

# Higiene Mental do Trabalho

ADALBERTO DE LYRA CAVALCANTI

**A** HIGIENE Mental nasceu com a sombra do primeiro homem.

Dentro, no âmago das selvas espessas ou à margem silenciosa dum curso d'água espelhante, o homem primitivo, ao contemplar os cenários impressionantes e os abrolhamentos de seiva estuante que o circundavam num complexo convidativo de paz e de trabalho fecundo, entrevia a necessidade de imitar os seres animados que o cercavam, ora na carreira trôpega e quase inconsciente, ora no subir a uma árvore fronteira e colhêr o fruto poluído pela ave inocente dos primeiros tempos:

Os sons, os movimentos, o influxo poderoso do meio, tudo que por natural inclinação lhe advinha como necessário à sua subsistência e à sua evolução ulterior, o conduziu a imitar, a seguir o que os seus neurônios infantis, alvorentes, em via de esplendente desabrochamento dum Eu, futuramente enriquecido de inúmeras aquisições mnemônicas, assimilavam como de utilidade provável. A domesticação do seu Eu, rude e elementar, foi obra da imitação voluntária dos atos mentais adstritos à lógica, à ética e à estética que êle julgava e concebia lentamente.

Assim é que os seus neurônios juvenis, eivados de sensações brutas, pouco a pouco, foram evoluindo em sua progressiva ilustração, pelo cuidado imitativo do meio circundante.

E daí, insensivelmente, o instinto de conservação, o fames, a libido e o Ego, num entrosamento harmonioso e persistente, foi se firmando, e o homem, de sua vida puramente instintiva, foi se transmudando, uma nova sensação de superioridade foi tomando ascendência e surgiu um novo poder dentro do seu cérebro, de dulness, de débil sabido, conhecimentos mais amplos e mais prementes o foram conduzindo a necessitar de agir, de atuar, de vencer obstáculos e a luta pela existência ia criando isto que hoje chamamos o trabalho, ou seja, a energia humana aplicada a um fim útil, econômico e social. Criada a imperativa necessidade do homem trabalhar porque seria devorado pelos seus rivais mais fortes, se não o fizesse, por etapas sangrentas e doloridas, seguiu o homem, furando montes e valados, navegando em busca de terras desconhecidas, inventando meios de vida e meios de morte até a Renascença, trabalhando sem leis sábias, sem nenhuma higiene do trabalho até

que um espírito novo, maravilhoso, surgiu para o bem da espécie humana, Bernardino Ramazzini, considerado com tóda a razão, o verdadeiro criador da Higiene e da Medicina do Trabalho. Dentro da noite escura da idade média, ao lado de outros eminentes investigadores como Galileu, Leonardo Fibonacci, Rogério Bacon, Kepler, Leonardo Da Vinci, Pico Della Mirandola, André Vesálio, Fabrizzio D'Acquapendente, Harvey, Miquel Servet, Giordano Bruno, Newton e tantos outros, até Benjamin Franklin, o primeiro cidadão do Novo Mundo que forneceu importantes contribuições científicas, homem de ciência e de ideal fiel, amante da liberdade, aquêle que no verso famoso, ao ser recebido em Paris, em 1776, foi aclamado como o homem que "tirou o raio do céu para fulminar os tiranos da terra", entre todos êsses espíritos eleitos que não temeram a morte e deram suas vidas pelo progresso da humanidade, Bernardino Ramazzini foi considerado um benfeitor de todos os que trabalham, foi o precursor científico de uma mentalidade nova na Ciência do Trabalho. Em seu magnífico tratado de Medicina do Trabalho êle aborda assuntos hoje ainda atualíssimos, êle não se limitou unicamente do estudo de algumas categorias de trabalhadores, ocupou-se de tódas as profissões, enveredando até a uma incipiente psicologia aplicada ao trabalho, dos mais sutis e variados problemas hoje estudados, como a geopsicologia, a psicologia genética, a psicologia experimental, formando êsse corpo de doutrina especializado que é a Psicotécnica e seus ramos afins.

Não se pode falar em trabalho, em higiene do trabalho, sem deixar de citar o nome dêste gigantesco pioneiro da defesa do homem ante os riscos e as doenças profissionais.

Ramazzini já dizia que o homem não era uma máquina. Êle previa a observação exata da suposta causa do dano profissional; o exame clínico do indivíduo para determinar a influência do trabalho sôbre a saúde; normas higiênicas, ou seja, medidas de prevenção técnicas com o fim de prevenir, de evitar posteriores ataques de causas externas, profissionais. A concepção da obra ramazziniana é tão intensa que vem até os nossos dias, exercendo uma influência benéfica e poderosa.

Antes de Ramazzini, existiam os escravos do trabalho porque nada havia que descrevesse com tão lúcidos argumentos os sofrimentos e as doenças que o trabalho provocava, pois nenhuma

idéia de higiene física nem mental existia em defesa dos trabalhadores.

O velho conceito de Juvenal, *Mens sana in corpore sano*, nunca é tão bem aplicado como na Ergologia ou Ciência do Trabalho.

Nosso corpo é um motor, mas esse motor tem o "anima movens", tem a força psíquica que o movimenta e todo o trabalho, quer seja físico, muscular e manual, ou seja, psíquico verbal e abstrato, depende da solidez da eugenia mental, do predomínio cerebral na orientação e realização do trabalho. A profilaxia mental dos trabalhadores é a tarefa precípua em higiene e segurança do trabalho.

Já o velhíssimo conceito de Hipócrates nos ensina que "a vida é curta, longa a arte, fugitiva a ocasião, enganadora a experiência, difícil o juízo. Não se deve, portanto, fundar a arte médica sobre uma hipótese". Seguindo esse conceito tão salutar, todos os técnicos em ergologia, todos os que vêm se dedicando à ciência do trabalho, médicos e psicólogos, vão deixando para trás tôdas as experiências não positivadas. Tanto assim que, dentre cerca de 20.000 testes propostos para se medir a inteligência, a personalidade, as aptidões e as outras características mentais como a memória, a atenção, a sugestibilidade, a autocritica, a associação de idéias, a vontade, a imaginação, o poder de ideação, a percepção, o raciocínio, a afetividade, a orientação, a atividade e as expressões temperamentais, somente uma centena de provas psicológicas sobrevivem, dada a reprovação da maioria dos testes, propostos e desmoralizados em seguida. Ao lado desses milhares de testes, cerca de 300.000 profissões estão atualmente classificadas. Vemos como é complexo e vasto o problema, vemos como o homem enquanto progride em certos setores científicos, perde-se num emaranhado de fórmulas de seqüências progressistas que mais atormentam a humanidade do que a beneficiam. Foi para lutar contra este estado de coisas que se criou com foros reais, com a majestade e a dignidade necessária, a Higiene Mental, que, em nossos dias, toca a reunir todos os homens de boa vontade para a tenaz peleja contra a loucura e contra todos os danos possíveis ao psíquico. Não podemos deixar de citar o nome de Clifford Beers, esse homem admirável que, internado como louco em vários hospitais, depois de uma gripe que lhe deixou certas perturbações mentais, escreveu esse livro conhecido de todos "Um Espírito que se achou a si mesmo" a quem chamo de Bíblia da Higiene Mental, onde narra a sua dolorosa via crucis, como lutou para recuperar a razão em um meio hostil e incompreensível. Esse livro despertou em todos os psiquiatras e em todos os homens de boa vontade um movimento que não há de parar, o da profilaxia mental, o da ação contínua na defesa sem cessar da mentalidade humana, em todos os setores sociais, educacionais e trabalhistas. A Higiene Mental é uma luz nova que brilha sem magoar,

que ilumina com intensidade sem ofuscar, que enfeitando questões de fisiologia, patologia, psicologia, biotipologia, pedagogia, reúne tudo numa única medida, a da Assistência Social, ramo dessa gigantesca ciência contemporânea, a Medicina Social.

Hoje a civilização não admite mais a servidão humana e quando o homem criou a máquina, julgou obter maior rendimento e menor esforço do próprio motor humano, com a maior libertação do próprio trabalho.

Essa libertação não se fez, entretanto, pelas contingências mesmo da luta pela vida e a máquina se tornou uma fonte de opressão porque a maioria da classe patronal não estava com a mentalidade preparada para o evento. Entretanto, houve exceções como Ricardo Owen que, em New-Carnack, inaugurou um sistema admirável de socialismo prático, evolucionista, com bases firmes na Higiene Mental. Owen revolucionou o meio industrial da época. Limitou as horas de trabalho, interditou o trabalho dos menores, enviando-os antes à escola e ao aprendizado, criou uma caixa econômica, recreação operária, com teatro, campo de futebol e outros esportes, férias remuneradas, aposentadoria para os velhos, realizou no século passado o que ainda hoje, em certos setores, é tido como exagerado e inadmissível. Entre nós, felizmente, houve muitos seguidores e não posso deixar de citar como pioneiro, no Brasil, a Luiz Tarquínio, na Bahia, no fim do século passado.

O trabalho, hoje, vem sendo encarado por um prisma diferente, mais humano e mais racional e todos, patrões e governos, se empenham em não substituir o trabalho, tanto do operário como do funcionário, pois, pertencem todos a essa imensa rede universal do proletariado. Estão sendo codificadas novas leis justas e científicas a fim de impedir a desumana imposição de serviços mal orientados e mal remunerados, caldos de cultura para as doenças profissionais. Daí a necessidade do trabalho racional, que, insensivelmente, educa o corpo e o espírito.

E esse trabalho só é conseguido com o estudo psico-somático, com uma orientação caracterológica perfeita e uma análise profunda de sua personalidade. Esta é a chave do moderno conceito da Psicotécnica. Saúde do corpo e do espírito com o estudo das aptidões. As condições individuais, para o trabalho, eis o cuidado supremo. Está provado que os desajustamentos no trabalho provocando violentos acidentes, vão a mais de 80%, quando os desastres pela máquina defeituosa não vão além de 10%. A falência até certo ponto do taylorismo, da racionalização do trabalho, proveio do esquecimento do indivíduo. Taylor e Emerson, foram magníficos, estudando os melhores métodos de produção, de rendimento, mas não atingiram o ideal porque não estudaram bem a máquina humana, fonte das energias mecânica, térmica, química, elétrica e nervosa.

Esqueceram o motor humano, o mais puro e o mais rendoso.

A máquina é reparada, é azeitada e nada mais exige, continua trabalhando. O motor humano tem diferenças e exigências bem maiores, as substâncias que dão energia química a nossos músculos não se destroem pura e simplesmente como o carvão na máquina, seus elementos de desintegração se acumulam nos mesmos músculos e atuam danosamente sobre esses mesmos músculos e sobre o cérebro e o fígado principalmente, originando a fadiga profissional. O coeficiente psico-intelectual tem um papel importante no trabalho, seja manual ou muscular, assim a música e o canto facilitam e estimulam a produção.

Por esta mesma razão, no fim do horário de trabalho, no fim do dia, que precede o descanso, há um estímulo de produção, o indivíduo sente-se alegre, menos fatigado porque antevê o próximo descanso. Leopardi, o grande poeta italiano, dizia que "o sábado era o mais agradável dia, cheio de esperanças e cheio de alegria".

A Higiene Mental tem hoje suas regras pre-estabelecidas no campo do trabalho, a fim de, não somente prevenir a fadiga como também evitar esse grave problema que é o do absentismo, das ausências do trabalhador e que, tem, na fadiga crônica, a sua maior causa. A Higiene Mental do Trabalho consiste justamente nisto, dando margem a que o indivíduo trabalhe em seu justo lugar, no setor que a sua vocação, a sua aptidão e daí a sua capacidade, o coloque, bem ambientado e feliz, porque trabalha na ocupação que sempre desejou. Dividimos a fadiga em ativa e passiva. A primeira, a ativa, proveniente dos músculos e do cérebro; a passiva, tendo como origem as emoções, a dor, os aborrecimentos, as preocupações e a nostalgia. A importância social da fadiga é incomensurável, os danos profissionais, os acidentes e doenças ocupacionais enchem diariamente as estatísticas. Observou-se na América do Norte que, muitos anos depois da implantação de 8 horas de trabalho diário, a duração média da vida dos trabalhadores havia aumentado de 15 anos.

Não é preciso maior exemplo do que este, com o tempo de serviço diminuído, prevenindo-se contra a fadiga, o rendimento aumentou, a saúde melhorou e o indivíduo tem a sua vida aumentada.

A Higiene Mental nasceu, como já afirmei, desde a aurora do mundo, quando o homem primitivo, após o seu labor, na caça, na pesca, nos mais rudimentares trabalhos, olhava as estrélas, a lua, o crepúsculo, as belezas tranqüilas da Natureza e descansava o seu cérebro ainda pobre de imagens mnemônicas e fazia uma incipiente mas necessária higiene mental do trabalho.

Evitar a fadiga, eis o principal fim da higiene mental. Leroy investigando mais de 200.000 operários acidentados, em dois anos, verificou que havia uma grande curva ascendente de aci-

dentes no fim do 1.º horário de trabalho, entre 10 e 11 horas e no fim do 2.º horário, entre 4 e 5 horas, chegando à conclusão de que era a fadiga a causa desses infortúnios do trabalho. Todos conhecem os magníficos trabalhos de Mosso e Spallanzani sobre a fadiga.

Para combater a fadiga, seja muscular ou intelectual, Mosso e Yoteyko sustentam e é hoje aceito, o treinamento como o melhor antídoto contra o esgotamento da energia, desde que seja um treinamento em bases fisiológicas. Outro método para combater a fadiga, são as pausas no trabalho as quais variam conforme a natureza do esforço.

Outro método também muito usado é o do combate à monotonia, com o trabalho variado, com mudanças de posição, de locais, a ocupação realizada em um ambiente confortável, bem iluminado, aquecido de acordo com a temperatura normal, enfim, o trabalho em um local apropriado e o trabalho que o indivíduo tem aptidão e capacidade para realizá-lo.

Na curva do trabalho temos os fatores positivos que são: 1.º — o desejo, o impulso inicial; 2.º — o treinamento, ou seja, a marcha comum do trabalho; 3.º — o hábito, o indivíduo, com o desejo e o treinamento, criando o hábito. Fatores negativos, temos a fadiga, a estafa, e o absentismo, a fuga do trabalho, verdadeira alergia ergológica, o indivíduo não tem ânimo para trabalhar porque se sente esgotado e se trabalhar, falha, vem um círculo vicioso a se estabelecer.

Mais ainda do que o trabalho, em si, são as emoções e as preocupações junto à inaptidão e à inclinação para tal ocupação que acarretam mais facilmente esses desajustamentos que redundam na diminuição da produção. A formação profissional é a grande questão do momento. Nenhum governo, hoje, pode se afastar do estudo biotipológico e temperamental dos seus funcionários, nem a indústria e o comércio, nem indivíduo algum com o tumulto da vida contemporânea, pode deixar de analisar a sua personalidade, a sua conduta, a sua vocação e a sua aptidão para verificar se tem ou não uma ocupação qualquer, criando a sua idoneidade profissional, chave-mestra do sucesso.

E' então a Orientação Educacional, fundamentada no conhecimento íntimo do estudante, com os seus problemas de ajustamento, o primeiro passo no campo trabalhista. Vem depois a Orientação Profissional e, por fim, a Seleção e a Readaptação profissionais. De sorte que, para uma perfeita higiene mental do trabalho, temos que estudar o indivíduo, as suas tendências, a sua vocação, a fim de o mesmo, analisado em todas as suas características mentais, com o seu inconsciente iluminado e desbravado, poder assumir, como se possuísse a espada de um Parcival, assumir o posto que merece na vida. A idéia de Orientação Profissional vem desde Platão. Nada entretanto de positivo foi realizado.

Pascal, Mackenzie, Richards e outros, ensaiavam métodos precários, sem fundamento científico.

As primeiras realizações práticas foram feitas por Parsons e Blomfield, em 1901, em Boston, verificando-se várias análises, de profissões e diagnósticos de aptidões específicas, seguindo-se logo a criação do "Boston Vocation Bureau", em 1908, cujos trabalhos tiveram enorme repercussão, nos Estados Unidos e na Europa. Logo foram criados os cursos de Orientação Profissional nas Universidades de Harvard, da Califórnia e de Colúmbia, em Nova York. E daí, o mundo inteiro contaminado pela boa idéia. Weber criou então a psicologia experimental e outros, como Munsterberger, Stern, Chleusebairge, Binet e Simon, Claparède e inúmeros lançaram os fundamentos da Psicotécnica, ou seja, da Psicologia aplicada tanto ao trabalho como à educação, à medicina, às ciências jurídicas, à sociologia, porque Psicotécnica significa apenas Psicologia aplicada conforme ficou fir-

mado na Associação Internacional de Psicotécnica, em Paris, em 1920.

Assim, a psicologia aplicada ao trabalho tem como fim "humanizar" a máquina, dignificar a vocação e a aptidão do homem, tornando-o capaz de realizar qualquer trabalho com alegria, reajustando plenamente, com as suas reações biotológicas admiravelmente bem ajustadas à sua ocupação, realizando-se, assim, a verdadeira Higiene Mental do Trabalho. Há alicerces positivos, dinâmicos e estáticos, na Orientação Profissional.

Os testes modernos empregados, atualmente, atingem regiões abissais do inconsciente e trazem à tona tendências adormecidas, as quais despertam enérgicas e promissoras para o triunfo individual.

Terminamos com as proféticas palavras de Goethe: "nem todos os caminhos são para todos os caminhantes".