

# GERENCIANDO OS RISCOS PARA A SAÚDE E CULTIVANDO PRAZER NO TRABALHO



## O prazer no trabalho

O trabalho é uma das mais importantes atividades humanas. Primeiro porque é fundamental para garantir o sustento, a sobrevivência. Para o psicólogo Maslow, o trabalho é também uma necessidade, com a mesma importância das necessidades fisiológicas, sociais, etc.

A Pirâmide das Necessidades de Maslow ajuda a explicar porque sentimos prazer na vida: o prazer é a recompensa pela satisfação das necessidades. E o trabalho é uma delas!

Cientistas afirmam que o trabalho é o grande organizador da nossa vida. Antigamente, ele marcava o tempo de plantar e o tempo de gozar os frutos da colheita.

Hoje também é o trabalho que nos ajuda a organizar o dia e distribuir o tempo para satisfazer as diversas necessidades de satisfação fora do trabalho: família, exercícios, estudos, relacionamentos, lazer, repouso, sono, etc.

Mesmo o fim de semana e as férias só fazem sentido em relação ao trabalho!

# Pirâmide das Necessidades - Maslow

## Satisfação fora do trabalho

- Educação
- Religião
- Passatempos
- Crescimento Pessoal

- Aprovação da família
- Aprovação dos amigos
- Reconhecimento da comunidade

- Família
- Amigos
- Grupos Sociais
- Comunidade

- Liberdade
- Segurança da violência
- Ausência de poluição
- Ausência de guerras

- Comida
- Água
- Sexo
- Sono e Repouso

**AUTO  
REALIZAÇÃO**

**ESTIMA**

**SOCIAIS**

**SEGURANÇA**

**FISIOLÓGICAS**

## Satisfação no trabalho

- Trabalho desafiante
- Diversidade e autonomia
- Participação nas decisões
- Crescimento pessoal

- Reconhecimento
- Responsabilidade
- Orgulho e reconhecimento
- Promoções

- Amizade dos colegas
- Interação com clientes
- Chefe amigável

- Trabalho seguro
- Remuneração e benefícios
- Permanência no emprego

- Horário de trabalho
- Intervalo de descanso
- Conforto físico

## O sofrimento no trabalho



Todo mundo experimenta alguma dose de sofrimento ao deixar a família e outros interesses todos os dias para ir para o trabalho. É um sofrimento natural, às vezes difícil de encarar, principalmente quando deixamos em casa filhos pequenos ou parentes doentes. Mas é um sofrimento que se justifica na nossa necessidade de sobrevivência e de garantir o sustento para nós e para os que amamos. Dejours, um famoso médico do trabalho e psiquiatra, diz que o que transforma este sofrimento em prazer é o sentido que damos ao trabalho.

## Cultivando o prazer no trabalho

Quando, no trabalho, conversamos sobre trabalho e investimos tempo e energia (mobilização subjetiva) para melhorar as condições de trabalho, a divisão de tarefas, a organização do trabalho e as relações interpessoais, o resultado é que trabalhar e conviver com a equipe de trabalho se torna uma experiência gratificante e prazerosa.

Mas para que o trabalho seja satisfatório e não invada a vida pessoal, é preciso conhecer a organização e ter um planejamento para a própria carreira. Só assim é possível gerenciar o próprio trabalho e as relações com os colegas.



O trabalho é sua fonte de sustento e de reconhecimento social. O trabalho é parte de sua vida, nele você pode encontrar prazeres e desafios que o farão crescer como pessoa. Contudo, o trabalho não é sua vida e não deve lhe causar sofrimento!

O trabalho também não deve invadir sua vida pessoal. A vida fora do trabalho é sua principal fonte de prazer, afeto e realização como pessoa!

## O que fazer?

- **Organize-se:** evite que assuntos externos invadam o seu trabalho e não leve assuntos de trabalho para casa;
- **Fale sobre o trabalho** com os colegas e chefias. O diálogo é sempre o melhor caminho diante de dúvidas sobre escala, organização do trabalho, relação com colegas e clientes. Apresente os fatos, peça sugestões e proponha soluções!
- **Não existe ideia vencedora:** existe a melhor solução para aquele problema, naquele momento;
- **Exercite a humildade:** como o dia a dia do trabalho é cheio de imprevistos, não se apegue a velhas soluções. Numa outra circunstância, o mesmo problema pode ter solução diferente.
- **Negocie:** fale de suas dificuldades, necessidades, limitações. Peça ajuda!
- **Reconheça** que colegas e chefes também têm seus problemas. Ofereça ajuda!
- **Organize** o tempo e seja fiel ao seu planejamento: só assim terá tempo para a vida pessoal (exercícios, família, lazer, etc.).

