

## Reportagem de capa

# Workaholic ou worklover?

MARIA AMÉLIA VARGAS

Para muitos profissionais, jornadas de trabalho longas são associadas ao prazer pelo que se faz. Alguns chegam empolgados para desempenhar seu trabalho na segunda-feira, extrapolam o expediente, mas conseguem manter o entusiasmo até a sexta. Outros ultrapassam a carga horária mínima por carregar consigo a obsessão pela produtividade. Uma linha tênue divide os profissionais extremamente envolvidos em suas funções, e esse limite diferencia o prazer da compulsão.

Uma pesquisa realizada no Laboratório de Psicologia do Trabalho da Universidade de Brasília (UnB) desmistificou a ideia de que todos os que trabalham excessivamente se encaixam na definição de workholics. A tese apresentou ao mundo o worklover, um apaixonado pelo seu ofício.

Para Sílvia Osso, psicóloga que ministrou palestra sobre o assunto no 10º

Congresso de Stress da International Stress Management Association (Isma-BR), realizado na semana passada na Capital, as empresas sempre buscam pessoas que vistam a sua camiseta e, por isso, os workholics ainda são priorizados nas contratações. Porém, depois de admitido, esse profissional se sobrecarrega e assume tarefas que nem sempre consegue cumprir.

– De repente, ele começa a adquirir uma série de problemas de saúde: gastrite, dor de cabeça, insônia. E passa a somar despesas à organização. As corporações cada vez mais buscam o worklover, pois ele jamais deixa de priorizar o seu bem-estar – diz Sílvia.

Além disso, explica Simoni Missel, psicóloga e sócia-diretora da Missel Capacitação Empresarial, as pessoas obsessivas pelo trabalho exigem tanto de si mesmas quanto das pessoas com quem trabalham e muitas vezes passam essa insegurança a sua equipe. Por isso, as empresas hoje estão dando mais valor às pessoas com caracteris-

ticas de worklovers.

– Normalmente, os apaixonados pelo que fazem conseguem transmitir isso, eles multiplicam essa valorização pelo que fazem, empolgam a equipe e produzem mais – analisa Simoni.

Diferentemente do indivíduo que enxerga a carreira como a única razão de viver, o amante do trabalho consegue separar a vida profissional da social e familiar. De acordo com Lígia Silveira, vice-presidente de eventos científicos da Associação Brasileira de Recursos Humanos no Estado (ABRH/RS), este vai chegar em casa comemorando, compartilhando as suas realizações com o cônjuge e os filhos. O viciado em trabalho vai chegar do trabalho com o físico mais prejudicado e não terá muita energia para interagir com o núcleo familiar.

– O workholice é refém da vida profissional, por isso, não consegue se desligar nunca da empresa. Sente-se culpado quando está de folga, e os momentos de descanso não lhe tra-

*Profissionais que trabalham demais por que gostam do que fazem podem se tornar reféns da própria carreira*

zem prazer – salienta Lígia.

Worklover declarado, o empresário César Augusto Corrêa da Silva, 37 anos, assumiu a direção do restaurante da família em Novo Hamburgo e a presidência do Sindicato de Hotéis, bares, Restaurantes e Similares. Mesmo assim, o administrador de empresas não abre mão de acordar às 5h30min da manhã para estudar e se exercitar antes do trabalho. E ainda consegue tempo para participar das atividades escolares do filho de oito anos.

– Sou casado há 13 anos, e a minha família tem tanta importância para mim quanto o meu trabalho. Amo o que eu faço, mas busco sempre qualidade de vida. Acho importante manter as minhas relações sociais e não abro mão das horas de lazer – afirma.

## ZERO HORA.COM

Descubra se você é worklover ou workholice. Faça o teste em: [www.zerohora.com/empregos](http://www.zerohora.com/empregos)

79311090  
1 x 2,1  
ESC. SALG. FILHO /  
MARA CORREA E COELHO LTDA



✓ O curso **Direito Urbanístico e Plano Diretor**, ocorre de 13 a 15 de julho, das 9h às 12h e das 14h às 18h. Promovido pela Fundação Escola Superior de Direito Municipal, o evento será realizado no auditório da escola (Rua Siqueira Campos, 1.184, 9º andar, Centro, Porto Alegre). Informações: telefone (51) 51 3212-2778 e site [www.esdmn.com.br](http://www.esdmn.com.br).

✓ A Ourives TeD – Treinamentos e Eventos Empresariais, em parceria com a Universidade de Caxias do Sul e a RH Currículo&Cia, realizam no dia 3 de julho, das 13h às 18h30min, o workshop **Desenvolvendo Atitude – Transformando Vidas, Evoluindo Seres Humanos**. Para participar, além dos R\$ 10 de inscrição para estudantes da UCS e R\$ 20 para os demais, deve-se contribuir com 2 quilos de alimento, uma lata de leite e um agasalho para doações. Informações: telefone (54) 3028-0933 e site [www.ourivestd.com.br](http://www.ourivestd.com.br).

✓ A escola de idiomas Fisk São João (Rua Honório Silveira Dias, 895), realiza em Porto Alegre o curso **intensivo de férias** (inglês e espanhol), de 1º a 30 de julho, das 19h às 22h, de segunda a quinta-feira. Informações: telefone (51) 3029-4654 e e-mail [fisksaojoao@terra.com.br](mailto:fisksaojoao@terra.com.br).

✓ As inscrições para cursos intensivos de **língua italiana** da Associação Beneficente de Assistência Educacional (ACIRS) no segundo semestre serão aceitas até o dia 9 de julho, pelo site [www.acirs.org.br](http://www.acirs.org.br). O período das aulas é de 14 de julho a 4 de agosto. Informações: telefone (51) 3212-5535.

## Concurso científico

A SH Fôrmas, Andaimos e Escoramentos prorrogou até o dia 31 de agosto o prazo das inscrições para o Prêmio SH de Inovação, voltado para estudantes de graduação e pós-graduação. O concurso científico busca incentivar as ideias de estudantes brasileiros no desenvolvimento de novos produtos e processos de manutenção de formas para concreto, escoramentos metálicos e andaimos.

Podem participar todos os estudantes brasileiros matriculados no ano letivo de 2010 em qualquer curso de graduação ou pós-graduação. O projeto vencedor receberá o prêmio no valor de R\$ 15 mil. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas pelo site da empresa [www.sh.com.br](http://www.sh.com.br).

## Os perfis

### WORKLOVER

- > É um apaixonado pelo trabalho.
- > Costuma ter jornadas longas de trabalho, mas nem percebe o tempo passar.
- > Não abre mão dos momentos de lazer e descanso com os amigos e com a família.
- > A satisfação que tem no trabalho se estende para a vida pessoal.
- > Conhece bem as suas qualidades e as suas dificuldades, por isso tem mais segurança para lidar com elas.
- > Busca ajuda quando tem problemas no trabalho.
- > Tem uma grande preocupação com a saúde e com a qualidade de vida.

### WORKAHOLIC

- > É viciado no trabalho.
- > Para ele, o mundo gira em torno da carreira.
- > Tem muita energia para o trabalho, mas não necessariamente está satisfeito com ele.
- > Em sua agenda, não há tempo suficiente para as relações de amizade e familiares.
- > Raramente se permite tirar férias e, quando está de folga, não consegue se desligar do trabalho.
- > Se a vida profissional vai mal, ele sofre e fica suscetível a desenvolver depressão e somatizar outras doenças, como gastrite, hipertensão, insônia, doenças cardiovasculares e outras doenças de origem física e psíquica.

## Como agem

### WORKLOVER

- > **Salário:** para ele, é consequência do prazer que o trabalho lhe proporciona. Nem sempre é melhor remunerado do que os workaholics.
- > **Reconhecimento:** tem mais autoestima, costuma vibrar com as suas conquistas e ele próprio as reconhece, sem esperar pelo retorno dos gestores.
- > **Família:** este profissional costuma compartilhar com a família as suas realizações profissionais. Não abre mão da convivência com os familiares e mantém-se participativo na vida dos filhos, apesar da sobrecarga de trabalho.
- > **Carga horária:** costuma ultrapassar todos os dias o horário do expediente, trabalhando nos fins de semana, se necessário. Mas trabalha com tanto prazer que nem vê o tempo passar.
- > **Humor:** chega ao trabalho bem-humorado, é um colega de trabalho mais animado, cumprimenta a todos.

### WORKAHOLIC

- > **Salário:** para ele, é consequência da dedicação (e até do sofrimento) que o trabalho lhe proporciona. Costuma ser melhor remunerado do que os worklovers.
- > **Reconhecimento:** faz questão do reconhecimento por parte dos gestores. Mas não vibra com as conquistas, pois ele as vê como parte do trabalho.
- > **Família:** chega em casa cansado após uma jornada de trabalho e, por isso, não nem sempre tem muita paciência com a família. Muitas vezes, deixa de acompanhar a rotina dos filhos em nome da vida profissional.
- > **Carga horária:** costuma ultrapassar todos os dias o horário do expediente, trabalhando nos fins de semana, se necessário. A longa jornada de trabalho é consequência da sobrecarga que impõe a si mesmo.
- > **Humor:** não tem muito senso de humor durante o expediente. Assim que chega ao trabalho, inicia as atividades imediatamente.

Fontes: Simoni Missel, psicóloga e sócia-diretora da Missel Capacitação Empresarial, Lígia Silveira, vice-presidente de eventos científicos da Associação Brasileira de Recursos Humanos no Estado (ABRH/RS), e Sílvia Osso, psicóloga.