



Cuidado com o estresse!

APESAR DE BASTANTE DEBATIDO, O TEMA MERECER ATENÇÃO INVEZ DO QUE ESPECIAL.



O estresse é algo que já foi postado como vilão, por isso, devemos aprender a lidar com ele. Para o pesquisador Anderson Cavalcante, o primeiro passo é mapear os fatos que geram mais desconforto, depois, buscar estratégias para superá-los.

"Uma dica importante é ter os valores pessoais alinhados aos valores da sua empresa, pois quando fazemos aquilo que realmente gosta significa para nós temos mais chances de evitar as frustrações e conseguimos a nossa crença de que vale a pena enfrentar o que quer que venha pela frente (é que o custo é baixo)", disse.

Buscar uma alimentação equilibrada e praticar exercícios físicos com regularidade também faz diferença, segundo ele. "Inclusive, é importante que os empresários se conectem bem o bastante para criar uma lista de atividades que não tenham relação direta com o trabalho. Dessa forma, é possível não só estimular a mente a refletir sobre outras questões, como também ampliar o número de pessoas que fazem parte da nossa rede de contatos", percebe.

Por outro lado, diz o pesquisador, a melhor forma de conseguir a máxima produtividade dos colaboradores é entender que eles são mais importantes para o sucesso de seu negócio. "Com base nesse conceito, os empresários devem buscar entender as necessidades e desejos do seu equipe, equilibrando demandas e esforços para que possam alcançar seus próprios sonhos. Quando os colaboradores de uma companhia entendem que em parceria com ela poderão agregar novos conhecimentos, superar novos desafios e ainda concretizar seus planos pessoais, a ligação se torna forte e altamente produtiva. Isso exige flexibilidade, prática permanente dos valores anunciados, atenção aos detalhes e a criação de políticas claras de RH em conjunto com eles", afirmou.

Para se ter uma ideia, afirma Anderson, nos primeiros seis meses de 2011 o número de profissionais que receberam auxílio doença por conta dos efeitos gerados pelo estresse foi de R\$9.000. O levantamento realizado pela unidade brasileira de International Stress Management.

Para Odilon Medeiros, a grande maioria dos profissionais não busca uma alternativa para minimizar os efeitos devastadores causados pelo estresse





À esquerda: exercício aeróbico e prática aeróbica. Observe que o exercício aeróbico fortalece o

Associação (uma-UM), associação especializada na prevenção e estado do estresse, aponta na época que 70% da população economicamente ativa do País já sofre com o problema. "Ou seja, é hora de entrarmos em ação", aponta.

Segundo Odilon Medeiros, consultor e palestrante nacional, seja lá qual for o nível de gestão com pessoas, o estresse na vida dos profissionais modernos já é um tema bastante debatido. Contudo, é importante destacar que a situação está ficando cada vez mais crítica, já que a grande maioria dos profissionais não busca uma alternativa para minimizar os efeitos de estressores causados pelo problema.

O importante, hoje, diz Dallari, é ter foco, e o tal foco é sinônimo de resultado, sucesso quase sempre em quantidade, em grandes volumes. "Assim, geralmente, os profissionais preocupados em atingir as expectativas se esquecem de alguns fatores importantes, como o cuidar do próprio bem-estar, mantendo o equilíbrio entre trabalho e qualidade de vida. Isso significa dizer, afinal, ambos são fundamentais para a sobrevivência plena da espécie humana", aponta.

Em nome do resultado há o sacrifício, na maioria das vezes, tanto pela saúde, quanto pela vida. "É pena aqui porque o trabalho intenso, ou seja, vale a paciência, a persistência. Ela pode vir por meio da persistência para o aparecimento de insidioso conflitos interpessoais conciliáveis e exacerbada e ineficaz falta de controle no exercício das tarefas e do tempo para com a família e ao médico. Pode ainda vir através de ansiedade e de outros meios de pressão, do qual se permitam ser vulneráveis", avisa.

Ter perspectiva e algum controle do seu carreira é essencial, diz o mestre em Administração e especialista em Psicologia Organizacional. "Espere, tire uns dias de folga, viaje, e, principalmente, não vá se ocupar em função do trabalho! Há outras coisas que são igualmente ou até mais importantes que o dinheiro: o seu bem-estar! Pense, se você já tem problema o suficiente, por que se "enfia" em mais? Se seu trabalho já é extremamente demora, modo de trabalho ou, no mínimo, muda a sua maneira de trabalhar. Se conhece e faça algo que goste para gastar sua energia que está presa e prendendo você e um mundo que na mesma proporção que é vital, é tão somente perigoso", finaliza.

Anderson Cavalcante recomenda uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos com regularidade para combater o estresse



MASSACOM

TECNOLOGIA

ARGAMASSAS - PEJUNTES - COLORES - TINTAS
E TERTURAS COLORIDAS - MASSA CORRIDA APLICADA EM
REBOCO PRONTO - ADITIVOS E IMPERMEABILIZANTES -
CIMENTO BRANCO ESTRUTURAL

Texturar

We're Inland

PRODUZIMOS ARGAMASSAS E CONCRETO
EM CANTEIROS DE OBRA

Salvador • Fortaleza • Mossoró
SAC: (71) 3381-8924
e-mail: massacom@massacom.com.br
www.massacom.com.br

