

## Problemas pessoais no trabalho

O relógio toca as oito badaladas matinais, você registra sua presença no livro ou ponto eletrônico e automaticamente todos seus dilemas pessoais são esquecidos. Iniciará a jornada de trabalho com energia e foco em suas tarefas. Contas vencidas, parentes enfermos e desilusões amorosas voltarão a habitar seus pensamentos apenas no fim do expediente.

### A verdadeira realidade

O quadro acima é tão surreal quanto alguns empregadores gostariam que fosse a realidade. A publicitária alemã Judith Mair diz no livro *Chega de Oba-oba* que trabalho não tem de ser sinônimo de prazer, pois o ambiente profissional não é lugar para amigos e a jornada deve terminar na empresa, sendo proibido levar serviço para casa.

No entanto, o fato é que colocar uma linha divisória entre vida pessoal e profissional é absolutamente impraticável. Razão e emoção coexistem em nosso ser, a cada instante, onde quer que estejamos. Assim, o que podemos fazer é atenuar o impacto de nossos problemas pessoais dentro do espaço corporativo, buscando conciliar

nossos interesses com os da empresa.

Quando esse equilíbrio deixa de ser atingido, as consequências são imediatas. Primeiro, o estresse, que em grau mais acentuado pode levar ao Burnout (doença psicológica caracterizada pela manifestação inconsciente do esgotamento emocional). Em paralelo, surge o presenteísmo, a síndrome de estar presente no ambiente de trabalho, porém absolutamente desconectado – o que afeta drasticamente a produtividade. Mais adiante vem o absenteísmo, a ausência física da empresa, motivada seja por desestímulo ou doenças clinicamente identificadas.

### 5 dicas para lidar com seus problemas

Você quer saber como lidar com esses infortúnios do cotidiano pessoal sem comprometer sua situação na empresa? Confira algumas sugestões.

**1. Siga pelo caminho do meio** – Evite o isolamento, deixando de compartilhar seus problemas com as pessoas mais próximas. Passamos ao menos oito horas envolvidos com o trabalho. Se você não conversar com alguém, sua cabeça pode virar uma panela de pressão prestes a explodir. Por outro lado, evite a exposição demasiada. Você não precisa

dividir seus anseios com todos ao redor – até porque no ambiente corporativo há muitas pessoas que esperam descobrir suas fraquezas para atacá-lo. Seja seletivo.

**2. Comunique** – Seu superior hierárquico não tem bola de cristal para saber o que está se passando e pode avaliar sua apatia como desinteresse ou até desleixo. Informe-o, ainda que superficialmente, que está passando por uma fase difícil, mas está em busca da superação.

**3. Busque a discrição** – A menos que seu espaço seja delimitado por uma sala privada, com boa vedação acústica, onde seja possível trancar a porta, cuide para que seus assuntos pessoais sejam tratados reservadamente. Assim, afaste-se para falar ao telefone ou travar aquela batalha verbal comum em muitas discussões. Se o embate for pelo computador, certifique-se de fechar a tela que contém o diálogo ao sair do ambiente. E jamais chore em público. Alguns serão solícitos e oferecerão carinho e apoio, mas outros não se esquecerão desse seu momento de fragilidade e usarão isso contra você no futuro.

**4. Peça ajuda** – Se o problema é de ordem financeira, busque um adiantamento ou um crédito consig-

nado para solucioná-lo. Já se for uma questão de saúde, procure tratamento. Se enfermo, evite a automedicação e agende um médico. Se está diante de dependência química, comece uma terapia. Busque um aliado no RH ou departamento de saúde ocupacional de sua empresa.

**5. Afaste-se para cuidar dos problemas** – Se seu desempenho está sendo prejudicado e seus problemas não estão sendo resolvidos, o melhor a fazer é se licenciar. Antecipe parte das férias para direcionar toda a atenção na solução do que o aflige. Em última instância, vale até considerar um pedido voluntário de demissão, negociando as condições da saída.

**Dica:** se com você está tudo bem, mas seu colega de trabalho notadamente está passando por um período difícil, use da empatia e se coloque, por um instante, no lugar dele, procurando ajudá-lo. Aconselhamento e orientação podem fazer toda a diferença. Afinal, lembre-se de que um dia os papéis poderão estar invertidos.

**Tom Coelho**  
é formado em Publicidade,  
Economia e possui especialização em Marketing.  
Site: [www.tomcoelho.com.br](http://www.tomcoelho.com.br)

*“Quando penso no universo: sua complexidade e imensidão, penso nos meus problemas e no quão pequenos eles são.”*

(Clarice Pacheco)