

Estresse no Trabalho e Saúde Cardiovascular: Existe Alguma Relação?

Job Stress and Cardiovascular Health: Is There a Connection?

Fernando Henpin Yue Cesena^{ID}

Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, SP – Brasil

Minieditorial referente ao artigo: Saúde Cardiovascular Ideal e Estresse no Trabalho: Um Estudo Transversal da Amazônia Brasileira

A relação entre estresse psicológico e doença cardiovascular (CV) tem sido estudada há muito tempo. Em especial, a relação entre o estresse no trabalho e desfechos CV tem sido objeto de debate. Embora existam dados que sustentem que o estresse no trabalho aumenta o risco CV, alguns especialistas acreditam que essa associação não seja muito relevante ou que os resultados possam ser tendenciosos.¹

Existem muitos mecanismos plausíveis pelos quais o estresse no trabalho pode aumentar a probabilidade de eventos CV, incluindo o aumento do tônus autonômico e a predisposição a comportamentos de risco, como inatividade física, alimentação não saudável e tabagismo.²

Nesse contexto, o estudo de Muniz et al.³ publicado nesta edição dos Arquivos Brasileiros de Cardiologia é muito bem-vindo. Os autores buscaram investigar, em um estudo de corte transversal, a prevalência de saúde CV ideal e a influência do estresse no trabalho na saúde CV de 478 funcionários de uma universidade em Rio Branco, Acre, Brasil.

A saúde CV foi determinada por um método padrão proposto pela *American Heart Association*,⁴ que considera variáveis relacionadas ao estilo de vida e a fatores de risco tradicionais. O estresse no trabalho foi avaliado pelo modelo clássico proposto por Karasek et al.,⁵ que é o método mais frequentemente utilizado em estudos semelhantes. De acordo com esse modelo, altos níveis de tensão no trabalho ocorrem quando há alta demanda psicológica associada a baixo controle sobre as demandas.

Três principais aspectos do estudo de Muniz et al.³ podem ser destacados.

Em primeiro lugar, é sempre bom e enriquecedor ver os dados científicos de um lugar remoto, subrepresentado na literatura cardiológica, sendo relatados em uma revista médica.

Em segundo lugar, e isso é alarmante, a vasta maioria dos indivíduos (91%) foi considerada de saúde CV ruim, e ninguém apresentava saúde CV ideal.³ Pode-se dizer que os critérios para a saúde CV ideal são muito rigorosos. Pode-se dizer também que a saúde CV não foi devidamente avaliada (por exemplo, informações sobre colesterol alto e

diabetes foram autorreferidas). Além disso, o estudo tem validação externa limitada, pois recrutou funcionários de uma única universidade (65% homens), não verdadeiramente representando a população geral. Mesmo assim, a saúde CV geral ruim relatada neste estudo superou as expectativas, conforme apontado pelos autores.³ Esse achado é, por si só, uma manchete a ser cuidadosamente interpretada pela população geral, pelos profissionais de saúde e pelas autoridades de saúde.

Em terceiro lugar, o estudo traz algumas percepções sobre a relação entre estresse no trabalho e saúde CV. Os autores relatam uma associação entre alta tensão no trabalho e saúde CV ruim que não alcançou significância estatística. No entanto, o alto estresse no trabalho relacionou-se com obesidade e dieta inadequada.³

Deve-se reconhecer, como os autores o fazem, que os estudos transversais só podem estabelecer associação e não causalidade. Portanto, o presente estudo tem um potencial limitado para contribuir, de maneira relevante, para o conhecimento sobre a relação causal entre estresse no trabalho e doenças CV. Esta questão é melhor avaliada por estudos de coorte prospectivos, uma vez que ensaios clínicos randomizados com estresse no trabalho como intervenção não são viáveis ou éticos. A esse respeito, embora muitos estudos de coorte não tenham encontrado uma associação positiva entre estresse no trabalho e doença arterial coronariana (DAC),² muitos outros estudos e meta-análises encontraram uma relação significativa entre estresse no trabalho e desfechos CV,^{1,6} assim como com diabetes, tabagismo, sedentarismo e obesidade.^{7,8}

Por exemplo, Kivimäki et al. demonstraram que o estresse no trabalho aumentou o risco de DAC em 23% em uma meta-análise que incluiu quase 200.000 indivíduos de estudos publicados e não publicados, numa tentativa de evitar viés de publicação.⁶

Demonstrou-se também que longas jornadas de trabalho (≥ 55 horas por semana), um padrão frequentemente correlacionado com estresse no trabalho, aumentam o risco de DAC em 1,12 vezes e o risco de acidente vascular cerebral em 1,21 vezes em uma meta-análise de grande porte.⁹

Portanto, parece razoável aceitar o estresse no trabalho como um fator de risco para doenças CV ou, pelo menos, um fator que pode aumentar o risco de eventos CV através da exacerbação de fatores de risco tradicionais ou por facilitar um estilo de vida não saudável.

Esforços devem ser feitos para aprofundar o conhecimento nesse campo. Pesquisas futuras devem se concentrar nas nuances da relação entre estresse no trabalho e saúde CV. A identificação de tipos e padrões de trabalho mais

Palavras-chave

Doenças Cardiovasculares; Estresse Ocupacional; Estresse Psicológico; Fatores de Risco.

Correspondência: Fernando Henpin Yue Cesena •

Hospital Israelita Albert Einstein - Avenida Brasil, 953. CEP 01431-000,

São Paulo, SP – Brasil

E-mail: fernando.cesena@einstein.br, cesenaf@gmail.com

DOI: 10.5935/abc.20190030

estritamente relacionados com as doenças CV pode revelar alvos para intervenções preventivas, que podem ser testadas em ensaios clínicos ou implementadas no local de trabalho.

O estudo de Muniz et al.³ tem o mérito de lançar luz sobre um aspecto relevante e frequentemente subestimado da prevenção CV. No mundo contemporâneo caracterizado por um ambiente profissional altamente competitivo, o estresse no trabalho é bastante prevalente e sua relevância

aumenta em tempos de crise econômica. Tanto os empregadores quanto os funcionários devem estar cientes das possíveis consequências maléficas do estresse no trabalho. Os profissionais de saúde devem abordar essa questão ao conversar com os pacientes sobre estilo de vida e prevenção CV. As autoridades de saúde não devem ignorar esse tema. O objetivo final é reduzir o peso do estresse no trabalho sobre as doenças CV.

Referências

1. Kivimäki M, Kawachi I. Work Stress as a risk factor for cardiovascular disease. *Curr Cardiol Rep.* 2015;17(9):630.
2. Sara JD, Prasad M, Eleid MF, Zhang M, Widmer RJ, Lerman A. Association between work-related stress and coronary heart disease: a review of prospective studies through the Job Strain, Effort-Reward Balance, and Organizational Justice Models. *J Am Heart Assoc.* 2018;7(9):pii.e008073
3. Muniz DD, Siqueira KS, Cornell CT, Fernandes-Silva MM, Muniz PT, Silvestre OM. Ideal cardiovascular health and job strain: a cross-sectional study from the Amazon Basin. *Arq Bras Cardiol.* 2019; 112(3):260-268.
4. Lloyd-Jones DM, Hong Y, Labarthe D, Mozaffarian D, Appel LJ, Van Horn L, et al. Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic Impact Goal through 2020 and beyond. *Circulation.* 2010;121(4):586-613.
5. Karasek R, Baker D, Marxer F, Ahlbom A, Theorell T. Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: a prospective study of Swedish men. *Am J Public Health.* 1981;71(7):694-705.
6. Kivimäki M, Nyberg ST, Batty GD, Fransson EI, Heikkilä K, Alfredsson L, et al. Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data. *Lancet.* 2012;380(9852):1491-7.
7. Nyberg ST, Fransson EI, Heikkilä K, Alfredsson L, Casini A, Clays E, et al. Job strain and cardiovascular disease risk factors: meta-analysis of individual-participant data from 47,000 men and women. *PLoS One.* 2013;8(6):e67323.
8. Nyberg ST, Fransson EI, Heikkilä K, Ahola K, Alfredsson L, Bjorner JB, et al. Job strain as a risk factor for type 2 diabetes: a pooled analysis of 124,808 men and women. *Diabetes Care.* 2014;37(8):2268-75.
9. Virtanen M, Kivimäki M. Long Working Hours and Risk of Cardiovascular Disease. *Curr Cardiol Rep.* 2018;20(11):123.

