

UM AMIGO DO TRABALHO

Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época Negócios

Funcionários que sentem pouco apoio social no trabalho têm o triplo das chances de sofrer um sério surto depressivo

Você considera os bate-papos que acontecem no ambiente de trabalho um desperdício de tempo? Acha que as amizades no local de trabalho podem de fato reduzir a produtividade? Bem, na verdade, o que ocorre é justamente o contrário.

Pesquisadores na Universidade de Rochester, nos EUA, estudaram mais de 24.000 funcionários canadenses em 2002, e descobriram que 5% deles sofreram de sérios ataques depressivos. Os homens que estavam submetidos a uma pressão excessiva no trabalho tinham duas vezes mais chances de sucumbir à depressão do que aqueles com um mínimo de estresse laboral. E as mulheres com pouco poder decisório tinham o dobro do risco de depressão quando comparadas àquelas com maior autonomia.

Mas os cientistas também detectaram um fato surpreendente. As pessoas que disseram ter o apoio dos colegas de trabalho, e sentiam que podiam contar com eles durante uma época de crise, sofriam de menos estresse. Porém, aqueles funcionários que sentiam ter baixo apoio social no trabalho tinham o triplo das chances de sofrer um sério surto depressivo.

“Não é simplesmente fofoca”, diz a psiquiatra Emma Blackmore. “Sua família e seus amigos lhe dão apoio, mas, por não compartilharem do seu ambiente profissional, eles não têm o mesmo nível de compreensão que seus colegas de trabalho”.

Talvez os benefícios redutores do estresse proporcionados pela amizade resultem do fato de que relacionamentos humanos mais calorosos mobilizam a secreção do hormônio ocitocina, que é considerado “a base biológica dos laços afetivos”. A ocitocina reduz o nível dos prejudiciais hormônios do estresse, como o cortisol, e pode ser considerada uma das razões pelas quais o apoio social é tão importante na saúde e na longevidade.

Por isso, o receio de que uma confraternização durante o horário de trabalho possa reduzir a produtividade talvez seja infundado. A solução para se lidar com o estresse e a depressão pode ser, de fato, seu colega da mesa ao lado.