Profissionais devem buscar equilíbrio para produzir mais
Yuki Yokoi

Não é de hoje que especialistas em qualidade de vida afirmam que a felicidade está nos pequenos detalhes do dia-a-dia. Profissionais de Recursos Humanos e executivos confirmam a teoria: conciliar a atividade profissional com uma vida pessoal bem gerenciada é a receita para os profissionais que desejam ter uma qualidade de vida satisfatória. Com isso, os executivos conseguem maior produtividade e crescimento do índice de satisfação com a atividade que desempenham.

Os detalhes, conforme diz Gabriela Melo, consultora de RH da Adecco Consultoria, são atividades corriqueiras que não podem ser abandonadas. "Cada um identifica as atividades que lhe dão mais prazer e retiram o estresse do dia-a-dia. Em geral, os profissionais recorrem a práticas esportivas, leitura e viagens", afirma. Além disso, alimentação saudável e cursos também são úteis para quem deseja ter boa qualidade de vida, ou seja, trabalho e vida pessoal em harmonia.

Aos 22 anos e gerente comercial da Parfina Marítima, empresa de transporte, Alex Navarro reconhece que não possui a qualidade de vida que julga ideal. Navarro optou por se dedicar com mais afinco à carreira mas afirma que nem por isso se considera infeliz.

- Tenho uma carga horária elevada que me impede de ver os amigos com a freqüência que gostaria, por exemplo. O segmento em que atuo exige essa dedicação. Ao mesmo tempo, a empresa me dá diversos subsídios que melhoram, e muito, minha qualidade de vida - diz.

Navarro conta que tem toda uma infra-estrutura à disposição que evita fazer do trabalho uma atividade estressante. Academia, carros alugados, passagens aéreas disponíveis, hotéis e a possibilidade de dominar seu horário de trabalho são alguns dos artifícios que o executivo pode usar.

- Se viajo a trabalho, sei que na sexta vou poder pegar uma avião e passar o final de semana em casa. Se esqueço alguma coisa em casa, tenho um motorista para buscar. Isso evita muito estresse no dia-a-dia. Outro exemplo é a possibilidade de trabalhar de casa. Vou para o escritório em um horário em que o trânsito está bom, evitando mais um desgaste - conta Navarro.

Satisfação profissional garante qualidade de vida

O Grupo Catho, consultoria em recursos humanos, fez recentemente uma pesquisa com mais de 107 mil internautas para medir o grau de felicidade - fatos intrinsecamente relacionado à qualidade de vida - dos executivos brasileiros. Entre as principais conclusões do estudo está a relação da felicidade com o grau de satisfação no trabalho.

- Os entrevistados apresentaram como fatores que ocasionam satisfação no trabalho um bom clima organizacional, além das possibilidades de crescimento profissional e da empresa. O quesito salário não apareceu entre as principais causas da satisfação - conta Silvana Case, vice-presidente-executiva do Grupo Catho.

Segundo Silvana, a satisfação no campo profissional está diretamente ligada à qualidade de vida. "Trabalhar na área que gosta, desempenhando funções do seu agrado, fazem qualquer profissional produzir mais e, consequentemente, ter melhores condições de trabalho e de vida", afirma.

Uma explicação para o quesito salário não aparecer entre as causas principais da satisfação dos entrevistados pode ser a mesma que Plínio Sales, superintendente de projetos especiais da Estratégia Investimentos, usa para explicar listar a convivência familiar, os amigos e o saldo bancário, respectivamente, como prioridades de sua vida.

- Qualidade de vida para mim é conseguir fazer as pessoas ao meu redor um pouquinho mais felizes a cada dia. Para conseguir, procuro não aborrecê-las e não imponho as minhas vontades. Além disso, gosto do que faço e programo meu dia para não deixar de fazer nada que me dá prazer - conta Sales, que caminha diariamente na praia do Leblon, uma de suas atividades preferidas.

Sales, que tem 66 anos, conta que em determinados momentos da vida profissional colocou a carreira em primeiro plano. "Mas isso gerava ansiedade, que gerava estresse e prejudicava a minha vida. Atualmente, a família vem em primeiro lugar porque é ela que me dá a capacidade de exercer bem o meu trabalho", afirma.

Jornal do Commercio - 14/11/2003