RESPEITO AO BEM ESTAR DOS TRABALHADORES: MEDITAÇÃO PARA AMBIENTES ESTRESSANTES NA CONSTRUÇÃO[1]

DANTAS FILHO, J.B.P., Instituto Federal do Ceará, email: joaobosco@ifce.edu.br; BARROS NETO, J.P., Universidade Federal do Ceará, email: barrosneto@gercon.ufc.br; MOURÃO, C. A. M. A., C. Rolim Engenharia Ltda., email: alexandre@crolim.com.br; ROCHA, A. B., Espaço Tenda, email: dea_benicio@hotmail.com; LUCCAS, A. V., Universidade Federal do Ceará, email: andreluccas90@gmail.com; SAGGIN, A. B. C. Rolim Engenharia Ltda., email: angela@crolim.com.br

ABSTRACT

Stressful environments are often found in construction industry which makes important to study the relation between stress and work. Alcohol or illicit drugs were reported to be common short-term alternatives to reduce anxiety in male-dominated industries and have long-term implications for health and well-being. "What countermeasures can be used by construction workers?" A set of active coping strategies is identified, such as physical exercise, recreational activities and meditation. According to the Brazilian Ministry of Health, meditation is an instrument of physical, emotional, mental, social and cognitive strengthening that promotes concentration, stimulates well-being, relaxation, reduces stress, hyperactivity and depressive symptoms. "But would construction workers be willing to meditate?" The purpose of this paper is to assess the initial perceptions of construction workers under meditation training. This research has a qualitative approach and its strategy is a unique case study. Four meditation sessions were applied at the construction site during lunch break. Multiple sources of evidence were used: interviews and videos. The data analysis was qualitative. The results indicate: (1) construction workers consider that meditation values them and (2) they also recommend its implementation. This research gives some information that there is viability for meditation in construction.

***Keywords**: Lean Construction, meditation, workers' health, well-being.*

1 INTRODUÇÃO

Segundo Korb (2016), a ausência de foco no "respeito às pessoas" no campo da construção mostra que os profissionais da construção enxuta não podem não entender a importância desse princípio. Em seguida, ele propõe as seguintes questões de pesquisa: Como as implementações *Lean Construction* podem valorizar mais o respeito pelas pessoas? Como as construtoras podem superar as limitações para desenvolver a importância total desse pilar?

Um novo conceito foi introduzido para expandir o pilar social e avaliar os locais de trabalho, seguindo uma abordagem tripla: econômica, ambiental e social - tudo sobre bem-estar (VASCONCELOS *et al.*, 2015). Não há acordo sobre a definição de bem-estar na literatura científica. Mas, em geral, esse conceito é citado de diferentes maneiras, tais como: felicidade, qualidade de vida, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, satisfação com a vida e outros (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). Para Snyder e Lopez (2009), o bem-

[1] Dantas Filho, J.B.P., Barros Neto, J.P., Mourão, A., Rocha, A.B., Luccas, A. V., Saggin, A. Respeito ao bem estar dos trabalhadores: meditação para ambientes estressantes na construção. In: ENCONTRO NACIONAL DE TECNOLOGIA DO AMBIENTE CONSTRUÍDO, 17., 2018, Foz do Iguaçu. **Anais**... Porto Alegre: ANTAC, 2018.

estar é resultado da avaliação sobre a vida como um todo, sobre trabalho, família, lazer, saúde, finanças e grupo.

Os pressupostos da psicoterapia cognitiva afirmam que a interpretação dos fatos é mais relevante do que os próprios fatos (WALSH; SHAPIRO, 2006; citado por MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011). Verifica-se então a importância de seu bem-estar em como as pessoas avaliam suas experiências.

Para contribuir de forma positiva com essa avaliação, foi utilizada a prática da meditação, enfatizando como as experiências são percebidas, ao invés de mudar as experiências em si (BISHOP *et al.*, 2004). Durante a meditação, nossas experiências não são intencionalmente confrontadas, mas apenas observadas, e sua prática se transforma em aprender a não ser influenciada negativamente pela compreensão de fatos como meros fluxos mentais (TEASDALE, 1999).

Assim, este artigo tem como objetivo sugerir melhorias para as rotinas de trabalho dos construtores, aplicando o treinamento de meditação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Trinta por cento da produtividade perdida no mundo é causada por condições psiquiátricas como depressão, ansiedade e esquizofrenia - todas elas exacerbadas pelo estresse crônico (NESTLER, 2012). Sob estresse, o corpo aumenta a produção de certos hormônios, como o cortisol, e outros fatores bioquímicos para mediar uma resposta apropriada ao estresse de curto prazo, mas quando produzidos em excesso por meses ou anos, eles podem alterar a expressão gênica, provavelmente com efeitos deletérios (BLACKBURN; EPEL, 2012). Estudos indicam que os mecanismos para enfrentar eventos estressantes, adotados pelos trabalhadores da construção civil, levam a piores sentimentos de sofrimento psicológico (LANGDON; SAWANG, 2017). Pesquisas mostram que alguns hábitos de vida, como tabagismo, alcoolismo e outras drogas, aumentaram sua ocorrência após alguns funcionários começarem a trabalhar na construção civil (HAUPT *et al.*, 2016).

A prática da meditação parece ser benéfica em ambientes onde as pessoas têm altos níveis de estresse, como o local de trabalho (ELDER, 2014; CRAMER *et al.*, 2016). A meditação é uma abordagem para quem busca uma estratégia econômica e eficaz para enfrentar o estresse (CHOE; CHICK; O'REGAN, 2014). A literatura psicológica e organizacional sugere que a meditação da atenção plena pode ter uma influência significativa no bem-estar dos funcionários (GOOD *et al.*, 2016).

3 MÉTODO

Esta pesquisa utiliza o método qualitativo, pois visa: (1) estudar o significado da meditação na vida das pessoas em condições reais; (2) tomar notas das percepções dos participantes; (3) cobrir as condições contextuais em que as pessoas vivem; (4) contribuir com insights sobre conceitos emergentes (respeito às pessoas, bem-estar, meditação) que podem ajudar a explicar o

comportamento social humano; (5) utilizar fontes de evidências múltiplas, segundo Yin (2011). Considerando a natureza dos dados, este estudo é qualitativo (VASCONCELOS; ARCOVERDE, 2007).

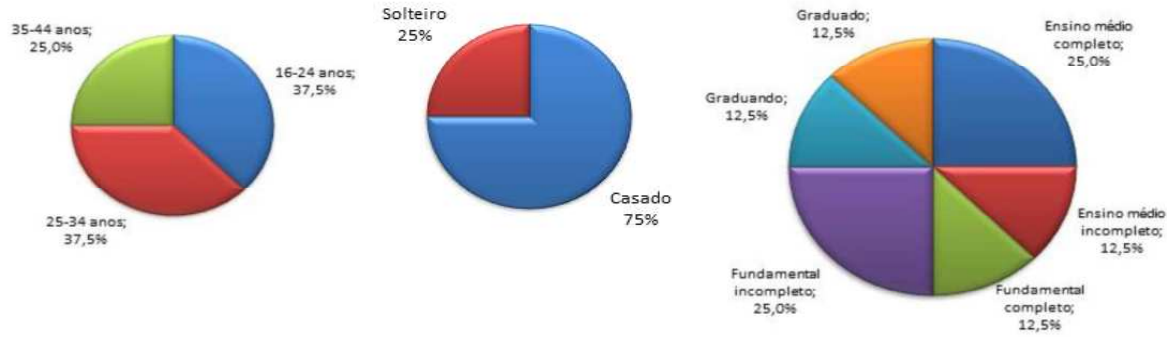
O método Pesquisa-Ação-Participante é adotado como estratégia, pois a base empírica é concebida em estreita relação com a ação ou solução de um problema de grupo, em que pesquisadores e participantes são envolvidos de forma colaborativa (GIL, 2008). Muitas técnicas de coleta de dados foram combinadas, incluindo análise de documentos, entrevistas, observações e levantamentos de dados de campo, a fim de compreender um fenômeno contemporâneo (YIN, 2001). A unidade de análise é o bem-estar dos trabalhadores de uma empresa baseada em construção enxuta.

Os informantes são os membros do trabalho em equipe, bem como coordenadores e gerentes. Assim, não usamos a lógica de amostra comumente usada em pesquisa quantitativa. Este trabalho seguiu a lógica da replicação (YIN, 2001, 2013): os trabalhadores da construção civil foram convidados e participaram da pesquisa-ação-participante voluntariamente, a fim de demonstrar resultados, sem pretensões de generalização. O ponto de vista da pesquisa é o dos trabalhadores da construção civil.

4 RESULTADOS

A Figura 1 traz a caracterização sociocultural dos participantes da pesquisa. Dos 8 participantes, 75% eram casados. Quanto ao nível de escolaridade e a idade dos participantes foram observados participantes de diferentes grupos.

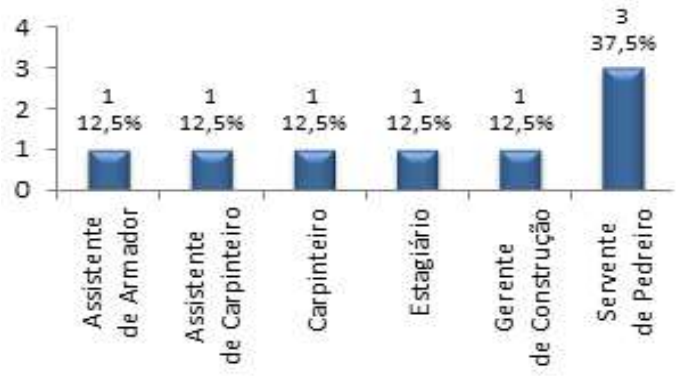
Figura 1 – Distribuição das variáveis idade, estado civil e escolaridade.



Fonte: Os autores

A Figura 2 demonstra a distribuição das ocupações (cargo) dos respondentes. Observa-se que 37,5% dos participantes da pesquisa eram serventes de pedreiro e verificou-se respondentes de diferentes ocupações.

Figura 2 – Distribuição das ocupações (cargo) dos respondentes.



Fonte: Os autores

A Figura 3 mostra trabalhadores da construção civil praticando técnicas de respiração consciente e relaxamento. Com base na análise das filmagens realizadas foi possível observar que os trabalhadores da construção civil não tiveram grandes dificuldades para realizar a prática. Observou-se que todos os participantes seguiram as instruções da professora com seriedade e atenção e realizaram os exercícios de respiração consciente e relaxamento, que tinham o propósito de se preparar para o momento de meditação.

Figura 3 – Fotos de respiração consciente e técnicas de relaxamento no ambiente de trabalho.



Fonte: Os autores

Observou-se que a construtora proporcionou um espaço para o bem-estar no canteiro de obras, equipado com cadeiras e espreguiçadeiras contribuindo positivamente para a realização do treinamento de meditação. A Figura 4 demonstra trabalhadores da construção durante a prática de meditação que ocorreu no intervalo do almoço com o uso da música como uma ferramenta de foco. O dia da semana em que o treinamento de meditação foi aplicado foi planejado para não coincidir com os dias de programação do concreto usinado. Desta forma, os ruídos produzidos pelo bombeamento de concreto foram evitados.

Figura 4 – Foto de meditação no ambiente de trabalho.



Fonte: Os autores

A análise dos dados coletados por meio de entrevistas indicou que a maioria dos entrevistados que praticaram a meditação no local de trabalho concordou totalmente que há demandas para implementar essa atividade no canteiro de obras. Os entrevistados concordaram que existem barreiras para colocar a atividade em prática. Sobre a utilidade da meditação na construção, a maioria dos entrevistados concordou plenamente em favor da meditação. Maioria dos participantes recomendaria meditação para seus colegas, incluindo os que trabalham para outras empresas. Entrevistados analisaram positivamente a prática de meditação na construção. A maioria dos entrevistados concordou que a meditação na construção valoriza os trabalhadores, contribuindo mais para boas atitudes que pretendem oferecer maiores níveis de satisfação aos trabalhadores da empresa abordada.

As barreiras contra a meditação podem ser superadas com um bom planejamento ao longo do tempo, de forma a não atrapalhar a rotina de trabalho dos funcionários e seu ritmo de trabalho. Um dos entrevistados afirmou que, após o primeiro dia de prática, tentou ensinar à sua família o que aprendeu com o treinamento no local de trabalho.

5 CONCLUSÕES

Primeiro, esta pesquisa mostra que há viabilidade para a meditação em construção. Os resultados indicam: (1) os trabalhadores da construção consideram que a meditação os valoriza e (2) também recomendam sua implementação.

O estudo também mostra que é viável introduzir uma rotina de meditação nas atividades semanais em um canteiro de obras, e é uma estratégia para lidar e diminuir o estresse.

A principal contribuição deste trabalho é oferecer, no contexto da indústria da construção, uma oportunidade de expressar respeito pela força de trabalho e obter benefícios desse importante princípio.

Por fim, esta pesquisa foi limitada devido ao curto período de tempo disponível para a prática da rotina de meditação no canteiro de obras. Assim, a análise foi qualitativa, explorando os impactos e resultados esperados para o bem-estar dos trabalhadores. Os resultados da pesquisa fornecem informações importantes sobre como a indústria da construção pode melhorar a qualidade de vida do recurso mais importante: as pessoas.

REFERÊNCIAS

BISHOP, S. R. *et al.* Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical psychology: Science and practice**, v. 11, n. 3, p. 230–241, 2004.

BLACKBURN, E. H.; EPEL, E. S. Too toxic to ignore. **Nature**, v. 490, p. 169, 10 out. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/490169a>.

CHOE, J.; CHICK, G.; O'REGAN, M. Meditation as a kind of leisure: the similarities and differences in the United States. **Leisure Studies**, v. 0, n. 0, p. 1–18, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.923497>.

CRAMER, H. *et al.* Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey. **Scientific Reports**, v. 6, n. October, p. 1–9, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/srep36760>.

ELDER, C. Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study. **The Permanente Journal**, v. 18, n. 1, p. 19–23, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.7812/TPP/13-102>.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª Edição ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOOD, D. J. *et al.* Contemplating mindfulness at work: an integrative review. **Journal of Management**, v. 42, n. 1, p. 114–142, 2016. Disponível em: <https://goo.gl/p3kT3y>.

HAUPT, T. C. *et al.* The Health and Wellbeing of Indian Construction Workers: A Comparison between Older and Younger Workers. *In*: 18TH CIB WORLD BUILDING CONGRESS, Salford. **Anais**... Salford: 2016. Disponível em: <https://goo.gl/sr5gDH>. p.67–79

KORB, S. "Respect for People" and Lean Construction: Has the Boat Been Missed? **Proceedings for the 24Th Annual Conference of the International Group for Lean Construction**, n. 24, p. 43–52, 2016. Disponível em: <http://iglc.net/Papers/Details/1333>.

LANGDON, R. R.; SAWANG, S. Construction Workers' Well-Being: What Leads to Depression, Anxiety, and Stress? **Journal of Construction Engineering and Management**, v. 144, n. 2, p. 4017100, 2017. Disponível em: <https://goo.gl/sAAsiU>.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação psicol**, v. 15, n. 2, p. 239–248, 2011. Disponível em: <https://goo.gl/GfkMpS>.

NESTLER, E. J. Stress makes its molecular mark. **Nature**, v. 490, p. 171, 10 out. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/490171a>.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Oxford handbook of positive psychology**. [s.l.] Oxford University Press, USA, 2009.

TEASDALE, J. D. Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, v. 6, n. 2, p. 146–155, 1999.

VASCONCELOS, A. L. F. de S.; ARCOVERDE, A. C. B. O Rigor Científico em Pesquisa, quanto á Fidelidade e à Validade dos Resultados Obtidos: Uma Experiência da Utilização da Técnica Qualitativa na Prática Avaliativa. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa-RECADM**, v. 6, n. 2, p. 1–16, 2007. Disponível em: <https://goo.gl/88B5RP>. Acesso em: 23 fev. 2015.

VASCONCELOS, I. A. de *et al.* Guidelines for Practice and Evaluation of Sustainable Construction Sites : a Lean , Green and Wellbeing Integrated Approach. *In*: ANNUAL CONFERENCE OF THE IGLC, November, Perth, Australia. **Anais**... Perth, Australia: 2015. p.773–782.

WALSH, R.; SHAPIRO, S. L. The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. **American Psychologist**, v. 61, n. 3, p. 227–239, 2006.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2. ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

YIN, R. K. **Qualitative research from start to finish**. New York: The Guilford Press, 2011.

YIN, R. K. **Case study research: design and methods**. Fifth Edit ed. London: SAGE Publications, Inc, 2013.