www.correiobraziliense.com.br
LONDRES, 1808, HIPÓLITO JOSÉ DA COSTA. BRASÍLIA, 1960, ASSIS CHATEAUBRIAND

CORREIO BRAZILIENSE

EXEMPLAR DE ASSINANTE • VENDA PROIBIDA
BRASÍLIA, DISTRITO FEDERAL, SEXTA-FEIRA, 16 DE OUTUBRO DE 2015
NÚMERO 19.406 • 100 PÁGINAS • R$ 2,00

Executivos saudáveis, empresas competitivas

» GILBERTO URURAHY
Diretor da Med-Rio Check-up

O estresse profissional, a doença do século, 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 estratégicos das empresas 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 nefasto que abre as portas do corpo e da mente para um sem-número de enfermidades.

No mundo globalizado, esse estado grave de fadiga física emocional está sendo diagnosticado como Síndrome de Burnout (do inglês *burn out*, cuja tradução seria queimar por inteiro) e já atinge um em cada quatro trabalhadores europeus. No ambiente laboral, essa síndrome manifesta-se por meio de sentimentos negativos, de baixa autoestima profissional, e resulta no desinteresse e na falta de motivação para o trabalho.

No ambiente corporativo, no qual 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 saúde, esses profissionais sucumbem ao estresse.

São homens e mulheres movidos por uma mistura de perfeccionismo, culpabilização, autocrítica implacável, e um sentimento de onipotência, de querer fazer tudo sozinho. Tudo isso, somado à responsabilidade familiar e, por vezes, a dificuldades financeiras, forma, entre outros, o combustível que abastece o estresse profissional. Posteriormente, esses executivos já não encontram no trabalho realização pessoal, mas fardo cada vez mais difícil de carregar. É comum, nesses casos, o sentimento de frustração associado a uma incontrolável apatia. Sem motivação profissional, mas pressionado pelo senso de responsabilidade, o indivíduo torna-se improdutivo.

Essa patologia tem graves consequências físicas, tais como dores de cabeça, dores musculares, problemas gastrointestinais, insônias, hipertensão, perda de apetite, dores nas costas e falta de energia, além de não menos sérias consequências psicológicas, como irritabilidade, ansiedade, degradação das relações interpessoais, desinteresse, despersonalização, perda de sentido de humor, diminuição de autoestima, insegurança, indecisão, falta de concentração ou hiperatividade.

Estudos patrocinados por insuspeitas instituições, como Harvard Business School, 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 idade cada vez mais precoce. Para citar um exemplo: se na década de 1990 o câncer de próstata ocorria em homens a partir de 60 anos, hoje se faz presente a partir dos 45.

Esse desequilíbrio também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões, sem falar em faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade. É, pois, necessário e urgente que se criem estratégias de prevenção e tratamento se intervindo, quer ao nível individual, quer ao nível das organizações.

Felizmente, a cultura da prevenção da saúde está disseminada nas corporações mais modernas e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo. Nossa experiência com executivos de empresas de todos os matizes tem demonstrado que a busca por resultados não é incompatível com os cuidados com saúde; antes, ao contrário, é a fórmula para alçar a novos patamares no mundo dos negócios. Assim, empresas que têm a gestão voltada para pessoas sabem que, ao cuidarem da saúde de seus profissionais, estão também cuidando da saúde do próprio negócio.