

STRESS

O stress é uma resposta fisiológica e comportamental ao sentimento de pressão física, mental ou emocional que perturba o equilíbrio pessoal. Ultrapassando um certo nível, o stress pode prejudicar gravemente a saúde, provocando mudanças na produtividade, no humor, nos relacionamentos e na qualidade de vida.

Numa era em que tudo é "para ontem", a pressão é um sentimento comum. O panorama atual, de grande exigência laboral, provoca a ocorrência de perturbações na saúde mental dos colaboradores, nomeadamente o stress que é merecedor de análise e de resposta preventiva.

O recurso, em larga escala, ao teletrabalho, que levou a profundos impactos no equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional, criou incertezas e stress nos colaboradores, tendo ainda aumentado o isolamento destes, pressionando o seu bem-estar mental.

Principais causas de stress no trabalho:

Volume de trabalho excessivo

Falta de realização profissional

Nível elevado de responsabilidade

Estagnação na carreira

Desempenho de funções sem condições de segurança

Falta de autonomia/não tomar parte nas decisões

Discriminação

Isolamento social ou físico

Assédio

Práticas que permitem reduzir o stress e aumentar o bem-estar dos colaboradores:

- Avaliar os riscos psicossociais
- Conhecer as pressões a que os colaboradores estão sujeitos
- Garantir que não desencadeiam níveis de stress elevados
- Definir deadlines viáveis
- Estabelecer horas de trabalho razoáveis
- Promover tempo offline e trabalho flexível

Facilitar um horário de Trabalho flexível:

O equilíbrio entre compromissos e responsabilidades familiares/ pessoais e do trabalho é uma grande causa de stress. Isto é comprovado pelo aumento do nível de stress e ansiedade detetados com a pandemia e o home office, onde se verificou um alargamento do horário de trabalho e um aumento de pausas.

Disponibilizar um horário de trabalho flexível pode ajudar na saúde mental dos profissionais, bem como a aumentar a sua produtividade e rentabilidade. É importante perceber a necessidade de pausas e de momentos offline, porém a implementação de horários flexíveis também acarreta impactos negativos. Há colaboradores que apresentam mais dificuldades em saber desligar, o que provoca desequilíbrios e impactos negativos na sua saúde e bem-estar mental.

É necessário equipar as chefias com capacidades de liderança:

- **Formação para chefias sobre liderança pós COVID-19 deve ser um fator a considerar;**
- **Fomentar a saúde física e mental no local de trabalho;**
- **Avaliar os riscos e os fatores de stress;**
- **Sensibilizar as equipas para o tema da saúde mental**
- **Gerir positivamente as ausências por doença.**
- **Adaptar, em caso de regresso pós ausência.**

As organizações apenas poderão abordar a temática da saúde mental se conhecerem a fundo os fatores que surgem como causas frequentes para o aparecimento de desequilíbrio e stress nos colaboradores.

Os programas, eventos e campanhas de sensibilização para os temas da saúde e bem-estar podem ajudar os colaboradores a sentirem-se mais felizes e saudáveis, podendo também contribuir para o aumento da sua resiliência emocional.

Estas iniciativas apresentam maior sucesso quando algum gestor do topo da hierarquia da empresa está envolvido, atuando como um exemplo para os restantes colaboradores.