

O lado positivo do estresse

O estresse no trabalho está ligado a 7 das 10 principais causas de morte no mundo. Aumentando, por exemplo, o risco de doenças cardiovasculares. Ele também está associado ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão, além de custar cerca de US\$ 500 bilhões por ano aos empregadores de todo o mundo, conforme mostra estudo do [Global Wellness Institute](#). Absenteísmos, baixa produtividade e mesmo gastos com turnover de pessoal (demissão, processo seletivo, reconstrução etc.) são apenas alguns dos pontos que entram nesta conta.

Contudo, alguns estudos conduzidos ao longo desta década apresentam importantes indicativos de que não é o estresse, propriamente dito, o “vilão da história”. De acordo com a psicóloga Kelly McGonigal, da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, o que realmente prejudica a saúde dos indivíduos e favorece o desenvolvimento de diversos problemas é a crença de que o estresse faz mal.

Ou seja, o estresse tem um efeito placebo. Ele irá te causar mal se você acreditar que ele faz isso. Por outro lado, no livro “ [The Upside of Stress](#) ” (O lado positivo do estresse, em tradução livre), Kelly utiliza estudos científicos para demonstrar que também é possível fazer o oposto e utilizar momentos de estresse para benefício próprio, sem prejuízo para o organismo.

Claro, a autora não sugere que as pessoas se coloquem voluntariamente em situações estressantes. Contudo, deixa claro que é mais importante

– e saudável – procurar trabalhos e desafios significantes, ainda que acompanhados de uma alta carga de estresse, do que se acomodar com algo mais tranquilo apenas para evitar momentos estressantes.

O conceito é apresentado pela própria psicóloga em [vídeo](#) do TEDxTalks. O áudio está disponível apenas no idioma original (inglês), mas há legendas disponíveis em português. Vale conferir.

Fonte: [IESS](#) , em 04.03.2020.
