Como identificar e combater o estresse no ambiente de trabalho

Para muitos, 'estresse' e 'ambiente de trabalho' são **sinônimos**. Mas não deveriam ser. Não nos entenda mal, é claro que sabemos que não é possível ser só flores. Mas existe um abismo de diferença entre um ambiente equilibrado - ou seja, onde há um clima de bem-estar e também momentos de tensão - e um local que seja totalmente **destrutivo**.

A primeira descrição é padrão e tem altos e baixos como em qualquer aspecto da vida. Já a segunda, é **tóxica** e um ninho de funcionários desmotivados, emburrados e menos produtivos.

É evidente que a segunda descrição é um grande problema, tanto para os funcionários, quanto para os chefes. Para te ajudar a combater este mal, vamos te ajudar a **identificar** o estresse no ambiente de trabalho.

A vida fora do escritório

Se nenhum dos funcionários mantêm um **vínculo** para além das paredes do escritório, este pode ser um sinal. Observe o **comportamento** dos colaboradores em situações que não envolvem trabalho para identificar o estresse.

Se a empresa é composta por pessoas que são sorridentes, brincalhonas e leves aos fins de semana, mas ficam cinzas na segunda-feira, é possível que o ambiente de trabalho esteja dominado pela **tensão**.

É claro que há empresas mais rígidas e formais. Mas há uma linha tênue entre se comportar de maneira condizente ao ambiente e não se sentir **confortável** para ser você mesmo no trabalho.

Funcionários que se encaixam em grupos minoritários podem sentir esta pressão de maneira ainda mais agressiva. **Diversidade** é essencial. E é evidente que um colaborador LGBT se sentirá estressado se precisar esconder sua sexualidade no trabalho, por exemplo.

Os colaboradores não são culpados por se sentirem estressados. Se esta é a regra entre os funcionários, é mais provável que o problema esteja no próprio ambiente.

Políticas tóxicas

Além de olhar para os funcionários, é preciso analisar a própria empresa para identificar o estresse. Mais

especificamente, as **políticas** adotadas.

Sim, empresas precisam ter políticas e morais claras para um melhor funcionamento. **Mas por mais formal que sejam, estas não devem estar presas no século passado.**

A ideia de metas e recompensas é um bom exemplo que deve ser **repensado**. Muitos colaboradores têm relatado há anos que ao invés de serem motivados por esta política, são incentivados a criar um clima de competição doentio.

Como evitar o estresse no trabalho se o seu colega da mesa ao lado é construído como seu inimigo?

Outro exemplo de política que pode ser tóxica é a cultura das horas extras. Entendemos que é necessário fazer um esforço a mais perto de entregas. Mas infelizmente é comum em muitas empresas que os colaboradores ultrapassem muito do horário comercial de forma rotineira.

Novamente, perguntamos o que deveria ser óbvio: Como evitar o estresse no trabalho se o colaborador mal dorme, mal volta para casa no fim do dia?

Estas políticas são vistas como **normativas** até hoje, tanto por chefes, quanto por funcionários. O mundo está mudando, felizmente para melhor. E está mais que na hora de entender que não é normal trabalhar em um ambiente tóxico.

Enfrentando o problema

Após identificar o estresse, é hora de agir para **combatê-lo**. Dependendo do nível da gravidade, reverter este quadro pode ser um árduo processo.

Mas algumas práticas podem ajudar e minimizar a tensão. Um passo essencial é entender os colaboradores como **pessoas**, e não como máquinas. É preciso ter **empatia** para construir relações saudáveis.

Compreenda que nem todos os dias serão dias bons. Mas nos momentos de alegria, abra espaço para que ela possa ser compartilhada. Até mesmo nos escritórios mais rígidos, é preciso ter **leveza** nas relações.

Para sair do campo das ideias, também vamos sugerir algumas **práticas** para reduzir o estresse da maneira mais literal:

- Aderir a política de home office uma vez por semana;

- Promover palestras, workshops e atividades sobre saúde mental e bem-estar;

- Estimular o entrosamento dos colaboradores;

- Adaptar o ambiente para o anti-estresse. Se o seu escritório ainda está nos moldes cinzas dos anos 90, está mais na hora de mudar. Adicionar cor, plantas e até redes e jogos, como nas empresas mais moderninhas, irá ajudar.

Após analisar o estresse, deve haver um esforço constante para amenizar este mal. Para mais dicas de bem-estar no ambiente de trabalho, confira o LinkedIn do Conexa Saúde.

Texto: Manoela Caldas.