

## ***Leve o coração para o emprego e ponha-o a trabalhar***

Nélia Rebelo da Silva\*

O mal-estar e a insatisfação no trabalho são motivo de desequilíbrio e de sofrimento para muitos de nós, contribuindo para o aparecimento de doenças físicas, como a doença coronária ou a hipertensão e/ou doenças psicológicas como a depressão e os distúrbios ansiosos.

Mas, se passamos cerca de 2/3 da nossa vida a trabalhar, então temos de saber como fazê-lo sem sofrer.

Do lado das empresas tem aumentado a consciência de que a saúde e o bem-estar dos seus colaboradores são aspectos nucleares para o aumento da produtividade e para o sucesso da organização. São cada vez mais frequentes as empresas que proporcionam iniciativas como: programas de promoção do exercício físico, acesso a comida saudável, flexibilidade/diferenciação de horários, técnicas de relaxamento e formação em gestão de conflitos.

Por outro lado, na sociedade em geral há uma ampla difusão de conselhos, guias, receitas acerca do que é necessário fazer para ter um estilo de vida saudável, incluindo, como lidar com o *stress* e como conciliar vida familiar e trabalho. Temos a informação disponível e sabemos o que fazer, no entanto não mudamos, porquê?

Porque esperamos que o mundo à nossa volta mude...

Porque nos sentimos incapazes e impotentes...

Porque estamos acomodados aos nossos hábitos...

Porque temos medo de falhar...

Porque na realidade não sentimos necessidade...

Porque a informação por si só não induz a mudança de comportamentos e atitudes...

Porque precisamos de afirmar a nossa autonomia face a esta nova ditadura do “ser saudável”...

Porque estamos mais disponíveis para investir no bem-estar na esfera familiar/pessoal e não temos grandes expectativas quanto à felicidade no trabalho...

Entre outras, este é apenas um conjunto de razões que podem explicar a passividade e o fatalismo com que, muitas vezes, vamos deixando arrastar

situações de insatisfação, de conflito e mal-estar no trabalho. Por isso, apesar de nos queixarmos da empresa, do chefe, dos colegas, da falta de reconhecimento, da falta de tempo, do cansaço, do desinteresse, vamos simplesmente confirmando a rotina e sofrendo porque não vemos nada mudar, melhorar.

A inscrição num ginásio é, muitas vezes, o primeiro e único passo no caminho de um estilo de vida mais saudável. Nem sempre com bons resultados, porque o acto de inscrever-se, por si só, não muda nada se: a decisão não tiver sido tomada de modo consequente e lúcido, se não se reorganizar o espaço/tempo para frequentar o ginásio, se as expectativas de benefício e bem-estar não estiverem ajustadas à realidade.

O exercício físico é uma componente nuclear na saúde física e emocional, no entanto o nosso bem-estar e realização pessoal e profissional, necessita também de outros ingredientes, sobretudo, aqueles que dizem respeito à qualidade das nossas relações interpessoais. Neste domínio, e no contexto do trabalho, há uma imensa diversidade de pequenos/grandes pormenores de que cada um de nós deve cuidar.

Todos sabemos que “comportamentos geram comportamentos”, i.e., quando alguém sorri, aumenta a probabilidade de que o seu interlocutor lhe devolva um sorriso. Em geral tendemos a funcionar em espelho, devolvendo aquilo que recebemos. Quando numa equipa ou grupo de trabalho se desenvolve um ambiente de mal-estar e de conflituosidade, é necessário que alguém quebre o padrão de relacionamento instalado. Isto implica uma sequência de etapas: (1) identificação dos factores de mal-estar e insatisfação; (2) hierarquizá-los por grau de importância; (3) investir na mudança do que é prioritário; (4) implementar novos comportamentos; (5) persistir na mudança; (6) valorizar pequenos sinais de melhoria; (7) reforçar e reconhecer o esforço dos outros; (8) tecer laços de cortesia/respeito ou de afecto.

Seja qual for o tipo de desequilíbrio ou insatisfação que confrontamos no trabalho, poderemos sempre recorrer ao lema: *“faça o que pode, com o que tem, onde estiver”*, vai ver que vale a pena!