

*Por Patrícia Bispo\**

É inegável que cada vez mais as pessoas são submetidas a ambientes estressantes. Basta apenas parar e observar o comportamento dos motoristas em horário de pico. Raras são as fisionomias que em um trânsito lento mostram-se "leves" e sem testas franzidas. Quando se chega ao trabalho, o indivíduo pode deparar-se apenas com a rede da internet lenta, por uns minutos, mas isso é suficiente para fazê-lo "soltar fumaça" pelas narinas e considerar que todo o seu dia de trabalho será um verdadeiro caos. O remédio para aliviar toda essa tensão pode ser simples e não custa um único centavo: sorrir um pouco.

O simples ato de rir ajuda, por exemplo, o ser humano a liberar serotoninas e endorfinas - neurotransmissores que se disseminam por todo corpo e que proporcionam uma imensa sensação de bem-estar e prazer. A teoria de que sorrir faz bem a qualquer um, independentemente da idade, não é recente e tem sido adotada até em alguns casos que auxiliam no tratamento de pessoas enfermas. Um filme que retrata muito bem essa linha de pensamento é "Patch Adams - O Amor é Contagioso" (1998), uma comédia dramática, dirigida por Tom Shadyac, que levou às telas o ator Robin Williams que interpretou um famoso médico norte-americano.

Para ajudar os colaboradores a enfrentarem tanto os problemas organizacionais quanto os pessoais com alguma leveza, algumas empresas apostam no bom humor e dão uma "força extra" para que eles encontrem tempo para dar um sorriso e compreendam que viver não significa, obrigatoriamente, estar "ligado" numa alta voltagem. Na LG Sistemas - empresa que atua no segmento tecnológico, o bom humor faz parte dos valores organizacionais e está inserido no dia a dia de cada talento. De acordo com Karina Pimentel, gerente de RH, o aumento da competitividade, ocasionado pelo evento da globalização e pela acirrada corrida empresarial em busca da manutenção das suas sobrevivências neste novo cenário, acarretou em um ambiente de trabalho de maior pressão e conseqüentemente trabalhadores com maiores níveis de estresse e ansiedade.

Esses dois vilões do bom humor, o estresse e a ansiedade, contribuíram para uma significativa piora dos relacionamentos interpessoais, o que gerou uma predisposição maior para a

presença de conflitos no ambiente corporativo e a instalação de doenças ocupacionais. "Diante desse contexto, as organizações começam a investir em políticas de qualidade de vida no trabalho. Posterior a isso, percebem-se investimentos em políticas de qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho, ou seja, as organizações passaram a adotar uma visão holística dos seus colaboradores, preocupando-se também com o bem-estar deles, mesmo quando os colaboradores não estão trabalhando. Atualmente, percebem-se também investimentos em políticas e estímulos ao bom humor, além de total combate ao mau humor dentro e fora da organização", avalia a gerente de Recursos Humanos.

Ao ser indagada sobre as razões que levaram a LG Sistemas a investir no bom humor, ela afirma que não houve um fato relevante, pois esta prática está inerente à cultura da empresa e a companhia acredita verdadeiramente que um ambiente de trabalho alegre torna o dia a dia dos colaboradores mais agradável, uma vez que todos estão comprometidos com os resultados. Além disso, continua a gerente de Recursos Humanos, é de conhecimento de todos que o bom humor é um grande aliado da saúde e, conseqüentemente, da melhoria da produtividade. Ou seja, pessoas bem humoradas contaminam positivamente o ambiente.

O bom humor - Mas, afinal o que é ser um profissional bem humorado? Karina Pimentel explica que é fácil notar um colaborador com bom humor. Geralmente, ele é uma pessoa educada, gentil e sempre está com um sorriso no rosto ao lhe cumprimentar. Mas a característica mais forte desse talento é ser otimista, mesmo diante de situações adversas e, mais que isso, ele consegue respostas rápidas e criativas para essas mesmas situações. Profissionais bem humorados são perseverantes, mesmo em tarefas que exijam mais, possuem bom relacionamento interpessoal na empresa e constroem vínculos de amizade com os colegas, inclusive fora da organização.

A gerente de RH afirma que sem a menor sombra de dúvidas, é missão de qualquer profissional de Recursos Humanos é ser o guardião e o mantenedor do clima organizacional das empresas. "E na LG Sistemas não é diferente. Estamos sempre atentos ao clima da empresa e de cada departamento. Contamos imensamente com a parceria dos nossos gestores, que são os responsáveis diretos por contribuir significativamente com o equilíbrio e harmonia nos seus respectivos departamentos, sinalizando e acionando o RH sempre que necessário", assinala, ao acrescentar que a principal ação para estimular o bom humor internamente se reflete através do exemplo dado por cada líder. Ela diz que é impossível desvincular o bom humor da figura do gestor. Então, primeiramente, a área de RH trabalha toda potencialidade dos gestores e sua capacidade criativa e de relacionamento interpessoal através do Programa Academia de Líderes que além das sessões de coaching individuais, oferece oportunidade em treinamentos comportamentais inerentes à liderança que atua na organização.

Ações - Outra prática importante que reflete no "estado de espírito" dos funcionários é o investimento no Programa LG Mais Vida que visa desenvolver hábitos saudáveis dos colaboradores. Afinal, é comprovado que uma alimentação saudável, associada à prática constante de exercícios físicos e uma boa noite de sono, é uma perfeita combinação que garante o bom humor.

Estar atento ao clima e ter ferramentas que possibilitem que os colaboradores comuniquem qualquer assunto, ajudando a manter o bom ambiente de trabalho, também é uma das ações que priorizadas através da prática Comunicar - onde são disponibilizados vários canais em que os colaboradores podem se comunicar com a empresa e vice-versa. "Temos diversas ações e programas que promovem integração e também a descontração, estimulando o bom humor no ambiente corporativo como, por exemplo, as Quintas Culturais, o Integra LG e o Coral LG", sinaliza Pimentel.

Engajamento e Humor - Para a gerente de RH, o engajamento em uma equipe bem humorada é mais fácil do que em um time que não tem essa prática. O cuidado que se deve ter é com o limite das pessoas e os tipos e momentos para brincadeiras, mas isso depende da dinâmica e maturidade dos profissionais. Além disso, ela salienta o bom humor traz diferenciais significativos.

"É comprovado pela ciência que o bom humor tem impactos positivos na saúde. Se tivermos pessoas mais saudáveis, certamente teremos menor número de afastamentos por doenças. Além disso, se torna mais fácil desenvolver e manter competências importantes que auxiliam na busca de melhores resultados para organização em pessoas bem humoradas. Acredito que o ganho mais visível para a Gestão de Pessoas é o clima de trabalho, pois o colaborador e as equipes bem humoradas conseguem contaminar positivamente o ambiente em que estão, se comunicam de forma mais assertiva, estabelecem bons relacionamentos interpessoais e ajudam a eliminar tensões do dia a dia", diz a gerente de RH.

Karina Pimentel reforça, ainda, que quando fala estrategicamente em Gestão de Pessoas, refere-se em contribuir com o negócio da empresa através da redução de turnover, maior atratividade de pessoas, baixas taxas de absenteísmo, resultados e entregas mais criativas e pessoas verdadeiramente engajadas no negócio. Todos esses fatores também são consequências de um bom clima organizacional e, sem dúvida, indicadores significativos para o negócio de qualquer organização.

Ela cita que não é necessário ter qualquer técnica mirabolante ou ações com elevados custos para cultivar o bom humor no ambiente de trabalho. As pessoas precisam, primeiramente, estar bem consigo mesmas e isso é possível através de uma rotina de hábitos saudáveis como, por exemplo: boa alimentação, prática esportiva regular, boas noites de sono e horas de lazer.

Por outro lado, cabe às organizações desenvolverem ambientes de trabalho fundamentados em respeito ao próximo e confiança e estimular a prática do bom humor, trabalhando e preparando as lideranças para esse novo conceito empresa, para receberem as novas gerações de colaboradores que estão chegando ao mercado. Ações pontuais que permitam o estímulo constante ao desenvolvimento de hábitos saudáveis, integrações entre colaboradores e, claro, total atenção a qualquer ponto fora da curva também complementam o trabalho de estímulo ao bom humor no ambiente de trabalho.

"Para os profissionais que atuam na área de Recursos Humanos, fica a missão de serem guardiões do clima organizacional e formarem e informarem aos seus colaboradores a diferença entre práticas efetivas de bom humor e ambiente de descontração, orientando sobre as posturas ou brincadeiras inadequadas que vão totalmente contra o bom clima de trabalho", conclui Karina Pimentel.

\*Patrícia Bispo

Formada em Comunicação Social - Habilitação em Jornalismo, pela Universidade Católica de Pernambuco/Unicap. Atuou durante dez anos em Assessoria Política, especificamente na Câmara Municipal do Recife e na Assembléia Legislativa do Estado de Pernambuco.

Atualmente, trabalha na Atodigital.com, sendo jornalista responsável pelos sites: [www.rh.com.br](http://www.rh.com.br), [www.por.todegalinhas.com.br](http://www.por.todegalinhas.com.br)

e

[www.guiatamandare.com.br](http://www.guiatamandare.com.br)

.

Fonte: [www.rh.com.br](http://www.rh.com.br)