

*Por Wellington Moreira\**

A maior parte das pessoas sabe a quantidade de horas diárias que permanece em seu local de trabalho. No entanto você já parou para contabilizar o quanto do restante do dia fica pensando nele mesmo distante da empresa?

É que muita gente não termina o expediente quando o expediente termina. Pessoas que têm dificuldades para aproveitarem o tempo disponível ao convívio familiar e ao merecido descanso porque vão para suas casas com a mente focada nos relatórios inacabados e nos e-mails que precisarão responder na manhã seguinte.

As exigências do mercado de trabalho atual têm consumido o tempo psíquico de muitos profissionais, especialmente daqueles que precisam cumprir prazos exíguos e alcançar metas desafiadoras em seu dia a dia. Ou seja, há uma boa parcela de pessoas que não consegue desligar-se do trabalho de jeito nenhum, ainda que estejam operacionalmente longe dele.

Trabalhadores que vivem numa espécie de "prisão psicológica" que influencia as demais esferas da sua existência e os impede de desfrutarem momentos com a família e amigos ou mesmo de fazerem aquilo que apreciam por causa das preocupações relacionadas com os deveres profissionais. E que erroneamente racionalizam: "Como aproveitar o domingo quando sei que o bicho vai pegar na segunda-feira e ainda não estou pronto?".

Se esta é a sua história de vida, é bem provável que apresente dois comportamentos: o hábito de procrastinar as coisas e um míope senso de responsabilidade. Aquela velha história de valorizar o trabalho duro, mas também de adiar alguns afazeres para a próxima segunda-feira e, então, passar o final de semana inteiro preocupado com a tarefa que poderia ter feito antes se tivesse administrado melhor o tempo.

Desligar-se do trabalho fora do expediente é fundamental para conservar uma vida saudável e equilibrada, porém este intento talvez seja incompatível com o seu projeto de carreira. Caso tenha a pretensão de chegar à presidência de uma grande companhia durante os próximos anos, por exemplo, terá de renunciar a uma série de coisas ou não atingirá seus objetivos. Por isto, avalie bem se está disposto a pagar o preço.

Vários daqueles que chegaram lá têm dúvidas se valeu a pena, mesmo que financeiramente estejam bem. Foi o que apontou uma pesquisa da consultora Betania Tanure com mais de mil executivos das maiores companhias do país na qual 75% deles afirmaram estar insatisfeitos com o seu trabalho. Dois dos motivos: 85% dos presidentes e diretores trabalham todos os finais de semana e suas férias não superam, em média, dez dias.

De forma geral, cada vez mais a divisão entre vida pessoal e profissional vai perdendo sua força e os próprios trabalhadores têm uma grande parcela de responsabilidade. Quando você aceita que a empresa aonde atua lhe pague a conta do aparelho celular pessoal e conceda acesso remoto à internet em sua casa, também está permitindo que ela o contate a qualquer hora, mesmo nas mais indesejadas.

Mas, discussões à parte, qual a estratégia para se desligar do trabalho quando estamos distante dele? Parece-me que a mais eficaz é encontrarmos formas de realização pessoal nas demais dimensões da vida. Se você prestar atenção nas pessoas que se dedicam a uma causa ou investem tempo num hobby verá que elas geralmente não têm este tipo de problema e que, em vários casos, ainda conservam carreiras bem-sucedidas.

Por isto, não se sinta mal quando perceber que ficou o final de semana inteiro sem pensar em trabalho nem tampouco se martirize só porque aproveitou o último feriado prolongado fazendo outras coisas de que gosta. Com um pouco de organização pessoal e ciência daquilo que realmente importa na vida esta pode ser a sua rotina daqui pra frente.

*Wellington Moreira\**

Palestrante e consultor empresarial nas áreas de Desenvolvimento Gerencial e Gestão de Carreiras, também é professor universitário em cursos de pós-graduação. Mestre em Administração de Empresas, possui MBA em Gestão Estratégica de Pessoas e é especialista em Comunicação Empresarial. Membro do IBCO (Instituto Brasileiro de Consultores Organizacionais), também é colunista de diversos jornais e portais de internet, bem como autor dos livros: - "O Gerente Intermediário" (Ed. Qualitymark, 2010); - "Como elaborar seu currículo

e participar de entrevistas de emprego” (Ed. Saber, 2002); e - “Aprendendo a falar em público” (Ed. Eduel, 2000). Diretor-executivo da Caput Consultoria, entre seus principais clientes corporativos constam organizações de vários estados brasileiros e segmentos de mercado, que confiam a ele e sua equipe de profissionais vários projetos de consultoria e programas de educação corporativa amplamente reconhecidos pelo mercado.

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