

## Explicação

Veja o seguinte pensamento da Fabiana: “Quanto mais eu trabalhar, mais vou render e mais reconhecimento na empresa terei.”

Será?

As pessoas que trabalham em empresas têm a impressão de que uma cultura de trabalho que envolve dedicação absoluta é essencial para o progresso e, como resultado, elas trabalham mais de 60 horas (quando o ideal por lei é 48 horas semanais) por semana e são escravas de seus telefones celulares.

No entanto, é senso comum que esses profissionais possam oferecer os mais altos níveis de qualidade em seu trabalho e planejar seu tempo livre sem serem interrompidos pelo trabalho.

Na teoria, parece fazer todo sentido para Fabiana, mas na prática não funciona bem assim. Ela não consegue ir aos encontros que suas amigas marcam. Almoço aos finais de semana na casa da sua mãe e avó são coisas que ficaram no passado. Tudo porque ela precisa trabalhar para diminuir o estresse da nova semana que vai entrar.

Mas olha só um detalhe: em momento algum o chefe da Fabiana chegou para ela e disse: “Preciso que você trabalhe no final de semana para garantir que tudo aconteça da melhor maneira possível nessa semana.”

Então porque tanta cobrança? Porque a Fabiana é assim. Responsabilidade em excesso pode ser ruim. Mas o que ela pode fazer? Ela é uma profissional responsável e por mais que ninguém reconheça, ela faz a diferença no seu trabalho, mesmo que tanta pressão não permita que ela sorria ou que faça planos para aproveitar o feriado que está por vir.

**Excesso de responsabilidade não é sinônimo de competência.**

Lembre-se da sua essência, deixe vir aquela espontaneidade, brincadeira, e até certo relaxamento.

Ser estratégico também está na construção de ambientes que promovam bem-estar, e porque não dizer felicidade, dentro das equipes de trabalho. Lembre todas as facetas que podem ampliar seus resultados de uma forma criativa, espontânea e inovadora!

Para fazer isso: imponha um mecanismo estrito para fazer intervalos, incentive a comunicação para ver o que funciona e o que não funciona, promova a experimentação com diferentes formas de trabalhar e garantir o melhor apoio que se pode receber.

Fabiana acredita que seu trabalho seja sua principal prioridade. Para ela, o fato de estar sempre disponível é premissa básica para que ela e a empresa onde trabalha tenha sucesso.

Viver em função do trabalho é algo muito comum nos dias de hoje. No entanto, não deixa de ser preocupante quando as obrigações profissionais passam a ocupar também grande parte do tempo da vida pessoal. É importante que o profissional consiga encontrar tempo para suas rotinas normais, para compromissos com a família, amigos e outras atividades sociais, sem se preocupar com os relatórios ou a reunião da semana seguinte, por exemplo. Quando não se consegue mais separar as obrigações do lazer, é bem provável que seja um sinal de trabalho excessivo.

O trabalho não deve se tornar parte de todas as atividades que a Fabiana realiza, cada coisa deve ser realizada em seu momento para que uma não interfira na outra. O trabalho será prejudicial quando ocupar um espaço indevido na vida do

profissional, extrapolando os limites de sua individualidade. Pode ser entendido quando o profissional se personifica em seu trabalho, quando contamina outras áreas de sua vida com seu profissionalismo".

De fato existem momentos em que o profissional precisa dedicar um tempo maior para determinado projeto ou para uma decisão importante na equipe, no entanto, isso não deve se tornar uma constante. Quando esse período de dedicação ao trabalho não possui uma data ou prazo específico para terminar, é o momento de rever se não está havendo um exagero no tempo dedicado à profissão. Organizar as atividades e priorizar tarefas são fundamentais nessas situações.

As pessoas mais organizadas levam vantagens, pois definem com mais segurança as tarefas prioritárias, considerando prazos, datas e outras interveniências para o fechamento do seu dia-a-dia.