



José Bancaleiro

Professor universitário, especialista em Gestão de Recursos Humanos

OPINIÃO

Stress pós-férias

Quem é que nunca sentiu, mesmo sem se aperceber bem da razão, um aumentar da ansiedade e alguns acessos de mau humor nos últimos dias de férias? Eu confesso! À medida que as férias, mesmo que curtas se aproximam do fim, começo a ficar nervosamente inquieto e estranhamente nervoso, o que infelizmente, dificulta o gozo pleno do tempo que resta.

O sofrimento provocado pelo regresso ao trabalho é apenas uma das variantes dum fenómeno mais amplo e estudado que é conhecido por “Stress Relacionado com o Trabalho” (SRT) cuja gravidade é 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 ou suportar. Não se trata duma doença e, pelo contrário, um pouquinho de stress até dá cor à vida e a torna mais interessante. Contudo, quando esse stress é muito intenso e se prolonga por longos períodos, pode originar problemas de saúde físicos e mentais. 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 excede 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” é um exemplo.
- A falta de controlo sobre a forma planear e executar o trabalho.
- 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.

Em termos globais e numa forma um pouco simplista podemos dizer que o principal factor determinante da existência de problemas de SRT é a cultura da organização. De facto, se conjurarmos, por um lado, (i) o *nível de apoio* (clareza de expectativas, política de remunerações, condições de trabalho, equilíbrio vida profissional/vida pessoal, estilo de liderança, etc.) que a empresa dá às suas pessoas e, por outro, o (ii) *nível de desafio* (grau de exigência, pressão para resultados, carga de trabalho, etc.) será possível obter quatro ambientes de trabalho 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.
- **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 e felizes.
- **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 o pressão de atingir resultados, mas a forma como é feita faz com que as pessoas tenham motivação para os atingir e tirem disso prazer e satisfação pessoal.
- **Ambiente stressante**, que se caracteriza por pressão profissional muito intensa sem haver uma preocupação de apoio às pessoas. Normalmente isto significa objectivos muito “puxados”, liderança dura, horários muito alargados, elevada competitividade entre colegas, etc. É, principalmente, neste ambiente que surgem os piores casos de sofrimento, aos quais mais custa regressar, depois de alguns dias de afastamento.

Durante muitos anos (e ainda hoje), o stress foi visto como uma doença da moda e que surgia apenas em ambientes em que as pessoas não tinham nada de “real” com que se preocupar. Nos últimos anos, as situações de *burnout* e mesmo de suicídio, têm a levado a que as pessoas se apercebam que não se trata de um conceito teórico, mas sim de verdadeiro sofrimento para milhões de seres humanos. ▀