

Tédio e monotonia no trabalho

Por ambiente monótono entendemos aquele onde falta estímulos, sendo a reação individual à monotonia denominada de tédio. Tédio é um estado mental complexo caracterizado por sintomas de redução da ativação de centros nervosos com uma sensação de cansaço associada, letargia e redução do estado de alerta.

A situações em que podemos encontrar tédio podem ser exemplificadas em mesas de controle onde o operador tem poucos sinais a responder. Outro exemplo seria um operador de estamperia onde necessita fazer a mesma operação inúmeras vezes por minuto, por horas a fio.

Entre as causas externas de tédio podemos citar:

- Trabalho repetitivo prolongado, que permita ao operador pensar sobre outras coisas;
- trabalho de supervisão prolongada e monótona que exige vigilância contínua.

Considera-se como decisivo nestas condições a inexistência de elementos que exijam uma ação. Assim, ciclos de trabalho muito curtos, ambientes quentes com pouca luz, trabalho isolado sem contato com colegas.

Fatores pessoais tem impacto considerável na habilidade da pessoa resistir ao tédio, sendo que a tendência ao tédio é maior nos seguintes casos:

- pessoas em estado de fadiga;
- trabalhadores não adaptados ao trabalho noturno;
- pessoas com baixa motivação e pouco interesse;
- pessoas com alto nível de educação, conhecimento e habilidade;
- pessoas ativas que buscam um trabalho demandante;
- Pessoas extrovertidas são bastante suscetíveis ao tédio

Por outro lado, as seguintes pessoas são mais resistentes ao tédio:

- pessoas descansadas e alertas;

- aprendizes;
- pessoas satisfeitas com seu trabalho.

A redução da satisfação com o trabalho pode ser entendida como uma precursora da saturação mental, sendo que vários estudos demonstraram que a satisfação com o trabalho é menor quando o trabalho é monótono e repetitivo, na comparação com trabalhos que dão liberdade de ação.

Fisiologia do tédio:

Quando os estímulos são poucos, o fluxo de impulsos sensoriais são reduzidos, com redução na atividade cerebral e estado funcional do corpo. Sabemos que a maioria dos órgãos dos sentidos tem a particularidade de, sob um estímulo prolongado e estável, ter um declínio na descarga do órgão receptor. Isso ocorre no sentido de proteger o sistema nervoso central de uma sobrecarga de impulsos. O termo adaptação indica que o fluxo de impulsos sensoriais está adaptado às necessidades do organismo.

A habituação é entendida como a adaptação em um nível elevado que leva a uma redução da ativação cerebral aos estímulos repetitivos, operando centralmente. Sua natureza essencial é a eliminação de reações a estímulos sem sentido. Trata-se de um filtro que não permite atuarem, permitindo somente a atuação a aos estímulos relevantes. Obviamente que a habituação tem uma participação nas situações monótonas, quando anula o efeito de eventos irrelevantes e repetitivos.

Dessa forma, a habituação e a adaptação são mecanismos fisiológicos que podem ser usados como indicadores da existência de condições monótonas.

Antigamente, a fisiologia do trabalho estava mais interessada na carga física excessiva, entretanto observou-se que o aumento da mecanização e da automação, bem como a tendência a dividir o trabalho em operações mais simples, acarretaram demandas insuficientes para as capacidades física e mentais subutilizadas.

Quase todos os órgãos do corpo humano tem característica de estar apto e responder a uma demanda aumentando o seu desempenho, o que é válido para músculos, pulmões, coração e cérebro. O cérebro desenvolve-se melhor quanto maior a demanda por estímulos externos, de onde se conclui que o trabalho monótono e repetitivo não é saudável do ponto de vista biológico.

Finalizando, precisamos estar atentos ao fato de que tanto a subcarga como a sobrecarga tem descarga de adrenalina aumentada, demonstrando que as reações fisiológicas são produzidas pelo estresse mental e emocional. Trabalhos que combinam monotonia e repetitividade com alta carga de estresse mental exigem uma contínua mobilização de reservas bioquímicas, que, a longo prazo podem afetar o estado geral de saúde do trabalhador.

Fonte:

Manual de Ergonomia

Grandjean