

# Chega de estresse

Pressão, prazos curtos, excesso de trabalho, falta de dinheiro, reclamações do chefe... Como esquecer os problemas e não levar esses tormentos pra vida pessoal? Parece difícil, mas a gente ensina como fazer! **Por Camila Miranda**

**V**ocê gosta do seu *job*, mas adoraria que a carga horária fosse menor, que os prazos se estendessem, que tivesse uma equipe bem grande e que fosse melhor remunerada para conseguir fechar a conta no azul no final do mês? Seria o mundo ideal, né? Só que não é bem isso que está acontecendo nas empresas, ainda mais agora com essa crise toda. Como o efeito contrário de tudo isso, ou seja, mais trabalho e menos dinheiro, têm deixado muita gente de cabelo em pé, fica difícil não levar as preocupações para casa, comprometendo diretamente sua vida pessoal. Como dar um basta nisso tudo? É simples... Acompanhe!



## Ele não é tudo!

Se você é *workaholic*, aquela pessoa que não desliga nunca, saiba que o trabalho não é sua razão de existir. "O principal desafio é entender que ele apenas faz parte da vida e é uma ferramenta para o dia a dia. Quando se passa a enxergar desta forma é possível dar ao emprego a importância devida", diz Laura López, diretora de Expansão da WLT Participações e criadora do Canal do *Youtube* Dicas da Laurinha (SP).

## Nada de levar tarefas para casa

Para isso não acontecer é preciso se organizar! "Se na maior parte do tempo existem atividades que não podem ser concluídas durante o expediente, de duas uma: ou está faltando foco ou existe uma sobrecarga e você precisa ajustar ou negociar", comenta Laura. Afinal, quem cultiva o hábito de levar trabalho para a casa não merece nenhum prêmio, pois significa que a pessoa não consegue dar conta das suas obrigações no período do expediente.

## Saiba separar

Você deve dividir seu tempo entre trabalho, família, lazer e estudos, caso esteja fazendo algum curso. Para conseguir isso é preciso ter horários limites para executar atividades no escritório, tempo para curtir a família e/ou os amigos, além de momentos para desacelerar. O que não dá é faltar em um evento familiar ou deixar de jantar com o marido para fazer hora extra, né? Enfim, isso só vai prejudicar a sua relação com eles. "Portanto, divida de forma racional seus momentos de trabalho e vida pessoal. Faça atividade física, passeios e até cursos que saiam do escopo do *job*, como aula de música e danças. Reserve tempo para sair com os amigos e cuidar dos filhos. Assim, você acaba controlando o estresse e esquece os problemas", afirma José Roberto Marques, *master coach* sênior e presidente do IBC (SP).



## Detox virtual TOTAL

Se você não consegue desligar o seu celular por pelo menos uma horinha por dia é porque algo está errado! Afinal, os aparelhos tecnológicos acabaram se transformando em mais uma fonte para deixar as pessoas 'pilhadas'. Ninguém mais consegue aproveitar os momentos simples do dia a dia, sem tirar uma *selfie* ou conferir o *WhatsApp*. "A tecnologia é um dos principais gatilhos de distração em um escritório. Ela também não permite que nos desliguemos, pois temos os gestores, diretores e até clientes nos contatos e eles acabam ligando fora do expediente", diz José Roberto Marques. Portanto, é preciso se desconectar sempre que chegar em casa para aproveitar seu momento em família e se distrair.