



Trabalhar para viver

Psicóloga, Choi Soi Chan

“Trabalhar desde a entrada até à saída do serviço...”, “levar trabalho para concluir em casa depois de sair do serviço...”, “o trabalho não tem fim...”, “trabalhar tanto de dia como de noite”, voltar ao escritório para trabalhar nos fins de semana e preocupar-se com o trabalho durante as férias são cenários que marcam o dia-a-dia de muitas pessoas na cidade. Despende muito tempo no trabalho, inclinando toda a vida quotidiana para o mesmo, será que estas pessoas têm mesmo tanta paixão pelo trabalho? Ter-se-ão um dia burnout à medida que o tempo avança?

O que é, de facto, um burnout? As pessoas que têm burnout dão mais preferência ao trabalho do que entretenimento, são obcecados pelo trabalho e não têm convívio nem passatempos; o tempo que repousam é curto, uma vez que, só se dedicam ao trabalho; é raro pedir licença para férias e mesmo que estas fossem concedidas, trabalham durante o gozo delas; o peso do seu corpo aumenta ou diminui visivelmente; o tempo para eles nunca é suficiente e alegam sempre que não têm disponibilidade para estar junto da família, reunir com os amigos e até participar em actividades de lazer; quando não estão ocupados, sentem-se vazios, pelo que, regressam ao trabalho para comprovar a sua existência; consideram que só no trabalho lhes dão mais valor; para mostrarem que são os melhores, não deixam ninguém interferir nos seus assuntos, nem pedem ajuda para concluir um volume avultado de trabalho; reclamam-se pelo facto de o trabalho ser demasiado complexo e de difícil conclusão; forçam a si mesmo para serem perfeitos e ignoram as necessidades físicas e psíquicas individuais. Quando uma pessoa tem falta de descanso e de passatempos que permitam recuperar a sua energia, e, à medida que o tempo passa, a eficiência no trabalho vai gradualmente diminuir, o desempenho no trabalho será reduzido por razões de pouco descanso, e, terá ainda dificuldades em tirar proveito e sentir-se feliz no trabalho, pelo que, por um lado, não é de estranhar que um dia tenha burnout e, por outro lado, sofrerá facilmente de problemas físicos e psíquicos, nomeadamente, enxaqueca, diarreia, palpitação e hipertensão, entre outros. Quando estes sintomas provêm do foro psíquico, da pressão e do pessimismo, não é possível encontrar uma causa principal das referidas doenças, mesmo depois de fazerem exames médicos.

Trabalhar para viver

Tendo em conta que não é possível deixar de trabalhar na vida quotidiana e para encontrar um equilíbrio entre a vida e o trabalho, evitando o síndrome de burnout, pode-se tentar seguir os métodos abaixo descritos:

1. Atenção que o trabalho e o descanso devem ser praticados em simultâneo, havia uma expressão corrente usada há vários anos atrás que era “repousar para se percorrer um caminho mais longo”, a prática de passatempos favoritos, reunir com a família e os amigos e a prática de actividades de lazer que ajudam a auto-relaxar e que não prejudicam a saúde, permitem-nos “recarregar energias” e ter mais força para dar continuidade à vida e ao trabalho.
2. Tentar criar uma lista de tarefas: alistar detalhadamente todos os tipos de tarefas e o tempo necessário para as cumprir, organizá-las por ordem de preferência, pensar naquelas tarefas por cumprir que podem ser distribuídas e colaboradas com os outros, e, saber distinguir quais são as que podem ser adiadas temporariamente e aquelas que não exigem ser realizadas com muita minuciosidade, permitindo assim reduzir o volume de trabalho, elevar a eficiência, manter um determinado nível de qualidade de trabalho, e deixar ao colega de profissão a desenvolver as suas potencialidades.
3. O trabalho é apenas uma parte da vida: fora do trabalho existe família, amigos, passatempos, aprendizagem e religião. “Lembro-me que no início, nós começamos a trabalhar arduamente com objectivo de conseguir ter uma melhor qualidade de vida. Contudo, com o passar do tempo, e sem se ter atingido o referido objectivo, começamos a cair obcecados ao trabalho, deixando de lado a família, os amigos, o lazer e o tempo para repouso. Desde que recuei um passo atrás, consegui perceber que a fasquia anterior estava erradamente colocada, e, só agora é que entendi que deve haver um equilíbrio entre o trabalho e a vida.” Sabia que este pensamento me surgiu de um caso? De facto, nós trabalhamos para viver e não vivemos para trabalhar.
4. Guarde tempo para si: existem muitas pessoas que andam com uma vida tão atarefada que até se perdem, não sabem o porquê de estarem tão atarefados, não sabem o que dizem e fazem, não têm disponibilidade nem concentração e



Trabalhar para viver

não conseguem saborear e sentir a sua vida. A vivência que decorre da seguinte expressão antiga: “Quando se come, cala-se, e, quando se dorme, não se fala”, traduz-nos que devemos ser determinados e dedicados para dar o nosso melhor a um assunto, e, não devemos ser indecisos ou ambiciosos, uma vez que isso nos impede de saborear o âmago da vida com os nossos sentidos.

5. Determinar claramente os limites: se começarmos a encarar a ajuda aos outros como um dever nosso, estando consciente de que contribuir é sempre um dever, e, quando não contribuimos, podemos sentir remorsos, estando não só a ignorar as nossas próprias necessidades, como também, a tirar indirectamente a oportunidade aos outros de crescerem e aprenderem. Um dia, um amigo meu veio ter comigo e mostrou-se descontente porque os seus subordinados exigiram trabalhar a tempo parcial todavia até esse requerimento foi, posteriormente, feito por esse meu amigo. É óbvio que ele tem o dever de responder às solicitações dos seus colegas, contudo como ele assumiu todas as responsabilidades e o trabalho inacabado que tinha, perdeu o “fôlego”. Há situações em que somos muito generosos e ajudamos os outros para a resolução de problemas, esquecendo-nos que a outra parte também tem o dever de resolver os seus problemas e saber assumir as suas responsabilidades. De facto, este amigo que exerce funções de chefia funcional pode solicitar aos seus colegas de profissão para informar ou observar as disposições legais sobre o trabalho a tempo parcial e exigir-lhes que redigissem a sua pretensão e dar-lhes apoio na correcção da mesma, dando assim oportunidade aos colegas de profissão de aprenderem a assumir as suas responsabilidades, ao contrário de todos os assuntos terem que ser assumidos por um chefe funcional. Tendo em conta que as chefias funcionais podem ter situações de substituições, a chefia funcional anterior que assumia frequentemente as responsabilidades dos seus colegas influenciará indirectamente a gestão do próximo que venha a assumir estas funções.
6. Encarar os problemas: Evadir não é forma de resolver os problemas. Houve amigos que me alegaram não gostar de trabalhar no seu serviço, e, as razões podem dever-se à falta de interesse pelo trabalho, à indicação para exercer



Trabalhar para viver

funções noutra departamento, à falta de sintonia com os colegas no trabalho ou ao descontentamento perante as palavras imprevistas e proferidas pelo seu superior, todos estes são motivos que levam os indivíduos a afastarem-se do serviço onde se encontram a exercer funções. Contudo, este afastamento não acontece de facto, pelo que, é costume os mesmos faltarem ao trabalho justificando a falta por motivo de doença. À primeira vista, esta prática parece aliviar-nos, mas, depois dessa falta por doença, teremos de nos confrontar novamente com o trabalho, e esta sensação não será efectivamente boa. Imagine uma pessoa que já deixou de gostar de trabalhar no seu serviço, não conseguiu atingir o desejo de mudar de serviço, tem vindo a sentir-se muito revoltado com o seu trabalho, pelo que falta frequentemente por motivo de doença e se desloca ao hospital. Tendo em conta a quantidade de pacientes e o ambiente pouco motivado do hospital, mesmo que o pedido de falta por doença fosse ratificado, poderia efectivamente ter sido contaminado com micróbios dadas as deslocações frequentes às instalações hospitalares, pelo que, atento o pessimismo que já trazia consigo, potenciou um ciclo vicioso por estar num ambiente negativo. Em vez de evadir as questões com pessimismo, seria melhor enfrentá-las com todo o ânimo, ou seja, aprender novos conhecimentos num serviço que não gosta e acumular dali mais experiências ricas, para que, no futuro, consiga adaptar-se a qualquer um ambiente desconhecido, acumulando para si cada vez mais energia positiva e optimismo, uma vez que, as oportunidades só param nas mãos daqueles que estejam bem preparados.

Neste mundo, não existem tarefas que permitam ganhar uma soma avultada de dinheiro, que dêem pouco trabalho e sejam realizadas perto do domicílio sem horário fixo, podendo-se acordar a qualquer hora. O homem mais rico de Hong Kong, Li Ka Shing que possui mais de 80 anos de idade, continua a gostar do seu trabalho. O trabalho permite desenvolver potencialidades individuais, autorealizar-se. Quando se exige apenas que os outros lhe dêem razão e concordância, estar-se-á a prejudicar-se a si mesmo, como também desanimar as pessoas que o rodeiam; para qualquer assunto temos que tentar dar o nosso melhor e sermos trabalhadores felizes.



Outros

Trabalhar para viver

Psicóloga: Choi Soi Chan (Doris)

Telefone de contacto: 87997690

Correio electrónico: scchoi@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Das 2^{as} às 5^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 6^{as} Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H30