

BEM-ESTAR | AUTOCONTROLE

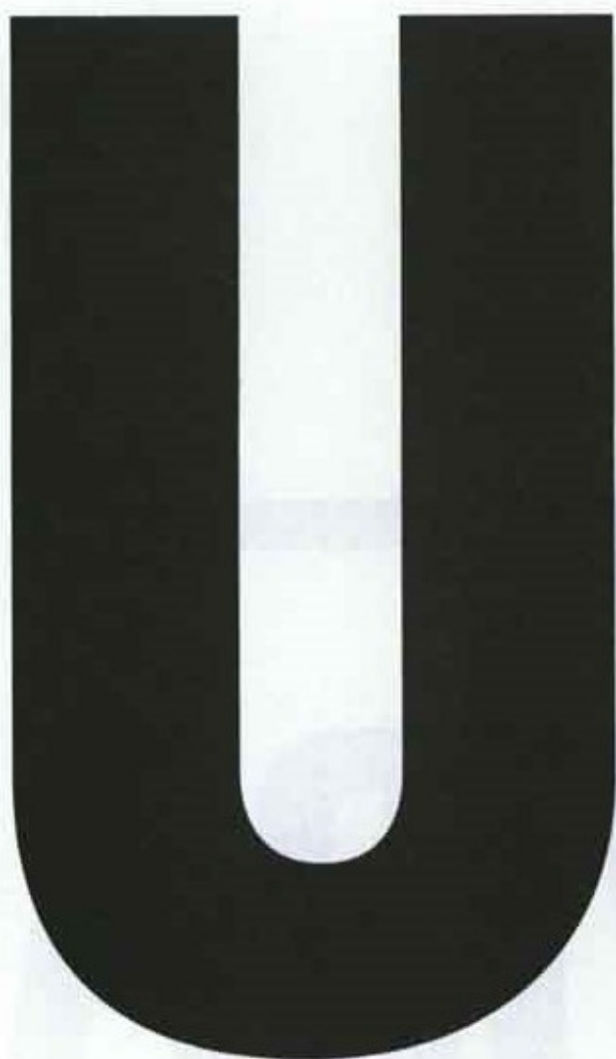


A busca por
perfeição pode
fazer mal para
nossa sanidade

LEVE A VIDA NUMA BOA

Raros são os caras que hoje não enfrentam ansiedade ou estresse. Mas o jeito de lidar com essas situações é que é decisivo para nossos bem-estar e desempenho no trabalho. Acúmulo de tarefas e pressão contínua, por exemplo, podem causar falhas de memória e depressão. Entenda as causas e efeitos desses problemas e ganhe força para combatê-los – e viver a mil!

POR | JOÃO ORTEGA



UMA HORA E MEIA DEPOIS de decolar do aeroporto de Porto Alegre, um avião cheio de executivos pousa em Congonhas, na cidade de São Paulo. Entre os engravatados está Marcos, empresário de sucesso com cargo de confiança em uma grande indústria baseada no sul do país. Antes de sair da aeronave, ele olha uma, duas, três vezes no relógio – ainda não está atrasado para a reunião que decidirá o futuro da companhia. Marcos está preparado. Sabe exatamente o que falar e memorizou todos os dados que foram levantados pelo setor financeiro. O contrato está praticamente fechado, mas não há espaço para imprevistos. Ele desce as escadas, chega à pista e aguarda pelo ônibus que irá levar os passageiros ao terminal. Subitamente, a boca de Marcos fica seca. O suor frio começa a escorrer de sua nuca e o coração bate de forma acelerada e irregular. Enquanto o sol das 11 da manhã esquenta seu terno azul-marinho, ele não consegue pensar em mais nada: só quer sair daquele lugar aflitivo e assustador. O pânico bate.

Marcos é um nome fictício, mas sua história é real – como a de muitos outros brasileiros que sofrem de agorafobia (medo de espaços abertos,

multidões e do próprio medo) ou outros distúrbios relacionados à ansiedade e ao estresse. O executivo é paciente há cerca de oito meses de Ana Maria Rossi, psicóloga e presidente da filial brasileira da International Stress Management Association (Isma-BR). Dentre os tantos pacientes que Ana Maria atende, o caso de Marcos é bastante representativo dos males de uma geração específica. Aos 36 anos, ele poderia ser considerado um cara que já “venceu na vida”: casado e bem remunerado, entrou na empresa quando fazia faculdade e subiu até a vice-presidência. O executivo manja de tecnologia – está sempre com o smartphone à mão –, mas também é carismático e sabe lidar bem com as pessoas.

Acontece que o crescimento dentro de sua empresa veio acompanhado de uma carga enorme de responsabilidades. Perfeccionista, Marcos não sabe dizer não a seus chefes nem repassar parte do trabalho aos subordinados – tudo que for entregue por ele precisa estar impecável até nos detalhes. Tarefas caem do céu e pousam direto em sua caixa de entrada. Até enquanto dorme, sonha que está em reunião. A constante pressão na carreira não é “privilégio” de Marcos. É uma das principais causas do aumento do estresse e da ansiedade de muitos executivos, que pode levar a prejuízos cerebrais inclusive. Áreas como o córtex – responsável, entre outras funções, pelo raciocínio lógico – e o sistema neurológico, que controla reações hormonais como da adrenalina e do cortisol, estão sujeitas a desgastes maiores nessas pessoas.

Claro que trabalhar sob pressão e com imensa responsabilidade não é um hábito de hoje. Mas a geração que está na faixa dos 30 anos não se contenta mais apenas com a estabilidade na carreira. “Nos estudos da Isma-BR, constatamos que os profissionais hoje em dia buscam a gratificação e o crescimento, em vez da segurança”, diz Ana Maria. A ambição, aliada às tecnologias que estão em nossa mão, amplifica ainda mais os sentimentos de estresse e ansiedade. “Excesso de informações aumenta a

pressão e cria uma dependência tecnológica. Se as pessoas não puderem se comunicar pelo celular, sentem-se como se estivessem deixadas sozinhas”, relata a psicóloga. “O que costumo ver atualmente são pessoas multitarefas. Estão fazendo ou pensando em mais de uma coisa ao mesmo tempo, e isso causa um desgaste enorme.” Essa é uma alternativa para conseguir realizar mais em menos tempo, mas acaba sendo impossível dar a devida concentração às tarefas do dia a dia. No fim das contas, tudo pode estar finalizado, mas o sujeito não consegue tirar valor ou criar memória sobre o trabalho feito.

A especialista tem recebido queixas de pacientes sobre a memória, mas ela alerta que a dificuldade em guardar os acontecimentos é consequência da falta de atenção. “É uma questão de a pessoa não assimilar a informação no primeiro lugar e a memória surge como um segundo problema”, diz. Jovens adultos passam a maior parte do tempo pensando em planos ou compromissos futuros, ou se arrependendo de fatos passados – e acabam não dando a devida concentração ao agora, ao presente.

SINUCA DE BICO

Esses males todos não estão restritos a quem é workaholic. Estresse e ansiedade são emoções complexas e presentes na vida de todo mundo. A maneira como cada um lida com esses sentimentos, porém, é a chave para não desenvolver um transtorno como o de Marcos. Pessoas que são mais estressadas, ansiosas ou negativas – seja por causa da própria

**TRABALHAR SOB PRESSÃO
NÃO É UM HÁBITO DE HOJE.
MAS A GERAÇÃO QUE ESTÁ
NA FAIXA DOS 30 ANOS
NÃO SE CONTENTA COM
ESTABILIDADE – QUER
CRESCER CADA VEZ MAIS.
A AMBIÇÃO, ALIADA À
TECNOLOGIA, AMPLIFICA O
ESTRESSE E A ANSIEDADE**



Tem problemas de memória? Pode ser falta de atenção

personalidade ou de pressões sociais – podem aprender técnicas para reverter esse comportamento. A reeducação, porém, requer prática e determinação. Além desses fatores, a ajuda de um profissional especializado em saúde mental é fundamental.

Caso contrário, o caminho natural para um indivíduo que não consegue equilibrar as emoções negativas com positivas é a alienação do seu grupo. As demais pessoas já têm os próprios obstáculos na vida e na carreira, e ter ao lado alguém ansioso ou estressado torna-se um peso. A exclusão, por sua vez, pode levar até a depressão – um transtorno de saúde mental que aumenta exponencialmente na nossa sociedade.

Segundo pesquisa da Isma-BR, pessoas que se identificam como excluídas do grupo de trabalho ou de amigos têm chance 47% maior de tornarem-se depressivas. Entre os diversos gêneros da doença está a depressão ansiosa, definida pelo psiquiatra Tito Paes de Barros Neto, de São Paulo, como “um tipo que se incorpora a um transtorno de ansiedade, podendo manifestar-se com ataques de pânico, inquietação, preocupação e medo”.

Especialista em distúrbios de ansiedade, o doutor Tito, como costuma ser chamado pelos pacientes, alerta sobre as formas mais comuns de “driblar” esse medo. “A pessoa que começa a ter sintomas de ansiedade forte, mas ainda

ORGANIZE SEU TEMPO

Especialista em produtividade e autor de *A Tríade do Tempo*, Christian Barbosa dá aqui conselhos para gerir melhor suas atividades. Ter os compromissos organizados, diz ele, é decisivo para evitar ansiedade e acúmulo de estresse.

Tire as tarefas da sua cabeça

Quando você usa apenas sua memória para se lembrar de compromissos e tarefas, não vai parar de pensar em cada um desses afazeres. Passe as atribuições para uma agenda de papel ou um aplicativo para não precisar criar listas mentais das incumbências.

Não planeje o dia seguinte

Sua agenda deve ser feita com dois ou três dias de antecedência. Se o prazo de entrega de determinado projeto é na quinta-feira, marque a tarefa para terça. Assim, você dá margem para eventuais imprevistos ou atrasos e evita ficar ansioso ao realizar seus afazeres. Aliás, é bom deixar espaços em branco na agenda para coisas de última hora.

Desconecte-se

Não tenha medo de fechar o notebook, colocar o celular em modo avião e se trancar no quarto para fazer um trabalho importante. Ser multitarefa é muito comum, mas focar-se em apenas uma coisa de cada vez é decisivo para melhorar a produtividade.

Divida tarefas grandes

Se um compromisso vai tomar mais de três horas, divida-o em pequenas tarefas – inclusive na agenda. É mais fácil prever a duração de um trabalho curto e dar mais atenção aos detalhes de cada parte menor.

Separe tempo para a vida pessoal

Guarde espaço para jantar em família, praticar esportes, sair com os amigos, tudo com a mesma prioridade das tarefas profissionais. Marque na agenda, inclusive, seus horários livres para o lazer.

não tem prejuízo real na sua vida ou um transtorno diagnosticado, não deve beber”, diz o médico. “No começo, o álcool funciona, ajuda a relaxar. Com o passar do tempo, a relação se inverte e o álcool começa a gerar mais ansiedade, e é como se o paciente jogasse gasolina em uma fogueira.” O mesmo raciocínio se aplica ao tabaco. Fumar cigarro baixa a pressão e é um artifício comumente usado por pessoas ansiosas em momentos de tensão. Em curto prazo, a sensação é de que a fumaça é um remédio. Depois, porém, ela acaba tornando-se uma dependência não apenas química, mas psíquica: cada minuto sem uma tragada deixa o fumante ainda mais ansioso.

Como o próprio doutor Tito diz, esses artifícios funcionam como “bengala”, mas não resolvem o problema. A verdadeira cura para quem tem problema em lidar com o tempo e a pressão da rotina está na prática. “Em vez de se resignar ao medo, à ansiedade, é preciso ir ao encontro deles. Sempre que possível, de forma gradual, repetida e por um tempo prolongado – para a pessoa se habituar à situação. E existem técnicas para isso”, diz o psiquiatra.

TREINO DIÁRIO

Em seu livro *Sem Medo de Ter Medo*, Tito Paes de Barros Neto sugere alguns exercícios práticos que simulam condições de grande pressão. Dessa maneira, ao se ver tomado pela ansiedade, o sujeito já tem a capacidade de se manter no controle da situação. Em conjunto com dicas propostas por Ana Maria Rossi, elaboramos um manual prático para lidar com as emoções negativas.

▶ PARE

Saber fazer pausas durante seu dia é determinante para a produtividade e para evitar o acúmulo de estresse. Nessa situação, é mais importante a qualidade do que a quantidade. “É melhor parar por um minuto, esquecer as tarefas e respirar fundo, do que uma interrupção de meia hora em que você continua pensando nos seus problemas”, sugere Ana Maria.

▶ CULTIVE OS RELACIONAMENTOS

Em momentos de crise pessoal, ter companhia de confiança no trabalho e na esfera particular é imprescindível. “Um par de ouvidos é essencial para tirar os problemas da mente”, explica a psicóloga.

▶ ALIMENTE-SE FREQUENTEMENTE E DE MANEIRA SAUDÁVEL

Ficar muito tempo sem se alimentar pode causar um efeito reverso no fim do dia: à noite, comer demais ou um jantar muito pesado pode prejudicar seu sono. Procure fazer três refeições diárias e lanches durante o dia.

ÁLCOOL E CIGARRO, A PRINCÍPIO, AJUDAM A RELAXAR. COM O PASSAR DO TEMPO, A RELAÇÃO SE INVERTE. O ÁLCOOL PASSA A GERAR MAIS ANSIEDADE E O TABACO ACABA TORNANDO-SE UMA DEPENDÊNCIA NÃO SÓ QUÍMICA, MAS PSÍQUICA

▶ PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Não é só o corpo que precisa de exercício: a mente também se beneficia da prática de atividades físicas. “Nesses momentos, o corpo canaliza de forma positiva a adrenalina e o cortisol, evitando acúmulo de hormônios associados ao estresse e explosões de raiva”, diz Ana Maria.

▶ PREPARE-SE PARA O PIOR

Por mais tranquilo que você seja no dia a dia, todo mundo está sujeito a ataques causados pela ansiedade ou pelo estresse acumulado. Dissociar o surto em seus diversos sintomas é a chave para controlá-lo. Os exercícios a seguir, adaptados do livro *Sem Medo de Ter Medo*, de Tito Paes de Barros Neto, são simples e úteis para que você não se aflija ao se encontrar numa situação como a de Marcos na pista do aeroporto. Faça cada

exercício três vezes e um seguido do outro. A exposição à ansiedade, tontura e falta de ar da série completa é que vai ser eficaz no momento de um ataque de pânico, por exemplo.

▶ Aprenda a respirar: antes de fazer os exercícios, certifique-se que você sabe fazer a respiração abdominal (importante para qualquer pausa de relaxamento). Inspire o ar pelo nariz até a barriga – não para o tórax –, sem enchê-la. Solte o ar lentamente pela boca, contando até três.

▶ Sente-se numa cadeira e balance de forma rápida e ampla a cabeça de um lado para outro (fazendo sinal de “não”) por 30 segundos. Ao sentir tontura, pratique a respiração abdominal até passar. Repita o exercício mais duas vezes.

▶ Sente-se numa cadeira, incline o tronco para frente o máximo possível (sem dor) e solte os braços. Permaneça por 30 segundos. Levante o tronco rapidamente. Pratique a respiração abdominal até se sentir bem. Repita o exercício mais duas vezes.

▶ Suba e desça um lance de escadas por três minutos, ou até sentir taquicardia e falta de ar. Pare e tente fazer a respiração abdominal (você se exercitou, está com falta de ar e, portanto, pode ser mais difícil). Espere o ritmo dos batimentos cardíacos e da respiração voltar ao normal. Repita mais duas vezes.

▶ Coloque uma cadeira num espaço aberto (longe de quinas ou objetos). Corra ao redor da cadeira com uma mão sobre a borda, em movimentos circulares. Faça por um minuto e sente-se na cadeira. Pratique respiração abdominal até a tontura passar. Repita mais duas vezes.

▶ Sentado numa cadeira, respire rápida e profundamente pela boca usando o tórax (de maneira oposta à respiração abdominal ensinada anteriormente), até sentir tontura e formigamento. Controle a respiração a seguir até sentir-se normal novamente. Repita o exercício mais duas vezes. ■