

A doença do século

GILBERTO URURAHY
DIRETOR DA MED-RIO CHECK-UP

O estresse profissional está se disseminando entre os executivos de todos os escalões e já se constituiu em séria ameaça à saúde das organizações. Submetidos à tensão gerada pela competição do mercado global, os profissionais são levados muitas vezes ao limite da sua resistência física e emocional. O estilo de vida inadequado associado a níveis intoleráveis de estresse é o coquetel que abre as portas do corpo e da mente para uma série de enfermidades. No mundo globalizado este estado grave de fadiga física emocional já atinge um em cada quatro trabalhadores europeus.

Esta síndrome manifesta-se através de sentimentos negativos, de baixa autoestima profissional, e resulta no desinteresse e falta de motivação para o trabalho. No ambiente corporativo, onde a cobrança por resultados é cada vez mais implacável, o estresse é a resposta do indivíduo às dificuldades de relacionamento, à pressão permanente pelo cumprimento de metas, aos riscos de 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 a preservação da sua saúde estes profissionais sucumbem ao estresse. São homens e mulheres movidas por uma mistura de perfeccionismo, culpabilização, auto-crítica implacável, e um sentimento de onipotência, de querer fazer tudo sozinho. Tudo isso, somado à responsabilidade familiar e, por vezes, as dificuldades financeiras, forma, entre outros, o combustível que abastece o estresse profissional. Posteriormente, estes executivos já não encontram no trabalho uma forma de realização pessoal, mas um fardo cada vez mais difícil de carregar.

Esta patologia tem graves consequências físicas, tais como dores de cabeça, dores musculares, insônias, hipertensão, perda de apetite, dores nas costas e falta de energia. Além de consequências psicológicas sérias como irritabilidade, ansiedade, desinteressante, perda de sentido de humor, diminuição de autoestima, insegurança, indecisão, falta de concentração ou hiperatividade. Estudos patrocinados por instituições, como Harvard Business School, já atestaram há tempos que 80% das consultas médicas estão originalmente ligadas ao estresse. Já nossas pesquisas, realizadas ao longo de duas décadas e sustentadas em mais de 70 mil check-ups médicos, acusam a presença de doenças incapacitantes, por vezes letais, em indivíduos com idades cada vez mais precoces.

Para citar um exemplo: se na década de 1990 o câncer de próstata ocorria em homens a partir de 60 anos, hoje esta doença se faz presente em indivíduos a partir de 45 anos. Este desequilíbrio também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões, isso sem falar nas faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade.

Felizmente a cultura da prevenção da saúde esta disseminada nas corporações mais modernas e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo. Empresas são feitas por gente. É necessário e que se criem estratégias de prevenção e tratamento intervindo e protegendo a saúde de funcionários.

Felizmente a cultura da prevenção da saúde esta disseminada nas corporações mais modernas e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo
