

COMPORTAMENTO

Linha tênue entre a casa e o escritório

Brasileiros estão entre os funcionários que mais misturam a vida profissional com a pessoal

Depois de passar o dia no escritório, ninguém mais quer falar de trabalho em casa, não é mesmo? E os colegas da empresa não têm nada a ver com seus problemas de família, certo? Errado. De acordo com o Instituto Ipsos, os brasileiros geralmente não traçam essa divisão entre a vida pessoal e a profissional. A pesquisa é corroborada por especialistas, que atribuem esse resultado à cultura do país e à supervalorização do trabalho.

De acordo com o levantamento, que ouviu 2.252 pessoas em sete países, o Brasil aparece em segundo lugar no ranking de nações onde os trabalhadores mais atrelam as tarefas pessoais às da profissão e têm um olhar positivo sobre essa relação (veja o gráfico). Ou seja, depois dos chineses, somos os que mais julgam como benéfico o fato de não separar a casa do trabalho. O resultado disso é conhecido: laptops e smartphones estão sempre à mão em dia de folga ou durante as férias, planejam-se viagens e eventos sociais durante o expediente, e funcionários trocam mensagens pessoais no trabalho, ao mesmo tempo em que respondem e-mails corporativos antes de dormir.

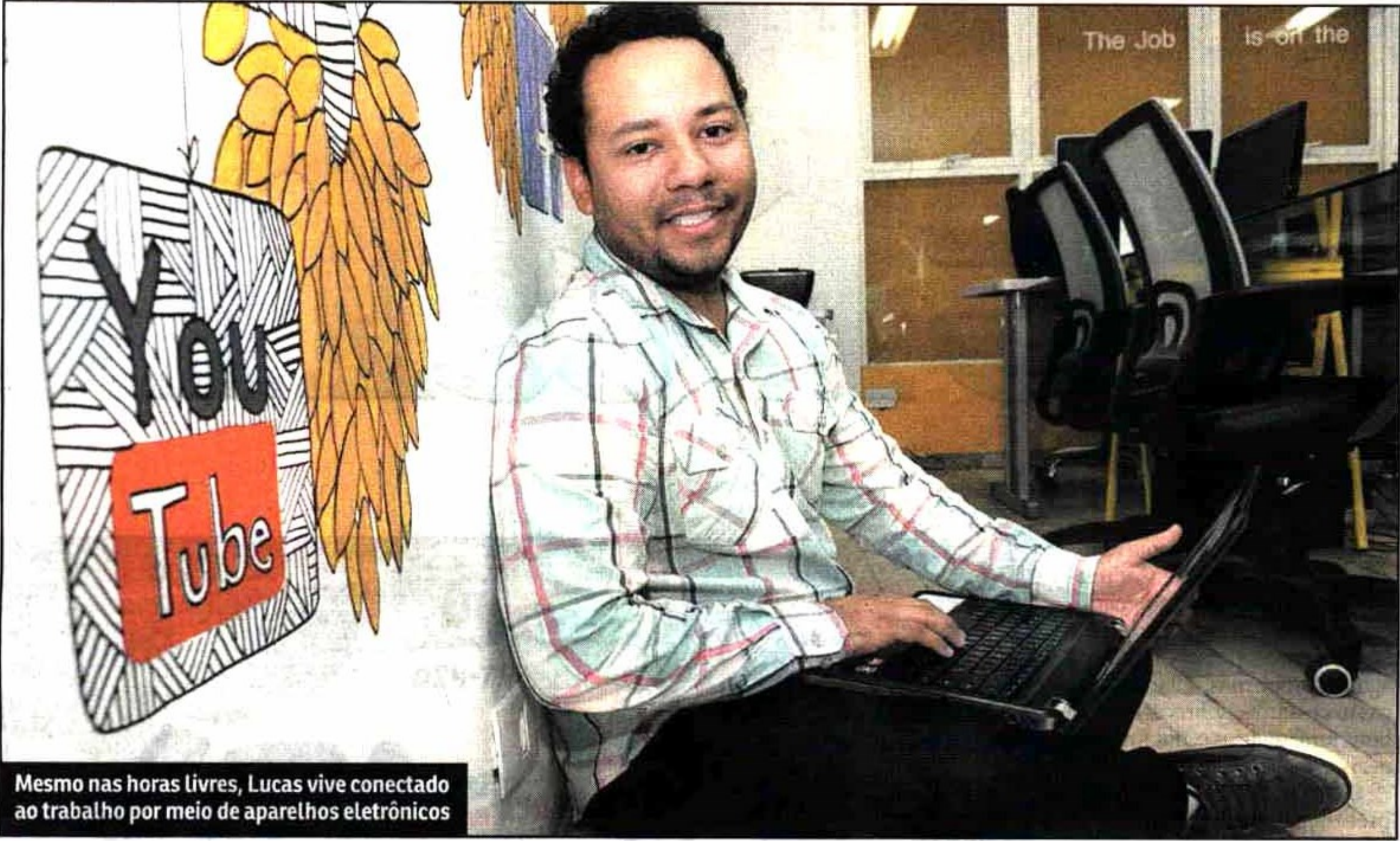
Para a consultora em recrutamento sênior da Exceed, Maria Beatriz Henning, os aspectos culturais do país são um dos principais fatores para essa bagunça organizacional. “O brasileiro é mais emotivo, caloroso. Quanto mais espontânea é uma cultura, menores serão os limites. Somos um povo com poucos protocolos, e isso contribui para uma mistura quase automática das atividades”, pontua. Em meio a esse comportamento tão natural, a especialista recomenda atenção sobre as próprias atitudes e aumento da capacidade de autopercepção. “A conduta aceitável vai até o ponto em que você não prejudica o outro. Por isso, é preciso perceber quando o nível de rendimento está caindo devido à perda de foco, ou quando algum familiar ou amigo é prejudicado pelo excesso de trabalho”, explica.

Satisfação

Além do “jeitinho brasileiro”, o especialista em orientação profissional Christian Barbosa, da Triad PS, destaca a supervalorização do trabalho como um dos motivadores do elo ininterrupto entre as atitudes sociais e profissionais. “Atualmente, o trabalho tem invadido mais espaços que a vida pessoal. Isso acontece porque as pessoas têm priorizado cada vez menos os objetivos particulares e enxergado o emprego como a principal fonte de satisfação”, ressalta. De acordo com Christian, equilíbrio é palavra-chave para quem procura o bem-estar. “Trabalhar é importante, mas sempre com limites. É claro que, às vezes, é preciso fazer hora extra, resolver alguma situação fora do expediente, mas o profissional precisa se organizar — estipular horários, aprender a dizer ‘não’”, afirma.

Saber usar: esse é o conselho da coach Mariana Borges sobre as novas tecnologias. “Redes sociais, smartphones, internet têm se tornado cada vez mais indispensáveis. Então, fica a nosso cargo tudo isso ser um mal ou um bem necessário”, opina. Mais uma vez, os limites são apontados como ponto-chave para o equilíbrio. “Assim como as tecnologias nos permitem resolver problemas a distância, também podem nos trazer problemas onde quer que possamos estar. Quando estiver de

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Mesmo nas horas livres, Lucas vive conectado ao trabalho por meio de aparelhos eletrônicos

Geyzon Lenin/Esp. CB/D.A Press



Elisa não conseguiu evitar que o trabalho invadisse a vida pessoal e optou por deixar o emprego para cuidar das filhas

folga, o profissional deve ignorar os e-mails e avisar aos colegas de trabalho que o telefonem apenas em casos de extrema urgência. De exceção em exceção, acabamos cedendo espaço para o trabalho e, na somatória, abrimos mão de um imenso tempo de descanso e dedicação à própria vida”, complementa Mariana. Uma pesquisa divulgada pelas companhias de tecnologia e informação Forrester Consulting e Unisys, em 2012, revela que, quando utilizada com bom senso, a tecnologia alavanca a produtividade dos profissionais em até 67%, e a capacidade de colaboração em 35%.

Sem outra alternativa, o empresário e social media Lucas Mansur, 24 anos, tem a tecnologia como um dos pilares da rotina. Ele confessa que a dificuldade em se desligar é grande, mas que, devido à sobrecarga de trabalho, tem se policiado mais. “Nos últimos anos, tenho percebido uma mistura maior entre trabalho e vida pessoal, mas acredito que parte disso seja por escolha própria. Pessoalmente, gosto de estar atento a tudo o tempo todo. Porém, depois de algumas experiências negativas, passei a me impor limites”, conta. Com notebook, celular e aplicativos conectados o tempo todo, o jovem acredita que a mistura entre o trabalho e o social pode ser, em muitos casos, um ponto positivo. “Trabalho com redes sociais, um meio que reflete o dia a dia das pessoas. Trazer o pessoal para o serviço me deixa mais produtivo. Além disso, não é raro encontrar coisas interessantes para o cotidiano enquanto organizo o material dos meus clientes”, explica Lucas.

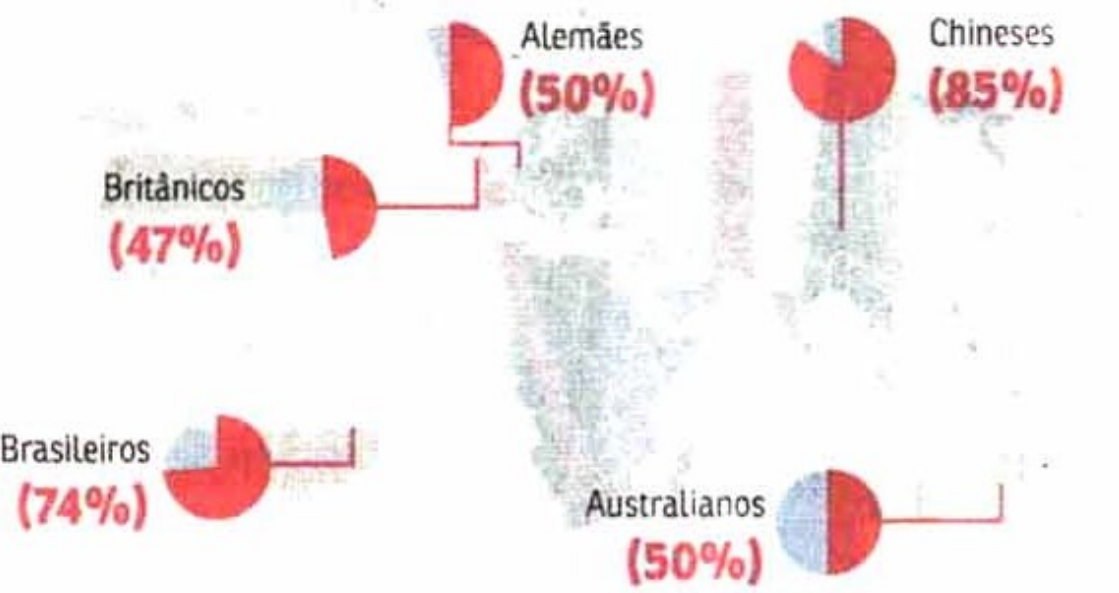
Pausa para a família

Mas, assim como a vida profissional pede espaço, muitas

Equilíbrio delicado

Dividir de maneira adequada o trabalho e a vida pessoal ainda é um desafio para os profissionais

Trabalhadores que carregam computadores, smartphones ou tablets durante as férias ou aos fins de semana:



- 27% das pessoas planejam eventos sociais (férias, viagens e festas) durante o horário de trabalho.
- 48% acessam o e-mail profissional de casa.
- 83% dos brasileiros consideram o **blurring** algo positivo. O termo em inglês é usado para definir o hábito de misturar a vida pessoal com a profissional.

Fonte: pesquisa encomendada pela Pullman e feita pelo Ipsos Institute.

vezes o lado pessoal requer atenção, e exige uma pausa na carreira. Desde 2006, ano do nascimento da primeira filha, Elisa Ferreira, 35 anos, que era servidora pública e se preparava para concursos, abriu mão de tudo para ficar em casa. “Não consigo desgrudar das minhas filhas. Afastar-me do mercado de trabalho foi um sacrifício imenso, porém, necessário. Sem babá, a responsabilidade acaba sendo toda minha”, explica. Elisa faz parte do grande grupo de mulheres que precisou abandonar o emprego para se dedicar à maternidade. De acordo com uma pesquisa

feita pela empresa de recrutamento Robert Half, mais da metade das profissionais que se afastam dos cargos para terem filhos não retorna após a licença-maternidade. Trata-se de um problema particular, mas que demanda um compromisso coletivo para ser solucionado. “É claro que várias mulheres escolhem ficar em casa, mas, em muitos casos, faltam recursos para o retorno ao trabalho. As empresas também precisam abraçar essa responsabilidade e fornecer, no âmbito profissional, um suporte pessoal à trabalhadora”, defende a psicóloga Raquel Mendes, especialista em



Do outro lado do trópico

Na Irlanda, as pessoas são muito mais reservadas no ambiente de trabalho, e mal deixam transparecer detalhes da vida pessoal. Elas falam sobre aquilo que fazem no escritório, ou talvez sobre um filme que viram na semana passada, mas jamais sobre elas mesmas. Para se ter uma ideia, só fiquei sabendo ontem que um colega vai se casar neste fim de semana — se a gente estivesse no Brasil, o pessoal da equipe teria até participado dos preparativos. Por um lado, essa postura é boa, porque praticamente não existe fofoque e ninguém fica dando palpite na vida dos outros. Mas, por outro, rola aquele clima impessoal e frio no dia a dia. Já a vida profissional invade a pessoal, mas, embora alguns colegas recebam e-mails às quatro da manhã, quando alguém está de férias ou num dia de folga, fica praticamente incomunicável, a não ser em casos de extrema urgência.

» Ana Paula Corradini Boreland é jornalista e mora em Dublin há dois anos

maternidade. Segundo Elisa Ferreira, a carga de trabalho doméstico exige, em muitos casos, dedicação total. “Às vezes, tento estudar e não consigo porque as meninas precisam de atenção ou aparecem outras coisas para fazer. O trabalho de casa é cansativo e, sem dúvidas, se estivesse trabalhando fora, teria meu rendimento prejudicado”, relata Elisa.

Motivo de reclamação para muitos, o tempo parece nunca ter assustado o dentista Dante Bresolin, 68 anos, que afirma com convicção ter conseguido organizar a vida com muita tranquilidade. Bresolin, que se casou aos 39 anos e é pai de três filhas, conta que a vida profissional nunca foi prioridade número um. “Trabalhar é importante, claro, algo que deve ser valorizado. Mas, ao longo de toda a vida, minha família e nossos projetos pessoais sempre tiveram lugar de destaque”, diz.