

# Teste seu nível de estresse para começar 2014 mais relaxado e mais produtivo no trabalho

Veja algumas dicas para cuidar mais da saúde no próximo ano

Maíra Amorim



O estresse tem impacto direto na produtividade dos trabalhadores e, por consequência, nos resultados das empresas. Para começar o ano mais relaxado e mais produtivo, o Boa Chance elaborou um teste, em parceria com Gilberto Ururahy, diretor da Med-Rio, que vai ajudar o profissional a identificar se está com níveis de estresse acima do recomendado.

— Níveis intoleráveis de estresse, associados a fatores como sedentarismo e fumo, formam um coquetel extremamente prejudicial à saúde, que abre as portas para diversas doenças. Se pensarmos no âmbito profissional, o desequilíbrio traz consequência negativa também para a saúde das corporações, pois resultam em decisões equivocadas, muitas vezes globais. Isso sem falar nas faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade — afirma Ururahy.

Caso o resultado do seu teste de estresse fique acima do ideal, confira algumas dicas para implementar no início do ano:

**Alimentação saudável** — Uma alimentação que leve em conta não só o tipo de alimento consumido, mas também o tempo entre uma refeição e outra. Faça refeições balanceadas, com calma, e lanches intermediários entre o almoço e jantar. Mesmo que esteja muito atolado de tarefas, reserve um tempo para comer bem e com calma. Evite os sanduíches e salgados na mesa de trabalho.

**Exercício físico** — A atividade física regular é fundamental para a manutenção da saúde. Praticar regularmente alguma atividade traz diversos benefícios para todos, mas se torna fundamental no dia a dia de profissionais, segundo Gilberto Ururahy, porque o exercício, além de contribuir com o bem-estar, aumenta também a capacidade de concentração.

**Sono regular** — Uma boa noite de sono revigora e deixa o indivíduo mais preparado e alerta para enfrentar o dia.

**Controle emocional** — “Se você colocar todas as suas emoções o trabalho, elas vão faltar em outros segmentos da sua vida. Assim você corre o risco de acabar descuidando de si mesmo”, diz Ururahy.

**Check-up** — Realizar um check-up anual também pode ser o primeiro passo para a preservação da saúde. “Mas o check-up é apenas um primeiro passo. Com os dados em mãos é que é possível avaliar a saúde como um todo e criar metas ao longo do ano”, afirma o diretor da Med-Rio.

URL: <http://glo.bo/1ed1YCL>