

É preciso ter tempo ...

... e vontade para adquirir hábitos de vida mais saudáveis

Camila Mendonça



Ana Cláudia, da Mercer Marsh Benefícios: quando o executivo se engaja em um programa de hábitos, são dois anos para ele conseguir inserir de fato isso na vida dele

Em busca de resultados, executivos têm menos tempo para se cuidar, ficam mais estressados e elevam o risco de problemas graves, como o de doenças cardiovasculares. Bebidas energéticas, 100 cápsulas de pó de guaraná por semana, três horas de sono diárias, café, café e café. Essas eram as estratégias usadas, há quatro anos, pelo desenvolvedor de software Rafael Rodrigues, de 29 anos, para dar conta de 20 horas diárias de trabalho. Soma-se a isso a falta de exercícios físicos e a ansiedade no mais alto grau,

provocada pela preocupação com a compra do apartamento e a proximidade do casamento do jovem. Após quatro meses, a saúde de Rodrigues começou a dar sinais de que não dava mais conta da rotina. "Comecei a sentir dores nas costas, torcicolo e muita azia", conta.

Não demorou muito para que Rodrigues parasse no hospital devido às dores. Lá, o susto: ele teve um infarto e ficou uma semana em coma. "Quando eu acordei, pensei que tinha sofrido um acidente de trânsito", conta. Mesmo após o coma, os níveis de estresse e de fadiga ainda eram altos. Ainda nessa situação, no quarto de hospital, ele pedia o computador para trabalhar. O estado a que Rodrigues chegou é parte de um problema que afeta o mundo corporativo: a saúde dos executivos brasileiros está cada vez pior.

A constatação parte de dados de seguradoras de saúde que oferecem planos para empresas. Eles mostram que, de maneira geral, essa parcela da população está mais sedentária e possui índices de estresse cada vez mais altos. As consequências disso são aumento dos níveis de obesidade, hipertensão, diabetes e do risco de ter um infarto. "Em relação à população geral, os executivos estão mais saudáveis, porque estão em um grupo de alto nível econômico. O que chama a atenção é que são pessoas que têm acesso à informação e aos serviços médicos, mas não conseguem mudar e ter hábitos mais saudáveis porque não têm tempo", avalia Nelson Carvalhaes, geriatra e médico responsável pelo serviço de check-up do Fleury Medicina e Saúde. Com a pressão maior

por resultados e preocupação em crescer cada vez mais rápido na carreira, profissionais abdicam do tempo livre, principalmente no início da carreira. "As pessoas dormem mal, se alimentam mal, usam estimulantes e passam mais tempo nas empresas. E o mundo corporativo é uma fonte permanente de estresse", avalia Gilberto Ururahy, diretor médico do MedRio Check-up, empresa especializada em check-ups médicos para executivos.

Ao longo de 20 anos, a empresa realizou mais de 60 mil check-ups e constatou que o estresse está presente em até 70% dos executivos e é porta de entrada de várias doenças. A fadiga também aumentou, de 10% para 15% do total de executivos. A parcela daqueles que têm alto teor de gordura no sangue (colesterol e triglicérides) dobrou tanto entre homens quanto em mulheres. As taxas de hipertensão, depressão e diabetes também aumentaram nos dois grupos. "Existe um ritmo que foi imposto às pessoas que está começando a impactar a saúde. A pressão e a sobrecarga de trabalho, principalmente entre líderes, é cada vez maior. Antes, era possível separar vida pessoal e trabalho. Agora, com a tecnologia, não se consegue descansar. E o corpo e a cabeça não aguentam", explica Elaine Saad, vice-presidente da ABRH-Nacional.

Nesse cenário, avalia, falta tempo para cuidados básicos, como o de comer adequadamente e fazer alguma atividade física. Aliado ao estresse, o sedentarismo intensifica a presença de uma série de doenças. Pesquisa da Omint Serviços de Saúde, com 15 mil profissionais de média a alta gerência de grandes companhias, mostra que 44% são sedentários, 95,5% dos executivos não mantêm uma alimentação equilibrada no dia a dia e 31,7% têm índice elevado de estresse. O resultado é a alta do número de pessoas que sofrem com a obesidade. "Ela [obesidade] está atrelada ao ritmo de trabalho e do próprio perfil de comportamento das pessoas, que mudou. Hoje, tudo é mais cômodo", avalia Regina Mello, superintendente de serviços de saúde da Sulamérica. Estudo feito com 14.244 segurados nas empresas clientes da companhia mostra que a taxa de obesos e de pessoas que apresentam sobrepeso aumentou nos últimos dois anos, sendo de 17,6% e 38,1%, respectivamente em 2011. A pesquisa revela que apenas 19% dos entrevistados se exercita.

Empresas devem assumir a responsabilidade

Sabendo dos impactos nos resultados e preocupadas em oferecer mais que salários altos para reter talentos, as empresas investem cada vez mais em programas de qualidade de vida e saúde. Pesquisa da Mercer, com 350 companhias, mostra que 62% delas investem em projetos desse tipo. Dessas, apenas 18% conseguiram observar redução de custos

com o investimento. Ainda assim, 64% das companhias pesquisadas pretendem aumentar os recursos com o tema. "Mesmo que o retorno financeiro não seja tangível, as empresas sabem que terão de fazer mais para aumentar a produtividade", avalia Ana Cláudia, da Mercer.

Em média, as companhias investem 270 mil reais por ano com os incentivos. Para além dos programas, porém, é preciso mudar uma cultura que valoriza o excesso de trabalho, acredita Elaine, da ABRH-Nacional. "A empresa pode ter uma grande perda de talentos e precisa criar válvulas de escape", afirma. Por isso, algumas empresas já começam a aceitar o trabalho home office, na tentativa de sobrecarregar menos as pessoas. "É uma corresponsabilidade", diz. Essas mudanças, porém, devem passar por uma avaliação da gestão, acredita Danielli, do Sírio-Libanês. "A empresa para ser competitiva precisa ter pessoas cada vez mais eficazes. Se você tem chefes inaptos para incentivar isso, a gestão não está adequada", enfatiza.

Idade média

De acordo com Danielli Haddad Syllós Dezen, médica responsável pelo Centro de Acompanhamento à Saúde e Check-up do Hospital Sírio-Libanês, a obesidade, aliada a um estilo de vida nada saudável, leva a um quadro de maior risco. "Houve aumento da hipertensão, do risco de diabetes e de infarto", afirma. A idade média dos executivos atendidos pela área do hospital é de 40 anos e 25% deles já têm risco moderado de ter infarto. Dados da área do Sírio dos últimos quatro anos, de quase 7,5 mil pessoas, mostram que 40,19% dos pacientes são considerados sedentários, 51,68% tinham obesidade abdominal (que eleva o risco de ter problemas cardiovasculares), 44,78% apresentam sobrepeso e 29,43% altos níveis de colesterol.

Apesar do aumento dos índices negativos e de uma rotina regada a fast-foods e horas em frente ao computador, os executivos estão fumando menos. O percentual de fumantes nas empresas varia de 6% a 9%, de acordo com dados das operadoras, abaixo da média da população brasileira, que é de 15%, segundo dados do Ministério da Saúde. "Nesse sentido, a população segurada é mais instruída que a maior parte da população. As empresas falam mais sobre isso e as políticas públicas nessa área são fortes", explica Regina, da SulAmérica.

Fator mulher

Consideradas mais cuidadosas, as mulheres também estão sentindo as consequências da competitividade do mercado e há uma tendência de elas perderem o posto de serem as mais atentas com a saúde, ao menos entre as executivas, segundo os especialistas. "A mulher está crescendo no mercado, ela fuma mais e está com colesterol elevado", afirma Ururahy, da MedRio. Os dados da empresa mostram que nos últimos 20 anos a parcela de executivos que bebem manteve-se em 50%. Entre as mulheres, pulou de 25% para 50%

no período. O aumento da hipertensão também é maior entre elas, passando de 12% para 20%, enquanto a parcela dos homens com o problema passou de 19% para 22% no mesmo período. Enquanto o percentual de executivos do sexo masculino com gastrite caiu, de 16% para 10%, o de mulheres subiu de 2% para 18%. "Infelizmente, é isso que temos visto. As mulheres são mais estressadas que os homens e estão se cuidando menos se comparado há alguns anos atrás", afirma Regina, da SulAmérica. Algumas das justificativas são a dupla jornada de trabalho e o excesso de cobrança, uma vez que elas ainda precisam mostrar mais para ascender na carreira. Considerando os dados da seguradora, a mulher é mais sedentária (72%) que o homem (56%) e não faz o preventivo até de doenças como o câncer ginecológico.

O número de mulheres que não fizeram exames preventivos da doença aumentou 3% de 2010 para 2011. O levantamento da seguradora a partir de 2006 mostra que esse percentual tem crescido ano a ano. Em 2006, 20,1% das mulheres já não se cuidavam adequadamente. Em 2011, este mesmo dado subiu para 25,9%. As consequências dos descuidos com a saúde vão além das questões físicas. "Há uma queda da produtividade e dos resultados e aumento do absenteísmo", avalia Ana Cláudia Pinto, líder de desenvolvimento de negócios da Mercer Marsh Benefícios. "As pessoas passam a ter reações emocionais que não tinham", completa Elaine, da ABRH-Nacional. Em tempos de competitividade, ter executivos doentes é sinal de perda de recursos. "A empresa investe em treinamento, o executivo adquire know-how, mas se ele não comparece, esse investimento feito pela empresa por capacitação se perde", avalia Danielli, do Sírio-Libanês.

Mudanças de hábitos

Mesmo com o apoio das empresas, mudar o estilo de vida não é fácil. Rafael Rodrigues, o desenvolvedor de software que aparece no início desta reportagem é, hoje, sócio da Hystalo, empresa de tecnologia da informação e publicidade digital, e ainda tem uma rotina puxada, de 15 horas diárias de trabalho, mas tenta manter uma rotina mais leve. "Agora, não importa o que aconteça, eu durmo oito horas por dia", conta. Os cuidados com a alimentação e atividade física completam a rotina mais saudável do executivo, passados quatro anos após o infarto que teve. A inclusão de pelo menos uma atividade física na rotina é objetivo de 37,7% dos executivos, revela pesquisa da Omint. "Quando o executivo se engaja em um programa de hábitos, são dois anos para ele conseguir inserir de fato isso na vida dele", afirma Ana Cláudia, da Mercer. "O contexto todo é complexo e a mudança de estilo de vida não é fácil de ser alcançada", completa.

Para Patrick Mendes, de 43 anos, diretor de operações das redes de hotéis Mercure, Pullman, Adagio e MGallery na América Latina, a vida saudável é levada à risca há 20

anos. "O meu trabalho é estressante, com muitas reuniões e viagens, mas sei separar minha vida pessoal da profissional", conta. Há um ano no Brasil, o francês trabalha em média 12 horas por dia, mas mantém uma rotina de exercícios de ao menos 8 horas semanais e uma alimentação regrada. O estilo de vida é compartilhado com a equipe. "A saúde não é só uma questão física, é mental e interfere no ritmo de trabalho e no sono", acredita. Mendes faz check-ups com frequência, mas não se limita aos exames anuais e sempre fica de olho na saúde ao longo do ano. Mas nem todos fazem isso. Mesmo com planos pagos pelas empresas, apenas 50% dos executivos fazem as avaliações anuais, segundo a Mercer. "E entre aqueles que fazem, apenas metade volta", afirma Ana Cláudia. "Uma coisa é fazer check-up, outra é mudar estilo de vida depois do check-up", considera Danielli, do Sírio-Libanês.

No hospital, o percentual de executivos que não mudam o estilo de vida depois dos exames é de 30%, mas já foi de 70% há cinco anos. Para Elaine, da ABRH-Nacional, cuidar da própria saúde deve estar entre as principais prioridades das pessoas, se elas quiserem continuar competitivas no mercado. "A companhia tem responsabilidade até certo ponto. Ela pode estimular e motivar, mas não pode fazer por ele."

QUADRO-NEGRO

Principais problemas e doenças entre executivos com idade média de 40 anos

25% deles já têm risco moderado de ter infarto

Sedentarismo:

atinge de 40% a 63% dos executivos

Estresse:

atinge de 31,7% a 37% dos executivos

Ansiedade:

atinge 18,2% dos executivos

Fadiga:

atinge cerca de 15% dos executivos

Colesterol:

atinge de 11% a 50% dos executivos

Obesidade:

atinge de 8% a 17,6% dos executivos

Diabetes:

atinge cerca de 7% dos executivos

Insônia:

atinge de 6% a 10% dos executivos

Hipertensão:

atinge de 20% a 22% dos executivos

Gastrite:

atinge de 10% a 18% dos executivos

Depressão:

atinge 8% dos executivos

Má alimentação:

atinge 95,5% dos executivos

Fontes: Omint, Hospital Sírio-Libanês, SulAmérica, MedRio

Como reverter o problema

Cinco dicas que podem ajudar a viver melhor

1 Sua vida e a empresa
Colocar na cabeça que a vida não se resume ao trabalho é o primeiro passo para tentar cuidar melhor da saúde.

2 Seja objetivo
Dá para otimizar tempo, organizando a rotina e não se preocupando com problemas que ainda não existem.

3 Aprenda a dizer não
Não adianta pegar todo trabalho que aparece se não tem tempo para fazê-lo. Aprenda a selecionar prioridades.

4 Delegue
Aprender a delegar ajuda a ter mais tempo para você. Não centralize as tarefas.

5 Atividade física na agenda
Não é fácil, mas selecione alguma atividade física de que goste. O recomendado é que se faça ao menos 30 minutos de atividade por dia para sair dos índices de sedentarismo. Ao persistir, o que parecia obrigação se torna um bom hábito em três meses.

Fonte: Hospital Sirio Libanês