

Objetivo	apontar o ponto de equilíbrio entre o trabalho e a qualidade de vida.
Palavras-chave	qualidade de vida, estresse, administração do tempo.
Tempo estimado	7 minutos

Permita que sua vida tenha qualidade

*Patrícia Bispo
Jornalista especialista em
Gestão de Pessoas*

Você vai ler:

- ▶ A vida agitada e o estresse no trabalho.
- ▶ O cansaço e os prejuízos ao desempenho profissional.
- ▶ Estratégias para aliviar o estresse.



Q

uem nunca sentiu cansaço depois de uma semana agitada no trabalho e contou as horas para relaxar em casa, fazer um passeio agradável ou ir a uma festa? Isso é perfeitamente comum e não significa que a pessoa não goste de suas atividades. Ou ainda um sinal de que deseja mudar de empresa. Muito pelo contrário.

Independentemente da função que exerça, qualquer pessoa pode ter tais vontades de relaxar e diminuir o ritmo. No entanto, é bom ficar atento para que esse cansaço não se torne uma constante e chegue a prejudicar o desempenho no trabalho.

Mas, se alguém gosta do que faz, sente-se bem no ambiente organizacional, tem um bom relacionamento com os colegas e com seu gestor, o que leva esse profissional a contar as horas para o término do expediente? O motivo desse comportamento pode estar diretamente relacionado à qualidade de vida dessa pessoa.

De forma mais objetiva, muitos profissionais dedicam-se tanto ao trabalho que esquecem de algo fundamental até mesmo para obter sucesso na carreira: é preciso encontrar um ponto de equilíbrio entre trabalho e qualidade de vida. Para suportar a "carga" de responsabilidades é preciso dominar diversas técnicas, equipamentos, procedimentos etc. No entanto, a mente humana exige momentos de relaxamento.

Hoje, no meio organizacional, muitas empresas levam a sério a melhoria da qualidade de vida. Algumas organizações, por exemplo, investem em ambientes mais agradáveis, valorizam espaços com áreas verdes e até oferecem salas de relaxamento para os funcionários com direito a televisão, sistema de som, bons livros, revistas, DVD's e sessões de massagem. Tudo para aliviar o estresse adquirido no dia-a-dia de trabalho.

Contudo, não são apenas os altos investimentos que garantem a melhoria da qualidade de vida no trabalho. Cabe também aos funcionários assumirem a sua parte. Afinal, eles são os mais interessados.

Por exemplo, mesmo dentro do ambiente de trabalho, é possível buscar espaços para o relaxamento e a quebra da rotina. Tente reservar ao menos 3 minutos a cada hora para relaxar, seja meditando, fazendo alongamento ou simplesmente se levantando para pegar um copo d'água. Escolha aquilo que você se sentir mais à vontade para fazer. O simples fato de modificar o ritmo já garantirá uma nova energia.

Mas se mesmo assim o cansaço continua perseguindo o profissional, é chegado o momento de tomar uma outra **atitude**: buscar o contato direto com a natureza. Fazer uma caminhada pela praia, ir a um parque onde seja possível ver o verde e alguns animais em seu habitat natural faz bem a qualquer um.

Essas são sugestões simples, fáceis de serem colocadas em prática por qualquer pessoa. Mas quando realizadas, podem trazer benefícios significativos. A fim de ajudá-lo a se livrar daquela ansiedade de fazer a contagem regressiva para o final do expediente.

Buscar o equilíbrio mental não deve ser encarado como um simples passa-tempo, isso deve ser percebido por você como um investimento para melhoria do seu desempenho profissional.

Lembre-se:

- ✓ É perfeitamente normal comemorar a volta pra casa no final do expediente.
- ✓ É preocupante sentir-se constantemente cansado no trabalho.
- ✓ A solução pode aparecer no incremento de novos hábitos de vida saudável.



E você...

- ❖ Seu cansaço tem prejudicado o seu desempenho?
- ❖ O que tem feito para equilibrar prazer no trabalho e na vida pessoal?
- ❖ Que novos hábitos poderiam contribuir com uma vida saudável?

