

COMPORTAMENTO

Para não perder o eixo

FOTOS MARCOS MENDES/AE

Pesquisa aponta quais são os fatores que podem contribuir para o equilíbrio entre vidas profissional e pessoal

Ciça Vallerio

Por mais que as taxas de desemprego tentem sinalizar uma melhora, o índice brasileiro ainda permanece num patamar elevado. Quem tem seu emprego, portanto, tenta agarrá-lo com unhas e dentes. Encara jornadas de trabalho cada vez mais puxadas. Atento a esse cenário, o instituto de pesquisa Market Analysis entrevistou homens e mulheres das grandes capitais do País para identificar o impacto da vida profissional sobre a pessoal. Descobriu que, curiosamente, as principais queixas são iguais entre os sexos.

Os 476 entrevistados listaram o que mais afeta o equilíbrio entre profissão e vida privada: não usufruir de feriados ou dias de licença remunerada e não-remunerada, falta de flexibilidade de horários e excesso de carga horária no trabalho. “A semelhança nas respostas, entre os dois sexos, mostra como as mulheres estão bem preparadas para lidar com as várias funções da vida”, observa Paloma Zimmer, analista de projetos da Market Analysis. “Principalmente as casadas, que investem na carreira ao mesmo tempo em que administram seus papéis de esposa e mãe.”

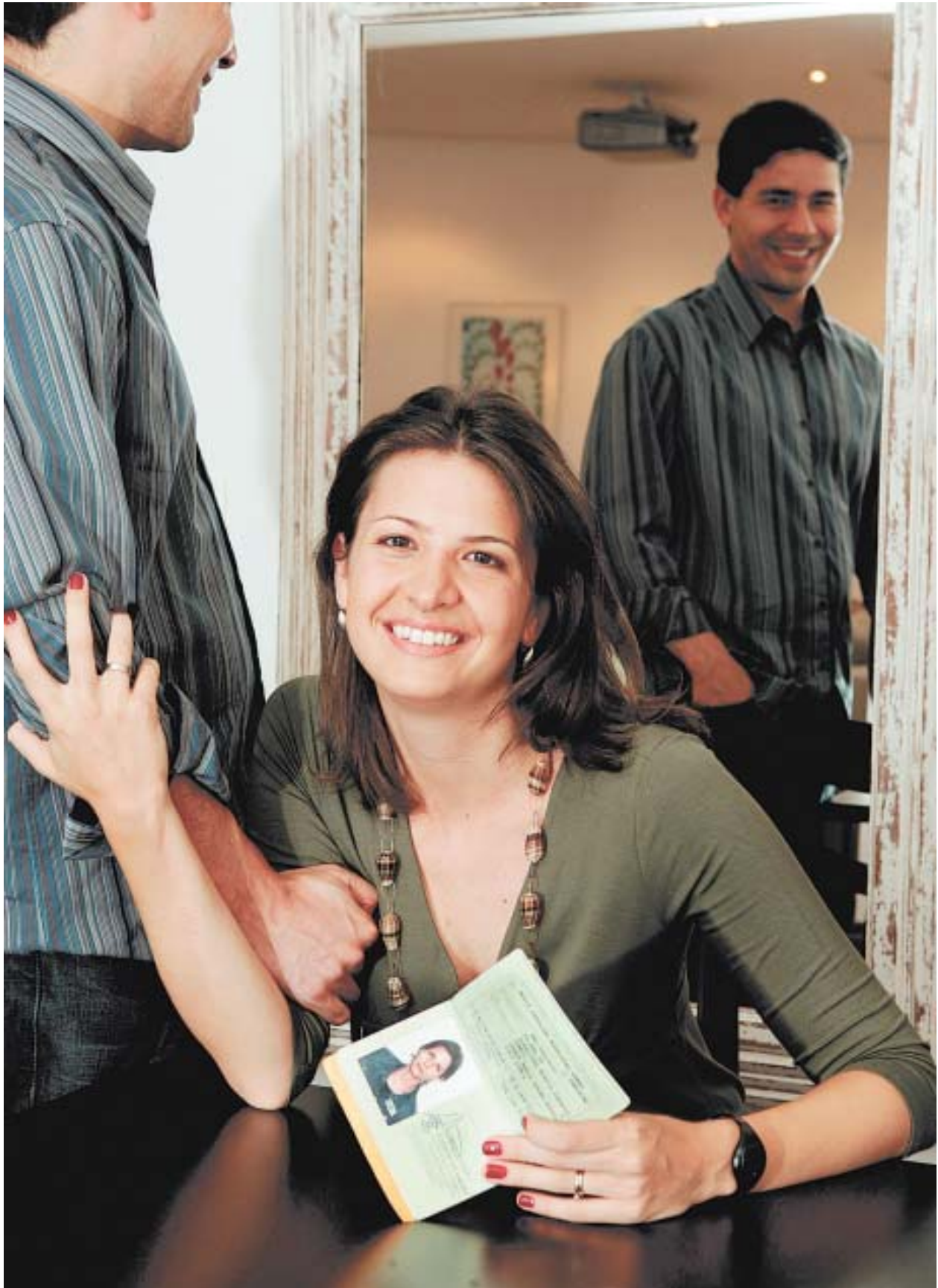
É o caso da médica Mônica Guerra, de 32 anos, que trabalha em três hospitais e precisa rebolar para administrar sua vida de casada e um filho de 10 meses. Pelo menos ela conta com a ajuda de seus pais e dos sogros – o que não a impede de ficar no sufoco algumas vezes. Não raramente, é chamada pa-

ra atender um paciente e acaba levando o filho ao hospital. Já precisou também dos préstimos de uma amiga, para que ficasse à noite com a criança porque o marido estava no curso de mestrado.

“Pensar em qualidade de vida nesse momento é complicado”, confessa Mônica. “Não tenho tempo para cuidar de mim e toda a minha energia volta-se para o trabalho e os cuidados com o bebê. O máximo que consigo é ir ao salão de beleza, a cada 15 dias, para fazer alguma coisa rápida. Não dá para ficar lá mais de uma hora, pois, se levo o meu filho, ele não agüenta muito tempo. Se o deixo em casa, preciso voltar logo. É uma correria.”

Filho até pode tumultuar o dia-a-dia. A pesquisa, porém, apontou como o grande vilão do equilíbrio entre vidas profissional e pessoal o “não gostar do trabalho que se faz”, item que foi citado por 78,8% das mulheres e 71% dos homens. A publicitária e executiva de negócios Roberta Bozian, de 36 anos, é bastante empolgada com seu emprego, razão pela qual ela encara numa boa sua rotina puxada de trabalho. É comum ela extrapolar seu expediente e não se desligar das obrigações profissionais nem nos fins de semana. Uma *workaholic* assumida:

– Quando trabalhamos com o que gostamos, é difícil desligar. Também ajuda o clima de harmonia que existe entre os meus colegas de trabalho. É tão prazeroso que acaba conectada por 24 horas, mas de uma maneira saudável. Assim, tudo flui e prospera. Já trabalhei num ambiente de canibalismo e foi péssimo, me fez muito mal. Mas não deixo de cuidar do meu lado espiritual: medito e procuro neutralizar sentimentos negativos.



CAROLINA GOMES – Conta com horários flexíveis no trabalho e com a compreensão do marido Rogério

A gerente de marketing Carolina Gomes, de 28 anos, também trabalha muito. Assim como Roberta, ela se realiza profissionalmente. Para completar, sua empresa, a Unilever, aboliu o famigerado cartão de ponto e oferece flexibilidade de horários, com expedientes que podem começar às 8, 9 ou 10 horas. Quem chega mais cedo, também sai mais cedo. Isso ajuda a fugir do trânsito e a organizar as pendências pessoais. Em outro programa, o “friday free”, quem trabalha uma hora a mais todos os dias da semana fica liberado após o almoço, na sexta-feira.

“Isso é muito gostoso, a gente pode viajar mais cedo e fugir do rush. São benefícios que tornam a vida menos estressante, portanto, mais equilibrada, e muitas vezes valem mais que um salário”, ressalta Carolina. O seu marido também colabora. Apesar de ela viajar a trabalho uma semana

porém, foi resgatar o convívio com a família e amigos:

– Sou muito sociável, mas percebi que estava me afastando de todos, ficando isolada, chata e amarga. Meus pais moram no interior e não aparecia lá porque nunca sobrava tempo, nem nos fins de semana. Há três anos, fui mudando os hábitos gradativamente e, hoje, me sinto muito melhor. No trabalho, estabeleci limites. Nos momentos mais tensos, por exemplo, me pergunto em alto: “Alguém vai morrer?” Isso ajuda a desacelerar.

VÁLVULAS DE ESCAPE

Ainda com relação à pesquisa, grande parte das mulheres entrevistadas (61,49%) respondeu “sim” para a seguinte pergunta: “você diminuiu a pressão psicológica indo a um psicólogo, lendo um livro, etc?” Cada um faz o que pode para amenizar o estresse.

A arquiteta e designer Patrícia Ávila, de 29 anos, começou a fazer ginástica, loge e natação. Mas nada melhorava suas fortes crises de enxaqueca e insônia, resultado de seu corre-corre diário, que invadia madrugadas e fins de semana. Só encontrou a solução numa clínica especializada em terapia indiana. Após passar por uma entrevista minuciosa, ela iniciou um tratamento específico, que a livrou dos problemas.

“Na clínica, passei a fazer a terapia shirodhara: fico deitada numa maca, em um local de iluminação suave, enquanto a especialista vai vertendo um fio de óleo essencial morno sobre o centro da testa”, explica. “É o momento em que consigo apagar, me desligar de tudo, e foi o que me salvou das crises de estresse, apesar de continuar com a correria de sempre. Às vezes, combino com uma massagem e saio renovada.”

PATRÍCIA ÁVILA – Para combater o estresse, tentou ioga, ginástica e natação, mas só a terapia shirodhara deu resultado



MARCELO BARABANI/AE

ROBERTA BOZIAN – Ela não consegue se desligar das obrigações profissionais nem nos fins de semana, mas não reclama



MÔNICA GUERRA – Casada, mãe e médica em três hospitais



Receita para uma gestão de qualidade

...Segundo a consultora de Recursos Humanos, Maria Inês Felipe (www.mariainesfelippe.com.br), o tipo de gestão adotada em uma empresa é o que vai realmente determinar a qualidade de vida de seus funcionários. “Academia, massagens, etc, são apenas paliativos, afinal, ficamos boa parte do dia no trabalho. Atividades fora podem até amenizar os efeitos de um ambiente estressante e opressor, mas não resolvem.” O expediente puxado, com grande volume de trabalho, não desgasta tanto quanto o clima de pressão e assédio moral. Junta-se a isso, conforme lembra Maria Inês, a competitividade, que faz as pessoas sentirem a necessidade de provar sua competência o tempo inteiro – maneira desgastante de garantir sua vaga. Para ela, esse é outro item que colabora para o desequilíbrio entre vidas profissional e pessoal. – É claro que existe o medo de perder o emprego, mas há empresas que estimulam a competitividade. E não dá para pensar em qualidade de vida sem considerar a relação com o trabalho. Para obter equilíbrio, ele precisa ser prazeroso. O prazer não pode estar apenas fora da empresa. Por isso, as empresas devem oferecer condições de trabalho melhores, preparar mais seus líderes para serem cobradores de resultados, mas sem massacrar os subalternos.

NOSSA CAPA

Produção: Tide Nasser
Agradecimento à Gramatura Pesos e Balanças (tel.: 3935-1012)