

# Síndrome de regresso ao trabalho

**N**ão sei o que se passa consigo, caro leitor, mas *eu confesso*: à medida que se aproxima o regresso ao trabalho após um período de descanso, o meu corpo vai-me dando sinais claros - começo a ficar nervoso, reactivo, ansioso, impaciente.

Sinceramente, creio que este tipo de "síndrome" acontece, em maior ou menor grau, com a esmagadora maioria das pessoas que exercem uma actividade profissional minimamente exigente e é tanto mais intenso quanto maior é o período de descanso.

Na larga maioria dos casos, estes sintomas poderão ser considerados aceitáveis e consequência duma normal e até salutar pressão exercida por uma actividade profissional absorvente e motivadora. No entanto, quando estes sintomas ultrapassam determinados limites e, principalmente, quando eles se prolongam por longos períodos, podem originar doenças do foro psíquico e físico.

Um exemplo dramaticamente ilustrativo desta triste realidade é um artigo que li recentemente e onde era referido o caso dum soldado da GNR que se suicidou no dia anterior àquele em que devia retomar o trabalho depois de terminar as suas férias. Imagine, se lhe for possível, caro leitor, a que tipo de pressão organizacional estaria sujeita aquela pessoa, para preferir acabar com a vida a regressar ao desempenho das suas funções.

O sofrimento provocado pelo regresso ao trabalho é apenas uma das variantes dum fenómeno bastante mais amplo e também mais estudado que é conhecido por "Stress Relacionado com o Trabalho" (SRT) cuja gravidade é hoje crescentemente reconhecida. Podemos-lo definir como uma nova forma de sofrimento que se dá quando as exigências colocadas pelo ambiente de trabalho excedem a capacidade dos trabalhadores para as controlar



**O "Stress Relacionado com o Trabalho" (SRT) cuja gravidade é hoje crescentemente reconhecida, pode-se definir como uma nova forma de sofrimento que se dá quando as exigências colocadas pelo ambiente de trabalho excedem a capacidade dos trabalhadores para as controlarem ou suportarem.**



Foto: Paulo Figueiredo

rem ou suportarem. Não se trata duma doença, mas quando é intenso e se prolonga por longos períodos de tempo origina problemas de saúde físicos e mentais.

Segundo alguns estudos efectuados nos últimos anos, o stress relacionado com o trabalho ocupa, na União Europeia, o segundo lugar (a seguir às dores lombares) entre os problemas de saúde mais frequentemente relacionados com o trabalho, afectando vinte e oito por cento dos trabalhadores e sendo responsável por vinte e cinco por cento do absentismo por motivos de saúde com duração superior a duas semanas.

#### Os factores que mais influenciam o stress relacionado com o trabalho são:

- O grau de exigência das tarefas executadas. Embora a tensão possa ter efeitos positivos ao nível da motivação e do desempenho, quando exce-

de determinados níveis e, principalmente, quando se prolonga no tempo gera insatisfação e stress, podendo tornar-se num motivo de sofrimento e doença.

- O ambiente físico que envolve a execução de algumas tarefas. O ruído, em especial nos maus "open spaces", são um exemplo.

- O controlo (ou, com mais precisão, a falta dele) sobre a forma planear e executar o trabalho é também um motivo de stress.

- As relações interpessoais, em especial as relações com os chefes. Poucas coisas causam mais stress do que ter de lidar com um chefe abrasivo que não respeita os seus colaboradores. As diversas formas de assédio (moral e sexual, entre outros) são o expoente máximo desta origem de stress.

- A mudança é, especialmente para determinados tipos de personalidade, um factor de enorme ansiedade e que, quando se prolonga, cria problemas de stress muito intensos.

- A ambiguidade ou a falta de clareza quanto ao que é esperado profissionalmente de cada um é também motivo de stress para a maioria das pessoas.

- Por último e em termos globais, a cultura organizacional. De facto, algumas culturas caracterizam-se por criar ambientes de trabalho de enorme e permanente exigência, sem fornecerem os meios adequados para lidar com esse nível de exigência. São os chamados ambientes stressantes.

Partindo destas duas dimensões:

(i) Nível de apoio (eixo *soft*) que é dado pela empresa, o qual é muito influenciado pela política de recursos humanos, em aspectos como a clareza de expectativas, a política de remunerações, as condições de trabalho, o equilíbrio vida profissional/vida pessoal, etc.

(ii) Nível de desafio (eixo *hard*) que tem a ver com o grau de exigência e a pressão que é exercida pela organização na fixação e no alcance dos objectivos.

A conjugação destas duas dimensões origina quatro ambientes típicos:

- Ambiente estagnante, em que não existe grande apoio e interesse pelas pessoas, mas também não existe grande pressão profissional. Neste tipo de organizações, as pessoas vão-se triste e passivamente arrastando. Esta infelicidade, quando se prolonga por muitos anos, pode levar a estados de sofrimento agudos com consequências dramáticas para a saúde.

- Ambiente confortável, em que a exigência é reduzida e os objectivos são perfeitamente alcançáveis, existindo, em simultâneo, um forte investimento no apoio aos colaboradores. Nestes ambientes as pessoas estão razoavelmente satisfeitas, embora poucas estejam verdadeiramente motivadas. São ambientes pouco stressantes, nos quais as pessoas se acomodam com facilidade, mas sem verdadeira felicidade.

- O ambiente energético nos quais os objectivos fixados são desafiantes e a pressão para os alcançar é permanente, mas, em contrapartida, a empresa cria condições para que as pessoas se sintam apoiadas. Neste tipo de culturas as pessoas sentem-se satisfeitas e motivadas.

- Por último, o ambiente stressante, que se caracteriza pela pressão profissional inerente à existência de grandes projectos e desafios organizacionais, sem haver uma preocupação e uma política estruturada de apoio às pessoas. Normalmente isto significa objectivos muito "puxados", liderança dura, horários muito alargados, elevada competitividade entre colegas, etc. Diria que nestes ambientes existem muitas pessoas que vivem insatisfeitas, mas, apesar disso, alguns estão motivados pelo desafio que lhes foi apresentado. É neste ambiente que, quando se prolongam no tempo, surgem os piores casos de sofrimento e aos quais mais custa regressar, depois de alguns dias de afastamento.

O SRT é mais do que uma sigla complicada para mais um conceito teórico. É verdadeiro sofrimento para milhões de pessoas! ●