

Título: Áreas de descanso

Veículo: Jornal da Tarde - SP **Seção:** Empregos **Centimetragem:** 0

Página: 1E a 3E **Data:** 14/02/2011 **Valor:** 0



Jornal da Tarde
www.jt.com.br

São Paulo,
Segunda-feira,
14 de fevereiro de 2011

JT

Empregos

 **PARA ANUNCIAR** (11) 3855-2001

Áreas de descanso

Espaços para relaxar no trabalho
trazem benefícios tanto para as
empresas quanto aos funcionários

WERTHER SANTANA/AE

Reportagem de capa

Pausa para relaxar

Espaço de descanso nas empresas ajuda a melhorar o desempenho dos funcionários

ELENI TRINDADE

eleni.trindade@grupoestado.com.br

Sombra, água fresca, bate-papo e uma soneca durante o dia é o que muitos querem fazer quando estão de folga, mas há empresas dispostas a levar esse clima descontraído para dentro do ambiente corporativo na tentativa de reduzir o estresse de seus funcionários. Em salas de descanso ou descompressão, o trabalhador vê TV, lê, faz massagem e até dorme no meio do expediente.

De acordo com consultores em recursos humanos e as próprias organizações, essa prática geralmente tem como resultado a redução de faltas e um substancial aumento da produtividade, entre outros benefícios.

"É uma forte tendência, principalmente em companhias de grande porte", conta Leilah Nascimento presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH Nacional). "Destinar um espaço para o trabalhador relaxar, fazer atividades de lazer, ler, cochilar e encontrar pessoas pode efetivamente melhorar o bem-estar das pessoas e melhorar a qualidade de vida delas", acrescenta a especialista.

As instituições e seus colaboradores são beneficiados, ressalta Leilah. "Para o trabalhador, é uma forma de fazer uma pausa

QUALIDADE



Trazemos qualidade de vida ao público interno, pois queremos colaboradores felizes",

LUIZA NIZOLI

DIRETORA EXECUTIVA DA AP DATA

para se recompor e relaxar, pois muitos de nós estamos acostumados a trabalhar ininterruptamente ou pulando refeições, o que acaba por sacrificar o organismo e atrapalha o desempenho cerebral", diz. "Por outro lado, a empresa preserva o funcionário e ganha em produtividade e competitividade."

Para Christian Barbosa, presidente da Triad PS, consultoria na área de produtividade, é preciso cautela quanto ao uso desses espaços. "Considero válido desde que seja usado com critério e sabedoria para que não se perca o controle da situação", diz ele. Mas Christian aprova a iniciativa. "Esses locais são necessários para o trabalhador fa-

zer uma pausa estratégica, melhorar a energia e voltar com disposição, pois ninguém rende bem se estiver cansado ou com dor de cabeça."

A analista comercial Andresa de Pina Ramos, 34 anos, trabalha na companhia de tecnologia AP Data do Brasil há dez anos e usa os espaços de descanso com frequência. "É importante descansar após o almoço antes de voltar a trabalhar. Lá podemos fazer massagem, ver TV ou até dormir", conta ela. "Além de relaxar, encontramos os colegas para conversar um pouco", acrescenta. Além de espaço para descanso, a empresa tem um pomar com redes, mesas e aparelhos de televisão.

Pessoas felizes

Luiza Nizoli, diretora executiva da AP Data, foi a responsável pela criação do espaço. Ela conta ter notado uma melhora da qualidade de vida dos funcionários. "Em 2002, quando tudo começou, o índice de fumantes era de 10%, passando para 5% um ano depois. Hoje chegamos a 1%", diz ela. "As pessoas fumam mais quando estão ansiosas. Mas quando o ambiente é mais relaxado, deixam o hábito de lado."

Os afastamentos por problemas de saúde, as faltas e a rotatividade de profissionais também caíram. "Assim como vendemos produtos ligados à qualidade de vida ao público externo, também trazemos esse conceito para o público interno, pois queremos colaboradores felizes." ::



Thaís Durães e Andresa de Pina (na rede), funcionárias da AP Data, aproveitam espaço para descansar e até estudar

EXPEDIENTE

Editora-Chefe responsável: Cláudia Belfort | Editora de Economia: Denise Julianti | Redator do JT Emprego: Marcelo Moreira | Reportagem: Eleni Trindade | Diagramação: José Eduardo Tabanez - Sede e parque gráfico: S.A. O ESTADO DE S. PAULO Avenida Engenheiro Caetano Álvares, 55 - CEP 02598-900 - São Paulo - SP - Caixa Postal 2439 CEP 01060-970-SP Telefone 3856-2122 (PABX) - Fax: 3856-4555 - www.jt.com.br



WERTHER SANT'ANNA/AF

Bom para todos da empresa

 Thais Durães, 24 anos, trabalha o dia todo e faz faculdade de Comunicação e Marketing à noite. Para ela, que tem os dias totalmente ocupados, ter tempo e espaço para estudar e descansar entre uma atividade e outra é muito bom. "Antes do trabalho, vejo algumas notícias no espaço de descanso e após o almoço descanso e até tiro um cochilo de meia hora", conta ela, que é atendente do departamento comercial da APData. "No fim do dia, fico um pouco mais na empresa e aproveito a tranquilidade do local para estudar e fazer trabalhos da faculdade, assim como outros colegas que também estudam."

Na seguradora Tokio Marine a prática também é adotada. Além de salas com TVs, carrinhos de lanches saudáveis e ginástica laboral, os funcionários de todos os níveis hierárquicos podem fazer quick massage (massagem rápida, feita em uma cadeira).

"Desde que os espaços foram implantados, houve queda nas ocorrências de lesões por esforço repetitivo e estresse. E o nível de motivação aumentou", diz Mônica Alexandra da Silva, diretora de recursos humanos da companhia. "Outro benefício é a integração entre os funcionários."

Para Ricardo De Marchi, médico e diretor da CPH Health, consultoria que desenvolve projetos de gestão em saúde, as empresas que destinam espaço de descanso aos funcionários mostram que enxergam a saúde como um valor e não como custo. "O investimento nesses espaços de convivência diminui os gastos com assistência médica. Muitas organizações preferem reverter recursos em mais áreas de produção que em espaços de bem-estar, mas cuidar do capital humano traz benefícios a todos: empresas, funcionários e seus familiares."