



GILBERTO URURAHY

O IMPACTO DO ESTRESSE NAS ORGANIZAÇÕES

O estresse crônico bateu à porta do ambiente profissional em companhias do mundo todo. Considerado o mal do início deste século, ele é hoje, a causa de uma grande variedade de doenças, como o acidente vascular cerebral e o infarto do miocárdio. Em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e com carga horária crescente em todos os níveis hierárquicos – tida como excessiva por 60% dos executivos, segundo pesquisas –, atualmente, as empresas são consideradas verdadeiras fábricas de estresse. Nem mesmo a prática de atividade física tem compensado o peso do trabalho na vida das pessoas. Um levantamento da Med-Rio Check-up registrou que o sedentarismo entre os executivos diminuiu nos últimos 16 anos, mas isso não resultou, necessariamente, na melhora da qualidade de vida deles. Enquanto o sedentarismo caiu 5% entre homens e mulheres no período, o estresse subiu 13% entre os engratados e 17% entre elas.

Pesquisas atestam que o custo do estresse profissional nos EUA passa de 300 bilhões de dólares ao ano. No Brasil, estima-se que chegue a quase 4% do PIB, ou mais de 80 bilhões de dólares, segundo a ISMA (International Stress Management Association). No caso das empresas, o estresse impacta diretamente nos custos médicos, ligados a tratamentos, internamentos e consultas. Mas, o maior efeito nem sempre é possível de ser mensurado, pois é o prejuízo relacionado à baixa produtividade, ao absenteísmo, ao turnover, ao burnout, além da necessidade de buscar profissionais no mercado devido à dificuldade de reter talentos.

Dados de um estudo elaborado pela ISMA-BR apontam que o estresse foi responsável por um aumento de 140% nos gastos trabalhistas das empresas brasileiras nas últimas décadas. De olho no prejuízo, muitas empresas já estão investindo em programas contra o estresse, campanhas de conscientização para a necessidade do lazer, além da realização de check-ups, que podem prevenir a evolução e proporcionar o controle de doenças como a hipertensão.

Nos Estados Unidos, cerca de 80% das empresas desenvolvem programas de promoção à saúde de seus colaboradores, com o considerável retorno de US\$ 4 para cada dólar investido. A lógica do check-up é simples: Se uma doença é detectada em estágio inicial, maiores são as chances de ela ser curada. O serviço inclui a realização de exames preventivos que ajudam a reduzir os fatores de risco entre os profissionais e a aumentar a produtividade. O objetivo é atender à demanda de empresas que se preocupam em diminuir os índices de afastamento de funcionários por motivo de doenças. Os sintomas do estresse podem aparecer de diversas formas.

O indivíduo estressado fica vulnerável à ocorrência de doenças degenerativas e infecciosas, apresenta distúrbios alimentares e de sono, falhas de memória e de concentração e maior irritabilidade. Isso sem contar as dificuldades no relacionamento interpessoal, desestruturação da vida familiar, queda na performance e na eficiência –

fatores que, somados, podem levar ao desemprego e à depressão. É importante lembrar que, além de investir no bem-estar de seus funcionários, paralelamente, o executivo deve estar atento à sua própria saúde. Vícios como o tabagismo, álcool, maus hábitos alimentares e sedentarismo devem ser evitados. Ter uma condição física saudável, dormir um sono repousante, praticar atividades físicas regularmente e cultivar a espiritualidade são táticas fundamentais para gerenciar o estresse.

Gilberto Ururahy é o diretor-médico da Med-Rio Check-up.