



*por Gilberto Ururahy, diretor-médico da Med-Rio*

O estresse profissional está disseminado entre os executivos e se constitui numa séria ameaça à saúde das organizações. Profissionais estratégicos das empresas, verdadeiros nômades contemporâneos, são levados, muitas vezes, ao limite da resistência física e emocional. Os níveis intoleráveis de estresse vividos por estes indivíduos os conduzem a um estilo de vida inadequado. É um coquetel nefasto.

Esse estado grave de exaustão física e emocional que pode levar à depressão, e até ao suicídio, é diagnosticado como a síndrome de Burnout (do inglês burn out, cuja tradução seria “queimar por inteiro”). Atinge um em cada quatro trabalhadores europeus. Na França, recentemente, registrou-se uma onda de suicídios em grandes corporações como PSA-Peugeot, Renault, Areva e France Telecom, entre outras. A causa: metas impossíveis x obrigação por resultados. Esta situação coloca o indivíduo face a uma contradição crescente, entre o que lhe é cobrado e o que efetivamente consegue realizar.

No Brasil, segundo estudo da Universidade de Brasília, 70% da população sofrem de estresse crônico e, desse total, 30% apresentam Burnout. Em 2010-2011, 1,3 milhão de brasileiros se afastaram do trabalho e receberam auxílio-doença. Nesse mesmo ambiente corporativo, onde a cobrança por resultados é cada vez mais intensa, o estresse é a resposta do indivíduo à dificuldades de relacionamento, à pressão permanente pelo cumprimento de metas, aos riscos da tomada de decisões, às exigências dos clientes, à disputa com os concorrentes e mesmo à insegurança de perder o emprego. Como não conseguem conciliar o desempenho profissional com os cuidados com a saúde, sucumbem.

A Harvard Business School já demonstrou que 80% das consultas estão originalmente ligadas ao estresse. Nossas pesquisas, realizadas ao longo de mais de duas décadas e sustentadas em mais de 60 mil check-ups médicos realizados, acusam a presença de doenças incapacitantes, por vezes letais, em indivíduos com idade cada vez mais precoce. Demonstramos isso em palestra no MIT-Cambridge.

Se na década de 1990 observávamos o câncer de próstata incidindo em homens a partir de 60 anos, hoje esta doença se faz presente em indivíduos a partir de 40 anos.

Entre as mulheres, as doenças também estão se antecipando. Se há 20 anos a incidência de infarto do miocárdio ocorria, mais comumente, após a menopausa, hoje estes eventos são registrados em pacientes a partir de 40 anos. Em 1990, para cada nove infartos, um era em mulher; hoje, para cada três, um ocorre no sexo feminino. Este desequilíbrio no âmbito dos executivos também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões e, evidentemente, na redução de produtividade. É necessário e urgente que se criem estratégias de prevenção.

As doenças que têm como base o estresse do cotidiano se multiplicam: acidente vascular cerebral em FS, de 38 anos, diretora de marketing de hotelaria internacional; depressão em PL, de 45 anos, dirigente de empresa multinacional de óleo e gás; infarto agudo do miocárdio precedido de herpes zoster em TM, de 42 anos, diretor executivo de empresa de logística.

Avaliando seus estilos de vida, verifica-se que se trata de indivíduos que dormem mal, sedentários, com excesso de peso corporal, colesterol elevado, uso regular de bebida alcoólica e com todas as emoções focadas no trabalho.

O estresse é endêmico e com incidência crescente entre os executivos. É preciso combatê-lo com programas de prevenção. A prática do check-up médico mais do que detectar precocemente o aparecimento de doenças é fundamental para a elaboração de programas preventivos de promoção à saúde individual. Esses programas são definidos no pós check-up e impactarão em mudanças no estilo de vida da população examinada, garantindo o cumprimento da missão empresarial.

É ferramenta estratégica das empresas que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo. Quem cuida da saúde de seus profissionais está cuidando da sustentabilidade do próprio negócio.