

A Importância do Equilíbrio entre a Vida Pessoal e Profissional

Manual do Tutor



A Importância do Equilíbrio entre a Vida Pessoal e Profissional

Introdução

Atualmente, encontramos-nos sob muita pressão pessoal, profissional, financeira e social. Com tantos compromissos na maior parte do tempo, é fácil sentirmo-nos perdidos numa imensidão de trabalho e deveres familiares, pelo que nos podemos perder no processo. Por isso, é importante fazer o possível para manter um equilíbrio saudável entre o trabalho e a vida pessoal. Também é essencial arranjarmos tempo para nós, para que todas as semanas façamos algo de que gostamos. É a única forma de garantir a nossa felicidade e de fortalecer a nossa saúde mental a longo prazo.

Costuma estar em casa depois do trabalho e ser incapaz de deixar de pensar nele? Recorda as conversas do seu local de trabalho, a sua mente está repleta de tarefas futuras, janta e não está realmente consciente de tudo o que está a comer ou do que está a ser dito pela família ao seu redor? Trabalha horas irregulares ou os seus horários estão sempre a mudar? Luta para ter uma rotina "normal"? A sua família está sempre na cama quando se levanta ou regressa do trabalho? Sente que está a perder algo? Estes cenários descrevem exemplos de desequilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. É tarefa deste recurso apoiá-lo e aos membros do seu

grupo local de saúde a assumir o controlo e melhorar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal!

Porque é que o equilíbrio trabalho-vida pessoal é importante?

Esta secção apresenta algumas das principais razões pelas quais o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal é tão importante. Leia os seguintes pontos antes de partilhar este tópico com o seu grupo:

- Ajuda a manter uma saúde mental positiva

Para termos uma saúde mental positiva, é necessário um equilíbrio eficaz entre a vida profissional e a vida pessoal. Ter preocupações e stress é prejudicial ao nosso bem-estar mental. Uma questão muito comum que afeta a saúde mental dos trabalhadores e da qual já pode ter ouvido falar é o *burnout*. Este ocorre quando as pessoas sentem pressão significativa no trabalho e culmina no que chamamos de stress crónico. Este stress pode ter várias causas, como uma carga elevada de trabalho (e sem equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal), a falta de apoio dos gestores ou simplesmente não se sentir valorizado pelo trabalho árduo. Se consegue identificar qualquer um desses sentimentos quando pensa no seu trabalho, pode estar na hora de começar a

rever o seu equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.

- Ajuda a garantir a saúde física e bem-estar

Um fraco equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal pode causar stress no seu trabalho e na vida pessoal, e este é muito nocivo para sua saúde física e bem-estar. O stress pode levar a muitos problemas de saúde física, incluindo, pressão arterial elevada, hipertensão, ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares, etc. Encontrar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, e encontrar tempo para as atividades e *hobbies* de que gosta, é a chave para ter boa saúde física e manter uma sensação de bem-estar.

- Ajuda a garantir que é produtivo quando está no trabalho

Quando tem prazos a cumprir e as tarefas vão ficando para trás, a reação natural é aumentar o seu dia de trabalho e ficar até mais tarde para recuperar o atraso. Contudo, muitas vezes percebe que ficar mais tempo no seu local de trabalho não equivale a um uso melhor ou mais produtivo do seu tempo ou a um resultado de melhor qualidade. Se gerir os seus compromissos de trabalho para poder desfrutar de algum tempo livre, vai perceber que fica mais descansado, relaxado e motivado para realizar as tarefas quando está no trabalho.

- Ajuda-o a sentir-se bem como pessoa

Perde-se muito desenvolvimento e crescimento pessoal se as principais prioridades e foco na vida girarem em torno do trabalho. Como tal, é importante ter interesses e *hobbies* fora do trabalho. Também é importante investir no desenvolvimento de competências e interesses noutras áreas, para não ficar a maior parte do tempo totalmente focado nas tarefas relacionadas com o seu trabalho. Pode parecer curioso, mas os potenciais empregadores não avaliam apenas a sua adequação a um emprego para o qual se está a candidatar, mas também analisam os seus *hobbies* e interesses ao avaliar se é um bom candidato para a empresa. Então, se pensar sobre isto, investir num bom equilíbrio entre a vida profissional e pessoal também é bom para a sua carreira!

Começar

Se você ou um membro do seu grupo local da saúde se está a deparar com dificuldades no equilíbrio trabalho-vida pessoal, pode sentir que mudar uma rotina e redefinir o desequilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal é uma tarefa impossível, mas não tem de ser assim. O importante é reconhecer que existe um problema e tomar medidas para resolver o desequilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Não há problema em começar lentamente; quando é confrontado com uma cultura de trabalho pouco saudável ou maus hábitos, fazer

pequenas mudanças graduais tem um impacto mais sustentável na sua vida futura. Como tal, recomendamos as seguintes medidas para começar a resolver desequilíbrios entre a vida profissional e a vida pessoal.

- Separe a vida profissional e pessoal:

É importante que tente fazer um esforço consciente para deixar o trabalho no trabalho e não levar as preocupações do trabalho para casa consigo. Isso não significa que não pode discutir preocupações e inquietações sobre o trabalho com a família e amigos, mas certifique-se de que não dominam as suas conversas e humor durante todo o seu tempo pessoal. Em vez disso, deixe o seu local de trabalho e concentre-se em apreciar o seu tempo pessoal com a família e amigos. Tente introduzir algumas atividades na sua rotina que o ajudem a "desligar-se" depois de terminar o trabalho - treinar ou praticar um *hobby* podem ajudá-lo a destressar depois do trabalho.

- Defina prioridades:

É importante ter as prioridades bem definidas na sua mente. Para ocasiões em que a vida pessoal e o trabalho coincidem no seu calendário, deve ser claro sobre o que tem de colocar em primeiro lugar - pode ser o trabalho que vem em primeiro lugar e não é algo sobre o qual se deve sentir culpado, se está a trabalhar para sustentar sua família. Mas, se precisa de priorizar uma tarefa de trabalho, certifique-se de que está a equilibrar esse

compromisso, libertando algum tempo pessoal em troca.

- Defina metas familiares e de amizade:

As pessoas têm objetivos profissionais que se esforçam por atingir – mas, muitas vezes, faltam-nos objetivos para a nossa vida familiar e pessoal. Se acha que está a socializar menos do que gostaria com os amigos e a família, ou se está a lutar para equilibrar ambos os compromissos, tente estabelecer um objetivo para a sua família – como atividades familiares semanais ou mensais – e trabalhe para alcançá-los. Isto pode incluir ter um jantar em família duas noites por semana, encontrar-se com amigos um sábado por mês ou organizar um passeio em família a cada 3 meses; seja o que for, tente estabelecer um objetivo e depois trabalhe para o alcançar.

- Organize o seu calendário:

Uma sugestão é combinar o seu calendário pessoal e profissional, para ser capaz de planejar o que precisa de ser feito semanalmente em cada esfera e para garantir que não perde eventos importantes em nenhum calendário, mesmo que os planos mudem.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre os benefícios e a importância de manter um equilíbrio saudável trabalho-vida pessoal. Para utilizar este recurso com o seu grupo

local, recomendamos que primeiro reproduza o vídeo e depois conduza uma discussão em grupo sobre a importância do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e diferentes formas de começar a gerir esse equilíbrio.

A acompanhar este manual, encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser utilizada com a sua rede local de saúde para introduzir o que é discutido neste manual. Use a apresentação para falar com os membros do seu grupo local sobre o seu equilíbrio entre a vida profissional e pessoal (quer estejam ou não conscientes dos perigos do mau equilíbrio entre a vida profissional e pessoal) e de como podem melhorar qualquer desequilíbrio entre o trabalho e os compromissos pessoais.

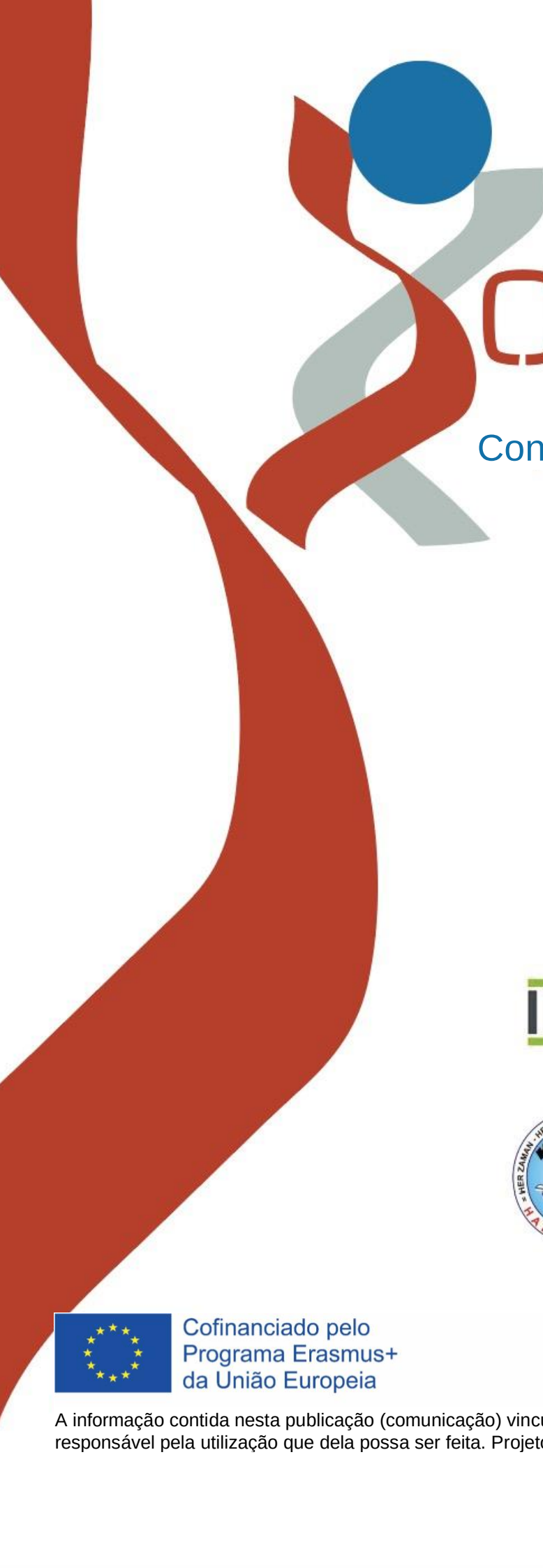
Atividade em grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma discussão em grupo sobre o equilíbrio trabalho-vida pessoal dos seus elementos. Para iniciar esta discussão, faça as seguintes perguntas ao grupo:

- Como classificaria o seu equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal?
- Arranja tempo para a família, amigos, e para si mesmo para relaxar?

- Gostaria de fazer melhorias? Se sim, que melhorias gostaria de fazer?

Após esta discussão, peça a todos os membros do grupo que trabalhem individualmente ou em pequenos grupos para verificarem o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal e para escreverem um ou dois objetivos pessoais que gostariam de alcançar. Se os membros do grupo se mostrarem disponíveis, podem partilhar esses objetivos com todo o grupo. Depois desta atividade, os membros do grupo também podem ser convidados a escrever uma mudança que gostariam de introduzir presentemente no seu equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. E, mais uma vez, podem partilhá-la com o grupo, se assim o desejarem.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UČSTANOVNA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095