

Instituto Jorres dos Santos Neves  
Biblioteca

AJ04540

# Vida.

FALE COM A GENTE:  
TATIANA PAYSAN E ZAINER SILVA  
tmattos@redgazeta.com.br e  
zsilva@redgazeta.com.br  
Tel.: 3321.8015  
agazeta.com.br/vida  
twitter.com/vidaag

gazetavida

De engenheiro a médico: Érico deu uma guinada na vida profissional e hoje é mais feliz

EDSON CHAGAS



## VOCÊ É FELIZ?

▼ Responda às questões abaixo avaliando-as com notas de 1 a 3, sendo:

- ▼ 1 = quase nunca
- ▼ 2 = às vezes
- ▼ 3 = frequentemente

- ▼ 1. A equipe com quem você trabalha reconhece suas qualidades?
- ▼ 2. Está orgulhoso de quem você é?
- ▼ 3. Há possibilidade e liberdade para usar a criatividade no trabalho?
- ▼ 4. Consegue ter o controle sobre a maneira que precisa executar as tarefas profissionais?
- ▼ 5. Os desafios, no trabalho, são compatíveis aos recursos que dispõe?
- ▼ 6. Consegue manter o bom humor ao enfrentar as dificuldades?
- ▼ 7. Sente-se satisfeito, como pessoa, com o trabalho que tem?

### Respostas:

#### INFELIZ

▼ **Até 9 pontos**  
A alta expectativa em relação às oportunidades que podem surgir, ou ao reconhecimento da equipe, é responsável pela frustração e infelicidade no trabalho. Mude a relação com os colegas, além das prioridades e expectativas com o seu trabalho

#### NA TANGENTE

▼ **De 10 a 15 pontos**  
Há horas de felicidade e de infelicidade. Depende do reconhecimento do seu trabalho e de como é tratado pela equipe. Não se influencie pela opinião dos outros. Veja o que frustra você e contorne as situações

#### FELIZ

▼ **Mais de 15 pontos**  
Investe no planejamento da carreira; com objetivos claros de vida e com prioridades para alcançar todas as metas traçadas. Mantenha o foco para aproveitar a vida ao máximo e tudo que ela lhe oferecer

# SEGREDOS DE QUEM É FELIZ NO TRABALHO

## Só 24% das pessoas são felizes na vida profissional

MAURÍLIO MENDONÇA  
mgomes@redgazeta.com.br

### GERÊNCIA

**52%**  
dos entrevistados  
Afirmaram que não estão satisfeitos com os seus gestores

Foram vinte anos dedicados ao serviço público. Todos voltados para a área de engenharia. Mas Érico Jenz sentia que faltava alguma coisa, queria algo mais: no lugar de construir, ele queria salvar vidas. E foi atrás de sua satisfação pessoal e profissional. Há dez anos, deixou de lado a profissão de engenheiro, fez vestibular para Medicina e, hoje, é especialista em geriatria.

Hoje, ele sente que é muito mais feliz e satisfeito. Conseguiu aliar o serviço público com a nova área de escolha. Ele é profissional de um instituto estadual, onde trabalha na área de gestão de saúde e ainda tem um consultório. “Desde cedo eu busco a sa-

tisfação pessoal com a profissional. E, se mais adiante o meu chip ativar, de novo, para outra profissão, eu mudo. Porque o mais importante é ser feliz. Não podemos nos acomodar”, diz Érico.

Érico faz parte de uma minoria no Brasil, a dos felizes no trabalho. Pesquisa da Isma-BR (International Stress Management Association no Brasil) confirmou

que 76% se arrastam para o escritório, e só 24% estão satisfeitos com sua vida profissional. Mas qual será o segredo dessa pequena parte? Seriam espécies em extinção? Nem tanto. No final das contas, quem faz e quem busca a felicidade somos nós mesmos.

“A motivação é algo interno. Por mais que a empresa faça tudo, de ações de motivação a pesquisas internas de satisfação, a felicidade ainda vai depender da pessoa”, frisa Sharla Provietti Bitencourt, especialista em psicologia organizacional e do trabalho, conselheira do Conselho de Psicologia.

Por isso, é fundamental saber como se motivar, a cada dia, para que o trabalho se torne algo agradável. A mesma pesquisa mostra

### AS DICAS

- 1. Autoestima**  
Mantenha a autoestima elevada, tendo orgulho de quem é e do que faz
- 2. Autoconfiança**  
Valorize suas habilidades e busque independência. Arrisque sem ter medo
- 3. Otimismo**  
Não se abale com as opiniões dos outros. E valorize o “aqui e agora”
- 4. Mantenha o foco**  
Saiba o que quer. Tenha objetivos específicos e saiba aonde quer chegar
- 5. Flexibilidade**  
É o caminho errado? É possível replanejar a rota e redefinir os objetivos

que 31% das pessoas sentem-se desmotivadas. “Se há insatisfação, o melhor é buscar resolver o problema. Converse com o gestor direto ou com o setor de Recursos Humanos da empresa. Fale o que atrapalha e veja se tem solução para a questão”, alerta a psicóloga.

As interferências podem ser muitas: desde o ambiente onde se trabalha, passando pela relação com o chefe e com os colegas da equipe, até as condições físicas ou financeiras. Ficar só se queixando, sem se movimentar para mudar a situação, não traz resultado, nem felicidade. As empresas escolhem os candidatos, de fato; mas os candidatos também devem escolher a empresa. E dar o melhor de si, buscando ser feliz todos os dias.