

# O estresse custa caro às empresas

Por Gilberto Ururahy



## **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. Num 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.

Segundo dados da Associação Americana de Psicologia, um terço dos profissionais (36%) dizem se sentir tensos ou estressados durante o dia e quase metade (49%) confirmam que os baixos salários colaboram para aumentar seus níveis de estresse. A falta de oportunidades é também um grande fator estressante. Do total de pesquisados, 25% admitem que os problemas gerados no ambiente profissional interferem em sua vida familiar.

**No Brasil, estima-se que os custos gerados pelo estresse cheguem a 3,5% do PIB, ou cerca de US\$ 42 bilhões.**

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (OIT), na União Europeia, o custo com problemas de saúde mental relacionados ao trabalho supera 3% do PIB.

Na Inglaterra, três em cada dez funcionários são vítimas das “exigências de produtividade”, ao custo de 10% do PIB. Na Alemanha, 7% das aposentadorias precoces são provocadas por depressões. Nos EUA, o estresse custa às empresas US\$ 200 bilhões por ano, em função do absenteísmo, perda de produtividade, internações hospitalares, indenizações de seguros e despesas judiciais.

**Dados de um estudo elaborado pela Isma-BR (International Stress Management Association no Brasil) apontam que o estresse foi responsável por um aumento de 140% nos gastos trabalhistas das empresas nas últimas décadas.**

Por isso muitos empregadores perceberam que cuidar do bem-estar dos seus funcionários não é mais uma escolha, mas questão de sobrevivência. Sem essa

iniciativa eles continuarão a dispendir elevadas somas com a saúde dos trabalhadores, além de perder seus maiores talentos para concorrentes mais atentos a esse assunto.

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. Cerca de 80% das empresas americanas 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 armas fundamentais para gerenciar o estresse.

### **Assédio moral e Estresse**

**Aproximadamente 20% das pessoas que trabalham sofrem algum tipo de assédio moral e 25% das pessoas que são vítimas do assédio tendem a pedir demissão do trabalho.**

Além disso, 50% das pessoas que praticam o assédio também já foram vítimas desse tipo de ação. Os dados são da ISMA-BR (International Stress Management Association), a associação sem fins lucrativos e de caráter internacional voltada à pesquisa e ao desenvolvimento da prevenção e do tratamento de stress no mundo.

O cumprimento de metas associado ao assédio pode gerar um stress intenso, sendo que, em algumas ocupações, como a de bancário, pode ainda ser pior. Isso porque o não cumprimento de metas pode ocasionar a desqualificação do profissional.

Além disso, dependendo do tipo de assédio, o comportamento da pessoa pode mudar, tornando-se mais agressiva ou alienada. Ela pode se engajar em comportamentos, como beber além da conta ou ganhar peso rápido, segundo a presidente da ISMA-BR. Essa pessoa deve procurar algum tipo de ajuda emocional ou assistência psicológica.

### **Quem comete o assédio também pode sofrer stress e até depressão.**

Para se proteger, a vítima, ao identificar o assédio, deve partilhar a situação com outras pessoas e, em última análise, sair da empresa, já que, pior do que perder o emprego é desenvolver algum tipo de doença devido ao abuso de outra pessoa.

### **Tudo vai depender da situação.**

É preciso avaliar. Muitas vezes o assédio é sutil e, quando os colegas tomam conhecimento, também se estressam. Colegas de trabalho podem ter medo de seqüelas, sentindo-se culpados por não denunciarem.

### **O conceito de stress não é novo.**

O stress positivo, chamado de eustresse, assim como o negativo, chamado de distresse, causam reações fisiológicas similares: as extremidades (mãos e pés) tendem a ficar suados e frios, a aceleração cardíaca e pressão arterial tendem a subir, o nível de tensão muscular tende a aumentar. No nível emocional, no entanto, as reações ao stress são bastante diferentes. O eustresse motiva e estimula a pessoa a lidar com a situação; o distresse acovarda o indivíduo, fazendo com que se intimide e fuja da situação.