

CARREIRAS/ QUALIDADE DE VIDA

Jogada para manter a saúde no trabalho

Para especialista, bom profissional é aquele que se mantém competitivo sem abrir mão da vida pessoal

MARIA AMÉLIA VARGAS

Cargos cada vez mais complexos, tecnologias capazes de conectar funcionários e empresa durante as 24 horas do dia, competitividade acirrada e pressão por resultados são alguns dos aspectos que fazem da carreira e do bem-estar pessoal temas antagônicos para alguns. Apesar da turbulenta vida moderna, especialistas garantem que é possível, sim, ter sucesso profissional sem abrir mão da qualidade de vida.

O tema foi abordado no 1º Congresso Estadual sobre Saúde e Trabalho, que se encerrou neste sábado, em Porto Alegre. Durante o evento promovido pela Associação Médica do Rio Grande do Sul (Amrigrs), nomes importantes na área de gestão de pessoas e medicina do trabalho debateram sobre os impactos na disposição física e emocional dos profissionais em um mercado cada vez mais agressivo.

De acordo com Eugênio Mussak, médico e presidente da consultoria Sapiens Sapiens, o bom profissional é aquele que se mantém competitivo sem abrir mão da sua vida pessoal:

– O funcionário que vai embora às 18h é menos responsável ou mais organizado? O grande aliado do profissional moderno é a agenda, pois ter qualidade de vida é uma questão de gestão – destaca Mussak.

A preocupação com a excelência tem levado muitos profissionais ao estresse. Para atingi-la, entretanto, o médico e psicoterapeuta Içami Tiba indica racionalidade e atenção.

– Não se pode deixar a emoção tomar conta, pois trabalhar é um processo racional – explica Tiba.

Para Karin Leitzke, psicóloga pós-graduada em gestão empresarial, o segredo para o profissional produtivo e feliz começa na seleção, quando se pode avaliar se empresa e candidato compartilham valores e se o ambiente oferece condições para o profissional evoluir. Depois, se faz necessário estar atento para perceber a evolução destas variáveis no grupo.

– De nada vale oferecer um espaço ergonômico, ginástica laboral e oportunidades de qualificação, se a empresa não estiver atenta ao resto. Uma forma de medir isso é a pesquisa de clima. A partir dela, se tem um panorama geral do que ocorre em cada setor e pode-se criar um plano de ação para tornar o ambiente melhor para todos – salienta Karin.



O analista de suporte Gabriel Bustamante relaxa nos intervalos do trabalho, treinando sinuca na sala de jogos da empresa

Formas para evitar estresse

Desde que a empresa na qual trabalha, a CyberSul, montou uma espécie de sala de jogos, um número considerável de funcionários permanece no ambiente de trabalho após o expediente.

É o caso do analista de suporte Gabriel Bustamante, 21 anos, que costuma aproveitar o tempo livre para treinar sinuca com os colegas.

– Já sou bicampeão do torneio que a empresa promove. Isso me ajuda a ser mais conhecido e a interagir com pessoas que de outra forma eu não teria contato – conta Gabriel.

Michael Waller, diretor da CyberSul, conta que a empresa promove 28 eventos de confraternização por ano.

– Ações como essas, além de influenciar no bem-estar das equipes, integram e ajudam a reter talentos – destaca Waller.

Com olhar atento à saúde dos colaboradores, ao perceber a movimentação dos funcionários para formar um grupo de corrida, a Dell Brasil resolveu incentivar a ação e montou um complexo com pista feita de material profissional e vestiários apropriados na unidade de Eldorado do Sul.

– Estamos sempre atentos à qualidade de vida de nossos funcionários. Além do suporte para a equipe de corrida, temos



Dalila Priester (D) ajudou a fundar a comunidade de corrida na Dell

o maior cuidado com outros aspectos, o que se percebe são melhorias relativas a doenças ocupacionais e emocionais – destaca Suyan Rambor, gerente sênior de manutenção, saúde, medicina do trabalho e meio ambiente da Dell Brasil.

Uma das fundadoras da comunidade de corrida da empresa, a assistente executiva Dalila Priester, 47 anos, vibra com os resultados:

– Começamos com quatro integrantes e hoje temos 450. Fico orgulhosa quando recebo depoimentos de pessoas que obtiveram melhoras de saúde e de produtividade a partir da cultura do exercício físico – relata Dalila.

Dicas

CUIDADOS COM A SAÚDE EMOCIONAL

- **Não leve** as preocupações do trabalho para casa, nem os problemas de casa para o trabalho
- **Evite** se sobrecarregar: planeje o seu dia, elegendo prioridades e avaliando-as
- **Mantenha-se** calmo diante das cobranças, racionalizando e objetivando para não levar para o lado pessoal
- **Baixe** a ansiedade, fazendo um diário das preocupações e possíveis soluções
- **Seja** proativo: não deixe para depois o que você pode fazer agora
- **Procure** não falar de trabalho nos horários de intervalo
- **Desligue** o celular e o computador quando estiver se dedicando à família e ao lazer

CUIDADOS COM A SAÚDE FÍSICA

- **Faça** caminhadas ao ar livre
- **Aproveite** o horário de verão para curtir mais o final da tarde
- **Faça** exercícios de alongamento ou pilates para proteger a coluna
- **Tenha** uma alimentação saudável, sem pular refeições e evitando excessos
- **Crie** uma rotina de lazer
- **Faça** check-ups regularmente
- **Inove** sua rotina: faça um curso que você sempre quis mas sempre adiou ou se inscreva em uma academia
- **Curta** seu animal de estimação
- **Planeje** suas férias

Fonte: Cláudia Messer Moscovich, diretora da cCIMm Monitoramento e Coaching

SEJA UM
PROFISSIONAL
DE

TI

O MERCADO
QUE MAIS
CRESCER
NO BRASIL

Alcides Maya
TECNOLOGIA

CURSOS
TÉCNICOS
EM INFORMÁTICA
E ADMINISTRAÇÃO
COM ÊNFASE EM TI

E PÓS-
TÉCNICOS

AGORA
TAMBÉM
COM
FACULDADE

MATRÍCULAS
ABERTAS

www.alcidesmaya.com.br
3254.8383