Funcionário 'Workaholic' está fora de moda
Mirelle de França

Livro 'Cérebro emocional' mostra que executivos estão mais sujeitos a doenças modernas, preocupando empresas

A globalização trouxe mais do que desafios e mudanças estruturais para o mundo corporativo. Ela também é apontada como a grande vilã e a principal responsável pelo aumento do nível de estresse entre os executivos. A conclusão é do cirurgião brasileiro Gilberto Ururahy e do psiquiatra francês Éric Albert, autores do livro "O cérebro emocional", lançado ontem na Bienal do Livro no Rio. Segundo os especialistas, o funcionário workaholic está fora de moda.

— A globalização é o pano de fundo para o aumento do estresse entre os executivos. Eles agora são responsáveis por mais de uma função e, além disso, têm que estar atualizados para conquistar mercados e serem competitivos dentro de um cenário global. O executivo tem que dar resultados cada vez melhores para sua empresa. E alguns simplesmente não suportam — diz Ururahy, responsável pela clínica Med-Rio Check-up, que atendeu a mais de 25 mil executivos nos últimos 15 anos.

Albert, que fundou o Instituto Francês de Ações sobre o Estresse, ressalta que o problema é o principal responsável pelas chamadas doenças modernas, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), depressão e obesidade. E ele faz um alerta: um funcionário desequilibrado, que não sabe lidar com suas emoções ou as esconde no trabalho, desestabiliza toda a equipe:

— No fundo, um dirigente tem que ter a capacidade de demonstrar suas emoções. Se ele não é capaz disso, não será nunca um bom dirigente.

DEMOCRÁTICO: "O estresse é democrático. Ele atinge todas as pessoas. É individual e contagioso. Não existe profissão ou cargo mais estressante. Além disso, um chefe estressado passa isso para seus funcionários", diz Ururahy.

EMPRESAS: "As empresas estão se preocupando com a saúde do funcionário. Antes, o check-up médico era visto como um benefício, hoje é encarado como uma segurança. A demanda sobre o executivo é tão grande que a empresa não pode permitir que, de uma hora para outra, uma doença quebre a engrenagem empresarial do seu negócio", ressaltou o cirurgião.

Leia Mais

Mulheres estão mais estressadas que homens

Pesquisa realizada pelo médico Gilberto Ururahy com 25 mil executivos examinados em seu consultório — 20 mil homens e 5 mil mulheres — mostra quais são as principais doenças ligadas ao estresse que atingem os altos funcionários das empresas brasileiras. Segundo ele, 70% dos homens apresentaram níveis de estresse elevado, contra 40% das mulheres. Do total, 6% desenvolveram diabetes, 12%, obesidade e 7%, depressão, além de outros males. Chamou a atenção dos autores do livro "Cérebro emocional", no entanto, o aumento do estresse entre as executivas.

— A mulher executiva às vezes enfrenta até tripla jornada. Ela trabalha, estuda, tem família, não tem tempo para exercício, se alimenta mal, faz uso de anticoncepcional e não raro usa remédios para emagrecer. Ela hoje está sujeita a doenças que, há 20 anos, eram mais comuns aos homens — diz Ururahy.

Éric Albert, que desenvolveu pesquisa com 21.300 franceses, detectou que 40% das mulheres são estressadas, contra 20% dos homens. Do total, 31% dos executivos entrevistados atribuíram à vida profissional a origem de seus elevados níveis de estresse.

WORKAHOLIC: "O funcionário workaholic está cada vez mais fora de moda dentro das grandes empresas. As companhias estão, hoje, buscando indivíduos mais equilibrados, que investem na sua saúde, nos amigos e na família. Atualmente, dentro das corporações, ser workaholic não é mais sinal de produtividade, mas de prejuízo para a empresa porque, mais cedo ou mais tarde, esse funcionário terá problemas de saúde", explica o médico Ururahy.

EMOÇÃO: "Na vida profissional, as emoções são extremamente importantes. Os executivos precisam compreender que os aspectos tecnológicos e as especializações são importantes, mas que para progredir na vida profissional é preciso desenvolver sua capacidade comportamental e emocional. E, sem emoção, você não tem nenhum tipo de criatividade. As emoções nos permitem decidir", ressalta Albert.

PREVENÇÃO: "Sugerimos atividade física regular, pelo menos quatro vezes por semana, boa alimentação e horas de sono suficientes. O executivo também deve evitar estimulantes do cotidiano, como cafeína, nicotina e anfetamina. A adrenalina, hormônio que causa o estresse, já é um estimulante mais do que suficiente", diz Ururahy.

COMO IDENTIFICAR: "O estresse pode ser identificado em exames como check-up. Nas consultas, aparecem sintomas como queda da libido, lesões de pele, taquicardia e hipertensão, ligados ao estresse do indivíduo", diz o brasileiro.

O Globo, Rio de Janeiro. 22 maio 2005, Economia, p. 35