

Rotina de trabalho intensa está relacionada a infartos em mulheres

Mulheres expostas a altos níveis de [estresse](#) no emprego correm um risco 40% maior de sofrer um [infarto](#) e outros problemas do coração em comparação com aquelas que sofrem menos nervosismo no ambiente de trabalho, aponta um estudo feito por pesquisadores da Harvard Medical School (EUA). Os resultados foram publicados na revista PLoS ONE.

Os autores acompanharam mais de 22.000 mulheres com idade média de 57 anos. Elas foram categorizadas em quatro grupos, que levaram em conta o nível de estresse no trabalho, as demandas exigidas e o controle que a funcionária exercia em sua função. Os grupos são:

Baixa tensão: com baixa demanda, alto controle

Passivo: com baixa demanda, baixo controle

Atividade: com alta demanda, alto controle

Tensão alta: com alta demanda, baixo controle

As mulheres foram acompanhadas durante 10 anos. Após esse período, os pesquisadores identificaram 170 ataques cardíacos, 163 paradas cardíacas, 440 procedimentos (como desentupimento de artérias, ponte de safena e [angioplastia](#)) e 52 mortes por doença cardiovascular. Os pesquisadores levaram em conta outros fatores que poderiam afetar a saúde do coração, como idade, raça, educação e renda. Mesmo assim, eles descobriram que os grupos de alta tensão ou atividade eram 40% mais propensos a sofrer ataques cardíacos fatais e 67% mais propensos a ter um ataque cardíaco não-fatal do que os grupos de baixa tensão e atividade.

Segundo os pesquisadores, a insegurança no trabalho não pareceu aumentar o risco de ataque cardíaco ou derrame. Eles afirmam que os resultados já eram esperados para o grupo de alta tensão - no qual se tem muita demanda, mas pouco controle, como uma operária em uma fábrica -, mas que os altos índices de ataques cardíacos não eram esperados no grupo de alta atividade - no qual a mulher assume um cargo que exige muito trabalho, mas também pleno controle das atividades. De acordo com os autores, são necessários mais estudos para entender qual é a relação direta entre trabalho e ataques cardíacos em mulheres.

Reduza o estresse no ambiente de trabalho

Para terminar o dia sem esgotamento e aguentar firme a semana, além de manter a saúde mais protegida, algumas dicas de organização são o segredo. Uma equipe de especialistas sugere opções para você adotar e conseguir vencer o expediente - em vez de ser vencido por ele.

Espante o mau humor

Por que não procurar também momentos de risada e descontração dentro do ambiente de trabalho? De acordo com uma pesquisa da Universidade Bocconi (Itália), rir levanta o ânimo e favorece a imagem dos chefes perante os seus

subordinados. Além disso, procure dormir bem, relaxe, esvazie a mente de preocupações e permita-se errar e progredir diante de frustrações.

Faça intervalos

"Estudos comprovam que pequenas pausas durante o expediente estimulam o bem-estar do funcionário e otimizam o rendimento profissional", afirma a psicóloga Milene Rosenthal, do projeto Psicolink. Vale desde levantar e dar uma volta no escritório até praticar algum exercício, como a ginástica laboral.

Crie uma agenda diária com prioridades

"Quando o trabalho flui, você evita estresse, economiza tempo e poupa a mente de preocupações desnecessárias", afirma a psicóloga Glauca Lage, de Belo Horizonte (MG). Estar sempre com a sensação de que tudo está atrasado e acumulado é desmotivador. Por isso, use a agenda para ser pontual em todos os compromissos, eventos e reuniões e definir o que é prioridade.

Saiba negar quando é preciso

"Há muitos colegas de trabalho que, mesmo nos vendo concentrados e ocupados, não resistem e acabam interrompendo quem está por perto", afirma Milene Rosenthal. Isso pode afetar a produtividade da equipe. Se a solicitação do amigo não for urgente, diga que você irá ajudá-lo após terminar sua atividade atual. Também evite abraçar todas as tarefas que surgem sem realmente saber se dará conta.

Tenha momentos de descanso

Perder os momentos de lazer e descontração para horas extras de trabalho pode ser extremamente perigoso à saúde e ao rendimento profissional. "É preciso ter um equilíbrio entre vida pessoal e profissional para que nenhuma saia prejudicada", afirma Glauca Lage.

Planeje metas possíveis de alcançar

A psicóloga Milene diz que todo indivíduo tem potencial para aprender e se superar, mas algumas empresas e lideranças, para atingir resultados elevados, exigem demais da equipe. "A frustração em não conseguir atingir a meta pode diminuir a autoestima e desencadear até mesmo doenças como a depressão", afirma. Converse sobre a viabilidade de suas metas caso perceba que elas estão difíceis.

Fonte: www.minhavidacom.br