

## EMPREGO

ESTADO DE MINAS

DOMINGO, 9 DE OUTUBRO DE 2005

● EDITORA-ASSISTENTE: Teresa Caram ● E-MAIL: nucleo.em@uai.com.br ● TELEFONE: (31) 3263-5779

## CASAMENTO

Conciliar uma carreira de sucesso com qualidade de vida não é tão difícil quanto parece

## PERFEITO

VANESSA JACINTO

Quem vê a empresária Gislaine Jorge Pires Zanon, de 44 anos, no comando de cinco empresas, não imagina que ela disponha de tempo para fazer hidroginástica, dedicar-se à jardinagem, ao trabalho voluntário e parar para tomar um cafezinho com as amigas às sextas-feiras, em pleno horário de expediente. "Não só tenho tempo para mim como produzo mais e me tornei mais criativa", comenta feliz com seu estilo de vida.

Mas nem sempre foi assim. Há dois anos, sua rotina era, no mínimo, estressante. A jornada diária nunca terminava antes das 21h e não era raro levar trabalho para casa. Foi preciso que o próprio corpo começasse a pedir socorro para que ela decidisse tomar uma providência.

Gislaine contratou uma assessoria para ajudar a transpor as barreiras que dificultavam a realização de seus objetivos pessoais e profissionais. Dessa consultoria ela descobriu que é possível – e muito bom para os negócios – conciliar uma carreira de sucesso com a tão desejada qualidade de vida.

Ricardo Melo, consultor em desenvolvimento humano, também defende a tese. Segundo ele, com um pouco de planejamento, objetividade e autoconhecimento é possível viver uma carreira intensamente, sem abrir mão do equilíbrio nas outras áreas da vida.

Esse equilíbrio, na opinião do consultor, inclui um tempo para o lazer, para os relacionamentos, para o cuidado com a saúde e, principalmente, um tempo do indivíduo consigo mesmo. "As pessoas devem ficar sozinhas com elas mesmas para aprender a se conhecer melhor, ouvir seus anseios, o que os desejos pedem. Sem isso, não há como ter qualidade de vida", afirma.

**CONCEITO** Para quem não descobriu ainda uma forma de conciliar carreira com uma vida pessoal satisfatória, Ricardo recomenda, antes de tudo, que a pessoa defina qual o seu conceito de profissional bem-sucedido. O conceito de sucesso deve partir de cada um, de acordo com seus valores, modo de vida, objetivos e sonhos. Mas o que acontece na realidade, segundo ele, é que o conceito é imposto como um padrão e as pessoas enlouquecem tentando perseguir aquilo que, na verdade, não tem a ver com elas, não é o que elas realmente desejam. "Enquanto, para uns, ter sucesso significa ser o presidente de uma grande empresa, para outros o sucesso pode ser, apenas, ter um emprego de segunda a sexta, que permita pagar as contas."

O mesmo referencial que se constrói para a vida profissional também tem de ser pensado na vida pessoal, ou seja, cada um deve se indagar sobre o que significa ter qualidade de vida. Com esses referenciais bem estabelecidos vem o próximo passo: construir as estratégias que vão permitir atingir os conceitos estabelecidos, tanto no campo profissional quanto no campo pessoal.

Mas, cuidado! As boas estratégias não podem deixar de levar em conta qual o preço que é preciso pagar para chegar a um determinado objetivo. De acordo com Ricardo, o profissional deve pensar no que terá que abrir mão para alcançar aquilo que é o seu referencial. "Muita gente tem tempo livre para aproveitar a vida, mas não tem dinheiro. Outros têm dinheiro, mas estão completamente amarrados pela vida profissional. Acredito que, com um bom planejamento, muitos problemas que afligem as pessoas poderiam ser efetivamente resolvidos e elas poderiam estar vivendo mais felizes", completa.



“O tempo não é mais o maior inimigo. Aprendi que, se o corpo não funciona, não há como ser produtivo. Até para atingir o sucesso a gente precisa ter qualidade de vida. A gente tem que ser feliz”

■ Gislaine Jorge Pires Zanon,  
empresária