

| Veículo  | Data       | Página | Seção   |
|----------|------------|--------|---------|
| Mundo RH | 11.06.2018 | -      | Artigos |

MUNDO RH



ARTIGOS CARREIRA EDUCAÇÃO CORPORATIVA ENTREVISTA GESTÃO SAÚDE SOLUÇÕES PARA RH RH QUEM SOMOS

## Trabalhador saudável faz bem para a empresa

11 de junho de 2018 Da Redação 0 Comments



Adotar hábitos de vida saudáveis proporciona benefícios a todas as esferas a vida



Um estudo publicado no Archives of Internal Medicine, da Associação Médica Americana, mostrou que três hábitos, adotados em conjunto, respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns e que causam o maior número de mortes no mundo todo. Os hábitos são: alimentação equilibrada, atividade física regular e dormir bem. Todos esses hábitos refletem diretamente no estilo de vida saudável, que é o antídoto para todas as doenças crônicas.

Para comprovar o impacto dos hábitos saudáveis na redução de risco das doenças, pesquisadores do Centro para Controle e Prevenção de Doenças de Atlanta, nos EUA, analisaram dados de 23.513 pessoas de 35 a 65 anos de idade, na população da Alemanha. Os dados fazem parte de um extenso estudo realizado em vários países da Europa, chamado Investigação Europeia Prospectiva em Câncer e Nutrição (Epic, na sigla em inglês).

A maioria dos participantes adotava de um a dois desses hábitos, menos do que 4% não seguiam nenhum e 9% mantinham os três hábitos de vida recomendados. Passados cerca de oito anos do início do estudo, 2.006 participantes apresentaram novos casos de diabetes (3,7%), infarto (0,9%), derrame (0,8%) ou câncer (3,8%).



O quadro acima também deveria ser uma preocupação para as empresas brasileiras, pois as doenças cardiovasculares atingem cerca de 30% da população em nosso país. Estudos mostram que profissionais que não conseguem se concentrar no trabalho devido a má condição de saúde chegam a ter sua produtividade reduzida em quase oito vezes. O que se vê em muitos desses casos é o presenteísmo, a condição de estar presente no local de trabalho, mas com rendimento reduzido. Naturalmente, funcionários mais produtivos geram mais resultados para a organização. Há também o peso que a incidência de doenças cardíacas pode ocasionar aos custos da

organização, seja com processos de seleção para substituir um funcionário afastado ou devido ao uso do plano de saúde.

Adotar hábitos de vida saudáveis proporciona benefícios a todas as esferas a vida. Significa, por exemplo, ter mais energia para lidar com o corre-corre da rotina diária. A pessoa também tende a desenvolver melhor relacionamento interpessoal com colegas, se comunica mais facilmente e se sente mais confiante. Todos esses fatores juntos possibilitam um melhor desempenho no trabalho e, por consequência, mais chances de alcançar uma promoção e construir uma carreira na organização. Além disso, uma boa qualidade de vida também se reflete em outros aspectos da experiência pessoal. Se a saúde tende a melhorar, fazendo com que haja mais resistência a doenças físicas e psíquicas, a autoestima também aumenta, resultando em maior ganho emocional.

Os participantes do estudo que adotaram o maior número de bons hábitos foram os que menos apresentaram doenças. Entre os que mantinham todos os três hábitos, o risco de ter essas doenças foi 78% menor em termos gerais. A redução do risco de desenvolver diabetes foi de 93%; a chance de ter infarto foi 81% menor; e a de ter derrame, 50% menor. Toda mudança de hábito exige vontade e disciplina. Ações voltadas para a prevenção desenvolvidas pelas organizações podem auxiliar a enfrentar esse desafio, ao buscar conscientizar o seu quadro de funcionários e, por consequência, melhorará os resultados do negócio.

Por **Gilberto Ururahy**, diretor médico da Med-Rio Check-up