

POR QUE ESTAMOS  
CADA VEZ MAIS



**OCCUPADOS?**

Ter sucesso nos dias de hoje parece sinônimo de não ter tempo livre. O incrível é que muitos profissionais ostentam certo orgulho de suas agendas superlativas. Mas qual a relação entre a falta de horas para o lazer e o status social?

por **JURANDIR SELL MACEDO**

Quando eu estava fazendo pesquisas para o livro “O tempo na sua vida”, que escrevi com Fernando Serra, entrevistei um médico que fez uma brilhante carreira em Santa Catarina e construiu um legado de respeito e admiração. Na época, já próximo dos 90 anos, ele vivia uma sóbria e confortável aposentadoria iniciada 20 anos antes e sustentada pela renda de uma carteira de investimentos imobiliários que construiu com seu trabalho.

Ao compartilhar sua trajetória, ele me contou que o início foi bastante duro, mas que ao final da década de 1950 sua rotina se estabilizou. No auge da vida profissional, ele acordava às 7h, tomava café da manhã enquanto lia o jornal e em seguida ia a pé para o hospital. Atendia os pacientes e depois seguia para o consultório particular, onde trabalhava das 10h ao meio-dia. Depois do almoço em casa tirava um rápido cochilo e voltava ao consultório, onde atendia das 14h às 17h antes de fazer uma última visita aos pacientes internados. Era comum chegar em casa às 19h e eventualmente ser chamado para um atendimento urgente à noite ou durante o final de semana – o que segundo ele era raro.

Conversei também com empresários, engenheiros e executivos que tiveram sucesso no passado. Eles me contaram das grandes dificuldades que enfrentaram, mas relataram rotinas de comportadas 40 horas ou, no máximo, 50 horas semanais.

### **O SUCESSO HOJE**

Entrevistei também profissionais com carreiras de sucesso no mercado atual. O que encontrei? Pessoas com jornadas de trabalho que facilmente chegavam a 70 horas semanais, que reclamavam de nível elevado de stress e do pouco tempo para os filhos, para o lazer e para cuidar da própria saúde.

Os motivos apontados para essa jornada intensa foram: competição acentuada, necessidade constante de atualização, grandes demandas financeiras familiares, trânsito, dedicação a networking e presença do trabalho em todos os momentos da vida em função dos novos meios de comunicação.

Essas entrevistas acabaram não entrando na versão final do livro. Mas as revisei recentemente após ler uma reportagem publicada no website do jornal *The Economist*, com o título *Nice work if you can get out - Why the rich now have less leisure than the poor* (Bom trabalho se você conseguir sair – Por que os ricos agora têm menos lazer que os pobres).

### **DADOS TRAZEM SINAIS DE MUDANÇA NA GESTÃO DO TEMPO**

A reportagem do *The Economist* traz dados da Pesquisa *American Time Use*, lançada ano passado. Ela mostra que americanos com diploma de Ensino Superior trabalham cerca de duas horas diárias a mais do que os americanos que cursaram até o En-



**Trabalhamos muito mais do que precisamos, prejudicamos nossa saúde e acabamos dando pouca atenção aos filhos, à esposa ou ao marido. Descuidar de nós mesmos e dar pouca atenção à família custa pouco no curto prazo. Mas no longo prazo essa escolha tem um preço bem salgado.**

sino Médio. O grupo de graduados e pós-graduados que trabalhava mais de 50 horas semanais passou de 24% em 1979 para 28% em 2006. Já entre os não-graduados esse percentual caiu.

Outra pesquisa feita em parceria entre pesquisadores da Universidade da Califórnia em Santa Bárbara e da Faculdade Pomona mostra que as horas a mais passaram a ter também outro peso na receita dos executivos. No início de 1980, um profissional que trabalhava 55 horas por semana ganhava em média 11% a mais do que alguém com a mesma ocupação e uma rotina de 40 horas. Na virada do milênio essa diferença aumentou para 25%.

### **ARENAS ESTRATÉGICAS DE STATUS**

O filósofo suíço Alain de Botton escreveu o livro “Status Aniedade”, em que trata da inquietação quase universal por status – esta busca pela admiração daqueles que nos cercam. Status é o amor social que todos nós desejamos, embora nos envergonhemos profundamente ao lutar por ele.

Em um passado recente o status transitava mais facilmente entre os diversos setores da vida. O médico que entrevistei certamente era conhecido pelos seus concidadãos não apenas pelo seu trabalho, mas também por sua participação na vida comunitária, pela forma como agia com seus amigos e com sua família. O status de um indivíduo levava em conta uma avaliação mais acurada de quem ele era de fato – não apenas suas conquistas profissionais e materiais.

Nas últimas décadas o status se fragmentou no que chamo de arenas estratégicas. Cada arena estratégica de status compreende um círculo social: a família nuclear composta de esposa/marido, filhos e eventualmente enteados; a grande família composta de pais, sogros, tios, sobrinhos, cunhados; nossos amigos, que podem se dividir em muitas arenas diferentes; colegas de trabalho, da igreja, de associações profissionais e mesmo os amigos virtuais.

A avaliação que temos passou a ser circunscrita a cada arena estratégica de status. Podemos ser excelentes profissionais, bem avaliados pelos colegas e ao mesmo tempo ter baixo status entre os amigos por não comparecer à maior parte dos encontros do grupo. Aqui surge o grande problema desta situação: quanto mais importante uma arena estratégica de status é para nossa vida, menos poder ela tem sobre nós. Se não damos atenção ao nosso trabalho, rapidamente somos demitidos. Se não damos atenção a nossa associação de classe, somos rapidamente substituídos. Mas se não damos atenção aos nossos filhos, eles pouco podem fazer para reivindicar afeto no curto prazo.

Acabamos alocando muito tempo para aquilo que não é fundamental em nossa vida e pouco tempo para aquilo que realmente importa. Trabalhamos muito mais do que precisamos, prejudicamos nossa saúde e acabamos dando pouca atenção aos filhos, à esposa ou ao marido. Descuidar de nós mesmos e dar pouca atenção à família custa pouco no curto prazo. Mas no longo prazo essa escolha tem um preço bem salgado.

A enfermeira australiana Bronnie Ware passou décadas cuidando de pessoas que recebiam tratamento paliativo para doenças terminais. Em 2011 publicou um livro contando as angústias destas pessoas. Os principais arrependimentos dos pacientes relatavam antes de morrer eram de ter trabalhado demais e de ter dado pouca atenção à família e aos amigos.

Que tal fazer um balanço estratégico da forma como você aloca seu tempo? Você gosta do resultado? Se gosta, parabéns! Caso contrário, mude enquanto é tempo. **RI**



### **JURANDIR SELL MACEDO**

é doutor em Finanças Comportamentais, com pós-doutorado em Psicologia Cognitiva pela Université Libre de Bruxelles (ULB) e professor de Finanças Pessoais da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).  
[jurandir@edufinanceira.org.br](mailto:jurandir@edufinanceira.org.br)