

OPINIÃO

Aproveite o feriado e reveja o estresse na sua vida

Christian Barbosa (*)

Na próxima quarta-feira, dia 25, comemora-se o aniversário de São Paulo. Centro financeiro do país e uma das capitais mais ricas do mundo, São Paulo é também conhecida como a cidade que não para

Ao mesmo tempo, os paulistanos têm a fama de estarem sempre correndo, sempre estressados e trabalhando demais.

Se isso é uma verdade absoluta ou não, não posso comprovar, mas o que sei é que realmente cada vez mais pessoas estão sendo afetadas pelo estresse no dia a dia. Em uma recente pesquisa da ISMA Brasil foi mapeado que 70% da população economicamente ativa está estressada. O caso de pessoas que receberam auxílio-doença devido ao estresse nos primeiros seis meses de 2011 teve um aumento de 30% comparado com o mesmo período de 2010.

Eu sei bem o que o estresse pode fazer com a sua vida e com a sua saúde. Foi preciso eu também dar “bugs” para me tocar que estava entrando em um caminho sem volta e era necessário rever minha vida. Se você está lendo esse texto, espero que isso sirva de alerta e mudança para você. Hoje pode ser apenas um “estressinho” mas isso acumulado e sem intervenção pode minar sua saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, problemas com a carreira, problemas financeiros, problemas de relacionamentos e aí a coisa começa.

Por esse motivo, aqui vai meu presente a todos os paulistanos. Aproveitando que teremos um feriado na próxima semana, que tal aproveitar o dia para rever o quadro de estresse na sua vida? Seguem algumas dicas que você pode fazer:

1. Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, você não é super homem, todo mundo está sujeito a momentos de estresse na vida. Por isso é fundamental que você aceite e previna-se para isso. Se você não aceitar ou acreditar nessa possibilidade, quando estiver “bugado” pode ser tarde demais;
2. Agende check-ups - Você deveria pelo menos uma vez por ano fazer um check-up geral, isso significa ir no cardiologista, clínico geral, urologista, ginecologista, dentista, oftalmologista, etc. É impressionante a quantidade de executivos(as) que passam anos sem ir ao médico, só vão quando dói alguma coisa. Se esse for seu caso, põe nas tarefas ligar para o médico;
3. Gerencie seu tempo - Quem tem mais tempo para aquilo que realmente gostaria de fazer, menor é sua quantidade de estresse. Com mais tempo, você começa a ir ao médico, no esporte,

tem tempo para os amigos, para a família, para seus sonhos e para você. É outra vida, a vida com mais tempo! Leia um livro (recomendo o Triade do Tempo para começar), faça um curso, procure ajuda;

4. Faça esporte - Estou lendo diversas coisas para meu livro novo, mas quanto mais eu pesquisei, mais eu vejo que sem esporte não há vida produtiva. Nosso corpo não foi feito pra ficar parado, precisamos de movimento. Escolha um esporte que te motive a ir, talvez seja necessário experimentar diversos, mas uma hora você irá encontrar um que vai se apaixonar;
5. Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar fazendo o que está fazendo. É preciso mudar alguma coisa, talvez na sua alimentação, no seu estilo de vida, no seu trabalho, etc. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do mesmo jeito, seu estresse estará do mesmo jeito. Defina áreas de mudança e comece algo novo;
6. Procure ajuda - Não tente vencer o problema do estresse sozinho, com pessoas que gostam de você fica mais fácil resolver o problema. Converse com seu chefe, converse com seus familiares, com seus amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para te levar nos exames, para fazer algo diferente, para ir com você no esporte, para aproveitar mais sua vida;
7. Com você ou sem você, a vida continua (duro mas verdadeiro) - Se você “bugar” de vez e for para a “matrix” dos sistemas deletados, a sua falta será sentida, pessoas ficarão tristes, mas a vida vai continuar, as coisas vão se ajustar é apenas questão de tempo. Na sua empresa vão contratar alguém para fazer o que você faz, o seu filho vai achar um amigo para conversar ou jogar bola, a sua esposa ou seu marido, vai dividir seu apartamento com a nova pessoa (aí que coisa péssima, né? rsrsr). Lembranças, valores e histórias ficarão para sempre, mas não pessoas. Um dia a coisa vai acabar para todos nós. Cabe a você prolongar isso ou acabar rapidinho, a escolha é sua. Pressa na vida é pressa para morrer. Por isso não deixe o estresse escolher isso por você, lute, mude, faça acontecer.

E você? Qual sua história com o estresse? O que faz para reverter o quadro?

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é fundador da Triad PS, especializada em programas e consultoria na área de produtividade. Autor dos livros A Triade do Tempo e Você, Dona do Seu Tempo, Estou em Reunião e co-autor do Mais Tempo, Mais Dinheiro (www.triadps.com.br).