



## VIVER PARA TRABALHAR?

Eu acordo pra trabalhar  
Eu durmo pra trabalhar  
Eu corro pra trabalhar  
Eu não tenho tempo de ter  
o tempo livre de ser,  
de nada ter que fazer

Marcos Valle/Paulo Sérgio Valle

Muitos de nós se identifica com o trecho dessa canção, que expressa um fenômeno cada vez mais frequente na sociedade atual: o vício pelo trabalho.

Numa alusão ao termo, em inglês, para aqueles que são viciados em álcool, que é *alcoholic*, os viciados em trabalho são chamados de *workaholics*. Aumento do nível de estresse, distanciamento da família e amigos, depressão, insônia e pressão alta são alguns efeitos que um *workaholic* pode experimentar.

A ciência estuda o que é o vício pelo trabalho, quais são suas diferentes formas e quais são suas causas e consequências. Uma pesquisa focou nas pessoas que trabalham demais e verificou que elas podem ser divididas em dois tipos: apaixonadas por trabalho ou viciadas por trabalho.

A principal diferença entre os dois tipos é o que motiva cada um a trabalhar: paixão pelo que faz ou algum tipo de pressão. Muitas vezes, os viciados pelo trabalho nem mesmo gostam daquilo que fazem, mas se sentem obrigados a fazê-lo. Esse é o tipo que acaba tendo sérios problemas de saúde.

Atualmente, está difícil não se tornar um *workaholic*, com a grande exigência do mercado de trabalho. Por isso é importante você trabalhar com o que gosta – antes ser um *workaholic* apaixonado, do que um *workaholic* viciado!

Texto originalmente escrito por **Brunah Schall** para o programa **Ritmos da Ciência**, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por **Adlane Vilas-Boas**