

Viajar a trabalho: prazer ou desgaste



Estar em outra cidade ou mesmo país representando uma empresa não é pouca coisa. Se por um lado a situação dá a sensação de poder e prestígio, por outro a responsabilidade e as mudanças constantes de ambiente podem tornar essa missão importante uma fonte de angústias e estresse. Os motivos que mais levam muitos executivos a tentarem fugir de viagens de negócios estão relacionados à frequência com que elas acontecem e com as demandas que sofrem durante o tempo que estão fora, profissionais e pessoais.

Pesquisas começam a sugerir que viagens constantes podem ter consequências negativas física e mentalmente. Viajantes frequentes correm o risco de ver aumentar seus problemas de sono e os alimentares, infecções das vias aéreas superiores e mesmo outras manifestações menos óbvias de desgaste.

Clima, fusos horários, cultura, rotina diária e responsabilidades, quantidade e tipo de contato com colegas, amigos e família. As situações estressantes que viagens profissionais trazem são muitas, veja aqui algumas delas:

O impacto cumulativo das mudanças constantes: viver em constante mudança na nossa rotina do trabalho, ambiente de casa e redes profissionais e sociais, pode ser estimulante, mas também pode ser esgotante. Embora muitos executivos apreciem a novidade e o desafio, a constante mudança é estressante e terá, eventualmente, consequências negativas se não forem feitos esforços para compensar isso.

A dinâmica das viagens: viajar é cansativo mesmo que não tenha de enfrentar aeroportos apinhados de gente, voos longos, diferenças interculturais e a dificuldade de cruzar vários fusos horários. Fazer as malas e se organizar para viajar, estar em ambientes desconhecidos e tentar recuperar o tempo perdido ao regressar, tudo isso requer uma atenção e energia adicionais.

Alterações pessoais que ocorrem como resultado do trabalho: mesmo uma missão curta pode provocar algumas alterações. Algumas dessas alterações são permanentes – ser exposto a formas diferentes de pensar e de fazer as coisas pode alterar a sua perspectiva para sempre. Muitas vezes, contudo, as pessoas em casa não mudaram da mesma forma que você mudou. Quanto mais tempo estiver longe de casa, mais probabilidades



existem de as suas atitudes e valores se alterarem, e maior a probabilidade de sentir que você e sua vida estão diferentes.

Dificuldade em manter relações pessoais importantes: As experiências que viveu, as formas em que pode ter mudado e os acontecimentos importantes da vida das outras pessoas que pode ter perdido – tudo isso acaba contribuindo para tornar mais difícil a relação com as pessoas em casa depois de ter estado fora.

Viagens a trabalho, além de significarem uma rica experiência profissional, podem ser também divertidas e enriquecedoras. O estresse que elas provocam é resultado não apenas da situação em si, mas de como a pessoa lida com ela. Embora você não possa mudar drasticamente sua personalidade ou as responsabilidades do trabalho, pode administrar suas circunstâncias e características individuais de modo a desenvolver mecanismos para lidar com o estresse e seus efeitos colaterais.



Fatores internos e externos

Alguns dos fatores externos de estresse, como atraso nos voos, viagens a lugares desconhecidos ou apresentações em público, podem causar mais ou menos estresse, dependendo de seu nível de ansiedade. O melhor é se preparar para eles. Por exemplo, contrate um motorista ou compre vários mapas quando for a um local desconhecido. Ande com um livro ou jornal para passar o tempo quando houver atrasos nos voos.

O estresse ocorre no nível emocional, psicológico e físico – pessoas mais ansiosas devem adequar suas respostas ao estresse por meio de processos físicos e mentais, como respiração, alongamento, relaxamento ou meditação.

Longe de casa

Um dos aspectos mais negligenciados das viagens de negócios é o estresse de estar longe de casa. Estar viajando em nome da empresa pode transformar seu trabalho em uma jornada de 24 horas em que não há espaço para a vida pessoal. Mas só trabalho e nenhuma diversão frequentemente resultam em *burnout*. Devido ao constante risco de que isso aconteça, as companhias vêm implementando iniciativas como seminários de “sobrevivência”, que ensinam técnicas de administração do estresse.

Uma das recomendações dos especialistas é reservar ao menos duas horas por dia longe do trabalho, mesmo durante as viagens. Troque de roupa e caminhe um pouco. Tome um banho demorado. Faça alguma coisa que o transporte do papel profissional para o pessoal.

Evite passar todas as noites com os colegas de trabalho, ainda que estejam no mesmo hotel, e programe para que as reuniões depois do expediente aconteçam ao redor de atividades ao invés de jantares regados a bebidas alcoólicas.

Algumas pessoas gostam de amenizar a frieza de um quarto de hotel com itens que as façam se sentir em casa, como retratos da família ou o roupão de banho preferido.

Falando em sentir-se em casa, é importante manter contato regular com as pessoas da família, através de mensagens pela internet ou telefonemas. Isso é particularmente importante quando os filhos são pequenos e não entendem completamente a necessidade de o pai ou a mãe se ausentarem por períodos maiores.

É grande a tentação de usar seu tempo livre para adiantar partes do trabalho e limitar o contato com a família a um telefonema de 5 minutos. Manter contato com a família ou amigos pode parecer mais um item em sua já atribulada agenda, mas esses contatos são críticos em seu esforço para lidar com o estresse do trabalho.

Em última análise, você precisa avaliar suas prioridades – quais são as coisas que você realmente deseja alcançar em sua vida pessoal e profissional. A probabilidade é que você chegue à conclusão de que você deve trabalhar para viver, não o contrário.

