

Economia

SAÚDE E CARREIRA

Incerteza sobre o futuro leva à doença

Apesar de os fatores que levam ao estresse no trabalho serem múltiplos — e variarem, ainda, de profissional para profissional —, a incerteza com relação ao futuro é o que mais estressa os trabalhadores. A afirmação é da doutora em Psicologia e presidente do International Stress Management Association (Isma-BR), Ana Maria Rossi.

A constatação, afirmou Ana Maria, veio depois de uma pesquisa realizada ano passado com mil pessoas pela associação que preside.

“Setenta e três por cento dos entrevistados apontaram que a incerteza sobre o futuro é o mais estressante. Isso está ligado diretamente à crise econômica que vivemos e ao enxugamento do quadro de funcionários nas empresas”, afirmou.

A TRIBUNA – Como podemos definir o estresse?

ANA MARIA ROSSI – O estresse não é positivo e nem negativo, ele é uma adaptação exigida frente a algo novo. Assim, tanto uma promoção desejada no trabalho quanto uma demissão indesejada causam estresse.

O que varia é como a pessoa interpreta a situação. Se interpretado de maneira positiva, ele motiva e leva ao engajamento. Se for interpretado de maneira negativa, induz ao medo e à insegurança.

> O estresse negativo pode levar a doenças?

Sim, desde que a pessoa exceda

os seus limites por períodos extensos. Isso quer dizer que os sintomas do estresse podem se tornar crônicos, como é o caso das dores musculares que podem se transformar em fibromialgia.

> Como o profissional sabe que está trabalhando em excesso e, conseqüentemente, se estressando?

Os sintomas, como dores e problemas para dormir, tendem a ser um excelente termômetro para indicar se a pessoa está fora do seu equilíbrio. Mas, normalmente, as

pessoas não dão atenção a isso.

> Como assim?

Elas se ‘anestesia’. Se sentem dor, usam medicamentos em vez de parar de fazer aquela atividade es-

“Quando sentem os sintomas do estresse, as pessoas usam medicamentos em vez de mudar o ritmo. Elas se ‘anestesia’”

tressante que realmente causou o desconforto.

Elas simplesmente começam a ingerir paliativos, mas não mudam o ritmo de trabalho.

> As drogas ilícitas também atuam nesse “anestesiamento”?

Com certeza. Em uma de nossas pesquisas, 53% das pessoas disseram que consumiam bebidas ou drogas para aliviar os sintomas do estresse. É a famosa válvula de escape que atua como uma cadeira de balanço: você vai para frente e para trás, mas não sai do lugar.

> E qual é o papel das empresas no enfrentamento ao estresse dos seus funcionários?

Os gestores precisam se dar conta de que ultrapassar os limites dos colaboradores é um tiro no pé, pois



DIVULGAÇÃO

ANA MARIA ROSSI disse que o estresse, se interpretado de maneira positiva, motiva e leva ao engajamento. Se for visto de maneira negativa, induz ao medo e à insegurança

eles provavelmente vão adoecer e diminuir a produtividade.

Para evitar isso, é preciso valorizar o funcionário, uma vez que, depois da incerteza em relação ao futuro, a falta de reconhecimento é a maior causa de estresse no ambiente de trabalho.

“É preciso valorizar o funcionário. A falta de reconhecimento é uma das maiores causas de estresse no trabalho”

Empresas apostam em viagens

Presentear com viagens tem sido uma das estratégias adotadas por empresas do Estado para ajudar os funcionários a se desconectar, afirmam especialistas em Recursos Humanos.

Isso porque já é consenso que um profissional sadio, motivado e desestressado produz mais, aponta a especialista em carreira e gestão de pessoas Gisélia Curry.

“De um modo geral, as empresas têm investido mais em palestras, campanhas de saúde e em viagens. Tudo para tirar o funcionário da zona operacional e proporcionar a ele momentos de relaxamento”.

Segundo o CEO da Heach Brasil, EUA e América Latina, Elcio Paulo Teixeira, também existem no Estado exemplos de empresas que dão uma sexta-feira de folga por mês para os funcionários que atingem as metas como forma de gratificá-los e, ainda, incentivá-los a dedicar um tempo maior a si mesmos.

“Também há casos de organizações que promovem trilhas e passeios a parques aos finais de semana para o colaborador e a sua família”, disse.

Quem sabe bem os benefícios

desse tipo de atitude é a gestora comercial Mary Mendonça, 41. “Na empresa onde trabalho, é de conhecimento de todos que, além de profissional, sou mãe. Recentemente, ganhei uma viagem para o Rio de Janeiro com as minhas filhas, Maria Clara, 12, e Luisa, 10. Embarcamos em janeiro”.

Para ela, o estresse no trabalho está ligado diretamente à falta de

reconhecimento. “Claro que minha dupla jornada é cansativa, mas quando vem esse reconhecimento, vejo que tudo faz sentido e que há um propósito maior”.

Mary também contou que a viagem vai servir para passar uma lição importante às filhas. “O recado que darei a elas é de que se você trabalha, se dedica, colhe coisas boas no final”.



DIVULGAÇÃO

MARY ganhou uma viagem para o Rio com as filhas Luisa e Maria Clara

Médicos dizem que segredo é aprender a se adaptar

Adaptação. Essa é a palavra-chave para que os profissionais lidem melhor com o estresse proveniente do trabalho, dizem os médicos.

“Hoje, quem vive melhor não é o indivíduo mais inteligente, mais esperto ou mais forte, mas aquele que é mais adaptado ao meio, que aprende a lidar com as circunstâncias que estão postas”, afirmou o cardiologista Nabih Amin El Aouar.

Segundo o especialista, os anos 2000 são considerados a era do estresse. “Todos os seres humanos, em menor ou maior grau, sofrem de estresse. Mas o estresse não é só negativo. É ele também que faz a pessoa ter um reflexo mais rápido e conseguir fugir de um cachorro bravo, por exemplo”.

Para o cardiologista, é possível se tornar mais adaptado às situações negativas de estresse fazendo atividades físicas aeróbicas, uma vez que elas ajudam no equilíbrio entre mente e corpo.

“Outra técnica é tirar dez minutos todos os dias para pensar o que ocorreu nas últimas 24 horas. A re-



ADRIANO HORTA - 19/07/2010

JOÃO EVANGELISTA: meio termo

flexão é muito importante”, frisou.

O equilíbrio também foi apontado pelo clínico geral e gastroenterologista João Evangelista Teixeira Lima como a “arma” contra o estresse. “É preciso encontrar o meio termo entre trabalho, diversão e estudo. Quem trabalha demais ou se diverte demais está, na verdade, fugindo da realidade porque se sente vazio”.

Mulheres mais estressadas

A dupla jornada feminina, que inclui o trabalho fora e dentro de casa, faz com que elas sejam mais propensas a se estressar, garantem os especialistas.

De acordo com o coordenador do núcleo de Desenvolvimento de Pessoas e Liderança da Fundação Dom Cabral, Anderson Sant’Anna, as mulheres sofrem uma pressão maior da sociedade para “dar conta” de tudo.

“Elas têm de ser boas profissionais, mães e ter estilo. As mulheres são submetidas a avaliações mais rigorosas do que os homens”.

A mesma opinião é compartilhada

pelo CEO da Heach Brasil, EUA e América Latina, Elcio Paulo Teixeira. “A divisão do trabalho doméstico entre homens e mulheres não é equânime. As crianças ligam para as mães, os problemas de escola são resolvidos com as mães”.

Além disso, pontuou a sócia da Jobplex Brasil e especialista em Recursos Humanos, Ana Paula Montanha, homens e mulheres apresentam sintomas diferentes quando estressados. “Em geral, eles sofrem mais com problemas estomacais e são mais suscetíveis à ingestão maior de álcool, enquanto elas sentem mais dores pelo corpo”.