

O stress profissional constitui uma séria ameaça à saúde das empresas

GILBERTO URURAHY | Diretor Médico da Med-Rio Check-up
gururahy@medrio.com.br

■ **O stress profissional está disseminado entre os executivos de todos os escalões e constitui numa séria ameaça à saúde das organizações. Submetidos à tensão gerada pela competição do mercado global, os profissionais estratégicos das empresas, verdadeiros nômadas contemporâneos, são levados, muitas vezes, ao limite da sua resistência física e emocional. Os níveis intoleráveis de stress vividos no quotidiano por estes indivíduos conduzem-nos a um estilo de vida inadequado. É o cocktail nefasto que abre as portas do corpo e da mente para um sem número de enfermidades.**

No mundo globalizado este estado grave de exaustão física e emocional que pode levar à depressão e até ao suicídio é diagnosticado com a síndrome de Burnout (do inglês burn out, cuja tradução seria “queimar por inteiro”) e 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 sofre de stress crónico e, desse total, cerca de 30 por

cento apresentam Burnout. No biénio 2010/11 pelo menos 1.3 milhões de brasileiros afastaram-se do trabalho e receberam o auxílio doença. No ambiente laboral esta síndrome manifesta-se através de sentimentos negativos, de baixa autoestima profissional e resulta em desinteresse e falta de motivação para o trabalho.

Sucumbir ao stress

Nesse mesmo ambiente corporativo, onde a cobrança por resultados é cada vez mais intensa, o stress é a resposta do indivíduo às 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, estes profissionais sucumbem ao stress.

São homens e mulheres movidos por uma mistura de perfeccionismo, culpabilização, autocritica implacável, e um sentimento de onnipotência de querer fazer tudo sozinho. Tudo isso, somado à responsabilidade familiar e, por vezes, a dificuldades financeiras, forma, entre outros, o combustível que nutre o stress profissional. Posteriormente, estes executivos já não encontram no trabalho uma forma de realização pessoal, mas um fardo cada vez mais difícil de carregar. É comum, nestes casos, o sentimento de frustração associada a uma incontável apatia. Sem motivação profissional, mas pressionados pelo senso de responsabilidade, o indivíduo torna-se improdutivo.

O stress do quotidiano – hoje o principal fator de risco para a saúde do homem moderno –

provoca graves consequências físicas, tais como cefaleia, dor muscular, problemas gastrointestinais, insónia, hipertensão arterial, perda de apetite, falta de energia, e também consequências psicológicas como irritabilidade, ansiedade, degradação das relações interpessoais, desinteresse, despersonalização, perda de sentido de humor, diminuição da auto-estima, insegurança, indecisão, falta de concentração ou hiperatividade. São comuns também, nestes casos, desvios de comportamento, que facilitam a violência física e verbal, e o abuso de consumo de álcool, drogas ou produtos químicos.

Estudos desenvolvidos pela Harvard Business School demonstram que 80% das consultas médicas estão originariamente ligadas ao stress. 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. Este tema foi motivo de nossa palestra “A Globalização e a Saúde do Nómada Contemporâneo” realizada no MIT, Cambridge, em 2010. Para se ter uma idéia, se na década de 1990 observávamos o cancro da próstata incidindo em homens a partir de 60 anos, hoje, esta doença faz-se 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.

Saúde das empresas

Este desequilíbrio no âmbito dos executivos também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões, além de sucessivos atrasos, faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade. É necessário e urgente que se criem estratégias de prevenção intervindo-se, quer ao nível individual quer ao nível das organizações.

As doenças que têm como base o stress do quotidiano multiplicam-se e representam o alto preço pago pelos executivos para continuar atuando no alucinado merca-

“Cada vez mais a cultura da prevenção da saúde está sendo disseminada nas empresas e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo”

do da competição. Acidente vascular cerebral em FS, 38 anos, diretora de marketing de hotelaria internacional; depressão em PL, 45 anos, dirigente de empresa multinacional de óleo e gás; infarto agudo do miocárdio precedido de herpes zoster em TM, 42 anos, diretor executivo de empresa de logística. Ava-



O desequilíbrio nos executivos também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões, além de sucessivos atrasos, faltas, licenças médicas e, evidentemente, na redução da produtividade

liando 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. As corporações comprometidas com a sustentabilidade do seu negócio estão questionando tais resultados, face à deterioração da saúde de seus profissionais. Muitos talentos já perceberam os efeitos do stress em sua saúde e buscam novos caminhos.

Programas de prevenção

É em torno das suas empresas que os profissionais passam a maior parte do seu tempo. Alguns moram no trabalho e dormem nos aviões. Por isso, dado que o stress é endêmico e com incidência crescente entre os executivos, trata-se de combatê-lo através de programas de prevenção. Neste contexto, recentemente, estive-mos na Cleveland Clinic a fim de conhecer o trabalho realizado em prevenção/protocolo de exames/faixa etária do cliente. Ficou claro que a abordagem deve ser sempre individual, considerando o físico e o emocional do indivíduo. Assim, 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.

Atitude individual

Além de se incorporar à agenda empresarial, a prevenção deve ser uma questão de atitude individual, de querer mudar hábitos. A dificuldade é que a cultura da competição a qualquer preço, mesmo expondo a própria saúde, ainda vigora em muitas organizações. Isso leva a que muitos profissionais considerem a mudança no estilo de vida como sinal de fragilidade. Relutantes em adotar bons hábitos de vida como a prática de exercícios físicos e alimentação adequada, muitos abusam de estimulantes/poluentes para o corpo, a fim de aumentar seus desempenhos. Assim, estes profissionais esticam a corda até arrebentar na própria saúde e, claro, impactando também nos seus familiares.

Cultura da prevenção

Cada vez mais a cultura da prevenção da saúde está sendo disseminada nas corporações e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo. O principal desafio da área de RH é a retenção de talentos nas corporações. Nossa experiência com executivos de empresas de todos os matizes tem demonstrado que a busca por resultados não é incompatível com os cuidados com a saúde, antes, ao contrário, é a fórmula para alcançar 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 sustentabilidade do próprio negócio.