

Érica Nacarato

Não é incomum, nos dias de hoje, vermos profissionais levando trabalho para terminar em casa ou ficando mais horas do que o necessário no escritório. Com isso, acabam deixando de lado o pouco tempo destinado ao lazer e, muitas vezes, entram em um ciclo vicioso de trabalho, que os consome quase que integralmente. Mas será que é tão difícil assim equilibrar vida profissional e pessoal?

Divulgação



Ana Maria Rossi

A Ph.D. e presidente **ISMA-BR** (International Stress Management Association), associação internacional, sem fins lucrativos, voltada à pesquisa e ao desenvolvimento da prevenção e do tratamento de stress no mundo, **Dra. Ana Maria Rossi**, acredita que o trabalho em excesso é, infelizmente, uma realidade brasileira, e que os profissionais estão com as suas jornadas de trabalho cada vez mais longas. Para a psicóloga, isso pode ser explicado por dois fatores: as empresas estão diminuindo cada vez mais o número de funcionários, mas a quantidade de trabalho só aumenta; e os profissionais estão se sentindo intimidados de sair no horário certo, já que muitos dos seus colegas ficam além do horário exigido no escritório.

"Muitas vezes, as pessoas se sentem compelidas a alongar essa jornada, não por terem coisas para fazer, mas porque todos os seus colegas de trabalho estão no escritório, e sair antes pode parecer uma traição ou não vestir a camisa da empresa; com isso, elas não têm coragem de ir embora, se intimidam com a saída. Além disso, as empresas estão enxugando e já enxugaram a quantidade de funcionários, e um departamento que tinha dez pessoas, por exemplo, hoje tem seis, mas as tarefas responsáveis a esse grupo são as mesmas. Com isso, o profissional acaba ficando mais tempo na empresa, ou quando isso não acontece, levam trabalho para casa", explica a psicóloga.

Christian Barbosa, especialista em [administração](#) de tempo e produtividade, e fundador da **Triad PS**, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo, atribui essa falta de tempo dedicado ao lazer, à pressão do dia a dia. Segundo o especialista, as pessoas estão sempre correndo, o trabalho exige demais delas, e a pressão é grande, então se tiverem que tirar alguém da agenda, preferem tirar elas próprias.

Entretanto, Christian alerta que essa cultura nem sempre é da empresa, mas sim do próprio funcionário. "Algumas companhias exigem que o profissional venda a sua alma pra elas. Mas a maioria acaba entendendo que é importante para o funcionário ter equilíbrio com outras coisas além do trabalho. Principalmente agora, com a geração Y, que são pessoas que estão buscando qualidade de vida, acredito que as empresas estão começando a acordar pra isso".

Para os entrevistados, o tempo de lazer é extremamente importante para qualquer profissional, pois além de permitir que ele recupere a sua energia, o ajuda a manter o equilíbrio e a minimizar o impacto da rotina, além, claro, de aumentar a sua produtividade. "Muitas vezes, ao querer [trabalhar](#) demais, por períodos muito prolongados, muitos profissionais terminam perdendo uma parte importante do seu trabalho que é a criatividade. E essa funciona no sentido exatamente oposto ao do cansaço mental. Então, digamos que o lazer é mais do que uma necessidade, é um benefício que a pessoa não tem como substituir", afirma Ana Maria.

As consequências do trabalho em excesso, podem gerar problemas tanto físicos, como emocionais e comportamentais. Segundo a presidente do ISMA-BR, o profissional pode perder produtividade, começa a ter um problema de ineficácia, torna-se mais agressivo e ter a sua saúde afetada. "Um relatório que demoraria três horas pra ser feito, começa a levar o tempo todo, já que a pessoa está mentalmente casada. Ela passa, também, a ter mais conflitos no trabalho, já que está mais irritada; além de problemas físicos, como dores musculares e de cabeça, pressão arterial alta, frequência cardíaca acelerada, dificuldade para dormir e sono agitado. Somado a tudo isso, o profissional pode perder o desejo sexual e apetite ou começar a comer demais. Esses são alguns indicadores de que ele está extrapolando o seu limite".

A relação com pessoas importantes, como parentes e amigos, também pode ser afetada, já que o profissional não consegue mais ter tempo para elas, deixando de lado até as coisas que ele gosta de fazer para se divertir.

Para evitar chegar a esse ponto de desgaste físico, mental e emocional, Christian Barbosa aconselha incluir os momentos de lazer na agenda. "Se durante a semana você terá um dia que será muito cansativo, então no outro dia tente, por exemplo, almoçar no shopping, e fazer aquelas massagens mais rápidas, ou algo que te ajude a relaxar. Ou sai um dia do trabalho e, ao invés de ficar no trânsito, vá a um cinema. Se dê pequenas pausas ao longo da rotina, isso ajudará a criar momentos de lazer de forma mais constante e evitará chegar ao topo do problema".

Apesar de ser cada vez mais comum o número de pessoas que sobrecarregam o seu tempo com trabalho, Ana Maria Rossi acredita que a maior parte das pessoas já começa a se preocupar com o excesso de trabalho, porém, apenas um grupo extremamente reduzido tem a iniciativa e coragem de fazer alguma coisa a respeito. "A maior parte se intimida, e se cobra por não estar fazendo aquilo que acha que deveria estar fazendo. É importante que a pessoa não apenas reconheça que está ultrapassando o seu limite, mas que possa desenvolver um plano de ação, que tenha iniciativa pra mudar isso. E uma das perguntas mais importantes que ela deve se fazer é: se eu não terminar essa tarefa hoje, que consequências vai ter? Normalmente, o que vamos notar é que não terá impacto nenhum, ficará apenas para o dia seguinte".

Conseguir equilibrar o tempo de lazer com o trabalho não é só importante, mas essencial. "A pessoa que não tiver esse equilíbrio, com certeza terá problemas. É preciso colocar o tempo livre na agenda, e começar a buscar um lazer que esteja mais no seu dia a dia. É só parar e se preocupar com esse problema, pois às vezes o profissional não se preocupa, e deixa a rotina tomar conta da sua vida e não a vida tomar conta da rotina".

Administrando bem o seu tempo, a pessoa conseguirá ser mais criativa, ter mais qualidade no seu trabalho, além de mais satisfação e motivação. Lucrando, assim, tanto o profissional como a empresa.

Divulgação



Christian Barbosa