



## **Droga de trabalho: Isso é necessário?**

*\*Odilon Medeiros*

Comentar sobre o estresse na vida dos profissionais modernos já é um tema bastante debatido. Contudo, é importante destacar que a situação está ficando cada vez mais caótica, já que a grande maioria destes profissionais não busca uma alternativa para minimizar os efeitos devastadores que esta situação causa.

O importante é ter foco e o foco, hoje, é o resultado, expresso quase sempre em quantidade, em grandes volumes. Assim, geralmente, os profissionais para atingi-los possibilitam o "esquecimento" de alguns fatores importantes como o cuidar do próprio bem-estar mantendo, o equilíbrio entre o trabalho e a qualidade de vida. Esse equilíbrio deve existir, afinal, ambos são fundamentais para a sobrevivência plena da espécie humana.

Em nome do resultado tão almejado, quase sempre, tudo vale a pena. E "pena" aqui assume o seu real sentido, ou seja, vale a penalidade, vale a punição.

E essa punição pode vir através da permissão para o aparecimento de medos, conflitos interpessoais, concorrência exacerbada e injusta, falta de controle na execução das tarefas, longas jornadas de trabalho, gerando falta de tempo para curtir a família, dar um passeio, ir a uma

academia, visitar um médico. Pode ainda vir através de ansiedade e de outros meios de pressão, ao qual se permitem ser submetidos.

Entretanto, será que todos esses esforços compensam? Confúcio já afirmava que os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, e depois perdem o dinheiro para recuperá-la.

As pesquisas comprovam que, principalmente nas grandes cidades com o ritmo de vida alucinado e estressante, os profissionais, independentemente do segmento no qual atuam, com poucas exceções, não buscam alguma atividade que possa servir de válvula de escape. Assim, para suportar a pressão procuram ser envolvidos com medicamentos e/ou drogas ilícitas ou lícitas.

O que surge de novo neste cenário é o tipo de substância que está sendo consumida por esse público: as drogas ilícitas mais novas, mais fortes e potencialmente mais danosas.

Enquanto criador da própria realidade, cada profissional sabe aonde deve ir buscar a alternativa saudável para a sua situação, a sua válvula de escape. Creiam: elas existem!

As mentes e os corpos destes profissionais agradecem e claro, os resultados aparecem.

**Odilon Medeiros** - Mestre em Administração, Especialista em Psicologia Organizacional, Pós-graduado em Gestão de Equipes, MBA em Vendas, consultor e palestrante nacional sobre tópicos ligados à gestão com pessoas.

**[www.odilonmedeiros.com.br](http://www.odilonmedeiros.com.br) @odilonmedeirosconsultor**