

www.vocesa.abril.com.br

# VOCÊS/A

www.vocesa.com.br  
Senha para o conteúdo  
exclusivo desta edição:

**cidade**

Esta senha só vale  
enquanto esta edição  
estiver nas bancas.

## 40 Especial 2 LIDERANÇA

### 40 O perfil do novo líder

É alguém que dá resultados, conhece o cliente e os negócios e fala a língua do acionista

### 48 Liderança no futuro

O consultor Oscar Motomura desafia você a pensar seriamente neste assunto



Haroldo Junqueira, 38 anos, diretor da Johnson & Johnson: ele investe muito no relacionamento com a equipe

Raul Junior

## VOCÊ COM DINHEIRO

### 82 A hora da escolha

Saiba como selecionar uma corretora

### 84 Dúvidas sobre imóveis?

Especialistas respondem às questões de 11 leitores

## VOCÊ EM EQUILÍBRIO

### 88 Sempre rir

Executivos com bom humor são mais valorizados pelas grandes empresas

### 90 Vida na gaiola

Como sobreviver aos riscos que o escritório pode causar a sua saúde

## SEMPRE AQUI

### 13 Para Você

Seja líder de si mesmo

### 16 Você Manda

Leitores comentam sobre demissão

### 22 Você Online

Participe do chat sobre mercado imobiliário

### 23 Você Sabia?

Nos Estados Unidos, o maior temor dos executivos é ser promovido

### 80 Você Lê

Temos de aprender mais sobre as competências emocionais

### 87 Você em Ação

A ação da Cyrela Brazil Realty é uma das melhores opções do pregão

### 92 Palavra de Mentor

Empresas seguram contratações e sobrecarregam funcionários

### 93 Você Merece

Dicas para ficar alinhado durante um dia cheio de eventos

### 96 Etiqueta

Sem vibração e alto-astral é difícil cercar-se de boa companhia

### 106 Papo de Líder

Uma boa prática é ter sempre uma excelente teoria

# Quebre o gelo!

Em tempos de resultados e resultados, só quem tem muito humor leva o trabalho de forma saudável

POR DEBORAH TREVIZAN


**O**s executivos pertencem a uma classe profissional que costuma sofrer até mais do que o normal no trabalho. Expedientes longos, sem fazer as refeições nas horas certas e muitas vezes trocando o lazer por encontros de negócios, tudo isso sob a pressão de prazos para cumprir, metas superestimadas, chefes de mau humor... Desse jeito, é difícil começar o dia com um sorriso nos lábios. Ainda mais se for uma segunda-feira! Mas, se você conseguir manter o astral, saiba que ganhará pontos para a carreira. Por isso, presidentes e executivos da área de RH têm falado bastante da importância do bom humor e considerado essa capacidade de rir, até nos piores momentos, como uma característica importante.

É fácil entender por quê. Pessoas bem-humoradas influenciam positivamente o clima e os resultados aparecem. Uma mostra disso é a rentabilidade das 150 melhores empresas para você trabalhar, do *Guia VOCÊ S/A-EXAME*. Ela é superior ao retorno das maiores companhias do país. Quem estuda o comportamento humano também reconhece que ultimamente o bom humor conta pontos nos processos de seleção. Um sorriso sincero na entrevista faz toda a diferença. “Há um esforço das empresas para ter pessoas mais alegres, e ele começa já na contratação”, diz Marcello Vasconcellos, diretor da consultoria Michael Page, de São Paulo.

Marcello, aliás, tem um bem-humorado na própria consultoria. Seu nome é Roberto Picino, paulistano de 31 anos, gerente da Michael Page. A capacidade de estar sempre bem e quebrar o gelo num momento complicado contou a seu favor quando a consultoria decidiu lhe dar novos desafios. Mas não espere encontrar no Roberto um humorista amador, daqueles que contam piadas na mesa de um bar. “Eu não sou o famoso contador de piadas, nem sei fazer isso. Acho até que nós, os bem-humorados, precisamos ter muita atenção com a li-

nha tênue que separa o bom humor das atitudes inconvenientes”, diz. Um dos exemplos de boas tiradas de Roberto mostra o seu limite. Numa sexta-feira, ao final de um dia estressante, ele chegou para a equipe e disse: “Amanhã [sábado] será *day off*, ninguém precisa vir”. As pessoas pararam o que estavam fazendo e caíram na gargalhada. “Falei aquilo só para descontrair”, diz.

Mas se Roberto não fosse assim, daria para melhorar seu humor? A psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da Isma no Brasil (International Stress Management Association), diz que sim. Ninguém nasce fadado a estar sempre de cara feia, a não ser que o mau humor seja proveniente de uma doença, como o distúrbio bipolar ou a distímia, a doença do mau humor. Uma pesquisa feita pela Isma com 230 colaboradores de três grandes empresas brasileiras concluiu que o humor é um componente importante no controle ou na relação com o estresse. Entre os entrevistados, 40% alegavam sofrer de mau humor crônico. Desses, 12% foram diagnosticados como portadores de distúrbios patológicos. O restante eram pessoas que estavam mal-humoradas porque tinham uma insatisfação geral com a vida e eram incapazes de enxergar alternativas de driblar situações ruins.

Nesses casos, a terapia pode ser uma solução. Uma forcinha da empresa também ajuda. “Permitir que um dia se trabalhe de bermuda ou com os animais de estimação causa um *break* no cansativo ambiente de trabalho e deixa todo mundo mais relaxado”, diz João Carlos Dias, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria. Mas que ninguém ache que essas ações são suficientes para manter a saúde se o executivo continuar trabalhando muitas horas, sob pressão absoluta. “Não há bom humor que resista a cargas horárias estressantes”, diz o médico. Para manter o sorriso no rosto, é preciso estar bem descansado. 



Roberto Picino,  
31 anos, gerente  
comercial  
da Michael Page:  
capacidade  
de quebrar  
o gelo em horas  
difíceis trouxe  
reconhecimento  
na empresa