



MARA SAMPAIO

Psicóloga e especialista
em cultura empreendedora

O valor de um bom almoço de negócios

A expressão almoço de negócios nos remete ao hábito desenvolvido por executivos dos grandes centros econômicos de aproveitar as refeições para discutir o trabalho e tomar decisões, sempre inspirados pelo slogan “tempo é dinheiro”. Hoje, mais marcada pela pressão da alta competitividade, a refeição diurna, além de ter seu tempo reduzido, passou a ser feita em restaurantes por quilo, de forma solitária, ou até em pé no balcão. Na correria, não se pode perder tempo nem para comer. Mas não deve ser assim — muito menos para os empreendedores.

Numa pesquisa que realizei este ano com empreendedores, para o mestrado na Universidade São Paulo, tentei entender a relação entre comportamento alimentar e qualidade de vida. Percebi que as pessoas que trabalham no seu próprio negócio têm um significado diferente para algumas atividades cotidianas. Elas buscam a realização pessoal no trabalho e tem autonomia para decidir como administrar seu tempo. A pausa para o almoço, portanto, é um momento para se alimentar e conversar sobre aquilo que lhes dá prazer: os projetos empresariais.

Mesmo assim, o almoço dos empreendedores ainda está longe de ser saudável, quando analisamos à qualidade dos nutrientes ingeridos. Na mesma pesquisa, a maioria dos entrevistados declara estar com sobrepeso. Mas é preciso ressaltar que o comportamento alimentar compreende, além do que se come, com quem, quando, onde e de que forma a pessoa se alimenta. Esse conjunto de elementos envolvidos na refeição, somado aos aspectos emocionais, de crenças e valores presentes no ato de comer, definem o estilo de vida de um grupo social ou de uma cultura. Esses significados culturais contribuem para o comportamento alimentar ser saudável e prazeroso.

Almoço de negócios não é devorar um sanduíche durante uma reunião com o chefe, enquanto se discutem as metas para o próximo período. Menos ainda é reduzir o tempo da refeição pelo acúmulo de tarefas e problemas a serem resolvidos com urgência. Ou seja, almoço de negócios é compartilhar a refeição com alguém com quem serão discutidos projetos, serão estabelecidas novas relações, ou serão descobertas novas alternativas para o trabalho e a empresa. Alimentar-se é um evento social, momento de repor as energias físicas, psíquicas e relacionais.

Para os empreendedores, comer junto com outra pessoa conversando sobre um assunto que traga satisfação — no caso, a própria empresa — é bastante saudável, e garante ainda qualidade de vida e boas relações. Porém, alguns cuidados são necessários antes e durante a refeição.

Primeiro, o objetivo do almoço deve ficar claro para quem for convidado. Escolha um restaurante tranquilo, conhecido e de fácil acesso. Cuide para não prolongar o encontro desnecessariamente, o adequado é no máximo duas horas de duração. Use o telefone para convidar, e desligue-o durante a refeição. Peça pratos leves e evite bebidas alcoólicas. Chegue no horário e pague a conta. Você está investindo seu tempo para ser um empreendedor de sucesso, e manter sua rede de contatos é fundamental. Ciente disso, aproveite este momento para comer bem e solidificar as relações, inspirado pelo slogan “tempo é vida”. Nada melhor do que cuidar de sua saúde para desfrutar dos bons resultados de sua empresa. ■