



[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#) | [Especial XV Conamerco](#)



05 EMPREGABILIDADE

Workaholic X Worklover

O acirramento da competitividade no mercado produziu profissionais viciados em trabalho. Conhecido como *workaholic* - viciado em trabalho - este tipo não se encontra com amigos, deixa de praticar exercícios físicos, permanece no local de trabalho por tempo indeterminado, leva trabalho para casa com frequência, evita tirar férias, faz as refeições diante do computador, descuida da saúde, das relações afetivas e dos projetos pessoais, sob pretexto de lutar aguerridamente para manter seu emprego. A sobrecarga de trabalho além dos limites normais de dedicação profissional e do ritmo de trabalho saudável pode tornar-se tão danosa quanto uma dependência, compulsão ou fanatismo. É caminho certo para a Síndrome do *Burn-out*, quando o estresse chega ao ponto máximo e vira patologia.

O perfil da personalidade do *workaholic* costuma apresentar uma combinação de alguns dos seguintes fatores:

- ❖ perfeccionismo;
- ❖ obsessão;
- ❖ culpa;
- ❖ exagero na responsabilidade;
- ❖ sentimento de satisfação unicamente vinculado ao trabalho;
- ❖ dificuldade de lidar com o lado afetivo e emocional;
- ❖ excesso de racionalidade, crítica e auto-exigência;
- ❖ irritabilidade diante de falhas próprias e alheias;
- ❖ centralização e dificuldade para delegar tarefas.

O coração do *workaholic* é a grande vítima, pois o excesso de noradrenalina gerado pelas tensões sobrecarrega o músculo cardíaco. Sob estresse, o cérebro produz menos serotonina - substância responsável pelo relaxamento e bem-estar - causando irritabilidade crônica. As glândulas supra-renais fabricam excesso de cortisol, tornando a pessoa mais vulnerável a infecções e alterações no desejo sexual. A memória começa a falhar. Alguns hábitos podem ajudar a vencer a compulsão por trabalho, como exercícios respiratórios, alongamentos musculares, visualização e meditação. De qualquer forma, somente o reconhecimento do problema e a disposição para mudar podem "curar" o sujeito compulsivo por trabalho. "A pessoa *workaholic* é portadora de uma patologia específica, um distúrbio psíquico, seja ele originado dentro do próprio espaço de trabalho ou não", assinala Maurício Serva, presidente do Ciriec - Centro Internacional de Pesquisa e Informações sobre a Economia Pública, Social e Cooperativa e um dos autores da pesquisa "O Fenômeno Workaholic na Gestão de Empresas".

Para o psicólogo Wanderley Codo, coordenador do Laboratório de Psicologia do Trabalho da Universidade de Brasília (UnB), o *workaholic* trabalha em demasia porque não se permite viver, até mesmo para usufruir das conquistas propiciadas pelo trabalho. No lado oposto está outro tipo de profissional que trabalha além da conta, mas por outras razões: é o *worklover* - apaixonado por trabalho. Esse profissional gosta muito do seu

trabalho, inclusive daqueles aspectos considerados enfadonhos e entediantes. "O vínculo do *worklover* com o trabalho é de outra natureza", explica o pesquisador, "pois ele não usa o trabalho como meio para fugir da vida". O apaixonado por trabalho costuma ter uma vida pessoal satisfatória e encarar o trabalho como parte da aventura de viver. Entretanto, o fato de ser altamente dedicado ao trabalho não impede que seja indisciplinado com relação ao mesmo. A maioria dos *worklovers* é de profissionais com mais autonomia em suas atividades e busca atuar em organizações ou parcerias profissionais alinhadas com seus valores pessoais.

Na psicologia o trabalho é o conceito dado a uma dupla relação de transformação entre o homem e a natureza geradora de significado. O trabalho pode causar sofrimento, caso o circuito de geração de significado seja quebrado. Embora ambos os tipos - *workaholic* e *worklover* - trabalhem demais e se envolvam exageradamente no que fazem, sendo esforçados e produtivos, ao serem analisados suas diferenças vêm à tona no ténue limite entre o prazer e a obsessão. A conclusão do estudo é que a dedicação extremada ao trabalho não é patológica quando existe prazer no que se faz.

Saiba mais:



MULLER, Mariana Morosini. "Worklover: realidade ou mito?"
Programa de Pós-graduação em Administração da UFRGS -
2007

[Indique esta Matéria](#) | [Comente esta Matéria](#)

[Sumário](#) | [Editorial](#) | [Novidade](#) | [Tendência](#) | [Gestão](#) | [Empregabilidade](#) | [Tecnologia](#) | [Resp. Sócio-Ambiental](#) | [Ensino](#) | [Cultura](#) | [Saúde](#) | [Especial XV](#)
[Conamerco](#)

[Página anterior](#) [Imprimir](#) [Salvar](#)

Revista Digital Ágora Administração - Ano II - Número 04 - 1º Trimestre de 2008

Empregabilidade