

Estresse no trabalho, risco para a saúde

Segundo psiquiatra francês, um bom ambiente e apoio de amigos e família ajudam no equilíbrio

FLÁVIA MILHORANCE
flavia.milhorance@oglobo.com.br

ARTE DE MARCO COUTINHO

Nada como o início de um novo ano para se questionar sobre os objetivos que se quer atingir com um trabalho. E quais as competências para chegar a tal. Além de possivelmente encurtar o caminho, o autoconhecimento é uma das principais ferramentas para controlar o estresse no ambiente executivo. A recomendação é do psiquiatra francês Éric Albert, que há 30 anos estuda o tema, coordena o Ifas, um centro de gestão do estresse em empresas, e tem 15 livros publicados. O próximo, "Emoções e Saúde", será lançado em março em parceria com o diretor médico da Med-Rio, Gilberto Ururahy.

Albert hoje presta consultoria e vive dando palestras, mas lembra que na primeira que ministrou ouviu a embaraçosa pergunta: "como você pode falar sobre o estresse sendo tão estressado?"

— A pessoa que fez a pergunta estava corretíssima. Eu era terrivelmente estressado quando comecei. Na verdade, nenhuma escolha é neutra, me engajei no assunto exatamente por isso. E fui aprendendo a lidar com ele. Pelo menos hoje eu tento fazer o que falo nas minhas palestras — conta Albert.

Nessas décadas de estudo e experiência acumulada, Albert diz que fez mudanças em sua vida para manter a adrenalina sob controle.

— Mudei a visão sobre o meu objetivo com o trabalho, sobre o sentido dele. Minha meta hoje não é ganhar cada vez mais dinheiro, mas fazer algo útil, inovador em minha área, ter um bom ambiente na minha equipe. Se sou capaz disso, ao final do dia sou mais feliz com o que faço, e, consequentemente, menos estressado.

APOSTA NA CONFIANÇA ENTRE PESSOAS

Albert diz que também aprendeu a gerenciar o Ifas apostando na confiança entre os funcionários. Eliminou, por exemplo, os indicadores-chave de desempenho (KPIs), técnica criada nos Estados Unidos para quantificar a produtividade de seus funcionários e muito usada, sobretudo, por multinacionais.

— Paramos de medir o que cada consultor vendia, mas o que a empresa toda produzia. Também discutimos com todos os consultores se atingimos ou não um determinado objetivo; e em caso negativo, discutíamos o que mudar para atingi-lo. Dessa forma, as pessoas trabalham mais integradamente. Quando confiamos nos outros, eles respondem com confiança — afirma o psiquiatra, que critica o modelo americano. — Quanto mais atenção a empresa dá aos KPIs, mais o funcionário fica focado nos indicadores que serão base de sua avaliação e menos ele irá interagir com os colegas, porque isso significaria perda de tempo. E fica maior a competitividade entre eles. Nesse ambiente, não existe nenhum apoio social, que é algo extremamente importante. Como resultado, o estresse aumenta — critica o psiquiatra.

Esse apoio social, acrescenta Albert, pode vir de diversas maneiras e pessoas e é essencial para manejar o estresse. Pode ocorrer como um apoio emocional. Por exemplo, conversar sobre algo que nos deixa irritados já é uma forma de lidar com a emoção. Ou, ainda, dialogar para nos ajudar a encontrar uma solução para um problema, pedindo a opinião de alguém confiável. Nesse caso, família e amigos têm papel de destaque.

— Sou muito consciente da importância de passar tempo com amigos e família — explica o psiquiatra.



“

“Empresas competitivas são as que se adaptam mais rapidamente, mas adaptação gera estresse”

Éric Albert
Psiquiatra

Outra ferramenta indispensável é a atividade física. Em rotinas em que o trabalho ocupa a maior parte das horas diárias e dos pensamentos, a tendência é deixar o exercício em segundo plano. Mas Albert lembra que ele traz mais disposição e é um ótimo regulador do estresse. Se a falta de tempo é um dos impedimentos, a opção é encaixá-lo

nas atividades diárias já obrigatórias.

— Moro em Paris e uso minha bicicleta para ir ao trabalho todos os dias — sugere o especialista.

Gilberto Ururahy e Éric Albert concordam que todos vivem sob estresse, e ele é inclusive necessário para a sobrevivência, mas que em níveis elevados pode representar um fator de risco para diversas outras doenças. Sinais de que esse limite começa a ser ultrapassado são mudanças na forma de interagir com as pessoas, por exemplo com menos tolerância, além de dores no corpo, dificuldade para dormir e abuso de comida, tabaco e álcool.

— O estresse hoje é o principal fator de risco para a saúde do homem contemporâneo, e é uma queixa frequente entre executivos que atendemos. No livro "Emoções e Saúde", relacionamos o quanto o estresse impacta no físico de cada pessoa de forma muito individual. Em uns observam-se alterações no cenário cardiovascular, em outros no trato gastrointestinal, na pele... — explica Ururahy.

Esta é a terceira publicação que surge da parceria entre os centros brasileiro e francês. Também

foram lançados "Como se tornar um bom estressado", em 1997, e "Cérebro Emocional", em 2005.

TRABALHO CADA VEZ MAIS ESTRESSANTE

Não é mito que o estresse tem aumentado na sociedade contemporânea, e em parte isso ocorre pelo novo cenário profissional. Albert aponta alguns motivos para isso: primeiro, ele destaca que hoje vivemos mais sob pressão psicológica do que física, ou seja, se antes a exigência era principalmente braçal, por exemplo nas fábricas, hoje é psíquica, consequentemente gera-se mais estresse. Outra razão é a constante necessidade de adaptação.

— Vivemos numa sociedade em que todos temos que nos adaptar o tempo todo, muito mais e mais rápido do que antes. Empresas competitivas são aquelas que se adaptam mais rapidamente, mas adaptação gera estresse — afirma.

A sugestão de Albert é nunca deixar de se aprimorar. Isso trará mais segurança sobre suas competências naquela função e o deixará mais tranquilo para impor limites, para, assim, não ultrapassar a fronteira que abre portas às doenças provocadas pelo excesso de estresse. ■