

# LIMONGI:

## qualidade de vida e trabalho

A qualidade de vida e o trabalho vêm sendo amplamente discutidos nos dias atuais. Considera-se que a depressão e a ansiedade são doenças do século e, claro, interferem diretamente na qualidade de vida e no trabalho. Dessa maneira, a professora Ana Cristina Limongi-França, estudiosa e apaixonada pelo tema, remete-nos a uma reflexão leve e ao mesmo tempo profunda nos conceitos das relações de causa e efeito de todo esse fenômeno. Uma simbiose clara e que demanda nossa atenção tanto para a nossa vida pessoal, quanto no trabalho e nas organizações.

AUTORES:

### ALESSANDRO KINAL

PROFESSOR, COORDENADOR-GERAL DA PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* E DIRETOR EXECUTIVO DO UNIBRASIL CENTRO UNIVERSITÁRIO.

### VALÉRIA TOMAZ KINAL

PROFESSORA E COORDENADORA DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DA FACULDADE ESTÁCIO.

A professora Ana Cristina Limongi-França proferiu palestra na noite de 16 de agosto de 2019, em que estavam presentes professores, universitários de diversos cursos, executivos e membros da sociedade curitibana interessados no tema. A inesquecível palestra começou nos bastidores, em que vários dos professores presentes iniciaram uma discussão calorosa sobre o tema, servindo de aquecimento para o que estava por vir.

Ana Cristina Limongi-França é psicóloga de formação, especialista em Desenvolvimento Empresarial, mestre em Psicologia Social, doutora em Filosofia, com aperfeiçoamento em *Harvard em CPCL: Adult and Continuing Education and Teaching*. Atualmente é professora titular na Universidade de São Paulo (USP) e coordenadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Gestão da Qualidade de Vida da mesma instituição. É presidente nacional da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática, além de autora de diversos artigos acadêmicos e livros de referência na área, como "Comportamento Organizacional: conceitos e práticas"; "Psicologia do trabalho: psicossomática, práticas e valores organizacionais"; "Stress e Trabalho: abordagem psicossocial", em coautoria com Avelino Luiz Rodrigues; "Qualidade de vida no trabalho: práticas e conceitos na sociedade pós-industrial"; e "Práticas de Recursos Humanos: conceitos, ferramentas e procedimentos".

A professora Limongi-França desdobrou a sua palestra sobre a qualidade de vida e o trabalho em temas como a ação psicossomática, a vocação do trabalho e a qualidade de vida como agente protetor e que gere o desenvolvimento humano no ambiente de trabalho. Tudo de maneira



Limongi-França.

indissociável e, ao mesmo tempo, complementar ao bem-estar e à utilização do *stress* como ponto de inflexão na gestão da qualidade da vida. Levou a plateia a refletir sobre a qualidade de vida e as relações com o trabalho, seu desenvolvimento humano e organizacional. Tratou todos os assuntos de maneira leve, mas ao mesmo tempo profunda, nas várias reflexões propostas.

A contextualização do tema se deu pela apresentação do cenário atual dividido em pontos e questões complexas a desenvolver e a aprender. Há uma atividade intensa que envolve isso tudo e, claro, educações psicossomáticas nessa direção.

Um dos pontos levantados pela professora Limongi-França foi a longevidade. Percebemos, com o aumento da expectativa de vida, a presença de muitas pessoas centenárias, e o mais interessante é a convivência harmônica entre elas e as pessoas mais jovens. Nesse ponto, levanta-se uma questão antagônica, em que ao mesmo tempo que as pessoas mais idosas gozam da prerrogativa do “preferencial”, querem exercer a cidadania

abrindo mão de tal disposição legal. Em 2012, segundo a professora, a Europa discutiu a harmonia e a integração intergeracional. Uma novidade no mundo tanto na cidadania e na família, quanto no trabalho. Considerando-se a questão do trabalho e do empreendedorismo, essa relação intergeracional mostra-se ainda mais acentuada, por conta das *startups*, empresas criadas por profissionais bastante jovens e que precisam da experiência executiva de profissionais com mais idade.

Mas a pergunta é: o que isso tem a ver com qualidade de vida e com trabalho? Infere-se que isso vai impactar nas nossas escolhas de bem-estar e nas questões ligadas a uma agenda de bem-estar e políticas públicas. Temas como saúde mental e preservação da saúde passam a ser um fator de longevidade e de responsabilidade social, como destaca a professora Limongi-França.

Há alguns anos, um grupo de jovens ingleses fez uma manifestação em relação aos pais que não se cuidavam quanto à alimentação e à atividade física e começaram a ter problemas em relação à saúde física (joelhos, coluna etc.) e obesidade. Isso sem dúvida é uma espécie de provocação sobre a responsabilidade em relação ao bem-estar e à qualidade de vida. Conhecendo e estudando sobre o mal provocado por

esses fatores, e não nos preocupando com eles, temos o envelhecimento precoce. Essa é uma questão intergeracional, salienta a professora Limongi. Além desta, temos também a questão da gravidez na adolescência, a questão da formação dos lares, dos ritos de convivência, da autonomia.

Outro ponto que merece destaque é a convivência cada vez mais invasiva da tecnologia e a relação íntima com os nossos hábitos de consumo e o nosso dia a dia. Exemplos disso são as mudanças em relação ao nosso comportamento como consumidores, a velocidade e o acesso irrestrito às informações, o celular como meio de comunicação e mais as suas diversas aplicações que nos dão suporte à vida. Ao mesmo tempo, trazem duras consequências na forma de nos comportarmos e diversos problemas



Ana Cristina Limongi-França e Rodrigo Prado.

sociais e de riscos à vida. Isso leva também a problemas de qualidade de vida, tanto na vida em família/sociedade, quanto no trabalho.

Após contextualizar, a professora Limongi destacou o fenômeno do *stress* e a relação deste com a qualidade de vida. Quando as coisas não vão bem, temos o *stress*, que representa a capacidade natural de adaptação ao nosso dia a dia. Também é conhecido como a capacidade de adaptação quando você está sofrendo, quando você tem algum conflito, ou está em atrito, servindo tanto para você crescer como para estar em vias de enlouquecer.

A professora apresentou o conceito de “gestão do *stress*”, que se trata de transformar a energia disponível em algo criativo. A energia – que é a fruição da vida – transformada em algo positivo.

Limongi-França citou estudiosos que, em 2011, propuseram duas categorias para o *stress*: o “*distress*”, considerado o stress do mal (que é o esforço de resistência, cansaço, vida sedentária, ou stress por sobrecarga ou por falta de estímulo); e o “*eustress*”, considerado o stress do bem (que é quando reagimos com motivação diante de uma dificuldade de forma que a tensão sentida seja estimulante, pois se considera que a superação da tensão vem acompanhada de algum tipo de recompensa).

O *distress* (*stress* do mal) traz consigo várias das síndromes apresentadas pela professora, entre elas: a ausência de expressão das emoções, os problemas de assédio moral ou sexual, o *burnout*, cardiopatias, consumos compulsivos, depressão, fadiga, distúrbios do sono, desordem bipolar, hiperatividade, hipocondria social, síndrome do desamparo, síndrome do lazer (medo de sair de casa), dificuldade de trabalhar, síndrome do pânico, somatização (que representam as linguagens dos órgãos). Já o *eustress* traz consigo características importantes de bem-estar, como o *flow* (que representa a satisfação de fazer as coisas), resiliência (como capacidade de resposta), equilíbrio vida e trabalho, *hapiness*, superação e vocação laboral.

Destaca, também, nas palavras da professora Limongi, alguns aspectos que ela denomina de “marcadores de qualidade de vida” elencados como: (a) biológicos: cuidado com os hábitos saudáveis; (b) psicológicos: cuidado com a autoestima e o reconhecimento; (c) social: a educação formal e o consumo responsável; (d) econômicos: condições de esforço e desempenho; e (e) clima organizacional: relacionado às pessoas na empresa. Da mesma maneira que há os marcadores, há também, segundo a professora, as âncoras dos problemas de qualidade de vida, que vão desde saúde e segurança até as atividades relacionadas à educação e à cultura, serviço social, entre outras.

Por várias vezes Limongi-França provocou a plateia e levou-a à reflexão. Uma delas foi quando tratou da relação entre esforço e satisfação: qual nota daria à minha qualidade de vida e ao esforço aplicado para melhorá-la? Ela afirma que é preciso transformar o stress em um espaço de crescimento, desenvolvimento e realização. Para tanto, define alguns marcadores, como: a janela entre tempo realizado x planejado, o tempo de descanso, em que o domínio para isso passa a ser de 2/3 de trabalho e 1/3 de descanso e, principalmente, os sinais do corpo.

Seguindo para o final da palestra, a professora Limongi trouxe a ideia de que qualidade de vida não é mais uma superficialidade, e sim uma remissão de custo de saúde e uma questão de alta

performance. Quando corroboramos o conceito de qualidade de vida, geramos mais conhecimento, cuidados econômicos, cuidados com o clima organizacional, considerando as nossas organizações e as questões ligadas aos seus direitos e deveres. Então, falar de qualidade de vida é falar de redução do mal-estar e aumento do bem-estar.

Quando falamos de trabalho e vida, é porque entendemos ser uma atividade sustentável, ou seja, consideramos se o trabalho está fazendo bem ou mal para nós. E o trabalho tem a importante função de capacitar e realizar. Assim ficamos melhor!

Tudo isso envolve o que a professora Limongi caracterizou como “CHAVE”: competências, habilidades, atitudes,



Ana Cristina Limongi-França e professores.

valores e emoções. Comparou a nossa vida a uma caverna, em que nos aprisionamos nas rotinas e no modelo de vida que escolhemos. Provocou-nos a sair da nossa caverna: há muita coisa lá fora! O que temos feito? Almoçamos com os amigos? Praticamos natação, exercícios? Fazemos o que gostamos?

Propõe-nos, assim, uma agenda para a melhoria da qualidade de nossa vida: (a) integrar o biológico a hábitos pessoais; (b) elevar a nossa autoestima e buscar o autoconhecimento; (c) intensificar as relações familiares e equilibrar as relações de consumo.

Finalmente, Ana Cristina Limongi-França finalizou sua brilhante palestra

com a sensibilidade que conduziu toda a exposição realizada, utilizando um pensamento de Brian Weiss: “A semente ficou muda sobre a terra e, se não desistirmos de regar o solo, o fruto da árvore poderá despontar e crescer. A felicidade que procuro não está no fim do caminho, mas durante todo o percurso. Cada ser humano, ao construir a sua própria felicidade, está dando a sua parcela de contribuição para a felicidade da terra. Semeiem a sua própria felicidade!”.

Vamos aproveitar a vida, observando, curtindo e, assim: CONHECER, COMPARTILHAR E CRESCER!

