



## Trabalhar demais faz bem à saúde e à carreira, defende especialista

Uma lenda urbana dissemina a ideia de que *workaholics* são pessoas gananciosas e egoístas, que tendem a morrer de ataque do coração. A "acusação" é injusta, sob todos os aspectos, diz o professor de psicologia empresarial Tomas Chamorro-Premuzic, uma autoridade em perfil da personalidade e testes psicométricos, em um artigo para o *Harvard Business Review*. *Workaholic* é um termo derivado de *alcoholic* (alcoólatra) para definir pessoas vistas como "viciadas" em trabalho.

"As pessoas morrem de doenças, acidentes, atentados, conflitos psicológicos e até de tédio, mas nunca de trabalho duro", disse David Ogilvy, conhecido nos EUA como o "pai da publicidade", citado pelo autor do artigo. "Não há perigo para a saúde ou para o bem-estar mental ou emocional no trabalho. Nem mesmo para um maníaco pelo trabalho, afirma Chamorro-Premuzic.

"Ao contrário, há benefícios para a carreira do *workaholic*, para a empresa e para a sociedade", ele garante. Ninguém é, nem pode ser, obrigado a ser *workaholic*. Mas há pessoas que não se importam – e, às vezes, até se satisfazem – por ter de trabalhar além do horário de expediente ou nos fins de semana e feriados. E são mais felizes – ou pelo menos mais satisfeitas com a vida, diz o professor.

Por quê? A resposta é simples. As pessoas que fazem questão de horário de trabalho – e, pior, as que reclamam que trabalham demais – têm de defender a tese de que é preciso encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a vida, na busca da felicidade. *Workaholics* não precisam defender essa tese. Para eles, trabalhar é viver. Enquanto estão trabalhando, estão vivendo.

E com a mesma disposição (ou energia) que se dedicam ao trabalho, *workaholics* também aproveitam o tempo com a família e com os amigos, em diversos tipos de atividades – em oposição a fazer valer suas horas de repouso, deitados no sofá e assistindo televisão. Não que as pessoas "normais" também não desfrutem os horários de folga com atividades familiares e com os amigos. A distinção é apenas de hábito: o de se empenhar no que faz.

Também distingue o *workaholic* dos seres humanos "normais" uma característica comum: eles amam o que fazem. Por isso, fazem mais do que os demais. Aliás, trabalho é um conceito mais exato para pessoas "normais". Para o *workaholic*, a palavra trabalho pode ser substituída pela expressão "atividade prazerosa" – ou uma atividade agradável, muitas vezes divertida. As pessoas "normais" trabalham. *Workaholics* desfrutam suas atividades cotidianas. Essa faculdade não está disponível a quem não gosta do que faz.

Há uma diferença fundamental entre pessoas que se dedicam a uma carreira e as que buscam um emprego – ou às pessoas que se rendem à necessidade de trabalhar. A carreira dá um propósito à vida – além de dinheiro. O emprego também dá dinheiro, mas, ao mesmo tempo, torna os descontentes ou pouco entusiasmados reféns do trabalho.

O relacionamento pessoa-trabalho é semelhante ao relacionamento pessoa-pessoa, diz o professor. Passar muito tempo com uma pessoa de quem não se gosta é uma experiência terrível. Passar muito tempo com uma pessoa de quem se gosta é uma experiência agradável, ele diz. "Não lhe causa nenhum



---

mal se alguém comentar que você é 'viciado' na pessoa que ama", afirma o professor. É só uma interpretação, às vezes com um certo tom de inveja, mesmo que inofensiva.

Trabalhar duro é fundamental para a carreira. "Isso é especialmente importante para advogados que trabalham em bancas de grande porte", diz a editora Vivia Chen do *site The Careerist*, dedicado a carreiras na advocacia. "Você é qualificado, faz o seu trabalho com competência e espera que isso seja reconhecido. Mas quantos advogados na firma também são qualificados e fazem seu trabalho com competência?", ela pergunta.

Qualquer comparação vai favorecer aquele que trabalha mais", ela diz. Pode-se argumentar que os relacionamentos dentro da firma favorecem uns em detrimento de outros. Isso é verdade. Mas é preciso levar em conta que fazer relacionamentos, para um advogado, é parte do trabalho – seja com os clientes, com os colegas e com a direção da firma. "Não se faz uma carreira dentro do expediente normal", ela afirma.

Trabalhar duro é essencial para o sucesso e todo mundo sabe disso, diz Chamorro-Premuzic.

"Coincidentemente, os dez países do mundo com a maior concentração de *workaholics* são os que produzem os PIBs mais altos do mundo", ele lembra. Mesmo quem tem muito talento, trabalha duro para alcançar o sucesso. Há mais argumentos, ele diz. "As grandes realizações da história da humanidade vieram, não por acaso, de pessoas que trabalham muito duro". "As pessoas que trabalham duro são mais respeitadas, mesmo em lugares onde as pessoas preferem se divertir a trabalhar", ele diz haver constatado. "Uma das razões que os japoneses – e outros orientais – têm vida longa, é que eles trabalham muito... sem reclamar", ele supõe.

Para Chamorro-Premuzic, as pessoas que reclamam por trabalhar demais, reclamam do governo por suas dificuldades, reclamam da falta de equilíbrio entre o trabalho e a vida, levam uma vida lamentável. "Elas sentem penas de si mesmas", ele afirma. "Mas, na verdade, suas dificuldades se originam na dificuldade de trabalhar duro desde a época da escola, da faculdade, do início da carreira, porque as pessoas dão prioridade ao lazer e à diversão, em vez de priorizarem o próprio crescimento", ele declara.

Há um remédio para consertar qualquer situação difícil na vida, incluindo no trabalho. Tudo que você precisa fazer é seguir suas paixões, ele afirma. Se fizer isso, nunca mais vai reclamar de excesso de trabalho ou de falta de equilíbrio entre o trabalho e a vida. Será bem recepcionado no mundo dos *workaholics*.

### **Date Created**

10/03/2013