

Estresse crônico dificulta a vida de executivos

Quase nômades contemporâneos, os executivos pelo mundo estão com a vida cada vez mais sobrecarregada. Viagens não programadas, jornada de trabalho que chega a 60 horas semanais e pressão constante por resultados tornaram a rotina dos líderes das corporações altamente cansativa e estressante, o que se reflete diretamente na saúde desses profissionais. E, melhor do que ter de encarar essas consequências da vida atribulada quando a saúde já está comprometida, é a prevenção. “O estresse crônico se apresenta como pano de fundo de muitas doenças, como o acidente vascular cerebral, o infarto do miocárdio e o câncer. A descrição desse quadro reforça a importância da prática preventiva para que o indivíduo esteja apto a manter sua longevidade com autonomia”, analisa o doutor Gilberto Ururahy, diretor da Med-Rio Check-up, especializada em medicina preventiva para executivos. No mercado desde 1990, a empresa, que já realizou mais de 70 mil check-ups, traçou um diagnóstico alarmante. Segundo Ururahy, 60% dos executivos examinados convivem com altos níveis de estresse; 60% têm alimentação desequilibrada; 50% são sedentários; 50% usam regularmente bebida alcoólica; e 50% apresentam alto teor de gordura no sangue. “No momento em que produtividade e competitividade se tornam obrigação no mercado, a prevenção da saúde daqueles que fazem acontecer se transforma em prioridade”, diz o médico.



Para Ururahy, check-up auxilia no combate a doenças ligadas ao estresse