

Como as doenças do século 21 podem prejudicar seus colaboradores?

Nos últimos anos, a sociedade tem passado por intensas transformações sociais, oriundas do avanço da tecnologia, das novas formas de se comunicar e da globalização. Com isso, as formas de trabalho também mudaram, aumentando a produtividade e, conseqüentemente, o lucro.

Entretanto, todas essas mudanças também trouxeram alguns impactos negativos. Essas conseqüências podem ser sentidas por conta do aumento da quantidade de pessoas com as chamadas doenças do século 21.

Mas o que são essas doenças, como elas acontecem e como fazer para evitá-las? Ao longo deste artigo, vamos responder essas questões e citar quais são os principais males que têm afetado a população da atualidade. Vamos lá?

Como a rotina pode provocar doenças?

O modo de vida adotado pela sociedade contemporânea é o principal responsável pelo surgimento das chamadas doenças do século 21. Isso porque, com as facilidades obtidas na rotina, o ser humano passou a se esforçar cada vez menos, chegando até o sedentarismo, que, aliado a uma alimentação desregrada, à base de fast-food, é responsável pelo surgimento de diversos problemas de saúde, como a obesidade e patologias cardiovasculares.

Além do sedentarismo, o estresse causado pelo excesso de expectativas sociais, aliado ao trabalho desgastante e ao excesso de preocupação com o futuro, também é o responsável por uma série de doenças, físicas e mentais.

Quais são as principais doenças do século 21?

A seguir, confira as principais doenças do século 21 causadas pelo estresse e excesso de trabalho.

Obesidade

Devido à rapidez exigida pela vida moderna, todas as pessoas querem que tudo aconteça muito rápido e, por isso, sempre preferem andar de carro a caminhar, comprar comida pronta em vez de cozinhar ou qualquer coisa que minimize o esforço feito para conseguir algo.

Com a falta de atividade física e uma alimentação desequilibrada, o risco de obesidade aumenta — e o pior é que ela pode ser tão nociva para a saúde quanto o cigarro, por exemplo.

Trombose

A trombose é causada pela formação de coágulos que entopem as veias, podendo migrar para o pulmão e até ser fatal. Uma das principais causas dessa doença é a interrupção do fluxo sanguíneo devido a longos períodos de imobilidade, como fazer viagens longas de avião ou ficar muito tempo sentado trabalhando.

Transtorno de ansiedade

A ansiedade é causada, principalmente, pela preocupação em excesso totalmente desproporcional ao motivo. Isso pode ser percebido quando a pessoa está muito nervosa, com dificuldades para relaxar, faz muita autocobrança e se sente pressionada pelos compromissos.

Sentir-se ansioso na véspera de uma prova ou para resolver um problema na empresa é normal. Entretanto, se essa preocupação passa a prejudicar a sua saúde, causando sintomas físicos, é sinal de que é preciso procurar ajuda médica.

Transtornos ocupacionais

Os transtornos ocupacionais são problemas ou doenças que surgem a partir de condições de trabalho desgastantes. Dois dos principais casos desses transtornos são a LER e a [Síndrome de Burnout](#).

A LER, ou lesão por esforço repetitivo, é um transtorno causado pelo trabalho por conta de movimentos repetitivos feitos por muitas horas, como dirigir ou digitar. Já a Síndrome de Burnout é conhecida como o transtorno causado pelo esgotamento mental do trabalhador, devido ao estresse e excesso de cobrança.

Como é possível evitá-las?

As doenças causadas pelo modo de vida e de trabalho das pessoas podem causar prejuízos para uma organização, uma vez que esse funcionário vai precisar se ausentar para fazer um tratamento ou, até mesmo, deixar de vez o trabalho, prejudicando o quadro de pessoal.

Algumas formas de prevenir esses problemas no ambiente organizacional são:

- estimular a prática de atividades físicas;
- informar sobre a importância da alimentação saudável;
- criar pequenos momentos de relaxamento e alongamento durante o expediente;
- estimular que os colaboradores meditem e façam coisas que possam reduzir o estresse;
- incentivar a realização de exames preventivos.

A partir da adoção dessas medidas, os funcionários poderão ter a oportunidade de viver uma vida mais saudável, o que diminuirá as chances de apresentarem qualquer uma dessas doenças do século 21 — e, eventualmente, resultará em colaboradores mais satisfeitos e [saudáveis para o trabalho](#).

Telepsicologia como aliada

Ainda nas formas de evitar ou tratar tais doenças, entra a [telepsicologia](#). Trata-se da prestação de serviços psicológicos via áudio ou vídeo cujo objetivo é romper as barreiras geográficas que muitas vezes impedem que pessoas busquem ajuda profissional.

O ideal é manter um acompanhamento contínuo com um(a) psicólogo(a). Mas para situações de extrema gravidade, existe um serviço público de prevenção ao suicídio que é a linha telefônica 188, do centro de valorização à vida.

O apoio emocional via áudio é nada menos do que telepsicologia e salva muitas vidas.

Você já conhecia as doenças citadas no artigo de hoje? Quer ter acesso a outros conteúdos como este? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!