

Por Patrícia Bispo\*

Frente à grande competitividade e às mudanças constantes que surgem numa velocidade cada vez maior, as empresas cobram dos seus profissionais resultados, no mínimo, condizentes com as expectativas do negócio. Mas como o ser humano não é uma máquina que se programa e se coloca no "automático", há profissionais que sabem manter o equilíbrio entre a vida pessoal e suas atividades laborais. Contudo, há quem culmine por se tornar um workaholic - um viciado no trabalho. Por que isso ocorre? Confira abaixo algumas dos principais fatores que levam as pessoas a cair no descontrolado "vício no trabalho" e que, em alguns casos, chega a comprometer a saúde física e emocional dos indivíduos.

1 - Ganância - Há pessoas que acreditam veementemente que o sucesso e a felicidade estão atrelados ao dinheiro. Nada contra uma conta bancária "bem robusta", mas há coisas que dinheiro não compra e que não estão expostas nas vitrines das lojas mais elegantes como, por exemplo: saúde, amizade, uma boa gargalhada, ver uma criança crescer, entre tantas coisas que muitas vezes estão próximas e não são devidamente valorizadas.

2 - Ostentação - A vaidade é inerente ao ser humano. Contudo, se ela ganha proporções exageradas, o indivíduo corre o risco de cair num "buraco negro". Há profissionais que praticamente vivem dentro das empresas, na esperança de terem uma ascensão rápida na carreira e quando não atingem o que esperam, chegam a entrar até mesmo em depressão.

3 - Sobrevivência - Não dá para negar que a concorrência do mercado é grande. Diante disso, há aqueles que acreditam que se entregar 100% ao trabalho por toda a vida é a garantia de assegurar seu espaço no mercado de trabalho.

4 - Inovação - Será que sou capaz de acompanhar tantas novidades? Vou ser considerado ultrapassado para meu cargo? Essas são perguntas que os profissionais podem e devem fazer, desde que não se torne um "livro de cabeceira". Permitir que o medo torne-se o parceiro de trabalho é um risco para qualquer um.

5 - Aceleração global - Mesmo que não nos dermos conta, o mundo muda do "de hora para

hora" e não mais do "dia para noite". Isso fez com que a humanidade vivencie um ritmo acelerado em vários aspectos, inclusive no profissional. Por isso, deve-se ficar sempre atento para o fato de é preciso administrar bem o tempo para assegurar uma boa qualidade de vida.

6 - Necessidade pessoal - Esse é um ponto delicado de ser abordado, porque cada pessoa possui seu histórico de vida e uma bagagem individual de experiências. Algumas pessoas tornam-se workaholics a partir de alguma necessidade pessoal, ou seja, querem provar ao a si, aos familiares ou mesmo às pessoas do seu convívio.

7 - Autoestima - A presença da baixa autoestima pode fazer o indivíduo a querer extrapolar seus próprios limites. Uma característica do workaholic é nunca estar satisfeito com o que faz. Querer aprimorar-se em suas competências é fundamental, mas existe um limite para assegurar a saúde e não se tornar um viciado no trabalho.

8 - Solidão - Isolamento e falta de um convívio social que faça a pessoa compreender que a vida não é apenas trabalho.

9 - Melhor não ouvir - Inabilidade para ouvir as pessoas que o cercam e tentam ajudá-lo quando observam que os sinais de exaustão são visíveis. Por não querer ouvir quem está próximo, a pessoa perde a oportunidade de ser auxiliado e de ficar longe do risco de ser um viciado no trabalho. Por isso, se o conselho partir de alguém que inspire respeito, confiança, não fará mal algum escutar alguns conselhos por alguns minutos.

10 - Saúde pede socorro - Ignorar os próprios sinais de socorro do organismo como dores de cabeça constante, problemas no estômago, insônia, falta de apetite, entre outros. O organismo pede socorro, mas não escutá-lo abre uma janela para se tornar um workaholic.

\*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<br/>todegalinhas.com.br)  
e  
[www.guiatamandare.com.br](http://www.guiatamandare.com.br)

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