

## Estresse, Como transformá-lo em benefício

Silvana Orsini  
Repórter InvestNews

Já tentou evitar o estresse? Se ainda não o fez, a título de experiência, faça-o. Você vai ficar mais estressado. O trânsito, o chefe turrão, as metas inatingíveis, os fantasmas mentais. E agora, qual a saída para me livrar de tanta tensão? Talvez uma viagem. É isso. Isso deve aliviar a tensão e o estresse.

Então vamos? Cadê minha mala? O que devo levar? Não arrumei o carro. Esqueci de renovar a carta. Que faço com o cachorro, papagaio, periquito e a sogra? E a fila no pedágio e o trânsito na estrada?

Não é fácil, não é?

Brincar de esconde-esconde com o estresse pode ser mais estressante ainda. Por que então não transformar seu estresse em instrumentos criativos, positivos e prazerosos? Por definição, estresse é uma reação positiva do organismo - fisiológica - frente a uma situação inédita que leva a uma sensação de desconforto, seja ela provocada por um evento irritante ou feliz.

O estresse, de acordo com os especialistas, é um processo e não uma reação única. Diante de um estressor (fonte de estresse), o indivíduo entra em um processo fisiológico - suor, sudorese, tensão muscular e taquicardia. É o estado de alerta que leva o homem ou animal a uma resposta de luta ou fuga.

"Aprender a evitar o estresse é impossível. Só se livra dele quem morre", brinca o médico, clínico e psicoterapeuta do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC/FMUSP), João Augusto Figueiró. Mas viver permanentemente sob a pressão de estressores pode desencadear o estresse nocivo que leva o indivíduo ou animal a um sofrimento prolongado, desenvolvendo doenças desde as mais simples a transtornos mentais ou até mesmo à morte", exemplifica o profissional.

Motivo de preocupação número 1, nos Estados Unidos, e de grande interesse de muitas empresas, o estresse como agente neutro pode tornar-se positivo (eustresse) ou negativo (distresse) de acordo com a percepção e a interpretação de cada indivíduo.

Eliminar a metade da frota de veículos, que circulam nas grandes cidades, seria a solução mágica e o final de tantos pedidos de desculpas por atrasos. "Mas o grande desafio é saber o que fazer para não chegar atrasado apesar do trânsito intenso", comenta um dos diretores da I9ação, empresa voltada à Educação Corporal em empresas, Jean Pasteur. "O homem tem mecanismos para buscar soluções menos estressantes ou fazer de situações difíceis um instrumento de aprendizado e fonte de situações criativas e prazerosas", argumenta.

"Quem disse que o homem não tem nas mãos instrumentos preciosos para influenciar os acontecimentos? Muitos indivíduos sofrem e se estressam por motivos imaginários", enfatiza o psicólogo, especializado em neuropsicologia, Fernando César Seacero, também diretor da I9ação. "Você já perguntou a seu chefe se todos os relatórios têm de ficar prontos antes do almoço ou se pode entregá-los até o final do dia? Então porque acredita que precisam ser entregues antes do almoço?"

O psicoterapeuta do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC/FMUSP), João Augusto Figueiró, também concorda quanto ao aumento do estresse causado por motivos

## **Estresse, Como transformá-lo em benefício**

*Silvana Orsini*  
Repórter InvestNews

subjetivos. "O indivíduo acredita tanto em uma verdade imaginária que não consegue olhar de outra forma para o problema. Daí o benefício da psicoterapia", afirma.

### **Eustresse ou Distresse - A escolha eficiente**

Diante de uma situação nova o indivíduo se arma para a guerra. Sempre foi assim desde o começo da vida. O sangue sai das extremidades e se concentra no centro do corpo. As mãos e os pés ficam suados, os batimentos cardíacos e a pressão arterial sobem. É hora de atacar ou fugir. O momento é decisivo. O "mamute" está lá. Se o homem não o caçar, não vai comer e se não comer pode morrer. E aí?

Apesar de os "mamutes" reais terem desaparecido, a vida deu um jeito de criar novos estressores e o homem para não ficar atrás usou da imaginação e criou verdadeiros monstros imaginários. Como enfrentá-los? A técnica é a mesma. Mas a escolha pode ser diferente - positiva ou desastrosa.

Tanto no estresse positivo (eustresse) como no negativo (distresse), as reações são similares. "Mas no nível emocional, as reações ao estresse são bem diferentes. Se o indivíduo evolui para o eustresse, fica motivado e estimulado a lidar com a situação. Mas se há uma reação de distresse, ele se acovarda, se intimida e foge da situação", explica o diretor médico da Wyeth Consumer Healthcare, Cláudio Lavareda Santos.

### **Com tirar proveito do estresse em uma empresa?**

Empresas como Unilever do Brasil, Sesc São Paulo, Corporate Health, Fundação Instituto de Administração FEA-USP, Satélite Esporte Clube - Banco do Brasil e HSM Group, buscaram uma nova forma de encarar o estresse e transformá-lo em ferramentas positivas para garantir a qualidade de vida, o aumento de produtividade e a satisfação de seus funcionários por meio de consultorias e assessorias especializadas como a Ecos - Educação Corporal e Saúde.

"Só um olhar diferente sobre um problema pode mudar o foco e levar o funcionário, o indivíduo, o grupo ou a empresa a uma resposta positiva", afirma uma das diretoras da empresa, Daniele Kallas Batista. Segundo a especialista, o número de empresas preocupadas com o estresse vem aumentando e a parte humana está sendo valorizada em todas as esferas dentro da empresa. "A figura do chefe durão que gera descontentamento e priva seus colaboradores de darem respostas criativas e positivas tende a desaparecer".

"A comunicação tem de ser valorizada e os elos reforçados para haver motivação, cooperação, maior grau de satisfação e conseqüentemente maior produtividade", diz Sidnei Rodrigues Batista, também diretor da empresa.

Segundo ele, as orientações e o auto-conhecimento ajudam todas os funcionários. "Não só o chefe turrão como também o funcionário que coloca a responsabilidade do seu trabalho nas costas do chefe ou de outro colega", enfatiza. "As diferenças devem se somar e como grupo avançar em direção às metas e objetivos da empresa. O mecanismo também não é dife-

## **Estresse, Como transformá-lo em benefício**

*Silvana Orsini*  
Repórter InvestNews

rente para se atingir as metas e os objetivos pessoais".

Para o diretor médico da Wyeth Consumer Healthcare, Cláudio Lavareda Santos, se uma companhia diz a um gerente de vendas que ele tem de aumentar o faturamento de R\$ 850 mil para R\$ 1 milhão e dá as condições para que ele opere, tem um estresse positivo. "Mas se a mesma companhia aumentar as metas e ao mesmo tempo tirar do gerente seu secretário e mais dois ou três recursos fundamentais para cumprir a exigência ele vai ter um estresse negativo", exemplifica.

### **Comunicação e estresse**

A falta de comunicação pode gerar uma interrupção na cadeia produtiva em direção ao cumprimento das metas e do sucesso das empresas ou mesmo benefícios pessoais.

"Assim é importante trabalhar por uma comunicação assertiva", diz a Danielle Kallas, da Ecos. "As pessoas que não conseguem ter seus desejos satisfeitos ou percebem que seus direitos básicos sendo violados, sentem-se estressadas pela situação. Por isso é importante que os funcionários se sintam inseridos e conheçam os objetivos e as metas das empresas".

Segundo a especialista, as pessoas tem de sair da postura de vítima e abrir canal para o outro. "Não existe receptor e comunicador. Existem dois comunicadores responsáveis pela comunicação", comenta.

### **Síndrome de Burn Out**

Para quem nunca ouviu falar em síndrome de Burn Out, um exemplo pode esclarecer tudo. É uma pessoa que toma um refrigerante e nem percebe que o líquido está escorrendo pela boca. Danielle Kallas explica que esse é o último estágio do estresse. "O nível de expectativa é dramaticamente oposto à realidade e as pessoas em tentar alcançar essas expectativas, suas trajetórias se tornam turbulentas, problemáticas e o resultado é uma redução dos recursos individuais e comprometimento de suas habilidades".

É uma exaustão emocional. O indivíduo que chega a essa fase fica amargo, nervoso, insensível e com comportamento rígido. Sofre mesmo uma despersonalização e adquire uma postura desumanizada. Há uma redução da realização profissional e pessoal.

E o remédio para quem já está assim é simples e demorado: relaxamento profundo e regular, alimentação com baixo teor calórico e busca do sentido do prazer e realização de seu trabalho presente.

### **Resiliência? O que é isso?**

A definição é simples. São pessoas que suportam o estresse e ainda se mantêm saudáveis.

## **Estresse, Como transformá-lo em benefício**

*Silvana Orsini*  
*Repórter InvestNews*

Mas para isso alguns fatores importantes contribuem. Entre eles, está o componente físico. Ter resiliência exige que os processos fisiológicos, ativados pelo estresse funcionem bem. As características de personalidade também são fatores fundamentais para tornar uma pessoa mais ou menos resiliente.

Mas um componente importantíssimo na vida dessas pessoas é o apoio. O quanto elas recebem de retorno nas relações sociais de trabalho, nas relações com amigos e nas relações familiares. Os resilientes têm mente aberta e receptiva a novas idéias, disposição para sonhar, grande variedade de interesses, senso de humor, percepção de seus próprios sentimentos e do sentimento dos outros e capacidade de comunicar esses sentimentos de forma adequada, grande tolerância ao sofrimento, concentração e esperança até mesmo nos momentos mais desalentadores da vida.

### **Os profissionais mais estressados**

- Profissionais que lidam com segurança - pessoal ou patrimonial.
- Controladores de voo
- Executivos - principalmente os que se reportam ao presidente - e profissionais que trabalham na área de atendimento ao consumidor
- Professores em funções administrativas
- Jornalistas

Fonte: Isma Brasil

### **Fábrica de estresse**

*Estudo realizado com 20 mil executivos mostrou que:*

- 80% têm alimentação desequilibrada
- 65% levam uma vida sedentária
- 25% têm colesterol acima dos limites

Fonte: Isma Brasil

### **Sinais e sintomas do estresse**

## **Estresse, Como transformá-lo em benefício**

*Silvana Orsini*  
*Repórter InvestNews*

- Ansiedade, depressão, perda do humor
- Fadiga física ou psíquica
- Problemas digestivos e respiratórios
- Dores no corpo e queda de cabelo
- Alergias, infecções frequentes
- Diarréias, prisão de ventre, fome compulsiva ou perda do apetite
- Diminuição da libido
  
- Dificuldade de concentração ou lapsos de memória

### **Elementos que mais influenciam o estresse com o trabalho**

- Administração do tempo
- Comunicação
- Atividades coletivas
- Gerenciamento de conflitos
- Alimentação
- Alinhamento entre o ritmo pessoal e o ritmo de trabalho

*Fonte G.E. Moss, Illness, Immunity and Social Interaction, 1983*

### **Administração de tempo no trabalho**

- Estabelecer objetivos claros e tangíveis diariamente
- Priorização de tarefas - concentração
- Delegação de responsabilidades - ser mais seletivo nas tarefas que aceita

## **Estresse, Como transformá-lo em benefício**

*Silvana Orsini*  
*Repórter InvestNews*

- Dizer Não- Excesso de tarefas leva ao desprazer e a sobrecarga
- Arquivamento biológico - Livrar-se de comunicados e documentos inúteis
- Limitar interrupções para poder concluir trabalho com êxito

### **Burn Out no Brasil**

- No Japão - 70% dos trabalhadores vivem em estado de exaustão física e mental
- No Brasil - 30% vivem nesse estado
- 70% dos trabalhadores brasileiros vivem sob estresse profissional. Já no Japão, o índice é de 85%. Nos Estados Unidos, embora 72% sejam considerados estressados, apenas 20% estão sob Born out.

*Fonte: Isma Brasil*