

O FANTASMA DAS HORAS EXTRAS

OS MALEFÍCIOS DO EXCESSO DE TRABALHO E AS ESTRATÉGIAS PARA SUPERAR A FALTA DE PRODUTIVIDADE NAS EMPRESAS

Você sabia que mais da metade dos profissionais no Brasil trabalham além das oito horas diárias e mais de 40% deles levam trabalho para concluir em casa regularmente? É isso que mostra um estudo realizado com mais de 12 mil profissionais em 85 países pela Regus, maior fornecedora de locais de trabalho flexíveis do mundo. Segundo a pesquisa, no Brasil, 43% dos profissionais trabalham de nove a onze horas por dia, enquanto no restante do mundo esse percentual é de 38%. Mas existem ainda os brasileiros que trabalham mais de onze horas por dia regularmente (17%).

Segundo o especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, o maior causador do excesso de horas extras é a falta de planejamento das empresas. Algumas empresas são viciadas nas urgências e gerenciam de forma insatisfatória o tempo delas e de suas equipes. "A falta de prioridades claras, o excesso de reuniões e o volume desnecessário de e-mails criam um mundo viciante que nos envolve por completo, suga nossa energia, nos dá a impressão de que o tempo está correndo mais rápido e, no final, nos coroa com aquela sensação de que algo não foi feito", relata Christian.

Esses dados nos fazem refletir e questionar: quais os prejuízos para os colaboradores e para a empresa com o excesso de horas extras? Christian Barbosa afirma que o excesso de trabalho causa transtornos relacionados ao sono e à ansiedade, que podem se manifestar de formas diferentes em homens e mulheres. "De acordo com os cientistas, uma jornada de trabalho com mais de 40 horas semanais, afeta os homens principalmente por meio de distúrbios no sono", afirma o consultor. Já as mulheres mostram sintomas como hipertensão, ansiedade, aumento de probabilidade de fumar, restrição de outras atividades de lazer e de prática de exercício, além de uma insatisfação geral. E ele acrescenta: "Também foram observados transtornos psíquicos e hormonais".

Para a empresa, além dos altos custos com o pagamento das horas extras, há ainda a queda da produtividade dos colaboradores. Outro problema enfrentado são processos trabalhistas e alta rotatividade nas



empresas, já que, muitas vezes, os colaboradores não aguentam a rotina desgastante de horas extras frequentes e a falta de tempo para exercerem suas atividades pessoais.

O PAPEL DO LÍDER

Mas como evitar as horas extras? O consultor afirma que é parte do papel do líder ajudar a equipe a manter o ritmo produtivo e fortalecer a mesma para construir um resultado próspero e equilibrado. "Quanto mais tempo a equipe tiver para seu equilíbrio pessoal e profissional, mais produtividade e motivação ela terá. Por isso é importante investir em programas de qualidade de vida, benefícios que sejam relacionados ao aumento do tempo livre e ações de integração com familiares".

Para isso, o líder deve planejar o ano com sua equipe, levando em conta os quesitos produtividade, equilíbrio e redução de urgências. "Aproveitar o início do ano para esse tipo de ação é positivo, pois alinha a equipe em uma estratégia para os próximos meses".

AUTOCONTROLE

Mais do que o líder definir as prioridades da equipe, é papel do próprio colaborador exercer o autocontrole. Segundo Christian, o trabalho é ilimitado e sempre surgirão atividades para fazer. Já o tempo de dedicação de cada um é limitado: "Isso significa que se você não colocar um limite para sua vida profissional, a vida pessoal não vai existir. Tudo

pode ser negociado ou priorizado para outro momento e quando não tiver jeito, deve ser a exceção e nunca a regra", explica o consultor.

CASE DE SUCESSO

Mas e quando a empresa já atingiu uma rotina de horas extras frequentes? É possível reverter esse quadro? A ThyssenKrupp mostrou que sim. Em 2009, a empresa possuía um alto número de horas extras praticadas, além de um banco de horas crescente. Para atingir as metas, os colaboradores trabalhavam à noite e nos finais de semana, mas nada disso fazia a performance da empresa melhorar. Foi quando o RH da empresa percebeu que quantidade não significava qualidade e iniciou um trabalho de conscientização. A ThyssenKrupp implementou o projeto "Toque de Recolher", no qual um segurança da empresa, no início da noite, entrava no escritório apitando e mandando todos para casa.

Além disso, houve um investimento em programas de qualidade de vida, como a "Academia do Conhecimento", no qual o RH, ao perceber a necessidade de treinar os colaboradores, criou um projeto em que voluntários eram capacitados como instrutores e podiam repassar conhecimento a seus colegas de trabalho. Com isso, conseguiram criar um efeito multiplicador e elevar significativamente as horas de treinamento na empresa ao mesmo tempo em que os gastos baixavam. Com medidas como essas, a empresa conseguiu reverter o quadro de horas extras e aumentar a produtividade, investindo em qualidade de vida e em conhecimento para as equipes. 🐾

PLANEJANDO A PRODUTIVIDADE DE SUA EQUIPE

Christian Barbosa dá algumas dicas para que o líder consiga organizar o tempo de seus colaboradores. Confira:

Revise o que pode ser melhorado – Questiono o time sobre o que não deu certo. Isso pode incluir a revisão de processos, adoção de novas ferramentas, falhas de comunicação, mau uso do e-mail, relacionamento com clientes ou fornecedores etc. Faça um levantamento desses pontos críticos e crie um plano de ação para minimizá-los.

Política de Redução de Urgências – Ajude seu time a entender o que é urgente e o que costuma gerar estas urgências que ocorrem com frequência. Após isso, crie um plano para preveni-las. Lembre-se de que boa parte das urgências pode ser reduzida com planejamento, preparação e prevenção.

Defina estratégias de equilíbrio – Quanto mais tempo seu time tiver para o que for realmente importante, maior será o nível de produtividade coletiva. Dentro das possibilidades da sua empresa, o que pode ser feito para permitir um uso mais eficaz do tempo de todos? Talvez recompensas em tempo possam motivar bastante a equipe. Veja o que pode ser feito e monte um banco de benefícios em conjunto com seus colaboradores.

Estimule o uso de ferramentas de produtividade – Quanto mais as pessoas conseguirem se planejar individualmente, menor a quantidade de urgências e atrasos coletivos. Treine seu time para usar com sabedoria ferramentas como e-mail, agendas, vídeoconferência etc. O mau uso de ferramentas de produtividade acarreta em problemas de administração de tempo que todos acabam sentindo.

Discuta a redução de reuniões e interrupções – Muitas empresas possuem reuniões recorrentes e com resultados inconsistentes. Pense se há espaço para redução de alguma reunião no grupo ou uma forma mais inteligente de realizá-la. Isso é válido também para interrupções frequentes que, com algum tipo de regra ou ferramenta para compartilhar o conhecimento, podem ser eliminadas.