

Como driblar o estresse no trabalho

A rotina de agendas lotadas e expedientes prolongados nem sempre garantem a produtividade dos profissionais

ELLEN FERNANDES
efernandes@jj.com.br

O estresse se transformou em um dos grandes vilões da produtividade nos dias atuais. Para provar isso, uma pesquisa feita recentemente pela Global Corporate Challenge (GCC), com mais de 160 mil funcionários de 185 países, comparou o nível de estresse dos profissionais com o de produtividade que eles reportavam no dia a dia. O levantamento mostrou que aqueles que apresentavam níveis extremos de estresse, 63% diziam ser produtivos. Entre os que não se sentiam estressados, o nível de produtividade subiu para 87%.

Na avaliação de Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, o estresse não é ruim totalmente. Isso porque ele explica que há momentos de estresse que, de certa forma, são produtivos porque coloca a pessoa em ação, faz com que ela saia do lugar, tira o indivíduo da zona de conforto.

“O estresse controlado é positivo porque ele torna-se produtivo, ou seja, faz com que o indivíduo tenha vontade de fazer as coisas acontecerem. O problema é que essa situação não se sustenta a médio e longo prazo”, observa.

Ele explica que há pessoas que acreditam que o estresse é uma forma de torná-los produtivos, o que não é uma ver-

dade. “Chegará um momento que o profissional ficará tão estressado a ponto de ter problemas de saúde, de relacionamento com a família, os amigos. O estresse bom é o controlado, não o diário”, afirma o especialista ao reforçar que a rotina estressante não garante produtividade. “Os profissionais precisam entender isso e parar de querer fazer tudo de forma estressante para não se prejudicarem”.

Entre os principais sintomas de que o estresse está afetando a produtividade do profissional o especialista cita sintomas físicos como a dor de cabeça, enjoo, cansaço e após o expediente queixa-se de dores pelo corpo, inclusive nas costas, nos olhos.

“O desenvolvimento de doenças crônicas como o aumento da pressão arterial, diabetes, colesterol elevado são resultantes do estresse da vida moderna. Tudo isso só irá prejudicar a pessoa que também terá a sensação de que faz muito, mas que nunca não sai do lugar”.

Foco

Christian alerta que viver sem foco, resolvendo urgências, também é gerador de estresse. “Não adianta nada ficar sempre resolvendo urgências porque isso irá aumentar o nível de estresse, liberar mais adrenalina e a pessoa viverá em estado de atenção. É preciso aprender a dosar e aceitar que não é possível

DICAS PARA ENCONTRAR O EQUILÍBRIO NA ROTINA:

- **Limite sua agenda** – Por mais simples que possa parecer, se você não colocar um limite do tempo que fica no escritório, rapidamente você vai perder o controle e, quando se der conta, vai notar que está trabalhando mais do que deveria. Lembre-se que não é o excesso de trabalho que torna um profissional mais produtivo.
- **Encontre e exercite seus hobbies** – Eu insisto nesse pequeno detalhe, pois quando estamos estressados e improdutivos, o que ajuda a mudar esse quadro são os pequenos momentos que temos com nós mesmos. Pode ser qualquer coisa. Eu jogo tênis, assisto séries e faço massagem. É a minha Tríade do equilíbrio, crie uma para você também e abuse dela durante a semana.
- **Faça antes de virar urgente** – A urgência e a correria são os vícios do mundo. Quando você começa a administrar melhor o seu tempo, você não deixa as atividades importantes entrarem na esfera do urgente. Antecipar é a chave, simples assim.



fazer tudo ao mesmo tempo, no desespero, sem profundidade e sem planejamento”, detalha.

E como driblar o estresse gerado diante das crises econômicas e riscos de demissão? O especialista afirma que nesse cenário é comum alguns profissionais trabalharem mais, ou seja, mostrar mais serviço, para evitar um possível corte.

“Realmente a situação no Brasil não é das melhores em comparação com outros países e é preocupante, mas é preciso entender que não é trabalhando mais que ele irá gerar mais resultados. Esse é o momento de trabalhar de forma inteligente e não deixar se aba-

ter”, opina.

Equilíbrio

Limitar o volume de compromissos no dia, ter tempo para fazer atividades que dão prazer e relaxam e administrar melhor o tempo para que as atividades não se tornem ações urgentes são alternativas para evitar o estresse.

“Qualquer hobby é positivo. Dançar, assistir um filme, ler, praticar esportes em alguns momentos durante a semana irá tirar o peso da rotina. O profissional precisa fazer algo que lhe dê prazer e que ajude a quebrar o ciclo estressante”.