

Equilibrar trabalho e vida pessoal demanda flexibilidade e apoio da empresa



Correio Braziliense Online

Encontrar equilíbrio entre o dia a dia no escritório e ainda ter tempo para se encontrar com os amigos e comparecer aos almoços de família não é fácil. O trabalho e a vida pessoal são duas dimensões que demandam determinação e foco por parte do profissional. No entanto, esses dois lados também influenciam na maneira de gerenciar as equipes por parte das organizações — e atenção: a palavra de lei é mudança. Segundo pesquisa feita pelo Hay Group, empresa global de consultoria de gestão de negócios, um entre cada quatro colaboradores planeja deixar o emprego nos próximos dois anos por não perceber suporte da empresa para equilibrar questões pessoais e profissionais.

O estudo, feito com base em informações de 2012 do banco de dados global da consultoria, expõe ainda que os colaboradores que recebem suporte das empresas na busca pelo equilíbrio estão mais satisfeitos com os pacotes de remuneração e apresentam maior confiança na capacidade da organização de recrutar os melhores profissionais. O consultor do Hay Group Elton Moraes chama a situação de “efeito reciprocidade”. “Esse efeito pode ser traduzido como ‘Eu benefico quem me beneficia e não prejudico quem tenta me beneficiar’”, explica. A América Central aparece com o maior índice de satisfação e os colaboradores da África e do Oriente Médio apresentam o índice de satisfação mais baixo. No Brasil, 620 mil pessoas responderam à pesquisa, que inclui 80 organizações nacionais e multinacionais que atuam no país.

O inimigo é silencioso, alerta Moraes. O ambiente organizacional tem substituído a mão de obra por novas tecnologias e optado por equipes mais enxutas. Assim, espera-se alto desempenho dos trabalhadores que ficam. "O primeiro fator afetado é o equilíbrio do funcionário. Se ele não encontra benefícios dentro da organização, com certeza começa a ter uma visão de que as coisas estão mudando e de que a sua qualidade de vida está diminuindo", afirma.

Tempo de repensar

Especialistas concordam que o profissional de hoje se depara cada dia mais com o desafio de balancear todas essas dimensões e que o equilíbrio exige um papel ativo e focado por parte do profissional e aproximação e flexibilidade por parte da empresa. Elton Moraes destaca que é fundamental a organização repensar seus conceitos de talento e também sua forma de liderança, já que os valores de uma empresa são representados pela figura do líder. "Ainda impera muito o estilo coercitivo, ou seja: manda quem pode, obedece quem tem juízo. Na verdade, o lema deveria ser: 'se você indicar que tipo de ajuda precisa, poderemos ajudá-lo'", explica. Para Moraes, não é o salário que faz a diferença, mas sim a prática da recompensa e da justiça. Ele sugere às empresas que deem um dia de folga no aniversário do funcionário ou após um dia de trabalho extra, para que ele tenha tempo de estar com a família e com os amigos. Além disso, a organização pode buscar sistemas de bonificação diferenciada, premiação interna e cursos de capacitação no exterior. "A ideia é atrelar justiça, desempenho e uma recompensa justa", afirma.

Para Anna Cherubina Scofano, professora de Gestão Estratégica de Pessoas da Fundação Getúlio Vargas (FGV), as organizações precisam desenvolver lideranças internas. "A primeira coisa a se fazer é ouvir os funcionários, identificar o que desejam e, a partir daí, adotar políticas e práticas que atendam essa realidade, para conseguir reter esses talentos", diz. Além de estabelecer prioridades, a consultora aconselha os profissionais a optarem pelo planejamento e pela organização.

O engenheiro eletricitista Matheus Angelini, 25 anos, pôde vivenciar essa realidade nas primeiras experiências profissionais e, hoje, reconhece a importância da flexibilidade dentro da empresa. “O funcionário trabalha muito mais disposto quando sabe que pode negociar com o seu chefe”, comenta. Recém-formado, Matheus recebeu uma proposta para trabalhar na construção de um parque eólico no Rio Grande do Norte. Para ele, era o momento de se arriscar e partir em busca de desafios. Além da família e dos amigos, ele deixou em Brasília a noiva e o filho de dois anos. O eletricitista conta que não suportava ficar longe de casa e ver a futura mulher cuidando sozinha do bebê. Assim, todo mês dava um jeito de vir a Brasília. “Apesar dos gastos e do cansaço, valia muito a pena, era o que me dava gás para o trabalho”, afirma.

Depois de sete meses, o engenheiro chegou ao limite: voltou para Brasília e afirma que a razão de tudo é a família. Ele conta que o clima na atual empresa favorece a dedicação ao trabalho. Certa vez, Matheus precisou cuidar do filho que estava doente e pôde passar o dia trabalhando de casa. “Pelo simples fato de eu estar perto da minha família, não me oponho a trabalhar mais”, declara.

Multidimensional

Especialistas destacam que, em busca de equilíbrio, o profissional deve ter em mente que a vida é composta por várias dimensões, entre elas a saúde e o bem-estar, a carreira, a recompensa financeira e a vida afetiva. “Normalmente, um executivo que só dá valor ao trabalho relega a um segundo plano, por exemplo, a família, a saúde e o lazer. Ao agir dessa maneira, o profissional passa a se comportar de forma desequilibrada e, com isso, desencadeia toda uma reação negativa para si mesmo, a família e, por mais paradoxal que pareça, para o próprio desempenho no trabalho”, explica Gerson Bukvic, sócio-diretor da consultoria em gestão Espaço de Ideias.

Viviane Naves de Alencar, 31 anos, é fisioterapeuta e tem uma agenda cheia. Ela trabalha cerca de 12 horas diárias, estuda para o mestrado, faz cursos nos fins de semana e ainda encontra tempo para cuidar de si e estar com os amigos. No meio de tanta correria, a fisioterapeuta revela que o maior desafio são os cuidados com a saúde e manter uma atividade física regular. “Eu tenho tentado comer melhor, ter um momento meu de lazer, dormir bem. Mesmo porque preciso estar bem para atender meus pacientes”, declara.

A fisioterapeuta veio de Goiânia aos 16 anos para estudar em Brasília. Desde cedo, aprendeu a priorizar determinados aspectos da vida, porque não dava para fazer tudo ao mesmo tempo. Porém, aniversário de amiga ou uma saída para a boate em dia de semana não são atividades para Viviane. “As pessoas não entendem quando você está focado na sua vida profissional, e isso acaba dificultando as relações pessoais. Mas eu tento amenizar isso e, dentro do possível, fazer parte da vida delas sem causar desgaste para mim e para a minha carreira”, conta. Para quem não sabe como conciliar as duas esferas, profissional e pessoal, a fisioterapeuta também sugere que busque um hobby, uma atividade simples, que não exija tanto da mente, para desestressar. Viviane encontrou na pintura sua forma de relaxamento e diz amar o que faz.