

Prazer em trabalhar

• Vivemos em uma busca constante pelo bem-estar, equilíbrio físico, psicológico e social e por uma vida mais satisfatória. Somos constantemente convidados a refletir sobre a rotina que levamos, sobre as atitudes mecânicas que repetimos incessantemente sem ao menos refletir, sobre nossos próprios valores e sobre nossa existência. Não é incomum que nos perguntem se colocamos nossa carreira à frente de nossa vida pessoal, se utilizamos toda nossa lógica e planejamento e se realizamos sonhos somente no campo profissional.

Qualidade de vida tornou-se um dos maiores anseios dos seres humanos e, como se dedica grande parte do tempo ao trabalho, é inevitável a transferência dessa busca por uma vida equilibrada também no meio organizacional das empresas. Se antes a rentabilidade das empresas dependia majoritariamente de quantidade de vendas, hoje, com o mercado cada vez mais competitivo e a informação numa velocidade cada vez maior, o verdadeiro trunfo das corporações é o profissional.

Nas últimas décadas, o cenário empresarial brasileiro tem sofrido profundas transformações. A economia mundial globalizada exige cada vez mais a busca pela produtividade do colaborador, qualidade do produto e satisfação do cliente. Motivação e comprometimento são o combustível para que se chegue a tais resultados, e qualidade de vida nas empresas é essencial para gerir pessoas e colher frutos.

Organizações que querem ser competitivas precisam modificar o relacionamento com os seus colaboradores. O esquema utilizado até os anos 90, baseado em cargos e remuneração, já não é tão visto com bons olhos. Os funcionários, antes vistos como recursos, devem ser vistos como talento e como capital intelectual do empreendimento. Mas, se atingir o equi-

líbrio na vida pessoal já é tarefa árdua, como valorizar e motivar seus funcionários? Como obter qualidade de vida no ambiente de trabalho?

Uma das ações mais praticadas por empresas que miram a competitividade é o incentivo a prática de atividades físicas. Segundo pesquisa do Welcoa (EUA), sedentários tendem a faltar 30% mais e têm 40% mais despesas com a saúde do que praticantes de alguma atividade do corpo, e 93% das organizações mais competitivas dos Estados Unidos desenvolvem programas de bem-estar e de estímulo à prática de exercícios físicos. A ginástica laboral, atividade física praticada no ambiente de trabalho, promove a saúde, evita lesões por esforços repetitivos e diminui o estresse e o cansaço psicológico.

Muitas corporações têm em sua cultura a distribuição de premiações, recebidas pela supera-

ção de metas e apresentação de resultados positivos. Porém, diferentemente do que se pensa, recompensar os funcionários por meio de remunerações somente não gera aumento na produtividade, como pode ocasionar competições desnecessárias e prejudiciais.

Prêmios como permissão para chegar mais tarde, um dia de folga para que o colaborador descanse e invista em sua vida pessoal, passe um dia com os filhos e vá em busca daquilo que realmente importa para ele, costumam trazer benefícios ainda imensuráveis.

A qualidade de vida é algo absolutamente subjetivo, cada indivíduo tem a sua missão e sabe o que vale a pena para si mesmo. Como disse anteriormente, remuneração já não é mais suficiente enquanto estímulo, e é preciso que colaboradores e empresa alinhem de alguma forma seus objetivos, funcionem em um sistema de mutualismo, no qual funcionário sinta-se comprometido com os resultados da corporação e que a instituição comprometa-se com seu bem-estar e suas necessidades.

Uma vida equilibrada de forma ideal é aquela na qual todos os setores estão em harmonia. Tanto executivos quanto colaboradores, profissionais autônomos ou informais, todos estamos em busca da autorrealização, atrás das nossas próprias missões, focando em um futuro pleno, saudável e globalmente equilibrado. Portanto, lembre-se: a qualidade de vida no ambiente de trabalho é apenas um dos muitos fatores a serem explorados e melhorados nessa bela e instigante jornada, a qual chamamos de vida.

***Anderson Cavalcante é administrador de empresas, empresário, ministra palestras e é autor dos livros *O que realmente importa?* e *As coisas boas da vida* (ambos da Editora Gente).**

