

Geral

SAÚDE

Você tem dificuldade em deixar de pensar no trabalho, mesmo quando pode e nada tem a fazer?
Leva uma vida corrida, tentando realizar o máximo possível no menor prazo, sem perda de tempo?

Deseja um tipo de vida diferente da que está levando, em algum aspecto ou em todos eles?

SIM? ENTÃO VOCÊ ESTÁ COM STRESS.

E é melhor parar, porque você pode estar no limite de suas forças. A recomendação de uma psicóloga: se não conseguir superar o problema sozinho, a única saída é procurar um médico, fazer uma terapia. Às vezes, até uma boa alimentação resolve.

Se o nó da sua gravata começa a incomodar, a voz do chefe passa a causar tremores, no final do dia as suas costas doem como se você tivesse carregado um caminhão de pedras, e se sentir náuseas, taquicardia, insônia, sudorese, mãos frias, dificuldades sexuais, alergias e ansiedade, o melhor é parar. E ouvir as recomendações da psicóloga Ana Silvia Fiori Romano: "Você está com stress e necessita de cuidados. O jeito é desconstruir e enfrentar estes males antes que resultem em úlceras, enfartes, hipertensão arterial e outras doenças".

Todos os dias, Ana Silvia socorre, no Centro Psicológico de Controle do Stress de Campinas — um dos pioneiros do Brasil — executivos, jornalistas, bancários, economistas, analistas de sistemas, professores e empresários de vários estados. "Muitos chegam no limite das forças, outros vêm se informar sobre medidas de prevenção. São homens, mulheres de idades e profissões diferentes", explica.

Ana Silvia diz que atende até mesmo crianças: "Elas também sofrem de stress que, na maioria dos casos, é provocado pelos próprios pais. Como eles trabalham, não permitem que os filhos fiquem sem fazer nada. Preenchem o tempo da garotada com escolas de natação, judô, inglês, incentivam a competição e as crianças acabam entrando em choque. Apresentam problemas de introversão súbita, ansiedades, choro e doenças como asma, bronquite, insônia, problemas dermatológicos, faringites..." A psicóloga esclarece que o stress passa por três fases: "A primeira é a de alerta, onde o organismo não percebe qualquer sintoma. O sujeito está tão embalado no trabalho, que nem se cansa. Passa a trabalhar dobrado e sente que tem energia à vontade. A segunda é a fase de resistência. De repente, o indivíduo começa a sentir um cansaço excessivo. Fica apático, tem mal-estar generalizado. Sente enjôos e dores de cabeça. Aí começa a fase de exaustão, onde qualquer discussão, qualquer indisposição é a gota d'água. O sujeito não consegue fazer nada direito. Sente-se deprimido, muitas vezes apresenta queda de cabelos, gastrite, perde o poder de concentração. Se não conseguir superar estes sintomas sozinho, a única saída é procurar um médico, fazer uma terapia".

No Centro Psicológico de Controle do Stress, a psicóloga Ana Silvia orienta: "Nós impomos uma dieta rica em vitaminas do complexo B e sais minerais, que são muito consumidos durante as fases de stress. Recomendamos o cálcio através do consumo do agrião, amêndoas, beterraba, doce de leite, gergelim, requeijão, soja; o magnésio, encontrado na alface, no arroz, batata, cenoura, germe de trigo, o ferro, na acelga, feijão branco, lentilha, carnes de carneiro e vaca, e o complexo B do abacate, abacaxi, abobrinha e nas castanhas do caju e do Pará. Além da dieta, treinamos o paciente a fazer relaxamento e exercício físico, que libera uma substância anti-stress. Depois de traçar o perfil psicológico do indivíduo, procuramos fazer um treino específico para que ele controle a ansiedade, a frustração e enfrente bem as mudanças do dia-a-dia".

Não é preciso tirar férias, fazer terapias ou recorrer ao Centro Psicológico para vencer o stress, deixa claro a psicóloga Ana Silvia: "O ideal é descobrir alternativas para superar esta fase sozinho. O stress, na verdade, é a reação do organismo diante das mudanças. Toda vez que o organismo tem que se adaptar a uma nova situação, ele passa por uma tensão. Muitos superam os sintomas viajando nos fins de semana, praticando esportes que devem ter sempre a orientação de um médico, ou até mesmo vendo vitrines em shopping. Procurar fazer o que gosta é sempre uma alternativa para vencer estes momentos de fadiga. Mas há pessoas que ficam tão exaustas que nem sabem mais o que gostam de fazer. Neste caso, o ideal é procurar a ajuda de um psicólogo ou de um médico".

Passar energia para as 600 pessoas que vêm procurando o Centro Psicológico de Controle do Stress desde 1985 — quando foi fundado — não é fácil. Para garantir "um bom astral", a psicóloga Ana Silvia Fiori Romano se distrai praticando ginástica aeróbica, tomando sol diariamente, tocando órgão e passeando com a família. E ela ressalta: "Todos nós estamos sujeitos ao stress. A própria situação econômica e política do País contribui para isso. Enfrentar o dia-a-dia é sempre um grande desafio".

Lella Kiyomura Moreno

Os executivos, vulneráveis. E um livro tentará ajudá-los.

Essas questões tratadas acima são apenas algumas das muitas que constam de um pequeno livro que o psiquiatra Marcos Michel Wasserstein, gerente de Medicina Social da Rhodia, está preparando para distribuir aos funcionários da empresa, particularmente aos executivos — "provavelmente as pessoas mais vulneráveis ao stress", segundo o médico.

"Numa primeira etapa, serão entregues mil exemplares aos executivos. É que o stress atinge mais as pessoas que não têm um controle exclusivo sobre o trabalho que fazem. Um operário, por exemplo, tem todo o controle sobre si mesmo e a máquina que opera. Já o executivo depende do trabalho de outras pessoas", explica o doutor Wasserstein, que resolveu levantar a questão do stress na Rhodia por um único motivo: "As pessoas precisam pensar nesse problema, porque, às vezes, estão vivendo estressadas e não sabem disso".

No livro, o psiquiatra, além do questionário, vai explicar o que é stress, quais os agentes estressantes e quais as consequências desse mal que está atingindo tanta gente. E irá mostrar o que é o "stress passageiro" — aquele que gera tremores e ansiedade nos funcionários que, atrasados para o trabalho, enfrentam um congestionamento no trânsito, por exemplo — o "prolongado", que pode durar meses e provoca hipertensão, alergias, baixa resistência física ou insônia. "O stress é a situação de desgaste da máquina humana", explica.

Apesar de apontar para os funcionários da Rhodia o que significa esse perigo sempre a espreita, o doutor Wasserstein já adianta: "Acabar com o stress é utopia. O único remédio é a pessoa se conhecer melhor e enfrentar os problemas com capacidade plena". Mas ele vai enumerar no livro algumas espécies de "analgésicos" para amenizar o problema: lazer, atividade física ou técnicas de relaxamento. "Essas são apenas formas para se conviver com o stress, não a solução", diz.

Além disso, o gerente de Medicina Social da Rhodia também tem investido em

outras alternativas para "melhorar a qualidade de vida do funcionário". "Um ambiente de escritório, por exemplo, deve ter as paredes de cores agradáveis, suaves. Várias cores para quebrar a monotonia. Não é bom uma pessoa permanecer num ambiente durante oito horas por dia no meio de cores agressivas", afirma.

Enfrentando o perigo

Um prédio com ambientes amplos e agradáveis a Kodak já tem, no bairro do Morumbi. E, há seis meses, implantou "outro benefício para melhorar a qualidade de vida dos seus funcionários", segundo Cássio Machado, do setor de Comunicação Social da empresa: uma academia com ginástica feminina, musculação e karatê. "A academia fica junto à quadra de futebol de salão, de vôlei e de basquete. Oferecendo isso, a produtividade de seu pessoal, mas sem dar mais um benefício. Mas é inevitável que, com essas atividades físicas, a pessoa tenha uma possibilidade menor de stress e maior de produtividade", avalia Cássio.

Também a empresa Plásticos Muller está investindo no combate ao stress. Tanto que cinco de seus funcionários estão frequentando o curso da Sigma Divulgação Legislativa, que termina hoje, sobre "Stress e suas consequências no trabalho". "Em qualquer atividade, hoje em dia, todo mundo está sujeito ao stress. Como no Brasil esse tipo de curso é uma coisa nova, alguns funcionários que se interessaram foram aprender o que é stress", explica Gilmar do Amaral, gerente de Recursos Humanos da empresa. E ele próprio está matriculado no curso, onde aprendeu "como controlar e como encontrar alívio para o stress". "Quando a gente não puder controlar e nem fugir de uma situação, o melhor é deixá-la levar pela correnteza e esperar fatos novos. E o alívio poderá ser encontrado nos exercícios físicos, na yoga ou na meditação", receita.

Marinês Campos



Outras vítimas: jornalistas, motoristas, bancários...

O presidente do Sindicato dos Jornalistas Profissionais no Estado de São Paulo, Robson Moreira, diz que sua categoria é uma das que mais estão vulneráveis ao stress. "Nós temos atividades desgastantes, nas quais a tensão é constante. Nosso papel é o de ir atrás dos fatos, numa jornada de trabalho excessiva, e relatá-los, o que causa uma situação de apreensão, criada principalmente pela expectativa do que vai ser publicado", afirma.

Segundo ele o envolvimento do profissional no trabalho — num mesmo dia precisa estar atento a diversos assuntos e elaborar matérias diferentes, sempre com o cuidado de passar informações corretas — gera um esforço mental muito grande e um estado de ansiedade. "É claro que numa situação dessas a pessoa fica propensa ao stress. Eu converso com vários jornalistas, e eles estão tensos e irritados. Não dá para negar que na nossa categoria o stress é acentuado".

Robson Moreira diz que o stress do empregado faz com que as empresas percam parte da produtividade. "Mas elas jamais vão admitir que são as causadoras dessa situação", afirma. "Nosso exercício é desgastante do ponto de vista físico. O que ocorre, porém, é que o nosso esforço mental é muito maior e não temos como descansar, porque vivemos intranquilos, numa jornada que ultrapassa os nossos limites, levando a consequências graves". A clínica geral Sônia Maria Luchini,

que por quase dez anos foi médica do sindicato dos jornalistas, garante que durante esse tempo atendeu muitos profissionais estressados: "O jornalista tem um acúmulo de atividades. Fica nervoso, cansado, irritado, ansioso e tenso, constantemente. Sem contar que tem uma alimentação errada e irregular. Isso tudo leva a um quadro de stress físico e mental". As consequências, durante esse período de observação, fez com que a dra. Sônia chegasse a uma conclusão: os problemas relacionados à tensão nervosa, como distúrbios de memória, insônia, dor de cabeça e até mesmo úlceras, atingem a grande maioria dos jornalistas.

Os taxistas, segundo o presidente do Sindicato dos Condutores Autônomos e Veículos Rodoviários de São Paulo, Natalício Bezzerra, pertencem a outra categoria sensível ao stress, devido aos vários "tipos de perigo a que estão expostos" e pela jornada de trabalho — que, às vezes, pode chegar a 15 horas por dia. "É só olhar para a fisionomia de um taxista", diz Bezzerra, "e ver que cara de cansado". Ele acrescenta que o sindicato realiza um acompanhamento médico da categoria e que, de acordo com os números levantados, 80% dos profissionais morreram por problemas de coração. E isto, na sua opinião, acontece por causa de uma situação de stress.

Bancários: tensão

Segundo a psicóloga Leny Sato, algumas funções exercidas por bancários tam-

bém favorece a manifestação do stress. Quem trabalha na caixa, na compensação, digitação, recepção, subgerência administrativa e gerência operacional, por exemplo, envolve-se em vários procedimentos e excesso de responsabilidades.

O caixa, segundo a psicóloga, vive e trabalha sob tensão emocional quando a sua agência já foi vítima de assaltos: "Essa situação pode desaparecer com o tempo, mas a pessoa a qualquer momento está sujeita a problemas emocionais". Um estudo realizado na França revelou que parte dos trabalhadores que tiveram suas agências assaltadas desenvolveu um quadro de neurose traumática.

Outra categoria que está sujeita ao stress é a dos publicitários, segundo o diretor do Sindicato dos Publicitários, dos Agenciadores de Propaganda e dos Trabalhadores em Empresas de Propaganda de São Paulo, Francisco Nunes. "As agências são locais com grande movimento e, muitas vezes, o profissional tem que varar a noite para entregar uma campanha a tempo, conforme o pedido do cliente", diz. O pessoal de atendimento, criação, produção gráfica, material tráfego, mídia, redação e arte é o que apresenta maior desgaste. "O publicitário, no acompanhamento de uma campanha fica nervoso, tenso e até nem se alimenta direito. A característica do nosso trabalho leva o publicitário, em determinadas situações, a ficar estressado", conclui.

Elizabeth Moraes

Não é doença. E não tem cura — diz o especialista.

Milhões de pessoas em todo o mundo dizem ser vítimas desse mal. Mas a verdade é que o stress não é uma doença, como muitos e até mesmo profissionais da saúde costumam afirmar. O stress é apenas um estágio que vai do estado saudável do indivíduo até a doença. Por isso, não apresenta sintomas. As costumeiras dores de cabeça e de estômago, o mal-estar, a taquicardia e a insônia não são sinais indicativos de stress, é sim de que o organismo já adquiriu algum tipo de enfermidade.



Osmar de Almeida

A explicação — diferente das costumeiras sobre o assunto — é do médico psiquiatra Osmar de Almeida Santos, que há sete anos dedica-se ao estudo do stress e suas consequências no ambiente de trabalho. Atualmente, ele trabalha em Medicina

Preventiva em Leicester, na Inglaterra, e desde 1983 atua como consultor do Management Action Programme, junto ao Ministério do Trabalho inglês.

O especialista está há um mês e meio no Brasil, ministrando cursos sobre stress para empresários. E diz que não existe cura nem tratamento para esse "fenômeno", ao qual todos nós estamos sujeitos, "desde o nascimento até a morte". "Qualquer coisa que perturbe o organismo, tirando-o de seu estado de equilíbrio, é um agente estressor: o calor, o frio, o agente infeccioso, um trauma, uma pancada", afirma o doutor Osmar.

O problema do stress e suas causas e consequências no ambiente de trabalho começaram a ser pesquisadas já na década de 30, concluindo-se que certos cargos, dentro das empresas, podiam levar ao estresseamento do indivíduo. Um exemplo prático é o da secretária que atende ao telefone, serve o cafézinho, datilografa as cartas para

seu chefe e ainda tem que cuidar de seus subordinados. Nesse caso, o empregado não vê sua atividade como algo definido, pois desempenha várias funções ao mesmo tempo.

O doutor Osmar ainda desconfia que existem outros agentes, além desses, que contribuem para a ocorrência do stress: os problemas de comunicação entre os vários setores das empresas e a tradição que há entre o exercício da autoridade e da responsabilidade de certos cargos. Segundo ele, as grandes organizações e as companhias multinacionais — que excedem o limite máximo aceitável de 500 funcionários — são as maiores vítimas e responsáveis pelas causas do stress. A polarização que existe entre patrão/empregado cria um tal grau de hierarquia que o empregado acaba se sentindo à parte e não enxerga sua importância para o bom andamento da empresa. "Ele não se sente um elemento participante porque sua opinião quase nunca é solicitada", esclarece o médico.

Relacionamento revisto

E o resultado disso pode ser sentido nas quedas dos índices de produtividade. O indivíduo trabalha desestimulado e falta com frequência, porque passa a não estar bem fisicamente.

Então, explica o médico, é necessário que as empresas comecem a detectar os agentes estressores e modifiquem a forma de relacionamento entre seus funcionários. "Algumas empresas estão acordando para isso e começam a ser mais flexíveis. Nos Estados Unidos, cerca de 20 milhões de pessoas trabalham em seu próprio lar, eliminando-se o tempo gasto com transporte e a rigidez de horário", afirma o especialista.

O doutor Osmar lembra que existe um eixo produtividade/pressão no trabalho que indica até onde pode se exigir de um indivíduo dentro de uma empresa. "Quando a curva que parte desse eixo atingir o ponto ótimo, indica o stress que você suporta. A partir daí, a produtividade e a criatividade começam a cair, até o indivíduo che-

gar ao ponto de colapso", diz. Como o indivíduo médio passa cerca de 100 mil horas de sua vida trabalhando, é correto que ele tenha um ambiente de trabalho mais "agradável e com meios mais interessantes", acrescenta.

Os índices de stress em virtude do trabalho ainda não são alarmantes. Pesquisas indicam que 17% das pessoas atribuem o stress ao trabalho, enquanto 40% a problemas de família. Mas o doutor Osmar acredita na necessidade de uma mudança de mentalidade e do relacionamento dentro da empresa.

"O Brasil tem muitas possibilidades de promover essa revolução gerencial, porque é um país que está aberto a novas ideias. Isso não acontece em países da Europa, ainda muito conservadores. Mesmo nos Estados Unidos existem grandes empresas com problemas de produtividade, um bocado sem saída, por não terem percebido essa necessidade antes", conclui o especialista.

Lenice Simião