

Como vai o seu stress? 28 FEV 1996

JOSÉ PASTORE

Saudé

JORNAL DA TARDE

Sou muito feliz por ter um amigo-irmão. Coisa rara. O leitor sabe do que estou falando. É daqueles que, mal começo a frase, e ele intui o meu estado de espírito.

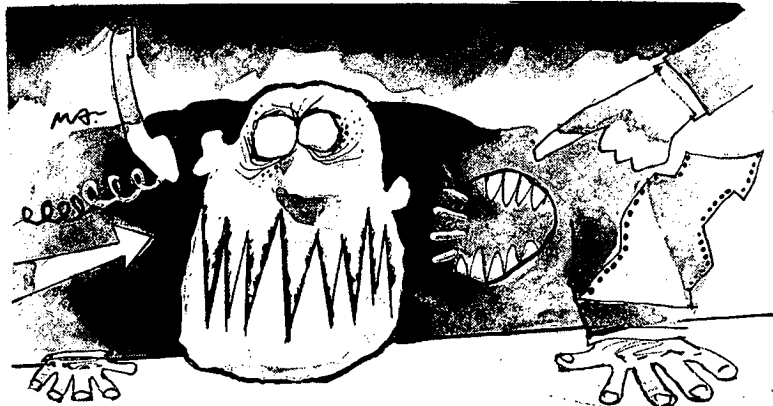
Há poucos dias, ao observar em mim claros sinais de cansaço e, ao mesmo tempo, uma relutância equívoca em desacelerar o ritmo de trabalho, o bom amigo abriu um livro sobre o coração em que estava escrito o seguinte:

“Não é fácil para as pessoas admitirem que elas devem mudar seus hábitos de trabalho. A maioria tem de ser abatida por um enfarte para, então, reavaliar as suas prioridades de vida. Você, que está lendo isto, não espere chegar nesse ponto. Pare. Faça a sua reavaliação já.”

A frase estourou como uma bomba na minha cabeça. Resolvi parar. Desliguei por dez dias. Não li nem jornal. E nada de tevê. Fiz a tal reavaliação. Concluí, preliminarmente, que as duas principais fontes de stress são os problemas do trabalho e os da família. Passado o descanso, decidi pesquisar o tema. Encontrei um estudo realizado por três sociólogos canadenses. E vi que a coisa é bem mais complexa.

O stress pode ser crônico ou agudo. O crônico decorre da acumulação de fatores estressantes, tais como, frustrações profissionais e emocionais, sobrecarga de trabalho, crises repetitivas, etc. É difícil de controlar.

O stress agudo resulta de eventos abruptos tais como uma morte em família, uma doença grave, uma separação,



OS FATORES ESTRESSANTES AFETAM AS PESSOAS DE FORMA DIFERENTE, DE ACORDO COM A SITUAÇÃO SOCIOECONÔMICA, ESTADO CIVIL, IDADE E SEXO

uma crise financeira, um crime, etc. A superação desse stress não é fácil, mas o tempo costuma ser um bom bálsamo.

O estudo mostra que os fatores estressantes interagem entre si, o que potencializa os seus efeitos. Ademais, eles afetam as pessoas de forma diferente conforme é a sua situação socioe-

conômica, estado civil, idade e sexo (R. Jay Turner, Blair Wheaton e Donald A. Lloyd, *The Epidemiology of Social Stress*, American Sociological Review, vol. 60, 1995).

Os autores usaram uma escala de 51 itens para identificar o nível de stress das pessoas. Desse total, cerca de 20 itens estão

Itens da escala

- | | Valor |
|--|-------|
| 1. Você está fazendo muitas coisas ao mesmo tempo | _____ |
| 2. Você trabalha mais do que a maioria das pessoas | _____ |
| 3. O seu trabalho não dá tempo para tirar férias | _____ |
| 4. Você gostaria de fazer um trabalho diferente | _____ |
| 5. Você tem muitos conflitos no trabalho | _____ |
| 6. As pessoas esperam muito de você no trabalho | _____ |
| 7. Os seus superiores não "saem do seu pé" | _____ |
| 8. O seu trabalho restringe a sua liberdade | _____ |
| 9. Seus recursos não bastam para atender a família | _____ |
| 10. Você está com uma dívida muito grande | _____ |

Total (soma)

no campo do trabalho. Selecionei 10 deles para o leitor ter uma idéia de como isso funciona. É uma mera aproximação. Por favor, não entre em pânico.

Para cada item da escala (veja tabela abaixo) atribua o valor 0 quando a frase não se aplica ao seu caso; dê o valor 1, quando ela se aplica parcialmente; e 2, quando se aplica totalmente. Se você obtiver entre 1 e 5 pontos, o seu nível de stress é leve; se for entre 6 e 13 pontos, é sério; e, acima disso, é muito sério — está na hora de você ler em voz alta a frase do meu amigo e fazer a sua reavaliação.

Então, em qual você se encaixa? O meu total deu 10. Tenho de pôr as barbas de molho e fazer baixar essa marca.

A redução do stress no trabalho começa pela manipulação das situações que estão ao alcance da pessoa. Dos 10 itens da escala, 6 estão fora do meu controle. Por isso, tenho de começar pelos outros e, mais adiante, tentar converter itens incontroláveis em controláveis. Será um trabalho duro. Mas estou disposto a enfrentar. E você?

Vou trabalhar uns 6 meses nessa direção e ver o que acontece. Depois eu conto. Espero, é claro, que essa nova atividade não me traga um novo tipo de stress... O "stress do combate ao stress".

O AUTOR

José Pastore
é professor-titular
da Faculdade de
Economia e
Administração da USP

