

Estudo diz que trabalhar 12h pode prejudicar vida profissional, pessoal e empresa

O sábio chinês Lao-tse escreveu há 2.500 anos: “Aquele que se apega ao trabalho não cria nada que perdure. Se quiser viver segundo o Tao, faça seu trabalho e depois se afaste dele.”

Mas isso é mais fácil de dizer do que fazer. Os chineses da antiguidade não tinham a internet nem as atualizações instantâneas das Bolsas de Valores.

Considere a história de Erin Callan, que era executiva-financeira-chefe da Lehman Brothers na época em que a empresa desabou, em 2008. Callan escreveu no “New York Times” que sua dedicação incansável e as horas incontáveis que passava no trabalho a deixaram praticamente sem vida pessoal, com um casamento que não demoraria a ir por água abaixo. “Quando deixei meu emprego, isso me deixou arrasada”, escreveu. “Eu não sabia valorizar quem eu era, em oposição ao que eu fazia.”

Callan e muitas outras pessoas como ela talvez se sintam reconfortadas com descobertas que indicam que a maneira mais eficiente de realizar coisas talvez seja passar mais tempo fazendo menos.

“A renovação estratégica – que inclui fazer exercícios físicos durante o dia, tirar sonecas curtas à tarde, passar mais horas dormindo, passar mais tempo longe do escritório e tirar férias mais longas e frequentes – resulta em melhorias na produtividade, na performance no trabalho e, é claro, na saúde”, escreveu no “NYT” o consultor de administração do tempo Tony Schwartz.

Parece contraintuitivo. Impérios foram erguidos sobre a ideia de que “mais é mais”, correto? O lema de que “menos é mais” não seria próprio de arquitetos minimalistas e pessoas preguiçosas?

Schwartz e muitos outros discordam. O consultor observa que trabalhar demais, algo que frequentemente tem como consequência dormir de menos, prejudica não apenas os profissionais, mas também as empresas para as quais eles trabalham.

Um estudo recente da Universidade Harvard concluiu que trabalhadores que não dormem o suficiente custam a empresas americanas US\$ 63,2 bilhões por ano em produtividade perdida. Outro estudo concluiu que sonecas aumentam a produtividade no trabalho.

Outro estudo, este da Universidade Florida State, constatou que as pessoas de performance mais alta – atletas, atletas e músicos de elite – tendem a trabalhar melhor em períodos de 90 minutos, raramente mais que três vezes por dia, separados por intervalos regulares. O dia de trabalho de 12 horas ininterruptas diárias não é uma opção sensata.

Os atletas de alto nível, cujos corpos precisam de longos períodos de descanso, sabem disso há muito tempo. Mas essa máxima não se aplica apenas a eles.

PESQUISA

Postado em 19/03/2013

Um estudo feito com três grupos de mulheres na faixa dos 60 aos 74 anos de idade que se exercitavam respectivamente duas, quatro e seis vezes por semana constatou que mulheres dos três grupos tiveram quase os mesmos benefícios físicos, mas aquelas que se exercitavam seis vezes por semana sofreram mais fadiga e eram menos ativas de maneira geral.

Tudo isso soa como lições da era moderna, mas não é de hoje que são lançados avisos contra o excesso de atividade.

Erin Callan parece ter enxergado a luz taoista: “Eu não precisava ficar atenta ao meu BlackBerry de manhã até a última hora da noite. Não precisava fazer a maioria de minhas refeições à mesa do trabalho. Não precisava varar a noite num avião para uma reunião na Europa no dia do meu aniversário. Hoje acredito que eu poderia ter chegado a uma posição semelhante tendo uma versão um pouco melhor de uma vida pessoal. Não sem sacrifícios, mas com um pouco mais harmonia.”

Fonte: New York Times via Folha de S. Paulo.