

SAÚDE E TRABALHO PODEM CAMINHAR JUNTOS?

MUITAS VEZES, OS PROBLEMAS DE SAÚDE SÃO ASSOCIADOS À MÁ QUALIDADE DE VIDA E AO ESTRESSE DO TRABALHO. TRANSFORMAR A REALIDADE E FAZER A DIFERENÇA EM UMA ATIVIDADE COM A QUAL A PESSOA SE IDENTIFICA PODE SER A CHAVE PARA A CONQUISTA DA SAÚDE

| POR PEDRO F. BENDASSOLI

Nos dias de hoje, dois grandes conjuntos de problemas parecem despertar a atenção das pessoas quando pensam em trabalho: problemas de desempenho e de saúde. O primeiro tem impacto imediato nos sistemas de gestão, pois o desempenho é uma das principais formas como as pessoas contribuem para o desenvolvimento das organizações e de suas próprias carreiras. Quando há dificuldades de desempenho, resultados são ameaçados. Sempre que isto ocorre, dispara-se uma corrida para identificar as causas do problema e a melhor forma de resolvê-lo. Em geral, há investimento e estímulo nas organizações para a instauração de programas de melhoria contínua e monitoramento sofisticado dos níveis de aproveitamento. Basta ver o quanto se gasta somente com treinamento e desenvolvimento de funcionários.

Mesmo sendo graves, os problemas de saúde nem sempre afetam diretamente os resultados e não costumam ser tratados em regime de urgência. Infelizmente, muitas pessoas os associam com os velhos e batidos rótulos da qualidade de vida e do estresse, diminuindo sua gravidade, ou, ainda pior, transferindo a responsabilidade da recuperação para a própria vítima (estresse se cura com um bom fim de semana longe do trabalho, por exemplo). Sofre-se pelo coletivo, mas cura-se pelo individual.

Tentando agir de forma diferente, muitas empresas criam “ofurôs corporativos” na expectativa de maquiagem problemas que elas mesmas geram, mas não têm interesse de resolver. Em geral, isto implica em *trade-offs* que as empresas não estão dispostas a assumir, por exemplo, negociar mudanças nos critérios de desempenho e produtividade em nome de um maior equilíbrio entre trabalho

**OS PROBLEMAS DE SAÚDE SÃO ASSOCIADOS AOS BATIDOS RÓTULOS
DA QUALIDADE DE VIDA, DIMINUINDO SUA GRAVIDADE E TRANSFERINDO
A RESPONSABILIDADE DA RECUPERAÇÃO PARA A PRÓPRIA VÍTIMA**



ORGANIZAÇÕES SÃO AMBIENTES PARADOXAIS, CONTRADITÓRIOS E IMPEDEM MUITAS PESSOAS DE DESENVOLVEREM SUAS HABILIDADES

e saúde. Crescimento e bem-estar, ao mesmo tempo, ocorrem em poucos setores, organizações e categorias ocupacionais.

No entanto, não sejamos parciais: a relação entre trabalho e saúde não se limita à vida corporativa. As empresas não são as únicas responsáveis pelo mal-estar que afeta as pessoas no ambiente de trabalho. Essa questão é mais complexa. É importante entendermos como isso acontece, para tratarmos com mais seriedade os problemas de saúde relacionados ao trabalho.

NEXO ESSENCIAL

O que faz o trabalho ser fundamental na conquista da saúde? Em primeiro lugar, precisamos entender que saúde, aqui, não se refere meramente à ausência de doença, tampouco a um estado de puro prazer, no qual não há sofrimento ou desconforto. Saúde se relaciona à capacidade de ser sujeito. Temos saúde sempre que conseguimos transformar a realidade, a nós próprios e, principalmente, quando sentimos que somos responsáveis por essa transformação. Portanto, pode-se considerar que saúde é atividade. Ao dizer isso, é necessário fazer uma distinção: não se trata, neste contexto, de atividade física, mas de um termo técnico cujo significado é importante ser recuperado.

Atividade é tudo aquilo que fazemos e que leva nossos corpos e mentes ao confronto com a realidade. Toda atividade implica na transformação de um objeto ou pessoa por meio de uma ação, mediada por ferramentas, as quais se referem aos recursos que dispomos para agir. Por exemplo, se sou um engenheiro e minha tarefa é projetar um edifício, os recursos (ferramentas) que tenho à minha disposição para realizar tal serviço são: um computador, algum *software* para cálculos estruturais, as teorias da Engenharia, os colegas com quem posso me informar e dividir a carga de trabalho, entre outros. Se sou um professor, não estou diretamente envolvido com a

transformação de “coisas” (como concreto, ferro, tijolos e materiais similares), mas sim com a transformação de pessoas. Quais recursos tenho à minha disposição para isso? Novamente, tenho as teorias, a experiência de outros colegas e dos próprios alunos, materiais didáticos e multimídia, etc.

TRABALHO CONTRA A SAÚDE

Como mencionado, se saúde é sinônimo de atividade, todas as situações que impeçam a realização desta são obstáculos para sua conquista. Em Psicologia, tais bloqueios são chamados de “impedimentos da atividade”. A seguir, duas fontes deste processo serão destacadas.

A primeira corresponde ao fato de que os impedimentos podem vir de nós. Muitas vezes, realizamos atividades que não correspondem ao que aspiramos para nossa vida. Noutras, fazemos coisas que nos são prescritas. Nesses casos, há um risco muito grave à saúde: quando a atividade se torna apenas um conjunto de prescrições externas (como as tarefas demandadas pelo chefe), podemos nos tornar indiferentes a ela, chegando ao que os psicólogos denominam de ‘desligamento da atividade’. Isso corresponde ao que o filósofo holandês Baruch de Espinosa denominava de ‘afetos frios’, ou seja, as coisas e as pessoas ao nosso redor parecem não nos dizer mais respeito, pois não têm mais conexão com nossos desejos, nossas expectativas e nossos projetos pessoais. Sentimo-nos diante de uma atividade vazia, que realizamos apenas porque é nosso dever.

Uma segunda fonte de impedimento da atividade é quando estamos diante de paradoxos organizacionais de difícil solução, por exemplo: uma situação que se exige quantidade e qualidade da pessoa, ao mesmo tempo. As teorias em Psicologia do Trabalho sustentam a ideia de que um ingrediente decisivo para a saúde é a sensação de que se está realizando um trabalho eficiente. O dilema é que o que se imagina ser uma atividade bem feita, nem

EXISTEM PESSOAS QUE BUSCAM VÁLVULAS DE ESCAPE RUMO A UMA ATIVIDADE NA QUAL SINTAM QUE REALMENTE ESTÃO FAZENDO A DIFERENÇA



SAÚDE É ATIVIDADE, OU SEJA, SEMPRE QUE CONSEGUIMOS TRANSFORMAR A REALIDADE E SENTIMOS QUE SOMOS RESPONSÁVEIS POR TAL TRANSFORMAÇÃO

sempre significa o mesmo à organização, ao gestor e aos colegas. O que uma pessoa que trabalha no setor de serviços faz quando tem que atender dezenas de clientes em um mesmo dia? É quase impossível estabelecer um relacionamento com todos. Às vezes, a superficialidade deve ocorrer, não devido ao fato de o funcionário ser superficial em sua formação, mas porque, de outra forma, ele não conseguiria realizar seu trabalho tal qual é exigido por padrões indiscutíveis de desempenho.

SAÚDE SEM TRABALHO

Existem várias outras formas de impedimento que poderiam ser citadas. Contudo, é proveitoso destacar um aspecto específico e muito interessante da relação entre saúde e trabalho. Pode-se pensar que, para termos saúde, devemos cuidar de outras esferas da vida que não têm relação com o trabalho. Apesar do trabalho ser realmente saudável, afinal, ele não é a única atividade com a qual nos envolvemos, tal afirmação contém uma parcialidade: não é fora do trabalho que encontraremos a saúde que não existe enquanto o realizamos.

Isso não se refere ao senso comum de que as pessoas precisam ter um bom trabalho, pois passam a maior parte do tempo nele. Isso pode até ser plausível, mas, considerando a discussão anterior sobre o nexos essencial entre atividade e saúde, ter um trabalho deteriorado, vazio e desafetado impede o sujeito de aplicar suas potencialidades, de se sentir responsável pela transformação e conquista de algo, deixar seu legado e sua contribuição, enfim, de se sentir ativo. Portanto, ter saúde, mas não ter trabalho (no sentido de realizar uma atividade promissora), é um paradoxo, uma forma de insuficiência.

PODER DE AGIR

O trabalho se relaciona com a saúde, pois permite ao sujeito agir e sentir que tem poder sobre isso. Portanto, é interessante considerar o trabalho como uma atividade que potencializa as habilidades, ou, ao inverso, impede o sujeito de colocá-las em prática. Não é por menos que, em certas camadas profissionais, existem pessoas que buscam válvulas de escape rumo a uma atividade na qual sintam que realmente estão fazendo alguma diferença. Tais válvulas incluem desde atividades manuais, serviços no terceiro setor (voluntariado), até, infelizmente,

o consumo de álcool e as somatizações — como adoecimento, doenças psicossomáticas, depressão, estresse crônico ou cisão esquizofrênica entre vida pessoal e profissional — reservando à atividade que lhe faz bem o sentido da vida, enquanto que, no trabalho, apenas se cumpre o protocolo.

Para concluir, seguem alguns elementos adicionais para reflexão. Temos que evitar pensar no trabalho tão somente como emprego, como alguma coisa que existe dentro das organizações e que se materializa em cargos, salários, benefícios e privilégios. Existe uma conexão mais básica entre as pessoas e o trabalho. Paradoxalmente, ele pode ser prejudicado pelas empresas, mas, para muitas pessoas, é preciso estar empregado nas organizações. O trabalho pode ser prejudicado por corporações que possuem uma lógica que nem sempre é compatível com uma atividade enriquecedora e provida de sentido. Organizações são ambientes paradoxais, contraditórios, e, para muitos, uma grande máquina de desperdício de tempo e energia.

Por um lado, reformar o trabalho também não é uma garantia de que as pessoas encontrarão sentido nele. Propor desafios, permitir o crescimento individual, fornecer boas condições de trabalho e instaurar programas de qualidade de vida são extremamente importantes para otimizar este processo. Por outro lado, depende das pessoas realizarem trabalhos coletivos (atualmente, é um tabu falar em trabalho cooperativo, pois um dos paradoxos organizacionais é justamente a colaboração em ambiente competitivo) e perceberem que sua atividade produz uma obra que não é apenas uma mercadoria ou serviço a ser capitalizado pela organização ou por um grupo específico dela (seus controladores, acionistas e proprietários).

De certo modo, conquistar a saúde no trabalho traz implicações. É importante se manter em um confronto permanente com a corporação, porém, que seja maduro, entenda os paradoxos e dilemas, e, acima de tudo, busque preservar o ativismo com propósito. De nada adiantará um ativismo vazio, isto é, uma agitação, uma correria, que serve muito mais para disfarçar o que realmente deveria ser feito. Saúde é atividade, não ativismo pelo ativismo. ●