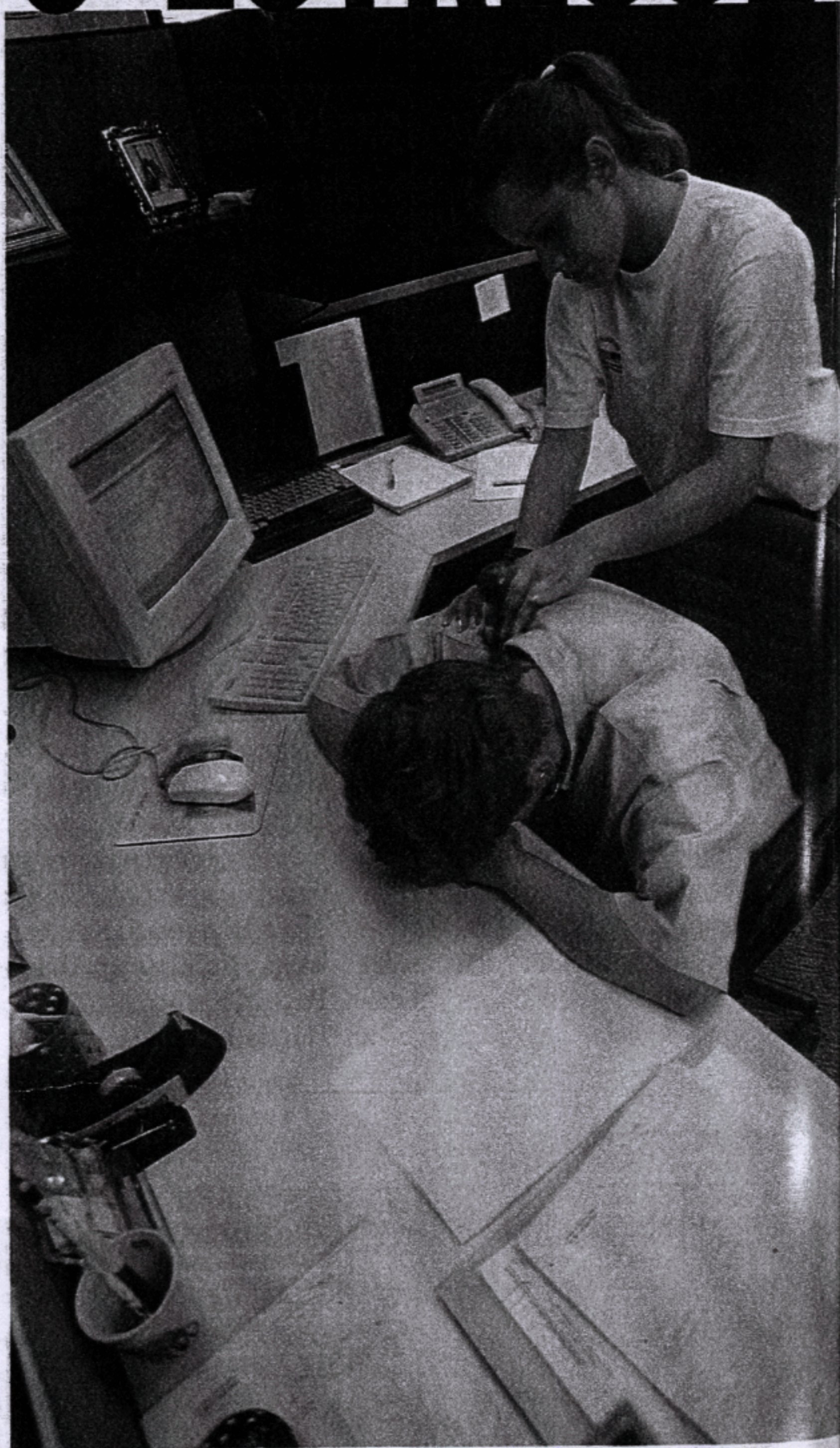


UMA ALIADA CONTRA O ESTRESSE

O esgotamento mental e físico não é apenas problema pessoal. Já preocupa as empresas, que, de olho na produtividade, investem em programas de qualidade de vida para os funcionários

A guerra contra o estresse está repleta de armas poderosas. Há quem invista nas massagens caprichadas, excelentes para relaxar a musculatura travada com a correria do dia-a-dia. Um arsenal de sais de banho colorido e perfumado opera milagres. Música clássica, dança de salão, boa leitura, enfim, vale tudo. Até convidar sua empresa para ser uma aliada nessa batalha. Por que não? O argumento é simples: pouco adianta tanto esforço feito nos momentos privados quando o ambiente de trabalho anula as conquistas. Ou alguém acredita que dá para manter o equilíbrio após passar o dia envolvido com uma atividade frenética, comendo mal e rapidamente, ao lado de pessoas à beira de um ataque de nervos?

Se isso não convencer seu empregador, fale de produtividade. "Pesquisas americanas mostram que cada dólar gasto com ações voltadas para a qualidade de vida dos empregados reverte em 3 dólares adicio-



Edna, na Nortel: um colega faz massagem nos ombros do outro



Hupfer, na academia do BankBoston: corrida e shiatsu na empresa

nais ao lucro da companhia”, comenta Flavio Próspero, presidente da Associação Brasileira da Qualidade de Vida (ABQV). Quem não toma nenhuma atitude não só deixa de lucrar como arca com o tormento das faltas, consultas no ambulatório, acidentes e alta rotatividade.

Dados da Organização Internacional do Trabalho (OIT) revelam que um em cada dez americanos e europeus sofre de estresse originado no ambiente profissional, que pode levar à depressão e ao desemprego. A Federação Mundial pela Saúde Mental tem chamado a atenção para o problema. De acordo com a entidade, trabalhadores nessas condições custam cerca de 120 bilhões de dólares por ano às empresas dos Estados Unidos e da Europa. E a tendência é a situação se agravar. “A introdução de tecnologias e a aceleração da competição levam a um aumento desses casos”, analisa Phyllis Gabriel, autor do estudo da OIT.

No Brasil um levantamento desse tipo ainda não foi realizado. Mas, antes que surja a má notícia, alguns pa-

trões tratam de cuidar de seu pessoal. “As empresas notaram que investimentos em qualidade total não surtem efeito sem um programa paralelo que cuide da condição física e mental das pessoas”, diz Próspero.

Mais que uma academia

Um sinal do avanço dessa conscientização é o crescimento das premiações concedidas pela ABQV. Desde 1996 a entidade premia todos os anos as companhias que se destacam por oferecer condições de trabalho saudáveis e motivadoras. Para participar, é preciso ter um programa de qualidade de vida colocado em prática há pelo menos dois anos. Na primeira edição do rigoroso evento, só houve um escolhido: a Dow Química. No ano seguinte os premiados foram três; subiram para quatro em 1998; e somaram nove no ano passado. “Não adianta abrir uma academia de ginástica no prédio e achar que está tudo resolvido”, alerta o psiquiatra paulista Cyro Masci, membro da American Academy of

Experts in Traumatic Stress. Segundo ele, a mudança tem de ser profunda e envolver até a forma de cobrar eficiência. É necessário repensar a postura global da empresa. Além disso, os funcionários precisam se engajar no processo.

Corridas e cromoterapia

O bancário Celson Hupfer, diretor de crédito do BankBoston, em São Paulo, comanda uma equipe de 140 pessoas. As negociações com clientes são tensas, as decisões exigem rapidez, o volume de tarefas é grande. Sua válvula de escape são as corridas diárias antes do expediente. O exercício faz parte do BankBoston Club, um projeto adotado pela empresa para estimular os funcionários a participar de atividades esportivas e culturais, que ajudam a baixar o nível de estresse. Cada associado contribui com 0,25% do salário.

Essa é apenas uma faceta da estratégia, premiada durante dois anos consecutivos pela ABQV, para combater o estresse da equipe da instituição. O projeto conta ainda com um plano de saúde que inclui especialidades alternativas, como reflexologia e aromaterapia. Dentro da instituição há salas para relaxamento, com paredes pintadas segundo os parâmetros difundidos pela cromoterapia. São verde-claras, tonalidade que leva à tranquilidade. Nesses ambientes é possível receber massagem shiatsu, conversar com psicólogos ou fazer exercícios de RPG. “Quando sinto que a situação está complicando, marco no mesmo dia um shiatsu”, conta Hupfer.

A mais nova experiência é a adoção do Feng Shui na decoração dos departamentos. Na área de recursos humanos, os móveis foram mudados de lugar e cristais entraram no cenário com o objetivo de trazer boas energias ao ambiente.