

Como o excesso de trabalho prejudica a vida familiar

Se você é daqueles que passa do horário do expediente e ainda leva trabalho para casa todo dia tenho uma péssima notícia: há tempos esse comportamento não enche mais os olhos de gestores e muito menos agrada a sua família. Mais: afeta drasticamente a sua saúde. Pesquisas comprovam.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira como lidar com o **excesso de trabalho** e conciliar o tempo com vida familiar...

Porque profissionais acabam trabalhando mais

Existem vários fatores que levam as pessoas a [exagerar na carga de trabalho](#).

Um deles é o medo do desemprego. Num mercado cada vez mais competitivo a dedicação é imperativa. O receio de ficar fora do mercado - como quase 14 milhões de brasileiros estão atualmente, segundo pesquisa do IBGE- provoca uma sensação de “obrigação de fazer mais”, com a expectativa de ser reconhecido como indispensável para a organização.

E esse comportamento não escolhe cargo, vai do menor até o alto escalão das empresas.

O que importa para os gestores não é a carga de trabalho, mas resultados

A **dedicação exagerada ao trabalho** pode ter um efeito contrário para a empresa. Isso porque na visão dela o que importa são os resultados, principalmente se são obtidos rapidamente e com menos custos.

Quem passa mais tempo no escritório pode dar a impressão de que não consegue fazer suas tarefas durante o expediente e adoecer mais.

[Estudo](#) da City University, de Londres, mostra que quando mais trabalho, pior para a saúde e também para a carreira, pois diminui a produtividade e isso cria uma imagem negativa do funcionário para a empresa.

Sintomas de que você está trabalhando demais

As doenças ocupacionais não são advindas somente de atividades repetitivas ou provocadas só pelo ambiente de trabalho. **Levar o seu organismo a extremo com o trabalho** também causa problemas à saúde.

Os sintomas são bem visíveis: cansaço extremo, estar sempre com sono, dores no corpo, irritabilidade, dificuldade de executar tarefas habituais com a mesma energia de antes e tudo isso pode culminar no absentismo- ausência constante de o trabalho- o que prejudica diretamente o desempenho.

Prejuízos do excesso de trabalho

A queda da produtividade é a principal consequência do excesso de trabalho. Funcionários que **trabalham mais do que deveriam** estão sempre cansados e, conseqüentemente, rendem menos.

Por isso, empresas de alta performance preocupam-se tanto com planejamento, estabelecendo regras que até proíbem a realização de horas extras e, em contrapartida também incentivam atividades de lazer e relaxamento para os funcionários.

A queda nos resultados da empresa também prejudica a sua imagem no mercado.

Como dividir o tempo entre as atividades profissionais e a vida familiar

Não existe uma formula mágica, mas há algumas medidas que podem ajudar a equilibrar as duas áreas da vida.

O planejamento é o primeiro passo. Crie cheklist diários para facilitar a visualização das tarefas. Priorize as mais urgentes e faça as outras na sequência. Não tenha medo de pedir ajuda aos colegas.

Não esqueça o ditado; “Duas pessoas pensam melhor do que uma”. Esqueça a ideia de perfeição. Faça o seu melhor, mas não se cobre tanto. E por último: pratique o estado de presença. Em casa ou de folga, dedique-se à sua família.

Este artigo sobre como conciliar o trabalho com a vida familiar foi útil para você? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [Linkedln](#) para acompanhar as novidades! Fique por dentro de conteúdos relevantes e exclusivos como este.

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

