



**LUIZ CARLOS  
CABRERA**

ESCREVE SOBRE  
CARREIRA. É  
PROFESSOR DA  
EAESP-FGV, DIRETOR  
DA AMROP PANELLI  
MOTTA CABRERA E  
MEMBRO DO ADVISORY  
BOARD DA AMROP  
INTERNATIONAL



## QUALIDADE DE VIDA COMEÇA NO TRABALHO

Cuide para que o tempo no escritório lhe proporcione bem-estar

Vamos supor que você durma oito horas e que esteja acordado durante as 16 restantes. Faça uma conta rápida: desse período em que fica acordado, quanto tempo você passa no trabalho? Provavelmente sua resposta vai ficar dentro da média nacional, que está entre 65% e 70% do tempo. Porém, quando falamos em qualidade de vida muitas vezes desconsideramos o expediente diário. E isso é um tremendo engano. A qualidade de vida começa na empresa. Se você trabalha num bom ambiente, se existe camaradagem, se os valores da companhia são compatíveis com os seus e se sua chefia é inspiradora, você tem tudo para se sentir realizado. No mundo real, esses itens são difíceis de obter. Mas o esforço para construir melhores relações profissionais tem efeito enorme na qualidade “total” de vida.

Não existe mais o antigo aforismo “Não misturo a minha vida particular com a profissional”. Impossível separar as duas dimensões. O pior sintoma da má qualidade de vida aparece quando se pronuncia a frase “Pessoalmente, eu não faria isso, mas como sou empregado tenho de fazer”. Aí, você quebra sua integridade, o que é absolutamente inaceitável. Então, se a vida é uma só e 70% dela você passa no trabalho, precisa cuidar para que esse período lhe proporcione bem-estar. Caso contrário, será muito difícil tirar o atraso e resgatar o equilíbrio nos 30% que restam.

Alguns hábitos podem melhorar a qualidade de vida no trabalho. Por exemplo, sempre que puder, ensine. Compartilhar conhecimento é um ato nobre, que aproxima as pessoas. Em segundo lugar, elogie. Refiro-me ao elogio verdadeiro, sincero, que diz

ao outro que você admirou o que ele fez. Em terceiro, ouça ativamente. Isso significa ouvir com interesse, olhar nos olhos e completar as frases de quem fala com você. Por último, perdoe. Esse é o ato mais difícil, mas o de maior impacto na sua vida e na dos que o cercam. Perdoar exige muita maturidade, mas cria uma energia ao seu redor que garante a qualidade de vida por muito tempo. Vamos melhorar a nossa qualidade de vida e a dos que nos cercam? Não é tão complicado e ainda sobram 30% do tempo para ir à academia, namorar e passar com os amigos.