

VIDA EXECUTIVA

Para não ser vítima, o segredo é **alinhar** interesses pessoais e profissionais

BEM-ESTAR

O desafio de equilibrar a vida pessoal e a rotina corporativa

Família, trabalho, corpo, mente e aspectos espiritual, financeiro e social devem estar bem

MÁRCIA MARIA DA SILVA
SÃO PAULO

A competitividade e a correria da vida moderna consomem cada vez mais o tempo dos executivos. A exigência faz com que os profissionais reservem maior parte de suas energias para o trabalho, deixando a família e o lazer em segundo plano. O resultado é a

frustrante e, muitas vezes, gera nos executivos uma sensação de vazio no final do dia. É a síndrome da falta de equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Para que não se torne vítima desse mal, o executivo precisa alinhar sua vida pessoal com os afazeres profissional. Uma das premissas para que se consiga equilibrar as duas situações é a escolha da profissão certa, bem como a atuação em uma empresa com a qual se tenha alguma afinidade. Se escolher a carreira e também a empresa onde irá

atuar com foco somente no salário, o profissional tem tudo para se tornar insatisfeito e, sobretudo, frustrado.

Entretanto, mesmo com a escolha da profissão certa, a frustração também pode acontecer. A psicóloga Márcia Dolores Rezend, diretora do Instituto Saber, diz que é justamente nestes casos que o desequilíbrio entre os aspectos profissional e pessoal fica mais evidente. "O executivo passa por diversos estágios de emoções durante o dia. São sensações como euforia, ansiedade, alegria, triste-

za e estresse", explica Márcia. "A maioria busca como válvula de escape a prática de atividades físicas no final do expediente, o que contribui, mas além disso é necessário buscar outros caminhos."

Segundo ela, desenvolver competências internas é essencial para lidar com esses sentimentos. O executivo não pode apenas ter como objetivo apenas a busca de resultado para a organização. Tudo deve estar alinhado, primeiramente, com suas necessidades. Do contrário, o profissional pode ter problemas de saúde — como depressão e síndrome do pânico — ou alcoolismo, entre outros. "Nem sempre a terapia consegue sanar essas deficiências. Planejamento de vida e profissional devem caminhar juntos. Projeto de vida é fundamental", diz Márcia.

Com o objetivo de garantir este equilíbrio, muitas empresas desenvolvem programas de qualidade de vida, que ajudam o profissional a ter bem-estar dentro e fora do grupo de trabalho. Para o terapeuta e consultor Wagner da Rocha, é essencial que o executivo tenha autoconhecimento, para que possa chegar ao equilíbrio. "O ser humano necessita de um propósito de vida. Quando começa a olhar para si, conhecer seus próprios talentos, até então desconhecidos, fomenta uma nova realidade de vida", indica Rocha. "O que mais necessitamos na vida é nos sentirmos úteis naquilo que realizamos, mudar o diálogo interno, de 'quanto irei ganhar' para 'como posso ajudar com esse tra-



Regina: quando se detesta o emprego, se odeia a segunda-feira

balho'. Daí a realidade se inverte, a profissão preenche a necessidade essencial, e quanto mais sou útil, será maior o retorno pessoal e financeiro", assegura.

A terapeuta e diretora executiva da Consulte Brasil, Regina Vaz, afirma que no trabalho é preciso ter paixão. "O profissional precisa de determinação e paixão por aquilo que faz. Caso não goste da sexta-feira é porque seu casamento vai mal. Caso odeie a segunda-feira, é porque detesta seu emprego", brinca Regina. "Devemos estar centrados como pessoas e ter

paixão por tudo aquilo que fazemos", brinca.

Para Regina, existem sete pilares que precisam estar equilibrados, para que o profissional possa se sentir bem, tanto no escritório quanto em casa: a família, o lado espiritual, o social, o financeiro, a saúde física e mental e, por último, o trabalho. "Mas, na prática, é o inverso. O lado profissional encabeça a pirâmide. A pessoa é rotulada pela empresa em que trabalha e não pela pessoa que realmente é. É por isso que quando alguém é demitido, perde-se a referência", indica Regina.



Segundo Márcia, em um dia, executivo passa por momentos de euforia, ansiedade, alegria e estresse

FOTOS LEONARDO SOARES/GAZETA MERCANTIL