

Página  
TRÊS

**Cuide-se.** Mais de 70% da população em atividade têm estresse ocupacional. Os motivos: agenda lotada de tarefas diárias e pouco tempo para cuidar do corpo e da mente

# Saúde do trabalhador em estado de alerta

**Ansiedade, estresse, depressão e obesidade são as doenças do século que afetam trabalho e vida pessoal**

**MIKAELLA CAMPOS**  
malmeida@redegazeta.com.br

O relógio desperta: já é hora de levantar para começar mais um dia de trabalho. Mas o corpo continua cansado. A mente está angustiada e ansiosa. A carreira, que antes era agitada e interessante, tornou-se um martírio. São sintomas de um trabalhador que está exausto, imerso em sua frenética rotina de tarefas.

Sem fôlego para continuar no mesmo ritmo, muitos profissionais têm sido afetados por doenças típicas do século 21, como a depressão, a ansiedade, a enxaqueca, a gastrite, a hipertensão, a cardiopatia, a obesidade e a fibromialgias.

Em alguns casos, pessoas que vivem sob forte pressão chegam a desenvolver síndrome do pânico, precisando até se afastar do mercado de trabalho. Segundo a Associação Internacional de Gestão do Estresse (International Stress Management Association, instituto americano), mais de 70% da população em atividade em todo o mundo têm estresse ocupacional. O motivo é que a maioria não consegue encaixar na agenda um momento para cuidar do corpo e da mente.

“Os trabalhadores estão muito inativos. Às vezes, eles precisam encerrar um dia de



## 10 quilos a menos e bem mais produtivo

O corpo pediu socorro, e o empresário Gilson Campos Tirado, 54, atendeu. Ele vive em correria para administrar suas três lojas da Lupo. Para dar conta do recado, ele trabalha das 9h da manhã às 9h da noite. Com tanta atividade, não sobrava tempo para cuidar da saúde. “Eu era atleta de final de semana. Estava acima do peso e ainda comecei a ter problemas com colesterol. Mas precisei fazer uma mudança drástica. Passei a correr 40 minutos por dia na praia. Mudei minha alimentação e consegui perder 10 quilos. E além do corpo, meu trabalho também melhorou. Sinto-me mais animado e produtivo. Antes eu só pensava em ter férias. Agora, consigo gerenciar minhas empresas sem me sentir cansado”.

FOTO: CARLOS ALBERTO SILVA

## As doenças do século 21

	Riscos	Sintomas	Prevenção	Tratamento
<b>Estresse</b> 	Pode evoluir para quadros de ansiedade, provocar gastrite, doenças	Alteração de humor, falta de ânimo, insônia e	Exercícios físicos, dormir bem, ter refeições de qualidade, ter momentos	Terapias, acupuntura, exercício físico, momento de relaxamento e às vezes até medicamentos

## Nem sempre hora extra garante bom resultado

Em alguns casos, pessoas que vivem sob forte pressão chegam a desenvolver síndrome do pânico, precisando até se afastar do mercado de trabalho. Segundo a Associação Internacional de Gestão do Estresse (International Stress Management Association, instituto americano), mais de 70% da população em atividade em todo o mundo têm estresse ocupacional. O motivo é que a maioria não consegue encaixar na agenda um momento para cuidar do corpo e da mente.

“Os trabalhadores estão muito inativos. Às vezes, eles precisam encarar um dia estressante de trabalho. Para ganhar tempo, dispensam o almoço e fazem um lanche rápido. Consomem gordura, carboidratos e açúcar em excesso. E quando voltam para casa, ficam horas no trânsito. Chegam em casa esgotados e sem disposição para praticar uma atividade física. O resultado disso é falta de ânimo e ganho de peso. Tem sido comum encontrar nos consultórios profissionais jovens ou mais velhos com problemas de depressão, ganho de peso e crise de pânico devido à vida desregrada”, explica o médico Carlos Magno Pretti.

Além dos problemas psicossomáticos, os trabalhadores estão ficando com mais problemas físicos. Lombalgias, lesões na coluna vertebral, na cervical e problemas de tendinite.

“As pessoas vivem num mecanismo de individualidade e de competição e não param para dar atenção à saúde. O seu foco é só conseguir resultados no trabalho. E como não cuidam do corpo, passam a ter lesões, algumas graves. Para prevenir, o jeito é cuidar da alimentação, fazer atividade física e procurar técnicas de relaxamento”, explica o médico e presidente da Sociedade Capixaba de Acupuntura, Marco Afonso Vago.

## ESTRESSADAS

### 60% das mulheres

Levantamento da Med-Rio, especializada em check-ups, mostra que as mulheres são os profissionais com maior índice de estresse. Cerca de 60% vivem uma rotina cansativa.



## As doenças do século 21

	Riscos	Sintomas	Prevenção	Tratamento
<b>Estresse</b> 	Pode evoluir para quadros de ansiedade, provocar gastrite, doenças cardiovasculares, problemas nos nervos e musculares	Alteração de humor, falta de ânimo, insônia e sensação de cansaço o tempo todo	Exercícios físicos, dormir bem, ter refeições de qualidade, ter momentos de lazer, de diversão com a família	Terapias, acupuntura, exercício físico, momento de relaxamento e às vezes até medicamentos
<b>Dor de cabeça</b> 	Pode evoluir para um enxaqueca crônica e até causar depressão	Dores de cabeça em momentos de tensão e estresse	Controlar alimentação, fazer exercícios e ter momentos de relaxamento	Terapias, acupuntura, exercício físico, momento de relaxamento e às vezes até medicamentos
<b>Síndrome de Burnout</b> 	Riscos de depressão, de causar transtorno de ansiedade grave e transtorno bipolar	Cansaço excessivo, perda de apetite, esgotamento mental, tonturas, tremores, dores de cabeça	Praticar exercícios, ter momentos de lazer com a família, não trabalhar além do que é necessário, organizar melhor o tempo	Fazer terapia, mudar a rotina do dia a dia, ter momentos de lazer, desenvolver a autoconfiança, conhecer as limitações do corpo
<b>Obesidade e ganho de peso</b> 	Contribui para o aumento do colesterol, pode provocar depressão, gerar diabetes e problemas cardíacos	Fome excessiva e ganho de muito peso em pouco tempo	Fazer exercícios físicos aeróbicos (como caminhadas, passeios de bicicletas), buscar alternativas para diminuir a ansiedade e controlar a alimentação	Fazer exercícios físicos aeróbicos (como caminhadas, passeios de bicicletas), buscar alternativas para diminuir a ansiedade e controlar a alimentação. Dependendo do caso, é necessário a ingestão de medicamentos e realização de cirurgias
<b>Insônia</b> 	Pode provocar fadiga e depressão	Instabilidade, cansaço, desânimo, sonolência durante o dia	Evitar cafeína, bebidas energéticas e álcool. Evitar também a prática de atividade física intensa no período noturno	Alimentação leve, atividade física regular, leitura antes de dormir, ingestão de líquidos com efeito calmante durante a noite
<b>Transtorno de ansiedade</b> 	Pode provocar fobias, insônia, depressão, distúrbios de humor	Irritabilidade, cansaço, perda de apetite ou vontade incontrolável de comer	Atividade física aeróbica, alimentação equilibrada e evitar o acúmulo de funções	Psicoterapia e uso de antidepressivos (com rigoroso acompanhamento médico), praticar esportes, fazer terapia e buscar técnicas de relaxamento
<b>Depressão</b> 	Queda da imunidade, agravamento de outras doenças e vontade de cometer suicídio	Ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo, desânimo, insônia e falta de apetite e queda da libido	Atividade física aeróbica, alimentação equilibrada e evitar o acúmulo de problemas	Psicoterapia e uso de antidepressivos (com rigoroso acompanhamento médico), praticar esportes, fazer terapia e buscar técnicas de relaxamento
<b>Glicose elevada</b> 	Pode provocar diabetes e contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares	Sede, muita vontade de urinar, fome exagerada, fadiga, dores nas pernas	Exercícios físicos, controle de peso, alimentação balanceada	Controle da glicemia, exercícios físicos, dieta específica e tratamento medicamentoso
<b>Doenças ocupacionais ou motoras</b> 	Lombalgias, fibromialgia, tendinite, inflamações nos nervos, hérnia de disco, lesões na coluna cervical, musculatura enrijecida	Dores crônicas, dificuldades motoras e redução da capacidade de trabalho	Alongamentos diários, prática de exercícios físicos e ingestão de alimentos que trazem força muscular	Fisioterapia, pilates, RPM, acupuntura, exercícios físicos, alongamento, ingestão de remédios e acompanhamento médico regular

10 quilos. E além do corpo, meu trabalho também melhorou. Sinto-me mais animado e produtivo. Antes eu só pensava em ter férias. Agora, consigo gerenciar minhas empresas sem me sentir cansado”.

FOTO: CARLOS ALBERTO SILVA

## Nem sempre hora extra garante bom resultado

### Especialistas dizem que viver a carreira 24 horas não traz produtividade. É importante descansar

Muito trabalhador quer mostrar dedicação. Para isso, faz hora extra, leva atividades profissionais para casa e chega a perder noites de sono atrás de uma solução para o negócio. No entanto viver a carreira 24 horas não garante produtividade.

“O estresse pode ser comparado a um carro de Fórmula 1. O motor tem que estar aquecido para render na pista. Porém, se ficar por muito tempo nesse estado de aceleração, acaba estourando. Assim vejo o estresse: no início proporciona mais resultados ao profissional, mas, se estendido a longo prazo, gera uma séria de enfermidades, e sua produção cai significativamente”, explica a consultora de carreiras e diretora da Acroy, Gisélia Curry.

Entre os profissionais mais estressados estão os professores, médicos, jornalistas, executivos e agora os empreendedores.

“Alguns profissionais vivem hoje do improviso. Eles têm reuniões em cima da hora. Precisam viajar constantemente. Para melhorar o negócio, fazem uma especialização atrás da outra. Isso tudo leva a uma perda significativa na qualidade de vida pessoal e familiar. O corpo fica em segundo plano, assim como a família e seus interesses pessoais. E para ter profissionais mais saudáveis, muitas empresas oferecem bônus em academia, aulas de ginástica laboral”, acrescenta Gisélia.