Saúde mental e trabalho - o ambiente laboral tóxico

Sónia Pinote Bernardes – Psicóloga clinica e do trabalho

Quando falamos em saúde mental e trabalho, foco a perceção individual em que cada ser humano se sente capaz de ser, estar, pensar e agir, contribuindo assim para a sociedade onde se encontra. Realizando um trabalho onde se sente bem e útil.

Neste âmbito todos aspiramos por um trabalho digno, com oportunidade para realizar algo produtivo com uma remuneração justa, onde nos sentimos seguros, organizados, com boas condições de trabalho, onde possamos ter oportunidade de desenvolver e sermos reconhecidos. Onde exista liberdade para manifestar opiniões, duvidas e sugestões, com boas relações interpessoais.

No entanto nos últimos anos essa aspiração tem sido defraudada por vários fatores, desde os individuais, culturais, sociais, económicos, aos organizacionais.

Numa perspetiva individual, por exemplo o significado de ser médico e trabalhar como médico, tem vindo a sofrer mudanças do ponto vista existencial, educacional, social. Falo logo, desde as questões no acesso à educação médica, na forma de estar como aluno e professor, nas universidades, mas também nos estágios, na forma de estar na integração e no respeito entre colegas nas várias categorias profissionais.

Numa perspetiva de fatores culturais, o papel dos media tem tido um grande impacto no nosso ambiente laboral, criando novos significados de ser médico, face às notícias de negligência e violência. A figura do médico tem sofrido mudanças na sua credibilidade, perdeu-se confiança, alargou-se a insegurança.

Numa perspetiva de fatores sociais existem grandes alterações, nas quais continuamos a ter um caminho grande para percorrer face às questões de discriminação e à tomada de consciência dos problemas psicológicos, da falta de apoio às pessoas que os apresentam.

Numa perspetiva organizacional, aponto as mudanças nas instituições, nas condições de trabalho, os recursos, o apoio entre os colegas, supervisores e o conciliar o tempo com a família e/ou amigos face ao tempo que se dedica ao trabalho.

Todas estes fatores têm ponderações individuais, com diferentes consequências.

Numa perspetiva da saúde ocupacional, são descritos como fatores de risco psicossociais e podem ser consultados no recente Guia nº3 da Direção Geral de Saúde, como condições presentes em situações laborais relacionadas com a organização do trabalho, a hierarquia, a realização da tarefa e o meio ambiente, que pode favorecer ou prejudicar a atividade laboral, bem como a qualidade de vida e a saúde dos trabalhadores.

Os fatores identificados na literatura mais associadas ao stress em contexto hospitalar incluem a elevada carga (ou ritmo) de trabalho, fraca comunicação, falta de oportunidade de participar em processos de decisão, recursos inadequados, cultura e função organizacional, as relações interpessoais, clareza, ambiguidade e conflito de funções, desenvolvimento de carreira, interação trabalho-casa e situações de assédio ou discriminação.

Estes fatores de risco podem ser analisados e avaliados, fatores como a carga de trabalho, listas intermináveis de doentes, falta de autonomia para tomar decisões, falta de tempo para dedicar aos doentes, entre muitos outros, que em cada contexto e em cada pessoa tomam significados diferentes e se transformam em sintomas. Quando não são geridos podem atingir um nível de toxicidade organizacional onde são geradores de doença física e/ou mental.

São elementos nefastos e que geram ambientes tóxicos. São causas e origem de problemas. Antes dos ambientes se degradarem e agudizarem precisamos de ir a procura dos elementos que causam a toxicidade e falar abertamente sobre os mesmos.

Na minha experiência clínica, entendo que nalguns casos é difícil aceitar a vulnerabilidade, reconhecer que não se está a ser capaz de lidar com a pressão, ou aceitar que é necessário adquirir novas competências, novas

formas de estar. Aqueles que não tomam essa consciência correm o risco de se tornarem tóxicos, por vezes geradores de situações de violência ou de absentismo.

Estamos numa era onde continuamos a criar soluções para facilitar o desempenho e avaliar níveis de eficácia sem estarmos em alerta para ponderar as necessidades reais e atuais do próprio e do outro. Fazer uma simples pausa e ponderação acerca do que estamos a fazer e para quê. Reflexões como estas, podem nos fazer ponderar qual o caminho a seguir. Pausas que nem todos estamos formados a fazer.

Novas profissões e novos elementos nas equipas podem ser facilitadores de processos. Como o psicólogo do trabalho, uma profissão recente que gera possibilidade de tempo, avalia e analisa estes elementos tóxicos e a forma como cada um lida com eles. Possibilitando novas perspetivas e soluções baseadas nas evidências científicas.

A investigação demonstra efeitos adversos dos problemas de saúde psicológica e do stress ocupacional, nomeadamente diminuição da motivação, desempenho, da produtividade, menor compromisso, menor satisfação, diminuição da imagem e da reputação.

Na minha apresentação relevo os vários fatores, as causas e despoletar uma reflexão sobre as consequências, nomeadamente o cada vez mais falado “burnout” e os vários tipos de violência (física, verbal e assédio moral):

Apesar de tanta informação, como permitimos adoecer nestes locais de trabalho?

Existem mudanças educacionais, vivenciais? Estarão estas a colidir com a forma como estamos no trabalho?

O Burnout no médico é uma falha individual, onde existe a necessidade de adquirir novas competências ou será uma falha de gestão / organização? Ou serão ambas?

Estaremos a evoluir tecnologicamente e a afastarmo-nos das necessidades básicas humanas, como a empatia e a compaixão? Supostamente, sentimentos distintivos da raça/ espécie Humana.