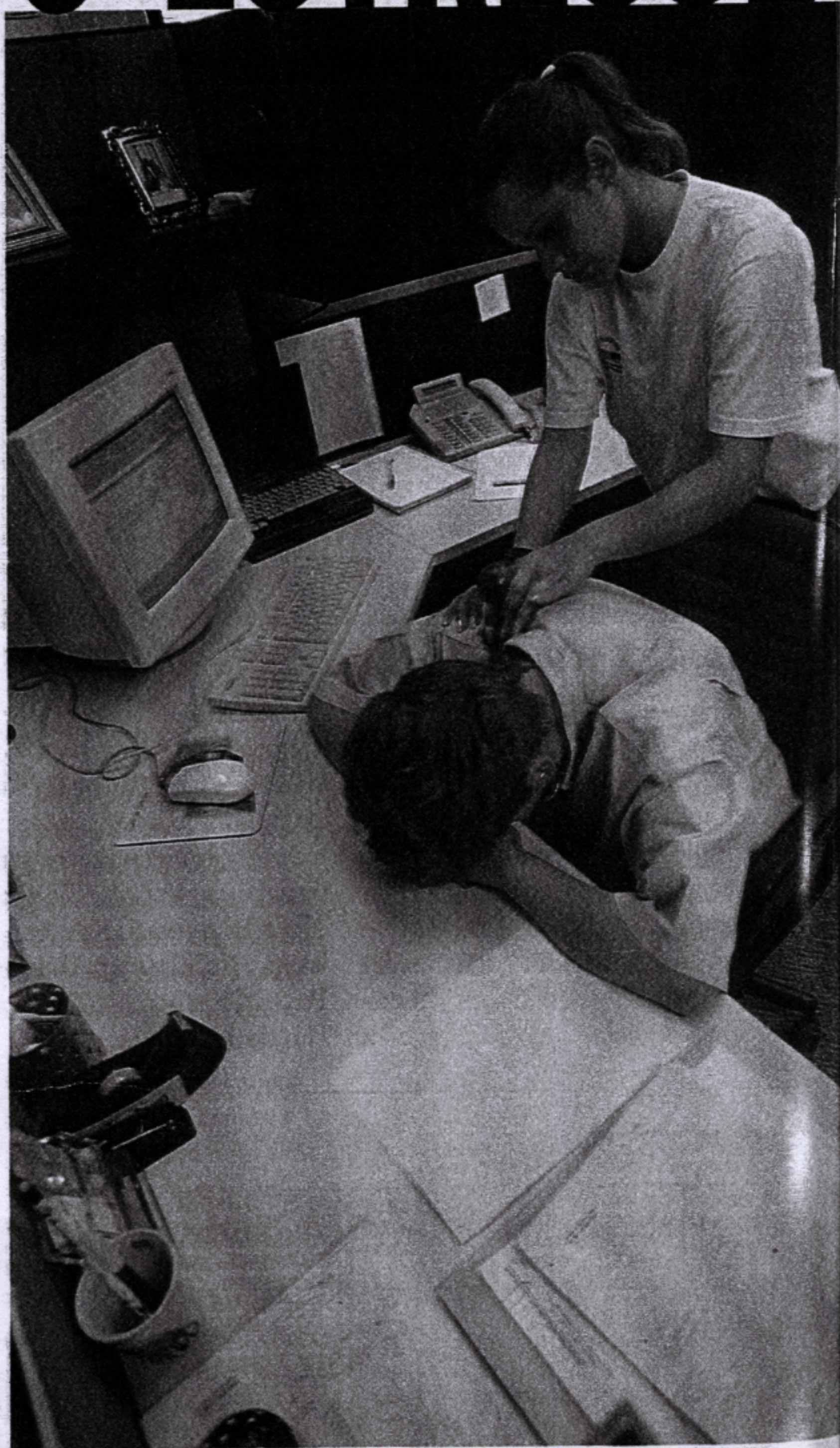


# UMA ALIADA CONTRA O ESTRESSE

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



