

THIJS LAUNSPACH

**VIVE SEM STRESS
E O RESTO QUE SE F*DA**

ÍNDICE

Introdução	11
10 formas de reduzir os níveis de <i>stress</i> – um guia rápido.....	17
1 – SOMOS TODOS <i>WORKAHOLICS</i>	23
#AdoroOMeuTrabalho.....	26
Mudança contínua	29
Vestir a camisola	32
Sempre ligados.....	35
A terrível história do <i>e-mail</i>	39
A necessidade de desligar.....	44
2 – SEMPRE COM PRESSA	47
FOMO – Medo de ficar de fora	48
<i>Overclocking</i>	52
Sobrecarga de escolhas	56
O ditador no nosso bolso	60
Organizar coisas	66
Lidar com os sintomas	69
3 – ESTAR OCUPADO É UMA ESCOLHA.....	71
Ter de <i>versus</i> querer.....	72
Estar ocupado <i>versus</i> estar sob pressão.....	76

Procrastinação.....	79
Perfeccionismo.....	83
Não tenho nada que ver com isso, desculpe!.....	90
Estabelecer limites.....	95
Escolher uma vida mais relaxada.....	100
4 – O SEU CHEFE É UM URSO	103
As hormonas e o sistema nervoso	104
Lutar ou fugir	105
Habitante da caverna com um emprego de escritório.....	107
Fatores de <i>stress</i>	109
Nível básico de <i>stress</i>	111
Respire	114
5 – <i>BURNOUT</i>	117
O que é um <i>burnout</i> ?.....	119
Como reconhecer um <i>burnout</i> ?.....	124
Superar a vergonha.....	127
Recuperar de um <i>burnout</i>	129
Olá, corpo, estás bem?.....	131
Depois de um <i>burnout</i>	133
INTERVALO: relaxe!.....	135
6 – ALERTA!	137
Manutenção essencial.....	139
Reconhecer os sinais de alerta	142
Agir	144
Plano de contingência.....	147

7 – PAZ DE ESPÍRITO	151
Arranjar tempo para si.....	153
Uma mente vazia.....	155
Objetivos	158
Prioridades.....	160
Planear como um profissional	164
Puxar dos galões por <i>e-mail</i>	169
O poder do hábito	172
Tornar-se um robô.....	177
8 – FOCADO NO TRABALHO	179
<i>Mindfulness</i>	182
Concentração máxima	188
A técnica pomodoro	192
De fonte de <i>stress</i> a fonte de consolação	194
A sua atenção é só sua.....	197
2030 LIVRE DE <i>BURNOUT</i> – UM MANIFESTO	199
Quando está preocupado com alguém	201
No trabalho	203
Medidas drásticas.....	208
Dois cenários.....	211
AS ARTES OBSCURAS DO ALÍVIO DE <i>STRESS</i>	215
REFERÊNCIAS.....	217

INTRODUÇÃO

Perante uma vida tão incrivelmente agitada como aquela que vivemos hoje, será sequer possível arranjar tempo suficiente para descansar e relaxar? Conseguiremos reduzir o nível de stress diário sem tornar a nossa vida mais aborrecida? Como é que podemos evitar um burnout ao mesmo tempo que nos mantemos produtivos?

Reuniões, prazos, notícias de última hora, notificações de *e-mail*, atualizações das redes sociais, mil e uma escolhas para o consumidor por dia, o nosso tempo livre preenchido até ao tutano com atividades sociais – a vida que levamos atualmente é incrivelmente preenchida. E parece que gostamos dela assim. Gostamos de nos sentir produtivos. Damos valor ao trabalho árduo. Desfrutamos das nossas atividades de lazer. De uma forma geral, vemos uma vida ocupada como algo bom.

Pode não haver nada de muito errado em levar uma vida preenchida, se conseguirmos gerir os excessos e encontrar maneiras de recuperar dessa azáfama, claro está. Se não tivermos cuidado, contudo, podemos passar facilmente de estar «ocupados no bom sentido» para «ocupados no pior sentido». E se estivermos *sempre* ocupados no mau sentido, isto pode levar a toda uma série de problemas: exaustão, ansiedade e até *burnout*.

O *burnout* é um problema terrível e em crescimento. Aproximadamente metade de todos os trabalhadores nos EUA afirmam

sofrerem de níveis perigosamente elevados de *stress* devido ao trabalho. No Reino Unido, um em cada cinco trabalhadores queixam-se de estar no limiar de *burnout* porque já não conseguem gerir a pressão no emprego. Para determinados grupos (mulheres, de 25 a 35 anos, indivíduos que trabalham nos setores da saúde ou da educação), estes números são ainda mais elevados. No Reino Unido, um em cada três casos de absentismo está diretamente relacionado com o *burnout*.

Ainda que o corpo e a mente sejam perfeitamente capazes de gerir o *stress* normal do dia a dia, o *stress* prolongado pode resultar em *burnout*. Até há relativamente pouco tempo, as queixas relacionadas com *stress* e *burnout* eram descartadas e consideradas um disparate. Olhávamos para o *burnout* como algo que só afetava perfeccionistas incapazes de lidar com a pressão «normal» do trabalho.

As pessoas que sofriam de *stress* eram consideradas «fracas» e vistas como «dramáticas». Felizmente, as coisas mudaram: tendo em conta o quão cheias as nossas vidas são atualmente, todos nós somos uma potencial vítima de *burnout*. Tudo se resume à forma como vivemos e trabalhamos.

Não são só as pessoas que sofreram um *burnout* que estão em apuros. Mesmo que nunca tenhamos chegado a esse ponto, o excesso de *stress* pode reduzir facilmente a nossa qualidade de vida. Este *stress* «diário» pode fazer com que não consigamos aproveitar a vida em pleno e não prestemos tanta atenção aos outros. Pode fazer com que nos sintamos «escravos da máquina». Pode até dar-nos a sensação de que estamos constantemente a tentar recuperar o tempo perdido e que nunca estamos onde queríamos estar no nosso trabalho, um pouco como o Coelho Branco da *Alice no País das Maravilhas* que está «sempre atrasado»! O *stress* tem um impacto negativo na maneira como interagimos com os outros e torna-nos menos sociáveis, impedindo-nos de estar completamente presentes no momento, porque a nossa mente está

sempre noutro lado. A longo prazo, o *stress* pode resultar em diversos problemas de saúde, tais como complicações cardíacas. Por outras palavras, um nível elevado de *stress* pode trazer consequências irreparáveis.

No entanto, não é necessário deixarmo-nos chegar a esse ponto, e há até uma série de princípios básicos que podemos seguir para impedir que o *stress* domine as nossas vidas. Ainda que não seja possível eliminar totalmente o *stress* – é algo que faz parte da vida – não significa que estejamos condenados a sofrer interminavelmente os seus efeitos colaterais. Existem inúmeras coisas que podemos fazer para minimizar os efeitos que uma vida «demasiado ocupada» impõe no nosso dia a dia, e prevenir níveis excessivos de *stress*. E não temos propriamente de esperar até ao último minuto para o fazer. Alguns desses passos podem ser dados agora, para que consigamos evitar cair nas teias do *stress*. Não temos de ser abastados ou privilegiados para podermos usufruir de uma vida mais relaxada e com menos *stress*, sem que esta se torne aborrecida. É possível sermos tão produtivos como sempre fomos e gostarmos de fazer coisas interessantes, mas com um nível de *stress* muito mais reduzido.

Superar o *stress* exige um pouco mais de esforço do que inscrevermo-nos numas quantas sessões de bem-estar, beber chá de camomila ou subscrever uma qualquer revista de *mindfulness* (ainda que todas estas hipóteses possam ajudar). Se queremos ter uma vida mais descontraída, temos de repensar a maneira como vivemos e trabalhamos. Há alguns ajustes, técnicas e exercícios que podem ajudar-nos a lidar com o *stress* invisível do dia a dia. E este livro vai ajudá-lo a usá-los.

O meu interesse neste tema do *stress* não é puramente académico. Desde sempre que o *stress* também faz parte da minha vida. Ao contrário de muitos dos meus amigos e colegas, nunca

(bate na madeira) sofri um *burnout*. Tal como muitos de nós, contudo, já passei por períodos na vida em que o *stress* me afetou negativamente. Não era muito divertido estar na minha companhia. Sentia-me assoberbado, ansioso e deprimido. A minha cabeça estava sempre preocupada com o trabalho. Explodia frequentemente com as pessoas que me eram mais próximas. Quanto mais ocupado estava, mais rapidamente fervia em pouca água. Havia vezes em que nem reparava no que estava a acontecer mesmo à minha frente porque a minha mente estava a quilómetros de distância. O *stress* exerceu uma enorme pressão na relação com a minha família e amigos. Também estragou férias, pois passava o tempo todo a fazer mil e uma coisas sem qualquer propósito. No passado, o *stress* transformou-me, mais do que uma vez, numa pessoa pouco agradável. E não era assim que queria viver a minha vida.

Ao longo da pesquisa de material para este livro, li inúmeros estudos e publicações, falei com vários especialistas nas áreas do *stress* e *burnout* e até me forcei a fazer um rigoroso autoestudo. Tentei curar o meu vício do Facebook. Fiz mudanças drásticas na forma como trabalhava (e na forma como pensava sobre trabalho). Inscrevi-me num curso de *mindfulness*. Contratei uma assistente pessoal para ver o efeito que isso teria nos meus níveis de *stress*. Até tomei *Ritalina* para descobrir como afetaria a minha concentração. Na tentativa de me livrar do *stress*, experimentei diferentes tipos de ioga, aprendi a abrandar o meu ritmo cardíaco com a ajuda de técnicas de respiração e inscrevi-me em diferentes tipos de massagens e tratamentos de bem-estar (trabalho difícil, eu sei, mas alguém tinha de o fazer).

O que descobri foi: aprender a lidar com o *stress* não é um bicho de sete cabeças. As maneiras mais eficazes de gerir o *stress* são, na verdade, bastante evidentes e envolvem prestar atenção ao que o nosso corpo nos diz, estabelecer prioridades para nós

mesmos e dizer «não» quando necessário. Trata-se de encontrar o equilíbrio certo entre disponibilidade e descanso, treinar a nossa atenção e trabalhar de forma mais eficiente. O desafio não está propriamente em saber o que devemos fazer, mas em manter a consistência: como é que tomamos conta de nós quando temos pessoas a exigir-nos alguma coisa constantemente? Para gerir o *stress* na nossa vida, temos de tomar conta de nós em primeiro lugar, mesmo que os outros exijam a nossa atenção. A escolha para uma vida menos ocupada é apenas nossa, mas, para sermos capazes de tomar essa decisão, temos de saber equipar-nos com autoconfiança e autoconhecimento suficientes.

Neste livro, examinaremos o «problema do *stress*». Que aspetos – do nosso trabalho, da nossa vida pessoal e da nossa mente – causam *stress*? Porque é que sentimos a necessidade de nos mantermos constantemente ocupados? Como é que passámos a aceitar uma vida preenchida como algo normal? Veremos o que é exatamente o *stress*, o que constitui um *burnout* e o que podemos fazer para lidar com o *stress* na nossa vida. O livro também contém diversas dicas para prevenir o *stress* e estimular a nossa concentração e atenção. Estas dicas irão ajudar a trazer mais calma à nossa vida e a aliviar o *stress*. Acredite em mim: tudo isto pode tornar a nossa vida muito mais agradável.

Quando estiver a ler este livro, pode acontecer ter de parar e pensar de que forma determinadas coisas se adaptam à sua situação específica. Há momentos em que posso usar o termo «ele», mas poderia muito bem ter usado «ela». Elimine e substitua como achar melhor. Também poderá encontrar frequentemente frases como «o seu trabalho» ou «o seu emprego» quando trabalha por conta própria ou ainda está a estudar. Também recorro regularmente ao termo «tarefa» para descrever tudo, desde uma conversa com um cliente até escrever um artigo ou proceder a

uma cirurgia. Sinta-se à vontade para usar as palavras e as frases que melhor se adequem à sua situação.

Lembre-se: somos nós que decidimos como viver a nossa vida. E o modo como gerimos o *stress* também é uma escolha nossa. Porém, se não escolhermos, outros poderão forçar as suas decisões. Se não for capaz de fazer escolhas difíceis, os seus dias continuarão cheios como uma bolha prestes a rebentar, uma vida condenada à azáfama eterna e a um sentimento de urgência sem fim à vista. Não posso garantir que, após ler este livro, a sua vida ficará completamente livre de *stress*. Posso, contudo, prometer-lhe que as dicas neste livro irão ajudá-lo a gerir o *stress* de forma mais eficaz. Não é uma má perspectiva, na verdade, considerando o quão stressados estamos todos atualmente.

10 FORMAS DE REDUZIR OS NÍVEIS DE *STRESS* – UM GUIA RÁPIDO

OK, excelente, um livro que nos vai ajudar a lidar com o *stress*. No entanto, é provável que, neste momento, não tenhamos tempo para ler um livro inteiro sobre como viver uma vida mais relaxada. Por isso, para começar, deixo-lhe algumas dicas que ajudarão a reduzir rapidamente os níveis de *stress*. Uma espécie de *kit* de primeiros socorros para o *stress*. Estas dicas resumem as principais ideias mencionadas nos capítulos específicos do livro. Para explorar as dicas em maior detalhe, poderá ir diretamente para o respetivo capítulo.

1. Ter autocuidados (dormir, comer, descansar)

Dorme o suficiente e às horas certas? Alimenta-se bem? Faz exercício suficiente? Tem tempo para relaxar e «desligar»? Se respondeu «não» a algumas destas questões, tem de mudar o seu estilo de vida. A sua aptidão física tem um impacto tremendo na forma como se sente. Se não tratar do seu corpo, sentirá automaticamente mais *stress* do que se estiver relaxado e fisicamente em forma. É por isso que um dos primeiros passos a dar para lidar com o *stress* é tratar bem do nosso corpo, especialmente quando sentimos que não temos tempo para o fazer.

(Capítulo 6: ALERTA!; Manutenção essencial)

2. Respirar

Respirar é algo que fazemos sempre. No entanto, ao tornarmo-nos mais conscientes de como respiramos, conseguiremos reduzir os níveis de *stress* numa questão de minutos. Respirar profundamente abranda o ritmo cardíaco e diminui a pressão arterial, o que resulta numa mente menos atribulada. Fazer alguns exercícios de respiração pode atrasar ou até mesmo eliminar a resposta de *stress*. Inspirar calmamente pelo nariz e expirar pela boca durante alguns minutos pode ajudar bastante. Para uma forma de relaxamento mais profunda, experimente respirar menos vezes, mas mais profundamente, recorrendo à técnica 4-7-8: inspire durante quatro segundos, retenha a respiração durante sete segundos e expire durante oito segundos. Parece simples, mas funciona incrivelmente bem.

(Capítulo 4: O seu chefe é um urso; Respire)

3. Desligar todas as notificações dos dispositivos

Uma das maiores fontes de *stress* é a miríade de diferentes dispositivos que usamos ao longo do dia. Os nossos telemóveis, computadores portáteis e *tablets* sobrecarregam-nos com informação, mesmo quando não estamos à procura de nada. Sempre que recebemos uma notificação, ela fica na nossa cabeça até fazermos alguma coisa em relação a isso – o nosso cérebro funciona assim –, incluindo quando estamos ocupados a fazer outra coisa qualquer. Desligar todas as notificações resultará em menos interrupções, menos trocas entre tarefas e, conseqüentemente, menos *stress*. Continuaremos a ter acesso a toda a informação, mas apenas quando formos nós a decidir.

(Capítulo 2: Sempre com pressa; O ditador no nosso bolso)

4. Não verificar o *e-mail* mais do que três vezes por dia

Estudos demonstram que as pessoas que verificam o *e-mail* apenas três vezes por dia são mais felizes, mais eficientes e menos stressadas do que as pessoas que passam o dia a fazê-lo. Isto sugere que podemos diminuir drasticamente os níveis de *stress* ao verificarmos o *e-mail* menos vezes por dia. Por exemplo, logo de manhã, depois do almoço e ao fim do dia. Vamos ser honestos, antes de inventarem o *e-mail*, ninguém passava o dia inteiro na entrada à espera do correio.

(Capítulo 1: Somos todos *workaholics*; A terrível história do *e-mail*)

5. Reconhecer e reagir aos sinais de alerta

O *stress* faz coisas diferentes a diferentes tipos de pessoas. Enquanto uma pessoa tem dores de cabeça, outra pode ter dores no pescoço e nos ombros. Outras podem ter dificuldade em dormir e sentem que estão sempre com pressa. Algumas tornam-se cínicas ou mais temperamentais. É importante que aprendamos a reconhecer os sinais de alerta e que reajamos adequadamente quando for necessário. Só quando soubermos como é que o *stress* nos afeta é que poderemos reagir de maneira eficaz.

(Capítulo 6: ALERTA!; Reconhecer os sinais de alerta)

6. Manter a mente o mais vazia possível

Quantas coisas estão, neste momento, a lutar por atenção na sua mente? A maioria de nós tem muitas coisas a acontecer cá dentro a toda a hora. Demasiados pedaços de informação a exigir a nossa

atenção pode resultar numa espécie de ruído de fundo permanente, como quando temos demasiados separadores abertos no *browser*. É muito fácil ficarmos assoberbados com a mente cheia. Então, para evitar mergulhar ainda mais no caos, o ideal é manter a cabeça o mais vazia possível. Pode praticar escrever as coisas que ocupam a sua mente em vez de as guardar na memória. Quanto mais vazia estiver, mais espaço a sua mente terá para as coisas que realmente importam.

(Capítulo 2: Sempre com pressa; Organizar coisas)

7. Fazer planos como ninguém

Planear exige muito mais do que simplesmente fazer uma lista ou adicionar datas a um calendário. Um bom plano envolve criar uma visão geral, estabelecer prioridades e certificar-se de que as coisas mais importantes são sempre feitas. Idealmente, isto permitir-nos-á concentrarmo-nos totalmente no que quer que estejamos a fazer no momento, o que acaba por ajudar a manter a cabeça limpa.

(Capítulo 7: Paz de espírito; Planear como um profissional)

8. «Suficientemente bom» é suficientemente bom

O *stress* advém, muitas vezes, de um sentimento de sobrecarga do trabalho, principalmente se formos perfeccionistas. É impossível fazer tudo de forma perfeita e extremamente rápida ao mesmo tempo. Experimente baixar a fasquia no que exige de si próprio: é provável que os outros nem reparem. Se for perfeccionista, os seus padrões pessoais são, provavelmente, muito superiores ao que os

outros geralmente esperam de si. «Suficientemente bom» é suficientemente bom – e isto é verdade mais vezes do que imagina.

(Capítulo 3: Estar ocupado é uma escolha; Perfeccionismo)

9. Treinar a atenção

Quando a pressão aumenta, é crucial que se concentre na sua principal prioridade nesse momento. Numa altura de distrações constantes, ser capaz de focar a atenção é quase um superpoder. Felizmente, há maneiras de treinar a sua capacidade de foco. Exercícios de *mindfulness* podem ser uma ajuda preciosa. Aqui está um exemplo: dirija-se à janela, sente-se e olhe para o exterior durante dez minutos. Quando se aperceber de que está a ficar distraído com os seus pensamentos, foque novamente a atenção naquilo que estava a observar.

(Capítulo 8: Focado no trabalho; *Mindfulness*)

10. Não fazer NADA mais vezes

Se não tiver cuidado, a sua semana ficará totalmente preenchida num abrir e fechar de olhos, com coisas importantes, entusiasmantes e interessantes para fazer. Se sentir que não tem outra hipótese senão seguir os planos à risca – mesmo quando não tem energia ou vontade – é provável que, eventualmente, algo corra mal. Experimente a nobre arte de cancelar coisas. Não tem de cumprir com todos os seus compromissos só porque estão na agenda. Não há problema se cancelar coisas, desde que o faça de forma diplomática e atempadamente. E, quem sabe, a outra pessoa pode ficar mais aliviada do que pensa.

(Capítulo 6: ALERTA!; Agir)