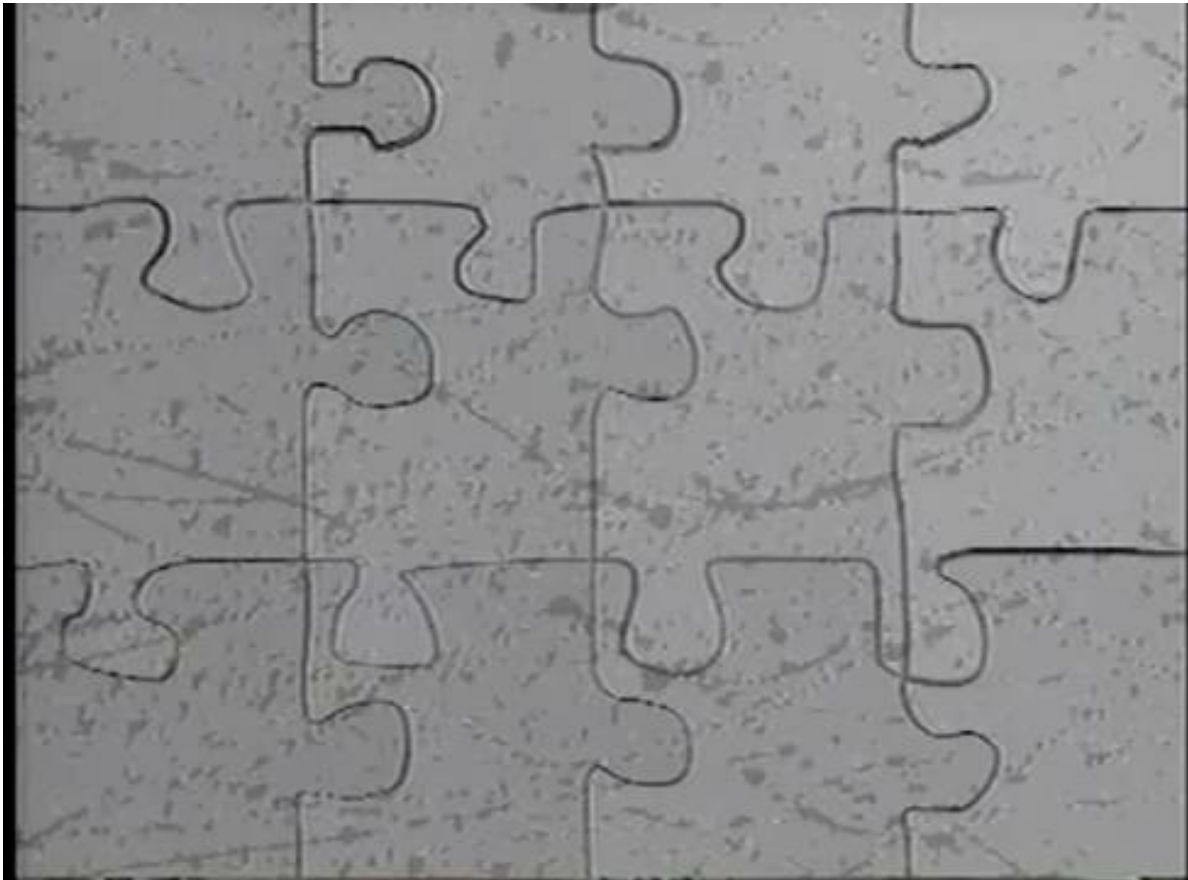


O Trabalho

- O trabalho é uma ação humana que transforma a realidade, independentemente de existir emprego.
- É uma Atividade, um Ato, um Fazer.
- No trabalho está implicado o Corpo que age para modificar o uso de um objeto, construindo um uso cultural.

Então você vai ver, fazendo tudo com carinho vai acontecer: Um Violão

<https://www.youtube.com/watch?v=na7HcCVWQ3k>



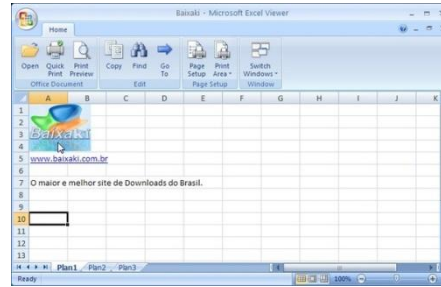
O Trabalho

- Ao pegar um pedaço de madeira e acoplar folhas secas fazemos uma vassoura para varrer o quintal. Transformamos objetos da natureza em objetos culturais e interferimos na realidade.



O Trabalho

- O microfone, as cadeiras, o ar condicionado, o auditório, o quadro e os pilotos, comida quente, salas varridas, leite condensando, computadores, registros.
- Tudo isso envolve trabalho, pois trabalhar é interferir na realidade, transformando-a.



O Trabalho

- Essa definição de trabalho está muito próxima da brincadeira infantil, tem um teor de criatividade em jogo, pois é isso o que envolve o essencial do trabalho, da Atividade, ter criatividade para transformar a realidade em outra coisa e viver socialmente.
- Nesse sentido, todo trabalho tende a produzir bem-estar, porque trabalhar é transformar as coisas, e isso produz satisfação. E mais, pensando dessa forma, não há trabalho que seja melhor que o outro, pois todos são fundamentais para a vida humana.

Essa não é a única definição de Trabalho: a história sempre aparece

- A palavra “Trabalho” veio do latim “*Tripalium*”, que é a união de “*tri*” (três) com “*palum*” (madeira), que foi o nome dado a dois tipos de instrumentos, o de socar o trigo na lavoura, e o de torturar escravos – esse último, mais conhecido.
- Por muito tempo, o Trabalho foi associado a uma tortura e isso manteve-se ao longo de diversas épocas, sendo modificado principalmente após a industrialização.

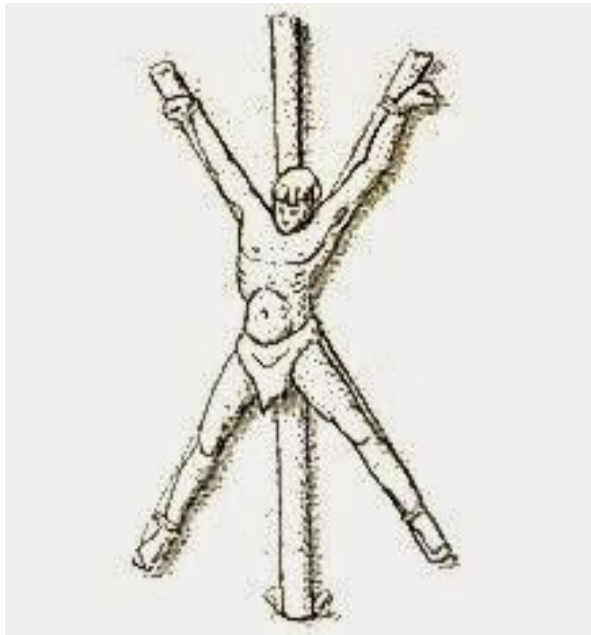
Tripalium - Tripálio

- *Tripálio[1] (em latim: Tripalium) era um instrumento feito de três paus aguçados, algumas vezes ainda munidos de pontas de ferro, no qual os agricultores bateriam o trigo, as espigas de milho, para rasgá-los, esfiapá-los. A maioria dos dicionários, contudo, registra tripálio apenas como instrumento de tortura, o que teria sido originalmente, ou se tornado depois.*

Tripalium - Tripálio

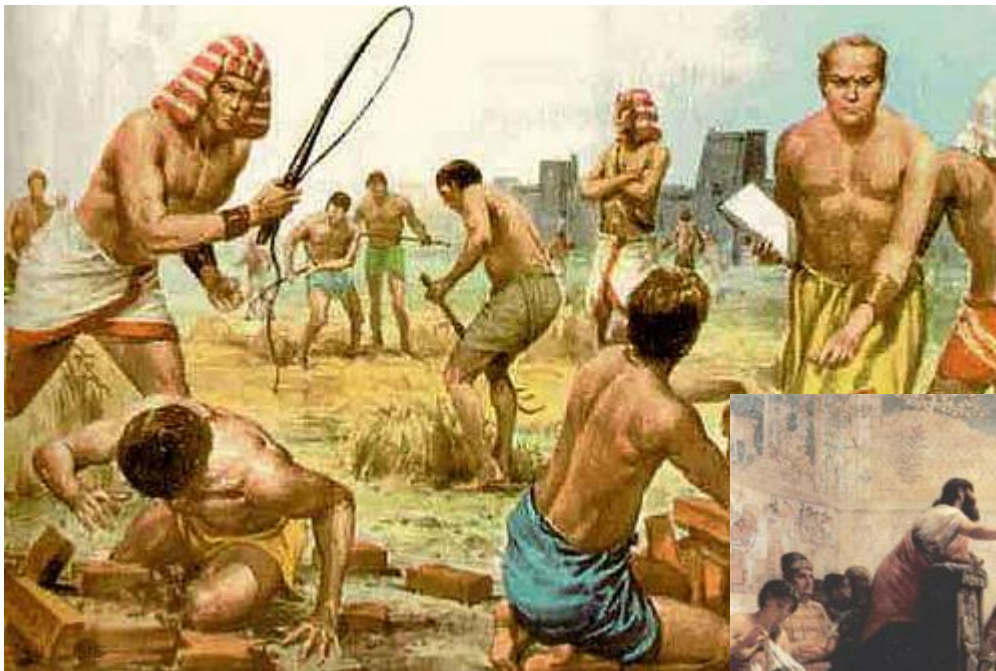
- *Tripálio* (do latim tardio "tri" (três) e "palus" (pau) - literalmente, "três paus") é um instrumento romano de tortura, uma espécie de tripé formado por três estacas cravadas no chão na forma de uma pirâmide, no qual eram supliciados os escravos. Daí derivou-se o verbo do latim vulgar *tripaliare* (ou *trepaliare*), que significava, inicialmente, torturar alguém no tripálio.

Tripalium - Tripálio



A História do Trabalho

- Na antiguidade, os impérios egípcios, romanos, gregos funcionavam na base da escravidão.



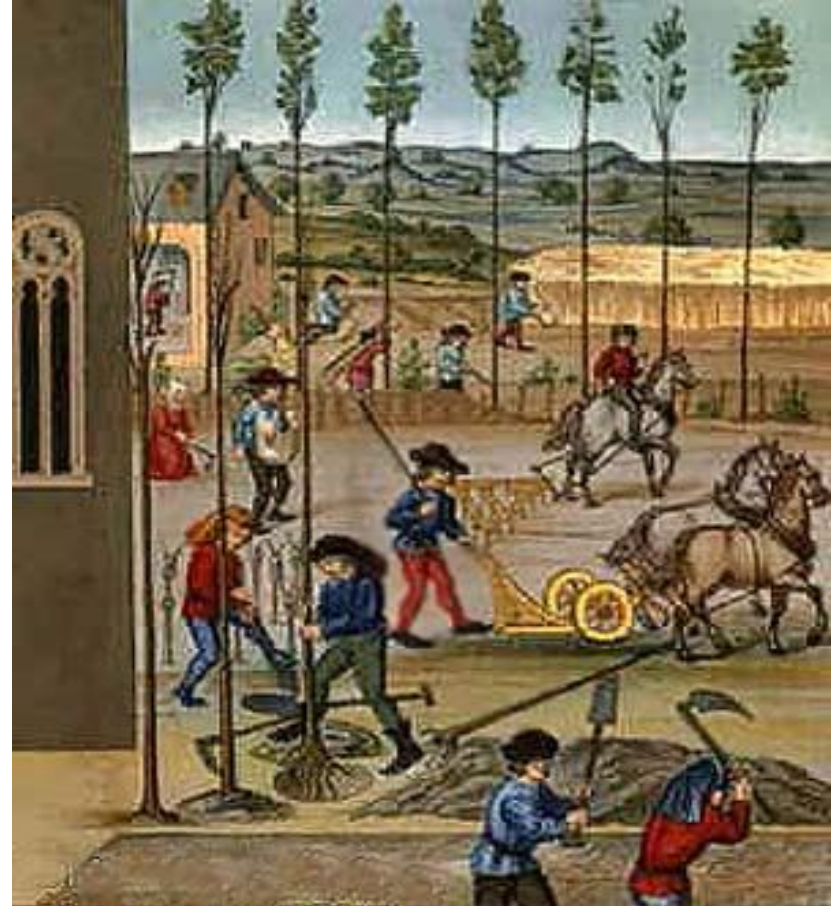
Egito Antigo

Mesopotâmia, 2000 anos A.C.



A História do Trabalho

- Passando da Antiguidade para a Idade Média, construiu-se uma relação de servidão no Feudalismo, com a proteção do senhor feudal dado aos servos que moravam nos feudos e trabalhavam para o senhor.



Pintura medieval – servos arando a terra do senhor feudal

A História do Trabalho

- O Feudalismo deu lugar ao Mercantilismo, que se desenvolveu com a industrialização, e culminou nos avanços da Modernidade, e enfim a Contemporaneidade. Foi entre a Modernidade e o Contemporâneo, do século XVIII para cá, que o Emprego se constituiu, juntamente com os sindicatos, os direitos dos trabalhadores e assim por diante.

O Trabalho, a Indústria, o Chaplin

<https://www.youtube.com/watch?v=KPgxcac-zYo>



Trabalho e Emprego

- Diferentemente do Trabalho, que é uma ação que transforma uma realidade, o Emprego é um contrato social por meio do qual alguém se apropria da força de trabalho de outrem, pagando-lhe por essa apropriação, ou seja, você faz o seu Trabalho e alguém te paga por isso. Temos aí a lógica do Emprego e da Empregabilidade.

Trabalho e Emprego

- Todos nós somos capazes de trabalhar, de agir transformando a realidade, entretanto, essa lógica é modificada em função das exigências de cada um dos empregos que nos são ofertados.
- É nesse contexto que fatores como carga horária, salário, funções, cargo etc, foram organizados, estabelecidos e acordados entre patrões e funcionários.

Trabalho e Emprego

- A relação Funcionário-Patrão da atualidade está posicionada em uma referência distante à relação entre Servo-Senhor Feudal na Idade Média e à relação Escravo-Escravizador na Antiguidade.
- O que mudou ao longo das épocas?
- Mudaram aspectos como a **consideração dos direitos humanos e direitos dos trabalhadores, a industrialização e a forma de exercer o trabalho, a comunicação entre as pessoas**. Se não existissem os direitos humanos e os direitos dos trabalhadores, construídos à custa de movimentos sociais, provavelmente estaríamos vivenciando uma época de formas servis e escravocratas de trabalho.

Trabalho e Emprego

- O Emprego, de certa forma, tem sido a maneira mais saudável de estabelecer essa relação “quem trabalha x quem recebe o trabalho”, em comparação às formas que existiram anteriormente na humanidade.
- O que está em questão diante dessa realidade é como **construir vivências saudáveis e qualidade de vida no trabalho** considerando o contexto de Empregabilidade que vivemos no país, articulando o caráter produtivo de trabalhar, o aspecto desgastante que ele pode promover, as relações de trabalho existentes nos empregos e a necessidade de dinheiro para viver.

Pensar a Saúde no Trabalho

- Tal como nos tópicos anteriores, ter a liberdade para encontrar posições diferentes no Trabalho também aumenta a possibilidade de ser mais saudável.

Propostas do Governo Interino

Temer decide cortar auxílio de trabalhadores afastados por doença

Flexibilização da CLT entra na pauta do

20/07/2016 09h40 - Atualizado em 20/07/2016 23h45
Governo vai propor mudanças na lei trabalhista até fim do ano, diz ministro

Terceirização
Informação

Alexandro Martelli
Do G1, em Brasília



partilhe
f t



<https://www.youtube.com/watch?v=3dgnpkLoJ-k>

O presi
Andrad
Previdé
citou co
horas p

“

...memore para 107 minutos, que tem 60 horas,
passou agora para 80, a possibilidade de até 80
horas de trabalho semanal [na verdade, são 60
horas] e até 12 horas diárias de trabalho.

Reforma Trabalhista: Horário de almoço será reduzido para 30 minutos

22 de julho de 2016 Faro Sites

Trabalho e Emprego

- Todas essas propostas estão relacionadas ao Emprego e à Empregabilidade e não exatamente ao Trabalho.
- A empregabilidade é como acontecerá o jogo de relações entre os funcionários e os patrões, entre quem trabalha e quem paga por esse trabalho.
- Sempre que, ao realizarmos nosso Trabalho, formos obrigados a fazê-lo e expropriados do prazer que ele produz por conta das cobranças e dos excessos, esse Trabalho se tornará o antigo Tripalio, instrumento de tortura.

O Trabalho e o Corpo

- Quando vivenciamos o Trabalho como um instrumento de tortura e nos sentimos presos em realizar qualquer ação, seja pensando, falando ou fazendo, atingimos o Corpo que somos, e voltamos ao ponto central dessa apresentação, de que o Corpo é o depósito de tudo que não é realizado em nossa vida, pois, se não encontramos saída, não sentimos a liberdade de nos posicionarmos diante do que vivemos.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

Tendo por base essa explanação sobre o corpo, a saúde psicológica e o trabalho é importante considerarmos que:

- O Corpo é a materialidade que permite a existência de tudo o que somos. Sem ele não há possibilidade de existência do pensamento e da Mente. Nele estão coexistindo múltiplos sistemas que incluem os aspectos fisiológicos, emocionais, psicológicos, sociais e políticos. Ele é o depositário de todas as manifestações irrealizadas quando não exteriorizamos o que estamos passando.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- Não temos um Corpo, somos um Corpo.
- Se pensarmos o Corpo somente em seu aspecto fisiológico, teremos dificuldade para pensar que ele também manifesta sintomas de conversão e somatização.
- Não existe uma forma única e específica de melhorar a saúde do/no Corpo, o problema é não conseguir realizar nenhuma ação e sentir-se aprisionado e sem saída.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- O cuidado com nós mesmos envolve diversas ações como fazer relaxamento, praticar esportes, modificar a alimentação, ter horário de descanso, falar a respeito, contanto que estejamos cientes de que é a mudança de posição diante da vida que nos permitirá melhorias.
- Não é o movimento que possibilita a melhoria das condições de saúde, mas a possibilidade de se movimentar, a liberdade para fazê-lo no momento que achar interessante.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- A Saúde Psicológica é sentida no Corpo se conseguimos lidar razoavelmente bem com as situações da vida.
- O Sofrimento Psicológico é vivido no Corpo, pois nele tudo se manifesta caso não encontremos outra solução, principalmente quando estamos diante de não-permissões sobre o nosso pensar, falar e fazer.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- Pensar, falar e agir são ações que realizamos com o Corpo em circunstâncias diferentes, mas são todas ações. Das três, falar e agir envolvem o caráter de exteriorização, que reduz a tensão psicológica, emocional e fisiológica. Entre elas, falar tem uma característica ainda mais singular devido ao uso da Linguagem, por seu caráter simbólico e sua possibilidade de dar sentido à realidade.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- A Saúde envolve necessariamente a liberdade para se reposicionar diante das vivências cotidianas, sejam elas relacionadas ao Corpo, ao Psiquismo ou às Relações Sociais e do Trabalho. A liberdade que está em questão não é a de fazer qualquer coisa que der na telha, mas ter a chance de dialogar e fazer novos acordos, encontrar e realizar novas saídas, não se sentir proibido de pensar, falar ou fazer algo por determinação própria ou de outrem.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- Trabalho e Emprego são situações diferentes mas extremamente interligadas. O Trabalho é uma Atividade que permite transformar a realidade, e o Emprego é uma relação de venda da força de Trabalho para alguém que pode pagar por ela.
- O Trabalho envolve a criatividade e o prazer da ação de produzir, mas se for forçado e obrigado, se envolver humilhação e desrespeito, se não houver consideração pelo trabalhador, ele se torna um instrumento de tortura.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- O Emprego é, comparado com outras épocas, a maneira mais saudável de se colocar em relação quem Trabalha e quem Recebe o produto do Trabalho. O que está em jogo é como um poderá exercer o ato criativo do Trabalho sem se sentir torturado por aquele que Paga por seu Trabalho.
- Um Emprego que se preocupa com seu funcionário trabalhador considera os fatores relacionados à qualidade de vida no trabalho, tais como sua carga horária, o salário, os benefícios, o potencial de desenvolvimento, dentre outros fatores.

Considerações sobre o Corpo e a Saúde Psicológica no Trabalho

- O Corpo será sempre, em todas as situações, como na vida cotidiana, nas relação consigo próprio, nas interações sociais ou trabalho, o depósito de todas as proibições e não-permissões que sentirmos, sejam elas aplicadas por nós mesmos ou pelos outros, caso não encontremos outra via mais interessante, ou mais saudável de exteriorizá-las e de resolvê-las.

Agradecimentos

- Agradeço mais uma vez pelo convite para participar dessa SIPAT e espero que a apresentação tenha servido como mote para pensar sobre cada um de vocês, assim como sobre esses três assuntos tão importantes, que são o corpo, a saúde psicológica e o trabalho.

Contato

Flávio Mendes
(27) 99720-6272
flaviomsmendes@yahoo.com.br

Encerrando: Dicas para viver bem

- Expresse sentimentos
- Tenha contato com a natureza
- Enfrente os problemas objetivamente
- Coma menos, mais vezes ao dia
- Tenha fé
- Evite o sedentarismo
- Descubra o que te acalma
- Aproxime-se de quem você ama
- Conheça novos lugares, aprenda coisas
- Respire e relaxe

