

## *Higiene mental do trabalho*

DR. ADALBERTO DE LIRA CAVALCANTI

*Ex-Diretor do Hospital de Alienados e Membro  
do Conselho Penitenciário do E. de Pernambuco*

O cérebro do homem moderno, abalado com o atordoamento da vida vertiginosa de nossos dias, ao lado dos múltiplos afazeres e preocupações diárias, vive num tumulto de agressões sensoriais as mais diversas, sujeito a uma constante vibração deprimente e, por conseguinte, a uma estafa acelerada e fatal em muito menor tempo do que se poderia julgar. O trabalhador contemporâneo, seja qual for a natureza do seu trabalho, em face das situações desconcertantes da vida moderna, é sempre um fatigado permanente. Daí a importância crescente de que se vêm revestindo os estudos relativos à higiene mental do trabalho.

O desenvolvimento do cortex cerebral, trazendo a centralização das funções psíquicas, favorece um mais fácil estado de cansaço mental. A criança, com seu cérebro ainda menos repleto de imagens mnemônicas do que o adulto, está menos sujeita à fadiga. O cortex cerebral — parte do organismo que, através das várias vias aferentes, está em relação com o mundo subjetivo, elaborando os seus estímulos, associando-os, coordenando-os — orienta e conduz a máquina humana no meio gregário, cheio de surpresas, sucessos e decepções. Um estímulo que, nos seres inferiores, determina uma pequena reação para um complexo diminuto de respostas, encontra, quando elaborado nas pléiades inúmeras das células nervosas do cortex humano, novas vias de descarga que permitem potencialmente um grande número de reações, impossíveis num cérebro de zonas associativas escassas. O indivíduo adulto sofre a consequência da maior assimilação inconciente, principalmente nos gran-

des centros populosos e, assim, nas repartições públicas, nas fábricas, nos departamentos de trabalho em geral.

A adaptação a essas condições desfavoráveis se faz necessariamente, mas ao preço de uma inevitável usura do cortex. Em primeiro lugar, despontam as funções coordenadoras, logo depois as inibitórias e, por fim, as funções racionantes, o domínio sobre os estímulos internos e externos. A conduta raciocinada se estabelece e o homem se torna um ser autônomo, embora de uma autonomia ilusória, mas de qualquer modo capaz de um raciocínio livre e de uma responsabilidade relativamente perfeita.

A racionalização da conduta individual está em desenvolvimento incessante e a sua adaptação ao trabalho vai se processando, lenta mas seguramente. O indivíduo, à medida que cresce, vai se libertando de sua prisão afetiva familiar, vai se desagregando — é bem o termo — vai se tornando universal, o ambiente do seu trabalho passa a constituir o seu novo mundo afetivo. Essa evolução da personalidade psíquica para a vida racional, sobrelevando-se à vida afetiva infantil e juvenil, se processa de forma lenta mas segura; a diferenciação do cortex cerebral é mais complexa então e o indivíduo julga-se um ser civilizado, as características do primitivo recalçadas, bem ou mal, no inconciente. Uma das consequências da evolução do mentalismo racional é o domínio sempre crescente sobre a emotividade e sobre a afetividade, donde o domínio cada vez maior sobre a vida sentimental.

O homem, no desenvolvimento do seu trabalho, mental ou manual — todo êle, em última

análise, psíquico, pois nenhum trabalho, por mais grosseiro, se exerce sem o controle cerebral, consciente ou sub-consciente — o homem, ao executar o seu trabalho diário, adquire cada dia um conhecimento novo. É esse fato que dá origem aos chamados técnicos perfeitos, aqueles que possuem o conhecimento teórico e prático, verdadeiros "ases" do trabalho, de mais de dez anos de convívio com o seu mister, aos quais se pode chamar de técnicos T. P., tepeistas, ou seja, técnicos teóricos e práticos.

O trabalhador, o proletário, que é todo aquele que vive do seu trabalho, si está em sua posição exata, si exerce a profissão indicada por sua tendência, por seu temperamento, esse trabalhador renderá o duplo daquele que desempenhar idêntica função por acaso ou por necessidade econômico-financeira. A grande verdade da seleção e da orientação profissional consiste no fato de colocar o indivíduo no lugar que lhe compete. A resistência mental se estabelece em condições favoráveis, o indivíduo sente-se bem no meio dos seus companheiros de trabalho e torna-se menos sugestível, menos impulsivo, o contágio mental reduz-se ao mínimo.

Estabelecido que o desenvolvimento da inteligência humana (e, portanto, de todos os processos volitivos) está condicionado à maior evolução e, portanto, maior diferenciação do cortex cerebral, principalmente das zonas frontal e parietal, firmado o domínio do cérebro em todas as esferas do trabalho, é lógico que seja dado ao psiquismo o cuidado máximo, é necessário que ao cérebro humano se conceda atenção muito especial. A profilaxia mental dos trabalhadores em geral é uma tarefa que se impõe veementemente; o trabalho mental estafante exige uma verificação metódica, controlada por técnicos T. P., conhecedores desse assunto de máxima importância que é a higiene mental do trabalho.

É evidente que rendimento maior e mais perfeito só se pode obter de indivíduos mentalmente hígidos. Inúmeros são os casos de funestas consequências, em todos os setores do trabalho, oriundos de deficiências e desequilíbrios cerebrais, de psicopatias incubadas ou em início.

Torna-se, pois, necessária, imprescindível, a higiene mental do trabalho, o estudo sistematizado do homem e do seu meio, das suas reações aos estímulos do meio tumultuoso e atordoante em que trabalha e se aperfeiçoa, a filtragem do

bom elemento mental, a avaliação de sua capacidade-resistência. Alexis Carrel, em interessante estudo, prega a necessidade da existência de um centro de estudo do homem, que seria chamado Instituto da Civilização e no qual se estudaria a fisiologia mental do indivíduo nas relações com os inventos mecânicos, o modo de alimentação, os métodos educativos, a legislação social e econômica dos povos. Num futuro próximo, quando o homem cessar de se entredoverar, tudo isto será possível. A verdade é que sem o exame mental constante, metódico e periódico de todos os trabalhadores, a deterioração mental originada pela fadiga, pelas infecções, pelo meio trepidante, pelas emoções violentas, pelas preocupações etc., irá se expandindo cada vez mais, concorrendo para a queda do rendimento de trabalho, necessariamente proporcional, em razão direta, à integridade e lucidez do cérebro humano. E a pesquisa da sanidade mental do trabalhador não deve ser feita apenas por ocasião de sua admissão ao trabalho, mas periodicamente, pelo menos uma vez por ano. O homem não é sinão um complexo de forças interiores em permanente conflito com forças exteriores. Não é, pois, admissível que os exames de sanidade destinados a selecionar indivíduos para funções se restrinjam à esfera corporal, dado que a fisiologia, a anatomia, a pedagogia e a sociologia se completam, se unem com laços indissolúveis.

A finalidade da vida é a perfeição; e, nesse sentido, não se pode ser um indivíduo útil ao seu meio si a mente se achar enferma, fatigada, inadaptada ou humilhada. O trabalho desempenhado por um indivíduo de cérebro sadio, mesmo quando feito com a máxima dedicação, não perturba a vida mental, uma vez que seja fruto da vocação individual. São os pesares, as preocupações, que dão as grandes estatísticas de desorganizados mentais, de esgotados, de neurastênicos e psicastênicos.

A organização científica do trabalho não poderá ser perfeita sem a assistência profilática ao sistema nervoso do trabalhador. Taylor, Emerson e Fayol, entre outros, sistematizando o trabalho no sentido de proporcionar o melhor rendimento no tempo mais sintético, não puderam dispensar a cooperação dos psicólogos. Como complemento inadiável, impõe-se a cooperação do alienista, que não irá aguardar a enação de uma psicose incubada, mas evitá-la, hi-

gienizando o corpo e o espírito do trabalhador, alicerce da Nação.

A função precípua do neuropsiquiatra, nos departamentos do trabalho, será a do grande defensor de todas as agressões aos sistemas nervoso e endócrino; e, necessariamente, envolvendo todos os problemas dessa grande chave neuroglandular e hemática, se incumbirá também dos problemas da nutrição.

A higiene mental do trabalhador consiste na determinação das diretrizes normais de sua vocação e no estudo do seu perfil psicológico e corporal, nas características de sua ficha biotológica, na razão fisiológica do seu organismo ante a função exercida. O estudo das suas expressões temperenciais e constitucionais, desde o simples hiperemotivo até o esquizofrênico incubado, o esquizoide, passando pelos variados tipos, mitomaniacos, paranoides, perversos, ciclotímicos e gliscroides. A necessária fiscalização higiênica, para que sejam seguidas as inclinações constitucionais fisiopatológicas, eis o grave problema ainda sem a inadiável solução. A profilaxia dêsse grande flagelo social que é o das toxicomanias, eis outro problema ligado à higiene

mental do trabalhador. Por fim, regime alimentar e tratamento, como conclusões nesse setor trabalhista.

Não pretendemos ter dado aqui as regras de higiene mental, que compete ao especialista traçar. Nosso intuito foi focalizar o assunto, dando-lhe o relêvo que merece. Não é aqui o lugar das demonstrações dos trabalhos dos maiores pesquisadores; não podemos, todavia, deixar de citar Mosso, Sherrington e Spallanzani, entre inúmeros outros que estudaram todos êsses problemas relacionados com a fadiga, física e mental.

O nosso organismo é um reservatório de energias. Essas energias devem ser canalizadas com a maior e melhor orientação, afim de serem melhor utilizadas, com o mínimo de desperdício. E somente com a assistência do alienista-psicólogo se poderá conseguir o máximo de trabalho com o mínimo dispêndio de energias.

A medicina social não pode estar afastada do meio trabalhista. A medicina, hoje, é higiene, é sociologia, é pedagogia, é psicopatologia forense, além de suas próprias e antigas funções de arte de curar, unicamente.

**S**UPOMOS QUE O ATIVO DO POVO BRASILEIRO SEJA ENORME — MAS NÃO SABEMOS A QUANTO MONTA. ISSO É *CONJETURA*. FEITO O RECENSEAMENTO GERAL DE 1940, SABEREMOS SI ÊSSE ATIVO É REALMENTE GRANDE, PORQUE ENTÃO SABEREMOS A QUANTO MONTA. ISSO É *CERTEZA*. SUPOR É CONJETURAR. SABER É TER *CERTEZA*. MAIS VALE UMA *CERTEZA* DO QUE MIL *CONJETURAS*