

# O Conteúdo do Trabalho como Aspecto Ergonómico

O conteúdo do trabalho faz parte das preocupações da organização do trabalho. Mas como esse tema adquire cada vez mais importância, justifica-se o seu tratamento de maneira mais pormenorizada no âmbito da ergonomia. Em boa verdade, o conteúdo do trabalho tanto pode ser muito limitado como importante, o que poderá originar uma sub-ocupação ou um sobre-esforço em relação à quantidade ou qualidade do trabalho. Assim, estabelecem-se os seguintes critérios de conteúdo do trabalho adaptado ao homem: sub-ocupação, monotonia e sobre-esforço.

A **sub-ocupação** reduz a motivação e a satisfação pelo trabalho. Encontra-se sobretudo a sub-ocupação nas actividades monótonas, pouco estimulantes e fracamente exigentes. Tais actividades são muitas vezes o resultado de uma extrema divisão do trabalho, efeito do taylorismo, que tem tendência a subdividir as tarefas complexas em numerosas etapas intermédias (por exemplo, o trabalho em cadeia).

A **monotomia** conduz rapidamente à indiferença e à redução de atenção. Estes dois factores têm influência negativa acerca do comportamento quanto à segurança e sobre a eficiência. O ideal será que uma pessoa possa utilizar a maior parte das suas capacidades e talentos na execução do seu trabalho.

A sub-ocupação e a monotomia podem ser reduzidas e até suprimidas praticando as medidas seguintes: rotação das tarefas (job rotation) e alargamento das tarefas (job enlargement).

O **sobre-esforço** (stress) de uma pessoa depende da sua constituição física e mental, o mesmo acontecendo à sub-ocupação. De facto, a actividade equilibrada para um trabalhador, conside-

rada enriquecedora do seu bem-estar, pode significar um acto "estressante" para outro operador humano. Além disso, os "estressadores" da vida profissional acumulam-se com aqueles que dizem respeito à vida privada (tanto familiar como social, associativa, desportiva, dos transportes, etc.). A soma de todos os sobre-esforços a que uma pessoa está sujeita na sociedade tecnológica não deve atingir um nível de stress doentio (o qual depende de uma pessoa para outra). Fala-se de stress profissional doentio quando as exigências de trabalho são constantemente superiores às capacidades que a pessoa possui para lhe fazer face. Este estado manifesta-se por sensações de medo, angústia, ansiedade, ira, fadiga, esgotamento mental e dores dorsais. Uma maneira de evidenciar eventuais disparidades entre as exigências e as capacidades, com vista a evitar tais diferenças prejudiciais, consiste em realizar reuniões de colaboradores em intervalos de tempo regulares.

Aproveita-se a oportunidade para discorrer sobre a vida moderna, principalmente nos grandes centros urbanos, muito competitiva e bastante acelerada, originando profundas alterações no comportamento das pessoas. Cada vez mais os seres humanos são vítimas do "stress", esse flagelo societal que começa geralmente por um aumento da ansiedade, acompanhado da falta de concentração e até uma certa aceleração das batidas cardíacas, seguindo-se insónias e uma sensação geral de mal-estar. A rotina do dia-a-dia e as pressões das tarefas profissionais e domésticas pioram esse estado de tensão generalizado, que se agrava com a crescente complexidade da vida na sociedade massificada.

Assim, as empresas interessadas na rentabilidade devem ter em consideração os aspectos ergonómicos na instalação dos postos de trabalho e o exame dos sistemas de trabalho existentes. A ergonomia não se contenta com as dimensões corporais para a construção de equipamentos (máquinas, instrumentos ou mobiliário). Também exige condições do ambiente, organização e conteúdo do trabalho. Pensar e agir de forma ergonómica implica uma consideração global das relações entre o homem e o seu trabalho sob os seguintes aspectos: a melhor satisfação possível no trabalho, os menores riscos de acidente e para a saúde que forem possíveis e interesse económico o mais elevado possível.

Exemplos práticos mostram que a aplicação óptima dos princípios da ergonomia permitem obter simultaneamente condições de trabalho melhor adaptadas ao homem e processos de produção mais económicos. Portanto, a ergonomia não se opõe à rentabilidade empresarial, bem pelo contrário, os postos de trabalho e os processos ergonómicos permitem melhorar a motivação dos trabalhadores e obter notáveis aumentos de eficácia. A segurança no trabalho e a protecção da saúde beneficiam igualmente as actividades empresariais, havendo menos acidentes e doenças (e por conseguinte menor absentismo) quando os postos de trabalho forem ergonómicos. Directamente para o homem, o conteúdo do trabalho constitui um aspecto equilibrador do seu estado emocional, com reflexos no aproveitamento das suas capacidades físicas e intelectuais.

**Leia, Assine, Divulgue e Colabore  
nesta Revista para Engenheiros Electrotécnicos**