



## **Gestão do *stress* nas organizações**

*Conceição Espada*

*Consultora em Gestão de Stress*

*[www.gestaostress.com](http://www.gestaostress.com)*

Segundo estudos da organização Mundial de Saúde, O *STRESS* é um das “Doenças” com maior impacto no séc. XXI. Para além disso, é também o causador da maior taxa de absentismo e de dispêndio em anti-depressivos e ansiolíticos (particularmente, em Portugal).

Os sintomas de *Stress* são inúmeros e variáveis, tanto a nível físico como psicológico e comportamental. Na sua grande maioria, sem que se aperceba, a população das organizações vive com sintomas, não sendo capazes de diagnosticar que os factores que os provocam estão relacionados directamente com o *Stress*.

“Alguns dos Sintomas Físicos apresentam-se como:

- Dores de cabeça;
- Problemas digestivos;
- Dores de estômago;
- Dificuldades respiratórias;
- Ritmo cardíaco acelerado (taquicardia ou arritmia);
- Intranquilidade;
- Cansaço;
- Tonturas;
- Mãos e cara suadas;
- Insónias e dificuldade em dormir (acordar a meio da noite, dificuldade em deitar, acordar cansado);
- Medos/Pânicos;
- Apatia;
- Tensão muscular;
- Tremores.



#### Sintomas de Expressão utilizadas:

- “Não tenho *stress*”;
- “Tenho tudo controlado”;
- “Se tiver os meus telemóveis e o portátil por perto, está tudo bem”;
- “Mesmo nas férias controlo tudo”;
- Consumo excessivo de tabaco;
- Necessidade de permanentemente mastigar pastilha elástica;
- Consumo excessivo de cafeína;
- Menos disponibilidade amorosa ou sexual;
- Ingestão compulsiva de alimentos;
- Falta de apetite.

#### Sintomas Psicológicos Emocionais:

- Depressão;
- Irritabilidade;
- Dificuldade nos relacionamentos;
- Conflitos;
- Falta de auto estima;
- Falta de tempo para si próprio e família;
- Dificuldade em concentrar-se;
- Sentimento de vítima;
- Culpabilização;
- Falta de motivação;
- Apatia;
- Frustração.” \*



\* Manual De Gestão de *Stress* para Empresas ed. Bnomics, da autora.

Muitos destes sintomas fazem parte da vida quotidiana da população das organizações de uma forma crónica e deviam funcionar como sinais de alerta para os factores de *stress*.

O *Stress* não é só profissional, embora existam organizações em que as próprias actividades (controladores de tráfico aéreo, televisão, jornalistas, profissionais de saúde, atendimento ao publico etc.) são por si só actividades particularmente stressantes. Mas para além disso, todas as actividades do mundo chamado moderno, e a vida pessoal, são geradores de um enorme *stress*.

A população vive sem um meio essencial que é o TEMPO. A queixa permanente de que não há tempo para nada é uma realidade da maioria das pessoas.

É o tempo que se perde no trânsito e nos transportes, é o tempo para estacionar o carro, ou esperar pelo transporte e, ao fim do dia, repete-se a mesma rotina. É a pressão constante de conciliar vida profissional e vida familiar, sobretudo quando há crianças pequenas. Esta realidade, que até há bem pouco tempo era uma realidade maioritariamente feminina, tornou-se nos tempos actuais uma realidade também masculina, não só porque os Pais estão mais presentes na vida doméstica (pois as mulheres tem também que exercer a sua vida e carreira profissional), mas também porque o número de divórcios aumentou substancialmente e as guardas dos filhos passou a uma grande percentagem de guarda partilhada. As famílias monoparentais nas organizações representam um número elevado da população, e a vida profissional/familiar é, na maioria dos casos, de difícil conciliação, o que exige uma enorme ginástica, não só temporal como emocional.

Quando se fala em Gestão de *Stress*, e não em anti-*Stress*, é porque de facto não se pretende eliminar o *Stress* das Vidas das organizações, pois há um nível de *Stress* que é necessário e chamado bom, e que faz parte da condição inerente ao Ser Humano.



Mas, quando esses níveis passam os limites estabelecidos dentro de nós e começam a provocar algum ou alguns dos sintomas acima referidos, aí sim é necessário estar alerta. A realidade quotidiana é difícil de alterar, mas é possível de ser gerida com diferentes atitudes, que nos ajudam a não receber o impacto do exterior da mesma forma.

Depende de cada um de nós decidir tomar algumas medidas de gerir o nosso *Stress* e o nosso Tempo, para encontrarmos na realidade de cada um, uma melhor qualidade de vida e um estado mais saudável.

Nos momentos actuais, com actual conjuntura económica e política do país - mas também da Europa e do Mundo em geral -, o impacto exterior causador de *Stress* aumenta. E, se a população fica mais stressada, deprimida e doente, não caminhamos a melhor solução. Seria, então, aconselhável fazer acções de sensibilização nas organizações para que cada funcionário possa aprender a gerir o seu próprio *Stress* e o das equipas. Assim poderíamos ter um país mais saudável, mais motivado e menos deprimido e, como tal, mais criativo e produtivo.

A qualidade das organizações e dos serviços que oferecem depende directamente da qualidade das pessoas que aí desempenham as suas tarefas e funções. Acreditar e investir nas pessoas é uma forma de elas próprias começarem a investir em si, o que dará uma nova dinâmica às organizações.

Boletim Informativo n.º 4, julho 2011