

Reportagem de capa

Fora do serviço, grudado no trabalho

Pesquisa feita pelo Ipea aponta que 45,4% dos profissionais não conseguem se desligar da sua atividade depois do expediente

Márcia Rodrigues

Pelo menos três dias por semana, o diretor da Único Pavimentos, Jorge Coelho, de 30 anos, acorda às 5 horas da manhã, toma banho, café e segue para o aeroporto para visitar clientes de um dos dez Estados que atende pela empresa. Nos demais dias, também acorda cedo, mas para atender as companhias da capital, que começam suas atividades às sete horas da manhã. “Trabalhamos com asfalto, e essas empresas começam as atividades muito cedo. Por isso, tenho de estar em pé nesse horário”, comenta.

Apesar de madrugar, a jornada de Coelho não termina no horário comercial. Quando não tem de levar clientes para jantar ou participar de eventos, para de trabalhar perto das 21 horas. “Mesmo assim, vivo checando e-mails, inclusive, aos fins de semana”, conta.

Coelho faz parte dos 45,4% de brasileiros que não conseguem se desligar do trabalho mesmo após o expediente, segundo pesquisa (veja outros dados ao lado) divulgada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). Para 26% desse total, o motivo é ter de ficar de prontidão, pois podem ser acionados para alguma atividade extra. É o caso de Coelho.

“Além do aspecto físico, ou seja, que exige ação do trabalhador fora do escritório, há ainda a parte psicológica. Se a função exigir muito da mente do profissional, alguns acabam tendo dificuldade para se desligar”, afirma o presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), Alberto Ogata. A entidade é formada por empresas que possuem programas de bem-estar e por profissionais das áreas de saúde e recursos humanos.

Em alguns casos, na opinião do sócio-fundador da Alliance Coaching, Alexandre Rangel, é até positiva esta ligação com o trabalho. “Não é exatamente ruim estar em casa se divertindo com a família e as ideias fluírem na cabeça, dando solução para um problema na empresa que você não conseguiu pensar durante o expediente. É a mesma inspiração que ocorre com pintores e escritores, por exemplo.”

Para a coaching da consultoria LAB SSJ Ana Carolina Correa, com o uso de tecnologias como smart phones, iPad está mais difícil para os funcionários se desconectarem do mundo corporativo. “Houve uma fusão profissional e pessoal. Ainda mais agora, com a mulher trabalhando, não dá para desconectar. Até mesmo as crianças participam de assuntos de trabalho dos pais.”

Segundo Ana Carolina, esse tipo de interação é comum principalmente no caso de profissionais que atuam no mercado financeiro, que precisam estar atentos a tudo o que ocorre dentro e fora do País, e que assumem cargos de gestão. “Tudo depende do estilo profissional e da atividade que exerce, mas as empresas querem funcionários cada vez mais ligados. Por isso, veem como positiva a postura de quem continua pensando no trabalho nas horas vagas.”

Há, também, o aspecto negati-



Ligado. Coelho trabalha mais de 12 horas por dia e responde e-mails nos fins de semana



Desligado. Nogueira não atende o celular profissional após as 20 horas das sextas-feiras

vo. O sócio-diretor e consultor da Evoluio, Armando Grell, pontua que muitos profissionais acreditam que ficar mais tempo no trabalho pode ser visto como positivo pela empresa. “Essa medida é válida quando há necessidade. Mas se o trabalhador é disperso e não realiza suas atividades em tempo por problemas pessoais, ele precisa perceber que isso pode afetar de forma negativa a sua qualidade de vida.”

De acordo com Grell, a falta de gerenciamento de tempo é co-

mum no mundo corporativo. “Se o funcionário não consegue cumprir suas funções porque ficou navegando na internet ou se envolveu em outros assuntos não relacionados ao trabalho, ele se sente obrigado a compensar essa ineficiência e acaba levando trabalho para a casa. O que é uma grande armadilha para o seu desempenho.”

Para alguns profissionais, no entanto, é possível separar a vida pessoal do trabalho. “São profissionais que gerenciam o seu tem-

po para serem produtivos durante o expediente e procuram não levar trabalho para casa”, conta Andréa de Paula Santos, sócia da Ascend Recursos Humanos.

Há ainda, na opinião do sócio da consultoria Search, Paulo Naef, funcionários que optam por separar os dois ambientes para não comprometer o seu desempenho na empresa. “Quem fica ligado o tempo todo, pode sofrer desgaste mental e isso pode afetar os seus resultados.”

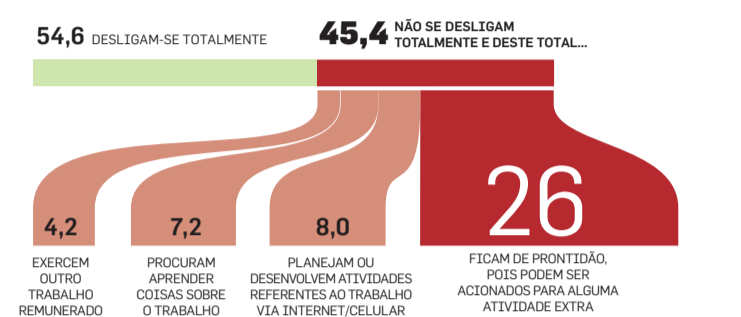
É o que pensa o presidente do

NA TOMADA

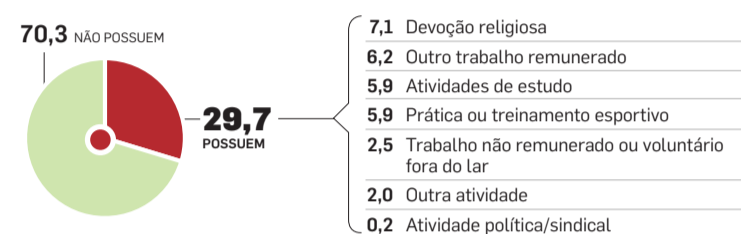
● O Ipea ouviu 3.796 pessoas residentes em áreas urbanas das cinco regiões do País

EM PORCENTAGEM

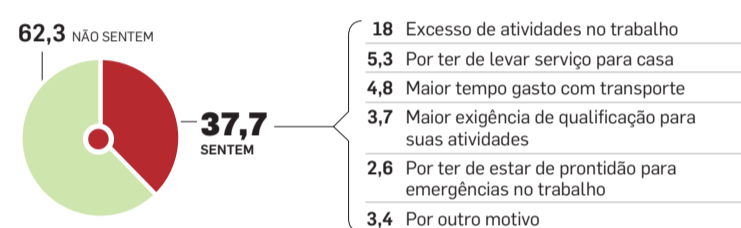
Fora do ambiente profissional



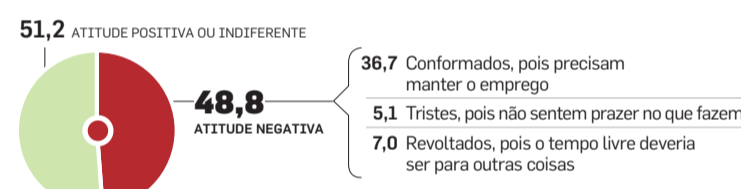
Possui outros compromissos regulares?



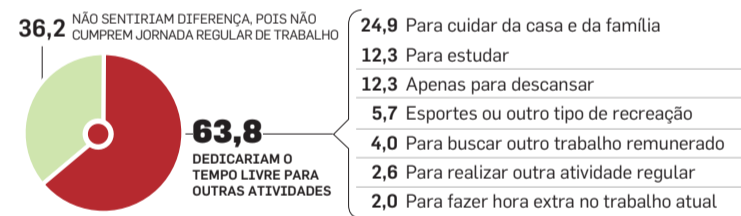
Sente que o tempo livre vem diminuindo por causa do trabalho?



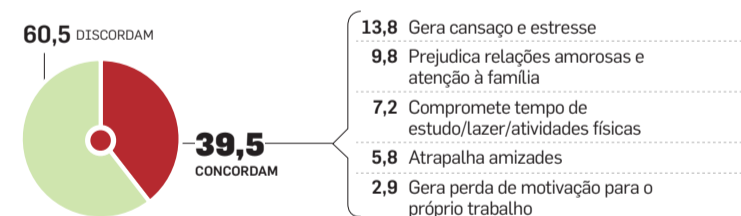
Quando precisa dedicar parte do tempo livre a atividades do trabalho



Caso seja aprovada uma nova lei, prevendo a diminuição da jornada, você:



Acha que o tempo dedicado ao trabalho compromete sua qualidade de vida?



FONTE: IPEA/SIPS

INFOGRÁFICO/AE

ENTREVISTA

Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV)

‘É preciso prazer além da vida profissional’

● O profissional deve se forçar a não levar trabalho para casa e se desligar da empresa?

Sim. Não dá para o trabalhador levar toda a carga profissional para a vida pessoal, apesar de ser cada vez mais frequente. À medida que a empresa não seja um indutor para fazer o funcionário fazer a transição do trabalho para a vida pessoal de forma adequada, há um risco de aumentar a prevalência de pro-

blemas com estresse, ansiedade, depressão e uso de drogas para dormir ou do álcool.

● Como fazer a transição do ambiente corporativo para a vida pessoal?

Há várias formas de se desconectar da empresa. A mais produtiva é a prática de atividade física. Mas muitas pessoas também conseguem fazer a transição ao se reunir com os ami-

gos, participando de programas culturais, com meditação ou tocando um instrumento.

● Vale a pena usar as horas vagas para se qualificar?

Se for por um período temporário em que se está buscando uma qualificação pode ser positivo. Só não pode se tornar uma rotina. É preciso ter momentos de prazer desconectados com a vida profissional.



E-mail e celular podem resultar em hora extra

Uma lei sancionada pela presidente Dilma Rousseff altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e abre espaço para que profissionais que usam celular e e-mail corporativos para trabalhar após o expediente recebam horas extras.

“Não se distingue entre o trabalho realizado no estabelecimento do empregador, o executado no domicílio do empregado e o realizado a distância, desde que estejam caracterizados os pressupostos da relação de emprego”, diz a lei, que é de 2011.

Segundo a advogada trabalhista, Adriana Calvo, a alteração é uma simples atualização da lei sobre o teletrabalho, já que a CLT nunca exigiu que o funcionário trabalhasse dentro da empresa, ou seja, a lei garante a relação de trabalho, mesmo quando o profissional não vai à empresa. “Sempre foi possível pedir hora extra por exceder o expediente, seja dentro ou fora da empresa. Há, inclusive, jurisprudência sobre o tema. Só muda a forma de comprovar. Em vez de testemunha, usa-se e-mail ou celular.”