

Estresse com limite faz bem à saúde e à produtividade

O segredo para usufruir dos benefícios da pressão no ambiente de trabalho é saber identificar os próprios limites do corpo e da mente. Por **Sue Shellenbarger**, do The Wall Street Journal

O estresse, por incrível que pareça, pode ser algo positivo, que estimula o desempenho máximo e o bem-estar de uma pessoa. Uma dose excessiva de estresse, porém, força o coração, prejudica a memória, a clareza mental e aumenta o risco de doenças crônicas. Mas como receber os benefícios e evitar os efeitos nocivos?

Ao aprender a identificar e administrar as reações individuais ao estresse, a pessoa pode desenvolver perspectivas mais saudáveis e melhorar a performance em testes cognitivos, no trabalho e na atividade física, segundo pesquisadores e psicólogos.

O corpo tem uma reação padronizada ao enfrentar uma tarefa em que o desempenho é realmente importante para algum objetivo ou para o bem-estar: o sistema nervoso simpático, o hipotálamo, a pituitária e as glândulas suprarrenais injetam na circulação sanguínea os hormônios do estresse — adrenalina e cortisol. Os batimentos cardíacos e a respiração se aceleram e os músculos se contraem.

O que acontece a seguir é o que diferencia o estresse saudável do prejudicial. Quem passa por um estresse benéfico, ou "adaptativo", sente-se energizado. Os vasos sanguíneos se dilatam, aumentando o fluxo de sangue para ajudar o cérebro, os músculos e os membros a enfrentar um desafio — algo semelhante aos efeitos de um exercício aeróbico, segundo pesquisas de Wendy Mendes, professora associada do departamento de psiquiatria da Universidade da Califórnia, campus de San Francisco, e de outros pesquisadores.

O organismo tende a responder de forma diferente ao suportar o estresse nocivo, ou ameaçador. Os vasos sanguíneos se contraem, e "você pode se sentir um

pouco tonto, conforme a pressão arterial sobe", diz Christopher Edwards, diretor do programa de gerenciamento comportamental de dor crônica no Centro Médico da Universidade Duke. Os sintomas podem ser como os de um ataque de raiva. Você pode falar mais alto e sentir lapsos no raciocínio ou na lógica, diz ele. As mãos e os pés podem ficar frios, à medida que o sangue flui para o centro do corpo. As pesquisas mostram que o coração bate de forma irregular, com uma série de picos, como um sismógrafo durante um terremoto.

Outro fator que diferencia o estresse: "Você consegue desligá-lo? Ou você é prisioneiro da sua mente?", pergunta Martin Rossman, que escreve sobre cura e estresse e é instrutor clínico da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em San Francisco. Os que sofrem de estresse prejudicial perdem a capacidade de reativar o sistema nervoso parassimpático, que dirige as funções naturais do corpo no cotidiano, como a digestão e o sono. Embora haja variações individuais quanto ao tempo em que a pessoa consegue tolerar o estresse crônico, pesquisas mostram que ele aumenta drasticamente o risco de insônia, doenças crônicas e morte precoce.

O mestre de obras Carl Weissensee costumava ser, conforme diz, "viciado em estresse". Para administrar incontáveis detalhes e os diversos riscos em cada uma das casas de milhões de dólares que ele constrói, passou anos "na corrida 20 horas por dia, exaergando mentalmente as mesmas situações várias vezes, sem conseguir deixar aquilo de lado", diz Weissensee, de 58 anos, de Mill Valley, na Califórnia.

Uma importante crise mos-

trou como estava alto seu nível de estresse prejudicial. Sua agitação permanente atrapalhava sua vida. "Eu dormia de 4 a 6 horas por noite, e mesmo assim não era um sono profundo". Sua esposa reclamava e sua filha pintou uma pedrinha para ele com as palavras: "Você trabalha demais".

Um ataque cardíaco, seguido por problemas com arritmia, o obrigaram a diferenciar entre o estresse bom e o mau. "Creio que não é possível fazer um trabalho de alta qualidade sem uma certa dose de estresse. É preciso entender as coisas", afirma.

Ele reduziu o estresse para um nível saudável utilizando técnicas de relaxamento, incluindo respiração profunda e imagens guiadas — deitado, de olhos fechados, ele imagina a realização de tarefas consideradas estressantes de maneira bem-sucedida. Depois de se consultar com Rossman, ler seu livro e fazer os exercícios de relaxamento de seus CDs diariamente, Weissensee aprendeu a reconhecer suas preocupações, em vez de reciclá-las em sua cabeça. Pós em prática técnicas para "superá-las", dizendo a si mesmo que "no final, tudo se resolve", afirma. Desse modo, conseguiu estabilizar sua condição cardíaca sem grandes doses de medicação.

"Ao praticar o tempo todo, parece que estou mudando a rota dos meus pensamentos de 'estou arruinado' para 'vai dar tudo certo'", analisa. "Meu objetivo é me preocupar apenas o suficiente para fazer meu trabalho bem."

Esse tipo de atitude positiva tende a produzir o estresse bom, baseado na pesquisa da doutora Mendes e outros. A psicóloga de Toronto Kate Hays diz que orienta seus pacientes a imaginar uma escala de estresse "que varia de um, onde você está praticamente

dormindo, a dez, onde você está subindo pelas paredes". Então, ela pede que eles recordem um momento de bom desempenho passado para descobrir em que nível o estresse naquela situação se classificaria. Muitas pessoas dizem 4-6, mas as respostas variam de 2 a 8, diz Hays, que se especializa em psicologia do desempenho e esportes. Esse passa a ser o alvo de gerenciamento de estresse pessoal.

Para a maioria das pessoas, atingir essa meta exige novas habilidades. Com a prática, no entanto, elas podem aprender a relaxar completamente em pouco; segundos, diz Kenneth Pelletier, professor de medicina clínica tanto da Faculdade de Medicina da Universidade do Arizona quanto da Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em San Francisco. Além de pensar positivamente sobre fatores estressantes, outras formas de moderar o estresse são a respiração abdominal profunda, fazer meditação e conscientização plena, ou controlar o próprio estado mental e físico.

Todos esses métodos são indicados por pesquisadores para ajudar a curar problemas crônicos como as doenças cardíacas, de acordo com uma revisão de pesquisas de 2010 feita por Bonnie Horrigan, diretora de educação pública da Collaborative Bravewell, uma organização sem fins lucrativos americana.

Quando a Ford Motor Co. testou várias maneiras de ajudar os funcionários com dores crônicas nas costas há vários anos, o diretor médico corporativo Walter Talamonti diz que exercícios para diminuir o estresse prejudicial, levando-o para níveis saudáveis, foi associado a reduções na dor e no uso de medicamentos por funcionários.