

Depressão no trabalho

Um dos grandes desafios do novo século é aprender a gerenciar o estresse, grande vilão dos tempos modernos, como quem enfrenta um inimigo sócio-econômico. "Somente com um bom gerenciamento do problema é que as pessoas serão capazes de reduzir os níveis de estresse e conduzir, com mais eficácia, as constantes pressões diárias, cada vez mais presentes na vida das pessoas", enfatiza a psicanalista e responsável pelo Departamento de Avaliação de Estresse Emocional do Vita Check-up Center, no Rio de Janeiro, Márcia Merquior.

Segundo ela, a competitividade do mundo do trabalho impõe um grau de tensão constante que traz uma sensação de ameaça permanente nas relações da existência cotidiana. Não é à toa que as avaliações do Vita Check-up Center apontaram 72% de clientes com algum nível de insônia.

É preciso que as empresas adotem um conjunto de ações para tornar o dia-

a-dia dos funcionários mais produtivo e sem prejuízos para a saúde física e mental. A ginástica laboral é uma dica simples e eficaz.

Sobre o ambiente corporativo, a psicanalista responde a algumas perguntas:

Por que o ambiente corporativo pode ser mais predisponente à depressão?

Um ambiente onde é incentivada a competitividade entre os funcionários gera constante frustração e mina a colaboração e o sentimento de equipe no grupo. Isso é pernicioso para a produtividade, pois a energia gasta em intrigas e fofocas é retirada da criatividade e inventividade.

Como a empresa pode estimular o bom relacionamento entre funcionários e a produtividade?

Incentivando tanto trabalhos em equipe quanto a interdependência no grupo, realizando programas de liderança



corporativa onde sejam enfatizados o comportamento em grupo e desestimuladas as condutas individualistas. Somos seres sociais, portanto produzimos melhor com o sentimento de que pertencemos a um grupo. Estar atento ao bem-estar dos trabalhadores, respeitando seus direitos a horário de almoço, de saída, férias, folgas, etc, também ajuda.

Que fatores no trabalho podem levar à depressão?

Lideranças autoritárias que desrespeitam a individualidade e a vida pessoal de seus liderados, desmerecendo-os e humilhando-os. Pressão ininterrupta por resultados cada vez maiores sem observância da realidade das possibilidades. Injustiças trabalhistas, falta de amparo

Ansiedade

Ansiedade pode elevar o risco de desenvolver doenças cardíacas. É o que mostra uma pesquisa da University of Southern California. O estudo indica que ser ansioso eleva em 40% as chances de uma pessoa sofrer de doença cardiovascular. E ainda quando outros fatores são considerados, como pressão sanguínea, obesidade, colesterol, fumo e idade entre outros, a ansiedade surge como fator de risco de longo prazo.

A pesquisa também apontou que homens mais velhos, com ansiedade ao longo de suas vidas, parecem mais suscetíveis a doenças cardíacas mesmo depois de considerados os níveis de depressão, raiva, hostilidade e comportamento tipo A. Os homens que estavam entre os 15% com maior nível de ansiedade apresentavam risco 30% a 40% mais alto de desenvolver doenças cardíacas do que os outros participantes. Naqueles com níveis mais altos, os riscos consequentemente eram ainda maiores. Porém, a ansiedade pode ser tratada. E se alguém é muito ansioso, se sofre de ataques de pânico, fobia social ou preocupações constantes, é recomendável a terapia.

Segundo Márcia Merquior, psicanalista do Vita Check-up Center, através da avaliação de estresse emocional, realizada pela clínica, é possível estratificar-se o nível de estresse de um indivíduo e inferir seu grau de ansiedade.

Os exames clínico, cardiológico e demais avaliações acrescentam informações, pois permitem perceber dados indiretos do nível de ansiedade do cliente, devido a sinais e sintomas físicos e ao acometimento de órgãos alvo como a pele e o tubo digestivo.

- Com a identificação de níveis mais altos de estresse é realizado o aconselhamento adequado e apontados alguns dos principais causadores do estresse conforme o caso, facilitando a tomada de consciência pelo cliente da necessidade de mudanças em seu estilo de vida afirma a psicanalista.

Cuidado com a sua cadeira

O índice de doenças músculo-esqueléticas relacionadas ao trabalho vem crescendo nos últimos anos. Isso tem como causa os fatores biomecânicos. Os assentos utilizados, por exemplo, contribuem para uma má postura. O ideal de cadeira é aquela que permite que todo o assento ofereça suporte para a lordose (naturalmente presente na posição em pé e mantida enquanto estamos sentados). Infelizmente esse tipo de suporte raramente existe. Os braços das cadeiras devem permitir que elas entrem debaixo da mesa de trabalho, e essa deve ter a altura correta. É bom lembrar que o desenho inadequado dos móveis contribui para o desenvolvimento dos problemas lombares, mas a mesma responsabilidade deve ser atribuída ao indivíduo que usa a cadeira e mesa de forma inadequada.

Marineide Parente de Carvalho,
fisioterapeuta do Vita Check-up