

# CORPO

CORPO A

## MARI RIOS

30 anos com curvas  
à base de dança e  
hambúrguer de quinoa

A GENTE TEM  
A RECEITA!

**ESPECIAL**

# PRONTA PARA O BIQUÍNI

- ✓ 29 MODELOS PARA ARRASAR NO VERÃO
- ✓ TOP 5 MOVIMENTOS: ABDOME, BUMBUM, PERNAS E BRAÇOS
- ✓ TRATAMENTOS QUE SECAM, FIRMAM E ALIVIAM A CELULITE
- ✓ ALIMENTOS QUE INCINERAM GORDURAS

**ALERTA**

Seu regime  
pode estar  
fazendo você  
ganhar peso

**LIBERADO**

Carbo à noite  
não engorda!

SERÁ QUE  
VOCÊ SOFRE  
DE STC?  
Descubra aqui

# -4KG

COM A DIETA  
DA CALORIA  
NEGATIVA  
Os alimentos  
vão trabalhar  
a seu favor

corpoacorporo.com.br

NÚMERO 322 - PREÇO R\$ 9,80

ISSN 0104-7612 00322



9 1770104 1761008



# WORKAHOLIC X WORKLOVER

O termo *workaholic* surgiu a partir da palavra *alcoholic* ("alcoólatra" em inglês), em alusão à compulsão de algumas pessoas pelo trabalho (*work*) e, por mais que, muitas vezes, seja equivocadamente usado como sinônimo de "gostar de trabalhar", trata-se de algo muito sério.

"Um *workaholic* não necessariamente gosta de seu emprego ou do ambiente em que trabalha e são muitos os fatores que podem causar essa obsessão: vaidade, necessidade financeira, ganância, perfeccionismo, insatisfação com a vida pessoal, entre outros", afirma Teng Chei Tung, médico coordenador dos Serviços de Interconsultas e Pronto Socorro do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (SP). Por outro lado, os *worklovers*, aqueles que realmente são apaixonados pelo trabalho e estão plenamente satisfeitos e realizados com sua profissão, costumam administrar muito melhor essa circunstância, mesmo quando as dificuldades aparecem – o que representa um risco bem menor de desgaste emocional. "Ao contrário de um *workaholic*, o *worklover* tem mais facilidade de lidar com suas emoções e, apesar de priorizar suas tarefas, nem sempre abre mão de seus momentos de lazer. Isso representa uma queda brusca nas chances de desenvolver doenças físicas e psicológicas pelo excesso de trabalho", esclarece Teng Chei Tung. No entanto, um *worklover* é um *workaholic* em potencial e, por ser tão proativo e engajado, pode acabar se tornando um trabalhador compulsivo sem se dar conta.

## NO LIMITE

Não é de hoje que existem pessoas exageradamente dedicadas ao trabalho. Prova disso é a Síndrome de Burnout, causada pelo auge do estresse profissional, descrita pela primeira vez no início dos anos 1970, por Herbert Freudenberger, psicólogo alemão. "É um estado de esgotamento físico e emocional que pode provocar dor de cabeça, tontura, tremores, distúrbios do sono, depressão, síndrome do pânico, crises severas de ansiedade e mais uma infinidade de transtornos", descreve Teresa Amorim, psicóloga, palestrante e diretora do Instituto Carioca de Gestalt-Terapia (RJ). Uma mudança radical de hábitos é essencial para virar o jogo, mas nem sempre é possível fazer isso sem ajuda profissional.

"O tratamento de um *workaholic* deve começar no consultório de um psicólogo para que ele compreenda que tem um problema e entenda suas consequências", indica Teresa Amorim. Em casos mais críticos, é necessário procurar um psiquiatra, que vai aliar terapia e medicação, de acordo com o estado do paciente e a origem da compulsão.

MEU NOME  
É ANALUÍSA  
BESSA, TENHO  
27 ANOS E  
SOU UMA  
WORKAHOLIC

"Minha vida sempre girou em torno do trabalho. Sou muito ambiciosa e, como ainda não cheguei ao patamar de poder recusar dinheiro (quem sabe um dia!), tento encontrar um espaço na agenda para encaixar todo e qualquer cliente que apareça – em parceria com um sócio e alguns *freelancers*, tenho uma empresa que oferece serviços em Tecnologia da Informação (TI) e, paralelamente, atuo com redação criativa e tradução. Já experimentei diversos regimes de contratação, mas trabalhar em casa sempre me pareceu mais atraente, mesmo lidando com certa instabilidade financeira. Por isso, aproveito ao máximo os períodos de muita demanda. Já cheguei, por exemplo, a fazer jornadas de quase 20 horas, o que acabou me rendendo uma labirintite. Comecei a cuidar menos da aparência também. É fácil se entregar quando você trabalha tanto e a uma parede de distância da sua cama. Minha carreira era minha grande e única fonte de autoestima. Ser reconhecida, receber elogios e fidelizar clientes é, de fato, algo viciante. Com o passar do tempo, desenvolvi um quadro grave de depressão e na terapia consegui enxergar o vazio que havia em mim e que, ao contrário do que eu imaginava, o trabalho não seria capaz de preencher. Foi um choque! Então, há uns seis meses, comecei um movimento interno com a definição de um expediente, das 9h às 17h. Além disso, reservo minhas noites para atividades prazerosas, como aulas de canto e treinos funcionais. Também mantive as sessões de terapia e passei a me interessar por assuntos ligados à espiritualidade. Me redescobri como mulher. Uma mulher que conseguiu mudar os rumos da própria vida e que não precisa se anular para ser a grande profissional que é. Foi uma lição muito empoderadora."



# O OUTRO LADO DA MOEDA

Jorge Matos, fundador e presidente da Etalent, empresa que oferece soluções de recrutamento, seleção e gerenciamento para diversas empresas e candidatos a vagas, fala sobre a posição que os *workaholics* ocupam no mercado e no ambiente de trabalho.

**P: QUAL É A VISÃO DAS EMPRESAS COM RELAÇÃO AOS WORKAHOLICS?**

**R:** Depende. Basicamente, existem dois tipos de organizações: as que estimulam essa cultura do profissional *full-time* e as que levantam a bandeira de um estilo de trabalho mais saudável e feliz. Há lugares em que é terminantemente proibido fazer hora extra e outros em que quem não estiver disposto a trabalhar em pleno domingo à noite, nem precisa se preocupar em aparecer na empresa na segunda de manhã.

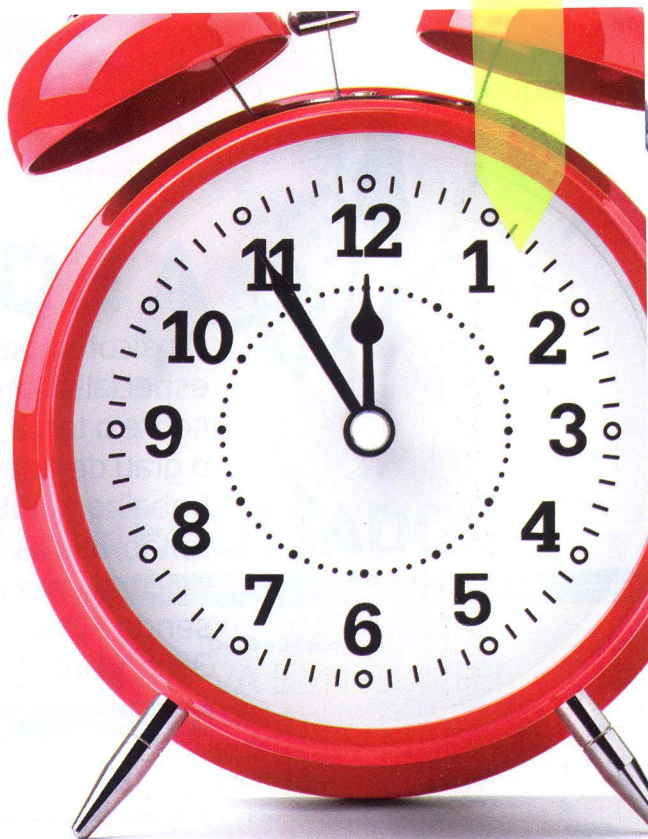
**P: COMO É O COMPORTAMENTO DE UM WORKAHOLIC EM SEU AMBIENTE DE TRABALHO?**

**R:** Horas trabalhadas não são sinônimo de produtividade. Partindo desse princípio, não dá para afirmar com todas as letras que um viciado em trabalho vá render tanto quanto se espera, o que pode gerar atritos com quem ocupa posições mais

altas no organograma da empresa em questão. Há também muita competitividade envolvida, e uma das gafes mais comuns cometidas pelos *workaholics* é achar que eles têm mais direitos que os outros funcionários porque, teoricamente, trabalham e produzem mais.

**P: COM O MERCADO CADA VEZ MAIS COMPETITIVO E HOSTIL, O AUMENTO DO NÚMERO DE WORKAHOLICS ESTÁ RELACIONADO À INSEGURANÇA?**

**R:** Com certeza! As pessoas estão fazendo o máximo para se mostrarem indispensáveis. Entretanto, a grande verdade é que ninguém é insubstituível, embora alguns profissionais sejam mais fáceis de repor do que outros – principalmente em tempos de crise e cortes, onde muita gente extremamente qualificada e competente foi demitida e está em busca de uma nova oportunidade.



*De acordo com um estudo publicado pela revista de medicina britânica Lancet em agosto deste ano, trabalhar até 48 horas por semana aumenta em 10% o risco de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC) em relação a quem cumpre uma jornada entre 35 a 40 horas. Se ela for superior a 55 horas, a chance de ter um AVC sobe para 33%*

## ATÉ QUE O TRABALHO NOS SEPARE

JOÃO ALEXANDRE BORBA, PSICÓLOGO, CO-CEO DO INSTITUTO INTERNACIONAL JAPONÊS DE COACHING E EXPERT EM TERAPIA DE CASAL (RJ), DÁ TRÊS DICAS VALIOSAS PARA QUE A SUA CARREIRA NÃO ACABE COM O SEU RELACIONAMENTO:

**1** Programe-se: uma rotina organizada abre espaço para mais tempo livre ao lado de quem você ama.

**2** Aprenda a pedir e receber ajuda: sem essa de que você precisa sofrer em silêncio para não incomodar o parceiro. Abra seu coração de maneira que ele entenda o que está acontecendo e tente ajudar.

**3** Mais amor, por favor: seu relacionamento é uma ótima desculpa para tornar o dia a dia mais prazeroso. Saia para jantar, vá ao cinema ou ao teatro e tente curtir ao máximo os momentos a dois sem pensar nas obrigações.