

## EMOCIONAL

# Motivação em meio à crise é essencial para superá-la

É importante o olhar pragmático do que precisa ser feito, mas é fundamental manter o espírito empreendedor e aumentar o leque de oportunidades a serem exploradas

» ANA PAULA SILVEIRA  
ASILVEIRA@JCOM.COM.BR

Não está fácil para ninguém. Cortes de custos, atrasos e parcelamentos de salários e até mesmo redução no quadro de funcionários já estão presentes na realidade de muitas empresas, por conta da crise econômica que o País vive. A insegurança e queda de produtividade são algumas das consequências que a falta de motivação podem causar no profissional. Mas como o driblar essa realidade e ter uma reação mais positiva?

O trabalhador tem duas opções, uma é deixar o pessimismo tomar conta ou escolher reagir. Segundo o idealizador da Rede de Repensadores, Otávio Dias. "Se formos focar a energia na crise, teremos forte tendência a nos paralisarmos pelo receio, pelo medo", diz. É importante o olhar pragmático do que precisa ser feito, mas é fundamental manter o espírito empreendedor e aumentar o leque de oportunidades a serem exploradas, completa. "Isto significa mais proatividade, mais prospecção de negócios, mais networking do que nunca", afirma. Mesmo para os profissionais que começam o ano com o ânimo revigorado, enfrentar as más notícias e o ambiente de incertezas, cansa.

Dias orienta que é preciso selecionar o acesso às notícias e tentar buscar atividades que tirem o foco dos problemas. "Uma opção é trazer para seu hábito de leitura um pouco de ficção e conteúdos técnicos que o inspire", diz. O principal desafio é sempre vencer a inércia e a vontade de permanecer na zona de conforto, avalia o especialista em liderança e gestão de equipes multidisciplinares da Ceolab, Ronaldo Ramos. "Ela pode se manifestar de muitas formas, como vitimização, explosão emocional ou ainda uma apatia procrastinadora. A motivação interior precisa se alimentar de um certo grau de inconformismo e de uma vontade de mudar paradigmas e fazer diferente".

A busca obsessiva por um emprego formal pode ser desestimulante, e é importante considerar outras alternativas de carreiras ou trabalho autônomo e part time. "Precisamos nos lembrar sempre de que a legislação traba-



Ronaldo Ramos, da Ceolab, diz que motivação vem do inconformismo

lha protecionista brasileira é um dos maiores aceleradores do desemprego e obstáculo à criação de oportunidades de curto e médio prazo", explica. Algumas pessoas pensam em apostar em novas oportunidades de trabalho. Na avaliação de Ramos, nem sempre o cenário econômico permite esta realidade, então o profissional que não pode mudar de emprego, tem como alternativa se adequar à nova realidade. "Na Natureza, não é nem o maior e nem o mais forte que é bem-sucedido em passar seus genes para a próxima geração, mas o mais adaptável", afirma. Ele completa afirmando esperar "para ver como fica bom é a melhor opção, então busque novas oportuni-

des, tente. Mas se não conseguir tente se adaptar", diz.

Para a diretora da Garimpo de Soluções, Ana Carla Fonseca, a orientação para construir uma constante motivação é construir três círculos, a do trabalho que ele gosta de fazer; a do que ele é capacitado ou tem talento para desempenhar e a que para as contas. "No melhor dos casos existirá algo na intersecção desses três círculos que lhe indicará novas oportunidades que o motivem". Cada pessoa tem um perfil de comportamento. Então, existem diferentes antídotos para a falta de motivação, segundo Ana Carla. Para os otimistas, a crise "sempre catalisa crescimentos e transformações positivas". Já para os pessimistas, "vale pensar que por pior que seja a avalanche de más notícias, ela certamente terá fim". E os considerados otimistas cautelosos — como se autodenominava Gary Becker, Prêmio Nobel em Economia por seu trabalho com o capital humano —, a recomendação "é encarar o presente como o

trecho de uma carta náutica para o futuro. Com isso, enfrentar tormentas passa a ser parte do caminho, não seu fim". Com mais de 20 anos nas áreas de marketing e comunicação e com a experiência de quem já ocupou posições como CEO, diretor de marketing, vendas e entre outras, Nelio Bilate, explica que é importante "conhecer a motivação pelo autoconhecimento".

O primeiro passo é buscar a motivação nas coisas mais simples. "O dia a dia nos consome muito e acabamos deixando de lado as coisas que realmente nos fazem bem. Precisamos retomar as paixões básicas, procurar atividades que estimulem a endorfina natural, como ir ao parque, praia, cinema, fazer um esporte", diz. A segunda é selecionar a sua rede de relacionamentos. "As vezes estamos rodeados de pessoas que nos trazem para baixo, nos deixam pessimistas. Evite essas pessoas negativas".

### Atualização

Outra questão é buscar mudanças e inovação. "Comece a pensar de forma diferente de tudo que você pensou. Por exemplo, se você estava acostumado a fazer algo de um jeito, faça de outro. Não se deixe acostumar com o básico e a rotina. Tem muito cursos e atividades disponíveis sem custo algum que podem te ajudar nisso. É só buscar, precisa sair de casa, sair do conformismo". Também é preciso investir em diversão. "Faça atividades que gerem alegria. Nós nos divertimos muito pouco, principalmente em época de crises". E procure exemplos e histórias de sucesso para inspiração. "Tem muita gente por aí que está conseguindo superar, evoluir, fazer dinheiro. Converse com essas pessoas, pois ajudará a encontrar novas ideias, caminhos, alternativas. É enriquecedor se inspirar em casos concretos que estão dando certo. Hoje, não existe limite para informação, temos acesso, é só querer", conclui.

O melhor antídoto para enfrentar "tempos difíceis" é ter mais senso crítico, mais maturidade, diz Bilate. "Principalmente para os jovens, é complicado lidar com crises fortes quando nunca se viveu isso antes, então converse com quem já passou e superou situações críticas". O mais importante nesses momentos é mudar de hábitos. Não adianta querer que as coisas mudem se você não mudar, então diminua seus gastos, troque seu carro pelo transporte público, cita como exemplo. "Desative a queixa e ative as possibilidades. Sempre teremos dor na vida, mas o sofrimento é opcional", conclui Bilate.

## Dicas de Português

por **Dad Squarise**  
dad.squarise@correioweb.com.br  
Blog da Dad [www.correioabraziliense.com.br](http://www.correioabraziliense.com.br)

**RECADO**  
**"Procrastinar é coisa de português."**  
Eça de Queirós

## Líder gazeteiro

Foi um pega pra captar. O PMDB ia eleger o líder do partido na Câmara. Dois candidatos disputavam a preferência dos deputados. De um lado, Leonardo Picciani, o queridinho da presidente da República. De outro, Hugo Motta, o bem-amado do presidente da Câmara. A corrida estava pra lá de disputada. Até o ministro da Saúde deixou o Aedes aegypti fazer a festa. Abandonou a luta, licenciou-se do cargo e foi voltar.

Resultado: 37 a 30. Picciani ganhou. Feliz, deu entrevista. No esforço de provar que a turma da Dilma não teve nada a ver com a vitória, ele, diante de mil microfones e mil câmeras, disse sem corar: "O Palácio do Planalto não interviu na eleição". Ops! Caiu a ficha. Descobriu-se por que o homem sofreu tão grande oposição da própria legenda. Ele faltou à aula de português.

## Lição perdida

Picciani perdeu a lição de conjugação verbal. Naquele dia, o professor ensinou as manhas do verbo intervir. O trissílabo deriva de vir. Pai e filho se flexionam do mesmo jeitinho: eu venho (intervenho), ele vem (intervém), nós vimos (intervimos), eles vêm (intervêm); eu vim (intervim), ele veio (interveio), nós viemos (intervimos), eles vieram (intervieram); se eu intervier, se ele intervier, se nós interviermos, se eles intervierem. E por aí vai.

Moral da história: "A consequência", como frisa o conselheiro Acácio, "vem depois." O personagem de Eça de Queirós teria feito bonito: O Palácio do Planalto não interveio na eleição.

## Tradutor traidor

Argentino, o papa fala espanhol. Nós traduzimos a mensagem para o português. Confirma-se, então, a velha e repetida rima — tradutor é traidor. Vale este exemplo: "Peço-vos para não cairdes na estagnação de dar velhas respostas às novas questões". O profissional que passou o texto de uma língua para outra tropeçou no jeitinho de pedir. Pedir que ou pedir para? Depende.

Pedir para esconde a palavra licença: O empregado pediu ao chefe (licença) para sair mais cedo. O filho pediu ao pai (licença) para sair com o carro da família.

Pedir que exclui licença: O professor pediu aos alunos que chegassem mais cedo. Eu peço aos amigos que combinem o encontro em sigilo.

Ora, como no caso o papa não pede licença, a tradução nota 10 seria esta: Peço-vos que não caiais na estagnação de dar velhas respostas às novas questões.

## #ZIKAZERO

Folheto anda rolando por aí. Nele, o governo dá uma série de dicas para combater o mosquito que faz estragos de norte a sul do país. Entre elas, está esta: "Lonas usadas para cobrir objetos ou entulhos devem ser bem esticadas para evitar poças-d'água".

Viu o desperdício? O texto deixa escorrer pelo ralo palavras e sinal gráfico. Olho vivo! Poças d'água se escreve assim — sem hífen. Toda poça é de água. Xô, pleonismo! Enxutinha, a frase fica deste jeitinho: Lonas usadas para cobrir objetos ou entulhos devem ser bem esticadas para evitar poças.

**LEITOR PERGUNTA**  
Tenho velha curiosidade. Chamam a língua portuguesa de última flor do Lácio. Por quê?  
LORENA SERENO, MACAÉ

O apelido nasceu do poema "Língua portuguesa", de Olavo Bilac. Eis a primeira estrofe: "Última flor do Lácio, inculta e bela, / És, a um tempo, esplendor e sepultura: / Ouro nativo, que na ganga impura / A bruta mina entre os cascalhos vela".

**A LÍDER BRASILEIRA EM CHECK-UP MÉDICO ANTECIPA O FUTURO.**

- Há 25 anos encantando seus clientes.
- Mais de 100 mil check-ups realizados.
- Pioneirismo, qualidade total, inovação permanente e o mais alto padrão técnico.
- Ambiente tranquilo, longe de grandes centros de diagnósticos de hospitais.
- Todos os exames realizados em apenas 5h, em uma manhã ou uma tarde, de segunda à sábado.
- Resultados em 24h úteis, podendo ser acessados por aplicativo.

Med-Rio | Avenida João Goulart, 1335 | Centro Histórico de Porto Alegre

FAÇA O DOWNLOAD E INSTALE O APLICATIVO

**MED-RIO** | **CHECK-UP 25 ANOS**  
SEMPRE À FRENTE | 100 mil Check-ups

**CENTRAL DE AGENDAMENTO (21) 2546 3000**

**UNIDADE BOTAFOGO**  
R. Lauro Müller, 116 - 34º andar  
Torre do Rio Sul  
Tel: (21) 2546 3000

**UNIDADE BARRA DA TIJUCA**  
Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222-5º andar  
Franco, 222-5º andar  
Tel: (21) 3252 3000

[www.medriochek-up.com.br](http://www.medriochek-up.com.br) | [agendo@medrio.com.br](mailto:agendo@medrio.com.br) | [/medriochekup](https://www.facebook.com/medriochekup)

**EVEREST PORTO ALEGRE HOTEL**  
Tel.: (51 51) 3215 9500 | reservas: 3024 9580  
3024 9590 | reservas@everest.com.br  
Rua Duque de Caxias, 1357  
Centro Histórico de Porto Alegre RS  
[www.everest.com.br](http://www.everest.com.br)

Localizado no Centro Histórico da Cidade, ao lado do Centro governamental e cultural apenas a 9 km do aeroporto Salgado Filho.

110 apartamentos equipados com ar-condicionado, cama box spring, TV a cabo, frigobar, telefone digital com secretária eletrônica e sistema de despertador, Internet free, cofre individual e secador de cabelos.

Informações e Reservas  
**51 3024 9580**

**EVEREST**