

# O Trabalho, os Resultados e a Qualidade de Vida

\* Gilclér Regina

O interessante é que o estresse funciona como uma coisa positiva até certo ponto e passando daí é prejudicial. O grande lance é saber onde está esse ponto de equilíbrio. O estresse está presente no relógio, nos prazos, nas reuniões, nas viagens, nas responsabilidades por metas, na necessidade de estar o tempo todo se atualizando num mundo onde se fica obsoleto do dia para a noite.

É preciso saber conciliar. Tem que chegar à meta sim, mas chegar inteiro, com qualidade de vida.

Quando não há esse equilíbrio é perigoso, o estresse pode virar uma depressão e por consequência tanto a vida pessoal como a produtividade do trabalho vão para o espaço. Em momentos assim a pessoa perde a concentração, fica ansiosa por nada, cria medos, trava o pensamento, o corpo não acompanha a mente, ou num estágio diferente, fica acomodada, entra para o time do tanto faz como fez, fica perdida... E os resultados simplesmente não acontecem.

Se você me perguntar se as iniciativas que as empresas têm tomado para melhorar os índices de estresse dos colaboradores, eu diria que já existem empresas que atuam para buscar essa melhoria. Fazem entrevistas individuais e mesmo por setor, diagnosticando o que está acontecendo. Faz-se então uma gestão do estresse, monitorando comportamentos e partindo para as ações que melhorem as pessoas e seu consequente desempenho.

Algumas ações como relacionamento com colegas, apoio em lazer, tratamentos individuais quando necessário, apoio e aconselhamento familiar, correção de procedimentos, palestras internas de motivação, entre outros são percebidos nestas empresas.

A principal causa é a pressão por resultados aliada a um ambiente de trabalho carregado, com competição exagerada e não sadia. Neste caso as pessoas sentem-se vigiadas, não confiam nas pessoas, sentem que pode ser sacadas do time a qualquer momento, perdem a confiança.

E aí colocam tudo a perder porque o foco ficou no problema. O interessante é que aí existe uma boa dose de falta de comunicação. O problema nunca é o problema, é a atitude que temos diante dele e o medo do problema é pior do que o próprio problema. Coisas que poderiam ser bem resolvidas com uma gestão mais próxima, uma ação mais humana da liderança.

Entendo que o melhor remédio é se manter em ação, isto é, em movimento, a mente e o corpo. Sempre aprendemos em latim: "*mens sana in corpore sano*", ou seja, uma mente sadia num corpo sadio. Entra aí o sentimento de viver melhor e uma mudança de paradigmas quanto à vida e o trabalho.

Quando o trabalho é um prazer à vida é uma alegria e quando o trabalho é um dever a vida é uma escravidão.

Desenvolve-se então um humor maior pela vida, pelo cotidiano, cria-se foco, buscam-se mais ações e resultados e para que essa mente tenha equilíbrio não se pode ser sedentário, tem que se colocar em ação, praticar caminhadas, se puder, natação e mesmo malhar, não importa a idade.

A falta de uso atrofia e enferruja, tanto o corpo como a mente e o coração. Pense nisso, um forte abraço e esteja com Deus!

\* **Gilclér Regina**, palestrante de sucesso, escritor com vários livros, CDs e DVDs motivacionais que já venderam mais de cinco milhões de exemplares. Clientes como General Motors, Basf, Bayer, Banco do Brasil compram suas palestras. Mais de 2000 palestras realizadas no país e exterior.