



EQUILÍBRIO ENTRE A VIDA PROFISSIONAL E A VIDA PESSOAL

COMO ALCANÇAR UM EQUILÍBRIO POSITIVO ENTRE O TRABALHO E O LAZER



Nos últimos anos o aumento da carga horária, insegurança profissional, longas jornadas até o escritório e avanços tecnológicos culminou no aumento do tempo que gastamos com atividades relacionadas ao trabalho, mesmo quando estamos em casa. Muitas pessoas têm pouco ou nenhum tempo livre e sofrem para cumprir os afazeres domésticos e profissionais.

A necessidade de sacrificar tempo da vida pessoal tem um impacto em decisões importantes da vida, como atrasar ou abdicar de ter filhos, investir em educação ou encontrar um parceiro.

Encontrar um balanço saudável entre trabalho e vida pessoal é um desafio complicado, ainda que seja possível encontrar satisfação tanto em um quanto em outro.

Neste guia iremos explorar diferentes maneiras de identificar a falta de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, desvendar maneiras de como gerenciar melhor o tempo e definir passos que você pode seguir para encontrar este balanço.

ESTRESSE E BURNOUT RELACIONADO AO TRABALHO

Quando a pressão no trabalho se torna insustentável e desafia a capacidade de abstenção da pessoa, o estresse ocorre.

Ainda que um pouco de estresse no trabalho seja normal, quando em quantidade excessiva ele pode interferir na produtividade e performance do trabalhador, impactando em sua saúde física e mental e afetando relacionamentos e o balanço entre a vida pessoal e profissional.

Estresse relacionado ao trabalho é associado ao aumento do risco de ataque cardíaco, hipertensão e o chamado burnout (esgotamento).

Burnout

O burnout é um estado de exaustão emocional, mental e física causado pelo estresse excessivo e prolongado relacionado ao trabalho.

Os efeitos negativos do burnout se manifestam em todos os aspectos da vida de uma pessoa, incluindo em sua casa, trabalho e vida social.

Sinais do burnout:

Sinais físicos

- Cansaço excessivo
- Imunidade reduzida
- Dores de cabeça frequentes
- Mudanças no apetite
- Mudanças no sono

Sinais emocionais

- Descrença em si mesmo
- Sentimento de desapego
- Falta de motivação
- Dificuldade em lidar com pressão

Sinais comportamentais

- Fuga de responsabilidades
- Isolamento social
- Procrastinação



VOCÊ SABIA:

O desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal é uma das principais razões por que "a geração do milênio" larga seus empregos.

Mudando a cultura do trabalho

No geral trabalho traz um impacto positivo para a saúde física e mental. Entretanto existem alguns aspectos da vida profissional, como o aumento da carga horária, falta de controle ou insegurança, que podem afetar a saúde negativamente.

No mundo, 46% dos trabalhadores em posições de gerência trabalham mais de 40 horas por semana, e 40% deles dizem que sua carga horária aumentou significativamente nos últimos cinco anos.

Avanços tecnológicos mantêm as pessoas em constante conexão com seus empregos, fazendo-as ficar disponíveis para trabalhar a qualquer momento.

O efeito cumulativo em passar cada vez mais tempo realizando tarefas ligadas ao trabalho faz com que muitas pessoas se sintam sobrecarregadas, sob pressão ou estressadas.

SINAIS INDICATIVOS DE QUE O BALANÇO ENTRE TRABALHO E VIDA SOCIAL NÃO ESTÁ SAUDÁVEL

Existem fatores que indicam que o balanço na vida de um indivíduo está se desequilibrando.

A pessoa:

Trabalha até tarde e leva trabalho para casa	Se sente infeliz ou desapontada com o tempo que passa no trabalho
Constantemente verifica o telefone durante o tempo de folga procurando informações relacionadas ao trabalho	Passa um tempo absurdo pensando ou se preocupando com o trabalho
Constantemente trabalha durante o horário de almoço	Sente que não tem tempo para fazer atividades que não sejam relacionadas ao trabalho
Não interage com outras pessoas e, como consequência, tem dificuldades de relacionamentos	Constantemente diz não ou falta a eventos sociais
Negligencia de outros aspectos da vida em função dos compromissos profissionais	Fica fora de forma
Está sempre cansada e tem dificuldade para dormir	Não tem energia e motivação
Se sente fisicamente e mentalmente esgotada durante e depois do trabalho	

Muitos destes sinais soam familiares para você? Se sim, o seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal pode estar fora do eixo. É importante lidar com esses desequilíbrios sempre que possível para evitar que eles afetem negativamente a sua saúde mental e física.



VOCÊ SABIA:

Estresse relacionado à vida profissional é mais prevalente nos setores de educação, saúde e assistência social, administração pública e defesa civil.

Como identificar um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal?

Ainda que o trabalho seja uma parte gratificante e fundamental da vida de uma pessoa, ele também pode se tornar problemático a ponto de fazê-la negligenciar outros aspectos igualmente importantes. Um equilíbrio é alcançado quando é possível realizar as atividades profissionais, assim como as tarefas domésticas e ter relações sociais.

O balanço correto é diferente para cada indivíduo, dependendo de suas prioridades e em que estágio da vida se encontra. O que determina um balanço saudável para uma pessoa jovem pode não se manter igual com o avanço da idade.

Já que vidas pessoais e profissionais estão em constante fluxo, é importante, às vezes, refletir e se perguntar "O que me faz feliz?", e à partir da resposta determinar o balanço correto para cada um.



VOCÊ SABIA:

O balanço entre vida pessoal e profissional é classificado como o segundo atributo mais importante no mercado de trabalho - atrás apenas da remuneração.

PASSOS PARA TER UM MELHOR BALANÇO ENTRE TRABALHO E VIDA PESSOAL

Gerencie seu tempo

Para obter sucesso na busca por equilíbrio entre trabalho e vida pessoal é preciso saber administrar o seu tempo de maneira eficiente. Monitorar a maneira como você gasta o seu tempo durante um período, lhe dará uma boa indicação de onde há falta de equilíbrio.

Mantenha um registro de atividades durante uma semana. Este registro deverá incluir tudo o que for relacionado ao trabalho, à vida pessoal e descanso. Isto lhe ajudará a entender como pode alcançar um equilíbrio entre as atividades profissionais e pessoais.

Defina prioridades

Para conseguir equilibrar o lado profissional com o pessoal é importante pensar no que você valoriza mais e criar uma lista com suas prioridades em relação ao trabalho e à vida pessoal. Ao analisar suas prioridades, você irá identificar as atividades que deve dedicar mais ou menos tempo, e também o que deve fazer de maneira diferente.

Planeje seu dia

Ao saber suas prioridades você irá conseguir trabalhar melhor sem precisar trabalhar mais. É possível conseguir ter mais tempo livre apenas organizando melhor o dia de trabalho e a maneira de realizar tarefas.

Dedique 10 minutos toda manhã para planejar suas tarefas e atividades do dia. Naturalmente algumas tarefas imprevisíveis irão surgir durante o dia, mas uma agenda irá permitir que você determine, monitore e realize suas prioridades, tanto pessoais como profissionais.

Deixe o trabalho no trabalho

Mesmo pessoas que adoram seus empregos podem se sentir exaustas e sobrecarregadas. Quando você leva trabalho para casa, isso pode rapidamente consumir o tempo que você passa com a família e relaxando.

Se você leva trabalho para casa frequentemente, tente aprender a se desligar da vida profissional ao sair do escritório. Aceite mentalmente que você saiu do trabalho aquele dia ou fim de semana, que você já trabalhou duro o dia inteiro e agora precisa de tempo para si.

Poderá haver situações em que levar trabalho para casa seja necessário. Nestas ocasiões tente realizar tarefas profissionais sempre numa mesma área da casa de modo que você possa sair dali quando terminar.

Aprenda a dizer não

Aprender a dizer não, tanto para si mesmo quanto para outros, é essencial para reequilibrar o balanço entre trabalho e vida pessoal.

Quando perguntarem se você pode assumir algumas tarefas adicionais se pergunte como irá arranjá-las em sua agenda já lotada. Pare por um instante antes de responder e pense no impacto que essas tarefas adicionais irão causar e se você deve dizer sim ou não.

Considere adquirir um segundo telefone

Se você recebe ligações de clientes ou colegas de trabalho com frequência é possível que você se beneficie de um telefone pessoal além do seu profissional. Desligue o celular do trabalho ao final do expediente e utilize apenas seu número pessoal durante a noite e aos finais de semana. Isto ajuda a criar uma barreira efetiva entre tempo dedicado ao trabalho e à vida pessoal.

Alcançar um balanço entre vida pessoal e profissional demanda prestar especial atenção a muito aspectos da vida, incluindo trabalho, saúde física e mental, relacionamentos, hobbies e vida social.



VOCÊ SABIA:

Pessoas que dizem ter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal tendem a trabalhar mais do que aquelas que se sentem sobrecarregadas.

Priorize seu tempo junto à família

Se você constantemente prioriza o trabalho ao invés de relações pessoais, problemas são inevitáveis.

Esperamos que familiares e amigos sejam compreensivos quando precisamos chegar mais cedo no trabalho ou fazer hora-extra. Entretanto, precisamos sempre lembrar de que eles também precisam ser priorizados. Resista à tentação de negar outro convite para jantar ou perder outro teatro da escola. Tire um tempo de folga e relaxe.

Cuide da sua saúde

Tanto sua vida pessoal quanto a sua vida profissional serão afetadas se você não estiver saudável física e emocionalmente.

Pode ser difícil achar tempo para se exercitar em uma agenda cada vez mais lotada, porém esta é a principal maneira de se manter com níveis de concentração e energia altos.

Busque praticar alguma atividade física por pelo menos 30 minutos por dia utilizando estas dicas:

- Tente andar, correr ou usar a bicicleta para ir ao trabalho.
- Sempre utilize as escadas e não fique parado em escadas rolantes, continue o seu caminho.
- Exercite-se durante o horário de almoço – faça uma caminhada ou corrida junto a um colega de trabalho.
- Separe um tempo toda noite para se exercitar – isso é algo que faz bem tanto para o corpo quanto para a mente.

Além disso, tente sempre manter uma dieta saudável e equilibrada. Uma boa refeição deve ser composta por 3/4 de vegetais, legumes ou grãos e 1/4 de carne, peixe ou outra fonte de proteína. Para beber prefira sempre água a outros líquidos. Reduza a ingestão de sal e evite comidas processadas ou ricas em açúcar.

Permita-se um descanso

Sempre existirão mais tarefas para serem feitas ao chegarmos em casa no fim do dia. Elas precisam ser feitas, claro, mas também é perfeitamente aceitável dar-se um descanso de vez em quando. As roupas para lavar podem esperar mais um dia, a casa não precisa ser aspirada toda noite e a grama pode ser cortada apenas no fim de semana.

Aprenda a deixar coisas menos importantes para depois e aproveitar seu tempo livre. Saber descansar quando o corpo e a mente pedem é crucial para alcançar um balanço entre trabalho e vida pessoal.



SUA COBERTURA DE SEGURO INTERNACIONAL

Não se sinta sobrecarregado, nem ache que todas essas mudanças precisam ser implementadas de uma só vez. Comece com uma mudança hoje e monitore o impacto positivo que ela terá na sua vida. Só então, e gradualmente, comece a implementá-las em seu cotidiano.

Um Programa de Assistência ao Empregado (EAP) está incluído em diversos planos de saúde oferecidos pela Allianz Partners. Quando disponível, este programa oferece ajuda a você e a seus dependentes fornecendo um acesso 24 horas por dia, sete dias por semana, a serviços de suporte que incluem:

- Aconselhamento profissional e confidencial
- Serviços de apoio a incidentes críticos
- Serviços de orientação legal e financeira
- Acesso ao site de bem-estar Wellness

Cada pessoa precisa encontrar sua própria maneira de combinar trabalho, relacionamentos, saúde e vida social em um equilíbrio que funciona bem com sua situação pessoal atual. De acordo com mudanças circunstanciais, o que funciona em um momento deixa de dar certo depois, então cada um precisa sempre monitorar sua situação e ajustar conforme necessário.

Dr Ulrike Sucher, Diretor Médico, Allianz Partners.