

Publicado em *Jornal O Fluminense* (<http://www.ofluminense.com.br>)

[Início](#) > Mulheres no limite

Mulheres no limite

Revista

Revista

Mulheres no limite

Tamanho da fonte: [A-](#) [A+](#) 26/04/2015

Pesquisa mostra dados alarmantes sobre nível de estresse do sexo feminino

De um tempo para cá, a empresária Fabi Pinheiro, de 35 anos, aprendeu a levar a vida de forma mais leve. Reserva um tempo para levar e buscar os três filhos na escola. Pelo menos duas vezes na semana, faz muay thai para aliviar a tensão e no fim de semana procura passear com a família, seja acompanhando a corridinha do marido no Aterro do Flamengo, um passeio com as crianças na Lagoa, ou até mesmo um lanche num fast-food. Para ela, em qualquer lugar que seja, o importante é que o encontro seja intenso, com qualidade. Hoje, consegue garantir um espaço na agenda para ela e para a família, mas nem sempre foi assim. Workaholic assumida, Fabi, que atua como wedding planner à frente da Bem Assessorados, empresa que criou em 2011 na área de produção de eventos, chegou ao limite do estresse devido à carga excessiva de trabalho somada às tarefas da casa e o cuidado com os filhos.

Num dia agitado de trabalho, como costumava ser sempre, o organismo reagiu: a pressão arterial subiu e ela precisou ser levada para o hospital. “Quando despertei, vi dois médicos e três enfermeiros em volta de mim. Tive uma isquemia cerebral decorrente do estresse. Depois desse episódio, aprendi a ter um termômetro. A partir de alguns parâmetros, consigo saber se estou extrapolando na carga de trabalho. Ano passado, por exemplo, uma das minhas filhas passou a reclamar da minha ausência nos fins de semana. Um dia peguei até ela dizendo para uma das noivas que havia ligado para o telefone de casa, que eu não estava em casa. Só que eu estava. Conversei com ela para repreendê-la, mas também passei a refletir sobre a minha condição, do quanto meus filhos estavam sentindo minha falta. Hoje, tento equilibrar isso melhor, mas sem abrir mão do que eu amo fazer, que é o meu trabalho”, relata. “Sei preciso me policiar. Sou dessas que abre o laptop todos os dias da semana”, confessa.

Embora fique ligada, hoje Fabi não assume mais que dois eventos por dia, justamente, para ter a dedicação que julga necessária. “Não que eu não queira e não tenha capacidade para assumir mais eventos, mas aprendi que tenho que zelar pela minha saúde e pela minha família. A sorte é que conto com a compreensão e ajuda do meu marido, que fica com eles no fim de semana, enquanto trabalho nas festas”, comenta.

Além de estar sempre se policiando em relação ao nível de estresse, Fabi toma floral, medicamento para controlar a insônia e procura sempre estar com a saúde em dia fazendo consultas médicas periódicas. “O serviço de wedding planner exige preparo físico

e psicológico. Muitas noivas ficam bem nervosas e irradiam essa ansiedade. Se você não estiver bem, pode acabar prejudicando sua estabilidade emocional. Não é raro eu atender uma ligação com uma noiva desesperada, pedindo para eu convencer o noivo para um detalhe a mais na festa”, diz ela.

Fabi foi uma das vítimas de um dos maiores inimigos da mulher na vida moderna: o estresse. Um estudo realizado pela Med-Rio Check-up, clínica especializada em medicina preventiva, expôs um cenário preocupante para a saúde feminina. Ao longo de 25 anos de atuação, a equipe médica avaliou 80 mil check-ups de pacientes da clínica, a maioria homens e mulheres com atuação em multinacionais. Dados comparativos entre 1990 e os dias atuais mostraram que 40% das pacientes sofriam de estresse. Hoje, este percentual é de 60%.

Segundo o diretor da Med-Rio, o médico-cirurgião Gilberto Ururahy, quando a clínica iniciou o trabalho focado em medicina preventiva, o que chamou a atenção de imediato foi o alto nível de estresse vivido pelos executivos de um modo geral. Após 25 anos, o que salta aos olhos é o agravamento da saúde feminina. Foram avaliadas 30 mil mulheres, com o seguinte perfil: idade média de 42 anos, casada, com dois filhos, executivas de grandes empresas ou profissionais liberais.

“Segundo o IBGE, 35% dos lares brasileiros são comandados por mulheres. A mulher tem dupla, às vezes, tripla jornada de trabalho. Ela tem que cuidar da casa, estuda nos fins de semana, viaja e ainda tem que estar bem, esbelta, bonita e descansada. Em 1990, quando começamos, verificamos que a cada nove infartos, um era mulher. Hoje, esta proporção aumentou de três para um. A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) já fala em epidemia de enfartes em mulheres jovens. No passado, acreditava-se que a mulher estaria protegida das doenças coronarianas até a menopausa, por causa dos hormônios. A afirmativa foi por água abaixo. Atualmente, a mulher fuma mais que o homem, consome bebida alcoólica de forma igual, tem insônia, dupla ou tripla jornada. Muitas ainda usam moderadores de apetite para perda de peso, ansiolíticos e antidepressivos. Dessa forma, a mulher tornou-se uma bomba relógio”, afirma Gilberto Ururahy.

De acordo com o médico, o estresse em sua fase mais aguda, nada mais é do que uma defesa do nosso corpo. Para explicar o que ocorre no organismo. Ele recorre à seguinte analogia:

“Se você está andando e sente que está sendo perseguido por algum estranho, você acelera o passo e atravessa a rua. O que se passa no seu corpo nesse momento? Taquicardia, as pupilas dilatam para você enxergar melhor, os brônquios se dilatam para receber mais oxigênio, a glicose do corpo é canalizada para os músculos. É uma defesa do corpo para enfrentar ou fugir de quem lhe ameaça. Toda vez que o indivíduo estiver diante do estresse, o corpo vai produzir dois hormônios: adrenalina e cortisol. Tudo comandado pela hipófise, que é a glândula que regula todo o nosso metabolismo, a nossa endocrinologia. Quando você vive o estresse todo dia, ele se torna crônico, e esse estresse crônico é patológico. Hoje, este é o principal fator de risco para a saúde do homem ou mulher. É onipresente, democrático (incide em toda população), cumulativo e contagioso. Quando você trabalha com um indivíduo estressado, esta pessoa tem a capacidade de contaminar todo o ambiente”, enfatiza Ururahy.

De acordo com o especialista, há pessoas mais suscetíveis às ações da adrenalina, com maior predisposição à hipertensão arterial e à arritmia cardíaca. Em excesso, a adrenalina altera todo o sistema cardiovascular: acelera o coração, aumenta a pressão, gera taquicardia. Na outra ponta, há as ações do cortisol, que diminuem a imunidade, torna o sangue mais espesso, abre o apetite aumentando as possibilidades de ganho de

peso, gera uma resistência à insulina sendo um facilitador do diabetes tipo 2, e provoca alterações na função gastrointestinal, gerando gastrite, colite e úlceras.

Essas eram as principais queixas da jornalista Silvia Cosenza, de 56 anos, durante o período em que comandou a comunicação corporativa de uma grande empresa do sistema financeiro. As dores de estômago eram frequentes e as dores na coluna também. Silvia se alimentava mal e a insônia a impedia ter uma noite tranquila. Apesar de morar de frente para a praia, com vista privilegiada do mar, não podia sequer dar uma caminhada em prol da saúde. Cumpria quase 12 horas diárias de trabalho. O salário era acima da média, mas a rotina era marcada por falta de tempo, pressões constantes e volume grande de trabalho para uma equipe reduzida.

“Em um ano desses, no primeiro dia de carnaval, quando aproveitaria alguns dias de folga, levei um tombo na rua. O curioso foi que eu não tropecei em nada. Não havia nenhum obstáculo. Caí de exausta mesmo, estava absurdamente cansada. Rompi os ligamentos do tornozelo e precisei ficar afastada por dois meses. Com isso, passei a questionar se valia a pena tanto estresse depois de 35 anos de experiência e uma carreira sólida. Resolvi que pediria demissão. E foi o que eu fiz. Hoje, ganho um pouco menos, mas tenho tempo de fazer hidroginástica, vivo com menos pressa e me alimento melhor”, revela Silvia, que diz que o trabalho para ela sempre foi uma vocação.

“Comecei a trabalhar aos 17 anos, por opção. Nesta época, não era muito comum as mulheres fazerem esta escolha. Estar no mercado de trabalho sempre foi a minha vontade. Achava que assim poderia ter uma vida mais interessante. E adoro pertencer a este mundo. Sou apaixonada pela área de comunicação. Nunca percebi diferença salarial, nunca percebi diferença em relação aos homens. Sempre tive o privilégio de trabalhar em grandes empresas que seguiam um plano de cargos e salários de forma equitativa entre gêneros. O problema é que o homem tem uma dedicação integral ao trabalho. Já a mulher é multifacetada, dá conta de várias coisas ao mesmo tempo. Cuida dos filhos, dos pais, de demandas profissionais, planilhas, orçamentos....”, enfatiza.

O acúmulo de funções tem prejudicado não só a saúde física da mulher, como a psíquica. O psicanalista Lenilson Ferreira, especialista no campo da depressão e da bipolaridade, faz um alerta:

“O estresse é um dos principais fatores que levam a um estado depressivo. E a cada três pessoas que sofrem com a depressão, duas são mulheres. Elas representam cerca de 80% do público presente às reuniões mensais do Grupo de Apoio à Depressão (GAP), que acontecem sempre na última quinta-feira do mês na Associação Médica Fluminense”, revela Ferreira.

Mas o que há de tão nocivo no mundo do trabalho capaz de afetar tanto a saúde dos profissionais, sobretudo as mulheres, mais prejudicadas por desempenharem múltiplos papéis na vida moderna?

“Hoje, mais do que nunca, é preciso fazer mais por menos, dar conta de agendas desconcertantes, fusos horários completamente agressivos ao relógio biológico e puxadas de tapete no trabalho. Fusões e aquisições ameaçando o emprego. Há um dado do Bureau Internacional de Trabalho, que mostra que o executivo, em seu cotidiano, é interrompido a quase sete minutos. Não consegue agir por planejamento e sim por reação, apagando incêndio o tempo todo. No contexto familiar, filhos cobrando a presença dos pais, pais competindo, esfacelamento da célula familiar. No âmbito global, temos o aumento do terrorismo internacional, bolsões de miséria, banalização da corrupção. No campo pessoal, falta de tempo para se reciclar, carga horária de 70, 72 horas por semana, e o profissional ainda leva para casa seus escritórios de bolso,

laptops, Ipads... Não conseguem se desligar e aproveitar o lazer. É cada vez mais comum ver indivíduos que moram no trabalho e dormem nos aviões”, analisa.

Percebendo a necessidade cada vez maior de combater o estresse, empresas da área de saúde como a Med-Rio, além de promover check-ups periódicos disponibiliza o wellness coaching, um serviço oferecido por especialistas que aplicam técnicas voltadas para otimizar os níveis de desempenho, saúde e bem-estar dos executivos. No Brasil, a francesa Marie Bendelac, que atua como gestora em ambiente de negócios, foi a precursora do método.

“O profissional chega até nós encaminhado por clínicas que diagnosticam o alto nível de estresse. O primeiro passo para ajudá-lo é entender a situação, saber o que ele busca, entender suas dificuldades, barreiras e desejos. Há profissionais que desejam aprimorar relacionamentos, lidar melhor com suas emoções e diminuir o nível de estresse. É preciso estabelecer os objetivos, onde quer chegar e quais são as competências que precisam ser aperfeiçoadas para alcançar esta meta. Desenvolvemos o conceito de ‘liderança saudável’, uma abordagem exclusiva onde são tratadas questões de liderança e de saúde, para obter sustentabilidade dos resultados gerados pelos profissionais no exercício das suas funções gerenciais”, explica Marie Bendelac, sócia da Be Coaching, empresa pioneira, que atende mulheres executivas da área de petróleo e gás e CEOs das principais multinacionais com atuação no Brasil.

O Fluminense

O Fluminense

[Compartilhar](#) |



AVALIE:

Comente a Notícia

Os comentários são de total responsabilidade de seus autores e não representam a opinião do Grupo O Fluminense. Mensagens que contenham ofensas, acusações e palavrões ou xingamentos não serão publicadas.

Comentários

Esta matéria possui 0 comentário(s)

Nenhum comentário.



Após sofrer uma esquia cerebral, Fabi Pinheiro mudou sua rotina em casa com a família e no trabalho. Foto: Armando Paiva

1

VISITE A GALERIA DE FOTOS DO JORNAL O FLUMINENSE

Publicidade: