

RECURSOS HUMANOS

Informativo da Associação Brasileira
de Recursos Humanos - Rio



Uma pausa para relaxar

Aliviar o estresse pode ser feito de forma rápida, no próprio trabalho ou próximo do escritório

Existem aqueles que esperam ansiosamente pelo carnaval para relaxar, aliviar a tensão e recarregar as energias. Infelizmente, isso só acontece uma vez por ano. As férias, também e, muitos executivos abrem mão desse período de descanso porque não podem se afastar do trabalho. Mas, a tensão e as pressões não dão trégua. Vão se acumulando, consumindo nossas energias e prejudicando a saúde. O que fazer então? Já existem diversas opções que permitem ao profissional uma pausa para relaxar, no próprio ambiente de trabalho ou próximo do escritório. É o que vamos ver a seguir.

30 minutos no Spa

Quando os aviões pilotados pelos terroristas se chocaram com as torres do World Trade Center, no fatídico dia 11 de setembro do ano passado, o *Uluwato Day Spa*, no centro do Rio, ficou lotado. Na iminência de uma crise sem precedentes, os executivos do mercado financeiro ficaram com os nervos a flor da pele e muitos, para não entrarem em colapso junto com as bolsas, buscaram ajuda nas massagens que o local oferece.

"Somos o tipo de negócio que lucra com a crise", brinca uma das sócias do Spa, Raphaella Bandeira de Mello. Outro dia de grande movimento foi o do apagão. Mais uma vez, os executivos buscaram relaxar diante das perspectivas "sombrias" causadas pelas consequências

do país no escuro. A falta de energia não afetou o *Uluwato*, cuja decoração é composta, entre outros ornamentos tropicais, por velas.

Raphaella conta que trouxe a idéia da famosa ilha de Bali. Montou o negócio junto com suas irmãs na rua México, bem no centro "nervoso" do Rio de Janeiro, e oferece a oportunidade de um rápido relaxamento utilizando técnicas como Shiatsu, Ayurvédica, Tiúiná e o que batizou de *Quick Massage*, para aqueles que não dispõem de muito tempo. Em 30 minutos o executivo pode relaxar e aliviar a tensão. Para que o resultado seja completo, ela sugere 1 hora, terminando com um banho de essências aromáticas. Os preços variam de R\$ 30,00 a R\$ 50,00 dependendo do tempo.

Sem sair do escritório

Semana passada, a ABRH-Rio promoveu o seminário Ginástica no Trabalho, em parceria com a Maratona Atividades Físicas e Sociais, empresa especializada nessa atividade. O auditório estava lotado, mostrando o crescente interesse das pessoas por alternativas que possibilitem aliviar a tensão durante o trabalho.

Ao contrário do que parece, a ginástica laboral não tem nada a ver com a ginástica que estamos acostumados a fazer nas academias. Nada de esforço e nada de suor. A ginástica laboral pode ser praticada no próprio escritório, pelo executivo de terno e gravata. "São 5 a 8 minutos

de atividades, incluindo alongamentos que relaxam o estresse e previnem o organismo contra as lesões por esforço repetitivo (LER)", diz o diretor da Maratona, Osvaldo Stevano.

Além dos efeitos físicos, a ginástica laboral também ajuda na socialização e relacionamento no ambiente de trabalho. Os participantes, durante as atividades, se integram melhor e fortalecem o espírito de equipe. Também passam a encarar a empresa para qual trabalham de uma forma mais positiva.

O ideal é realizar uma pausa na parte da manhã e outra na parte da tarde. As atividades são coordenadas por professores de educação física e fisioterapeutas. Após as seções, os funcionários se sentem como se estivessem começando o dia naquela hora. Para o trabalhador isso traz mais qualidade de vida, para a companhia, isso significa aumento de produtividade.

No Rio, empresas como Petrobras, L'Oreal, Nortel e Serasa, já oferecem a ginástica laboral para seus colaboradores. Osvaldo comenta que a procura vem crescendo nos últimos cinco anos, mostrando que a preocupação com a qualidade de vida dos funcionários é uma realidade nas empresas.

Informações:

Uluwato Day Spa

Tel.: 2544-0351

Maratona Atividades

Físicas e Sociais:

Tel.: 7893-2514

Cursos & Eventos

CURSO BÁSICO DE GRAFOLOGIA

Devido ao grande sucesso, o curso Básico de Grafologia está abrindo turmas aos sábados.

As aulas começam dia 23 de fevereiro, das 9:30 às 14:00h.

A carga horária é de 18 horas e o curso inclui 15 apostilas, exercícios com centenas de exemplos de grafismos e 3 testes de avaliação, além de certificado e workshops mensais.

As aulas são na sede da ABRH-Rio, Av. Pres. Vargas, 463 - 11º andar

Informações e inscrições:

(21) 2295-3519

E-LEARNING

A ABRH Nacional, através de sua Vice Presidência de Tecnologia para Gestão de Pessoas (ABRH-Tech), e a MicroPower realizarão, com a co-realização da APARH, entre os dias 17 e 18 de abril de 2002, o e-learning Brasil - Congresso 2002. O evento acontecerá no Grand Meliá São Paulo e tem como objetivo informar aos congressistas sobre:

O estado da arte do e-Learning no Brasil, em comparação com as experiências internacionais dos Estados Unidos, Europa, Argentina, México e Brasil.

O tema do evento será: "Evolução ou Revolução" Maiores informações poderão ser encontradas no site (www.elearningbrasil.com.br)

Em paralelo ao Congresso será realizado o e-Learning Brasil - Expo 2002, para os principais fornecedores de serviços e tecnologias para e-Learning no Brasil.