

DOMINGO 29.6.2014

oglobo.com.br/boachance

Boa Chance

O estresse mora em casa

Pesquisa revela, a partir da saliva de profissionais, que os níveis do desconforto caem quando eles estão no trabalho

LUCIANA CALAZA
lucalaza@oglobo.com.br

Se você sente um certo alívio ao sair de casa para ir trabalhar, saiba que não está sozinho nessa. Segundo estudo recente da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, os trabalhadores se estressam mais em casa do que em seus respectivos empregos. A pesquisa foi feita com base no nível do hormônio do estresse nos dois lugares.

Um total de 122 profissionais contribuiu para a pesquisa ao recolher saliva com cotonetes várias vezes ao dia. Assim, os pesquisadores Sarah Damaske, Joshua Smyth e Matthew Zawadzki puderam medir o nível de cortisol, um marcador biológico para o estresse. Além disso, os voluntários tiveram que responder a questionários sobre seus estados de humor em casa e no trabalho.

A descoberta foi que o nível de cortisol das pessoas ficava bem mais baixo quando elas estavam no trabalho do que quando estavam em casa — independentemente de ocupação, sexo ou de elas terem filhos ou não. Mas, ao analisar a percepção dos voluntários sobre as próprias emoções, os pesquisadores observaram uma disparidade: as mulheres se diziam muito mais felizes no trabalho, enquanto os homens afirmavam ser moderadamente mais felizes em casa. Para os pesquisadores, a jornada dupla enfrentada pelas trabalhadoras entra neste contexto. Embora os ho-

mens estejam se dedicando mais aos cuidados infantis e ao trabalho doméstico, o peso ainda é maior para elas.

“Esta conclusão vem dar suporte a estudos anteriores, segundo os quais as pessoas que trabalham têm uma saúde mental e física melhor do que as que não têm uma ocupação laboral”, afirma a socióloga Sarah Damaske em artigo publicado recentemente.

A SÍNDROME DO ‘LET DOWN’

A explicação a que os pesquisadores chegaram, segundo Sarah, é que o estresse vem do “malabarismo” que os profissionais precisam fazer para equilibrar vida pessoal e trabalho — afinal, durante os fins de semana, tanto mulheres quanto homens apresentaram níveis mais baixos de estresse. Sarah sugere que um dos caminhos seria uma transição mais suave entre os dois espaços, com políticas corporativas mais favoráveis à família, como horários flexíveis e home-office.

Para a psicóloga Márcia Merquior, responsável pela avaliação de estresse emocional do Vita Check Up Center, outra explicação para o resultado estaria no fato de a questão da casa ser mais afetiva e, assim, gerar mais angústia.

— O papel da mulher, especialmente, de cuidar da família representa um vínculo muito primitivo. Elas querem trabalhar, admiram as mulheres que trabalham, mas se sentem na obrigação de dar conta com perfeição da vida familiar.

Damaske compartilha desse olhar: “No trabalho, podemos ouvir os problemas dos outros, mas em última análise, eles não são uma preocupação nossa. Já em casa, o estresse é contagioso. Você não pode dizer para uma criança: “mamãe precisa de uma pausa”.

Profissional de marketing da Petróbras, Hévila Arbex, diz que ela era essa mulher. Até que um dia “surtou”.

— Eu tinha que ser a melhor mãe, mulher, dona de casa, profissional. E, se o trabalho tem começo, meio e fim, em casa ele não termina nunca. Gosto de ser mãe e a minha família é o mais importante. Mas assumi que não dá pra ser 100% em tudo e mudei radicalmente.

Presidente da International Stress Management Association no Brasil (Isma-Br), Ana Maria Rossi chama a atenção para outra possibilidade cada vez mais comum no mercado de trabalho: a chamada “síndrome do let down”: o profissional se arma para enfrentar as situações do trabalho, e enfrenta. Quando ele pode relaxar, desmonta.

— Muitos se sentem culpados. Querem ir para casa e quando chegam se sentem péssimos. E pensam: ‘Adoro a minha família, o que está acontecendo?’.

CONTINUA NA PÁGINA SEGUINTE



O lado terapêutico do trabalho

Para socióloga, o fato de receber feedback torna a atividade profissional mais prazerosa

Na avaliação dos pesquisadores da Universidade da Pensilvânia, ainda se deve considerar que o trabalho pode ser terapêutico. Saber exatamente o que se deve fazer, focar-se em um projeto e trabalhar em equipe para realizá-lo podem ser tarefas menos irritantes do que as funções de casa. Na maioria das vezes, quando as pessoas fazem bem seu trabalho, são elogiadas pelo chefe. Em casa, isso acontece com menor frequência.

“O trabalho remunerado é mais valorizado na sociedade. Já o doméstico é monótono e não é gratificante. E, não vamos esquecer: no trabalho, somos pagos. Imagine dar à sua família uma fatura”, diz Sarah Damaske em sua tese.

Uma descoberta intrigante da pesquisa: os únicos participantes que não apresentaram níveis mais baixos de cortisol no trabalho — seus níveis permaneceram praticamente os mesmos que em casa — foram os participantes com média salarial de mais de US\$ 75 mil por ano. Os pesquisadores disseram

acreditar que a faixa de salário teria sido maior em uma região com um padrão de vida mais alto (a pesquisa foi feita numa cidade no Nordeste dos EUA, mas o nome foi mantido em sigilo).

— É fato que profissionais de posições hierárquicas mais altas têm jornadas de trabalho muito mais longas, com executivos trabalhando de 55 a 60 horas por semana, principalmente nos Estados Unidos, mas o Brasil está indo pelo mesmo caminho. E antigamente o lar era um lugar de repouso, de descanso. Hoje, com casamentos conflituosos, os profissionais falam menos sobre trabalho em casa e não extravasam — ressalta Ana Maria Rossi, da Isma-Br.

DIVISÃO DE TAREFAS E LAZER

O estudo também constatou que, apesar de tanto as pessoas com filhos como as sem filhos apresentarem índices de estresse no trabalho mais baixos que em casa, a diferença do nível de cortisol nos dois ambientes foi maior para as pessoas sem filhos. Os pesquisadores dizem

“E, não vamos esquecer: no trabalho, somos pagos. Imagine dar à sua família uma fatura”

Sarah Damaske
Socióloga e autora da pesquisa da Universidade da Pensilvânia

que isso pode ser tanto porque os pais levam algum estresse de casa para o trabalho, como porque as crianças podem ajudar a aliviar o estresse em casa.

— Isso vai depender muito do relacionamento da pessoa com sua família, mas muitos profissionais relaxam brincando com seus filhos, com o cachorro. Os homens, particularmente, que não verbalizam seus problemas, tornam esses momentos de relaxamento.

Para reduzir os níveis de estresse dos trabalhadores, o especialista em gerenciamento de tempo Christian Barbosa, da Triad Productivity Solutions, faz duas recomendações: 1) que haja uma divisão das tarefas domésticas das famílias, com regras definidas, a fim de reduzir o estresse pela sobrecarga de trabalho; 2) que profissionais estabeleçam horas de lazer em famílias, pois do contrário a percepção de que ficar em casa é mais estressante só aumenta.

— Um esporte em família seria muito legal, mas pode ser qualquer coisa.

Sarah Damaske e seus coautores ar-

gumentam que a melhor maneira de baixar os níveis de estresse é promover ambientes de trabalho criativos, com sistemas como o Results-Only Work Environment, ou ROWE, que remunera empregados pelo seu desempenho, e não por horas trabalhadas. Segundo a socióloga, pesquisas financiadas pelos institutos nacionais de saúde dos EUA revelaram que o ROWE reduz significativamente os níveis de estresse, melhora a saúde e a lealdade do empregado.

Mas, no Brasil, a metodologia não pegou, pois na nossa CLT só existe a validação do trabalho pelo tempo (em caso de processo, o funcionário tem causa ganha, porque mesmo que seu contrato não tenha sido feito com base na CLT, é ela que rege as relações trabalhistas).

— De qualquer forma, no Brasil, que tem empresas mais tradicionais, os profissionais acabam exagerando no conceito, trabalhando dez, 12 horas. A meritocracia, que reconhece com promoções o profissional mais produtivo, é mais eficaz — defende Christian Barbosa. ●