

20

Qualidade de Vida no Trabalho: Fortalecendo o Autoconhecimento e as Relações Interpessoais através da Arteterapia e da Consciência Corporal

Luemar Gorgulho Melo

Fisioterapeuta, Especialista em Arteterapia - FCM Unicamp
Especialista em Gestão de Qualidade de Vida na Empresa-Unicamp

PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Para a promoção da saúde no ambiente de trabalho é preciso pensar o trabalhador como ser biopsicossocial. Além das condições do ambiente de trabalho e organização do trabalho, empreendedores têm hoje a visão do lado humano na gestão empresarial, buscando implantar ações de Qualidade de Vida (QV) para saúde e bem-estar da força de trabalho.

Neste texto, serão destacados aspectos psicossociais, bem como a percepção do corpo, tendo como foco o relacionamento e a cooperação entre os trabalhadores, buscando desenvolver fatores que beneficiem a saúde ocupacional. Abordaremos

a integração social na organização pelo desenvolvimento do conhecimento intra e interpessoal através da arteterapia e da consciência corporal, visando ao autoconhecimento, à melhoria da auto-estima e da capacidade de um bom relacionamento no trabalho.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL E SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Entre as teorias que explicam as necessidades do ser humano estão as hierarquias das necessidades de Abraham Maslow de 1943 e as teorias das necessidades de Clayton Alderfer. Para Alderfer, há três níveis de necessidades: existência, relacionamento e crescimento. Para Maslow, a primeira necessidade é fisiológica e em seqüência vem segurança, necessidades sociais e de amor, auto-estima e auto-realização.

O aspecto social do trabalho é inerente a este, pois tem base na comunicação e na cooperação. A saúde mental é influenciada pelo trabalho, dado que assegura o poder financeiro, desenvolve relacionamentos interpessoais e traz satisfação pessoal.

A Agência Europeia de Pesquisa em Segurança e Saúde no Trabalho (EASHWR) afirma que entre as principais condições sociais de trabalho que levam em risco a saúde estão: falta de comunicação, baixos níveis de apoio na resolução de problemas e no desenvolvimento pessoal, isolamento social ou físico, relacionamentos deficientes com os superiores, conflitos interpessoais e falta de apoio social.

A prevenção de conflitos sociais dentro do trabalho pode ser uma ferramenta para evitar altos gastos com a saúde corporativa.

DOMÍNIOS E FACETAS DA QUALIDADE DE VIDA

Múltiplas dimensões envolvem a qualidade de vida, entre as quais estão os domínios físicos, psicológicos, domínios do nível de independência, do relacionamento social, das influências do ambiente e os aspectos de espiritualidade, religião e crenças pessoais.

Neste trabalho, o enfoque é voltado para as dimensões psicológica e social, em especial às facetas das relações pessoais, que pertencem ao domínio das relações sociais, e à faceta da imagem corporal e aparência, que pertencem ao domínio psicológico. Especificamente, vamos explorar esses aspectos no ambiente organizacional.

CONSCIÊNCIA CORPORAL, IMAGEM CORPORAL E ARTETERAPIA: BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A busca de um equilíbrio biopsicossocial enriquece nossa estrutura intrapessoal, possibilitando também uma interação interpessoal favorável. O autoconhecimento e as experiências de observação do outro servem a esse propósito.

Reforçar o suporte social no trabalho proporciona relativamente mais saúde do que a redução a exposição a fatores estressores, pois a possibilidade de lidar com esses fatores auxiliam o ganho de saúde física e mental trazida pela satisfação das boas relações no trabalho (BOM SUCESSO, 1997).

Quando experimentamos sentimentos positivos, a mente representa mais do que bem-estar, representa também bem pensar. Assim, sentir tristeza não diz respeito apenas ao mal-estar, mas também ao mau pensar (DAMÁSIO, 2003).

A IMAGEM CORPORAL E A CONSCIÊNCIA CORPORAL NO TRABALHO

A consciência corporal diz respeito à percepção do corpo quanto a aspectos físicos e emocionais. Segundo Tavares (2003), a imagem corporal é a representação mental da identidade do corpo que é influenciada por aspectos fisiológicos, emocionais e sociais; “é experiência subjetiva de como o corpo num dado momento se representa para nós”.

Para Dolto (2001), o esquema corporal é o interprete ativo e passivo da imagem corporal, ele permite a objetivação da imagem corporal. “Se o esquema corporal é, em princípio, o mesmo para todos os indivíduos (aproximadamente de mesma idade, sob um mesmo clima) da espécie humana, a ima-

gem do corpo, em contrapartida é peculiar a cada um: está ligada ao sujeito e à sua história”.

Para o desenvolvimento da imagem corporal são fundamentais as experiências infantis, mas nunca paramos de ter experiências e de explorar, sendo evidente a importância de intervenções corporais para o desenvolvimento desde o nascimento até a velhice (TAVARES, 2003). Esta mesma autora indica que as pessoas que têm familiaridade com as próprias sensações, tendem a ser mais flexíveis em suas relações e reconhecem com mais facilidade o espaço do outro.

Esse aspecto vem a ser importante nas relações sociais, ou seja, todos os momentos da vida, incluindo assim o local de trabalho.

Existem várias maneiras de se resgatar a consciência e a imagem corporal através da objetivação do autoconhecimento. A arteterapia pode fazer este resgate através de desenhos, pinturas, modelagens, usadas para refletir a imagem que o indivíduo tem de si.

A ARTETERAPIA NA EMPRESA

A American Art Therapy Association (AATA) define a arteterapia como atividade de exploração de problemas e potencialidades pessoais por meio da expressão verbal e não verbal, e desenvolvimento de recursos físicos cognitivos e emocionais, bem como de aprendizagem de habilidades, por meio de experiências terapêuticas com linguagem artística variada. O uso da arte como terapia implica que o processo criativo pode ser um meio tanto de reconciliar conflitos emocionais como de facilitar a autopercepção e o desenvolvimento pessoal.

Para Joya Eliezer, presidente da Associação Brasileira de Arteterapia, a arteterapia é um modo de trabalhar utilizando a linguagem artística como base da comunicação cliente-profissional. Sua essência é a criação estética e a elaboração artística em prol da saúde.

No processo arteterapêutico qualquer pessoa pode ser beneficiada independentemente da idade, apresentar ou não distúrbios psíquicos, físicos ou mentais. Todos podem se expressar artísti-

camente, sendo criativos mesmo sem conhecimento prévio de técnicas da arte. Na arteterapia, o material artístico faz a ponte entre a realidade interna e a externa (inconsciente e consciente) aumentando assim o autoconhecimento.

Entre as modalidades mais utilizadas estão: o desenho, pintura, colagem, tecelagem, modelagem, escultura, construção, teatro, dança, música, escrita e apreciação estética.

No Brasil, a arteterapia teve início no hospital Juqueri em São Paulo, com estudos do médico psicanalista Osório César em 1925. Ele proporcionava aos doentes dinâmicas espontâneas. Em 1946, a psiquiatra junguiana, Nise da Silveira criou a Seção de Terapêutica Ocupacional no Centro Psiquiátrico D. Pedro II, em Engenho de Dentro, Rio de Janeiro, substituindo o eletrochoque por atividades expressivas espontâneas. Nise tinha visão da arte como elemento estruturador. Segundo ela, os símbolos presentes na arte acontecem a partir de uma base real.

Ângela Philippini, em 1982, funda a Clínica Pomar de arteterapia no Rio de Janeiro tendo fundamento na abordagem junguiana. Selma Ciomai cria em São Paulo o Instituto Sedes Sapientiae com abordagem fenomenológica existencial.

Hoje a arteterapia está expandindo para além do contexto psiquiátrico, encontrando-se presente também em consultórios, hospitais, empresas e organizações.

IMPORTÂNCIA DA ARTETERAPIA E DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA DESENVOLVIMENTO INTRAPESSOAL E INTERPESSOAL NO TRABALHO

Essas abordagens, além de serem utilizadas de forma profiláticas, propiciam a qualidade de vida através do autoconhecimento e da melhora no relacionamento interpessoal. No contexto físico, a consciência corporal pode evitar situações de contratura muscular através da percepção do corpo e do emocional. Essas técnicas melhoram o clima organizacional quando levam ao desenvolvimento da auteridade. Elas também diminuem a fadiga organizacional, otimizam a ginástica laboral e aumentam a interação entre as pessoas, resultando no aumento da produtividade, na queda do absenteísmo e na saúde mental.

COMO AVALIAR A NECESSIDADE DA UTILIZAÇÃO DESTAS TÉCNICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Este projeto de Arteterapia e Consciência na Empresa pode ser desenvolvido a partir do diagnóstico psicossocial feito no ambiente de trabalho. Entre os instrumentos para o diagnóstico estão os questionários WHOQOL 100 ou WHOQOL Bref e a pesquisa de clima organizacional.

Com o objetivo específico de diagnóstico psicossocial, podem ser usadas apenas as questões do WHOQOL 100 referentes aos domínios em questão, ou seja, social e psicológico. Como exemplos dessas questões podemos citar: “Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)? Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de dar apoio aos outros? Quanto você é capaz de relaxar e curtir você mesmo? Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo? Quão satisfeito (a) você está com a aparência do seu corpo?”.

São exemplos de questões presentes na pesquisa de clima organizacional: Como é o relacionamento entre as pessoas da sua equipe? Qual é a autonomia que você tem para propor melhorias na execução do seu trabalho? Como é o relacionamento entre o superior imediato e os subordinados dentro da sua equipe?

Relatórios com resultados da medição anterior e posterior à execução da implantação do programa devem ser expostos à gerência. Para o sucesso do programa de QV, é imprescindível a compreensão da gerência quanto à importância dos fatores psicossociais no desenvolvimento ou no próprio tempo do trabalho.

FACILIDADES DE IMPLANTAÇÃO

Para implantação do projeto de arteterapia e consciência corporal voltado para a QV no trabalho são necessários os seguintes recursos materiais: telas em lona, papel colorido, cartolina e papel cartão, papel seda, crepon, celofane, manteiga, tecidos, caneta hidrocor, carvão para desenho, lápis cera, cola colorida, tintas para

tecido, guache, acrílica, pincéis; argila, cola, grãos diversos e folhagens (feijão, ervilha, milho, macarrão); barbante, sucata, tesoura, aparelho de som e colchonetes.

A consciência corporal pode ser desenvolvida durante a ginástica laboral ou em oficinas fora do horário de trabalho. Para a sessão de arteterapia é necessário a montagem do setting terapêutico (local que dispõe dos materiais a serem utilizados) no local de trabalho, ou em espaços culturais existentes na empresa.

Todos os funcionários podem ser inclusos nessas duas atividades, que podem ser permanentes preferencialmente, esporádicas ou em uma única oficina.