

“A caixa cerebral dos homens rotineiros é um estojo de joias vazio.”

José Ingenierus

CRESCER

Ano VI - Nº 237 • 19 de agosto de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Quebre a rotina e busque desafios

Um estudo sobre o coração, realizado pelo professor de medicina doutor Ary L. Goldberger, da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, demonstrou que há uma relação direta entre a variação dos batimentos cardíacos relacionada à monotonia e à atividade (doença e saúde, respectivamente). Baseado em sua pesquisa, ele apontou a necessidade de as pessoas quebrarem a rotina e se tornarem mais irregulares, ficando contra a ideia de acomodação.

Então, colaboradores de plantão, tenham cuidado, pois a saúde do ser humano compreende abalos e inconstâncias, e a rotina, além de ser prejudicial à saúde, pode ser desmotivante para o dia a dia do profissional. A respeitada cientista e autora do livro *Liderança e a nova ciência*, Margareth J. Wheatley, também tem uma opinião muito semelhante sobre esse assunto e confirma: “Não precisamos temer o desequilíbrio nem abordar a mudança tão temerosamente. Em vez disso, temos condições de perceber que, como tudo o que é vivo, sabemos nos desenvolver e evoluir em meio ao fluxo constante das coisas”. Viver é um desafio contínuo se, assim, compreendermos a necessidade de mudança e, com ela, o desequilibrante movimento das transformações que podem servir de impulso às motivações humanas.

Cuide da saúde e da motivação

Buscar desafios é uma atitude vital e saudável para o desenvolvimento pessoal e profissional, além de energizar o cotidiano no trabalho. Então, mãos à obra!

De acordo com a perspectiva de Stephens Robbins, a motivação consiste na disposição para fazer alguma coisa e é condicionada pela capacidade dessa disposição satisfazer uma necessidade pessoal – necessidade significa uma deficiência física ou psicológica que faz determinado resultado parecer atraente. “Uma necessidade não satisfeita gera tensão, o que estimula a vontade do indivíduo. Essa vontade desencadeia uma busca de metas específicas que, uma vez alcançadas, terão, como consequência, a satisfação da necessidade e a redução da tensão. Os colaboradores motivados estão em estado de tensão. Para aliviá-la, engajam-se em atividades.

Quanto maior a tensão, mais atividades serão essenciais para proporcionar alívio”, explica.

Partindo da ideia de que a rotina pode fazer mal à saúde e à motivação dos trabalhadores, procure ser um profissional inquieto, busque na empresa em que trabalha desafios que despertem sua motivação. Quantos projetos organizacionais precisam ser impulsionados

pelo desejo de cada um de nós? Descubra quais são as suas necessidades e encontre desafios que possam satisfazê-las. Desafie-se e prove cada vez mais o doce sabor da motivação que se instala quando quebramos a rotina e nos permitimos experimentar o desconhecido.

Além de evitar a acomodação e investir em projetos profissionais, também encare as relações com seus colegas de trabalho como objetivos desafiantes. Temos mais afinidades com algumas pessoas e menos com outras, mas, sem dúvida, evitar conflitos no ambiente de trabalho é um fator que também contribui para a motivação dos profissionais. Então, se passamos boa parte de nosso tempo em contato com outros colaboradores, não seria justo investirmos energia nesse tipo de relacionamento? Ou melhor, não vale a pena gerar mais motivação junto àqueles com quem se convive diariamente? Pense nisso e encare esse objetivo como mais um desafio que poderá ajudar você a quebrar a rotina, evitar a acomodação e, conseqüentemente, contribuir para sua boa saúde e motivação.

Armando Correa de Siqueira Neto

é psicólogo e diretor da Self Consultoria em Gestão de Pessoas. É professor e mestre em Liderança pela Unisa Business School.

E-mail: selfcursos@uol.com.br