STRESS

“Os executivos estão entre os profissionais mais expostos ao stress porque tomam decisões em situações de pressão", diz a psiquiatra Alexandrina Meleiro, do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. "Suas escolhas podem interferir no futuro de uma empresa ou colocar em risco o seu cargo e de seus colegas."

Segundo a psiquiatra, o stress se torna um problema quando ele se torna crônico, ou seja, quando a situação se prolonga por meses, provocando alterações no organismo e na vida emocional. Trata-se de uma doença invisível, pois a pessoa não se dá conta desses distúrbios.

O stress geralmente se manifesta no "órgão de fragilidade" de cada pessoa. "Cada organismo reage de uma forma diferente", explica Alexandrina.

Os sintomas mais comuns são dores de cabeça constantes, dores nas articulações, ansiedade, depressão, compulsão (por álcool, cigarro, comida ou compras) ou aumento da pressão arterial. Esta última se manifesta também em crises agudas de stress, que chegam com uma intensidade tão grande que podem alterar a fisiologia do corpo.

CAUSAS E PREVENÇÃO

Tanto fatores internos (como grau de exigência pessoal, perfeccionismo e centralização de tarefas) quanto externos (insatisfação no trabalho, relação difícil com a chefia e colegas, dificuldade de adaptação a um novo modelo de produção) contribuem para o desencadeamento do stress. "A pessoa se sente sobrecarregada ou insatisfeita", diz Alexandrina Meleiro. "Ambas as situações exigem mudanças de comportamento."

O profissional que está passando por esse tipo de situação deve ficar atento aos sinais do corpo. "Calvície precoce, problemas gástricos, como diarréia ou gastrite, e aumento da pressão arterial são alguns indicadores", afirma a psiquiatra.

O stress também se manifesta pelo aumento de peso, que pode indicar problemas na tiróide ou diabetes, doenças crônicas que podem ter o stress como deflagrador, uma vez que ele altera o ritmo hormonal do organismo.

Para evitar ser pego de surpresa, Alexandrina Meleiro recomenda fazer uma avaliação médica anual pelo menos. Outra dica da psiquiatra é investir em momentos de lazer para ativar a produção de endorfinas. "A atividade física deve proporcionar prazer e não gerar mais cobrança."

Fonte: Revista Exame nº 23 – Edição 982 de 15/12/2010