

Barulho de conversas no escritório gera sobrecarga mental, alerta especialista francês
G1 - CIÊNCIA E SAÚDE - 26/09/2019

Estudo mostra que trabalhar em ambiente com alto índice de conversas paralelas pode causar fadiga, **estresse** e afetar sistemas nervoso, cardiovascular e digestivo.

Os "open space", escritórios abertos, sem divisórias ou paredes, surgiram na França nos anos 90. A solução adotada pelas empresas modernas reduz custos, permitindo a otimização de espaços, que podem ser menores. Mas, para o **bem-estar** dos assalariados, essa solução traz muitos inconvenientes, e o principal deles é o **barulho**: portas, impressora, aparelhos ligados e conversas atrapalham os funcionários e criam uma sobrecarga mental.

Essa é a conclusão de um comunicado que acaba de ser divulgado pelo INRS, o Instituto Nacional de Pesquisa da Saúde e Segurança do Trabalho na França. Nos últimos 40 anos, segundo o órgão, a situação evoluiu na indústria e no setor de obras, mas nos escritórios, os "open-spaces" ainda precisam evoluir e a maior queixa dos trabalhadores, de acordo com uma pesquisa feita em 2014 com 619 assalariados, é o **barulho** das conversas.

Fone de ouvido com som alto é o pior inimigo da **audição**

Surdez 'seletiva'? A rara doença que faz com que as pessoas parem de escutar vozes masculinas

O estudo mostrou que trabalhar o dia todo exposto a conversas paralelas e inteligíveis pode gerar cansaço, stress e efeitos nefastos nos sistemas nervoso, cardiovascular e digestivo. "Quando o cérebro captura diferentes **ruidos**, como conversas, ele é obrigado a fazer duas coisas ao mesmo tempo: o trabalho propriamente dito e, involuntariamente, compreender o ambiente sonoro ou o que está sendo dito. Isso é extremamente cansativo", disse à RFI Brasil Jacques Châtillon, responsável do INRS, especialista em **acústica**.

Para diminuir o incômodo, existem soluções, diz. "O que tentamos fazer é melhorar a **acústica** do open space, usando materiais de absorção **acústica**, para que o **barulho** dessas conversas seja atenuado entre duas mesas que não precisam ter uma comunicação direta", explica.

Existe um espaço de trabalho ideal? Não, de acordo com especialista francês, porque ele deve ser adaptado à atividade e ao resultado esperado. O Instituto francês propõe às empresas um questionário, que segue uma norma europeia de qualidade, que permite realizar um diagnóstico em função da atividade exercida e promover uma reorganização do espaço.

"Se são pessoas criativas, que precisam comunicar, como na Publicidade, por exemplo, ou profissionais que desenvolvem um trabalho industrial em conjunto, a solução não será a mesma. Então, antes de tudo, é necessário fazer uma análise da atividade para identificar a necessidade real de comunicação entre as pessoas, ou se, ao contrário, elas precisam de um grande silêncio. Só aí vamos trabalhar a **acústica** do open space", detalha. "A reorganização terá um impacto sobre os resultados se existir um programa de prevenção dos riscos psicossociais", frisa.

As melhorias podem ser realizadas com a instalação de baias, pisos de plástico ou carpete, tetos com revestimento acústico que absorvem o **barulho** e até mesmo móveis específicos. Impressoras e copiadoras também devem, idealmente, serem instaladas em cômodos à parte. O especialista francês também preconiza a criação de pequenas salas de reunião isoladas do resto do escritório.

O uso do fone de ouvido, ressalta, ou outros protetores, não são a melhor solução. Devem ser utilizados por operários da indústria ou construção, mas evitados no escritório. "Usando um fone, o trabalhador vai se isolar socialmente, sem contar a pressão e o calor nos ouvidos. É melhor pensar a reorganização do espaço", declara.

Para o representante do Instituto francês, também é importante discutir questões comportamentais. "Podemos ter regras de comportamento no open space. Reunir as pessoas e dizer que alguns membros da equipe se sentem incomodados com o **barulho**, outros precisam discutir, fazer piadas...é preciso instaurar o que chamamos de um manual do bom funcionamento do open space, com o acordo geral sobre o que incomoda alguns, mas é essencial para outros", afirma.

"Se algumas pessoas querem fazer piada, por exemplo, talvez seja o caso de fazer num canto, longe do espaço de trabalho. Se tem uma porta, é melhor não fechá-la batendo com força. A vida social é feita de regras para que todos sejam respeitados. Por enquanto ainda não é muito comum discutir esse código de conduta no open space, mas há evoluções", observa.

Algumas tecnologias usadas no passado para diminuir o **barulho** voltam à moda, destaca o representante do instituto francês. Uma delas consiste em mascarar os sons existentes incluindo outros como o **ruido** de uma cascata de água ou o canto de um passarinho, em princípio agradáveis.

O objetivo é ajudar o cérebro a desviar sua atenção das conversas paralelas. O método, entretanto, não surte o efeito esperado, afirma Châtillon.

"Fizemos um estudo recente sobre essa técnica. Estudamos um open space antes e depois de implantar essa tecnologia e questionamos os assalariados. Percebemos que isso só piora o **barulho**."

Nos anos 2000, novas formas de organizar o open space surgiram no mundo das empresas. Uma delas é o chamado "flex office", que consiste em não atribuir uma mesa para cada assalariado – ele trabalha no lugar que estiver desocupado.

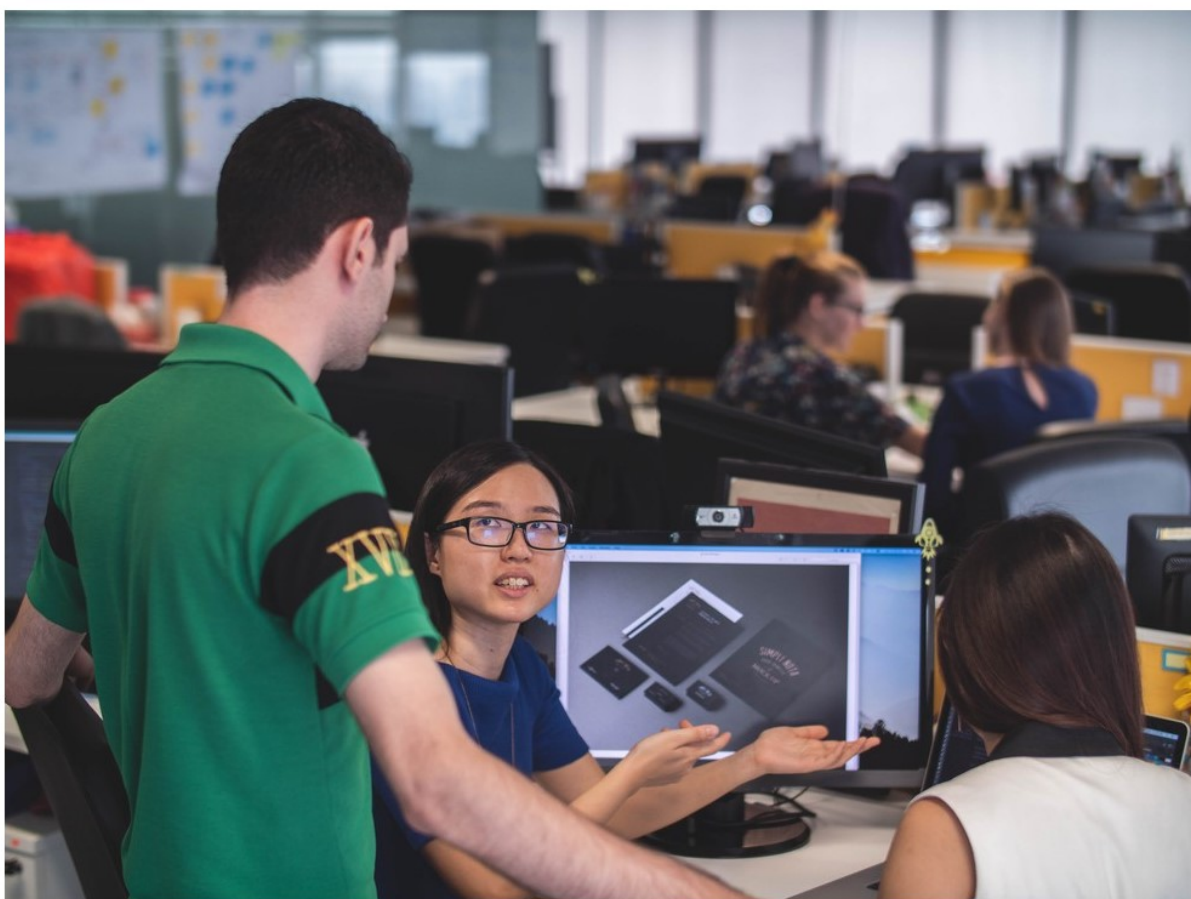
Para engenheiro de computação Thibault*, empregado de um banco francês, "o problema do flex é quando tem menos lugares do que precisa. Minha equipe tem 26 pessoas e temos apenas 22 lugares. Se tudo está ocupado é obrigado a ir para a cafeteria ou outro lugar. É um sistema que funciona se tem gente que pratica o trabalho à distância", opina.

Para Jacques Châtillon, "o espaço de trabalho deve ser organizado para que os assalariados possam realizar suas tarefas em boas condições. A lógica não pode ser apenas financeira, apesar do m2 custar caro em Paris", avalia.

"O flex office pode ser uma boa ideia de organização em alguns casos, quando há pessoas que trabalham em casa, estão doentes ou viajando a negócios. É uma maneira de otimizar os lugares no escritório fazendo uma média do número de pessoas presentes. Mas reduzindo demais os custos e o espaço só encorajamos os assalariados a fazerem um trabalho ruim."



Escritórios abertos são mais barulhentos (Foto: Unsplash)



Barulho de conversas no escritório foi o que mais incomodou os participantes da pesquisa. (Foto: Unsplash)



Especialistas sugerem melhorias para **acústica** de escritórios abertos. (Foto: Unsplash)