

PUBLICIDADE



• AGORA NO ESTADÃO •

SALÁRIO MÍNIMO

 **Dilma exige R\$ 545 para ancorar corte de gastos**

ESTILO ITALIANO

 **30 cantinas ganham em SP selo de 'as legítimas'**

MUNDO

 **Estados Unidos elogiam protestos de iranianos**

FESTIVAL DE BERLIM

 **Fiennes surpreende com o bom 'Coriolanus'**

FUTEBOL

 **Marketing no futuro profissional de Ronaldo**

Você está em [Economia](#)

Pausa para relaxar

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

14 de fevereiro de 2011 | 8h 09

Leia a notícia

 Email

 Imprimir

A+ A-

 Tweet

 Orkut

 Compartilhar

Eleni Trindade, do *Jornal da Tarde*

SÃO PAULO - 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 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 fazer 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."



Um ano de visualização dos dados de uma casa normal, feita por um eMeter.

O que 27.833 dados por segundo significam para este medidor de energia?

Conheça uma resposta mais inteligente →

PUBLICIDADE

 Icatu

SEGUROS

ESPECIALISTA NO QUE TEM VALOR PRA VOCÊ.

+ ECONOMIA

09:51	Coutinho defende fórmula que fixa ...
09:46	Coutinho: mercado não deve duvidar de ...
09:39	Coutinho diz que mercado não deve duvidar ...
09:34	Varejo cresce em 6 de 8 atividades em dezembro
09:28	Segunda parcela do IPVA vence hoje para ...
09:19	IBGE: vendas do varejo sobem 10,9% em 2010
09:03	Vendas no varejo sobem 10,9% em 2010, ...
08:40	PIB da zona do euro cresce 0,3% no ...
08:37	PIB da Alemanha cresce 0,4% no 4º trimestre
08:25	Zona do euro cresce 1,7% em 2010

+ COMENTADAS	+ LIDAS
01	Medo da inflação realimenta preços...
02	Dilma pode aumentar impostos em 2012...
03	O 'gastador' Mantega agora tem de fechar...
04	Governo não corta R\$ 50 bi se...
05	PIB da China supera o do Japão...
06	Subsídios a empresas devem diminuir...
07	Luiz Sérgio e Vaccarezza apostam em aprovação...
08	O 'gastador' Mantega agora tem de fechar...
09	Empresas lucram com pacificação de favelas...
10	PIB da China supera o do Japão...

Grupo Estado
Copyright © 1995-2010
Todos os direitos reservados

- Trabalhe Conosco
- Fale Conosco
- Mapa Site

Estadão.com.br

Opinião

São Paulo

Brasil

Política

Internacional

Saúde

Ciência

Educação

Planeta

Cultura

Blogs

Estadão Digital

No desktop

No celular

Tópicos

RSS

Especiais

Fotos

TV Estadão

Tempo

Webmail

O Estado de S.Paulo

Portal do Assinante
Conheça o jornal

Portais

Jornal da Tarde
Limão
Território Eldorado
Local
ZAP
Ibiubi
Agência Estado

Grupo Estado

Curso de Jornalismo
Responsabilidade Corporativa
Nosso Código de Ética

Publicidade

Como anunciar
Prêmio de Mídia
Top Imobiliário
Cannes