



Research

Workaholism

Excesso de trabalho: Positivo ou Negativo?

O *Workaholism* é um conceito recriado a partir do termo alcoolismo, na medida em que ambos se referem a uma dependência.

É considerado uma perturbação de várias dimensões, associado a diferentes quadros clínicos com traços de obsessão-compulsão, bulimia, hiperatividade, traços ou perturbações de personalidade.



Workaholism e Workaholic

Workaholism é portanto uma dependência na qual o indivíduo consome períodos de tempo consideráveis e exagerados para o trabalho, para as atividades e pensamentos afins (Grebot, 2013).

Cherrington (1980) define o vício do trabalho como, um compromisso irracional de trabalho excessivo e equipara a dependência do trabalho com outras dependências.

Workaholics são indivíduos que gostam de estar constantemente cheios de trabalho, mas com o senão de terem a necessidade incontrolável para trabalhar incessantemente, pensando no trabalho mesmo quando não estão no trabalho, independentemente de porem em risco a sua saúde ou a sua felicidade, uma vez que as suas relações interpessoais e sociais são colocadas em segundo plano em prol do trabalho (Gorgievsk & Bakker, 2010).

Os *workaholics* podem ser extremamente produtivos, perfeccionistas, rígidos e inflexíveis, conduzindo a alterações negativas no seu desempenho, o que pode levar a um preço alto, tanto para o indivíduo como para a organização, uma vez que, não delegam tarefas, podendo criar conflitos e dificuldades para os seus colegas de trabalho. Contudo, esta dedicação nem sempre se traduz em aumentos salariais (Burke, 2001).

Machlowitz (1980 em Gomes e Soares, 2011), revela que os *workaholics* são pessoas que dedicam sempre mais tempo e pensamentos ao seu trabalho do que a situação exige.

A motivação para trabalhar excessivamente, não é porque gostam do seu trabalho ou porque aspiram grandes realizações, mas porque são perfeccionistas e definem excessivamente rigorosos padrões (Porter, 2001)

Estatísticas:

A *Organisation for Economic Co-Operation and Development* (OECD) em 2002, relata que em Portugal, constata-se que os homens por semana trabalham mais 18% para e as mulheres 9%, além das 45 horas.

Refleta se, com frequência:

Desmarca compromissos pessoais por causa do trabalho?

Ultrapassa as horas que lhe são solicitadas no seu trabalho?

Leva trabalho para casa?

Pensa em trabalho?

Tem dificuldade em desligar do trabalho quando chega a casa?

Dá primazia ao trabalho em detrimento de outras áreas da sua vida?

Tipos de Workaholic

Scott, Moore e Miceli (1997 em Soares, 2012) dividem *workaholics* em três diferentes padrões de comportamento:

- O *compulsivo-dependente*, caracteriza-se pela compulsão para trabalhar excessivamente ou irracionalmente e mesmo quando reconhece este excesso, não consegue controlar a carga de trabalho;
- O *workaholic perfeccionista*, apresenta como características a rigidez e a inflexibilidade, tenta dominar o ambiente e controlar o trabalho e os seus colegas;
- O *workaholic orientado para a realização*, possui grande motivação de realização, uma grande capacidade para lidar com a demora de recompensas e esforça-se para atingir a excelência em tudo o que faz.



A vida para além da área laboral, é negligenciada. O *Workaholic* reconhece o excesso de trabalho mas sente-se incapaz de reduzir ou controlar e continuam a trabalhar apesar das consequências familiares (ausência afetiva, divórcio etc), sociais (isolamento, etc) e de saúde (ansiedade, perturbações do sono etc)

Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Referências

- Burk, R.; Matthiesen, S.; Pallensen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40: 1223–1233.
- Cherrington, D.J. (1980). *The work ethic*. New York: American Management Association.
- Grebot, E. (2013). Réflexions sur la notion de workaholism: pour une approche transactionnelle. *Annales Médico-Psychologiques*, 171: 95–99.
- Gorgievsk, M.; Bakker, A. (2010). 22 *Passion for work: work engagement versus workaholism*. pp.264–271.
- Gomes, J.; Soares, P. (2011). O excesso de trabalho mata ou dá prazer? Uma exploração dos antecedentes e consequentes do *Workaholismo*. *Psicologia*, XXV (1): 51–72.
- Porter, G. (2001). Workaholic tendencies and the high potential for stress among co-workers. *International Journal of Stress Management*, 8, 147–164
- Scott, Moore e Miceli (1997 em Soares, 2012)



Setembro 2013

Autores: Catarina Moreira; Soraia Coelho; Vitor Ferreira

Revisto por: Villa Ramadas Research

Mais informações:
research@villaramadas.com