



VOCE

Abril

DINHEIRO
O QUE FAZER
PARA NÃO
TORRAR SEU
AUMENTO
DE SALÁRIO

POR QUE TANTO TRABALHO?

Seis em cada dez profissionais brasileiros estão estressados e desejam uma vida mais equilibrada. Aprenda a ser mais produtivo e ganhe tempo para você

ADRIANO
E SE O ATACANTE ESTIVESSE EM UMA EMPRESA?

GERENTES
COMO SE SAIR BEM NA ENTREVISTA COM O PRESIDENTE

QUALIFICAÇÃO
O QUE É ISSO, AFINAL

ALEXANDRE DELLAGH
25 ANOS, 6 ANOS DE EXPERIÊNCIA DE TRABALHO, 100% DE PRODUTIVIDADE E SALÁRIO DE 13 HORAS POR DIA. COMO SE FAZ PARA SER ASSIM?

MULHER E CARREIRA
BUSCAR O TOPO NÃO SEMPRE É A MELHOR OPÇÃO



ISSN 1677-0001



capa

POR QUE AINDA TRABALHAMOS TANTO?

Seis em cada dez profissionais estão estressados pelo excesso de tarefas e desejam ter uma vida mais equilibrada. Descubra os fatores que emperram sua produtividade e aprenda como trabalhar menos e melhor

— POR LUZIA TEDES

O risco é cair numa rotina de foco exclusivo no trabalho. As chances de frustração são maiores quando não há válvula de escape.

— Inequilíbrio Pezoso Andreazza, psicóloga

Você é um workaholic?

O trabalho vira vício quando a carreira é a única preocupação. No teste abaixo, extraído do livro *Trabalhe Menos, Faça Mais*, de Jan Yager (Editora Gente, 49,90 reais), confira seu nível de dependência.

1. Você fica até tarde (até menos de duas horas além do horário oficial de seu horário de trabalho) pelo menos duas vezes por semana, bem como em casa à noite e nos finais de semana?
() Sim () Não
2. Você dificilmente comparece em reuniões porque quer evitar interrupções por causa do trabalho mais de uma vez neste mês?
() Sim () Não
3. Sua família, seus amigos e seus colegas de trabalho dizem que você é um workaholic, mesmo de brincadeira?
() Sim () Não
4. Você prefere trabalhar a fazer qualquer outra coisa?
() Sim () Não
5. Você fica ansioso, deprimido, temeroso ou com dores de cabeça quando tenta reduzir o número de horas trabalhadas?
() Sim () Não

RESULTADOS

- Se respondeu "sim" a pelo menos uma das perguntas anteriores (principalmente a questão 4), você precisa redistribuir o tempo dedicado ao trabalho e incluir atividades de lazer em sua agenda.
- Se respondeu afirmativamente a duas ou três questões, você está se tornando um workaholic. Diminua o ritmo!
- Se respondeu "sim" a quatro perguntas, seu problema é sério. Você dá sinais de que tende a ser workaholic. Passe mais tempo com a família, faça exercícios e e-mails fora do escritório e procure relaxar uma manutinha durante o expediente.

de trabalho, por meio de computadores pessoais ou de celulares, aumenta a ansiedade e a carga de tarefas realizadas fora do escritório — tarefas essas que, muitas vezes, poderiam ter sido eliminadas durante o expediente. "Achamos que os avanços da tecnologia ajudariam a estender os momentos de lazer, mas o que aconteceu foi exatamente o contrário", diz Anderson Sant'Anna, da Fundação Dom Cabral. "O tempo dedicado aos problemas corporativos aumentou", diz.

Antonio Lenos, gerente de vendas da Voith do Brasil, empresa de soluções gráficas, e desses profissionais que não conseguem desconectar: nunca desliga o celular, checa e-mails corporativos nos fins de semana e entra em contato com colegas de trabalho de madrugada. "Não me incomoda de estar online o tempo todo, uso qualquer brecha de tempo livre para ser mais produtivo", diz Antonio. Esse uso desenfreado, no entanto, pode prejudicar a qualidade de vida. De acordo com Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida e coautor do livro *Wellness* (Editora Campus/Elsevier, 26,90 reais), quem se mantém alerta por 24 horas não é tão produtivo quanto pensa. "Ter um tempo para desenvolver projetos pessoais fora do mundo virtual é importante para estimular a criatividade e o bem-estar — fatores fundamentais para o crescimento na carreira", explica Alberto.

Para usar a tecnologia a seu favor e não se tornar um escravo dela, o ideal é estabelecer horários (e locais) para acessar a caixa postal corporativa e atender a chamadas do escritório. O especialista em gestão do tempo *Paulo Kurylo da consultoria BrainlineCoaching* aconselha: "Chegar no e-mail de trabalho apenas durante o expediente e estabelecer prioridades para as respostas. Usar assertivamente a tecnolo-

gia demanda redução e controle da ansiedade". A mudança de hábito e mais difícil em empresas com cultura imediatista — se a liderança espera que você esteja sempre disponível, responder a um telefonema às 3 da manhã não é um favor, mas, sim, uma obrigação. Nesses casos, o melhor a fazer é estimular a mudança aos poucos. "Se houver abertura, converse com a chefe e mostre que é preciso ter tempo para as respostas, ainda mais quando você estiver fora do escritório", diz Carlos Honorato. "As lideranças precisam começar a usar a tecnologia a serviço das pessoas, e não o contrário", completa.

Tudo ao mesmo tempo agora
A cultura dos resultados imediatos também gera sobrecarga. "A sensação de que é tudo para ontem sempre esse problema", diz Daniela Degani, da FIA.

Segundo Paulo Salomão, do IMI, a busca pela rapidez na entrega de resultados ocorre pela dinâmica do mercado. "Os investidores, que estão longe dos locais de trabalho, querem ter lucros cada vez mais rápidos, mas essa atitude afeta o cotidiano dos profissionais", avalia. Uma pesquisa da consultoria Protopes, de São Paulo, mostra os efeitos da produção acelerada no dia a dia das pessoas: os gestores gostam, em média, 50% do tempo no escritório para resolver problemas que consideram urgentes. "A diminuição da hierarquia e a pressão por resultados imediatos fazem com que os funcionários não consigam estabelecer nem prioridades nem limites para a carga de trabalho", explica Ana Cristina Limongi, professora da FEA-USP.

O engenheiro gaúcho Gerson Worschler, de 40 anos, da Macro Engenharia, empresa de construção

civil de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, teve de lidar com as consequências do imediatismo e da má gestão do tempo. Para se mostrar disponível, ele costumava abraçar todo tipo de tarefa. "Eu era um bombeiro", diz. "Como resolvevia tudo rapidamente, meus chefes me atavam de trabalho", diz. A atitude fez com que a carga de tarefas aumentasse tanto que Gerson transformou os sábados em dia útil. "Não conseguia eliminar tarefas durante a semana e chegava a trabalhar até 14 horas por dia". A sobrecarga durou até 2009, quando ele começou a reaver as atividades. "Se continuasse naquele ritmo, eu teria tido um ataque", diz.

Com o objetivo de ganhar tempo, Gerson negociou prazos mais longos com os chefes, diminuiu o número de tarefas diárias, fez um planejamento mensal para suas atividades e aprendeu a dizer "não". No começo, o