

Eles comem melhor, mas o estresse cresceu

Exames de 50 mil executivos e executivas desde 1990 mostram como hábitos evoluíram; tabagismo caiu com força

VIVIANE NOGUEIRA
viviane.nogueira@oglobo.com.br

De 1990 para cá, hábitos como ter uma boa alimentação, não negligenciar o sono e evitar o cigarro entraram na vida dos executivos brasileiros. Mas não compensaram o estresse, que segue como vilão impenetrável da saúde desses homens e mulheres. Dados de 50 mil check-ups apresentados na Academia Nacional de Medicina pelo médico Gilberto Ururahy, diretor médico da clínica Med Rio, mostram que, no intervalo de 24 anos, o que dependia tão-só de controle pessoal melhorou muito. Já doenças com algum fundo emocional, como hipertensão, depressão, gastrite e úlcera, pioraram.

A alimentação desregrada, comum entre 80% dos executivos em 1990, recuou para 60% em 2014, o que se refletiu diretamente no sobrepeso, que baixou de 60% para 45% no mesmo período. A insônia passou de 26% a 25%, e o tabagismo caiu de 35% para 5%, em homens, e de 40% para 12%, em mulheres. Com uma participação cada vez maior no mercado de trabalho, elas são as mais afetadas pelo nível de estresse, que, de 40%, passou a atingir 60% nestes últimos 24 anos, enquanto o dos homens permaneceu em 70% — maior, mas estável. Eles também conseguiram manter o consumo de bebida alcoólica num mesmo patamar, mas o delas subiu de 25% para 50%.

— No passado acreditava-se que os hormônios femininos protegiam as mulheres de doenças coronarianas, mas bastou elas se consolidarem no mercado de trabalho para que as doenças aparecessem — observa Ururahy.

De fato. Em 1990, uma em cada nove mulheres tinha infarto ou fazia angioplastia (cirurgia de desobstrução de artérias) após os 50 anos. Hoje, uma em cada três passa por isso. Entre os homens o problema aparece mais cedo: em vez de aos 50 anos, como em 1990, vem aos 35 anos.

MAIS DEPRESSÃO E HIPERTENSÃO

Diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Estresse, em São Paulo, Marilda Novaes Lipp enumera depressão, pânico e ansiedade como males que também aumentam, já que as pessoas cuidam da saúde mas deixam de lado a carga emocional que a sociedade moderna impõe. Dados da pesquisa da Med Rio mostram aumento de 7% para 8% de depressão em executivos e executivas. E a hipertensão — que também tem a ver com fatores externos — foi de 19% para 22%, nelas, e de 12% para 20%, nelas.

— O que hoje é considerado bom amanhã já não é. Isso exige prontidão 24 horas — constata. — Toda vez que o organismo tem que se adaptar a uma situação, isso gera estresse, e, como hoje o mundo é muito rápido e as adaptações são cada vez mais constantes, o estresse é maior.

Aos 72 anos, o consultor Luiz Afonso Romano pode dizer que vive sem estresse. Não é aposentado, longe disso. Todos os dias, “exceto às segundas-feiras, porque o clube não abre”, ele nada 1.500 metros religiosamente. Nos fins de semana joga tênis. A alimentação é exemplar: frutas de manhã, no almoço uma salada, quase nada à noite. E trabalha bastante no que gosta, mas num ritmo muito diferente daquele que experimentou no passado.

Quando tinha 26 anos, Romano deixou a diretoria da Sunab, órgão do Ministério da Fazenda, para abrir o próprio negócio, a OPC Consultoria, um escritório de 700 metros



Consultoria de vida. Depois de uma cirurgia cardíaca que durou seis horas, Luiz Afonso Romano abriu mão de excessos e, hoje, começa seus dias nadando, chova ou faça sol

Para manter o equilíbrio

Respire

Aprender a respirar profundamente é a melhor tática imediata para driblar momentos de estresse; o primeiro sinal de estresse é a mudança de respiração, que passa a ficar concentrada na parte de cima do pulmão, não oxigena células cerebrais e inicia um processo de ansiedade.

Relaxe

Sem ajuda de remédio ou álcool, tente relaxar a musculatura com exercícios como alongamento ou movimentos rotatórios dos ombros. “Eu uso com os pacientes a técnica de se sentar na cadeira como um boneco de pano”, aconselha Marilda Novaes Lipp, diretora do Instituto de Psicologia e Controle do Estresse, em São Paulo.

Coma bem

Aumentar a ingestão de legumes, verduras e frutas ajuda o organismo em momentos de estresse, quando os nutrientes não deixam a imunidade cair.

Mude o ângulo

Olhar a situação de uma forma diferente, observar se há outra interpretação e mudar a percepção do estressor (quando viável) não contribui para o processo de vitimização.

Tire férias mentais

Durante uma reunião tensa, uma briga ou situação de estresse, tente sonhar acordado: tire dois minutos para se desligar, pensar em uma paisagem bonita, lembrar-se da risada dos filhos e de momentos especiais. Isso ajuda a retomar o equilíbrio.

Mude de pensamento

Pensar diferente faz agir diferente. Tente pensar nos momentos difíceis da vida de outra forma, e o estresse será processado de outra maneira também.

Mude de vida

A longo prazo, o ideal é reavaliar prioridades, saber dizer não às demandas e entender que até o processo de estresse vai passar: “é como um túnel”, diz Marilda.

Menos pressão no fim de semana

Às vezes, o fim de semana pode ser na quarta-feira, tudo depende da flexibilidade do trabalho e da maneira de lidar com ele. Mas, mesmo numa agenda apertada, tente colocar menos expectativas nas horas de lazer, ou elas jamais serão suficientes para recarregar as baterias.

quadrados, com 54 funcionários e clientes no Rio e em outras capitais. Uma vida de muitas viagens por semana, trabalho insano e estresse descomunal — ainda maior pela perda de um filho depois da luta contra uma doença que durou três anos. Aos 58 anos, sem nenhum sintoma, Romano passou por uma cirurgia cardíaca de seis horas para colocar sete pontes, entre mama, radial e de safena.

— Não tive mais nada de saúde desde então. Descobri que não precisava fazer terno em alfaiate e vendi meu carro — conta. — Hoje sou dono do meu relógio de ponto.

Entre as estratégias adotadas nesta nova fase de vida estão não ficar refém do e-mail e fazer e retornar as ligações logo depois do almoço, quando há uma queda de produção, segundo o consultor. Jornais são lidos com calma à noite — de manhã, só as manchetes, para manter o nível básico de informação. E aí, se alguma notícia valer a pena para o dia de trabalho, é aprofundada; senão, nada feito. O foco é numa coisa de cada vez.

Aprender a lidar com o estresse é fundamental a longo prazo, segundo Marilda Novaes Lipp.

— Manejar o estresse envolve uma mudança de pensamento, como rever prioridades, dizer não às demandas e, principalmente, saber que tudo passa, o estresse também — diz. ■