

## Stress no trabalho aumenta o risco de morte por doença cardiovascular

---

O stress excessivo no trabalho pode duplicar o risco de morte por doença cardiovascular, segundo um estudo de cientistas finlandeses recentemente publicado no "British Medical Journal". Os cientistas do Instituto Nacional finlandês de Saúde no Trabalho de Helsínquia acompanharam durante mais de 25 anos 812 funcionários em boas condições de saúde (545 homens e 267 mulheres) de uma empresa industrial situada em Valmet, no Centro do país. Desse total, 73 acabaram por falecer devido a problemas cardiovasculares no período em que durou a pesquisa.

Entrevistas, questionários e exames médicos regulares permitiram reunir dados relativos ao stress, tensão arterial e níveis de colesterol no sangue. Os cientistas cruzaram os resultados com dados relativos à mortalidade cardiovascular provenientes do registo nacional de óbitos ocorridos entre 1973 e 2001.

As obrigações e as tensões no local de trabalho (alto grau de exigência e baixo domínio do trabalho) e uma recompensa não correspondente ao esforço dispendido (salários baixos, falta de reconhecimento social e limitadas perspectivas de carreira na empresa em relação ao esforço realizado) estão relacionados com o risco de morte por causa cardiovascular, que duplicou entre os funcionários que no início da pesquisa gozavam de um estado de saúde satisfatório. Os empregos com alto nível de stress estão associados a um aumento do colesterol no sangue e do peso do indivíduo. Esta pesquisa sugere que o excesso de risco de mortalidade cardiovascular não aparece associado à intensidade do esforço dispendido mas sim à tensão sofrida pelo trabalhador.

Para melhorar a condição de saúde e prevenir possíveis transtornos cardiovasculares, os conselhos da equipa do professor Mika Kivimäki, do Instituto Nacional de Saúde do Trabalho, passam pelo abandono do tabaco, pela redução do consumo de álcool, bem como por uma alimentação com baixo teor de gordura e prática de exercício físico, refere, salientando que "a atenção da medicina preventiva deverá dirigir-se também à prevenção da ansiedade no trabalho".