

Questão 1

A OMS define saúde mental como um estado de bem-estar no qual cada pessoa realiza seu potencial, enfrentando as dificuldades normais da vida, trabalha com sucesso de maneira produtiva, podendo contribuir com a comunidade. Ter saúde mental não é apenas ausência de distúrbios psicológicos.

Questão 2

Saúde mental comporta duas características: o distúrbio e o bem-estar psicológico.

São exemplos do estado típico de distúrbios: cólera, irritação, ansiedade e esgotamento, caracterizados pelo sentimento de desvalorização e inclinação a se isolar e a não querer se envolver com atividades em grupo.

O bem-estar psicológico é normalmente associado à felicidade: ao sentimento de equilíbrio e vitalidade que acompanham o sentimento de valorização pessoal. A esse estado somam-se sentimento de domínio/conhecimento e eficácia pessoal, acompanhados da busca por trabalho em grupo/com outras pessoas.

Questão 3

Trata-se de uma importante distinção, uma vez que é possível prevenir os distúrbios psicológicos sem, no entanto, estimular o bem-estar psicológico. Em psicologia admite-se que o sentido para a vida é necessário à higiene mental do ser humano. O indivíduo precisa de uma razão para viver, ter um objetivo ou ideais, sem os quais ele passará por situações de distúrbios.

Questão 4

Estudo de JI. Metodologia utilizada: 28 entrevistas com trabalhadores do setor gastronômico.

Resultados obtidos: identificação de 8 características do trabalho que contribuem para dar sentido ao que fazem:

- 1 a possibilidade de se identificar com seu trabalho e com o ambiente do trabalho;
- 2 a possibilidade de ter boas relações com os outros e de se preocupar com o bem-estar deles;
- 3 o sentimento de trabalho útil e contribuindo para a realização de um projeto importante;
- 4 o sentimento de que o trabalho realizado é importante e benéfico para os outros
- 5 a possibilidade de aprender e sentir prazer ao realizar o trabalho;
- 6 a possibilidade de contribuir para a melhoria da eficácia dos processos e condições de trabalho;
- 7 sentimento de autonomia e de liberdade na realização do trabalho;
- 8 sentimento de responsabilidade e orgulho do trabalho realizado.

Questão 5

O século XXI oferece ocasiões para promover a saúde mental no trabalho. O advento das novas tecnologias, a globalização das trocas, as aposentadorias e a inserção das novas demandas vindas do exterior, as dificuldades impostas pela mudança climática e a emergência de países como Brasil, Rússia, Índia e China, levarão a mudanças importantes de valores e modo de organizar o trabalho. Esperemos que todas essas mudanças favoreçam o desenvolvimento da consciência coletiva e que deem, assim, um lugar importante à dignidade humana e à democracia nas sociedades.