

Segunda-feira: trabalho das 9h50 às 12h20. Viagem de Aricanduva (zona leste) para Guarulhos (Grande São Paulo). Aula até 18h20, com almoço das 15h25 às 15h50, no intervalo dos alunos. Reunião de coordenadoria até 19h10. Novas aulas até 22h40. Chegar em casa às 23h. Desmaiar.

Essa é a rotina de apenas um dia da semana da professora Lígia Couto, 26, que ainda faz mestrado e curso de extensão na PUC-SP e "aproveita" os domingos para preparar aulas e corrigir provas.

"O pior é o peso que o trabalho tem na vida pessoal. Não tenho tempo para meu marido, que às vezes entende, às vezes não. Vejo meus pais de vez em quando e meus amigos, semestralmente."

Abrir mão da vida social pela profissão também foi uma das conseqüências da sobrecarga na carreira da atendente T., 43, que preferiu não se identificar. "Para ganhar mais, dobrava o meu turno e trabalhava 12 horas diárias. Folgava uma vez durante a semana e nunca via os amigos", conta.

Segundo ela, da experiência resultaram quatro meses afastada do trabalho, muitos remédios e uma crise de pânico, que deixou tendências depressivas até hoje.

Ambos os depoimentos exemplificam uma miríade de histórias de trabalhadores com estresse que apresentam uma origem comum: as escolhas profissionais.

De acordo com especialistas ouvidos pela Folha, mais importante do que culpar o trabalho pela sobrecarga e estresse, é reconhecer que tudo isso deriva de decisões próprias, cujas conseqüências devem ser administradas por meio do autoconhecimento.

"Não há solução mágica. É preciso estar ciente de que todas as escolhas levam a renúncias e a concessões. O fundamental é saber balancear as prioridades", alerta a sócia-diretora da PriceWaterhouseCoopers, Olga Colpo.

Na avaliação da psicóloga Ana Maria Rossi, da Isma-BR, "a qualidade de vida é uma missão pessoal e intransferível". "A empresa tem a obrigação de se preocupar com o assunto, mas preservar a saúde é função do profissional."

"É preciso perder a ingenuidade e parar de pensar que as coisas vão mudar. O estresse veio para ficar. O que o profissional deve fazer é se colocar de forma positiva diante da realidade e isso só é possível ao traçar limites para si", acrescenta Mariá Giuliese, diretora da consultoria Lens e Minarelli.

AVISO PRÉVIO

Parar para refletir e fazer as escolhas sem se levar por uma falsa engrenagem que arrasta ao estresse.

Essa é a recomendação da psicoterapeuta Patricia Gebrim, autora de "Gente que Mora Dentro da Gente" (ed. Pensamento). "As pessoas ficam anestesiadas pela rotina. Mas, quanto mais adiam a decisão de mudar, pior", diz.

É exatamente isso que a professora Lígia Couto pretende fazer. Ela afirma que vai pedir demissão de um dos empregos amanhã para dedicar-se à família. "Parei para refletir e vi que minha vida pessoal deve ser mais importante a longo prazo", justifica.