

Título: Você é um workaholic		Tiragem: 22722
Veículo: Diário da Região - São José do Rio Preto		Seção: Vida & Arte
Página: Capa e 1C		Data: 28/05/2014Valor: RS 0,00

Você é um ‘workaholic’?
Veja os 6 sintomas
que indicam se
está trabalhando
demais

VIDA & ARTE 1C

VOCÊ É UM WORKAHOLIC?

Especialistas em gestão do tempo consultados pelo Diário listam seis sintomas que indicam se você está sacrificando sua vida pelo trabalho



Juliana Ribeiro
juliana.ribeiro@diariodareglao.com.br

A todo instante, ouvimos as pessoas reclamando que não têm tempo para nada. Mas será que estão organizando suas vidas para adquirir esse tempo ou preferem acumular funções e se sentir cada vez mais cansadas, deixando de lado amigos, familiares e lazer? Para Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, o problema é quando as pessoas sem tempo começam a sacrifi-

car sua vida em busca de algum resultado que, na maioria das vezes nem elas sabem o que é. “Quando a vida se torna frenética, deixamos de lado o ato de viver e adotamos como padrão o ato de correr”, diz Barbosa, que também escreve livros sobre o assunto - o mais recente é “60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo” (editora Sextante). Especialistas consultados pela reportagem apontam seis sintomas clássicos das pessoas que estão se sacrificando demais na busca de algo. Se você tiver três desses sintomas, é o momento de repensar seu tempo, garantem. Se tiver quatro ou mais, é realmente a hora de dar um basta, procurar ajuda e entender que pequenas coisas podem ajudar muito a mudar esse estilo de vida.

'Buracos' na família e na vida amorosa

■ O sujeito quando se dedica exclusivamente ao trabalho, naturalmente, será ausente em outros setores da vida. É na família que esta ausência faz mais efeito, e um efeito destrutivo. “Passa pouco tempo, ou nada, com os filhos e o cônjuge. Conversa pouco, não brinca com os filhos e pouco participa das questões relacionadas à família. Sem perceber, o 'workaholic' vai se distanciando das pessoas que tanto precisam dele”, diz Breno Rosostolato, psicólogo e professor da Faculdade Santa Marcelina, em São Paulo

Perfeccionismo

■ “Workaholics” tendem a apresentar um alto nível de perfeccionismo. “Acreditam que, sem ele, os colegas não conseguirão desenvolver o trabalho com a mesma eficiência e, por isso, não querem se ausentar do trabalho por nada. Ou se sentem inseguros e acreditam que não podem deixar o trabalho, pois não têm certeza do que pode ocorrer no seu retorno ao trabalho”, explica Gisele Lelis Vilela de Oliveira, psicóloga e psicodramatista, de Rio Preto

Atividade física zero

■ Quando a pessoa está sem tempo, uma das primeiras coisas que ela adia é o tempo para a prática de esportes. “É mais fácil deixar de ir na academia do que dizer não para aquele trabalho de última hora. Nesse momento, entramos na Síndrome de Tostine: a pessoa fica mais improdutiva porque não faz esporte ou ela não faz esporte porque sua produtividade não libera esse tempo?”, questiona o consultor Christian Barbosa

Estresse e baixa autoestima

■ Pessoas viciadas em trabalho deixam de lado a felicidade e se entregam ao dia a dia exaustivo por vários motivos, um deles é a insatisfação pessoal, seja no amor, na família ou a autoestima baixa. “Insônia, fadiga crônica, falta de desejo sexual, impaciência e irritabilidade são sintomas que descrevem pessoas que se entregam horas a fio de trabalho, deixando de lado o lazer, as alegrias e os momentos de relaxamento”, diz Beth Valentim, psicanalista, do Rio de Janeiro

Dificuldade em descansar ou tirar férias

■ Essas pessoas têm grande dificuldade em se concentrar em atividades de lazer. Para elas, o trabalho é que distrai e proporciona prazer. “Por isso, normalmente, elas apresentam muita dificuldade para tirar férias ou se aposentar, pois não conseguem aproveitar tempos de ócio e lazer. Como sentem necessidade de se envolver em atividades de trabalho mesmo nas férias, não conseguem relaxar, e o período de descanso, que poderia ser um momento de distração e de lazer junto à família e amigos, acaba se transformando em um tormento. E, ao contrário do que acreditam, não relaxar só piora sua produção”, afirma Gisele Lelis Vilela de Oliveira, que garante: “Está provado que momentos de ócio e lazer são muito benéficos no sentido de minimizar os efeitos negativos do estresse e da produtividade”

24 horas de 'plantão'

■ Outro sintoma clássico das pessoas que “trabalham para viver”, de acordo com Christian Barbosa, é a incapacidade de desligar. “Coisas estranhas se tornam normais: responder e-mail às 23 horas, fazer uma conferência com seu chefe na sua cama ou pensar nas tarefas de amanhã enquanto faz sexo. Ações desse tipo são sintomas de que você se tornou escravo da vida”. O consultor ainda alerta: “Quando você se transforma numa pessoa sempre disponível, pronta para qualquer coisa a qualquer hora, é o momento de realmente repensar, pois você ficou indisponível para você mesmo!”