

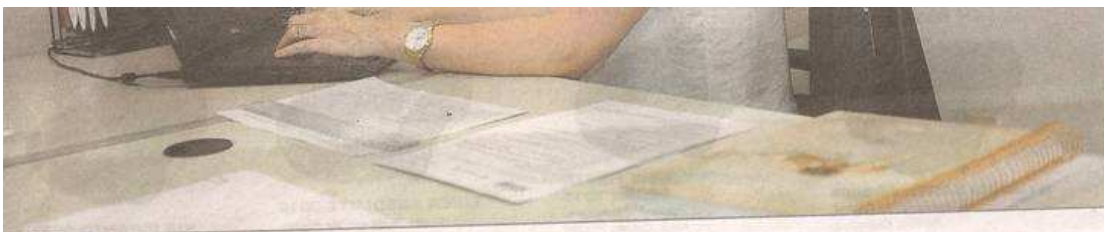
Nada de exageros

# Há tempo pra tudo

Trabalhador deve conciliar jornada de trabalho com momentos de lazer e descontração

Psicóloga Aline Bersó diz que organização é essencial ao trabalhador

Siggi Menon



**A** vida profissional exige muito das pessoas, tanto que o tempo de lazer é primordial para que os profissionais consigam dar conta do recado na jornada diária. No entanto, não existe uma forma correta de separar trabalho e lazer, pois o ponto central dessa conciliação está na gestão adequada do tempo.

De acordo com o coach executivo Marcelo Jabur, a distribuição das atividades no período de 24 horas, nos sete dias da semana, é que vai garantir a harmonização dessas duas frentes. "As pessoas precisam entender que não é possível ter tudo todo o tempo", disse. "Para se conseguir o lazer necessário, é preciso que se abra mão de um tipo de trabalho ou de uma quantidade maior de atividades profissionais."

Ainda segundo ele, é preciso entender também que para se atingir os objetivos na carreira, é importante que as pessoas deixem de fazer algumas atividades de lazer em certos momentos da vida. "É o equilíbrio

## SAIBA MAIS

### Dicas para se dar bem dentro e fora do trabalho

✓ **Planejar o tempo:** o certo é montar um planejamento da vida profissional e da vida pessoal. Isso vai auxiliar a pessoa a administrar melhor as funções e priorizar o que se quer.

✓ **Limitar o horário de trabalho:** ninguém está livre das horas

extras para cumprir tarefas do dia a dia, porém, é importante também dar 'um tempo' ao corpo e à cabeça. Isso fará com que a produtividade aumente posteriormente.

✓ **Não levar trabalho para casa:** saiba separar trabalho e vida pessoal. Em casa é o momento

onde as pessoas podem relaxar e ficar mais a vontade e um local de se desligar do ambiente de trabalho.

✓ **Fazer algo que goste:** descubra qualquer atividade que dê prazer e priorize isso. Fazer academia e/ou praticar esportes é uma ótima saída para desestressar.

que deve permitir o avanço nas duas áreas da vida", afirmou.

Outra questão também é não permitir que a vida profissional afete o tempo de lazer, já que esse tempo traz benefícios à saúde física e psicológica do ser humano e o profissional precisa ter momentos de descontração. Do contrário, a falta de lazer e o excesso de trabalho podem desencadear muitos tipos de doenças que interferem na produtividade.

A psicóloga Aline Bersó de Almeida Scatena, profissional de RH da Wem Equipamentos Eletrônicos, explica que as pessoas precisam ter o hábito e a rotina da organização e planejamento, mas isso não equivale apenas ao trabalho. A vida cotidiana também precisa ser planejada. "Aquele que tem planejado pelo menos sua semana consegue equilibrar seu tempo na medida certa sem deixar o trabalho afetar seu lazer."

A bancária Andressa Andra-

de, 35 anos, conta que trabalhava em uma empresa privada onde não tinha horário para entrar e sair. Agora, trabalhando no período da tarde em um banco, ela afirma que tem a manhã e a noite livres para aproveitar o tempo de lazer. "O tempo no banco é mais regulado, então eu consigo ter o meu lazer. Hoje passeio com meu filho, leio, vou ao cinema, faço academia, ou seja, concilio o meu tempo tranquilamente." (Gazeta de Riberião)

## DESCANSO

### Importante é esquecer rotina

Praticar exercícios físicos, passear, viajar ou até ler um livro. Não importa o que você faça como lazer, o mais adequado é fazer o que se gosta. O coach executivo Marcelo Jabur afirma que, nesse quesito, não há regras. "O importante é fazer aquilo que normalmente relaxa e faz bem para o corpo e para a mente." O primordial, diz a psicóloga Aline Bersó de Almeida Scatena, é se desligar das cobranças por resultados no trabalho, já que o lazer auxilia na diminuição do estresse, da ansiedade, e proporciona um aumento da sensação de bem estar. É por esse viés que Andressa Andrade, 35, escapa da pressão diária. "Não levo trabalho para casa. A cabeça fica mais calma e hoje estou bem menos ansiosa." (GR)