

Funcionários 24/7: qual o limite da dedicação?

Nova **geração**, novo **mercado**, novas **exigências** e também novas **respostas** à elas. A cada ano surgem vários novos termos relacionados a trabalho. Um deles é o **funcionário 24/7**.

O número quer dizer as 24 horas por dia, durante os 7 dias da semana. Mas o que ser um funcionário 24/7 **significa**?

Neste artigo, além de **explicar** qual é o perfil deste colaborador, vamos explorar as **problemáticas** deste conceito e o **limite** da dedicação versus saúde mental. Confira a leitura:

O que é um funcionário 27 por 7?

Se imagine em um domingo curtindo uma praia com a família. É um momento de relaxamento raro com todos reunidos após você trabalhar duro de segunda à sexta.

O celular toca. É o seu chefe pedindo para você correr no escritório para resolver uma nova demanda. Como você responde: explica delicadamente que já tinha programado passar o dia com a família ou larga tudo e corre para manter a imagem de um funcionário exemplar?

A resposta **ideal** é a primeira. Afinal, **a folga é assegurada por lei** e você se dedicou a semana inteira para poder aproveitá-la.

Infelizmente, grande parte dos colaboradores segue com a segunda opção, muitas vezes motivados por um receio de impor seus **direitos** dentro da empresa.

Por outro lado, as empresas **veneram** quando o funcionário tem o perfil 24/7. Essa postura faz com que os colaboradores se sintam **coagidos** a seguir com a segunda resposta do exemplo dado.

Há nada de errado em dar o seu melhor e querer apresentar disposição quando problemas surgem. Na verdade, esta é uma prontidão excelente e desejável. Mas você é **assegurado por direitos trabalhistas** e não deve temer usá-los a seu favor.

O poder do 'não'

Saber dizer **não** com tranquilidade é para poucos. Principalmente quando o assunto é trabalho.

Mas pelo bem da sua **saúde mental** e **vida pessoal**, é preciso **aprender** a ter esta palavra mágica como recorrente no seu vocabulário.

Principalmente em casos de **abuso**, uma vez que a cultura do funcionário workaholic não envolve **horas extras**, e sim a mentalidade de que um bom colaborador é aquele que está sempre disponível.

Você foi contratado e é pago para trabalhar em alguns dias, durante certas horas e exercendo tantas funções. Qualquer exigência que **fuja** muito deste acordo deve ser conversada. E se você considerar que está fora dos seus **limites**, exerça o seu **direito** de dizer não.

O poder desta decisão está para além da força da palavra. É sobre estabelecer suas barreiras e criar um equilíbrio entre trabalho e saúde mental.

O endeusamento do workaholic

O perfil do funcionário 24/7 é apenas um dos vários conceitos de endeusamento da cultura **workaholic**.

O fato desta série de comportamentos estar crescendo é muito **benéfica para as empresas** e nada para os funcionários. Afinal, tem como lema que estar sempre **conectado** ao trabalho sem folgas para descanso - e sem ganhar a mais por isso - é o certo, o caminho para o sucesso.

A ideologia do **vício no trabalho** vai totalmente **contra** o cuidado da **saúde mental** e não deve ser **normatizada**.

Não é normal ficar mais **horas** do que está previsto no seu contrato no escritório diariamente. Não é normal sempre precisar levar trabalho para **casa** porque não deu tempo de concluir no horário comercial. Não é normal se **ausentar** das atividades da sua família e amigos por excesso de trabalho.

Você não está sendo rebelde, errado e muito menos um mau colaborador por dizer não quando necessário. O [funcionário ideal](#) é aquele que dá o **melhor** de si no seu horário previsto de trabalho e que consegue **relaxar** e aproveitar a vida aos finais de semana.

Nada que foge do **equilíbrio** é saudável e deve ser incentivado.

Gostou do artigo sobre funcionário workaholic? Siga o perfil da [Conexa Saúde no Instagram](#) e nos

acompanhe!

Texto: [Manoela Caldas.](#)