

Mariuza Pregnolato
Psicóloga Clínica
CRP-SP 61530/0



Mariuza
Pregnolato

www.mariuzapregnolato.com.br

Consultório:
Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384
E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

MOTIVAÇÃO: ITEM FUNDAMENTAL

Íntegra da entrevista concedida à revista Espaços Profissionais, em outubro de 2005.

É no ambiente de trabalho que as pessoas passam a maior parte do tempo. Por isso, para que se sintam confortáveis e produtivas, alguns cuidados básicos devem ser observados com relação ao mobiliário, ao correto uso das cores e a outros itens fundamentais. Em nossa conversa com a dra. Mariuza Pregnolato Tanouye, formada pela FMU e especialista em Psicoterapia Junguiana com abordagem corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae, algumas questões foram abordadas sobre o tema local de trabalho x desempenho. A profissional atua como psicóloga clínica em terapia individual e de casais; e desenvolve e ministra cursos e workshops sobre: Qualidade de Vida, Estresse no Trabalho e Relações Humanas voltadas para escolas, empresas e sindicatos de classe. É ainda membro da Sociedade Brasileira de Terapias Cognitivas, da Associação Paulista de Terapia Familiar e faz parte do corpo clínico da CERIS – Centro de Recuperação Integral de Saúde de São Paulo. Ela nos recebeu em seu confortável consultório e a entrevista que se seguiu pode ser agora conferida.

EP – Hoje em dia, grande parte da vida das pessoas é dedicada ao trabalho e passa-se muito tempo nesse ambiente. Qual a relação, no seu ponto de vista, entre um ambiente bem planejado e o bom desempenho profissional?

Mariuza - A relação é direta. Embora outros fatores influenciem fortemente a qualidade do ambiente de trabalho, o planejamento do espaço físico exerce um impacto significativo sobre o bem-estar físico e emocional e, conseqüentemente, a saúde das pessoas. Boa iluminação, ambiente arejado, espaço suficiente para que as pessoas circulem livremente, ausência de odores fortes, boa acústica com baixo nível de ruídos e temperatura agradável são itens básicos para se começar a criar um ambiente favorável ao bom desempenho no trabalho. Também é importante que o mobiliário e os equipamentos sejam ergonomicamente projetados, oferecendo conforto, proporcionando uma boa postura e mobilidade ao longo do dia. A beleza visual ajuda a proporcionar a sensação de bem-estar que se espera sentir num local onde se permanece tantas horas durante o dia. O local de trabalho deve ser pensado como um sistema em que todos os elementos, ali presentes, sejam importantes para equilíbrio do todo.

EP – Qual a relação que as cores usadas nos móveis e acessórios desempenham no bem-estar pessoal e interpessoal?

Mariuza – As cores são importantes porque estimulam o sistema nervoso, afetando diretamente o humor. A escolha da melhor cor para cada ambiente costuma ser feita sempre em função da resposta que se deseja provocar nas pessoas em termos de comportamento. É por esse motivo que as grandes redes de lanchonetes escolhem o amarelo, o laranja e o vermelho, por serem cores estimulantes e ativadoras da impulsividade, isto é, deixam os clientes mais propensos a comprar, a seguir o impulso de consumir. O problema é que, enquanto o cliente de uma lanchonete está ali de passagem e recebe essa estimulação por pouco tempo, os funcionários que permanecem o dia todo na empresa sofrem esse efeito continuamente. A exposição prolongada a cores excitantes provoca estimulação constante dos centros nervosos, trazendo como conseqüência irritabilidade e estresse. Assim, no ambiente de trabalho, deve-se privilegiar o uso de tons pastel, que tendem à neutralidade e, por isso não interferem tanto no humor. Também pode-se optar por tonalidades suaves do lilás, verde, azul, rosa e laranja-claro que, além de alegrar, geram aconchego. O verde claro tem efeito calmante e é altamente recomendado para ambientes terapêuticos, como hospitais e clínicas. Já o cinza, o preto e o marrom escuros tendem a provocar um efeito depressivo e devem ser evitados. O branco vai bem com qualquer ambiente e possui a vibração de todas as cores, mas, em excesso, tende a produzir efeito desestimulante, entediante. As cores mais fortes e impactantes devem ser reservadas para pequenas áreas ou usadas em acessórios, que complementarão a decoração com um pequeno toque de contraste, mas nunca nas paredes, pisos ou teto.

EP – O talento e o dom devem ser observados na busca pela realização pessoal. Seguindo essa linha de raciocínio, ao que mais as pessoas devem ficar atentas?

Mariuza – O talento e o dom ficam evidenciados naquelas atividades em que temos mais facilidade para desempenhar. Mas nem sempre basta observar esses elementos para que nos sintamos bem num determinado tipo de trabalho. É necessária uma boa dose de prazer naquilo que fazemos para que haja motivação. Por exemplo, posso ser muito talentosa para aprender novos idiomas, mas não ter paciência com a dificuldade que outras pessoas apresentam nessa mesma área. Está claro, nessa situação, que não me sentirei realizada como professora de Línguas. É preciso gostar do trabalho, só assim é possível ultrapassar com um mínimo de sofrimento os percalços que toda atividade apresenta. E aqui se incluem novos aprendizados, treinar novas habilidades movidos por um desejo, um sonho. Sonhar é fundamental. Estabelecer metas para a concretização de sonhos – possíveis, claro – é o ingrediente principal para tornar qualquer trabalho prazeroso.

EP – *Do ponto de vista psicológico, o espaço de trabalho bem planejado interfere na produtividade? Que outros fatores são decisivos quanto a isso?*

Mariuza – Sim, se os elementos com os quais interajo cotidianamente são adequados, desenvolvo uma predisposição positiva para trabalhar. O processo que gera essa predisposição, embora inconsciente, é o responsável pela fácil fluidez do meu trabalho. Isso ocorre porque não estarei desperdiçando energia para destacar dificuldades, reclamar de condições insatisfatórias, perceber descaso por parte da direção, irritar-me, etc. Situação de baixa interferência externa permite que toda a energia disponível seja canalizada para a atividade na qual se está concentrado. Condições favoráveis de trabalho fazem com que o indivíduo torne-se o único responsável pelo seu desempenho. Ele não é alimentado com nenhum argumento que justifique uma má performance, de modo que está livre para dar o melhor de si, sentindo-se gratificado para realizar um bom trabalho ou buscar em si mesmo as razões de suas falhas ou fracasso. A boa produtividade interessa a ambos, empregado e empregador. A este pelas razões óbvias, relacionadas a lucro; àquele pelo aumento da auto-estima, consequência do sentimento de auto-gratificação e de ser reconhecido por outros.

EP – *Gostaria que você comentasse outros aspectos que considera necessários com relação ao tema satisfação pessoal x local de trabalho.*

Mariuza – São muitos os fatores que influem no sentimento de bem-estar, na satisfação pessoal e, por consequência, em produtividade no trabalho: reconhecimento profissional, que se dá por meio de remuneração adequada, perspectiva de ascensão profissional e condições psicossociais humanamente aceitáveis no que se refere à pressão sobre resultados e prazos e no relacionamento com os superiores; carteira de benefícios, relacionamento saudável – ainda que competitivo – entre os colegas, motivação pessoal; boa saúde física e mental. Também o aspecto estético do local de trabalho é importante. Quem não prefere trabalhar num lugar bonito e bem decorado? Melhor ainda se tiver plantas e outros elementos da natureza, como fonte de pedras e peixes, que evocam harmonia e bem-estar.

EP – *Existem outras considerações que podem ser acrescentadas para complementar?*

Mariuza – A falta de planejamento e o descuido com o ambiente de trabalho podem gerar consequências nefastas sobre a vida das pessoas, porque, ao desprazer, se associa diretamente a desmotivação e abre-se caminho para o estado depressivo, que hoje é responsável por um número enorme de afastamentos no trabalho. Também outras patologias estão diretamente ligadas à falta de planejamento e ao uso inadequado de equipamentos, como é o caso da DORT – Disfunção Osteomolecular Relacionada ao Trabalho, mais popularmente conhecida como LER, cuja principal causa é o esforço repetitivo associado a más condições de trabalho, como postura inadequada, excesso de horas numa mesma posição, fadiga mental e /ou muscular e estresse.

Esta entrevista foi publicada nos seguintes veículos:

- Revista Espaços Profissionais, Ano 2 - nº 6, 2005.
- Site Artigos.com, nov. 2005