

# CONHECENDO E MONITORANDO O ESTRESSE NO TRABALHO

(2003)

Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso atendendo aos requisitos necessários para a aprovação na habilitação de Formação de Psicólogo

**Renata Vianna de Oliveira Dias**

Graduanda do 5.º ano de Psicologia da Universidade Tuiuti do Paraná

**Raphael Henrique C. Di Lascio**

Professor do curso de Psicologia da Universidade Tuiuti do Paraná.  
Supervisor na confecção do trabalho.

**Email:**

[rebi2102@yahoo.com.br](mailto:rebi2102@yahoo.com.br)

---

## RESUMO

Este trabalho é destinado a empresas que visam ao bem-estar de seus funcionários. Neste artigo objetivou-se ajudar empresa e trabalhador a entenderem o que é o estresse; a reconhecerem em si os primeiros sinais, e a monitorar seu próprio nível de estresse, com o fim de cada qual tornar-se capaz de lidar com as dificuldades e as frustrações sem se alterar excessivamente, e adquirir controle para, em momentos de divergência, minimizar os conflitos inevitáveis. É impossível evitar, nos dias atuais, em razão da competitividade e da dificuldade existentes no mercado, que as empresas não criem situações de pressão, razão por que é importante o funcionário aprender a viver com este procedimento. Como resultado, o trabalhador há de saber até que ponto seu estresse é saudável e quando começa-lhe a ser prejudicial. Algumas sugestões de procedimentos de ajuda neste processo são as técnicas de relaxamento, mudanças no hábito alimentar e, também, exercícios físicos, para que o funcionário obtenha melhor qualidade de vida. Este assunto abrange questões relacionadas ao ambiente de trabalho na empresa e ao bem-estar dos funcionários cuja produção e competência podem ser melhor desempenhadas.

**Palavras-chave:** Monitoramento, stress, pressão, trabalhador

O ESTRESSE, o mal-do-século como tem sido chamado, faz parte da vida de todo ser humano, em maior ou menor grau. Ingrediente indispensável, fator de desgaste, inimigo da boa qualidade de vida, deteriorador da saúde emocional e física, mas, quando em excesso, como lidar com ele? Se é um propulsor, também pode ser fonte de malefícios que, por vezes, são difíceis de os contornar. Contribuem sobremaneira para o estresse muitas situações características da contemporaneidade tais como a agitação da vida moderna; os altos fatores de competitividade presentes desde a infância; a ambição desmedida; a violência cada vez mais freqüente no cotidiano; e, favorecidos pela celeridade da tecnologia, o número cada vez maior de informações e as exigências impostas pelo mercado de trabalho em acompanhá-las, seja no campo profissional ou no sócio-afetivo, produzem no homem destes tempos maior pressão e, em conseqüência, às vezes até impedem o desenvolvimento da própria capacidade para a plena forma. Muito embora todos estes aspectos negativos, é preciso lembrar-se de que um certo grau de pressão representa uma vantagem.

Convém, para esta abordagem, repetir algumas afirmações sobre o estresse.

MOLINA (1996, p.18) define o estresse como *“qualquer situação de tensão aguda ou crônica que produz uma mudança no comportamento físico e no estado emocional do indivíduo e uma resposta de adaptação psicofisiológica que pode ser negativa ou positiva no organismo. Tanto o agente estressor como seus efeitos sobre o indivíduo podem ser descritos como situações desagradáveis que provocam dor, sofrimento e desprazer”*.

Segundo ROBBINS (1998, p.409), *“o estresse é uma condição dinâmica na qual um indivíduo confrontado por uma oportunidade, restrição ou exigência relacionada ao que ele deseja e pela qual o resultado é percebido como sendo tanto incerto quanto importante”*.

Os males relacionados ao estresse são considerados um grande problema porque resultam, tanto para a empresa quanto para o trabalhador, em baixa perdas incontáveis de dias por faltas ao trabalho; em baixa produtividade; em decisões equivocadas e via de regra em boa qualidade de vida reduzida. A condição do mercado de trabalho tão competitivo e estimulante submete o profissional à pressão, freqüentemente associada ao local de trabalho, e pode, ao longo do tempo, com prejuízo ao desempenho e à motivação, levá-lo ao estresse.

A maioria das pessoas lida com o estresse apenas quando já não tem controle das situações; quando se sente mal ou quando sua auto-estima está baixa. O ideal, sob estado de pressão, é controlar-se, mesmo quando se está sentindo bem, confiante em suas habilidades, e de posse do controle da situação. Com estas condutas, evita-se que a pressão se transforme em estresse.

Objetiva-se com esta revisão bibliográfica, pesquisar sobre autores cujos trabalhos e estudos visem a ajudar o trabalhador a entender o que é o estresse, para que, uma vez esclarecido, possa o trabalhador reconhecer em si os primeiros sinais do estresse e monitore seu próprio nível. Em sendo assim, a meta é o trabalhador tornar-se capaz de lidar com as dificuldades e as próprias frustrações, sem se alterar excessivamente; permanecer calmo e controlado nas situações de pressão; ter sentimentos positivos mesmo em condições adversas e não permitir-se sujeição à ansiedade e à tensão; lidar bem com as críticas negativas; saber manter-se sereno nos momentos de divergência e, por fim, dissipar os conflitos.

Até certo ponto, a pressão é necessária, pois mantém as pessoas alertas porque representa um desafio. Mas a pressão, sob longo tempo, marcada por excessivas circunstâncias de exigências cuja imposição de desempenho vai além dos limites da capacidade natural do trabalhador, gera ansiedade e perda da confiança em si mesmo. Também assim quando a expectativa para o que se espera alcançar é muito maior do que a habilidade que se tem para alcançá-lo. Com esses resultados, a pressão evolui para o estresse.

A condição para o estresse varia de pessoa para pessoa. O que é estimulante para alguns pode ser assustador para outros. O estresse depende mais da disposição do que da posição; é o preço que se paga pela diferença entre o talento e as expectativas de si próprio (WILKINSON, 2001).

Existem também, além da capacidade individual, muitos fatores estressantes, relacionados a influências externas, tais como, para efeito de exemplo, família, poluição sonora.

A linha, entre a pressão saudável e a pressão nociva, é bastante tênue. Para controlar o estresse, é preciso reconhecê-lo e se deve estar consciente da própria reação a ele. Quando submetido a um excesso de pressão, perde-se a capacidade de enfrentá-la, fica-se irritado, frustrado, ansioso e tenso. Pequenos inconvenientes geram uma crise. No entanto, a tensão excessiva, a insônia e a pressão sanguínea alta são obstáculos para a resolução dos problemas causadores do estresse. O estresse, cujo tempo de duração é longo, pode provocar derrames e ataques de coração.

Muitos percebem que sofrem do estresse; mas, às vezes, o aceitam como parte natural do próprio trabalho e até mesmo se sentem orgulhosos desse estado. Convém esclarecer que há quem julgue os sintomas também um sinal de fraqueza, e a “vítima” procura escondê-los; e, evitar o assunto, admitir que não é capaz de enfrentar o problema é admitir o próprio fracasso.

A forma como se vê o estresse vai determinar a disposição para o controlar em si mesmo e nos outros. Se, para a pessoa, o estresse é um sinal de fraqueza ou uma marca distinta, é improvável que faça algo para manter a pressão sob controle ou para compreender o estresse alheio.

Segundo COLEMAN (1992), o estresse pode aparecer com os seguintes sinais e sintomas:

1. uma mudança aparente na personalidade ou no comportamento;
2. workaholic (Doente pelo trabalho);
3. sinais de doença física e mental. As mais associadas ao estresse são:
  - (a) tremores ou sensação de fraqueza;
  - (b) tensão ou dor muscular;
  - (c) inquietação;
  - (d) fadiga fácil;
  - (e) falta de ar ou sensação de fôlego curto;
  - (f) palpitações;
  - (g) sudorese, mãos frias e úmidas;
  - (h) boca seca;
  - (i) vertigens e tonturas;
  - (j) náuseas e diarreia;
  - (k) rubor ou calafrios;
  - (l) polaciuria (aumento de número de urinadas);
  - (m) bolo na garganta;
  - (n) impaciência;
  - (o) resposta exagerada à surpresa;
  - (p) dificuldade de concentração ou memória prejudicada;
  - (q) dificuldade em conciliar e manter o sono; e
  - (r) irritabilidade.
4. Observar o modo como as pessoas caminham, se movem e se sentam; e
5. Toxicomania.

Para ROBBINS (1998), as causas e os efeitos do estresse dependem do momento em que se está vivendo; por isso, em certas ocasiões, determinados fatores são relevantes, mas não assim em outras. Na lista abaixo, constam algumas potenciais fontes de estresse:

**Pressões no trabalho:** relatórios de auditoria; mercado recessivo; empréstimos de retorno duvidoso ou não pagos; fraudes; preparação de planos de operação anuais; problemas com sindicatos (trabalhistas); prazos; desperdícios de tempo; deslocamento casa-trabalho-casa; problemas de desenvolvimento na carreira; ambigüidade de funções; pagamento; metas e critérios pouco realistas; metas nas quais não acredita; metas diferentes ou mais difíceis; períodos de

trabalho diferentes ou maiores; ausência de comunicação; interrupções; medo de ser dispensado; responsabilidade fora de controle; mudanças tecnológicas.

**Fatores de estresse interpessoal:** pessoas autoritárias; pessoas que não respeitam filas; esperas; pessoas incompetentes; conhecer novas pessoas; preocupar-se com o que os outros pensam.

**Pressões sociais e familiares:** cônjuge que trabalha demais ou de menos; interesses diferentes; exigências dos filhos; problemas de dinheiro; divórcio; morte de pessoas queridas; parentes; relacionamentos problemáticos; férias/feriados.

**Questões ambientais:** barulho; poluição; problemas da cidade grande; ameaça de guerra; multidões.

Esta lista poderia seguir infinitamente, mas cada um vê o mundo de maneira diferente, e, reafirmando, o que é estressante para alguns não o é para outros. Certas pessoas vão sempre parecer estressadas, independente dos problemas que tenham a enfrentar.

HOLMES e RAHE<sup>1</sup> (1967, *apud* DUMANI, 2000), em pesquisa sobre a importância relativa dos acontecimentos para o estresse, consideraram a perda do cônjuge o evento mais estressante, cuja pontuação foi cem. Todos os outros acontecimentos foram classificados a partir desse. Os resultados constam da tabela abaixo.

Para fazer este teste, basta marcar os acontecimentos pelos quais passou nos últimos doze meses e somar a pontuação, para obter o total.

---

<sup>1</sup> HOLMES, T. H. & RAHE, R. H. The SSRS. J. Psychsom. Res, 1967.

**Tabela 1** – Classificação da importância relativa dos acontecimentos para o estresse

Classificação	Acontecimento	Pontuação
1	Morte do cônjuge	100
2	Divórcio	73
3	Separação	65
4	Final de uma pena de prisão	63
5	Morte de um familiar próximo	63
6	Doença ou ferimento grave	53
7	Casamento	50
8	Demissão	47
9	Reconciliação com o cônjuge	45
10	Aposentadoria	45
11	Problemas de saúde de pessoa da família	44
12	Gravidez	40
13	Problemas sexuais	39
14	Nascimento de um novo membro da família	39
15	Reajustes nos negócios	39
16	Modificações nas condições financeiras	38
17	Morte de um amigo próximo	37
18	Mudança para outro tipo de trabalho	36
19	Aumento na quantidade de brigas com o cônjuge	35
20	Crédito elevado para compra de moradia	31
21	Execução de hipoteca ou empréstimo	30
22	Mais responsabilidade no trabalho	29
23	Filho/filha saindo de casa	29
24	Problemas com parentes	29
25	Realização pessoal importante	28
26	Cônjuge começa ou pára de trabalhar	26
27	Entrar ou sair da escola	26
28	Modificação nas condições da vida	25
29	Modificação de hábitos pessoais	24
30	Problemas com o chefe	23
31	Modificação no horário ou nas condições de trabalho	20
32	Mudança de residência	20
33	Mudança de escola	20
34	Modificação nas atividades de lazer	19
35	Modificação nas atividades religiosas	19
36	Modificação nas atividades sociais	18
37	Crédito baixo para compra de moradia	17
38	Modificação nos hábitos de sono	16
39	Modificação na quantidade de reuniões de família	15
40	Modificação de hábitos alimentares	15
41	Férias	13
42	Natal	12
43	Pequenas infrações	11

### **Análise dos resultados**

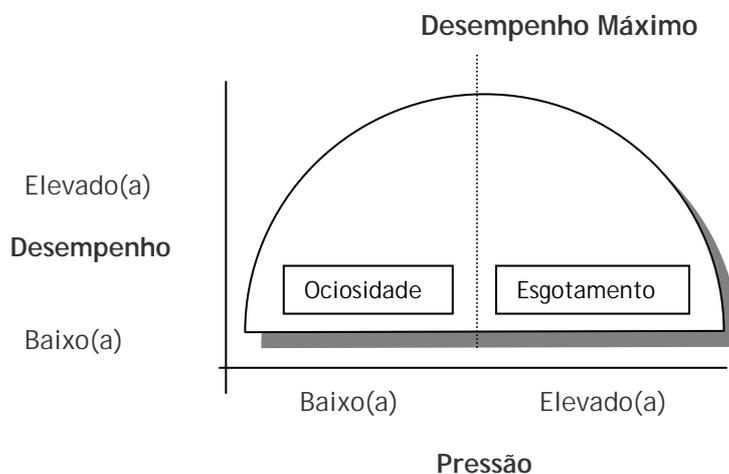
Até 100 pontos: Você não está passando por muitas mudanças neste momento, nem está sob muita pressão por mudanças recentes.

De 101 a 250: Essa posição representa uma quantidade ainda razoável de pressão; você não deveria estar muito estressado, especialmente se obtiver uma pontuação mais baixa (mais próxima de 101).

Acima de 250: Você passou por mudanças importantes recentemente, o que representa uma pressão considerável. Assegure-se de que pode lidar com essa pressão.

Esses resultados indicam que muitos fatores estão relacionados às influências externas e não à capacidade individual; e que situações prazerosas tais como férias e promoções também ocasionam pressão. O estresse tem muitas fontes: acontecimentos importantes, pequenas irritações e a pressão do dia-a-dia profissional.(DUMANI, 2000).

O estresse pode comprometer o desempenho; entretanto, um certo grau de pressão é bom e pode até melhorar o desempenho. A ausência de pressão pode ser tão nociva quanto o seu excesso (Gráfico 1). Bem gerenciada, a pressão pode ser favorável.



**Gráfico 1.** Grau de pressão para o nível de desempenho

Neste gráfico, demonstra-se que, se a pressão não for suficiente, o trabalho entedia e pode-se perder o foco de atenção. Esse evento é conhecido como ociosidade. Nessa situação, a tendência é baixar a produtividade e concentrar-se em tarefas pouco importantes, em detrimento dos objetivos principais. À medida que a pressão aumenta, aproxima-se do nível de desempenho ótimo, equivalente em torno de 70/80% do nível máximo. Condição que ainda permite algum estresse inesperado. Se se procurar alcançar sempre a capacidade máxima, qualquer pressão

adicional pode levar ao estágio de esgotamento. No nível ótimo, a produtividade é elevada; há entusiasmo pelo trabalho; está-se altamente motivado; analisa-se acertadamente e toma-se decisões com rapidez. Enfim, há mais capacidade de lidar com situações difíceis e está mais lúcido e alerta (DUMANI, 2000).

Quando há muita pressão, o desempenho volta a cair. A isso chama-se “esgotamento”. Nessa situação, baixa a auto-estima, piora o poder de análise, perde-se a concentração e há sentimento de irritação e cansaço. Nos momentos de dificuldade e frustração, é comum que se emocione e tenha pensamento negativo.

O organismo também reage ao estresse. Depois de um período considerável de estresse, fica-se mais suscetível a doenças. Estado que pode levar a um círculo vicioso; ou seja, uma vez estressado, o desempenho cai e, com menor desempenho, aumenta o estresse.

Nas situações de estresse, automaticamente o mecanismo de defesa do organismo entra em ação e se prepara para enfrentar o desafio. No entanto, essas reações físicas eram mais adequadas séculos atrás, quando eram freqüentes as ameaças concretas à vida.

Essas reações são conhecidas como fuga/luta. Trata-se do mecanismo natural do organismo que se prepara para o ataque concreto. Com ele, prepara-se para a fuga ou para a defesa contra a ameaça. Entretanto, contemporaneamente, essa reação é constante, mesmo quando não há uma ameaça física.

Quando se está emocionalmente estável, o organismo também costuma estar equilibrado. Ao contrário, nas situações de estresse, ocorrem diversas alterações físicas, tais como o aumento dos batimentos cardíacos e da pressão sangüínea; a respiração se torna menos profunda e mais rápida, e os músculos ficam mais tensos; os sentidos também ficam mais aguçados e, além disso, o sangue sai das extremidades (pés e mãos) e se desloca para os lugares onde é mais necessário e está mais protegido. Com isso, as mãos e os pés ficam frios. Mentalmente, fica-se mais alerta: a memória mais eficiente; o poder de análise aumenta e há rapidez na capacidade de decidir.

Essas reações ainda podem ser adequadas para os dias de hoje, desde que se esteja sob ameaça física ou em uma situação altamente competitiva. Em momentos de crises, as pessoas são capazes de ações sobre-humanas, que não seriam possíveis em circunstâncias normais.

Nesta época, a maior parte dos estresses não implica perigo físico; mas, emocional ou psicológico. A ameaça surge na forma de excesso de pressão no trabalho ou em casa, problemas a resolver no trabalho, poluição, excesso de barulho, entre outros. O problema é que o organismo reage como se houvesse uma ameaça física. Trata-se de uma reação nada útil, que pode até provocar doenças.

As reações às diferentes situações dependem da personalidade. Para uma pessoa introvertida, a perspectiva de fazer uma apresentação a um grupo pode ser assustadora. Mas para

alguém extrovertido, a idéia pode ser estimulante. A relação entre estresse e personalidade é complexa.

Existem duas formas de comportamento, conhecidas como Tipo A e Tipo B. Segundo MEYER, FRIEDMAN & ROSENMAN<sup>2</sup> (1974, *apud* MOLINA, 1996) as pessoas Tipo A tendem a ser mais agressivas, mais cientes do tempo e da energia e altamente competitivas. Nas situações em que mostram esse tipo de comportamento, elas produzem quarenta vezes mais cortisona, o fluxo de sangue nos músculos é três vezes maior e liberam quatro vezes mais adrenalina do que as pessoas Tipo B. O aumento, resultante dos níveis de colesterol e da pressão sanguínea, representa uma enorme sobrecarga para o coração.

### **Características Tipo A:**

- Impaciente. Estabelece muitos prazos para fazer as coisas, com frequência pouco realista.
- O modo de falar tende a ser marcante, agressivo e rápido. Entedia-se facilmente e costuma gostar de fazer várias coisas ao mesmo tempo.
- Tem dificuldade para relaxar ou sente-se culpado quando relaxa.
- Tende a ser agressivo e competitivo.
- De um modo geral, é ambicioso e está disposto a trabalhar muitíssimas horas para alcançar o sucesso.
- Estabelece metas ousadas para si mesmo e para os outros.
- Tem tendência à ansiedade, mas pode ter bastante habilidade para “escondê-la” dos outros. Tende a ignorar seus próprios sinais de estresse.

### **Características Tipo B**

São, de um modo geral, contrárias ao Tipo A.

- Tende a ser calmo, relaxado e positivo.
- Parece não ter pressa e não demonstra hostilidade.
- Costuma participar de atividades esportivas para se divertir e não apenas para ganhar. Tem facilidade para relaxar.

---

<sup>2</sup> MEYER, FRIEDMAN, ROSENMAN. Type A behavior and your heart. New York, Knopf, 1974.

Poucos têm todas as características de um tipo ou de outro. Na verdade, todos têm traços de ambos os tipos, em diferentes ocasiões, mas é preciso estar atento às reações do Tipo A e aprender a modificar o comportamento para controlar o estresse.

Em termos gerais, já se referendaram as causas e os efeitos do estresse como ele pode afetar a saúde.

Segundo MOLINA (1996, p.299), antes de iniciar com formas de tratamento é preciso salientar os seguintes pontos:

*“a maioria das formas de tratamento não enfoca a eliminação das causas reais do estresse, das ansiedades e dos conflitos psicológicos; fontes profundas e estresse e ansiedade que estão presentes ou derivam de conflitos emocionais profundos do indivíduo não são atingidas pela maioria das formas de tratamento; as causas que tem origem no meio ambiente do indivíduo tampouco são eliminadas por essas formas de terapia. Já que o indivíduo, nessas circunstâncias, não é capaz de eliminar os fatores, delinear seus efeitos e ensinar o paciente a encará-los de outros ponto de vista; se um indivíduo é portador de ansiedade e alguma percentagem de estresse, a melhor forma de tratamento seria ensiná-lo a reconhecer a ansiedade, a fonte deste distúrbio é a melhor forma de lidar com ela. Em qualquer forma de tratamento de estresse, é importante considerar a presença de outros fatores, coadjuvantes e potencializadores: depressão, ansiedade e distúrbios psicológicos. Dessa maneira, encaminhar pacientes para avaliação e terapia psicológica faz parte da abordagem”.*

Existem diversas áreas em que se pode e deve atuar, mas antes é preciso monitorar o próprio estresse. Às vezes, é possível eliminar o fator de estresse, isto é, a causa; outras vezes, não se pode eliminar a causa, mas a maneira como se sente a respeito dela. Deve-se procurar o aspecto positivo em todas as situações; aumentar a resistência global ao estresse, com relaxamento, exercício e alimentação correta.

“Dê-me a coragem de mudar o que pode ser mudado, a serenidade para aceitar o que não pode ser mudado e a sabedoria para reconhecer a diferença” (Cardeal Newman)

Em resumo, tudo o que se julgar favorável para combater o estresse, deve-se fazê-lo. Na impossibilidade, é prudente des preocupar-se ou mudar a maneira como se sente a respeito disso.

Ao se desconhecer que se padece de estresse, nada se pode fazer a combatê-lo. A consciência representa 90% da cura, e fator determinante para cada qual controlar seu próprio nível de estresse. Uma maneira é, por alguns minutos durante o dia, aperceber-se de seu estado e auto-avaliar o nível de bem-estar; e, em caso da resposta ser negativa, há que se descobrir a razão do estresse e decidir-se por uma conduta favorável à melhora do estresse. Estima-se que o

simples fato da auto-consciência de seu estado estressante é condicionante à eliminação da maior parte das reações ao estresse.

Para eliminar as causas, é preciso, em algumas ocasiões, decidir-se por uma contra-reação à fonte de estresse. Pode ser algo que se vem adiando porque não se quer fazê-lo, mas continua na memória e é causa de irritação. Entretanto, se terminada a tarefa, a pressão desaparece. Essa razão justifica a importância da conduta pelo não adiamento de tarefas. Com efeito, grande parte do estresse é o acumulado de pequenos e indesejados acontecimentos que, somados, resultam em esgotamento; contudo e apesar disso, o menor acontecimento desprazeroso pode ser o bastante para desencadear uma crise. Para evitar situações tais extremadas, é prudente bem gerenciar o tempo, com o estabelecimento de prioridades e rigor nas ações.

Deve-se aprender a dizer “não” às tarefas que não são para si ou que são passíveis de outros realizá-las. Não se envolver em crises e problemas alheios é o que convém. Sempre que possível, delegar mais do próprio trabalho é prudente. Agindo assim, certamente com mais tempo para se concentrar nas prioridades, também há de se evitar que a pressão se acumule ao longo do dia.

Segundo DUMANI (2000), para modificar para melhor o modo como um se sente, basta utilizar-se de algumas técnicas, abaixo descritas:

1) Pensamento positivo: tentar enfatizar aspectos positivos das situações, para reduzir os negativos, basta ter senso de humor. A atitude positiva é contagiosa; pessoas positivas inspiram alegria em outros. É de extrema importância permanecer positivo até nas situações difíceis, para não se deixar levar pelos pensamentos negativos. Assim:

- depois de um contratempo, a ordem é procurar algo positivo em que concentrar os pensamentos;
- fazer do que gosta. Permitir-se algum luxo para que se sinta melhor;
- assegurar-se de que o diálogo interior seja positivo.

2) Antecipar-se aos acontecimentos: de fato, a maior frequência ao estresse se dá pelo sentimento de antecipação dos acontecimentos do que pela realidade concreta. Ao se preocupar, convém auto-análise do diálogo interior. Assim, há que preparar-se para ele; vivê-lo na mente. Maioria das vezes, o sofrimento antes, ao se antecipar um acontecimento, é mais estresse do que durante.

Um certo grau de pressão e um pouco de nervosismo podem ser benéficos e ajudam ao alerta e concentração na tarefa. Mas, se os pensamentos forem negativos, é provável maiores chances de o resultado ser negativo do que se os pensamentos forem positivos.

3) Não perder o humor: o senso de humor ajuda a apreciar o lado mais leve da maioria das situações. Isso assegura que não se deve dar muita atenção aos aspectos negativos. Assim como a raiva e a tensão podem elevar a pressão sanguínea e a dores de cabeça, rir relaxa e diminui a tensão.

4) Despreocupar-se: a preocupação com um problema nunca é a solução; apenas dificulta a resolução. Quando se está preocupado, há tensão e dificuldade de concentração para resolver os problemas. Na impossibilidade de sozinho os resolver, convém pedir ajuda a uma pessoa de confiança; compartilhar ajuda a sentir-se melhor, mesmo ao não se encontrar solução.

De acordo com DAVIS (1996), para se resistir ao estresse, basta utilizar-se de técnicas de relaxamento; fazer alimentação saudável e exercitar-se fisicamente. Mudanças fundamentais como estas e por longo prazo no estilo de vida é a recomendação, pois trata-se de algo mais complicado e não se espera que o comportamento seja modificado da noite para o dia. O importante é fazer mudanças pequenas e duradouras.

1) Relaxamento: é uma forma de reduzir o estresse e a tensão. Se adequado, diminui a frequência cardíaca e respiratória, normaliza a pressão sanguínea e diminui a ansiedade. Ajuda a dormir melhor à noite, aumenta a capacidade de concentração, direciona a atenção e contribui para atitudes mais positivas em relação ao trabalho e à vida em geral. A longo prazo, ajuda a manter a estabilidade emocional e aumenta o autocontrole.

A seguir, algumas maneiras para relaxar: tentar dedicar-se a diferentes atividades ou *hobbies* para afastar o estresse, tais como cuidar do jardim, ouvir música, ler, pintar, entre outras. O lazer por qualquer atividade prazerosa pode desviar do pensamento fatores estressantes. Em lugar da obrigatoriedade e da necessidade, dedicar-se voluntariamente a uma atividade, o relaxamento é automático.

2) Respiração: se o estresse advém do trabalho, fazer alguns exercícios de respiração profunda ajuda a minimizá-lo. Fazê-los é fácil: encher todo o peito de ar e não somente a metade superior. É preciso soltar-se e respirar livremente, a partir do diafragma (é o estômago que sobe e desce, e não o peito). Inspirar e expirar devagar, assegurar-se de que os pulmões estão sendo completamente enchidos. Desenvolver estas atividades por alguns minutos e manter a respirar no mesmo ritmo é o procedimento indicado.~

3) Nutrição: certos alimentos e bebidas aumentam os níveis de colesterol e de lipídeos ou provocam flutuações nos níveis de glicose no sangue com o estresse, o corpo passa por

transformações químicas; algumas possivelmente prejudiciais, a não ser que se tome certos cuidados. A pressão sanguínea e o nível de colesterol sobem; o sangue se coagula com mais facilidade e a digestão fica mais lenta. Esses fatores podem aumentar o risco de doenças e acentuar o grau de estresse.

Para quem gosta de tomar café, convém atenção, pois a cafeína, substância encontrada no café, é um estimulante que dispara a síndrome da luta/fuga. Já é comprovado que o café aumenta os níveis de colesterol de forma significativa. Mas não é só no café que a cafeína é encontrada, ela pode ser achada em chás, refrigerantes e chocolates, embora em concentrações mais baixas.

Outra substância que sobrecarrega o organismo é o álcool, um veneno para o fígado cuja necessária metabolização protege a vida da pessoa que o ingeriu. Além disso, o álcool é um carboidrato e a maioria das bebidas alcoólicas contém pouco ou nenhum valor nutricional. O que significa que as bebidas alcoólicas para o estressado agravam uma possível obesidade.

O açúcar refinado também é estressante para o pâncreas, que precisa manter os níveis de glicose no sangue dentro dos limites. Este tipo de açúcar não tem valor nutricional e é transformado pelo organismo rapidamente em gordura.

O sal aumenta a pressão. É do conhecimento de todos que basta uma pequena quantidade, pois o excesso dele pode ser muito prejudicial. Por isso é aconselhado não acrescentar sal aos alimentos.

Outra substância prejudicial é a gordura saturada; encontrada em carnes e em laticínios, por elevar os níveis de colesterol no sangue e também os de outros lipídeos prejudiciais contribui para o aumento de estresse no organismo.

Pelo fato de cada pessoa ser única, a reação ao estresse varia muito de uma para outra pessoa. Algumas recorrerem ao cigarro; outras, ao álcool e há quem abuse da comida. Estes comportamentos além de nocivos e de não resolverem o problema também provocam mais estresse.

4) Exercício: fazer exercícios regularmente aumenta a resistência ao estresse. O exercício melhora o condicionamento cardiovascular, tonifica os músculos, aumenta a mobilidade e melhora a coordenação motriz. E ainda é também uma forma de descarregar a energia acumulada na forma de estresse.

Algumas dicas de modalidades de exercícios físicos são: caminhar, praticar yoga, pilates ou outro esporte de sua preferência. Natação também é muito bom por ser o esporte mais completo, mexe-se com todos os músculos e com a respiração cardiovascular.

Algumas recomendações para quem quer se exercitar:

- Exercitar-se regularmente, três a quatro vezes por semana, durante vinte ou trinta minutos, melhoram o condicionamento físico;
- Variar o tipo de exercício, para mexer com diferentes grupos musculares e se exercitar de forma equilibrada;
- Após os exercícios, alongar-se para facilitar à eliminação das toxinas acumuladas e a desacelerar o coração.

É bem de novamente referir sobre a necessidade de um estar sob leve pressão, para a melhor performance do desempenhar, mas, submetido à pressão excessiva ou à falta dela, evolui o estado do indivíduo ao estresse. O ser humano está sujeito a vários tipos de pressão no trabalho e em casa, e a tolerância ao estresse varia de pessoa para pessoa.

Certas situações estressantes podem ser duradouras e causam doenças cardiológicas e até neurológicas. Mas existem atitudes e comportamentos que podem controlar a pressão e o estresse.

Ao planejar o próprio trabalho, utilizando-se do tempo, segundo a melhor forma possível, e com rigor estabelecer as prioridades, é possível eliminar alguns fatores de estresse. Há situações em que não há como isentar-se do estresse, mas pode-se considerá-las de uma forma mais ponderada e, portanto, tranqüila.

É possível aumentar a tolerância ao estresse com relaxamento, alimentação saudável e exercícios físicos, assim o organismo é capaz de lidar com a pressão sem que ela se transforme em estresse.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLEMAN, V., 1992. Técnicas de controle do estresse: como administrar a saúde das pessoas para aumentar lucros. Rio de Janeiro: Imago.

DAVIS, M *et al.* 1996. Manual de Relaxamento e Redução do Stress. São Paulo: Summus.

DUMANI, R. 2000. Gerenciando o Estresse. São José dos Pinhais: HSBC Bank Brasil S.A.

HOLMES, D. S. 1997, 2.<sup>a</sup> ed.. Psicologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artes Médicas.

KELLER, L. 1999. Atividade física e comportamental nas empresas no setor administrativo. Curitiba.

MENDES, R. 1996. Patologia do Trabalho. São Paulo: Ateneu.

MOLINA, O. 1996. Estresse no cotidiano. São Paulo: Pancast.

ROBBINS, S. *et al.* 2001. Administração: mudanças e perspectivas. São Paulo: Saraiva.

ROBBINS, S. 1999. 8.<sup>a</sup> ed. Comportamento organizacional. Rio de Janeiro: LtcCA.

WILKINSON, G.; SMITH, T. 2001. Stress. São Paulo:Três.

---