

SKU – 050.085

## Qualidade de vida no trabalho – Depende de mim ou da empresa?



Esse tema é complexo e por isso quis escrever sobre o assunto.

Muito se fala em qualidade de vida no trabalho, mas o que significa isso realmente? Depende da empresa ou de mim?

Vamos começar do começo.

Se você pesquisar sobre qualidade de vida, vai observar que existem centenas de definições e por se tratar de um assunto subjetivo, obviamente as respostas não são objetivas, mas vamos lá. Segundo a OMS, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”; a qualidade de vida é um dos fatores predominantes a serem analisados, uma vez que, qualidade de vida se resume no bem-estar físico, mental, psicológico e emocional.

Uma vez definido o que é qualidade de vida, quero perguntar retoricamente e sinceramente, como está a sua qualidade de vida no trabalho?

As empresas têm tomado medidas, cada vez mais frequentes, para ajudar seus colaboradores a terem mais saúde e conseqüentemente mais qualidade de vida, assim,

logicamente, irão produzir mais e melhor. Mas minha pergunta mesmo é, o que você (e eu) temos feito para que essa qualidade de vida seja palpável?

Vivemos em tempos que me parece ser “bem-visto” profissionais workaholics, que se sacrificam pelo trabalho, e com a inovação da tecnologia, estejam sempre atentos e prontos para atender todas as demandas. Isso nos gera a sensação de estarmos produzindo e sermos merecedores dos nossos salários e cargos. Onde é que nos perdemos e não conseguimos desligar nossa cabeça do trabalho em nenhum momento porque temos medo de não dar conta, de ficar para trás e sermos substituídos rapidamente pela tecnologia ou por um profissional mais capacitado? Por que achamos que somos tão substituíveis assim? Me parece que tudo ficou sério demais, perdemos a capacidade de aproveitar os momentos de folga, eu pelo menos, sempre tive o pensamento do ócio criativo, ou seja, nunca ócio total, nunca desligar, estar sempre pronta.

Não sei se você sabe, mas só de ficar em estado de alerta o tempo todo, nosso corpo fica esgotado! O cortisol vai lá nas alturas e como consequência, sentimos cansaço, fraqueza, dificuldade de raciocínio e aprendizagem, compulsão alimentar, perda de massa magra, entre outros. Dito isso, por que mesmo (e eu me pergunto isso) não consigo desligar? Todos já ouvimos muito sobre atividade física, meditação, atividade de lazer que goste, alimentação melhor e nós, no geral, insistimos em fazer errado. Por quê? Eu te explico e vou dar uma sugestão.

Repetimos o comportamento porque é mais fácil para o nosso cérebro! Nosso cérebro é feito para nos manter vivos com o menor esforço possível, portanto, quando queremos mudar alguns comportamentos, temos dificuldade de convencê-lo que será bom. Pense um minuto, se você passar em casa antes de ir para a academia, facilmente será sequestrado pelo seu sofá, porque seu cérebro vai dizer que você merece tanto um descanso, afinal você se dedicou o dia todo, e você cede porque realmente está cansado, e por fim, mais um dia em que você (e eu) não fizemos a nossa parte para ter mais qualidade de vida.

Não dá para esperar que as empresas resolvam todos os nossos problemas, precisamos fazer a nossa parte. E não estou aqui para te falar sobre hábitos e 21 dias etc.; nada disso. Escrevi esse artigo para propor a você (e para mim), que façamos UMA coisa para nos ajudar. Só UMA! E acredite, só essa já vai ser um grande desafio, porque tem que caber na agenda, virar prioridade.

A partir desse artigo, escolha UMA coisa que você goste mais ou pelo menos, que não odeie tanto, que ajude você a ter mais qualidade de vida. Como você mesmo sabe, pode ser mudar a alimentação, academia, meditação etc.; mas faça, de verdade. Não se engane.

No livro: O jeito Harvard de ser Feliz, existem inúmeros estudos que falam sobre felicidade e a importância desse sentimento nos nossos dias. A conclusão que eu tirei desse livro é a seguinte: pessoas felizes produzem mais e melhor. Portanto, para que eu me mantenha no meu trabalho, sendo colaborador ou empresário, preciso estar feliz, isso significa que tenho qualidade de vida, e para isso só preciso adicionar UMA coisa no meu cotidiano.

Não adianta o mundo querer ajudar quando a gente não se ajuda.

E sabe o que é curioso? Para todos os problemas da empresa, dos colegas, da família, de todos, temos uma solução; mas se olharmos para dentro, temos deixado bastante a desejar.

Principalmente quando se trata da nossa saúde. Tudo é mais importante e urgente.

Sei que você já ouviu e leu isso bastante, mas faça uma pequena análise real sobre seu dia a dia: você consegue desligar do trabalho quando sai? Você consegue realmente estar com as pessoas que você ama sem estar no celular o tempo todo? Consegue se dedicar inteiramente a alguma coisa que não envolva trabalho e tecnologia?

Sim, é possível, realista e factível ter qualidade de vida no trabalho, mas depende de você. Do quanto você está disponível para você! Assim como nos aviões, coloque primeiro a máscara em você e depois ajude o coleguinha, se ajude, para que você tenha raciocínio lógico, criatividade, energia para manter sua empregabilidade e para que cuide de quem você ama.

UMA só UMA atividade para colocar na sua agenda! Uma só dá!

Vamos juntos?

### **Informações do Autor**

#### **Lana Priscila Gerardi**

Graduada em Administração de Empresas, com Pós Graduações em Marketing e Recursos Humanos. Vários títulos de desenvolvimento humano pela FGV, Equipe de Alto Desempenho; IFT; Programação Neurolinguística; Fale Melhor, Venda Mais; Competência Emocional; Gestão de Pessoas; Vendas e Motivação; Negociação Aplicada à Realidade. Ex-docente dos cursos de Graduação e Pós Graduação das Universidades Brás Cubas e UMC; Master Coach e Analista de Perfil Comportamental. Com experiência de mais de 20 anos em empresas como Eurofarma, Bayer. Atuou como gestora de vendas para a Ginecologia do Brasil pela BTL. E desde janeiro/2022, empresária e Ceo da Lana Gerardi Mentorias e Treinamentos para médicos.

[lane@lanagerardi.com.br](mailto:lane@lanagerardi.com.br)

#### **Direitos Autorais**

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

#### **Responsabilidades Autorais**

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

#### **Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)**

- Essencialismo
- Felicidade
- Ócio Criativo
- Priorização
- Qualidade de Vida

