

Executivos saudáveis, empresas competitivas



GILBERTO URURAHY
Diretor da Med-Rio Check-up

As empresas que têm a gestão voltada para pessoas sabem que ao cuidarem da saúde de seus profissionais, cuidam também da saúde do próprio negócio.

O stress profissional, a doença do século, está a disseminar-se entre os executivos de todos os escalões e já constitui uma séria ameaça à saúde das organizações.

Submetidos à tensão gerada pela competição do mercado global, os profissionais estratégicos das empresas são levados, muitas vezes, ao limite da sua resistência física e emocional. O estilo de vida inadequado, associado a níveis intoleráveis de stress, é o cocktail nefasto que abre as portas do corpo e da mente para um sem nu-

mero de enfermidades.

No mundo globalizado, este estado grave de fadiga física emocional está a ser diagnosticado como a Síndrome de Burnout (do inglês "burn out", cuja tradução seria "queimar por inteiro") e já atinge um em cada quatro trabalhadores europeus. No ambiente laboral esta síndrome manifesta-se através de sentimentos negativos, de baixa autoestima profissional, e resulta no desinteresse e falta de motivação para o trabalho.

No ambiente corporativo, onde a cobrança por resultados é cada vez mais implacável, o estresse é a resposta do indivíduo às dificuldades de relacionamento, à pressão permanente pelo cumprimento de metas, aos riscos de tomada de decisões, às exigências dos clientes, à disputa com os concorrentes e mesmo à insegurança de perder o emprego. Como não conseguem conciliar o desempenho profissional com a preservação da sua saúde estes profissionais sucumbem ao stress.



São homens e mulheres movidas por uma mistura de perfeccionismo, culpabilização, autocrítica implacável, e um sentimento de omnipotência, de querer fazer tudo sozinho. Tudo isso, somado à responsabilidade familiar e, por vezes, as dificuldades financeiras, forma, entre outros, o combustível que abastece o stress profissio-

nal. Posteriormente, estes executivos já não encontram no trabalho uma forma de realização pessoal, mas um fardo cada vez mais difícil de carregar. É comum, nesses casos, o sentimento de frustração associado a uma incontrolável apatia. Sem motivação profissional, mas pressionados pelo senso de responsabilidade, o indivíduo torna-se improdutivo.

Consequências físicas

Esta patologia tem graves consequências físicas, tais como cefaleias, dores musculares, problemas gastrointestinais, insónias, hipertensão, perda de apetite, dores nas costas e falta de energia, e também não menos sérias consequências psicológicas como irritabilidade, ansiedade, degradação das relações interpessoais, desinteressante, despersonalização, perda de sentido de humor, diminuição de autoestima, insegurança, indecisão, falta de concentração ou hiperatividade. São comuns também, nesses casos, desvios de comportamentos, que descambam para a violência, física ou verbal, e no abuso de consumo de álcool, drogas ou produtos químicos.

Antecipação das doenças

Estudos patrocinados por insuspeitas instituições, como Harvard Business School, já atestaram, há tempos, que 80% das consultas médicas estão originalmente ligadas ao stress. Já nossas pesquisas, realizadas ao longo de duas décadas e sustentadas em mais de 70 mil check-ups médicos, acusam a presença de doenças incapacitantes, por vezes letais, em indivíduos

"A prática do check-up médico, através de exames periódicos, cada vez mais precisos e abrangentes, detecta precocemente o aparecimento de doenças, não raro letais, em muitos destes profissionais e garante o cumprimento da missão empresarial"

Prevenir através do check-up

Afinal, é em torno das suas empresas, mais do que de seus próprios familiares, que estes profissionais passam a maior parte do seu tempo. Por isso, dado que o stress é endémico e com incidência crescente entre os executivos, trata-se de combatê-lo através de sistemas de prevenção. A prática do check-up médico, através de exames periódicos, cada vez mais precisos e abrangentes, detecta precocemente o aparecimento de doenças, não raro letais, em muitos destes profissionais e garante o cumprimento da missão empresarial.

Felizmente, a cultura da prevenção da saúde está disseminada nas corporações mais modernas e é ferramenta estratégica das que apostam na estabilidade funcional de seus quadros como diferencial competitivo. Nossa experiência com executivos de empresas de todos os matizes tem demonstrado que a busca por resultados não é incompatível com os cuidados com saúde, antes, ao contrário, é a fórmula para alçar a novos patamares no mundo dos negócios. Assim, empresas que têm a gestão voltada para pessoas sabem que ao cuidarem da saúde de seus profissionais, estão também cuidando da saúde do próprio negócio.

O SEU CHECK-UP MÉDICO AGORA AO ALCANCE DE SUAS MÃOS.

INSTRUÇÕES PARA BAIXAR O APLICATIVO:

iOS (iPad, iPhone e iPad):

- 1) Entre na App Store;
- 2) No campo "Buscar", digite: Med Rio;
- 3) Instale o aplicativo.

Android:

- 1) Entre na Google Play;
- 2) No campo "Buscar", digite: Med Rio;
- 3) Aceite e faça o download.

Faça também seu check-up médico: agenda@medrio.com.br

MED·RIO

Unidade Botafogo
Rua Lauro Müller, 116
34º andar • Terra Rio Sul
Botafogo • RJ
Tel: (21) 2546-3010

Unidade Barra
Av. Almirante Alves
da Mota Freitas, 222
5º andar • Barra • RJ
Tel: (21) 3252-3010

Qualidade é a nossa diferença.

www.medriocheckup.com.br • www.medriomedicos.com.br