

Meditação ajuda a combater o estresse no trabalho

Conheça dicas simples para encarar a pressão do dia a dia. Atividade física e exercícios de respiração são recomendados

Diego Pontes
Especial para o DIÁRIO

Dificuldades para administrar o tempo, sobrecarga de funções, liderança autoritária e falta de reconhecimento profissional são alguns dos fatores que mais trazem estresse e preocupação no dia a dia dos trabalhadores. Nas empresas brasileiras, no entanto, as causas principais parecem ser outras. De acordo com uma pesquisa divulgada no ano passado pela recrutadora Robert Half, 60% dos 208 executivos entrevistados apontam fofocas e atritos entre colegas como os fatores de maior estresse.

Além de comprometer a saúde física e mental do indivíduo, o estresse diminui a produtividade e prejudica o relacionamento com clientes e colegas. "Por conta deste estado emocional, o profissional pode ter reações indiferentes ou negativas diante as necessidades do outro, o que atrapalha, inclusive, o trabalho em equipe", explica Maria Cristina Pesce, especialista em medicina comportamental e em treinamento empresarial na área de recursos humanos.

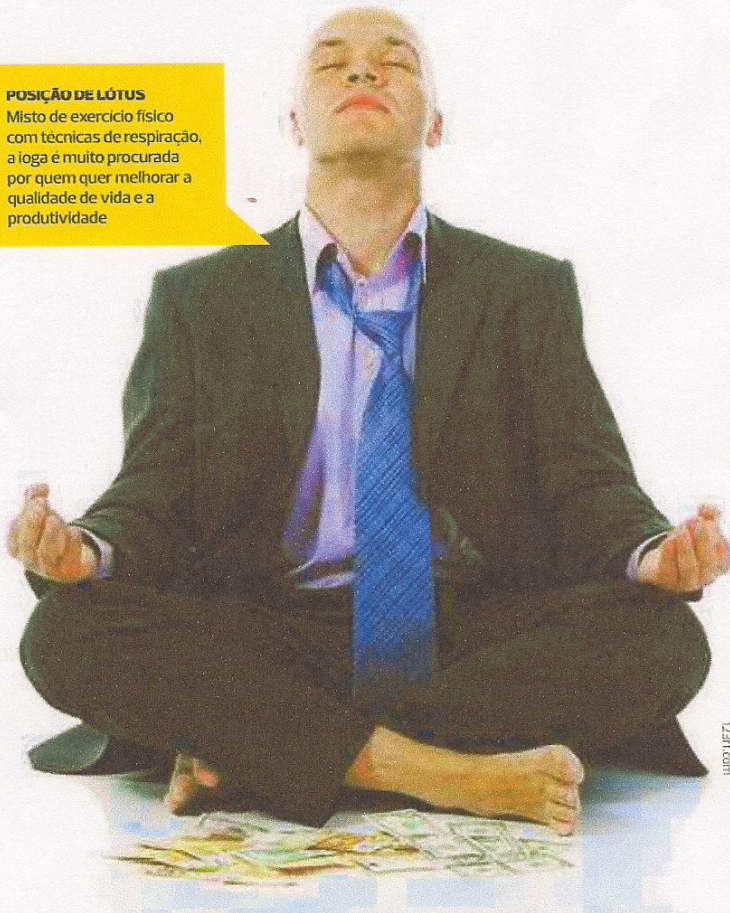
Autora do livro "Meditação e Gerenciamento do Stress no Trabalho" (veja no quadro abaixo), Maria destaca a meditação como um recurso acessível e eficaz no combate aos fatores que causam estresse.

"A meditação não deve ser confundida com religião. Trata-se de um processo que envolve relaxamento da lógica e dos músculos, bem como técnicas que ensinam o indivíduo a focar-se em uma âncora - que pode ser um mantra, uma oração ou o simples ato de contar a respiração. Isso tudo resulta em um equilíbrio mental que ajuda a vencer o estresse."

A assessora de imprensa Sueli Freitas, de 52 anos, conta que passou a praticar a ioga como uma forma de aliviar o estresse. "Eu sou uma pessoa muito estressada. Por meio da ioga, aprendi a aumentar a capacidade de respiração e a controlar meus batimentos cardíacos. Isso me ajuda a tomar decisões, lidar com problemas do cotidiano e a alcançar um nível de serenidade". Confira ao lado outras dicas e livros para lidar com esse que é considerado por médicos o "mal do século 21".

POSIÇÃO DE LÓTUS

Misto de exercício físico com técnicas de respiração, a ioga é muito procurada por quem quer melhorar a qualidade de vida e a produtividade



DICAS ANTIESTRESSE DE MARIA CRISTINA PESCE

1 Pratique exercícios físicos regularmente
"Se for caminhar, procure focar toda a sua atenção em cada passo, transformando o andar em objeto de meditação."

2 Faça uma dieta balanceada
"O estresse diário gera indisposição e prejudica o aparelho digestivo. É fundamental evitar gorduras e ingerir alimentos ricos em ferro e vitaminas."

3 Preste atenção nos detalhes
"Quando for atender um cliente, sinta o aperto de mão e preste atenção no som da voz dele. Isso vai te ajudar a esquecer dos estressores, gerando bem estar."

4 Mantenha a concentração
"Quando for meditar, não julgue os pensamentos que surgirem, nem lute contra eles. Volte a sua atenção para a sua respiração. Ela vai te ajudar a relaxar."

5 Faça cursos e workshops
"Eles ajudam a trabalhar suas competências emocionais e ensinam novas estratégias para enfrentar os estressores."

Literatura para viver melhor o cotidiano no trabalho



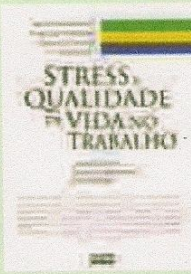
MEDITAÇÃO E GERENCIAMENTO DO STRESS NO TRABALHO

Maria Cristina Pesce
Editora Scortecci
R\$ 30



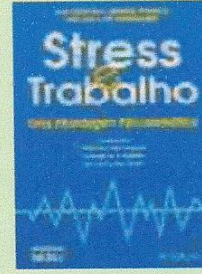
LIVRE PARA VOAR: 7 LICÇÕES PARA VENCER O MEDO, O STRESS E A ANSIEDADE

Srinivasan Pillay
Editora Fontanar
R\$ 29,90



STRESS E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Anderson de Souza
Sant'Anna
Editora Campus
R\$ 96



STRESS E TRABALHO: UMA ABORDAGEM PSICOSOMÁTICA

Ana Cristina
Limongi-França
Editora Atlas
R\$ 57