

■ EMPRESAS & CARREIRAS

SAÚDE

As fórmulas dos executivos contra o estresse

Freqüentar cursos de música, escrever poemas e recorrer a atividades físicas em academias estão entre as alternativas

Berenice Menezes
de São Paulo

Estresse. Do inglês: stress. Os dicionários de língua portuguesa definem o termo como "ação inespecífica dos agentes e influências nocivas que causam reações típicas do organismo". Mas foi o austríaco Hans Selye que aplicou a terminologia na medicina, no fim da década de 40 — antes o verbete era utilizado somente entre físicos para classificar uma determinada força exercida contra o material. O estudo

de Selye concluiu que a patologia poderia ser vista como a "resposta não específica do organismo a qualquer situação externa". Uma espécie de pressão

mental. Justamente a identificação das reações do ser humano diante de uma situação de ameaça consiste no grande desafio para os estudiosos.

O estresse é mais comum do que se imagina. Estima-se que 80% dos acidentes de trabalho nos Estados Unidos estão relacionados com o estresse. Só no Estado de São Paulo os transtornos da ansiedade afetam 18% dos habitantes. O Instituto Canadense de Estresse aponta que 25% da população mundial vai experimentar seus sintomas ao menos uma vez na vida. A Organização das Nações Unidas define o estresse como "a doença do século 20", enquanto a Organização Mundial de Saúde o classifica como epidemia global. A prevenção parece ser a melhor recei-

ta para combatê-lo e as fórmulas próprias o remédio ideal.

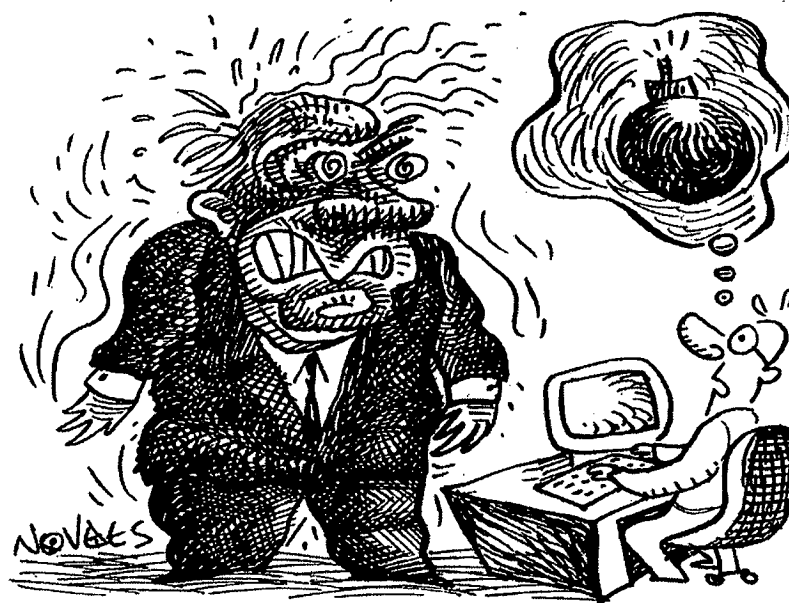
Aos 61 anos, o advogado Gabriel Lacerda, sócio de um dos maiores escritórios de advocacia do País, encontrou uma solução para lidar com sua conturbada rotina: escrever. "Não dá para 'desligar'. Não consigo. Então, me ligo em outra coisa que também exige energia". O antídoto funciona e rendeu a publicação de 11 livros — o último, intitulado "As Lições de Godofredo", foi lançado há um mês.

O advogado Gabriel Lacerda usa a escrita, enquanto o consultor Alfredo Assumpção toma aulas de contra-baixo

Para Lacerda, a distensão é que é importante. O grau constante de consciência e atenção, mais que as tarefas da profissão, podem ser consideradas

a causa do estresse. No trabalho ele pesa o que diz, o que escreve, administra o tempo, aprende a lidar com suscetibilidades e temperamentos e com números e finanças, além de pensar no futuro. "Quando escrevo eu me solto. Não me preocupo com ninguém, deixo a imaginação fluir, sem olhar o relógio, sem compromisso, sem ter de dar satisfações a ninguém, sozinho, sem preocupação com o resultado".

Fórmula semelhante encontrou o consultor Alfredo Assumpção, presidente e sócio-gerente da Fesa (Financeira Executive Search Associates). Há dois anos ele decidiu retomar uma paixão dos tempos de adolescente: a música. Alfredo se matriculou numa escola em São



Paulo para aprender os segredos do contra-baixo, do canto e da teoria musical. Somam-se ao mundo das partituras versos e atividade física. O consultor está prestes a lançar "Um Demônio Chamado Mulher", coletânea de poemas. "A música, a escrita e os exercícios funcionam como relaxantes, pois me obrigam a pensar. A concentração necessária me faz esquecer do dia-a-dia", afirma Alfredo.

A solução encontrada pelos executivos é recomendada por Emerson de Almeida Ciociorowski, consultor paulista especializado na área de estresse. A "doença", se encarada de forma comportamental,

poderia não se desenvolver. À frente da Tempus Consultoria, Ciociorowski acredita que no Brasil existe a cultura de que quem está estressado é mais fraco, por isso as pessoas lutam contra seus limites e procuram ajuda depois dos sinais do corpo — dor de cabeça, irritabilidade, perda de memória, para citar alguns.

"No ambiente empresarial, muita gente julga que o estresse do outro é sempre menor que o seu", diz Ciociorowski. "Não é bem assim." O que estressa uma pessoa, segundo ele, pode não estressar outra. O ideal é reconhecer limites. Quem sabe que vai se estressar no trânsito,

deve pegar um táxi e, durante o percurso, reparar na sua respiração, sugere. É uma forma de aliviar tensão. Na concepção de Emerson, a cura do estresse não está ligada apenas à medicina, mas principalmente ao auto-conhecimento. As dúvidas sobre o assunto são tantas que, em dezembro, o especialista ministra um congresso voltado para especialmente executivos. Dentre os conselhos que dá aos participantes está a compreensão da postura corporal.

O consultor sabe que o trabalho é a causa de estresse para muitos. De fato, há inúmeras empresas preocupadas com qualidade de vida dos funcionários.

Ciociorowski observa que medidas paliativas não são suficientes para o bem-estar das pessoas. "Não adianta oferecer ginástica. O importante é a conscientização e mostrar que os indivíduos é que são os responsáveis pelo seu próprio estresse", observa.

O Bank Boston figura na lista de empresas que adotaram um programa voltado para a conscientização dos funcionários. Segundo Marcelo Santos, vice-presidente de recursos humanos do banco, a instituição trabalha para mostrar que o profissional precisa estar equilibrado para chegar à excelência. "Damos condições. Uma das medidas é a comodidade do executivo fazer ginástica, shiatsu ou RPG no local do trabalho", revela o adepto do Runner

Club, time de corredores do banco.

A diretora administrativas e de RH da Computer Associates do Brasil, Cecília Fantinelli, também engrossa a lista de executivos que desfruta dos programas que trabalham corpo e mente. "Não pensamos em resultado físico. O objetivo da academia é aliviar o estresse."

Uma das ações adotadas pela Avon foi a ginástica laboral. "Diamante instrutores circulam em todas as áreas da empresa, em horários estabelecidos, para estimular a prática do alongamento", revela

Lírio Cipriani, diretor de RH e assuntos corporativos. A adesão é total. "Se percebemos que alguma pessoa não

participa, fazemos um trabalho individual. O resultado é bastante satisfatório". Outra ação dentro da política do bem-estar chama-se "short friday" e vigora há dez anos na Avon. Na sexta-feira, o expediente termina pontualmente às 14h45. A Compaq também se preocupa com a satisfação física e moral de seus executivos. Segundo Rosa Maria Paulino, diretora de RH, a companhia vai implantar um projeto direcionado. "Check-up com direito a orientação nutricional e condicionamento físico", diz. A Sul América também adota a linha personalizada e, para minimizar o estresse, lançou o Proppe (Programa de Orientação Pessoal), atendimento psicológico que funciona 24 horas por dia. ■

