

VIDA PROFISSIONAL

Você é um workaholic?

Excesso de trabalho pode virar doença quando se torna um vício. Conheça as vantagens e desvantagens de ser uma pessoa preocupada com a vida profissional

Você conhece alguém que se dedica muito ao trabalho, faz horas extras e está sempre disposto a resolver os problemas que surgirem? Querer se destacar e ser bem-sucedido na carreira é saudável, mas existe diferença entre ser dedicado à carreira e tornar-se um workaholic (quando a sobrecarga de trabalho torna-se prejudicial). Se você está abrindo mão da família e descuidando da saúde por conta das tarefas no ambiente profissional, você pode estar se tornando um viciado em trabalho. O termo workaholic é originário do inglês e surgiu da junção de duas palavras: work (trabalho) e alcoholic (alcoólatra).

O ato de trabalhar muito não é necessariamente um problema prejudicial para a vida pessoal. A situação é agravada a partir do momento em que a pessoa esquece que, além do trabalho, há outros aspectos importantes para se atentar. “Não é incomum encontrar alguém que passe a maior parte do seu tempo focado no trabalho, abrindo mão da vida pessoal, como momentos com a família, para se dedicar ao ofício”, explica a especialista em gestão estratégica e pessoal da Fundação Getúlio Vargas (FGV) Ida Fernandes,

Alessandra Assad é especialista em gestão de pessoas e autora do livro *Leve o coração para o trabalho*. No quinto capítulo da publicação, a escritora diferencia dois perfis de profissionais: os workaholics, que são aqueles que transferem tudo o que têm na vida para o trabalho (e geralmente fazem isso como mecanismo de fuga), deixando outras áreas de lado.

Ana Rayssa/Esp.CB/D.A Press



Cayron (à esquerda) e o chefe Homero: dois viciados em trabalho assumidos

Vantagens e desvantagens de ser muito dedicado ao trabalho



- O profissional pode ganhar maior reconhecimento no ambiente de trabalho por conta do esforço nas tarefas
- O trabalhador passará a ser identificado pelos colegas como alguém dedicado, o que pode encaminhá-lo para outras oportunidades
- Competência é uma característica desejada por recrutadores. Desenvolver isso pode contar a favor da carreira
- A produtividade da empresa será maior por conta do desempenho do empregado



- Não ter tempo para cuidar da vida pessoal por desenvolver problemas de saúde. É importante equilibrar o tempo dedicado a cada esfera
- Deixar a vida pessoal em segundo plano pode comprometer os relacionamentos familiares e sociais
- O indivíduo pode apresentar um quadro de estresse psicológico por estar sobrecarregado
- A produtividade pode ser reduzida por conta do cansaço e a autoestima da pessoa pode ficar baixa

*Fonte: Ida Fernandes, especialista em gestão estratégica e pessoal, e Marilda Lipp, diretora do CPCS

E os *loveworks*, que se caracterizam como profissionais que amam o trabalho, mas que não sacrificam outras esferas em função disso. Segundo o artigo, os *loveworkers* são mais leves do que os workaholics e, na maioria das vezes, mais felizes e bem-sucedidos.

Tal chefe, tal funcionário

Workaholic confesso, o gerente de licitações Cayron Pereira, 31 anos, trabalha há cinco na empresa Redecom Empreendimentos e somente percebeu que estava viciado em trabalhar quando começou a chegar muito tarde em casa e muito cedo no serviço. “Há momentos em que ficamos tão focados em obter bons resultados que não temos hora nem lugar para realizar as tarefas. Isso, muitas vezes, pode causar prejuízos à vida pessoal”, diz.

O gerente de licitações conta que chegou a perder compromissos familiares por conta do trabalho, inclusive o aniversário da mãe. “Não consegui chegar a tempo e ficou um clima ruim”, lamenta.

Apesar dos pontos negati-

vos, Cayron se sente gratificado pelas muitas horas que passa no serviço. “Vejo muito do meu trabalho sendo reconhecido, principalmente quando ganhamos uma licitação. De imediato, a empresa vai crescendo e contratando mais funcionários, isso é muito bom de se ver. Então, acaba que o tempo extra foi recompensado.”

Homero Mateus é diretor da Redecom e chefe de Cayron. Ele também assume que é viciado em trabalhar e que a cobrança pelo bom desempenho não tem folga — nem durante as férias. “Neste ano, foi difícil acompanhar o trabalho durante a folga, pois o local em que eu estava não tinha sinal. Então, quando eu arrumava um lugar que tinha internet, já corria para checar os meus e-mails”, conta Homero. “Minha mulher ficava brava comigo; afinal, eu não relaxava”, comenta. Em relação ao funcionário, o chefe é somente elogios. “Ele é esforçado e sempre está disposto a ajudar. Não tenho o que falar de seu trabalho. Tudo é feito com eficiência, ele alcança bons resultados.”

Mudanças de hábitos por necessidade

Em um dia normal de trabalho, no meio de uma reunião, Christian Barbosa, 36 anos, diretor da empresa Triad Productivity Solutions (TriadPS), passou mal. “Eu estava em uma reunião com um cliente e, quando fui ao banheiro, vomitei sangue. Eu tinha 19 anos. Foi o momento em que vi que algo não estava certo e eu precisava equilibrar trabalho com vida pessoal, principalmente com cuidados quanto à minha saúde”, lembra ele, que na época precisou ficar alguns dias em repouso após ser diagnosticado com úlcera gástrica e problemas no tubo digestivo. O tratamento foi medicamentos e o exigiu que ele mudasse radicalmente o estilo de vida que levava, inclusive a alimentação — que se resumia a lanches rápidos entre as tarefas do trabalho e passou a contar com refeições mais equilibradas. Depois de seis meses de tratamento, ele não apresentava mais nenhum sintoma.

“Hoje, eu tenho qualidade de vida, pratico tênis três vezes por semana e musculação. Em viagens de negócios, busco aproveitar o local também e não ficar focado apenas em trabalhar o tempo todo”, conta Christian. O empresário afirma não enxergar pontos positivos em ser um workaholic e, por experiência própria, aconselha que, aqueles que se consideram ou têm o perfil de um viciado em trabalho, busquem ajuda e organizem o tempo para conseguir incluir na rotina momentos de lazer, descanso e familiares.

Para Ida Fernandes, o viciado em trabalho precisa, em primeiro lugar, se conscientizar de que a maneira que ele está conduzindo a própria vida em relação ao trabalho não é saudável. Para evitar fazer do trabalho a única meta na vida, a diretora do Centro Psicológico de Controle do Estresse (CPCS), Marilda Lipp, destaca que o indivíduo deve se dedicar a alguns eventos sociais, como comemorações familiares. Além disso, a pessoa precisa estabelecer prioridades e inserir na rotina atividades prazerosas, assim como aprender a dizer não quando estiver sobrecarregado no ambiente profissional e a compreender que o trabalho não será para sempre.

Faça o teste e veja se você é um viciado nisso

1. O que o move é o desejo da realização profissional, de ser o melhor em tudo que faz?

2. O seu trabalho é uma prioridade, fazendo você abandonar compromissos pessoais mesmo fora do horário do expediente?

3. Você utiliza todos os recursos tecnológicos disponíveis para aumentar a sua capacidade de concluir tarefas?

4. Possui muita habilidade nas tarefas, disposição para trabalhar e consegue dar conta de tudo, esquece o horário de ir embora e ainda assim se sente feliz por fazer isso?

5. Você não sente falta do descanso mesmo quando dorme pouco durante noite ou tem insônia?

6. Você faz expedientes longos e não se incomoda com isso?

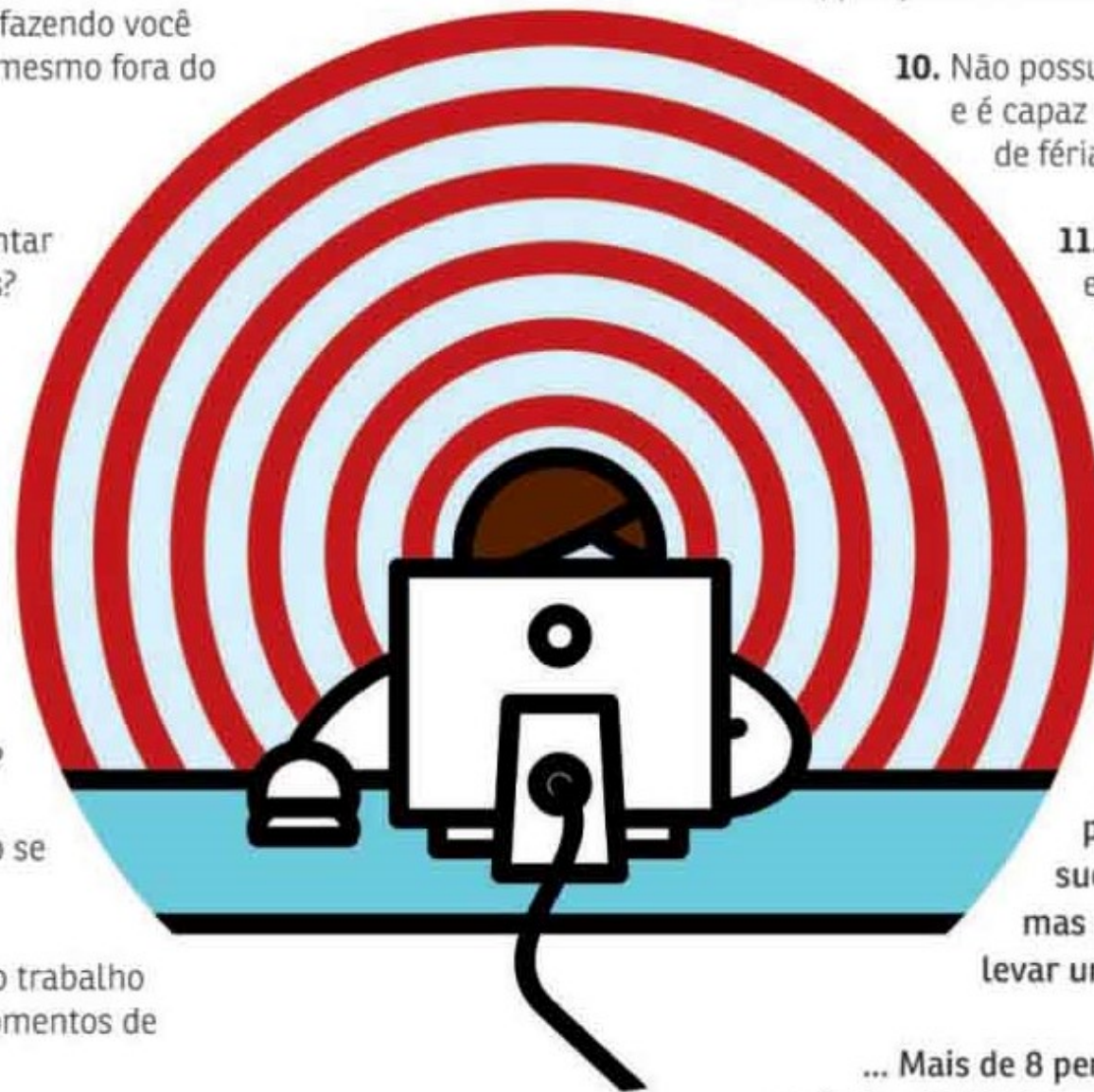
7. Está constantemente pensando no trabalho que nem consegue aproveitar os momentos de lazer com família ou amigos?

8. Você não consegue delegar tarefas e acredita que faz mais rápido e melhor do que qualquer outro da sua equipe?

9. Você adia todas as outras atividades que não se referem a trabalho, como fazer exames médicos rotineiros ou mudanças na casa, porque tem receio de ficar sem trabalhar?

10. Não possui tempo exclusivo para a família e é capaz de levar o trabalho em viagens de férias?

11. Não importa onde você esteja, estará sempre pensando ou trabalhando?



Confira o resultado: Se você respondeu sim...

... A no máximo três perguntas, provavelmente não é um viciado em trabalho.

... Entre 4 e 7 perguntas, você precisa rever suas prioridades. Ter sucesso na carreira é importante, mas é necessário ter equilíbrio para levar uma vida plena.

... Mais de 8 perguntas, você precisa de ajuda profissional. Muitas pessoas adoecem por trabalhar demais ou por usar o serviço como válvula de escape para problemas do dia a dia.

Crédito: Mari Lannes, Master Coach e Trainer da Sociedade Brasileira de Coaching



Todos os serviços do CIEE são gratuitos para os estudantes.

CIEE/Brasília: SHC/SW, EQSW 304/504 - Lote 2
Ed. Atrium - Setor Sudoeste - Brasília/DF
CEP 70673-450 - Tel.: (61) 3252-4850

Sede CIEE: Rua Tabapuã, 540 - Itaim Bibi
São Paulo/SP - CEP 04533-001
Tel.: (11) 3046-8211

www.ciee.org.br

/oficial.ciee



ESTAGIÁRIOS e APRENDIZES

A OPORTUNIDADE DE INVESTIR NO FUTURO É AGORA.

A inclusão da juventude no mercado de trabalho é a missão principal do Centro de Integração Empresa-Escola – CIEE. O empresariado brasileiro é um importante aliado nessa missão. O estágio não cria vínculo empregatício e trabalhista de qualquer natureza. Conte com o CIEE para o preenchimento das vagas de estágio e cumprimento das cotas de aprendizes exigidas pelo governo.