

Equilíbrio e saúde mental nas empresas

Livro aborda a relação do estresse no ambiente de trabalho e aponta dicas para uma vida empreendedora mais saudável

Fernanda Borges
Reportagem Local

Recente pesquisa realizada com 900 profissionais de quatro grandes organizações de abrangência nacional revelou haver um consenso geral em relação aos estressores mais disfuncionais, sendo eles: a incerteza, sobrecarga de trabalho, falta de controle, incapacidade de administrar seu tempo e estresse. Lancado esse mês pela Editora Scortecci, o livro "Meditação e Gerenciamento do Stresse no Trabalho", sugere um programa de recuperação da saúde mental e física do trabalhador, além de relatar experiências científicas comprovando os efeitos benéficos da meditação no organismo.

O livro foi escrito por Maria Cristina Pesce, pedagoga master em tecnologia da educação pela Universidade de Salamanca (Espanha) e especialista em psicofisiologia do estresse pela internacional Stress Management Association.

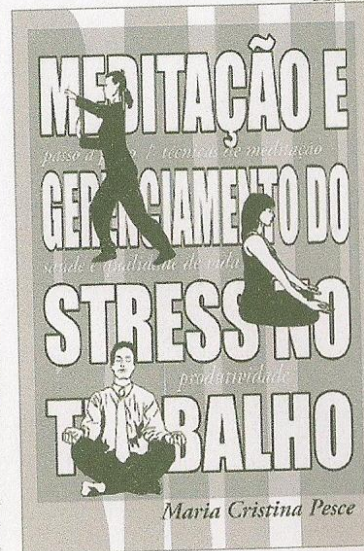
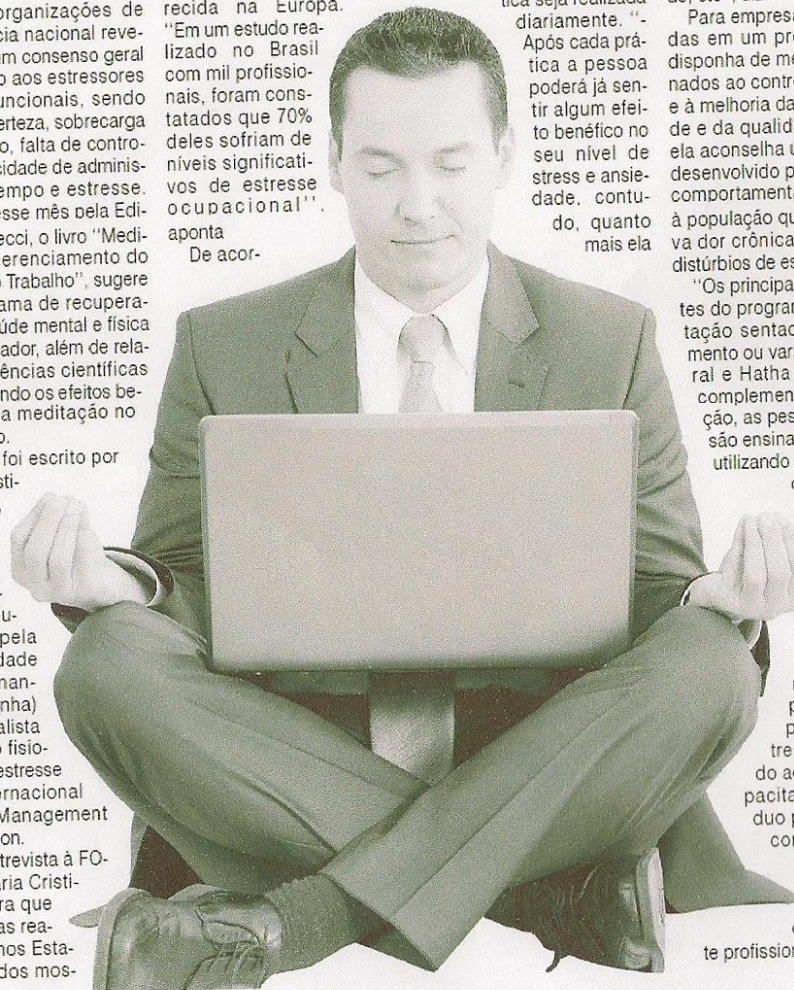
Em entrevista à FOLHA, Maria Cristina lembra que pesquisas realizadas nos Estados Unidos mos-

tram de forma consistente que entre um quarto a um terço dos trabalhadores relatam altos níveis de estresse ocupacional e a situação, segundo ela, é bastante parecida na Europa. "Em um estudo realizado no Brasil com mil profissionais, foram constatados que 70% deles sofriam de níveis significativos de estresse ocupacional", aponta De acor-

do com a autora, para ser eficaz, a meditação precisa ser feita pelo menos três vezes por semana, por no mínimo 15 minutos; mas o ideal, segundo ela, é que a prática seja realizada diariamente. "Após cada prática a pessoa poderá já sentir algum efeito benéfico no seu nível de stress e ansiedade, contudo, quanto mais ela

praticar, mais resultados positivos irá sentir ao longo do tempo. O livro relata várias pesquisas que comprovam os efeitos da meditação no controle do stress, ansiedade, etc", diz. Para empresas interessadas em um programa que disponha de métodos destinados ao controle do stress e à melhoria da produtividade e da qualidade de vida, ela aconselha um programa desenvolvido pela medicina comportamental, destinado à população que apresentava dor crônica e relatos de distúrbios de estresse.

"Os principais componentes do programa são meditação sentada, escaneamento ou varredura corporal e Hatha yoga. Como complemento da meditação, as pessoas também são ensinadas a respirar utilizando o diafragma e obter estratégias de enfrentamento e assertividade. Os exercícios são excelentes mecanismos de ação para reduzir o pernicioso estresse relacionado ao trabalho, capacitando o indivíduo para enfrentar com mais equilíbrio emocional os estressores do seu ambiente profissional", afirma.



Livro sugere um programa de recuperação da saúde mental e física do trabalhador

EM PAZ NO TRABALHO

Existem inúmeras técnicas meditativas, uma delas é a 'meditação Zazen' que é fácil de ser praticada. Aprenda passo a passo:

- Procure um lugar tranquilo e se possível, livre-se de ruídos externos;
- A posição em que a prática pode ser feita é sentada, posicionando bem as mãos (mãos espalmadas sobre as coxas) mantendo os olhos meio fechados e uma expressão no rosto descontraída (como se estivesse esboçando um discreto sorriso);
- O foco da atenção pode ser contar a frequência das respirações que funcionarão como âncora (contagem do ciclo inspiração /expiração de 1 a 10 respirações e depois retornar a primeira e contar até dez novamente e assim sucessivamente);
- Na prática, iniciantes podem repetir o som (mantra) 'Ohm' enquanto contam;
- Sempre que surgirem fluxos de pensamento (por exemplo 'preciso pagar esta conta') não julgar estes pensamentos e nem lutar contra eles, mas, voltar o foco da atenção suavemente para a contagem da respiração (que será sua âncora);
- Quando o praticante percebe que a mente está vagando entre pensamentos, memórias ou fantasias, a natureza ou conteúdo dos mesmos pode ser brevemente notada, mas, deverá retornar para o momento presente e para a âncora (contagem da respiração).

* Dica: o ideal é que a prática seja realizada pelo menos três vezes por semana por cerca de 15 minutos.

Fonte: Livro 'Meditação e Gerenciamento do Stress no Trabalho', de Maria Cristina Pesce. Editora Scortecci, 2012. 95 páginas.