

EXECUTIVO ANGOLANO

Mais de 75 % são sedentários, 80 % alimentam-se mal e em geral vivem com alto nível de stress



Dr. Gilberto Uruahy
Diretor Médico - Med-Rio Check-up
Clínica de Medicina Preventiva
Rio de Janeiro - Brasil
guruahy@medrio.com.br

■ Hipertensão arterial, angina de peito, úlceras, gastrites, colites, queda do desejo sexual, insônias, fobias, depressão e irritabilidade são algumas das consequências.

Recentemente estivemos em Luanda. Ficamos muito bem surpreendidos pela pujança do seu desenvolvimento. Bancos por todo lado, automóveis dos mais modernos, a população usando telefone celular, a TAAG com aviões de última geração, indústrias das mais diversas procedências e setores da economia se implantando. Luanda transformou-se num verdadeiro canteiro de obras, novas vias de acesso, gruas e guindastes na linha do horizonte.

Os indivíduos que fazem acontecer e promovem esta mudança fantástica na economia do país são executivos angolanos que acompanham cada processo deste desenvolvimento. São profissionais que convivem com níveis de stress elevadíssimos e que têm metas arrojadas em sua agenda do quotidiano.

Em nossa clínica já atendemos, ao longo de 20 anos, mais de três mil angolanos, homens e mulheres que atuam nos mais diversos segmentos da vida angolana. No final do nosso artigo apresentamos o "Perfil de Saúde do Executivo Angolano". Entretanto, observamos que a constante preocupação em atingir metas puramente materiais está contribuindo para uma falsa sensação de realização do homem angolano. Num mundo onde o ter predomina sobre o ser, o homem moderno está passando por mudanças profundas no seu modo de viver, nos seus valores sociais e espirituais. E tem pago caro por isso. Como não chega a lugar nenhum, ele se questiona: "Se consegui tanto, por que não estou feliz?"; "Por que me sinto tão mal fisicamente?"; "Por que o meu desejo sexual desabou?";....

O STRESS

A resposta a essas indagações certamente passa pelo conceito de stress. Entendendo o stress como um conjunto de reações químicas do organismo frente a uma condição nova que requeira adaptação, tolerância ou superação, podemos concluir que o homem angolano, na busca de status e poder, sobrecarrega seu organismo de tal forma que, não conseguindo adaptar-se a tal situação, dá início a uma série de transformações orgânicas e psicológicas que alteram a harmonia de seu corpo.

O poder e o status, por si mesmos, é bom ressaltar, não são causadores de stress. Porém, a ambição por atingi-los, a frustração por não alcançá-los, a luta diária em busca de espaço nas empresas, as cobranças por resultados e os conflitos com subordinados, entre outros, são potencialmente geradores de stress. E este stress está por trás das doenças do coração que são responsáveis por 40% dos óbitos nos centros urbanos. Outros fatores de risco para doenças coronarianas muito observadas no executivo angolano são: diabetes, o sedentarismo e a obesidade que, juntos, contribuem para o desenvolvimento do acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio, principais causas de incapacitação e óbitos de angolanos em idade pré matura.

O STRESS CRÔNICO QUE GERA DOENÇAS

Quando nos referimos ao stress, falamos do stress crônico, constante, aquele que gera doenças. Este provoca em nosso corpo a produção de dois hormônios: a cortisona, que mobiliza as gorduras acumuladas no organismo e produz aumento do colesterol, reduzindo as imunidades e espessando o nosso sangue; e a adrenalina, que estreita a luz das artérias, gera taquicardia e aumenta a pressão arterial. É nesta condição que o indivíduo se encontra mais vul-

"A constante preocupação em atingir metas puramente materiais está contribuindo para uma falsa sensação de realização do homem angolano"

nerável e pode desenvolver doenças como hipertensão arterial, angina de peito, úlceras, gastrites, colites e outras condições de saúde como: queda do desejo sexual, insônia, fobias, depressão, irritabilidade etc.

Assim, homens e mulheres ambiciosos e competitivos pagam um preço extremamente caro: o de se tornarem, ainda em idade produtiva, fisicamente limitados ou mesmo de morrerem precocemente. De qualquer maneira, deixam de usufruir, no todo ou em parte, da qualidade de vida pela qual tanto se sacrificaram, na ânsia de alcançá-la.

A vida dessas pessoas começa a melhorar quando percebem a necessidade de mudança de hábitos nocivos à saúde, para os quais, até então, pouco davam importância. E, normalmente, as mudanças de estilo de vida ocorrem, após traumas importantes, seja no campo físico ou emocional. As atividades do dia-a-dia, como reuniões, telefonemas, compromissos sociais etc., devem ser racionalmente planejadas. É imperativo, por outro lado, manter uma atividade física regular, associada à alimentação saudável e à abstenção do tabagismo.

Após examinarmos mais de três mil angolanos em nossas clínicas, observamos que 70% dessa população de executivos (homens e mulheres) convivem com altos níveis de stress. É importante que o indivíduo reconheça no seu corpo as agressões provocadas pelo stress do cotidiano. A prevenção é o antídoto para esse mal. Somente através de uma avaliação médica completa - check-up médico - esses fatores de risco são identificados. A partir daí, o seu médico estará em condições de lhe oferecer um programa de promoção à sua saúde exclusivo, muito individualizado, capaz de lhe oferecer as condições para enfrentar com vitalidade as demandas de seu cotidiano.

PERFIL DE SAÚDE DO EXECUTIVO ANGOLANO

Os altos níveis de stress vividos no quotidiano, aliados à vida sedentária e hábitos alimentares inadequados, predispõem os executivos angolanos a contrair várias doenças. Em mais de três mil check-ups realizados em executivos e profissionais liberais na faixa etária entre 30 a 60 anos, encontramos as seguintes alterações abaixo relacionadas:

– Vida sedentária	82 %
– Alimentação desequilibrada	79 %
– Alto nível de stress no quotidiano	75 %
– Pacientes com o peso acima do ideal	63 %
– Uso de bebidas alcoólicas regularmente	51 %
– Altos níveis de colesterol	50 %
– Hipertrofia prostática	32 %
– Fumantes	30 %
– Lesões cutâneas	28 %
– Hipertensão arterial	27 %
– Hemorroidas	23 %
– Obesidade	22 %
– Fadiga	21 %
– Insônia	20 %
– Parasitose intestinal	19 %
– Varizes de membros inferiores	18 %
– Doenças sexualmente transmissíveis	17 %
– Gastrite/úlcera	16 %
– Teste ergométrico sugestivo de insuficiência coronariana	12 %

Em relação ao check-up feminino (aproximadamente 20% do total realizado em homens) na faixa etária entre 30 a 60 anos, observamos:

– Alimentação desequilibrada	80 %
– Vida sedentária	76 %
– Pacientes com peso acima do ideal	62 %
– Hemorroidas	46 %
– Alto nível de stress no quotidiano	40 %
– Displasia mamária	36 %
– Varizes	28 %
– Insônia	26 %
– Gastrite	24 %
– Hipertensão arterial	21 %
– Lesões cutâneas	20 %
– Obesidade	17 %
– Mioma uterino	16 %
– Fadiga	15 %
– Infecção urinária	12 %
– Tabagismo	12 %
– Teste ergométrico sugestivo de insuficiência coronariana	08 %
– Cálculos biliares	08 %

Todas essas alterações demonstram que em função do alto nível de stress vivido no quotidiano, associado ao sedentarismo, alimentação desequilibrada, uso de bebida alcoólica e anti-concepcionais, doenças que antigamente acometiam principalmente o homem, hoje também acometem a mulher angolana, repercutindo diretamente em sua produtividade, sendo imperativo um programa de medicina preventiva e qualidade de vida para o sexo feminino.

A partir do check-up médico realizado quando são apontados os desvios de saúde, é importante complementar este trabalho voltado para a prevenção (check-up) com um programa de promoção à saúde individualizado, que leva em consideração o estilo de vida de cada um, assim, os fatores de riscos para a saúde diminuirão. O check-up médico representa melhor a forma de administrar a saúde do indivíduo.

A saúde é o maior patrimônio do indivíduo.



"SE CONSEGUI TANTO, POR QUE NÃO ESTOU FELIZ?" "POR QUE ME SINTO TÃO MAL FISICAMENTE?" "POR QUE O MEU DESEJO SEXUAL DESABOU?"