



# CATÁLOGO PERIGOSO

ESTRESSE E BAIXA QUALIDADE DE VIDA AFETAM A SAÚDE DOS EXECUTIVOS BRASILEIROS, INDICA PESQUISA

O estresse e baixa qualidade de vida vêm impactando a saúde dos executivos brasileiros. É o que aponta levantamento da Omint, operadora de saúde, que avaliou as condições de saúde de 20 mil executivos no primeiro semestre de 2014. Dos 20 problemas de saúde mais comuns apresentados nessa população formada por profissionais que vão da média gerência à alta gestão, 11 deles são consequências de uma vida estressada, permeada por hábitos de vida não saudáveis.

Para o diretor médico da operadora, Caio Soares, coordenador da pesquisa, se o estresse das longas jornadas de trabalho vem contribuindo para que haja um número considerável de executivos com sintomas de ansiedade, depressão, insônia, enxaqueca, além de tensões musculares e problemas nas costas e pescoço, o pouco cuidado com a alimentação e o

## MAIS PESADOS, MAS MENOS FUMANTES

Pouco menos da metade dos executivos avaliados no levantamento da Omint, 40%, apresentam IMC acima do recomendado pela medicina (>25). "Isso não significa que ainda estejam obesos. O percentual de obesos é de 18%. Mas é um sinal de alerta. Essas pessoas estão caminhando para a obesidade e, se não agirem, poderão sofrer as consequências desta doença", explica Soares.

Os que registraram pressão superior a 140X90 somaram 6%. "Esse quadro pode melhorar muito com mudanças gradativas na rotina. O indivíduo precisa equilibrar seu tempo entre o trabalho, atividades físicas, lazer e família. Isso é essencial para ter ânimo de mudar", afirma o médico.

A pesquisa constatou que 30,13% dos executivos estão tentando se alimentar melhor, enquanto que 39% afirmam estar pensando muito no assunto recentemente. A motivação para incluir atividade física na rotina, porém, é ainda maior; 41% afirmaram estar tentando incluir o exercício físico em algum momento do dia, enquanto 42% estão pensando no assunto. Entre os fumantes, apenas 9% está tentando parar, embora 47% afirmaram pensar muito no assunto. "Esse é o primeiro passo", diz.

sedentarismo fazem com que quatro das principais doenças causadoras de males cardíacos apareçam no ranking das chamadas “doenças corporativas”: hipertensão, diabetes, colesterol e o excesso de peso (4º lugar no ranking).

## ROTINA POUCO SAUDÁVEL

A resposta para o atual quadro da saúde nas empresas brasileiras é reflexo dos hábitos não saudáveis. “A pesquisa indica que 94,31% dos executivos afirmaram não manter uma alimentação equilibrada. O índice de sedentários é de 41,72%, enquanto que 33,04% afirmaram ter um nível de estresse muito alto. O número de fumantes, que era de 18% dessa população em 2004, vem caindo gradativamente, ano após ano. Hoje, é de 11,46%”, analisa Soares, que espera que os resultados da pesquisa promovam uma reflexão por parte das empresas. “Investir em prevenção deixou de ser supérfluo para se tornar peça fundamental na gestão da saúde dos colaboradores”, afirma.

A razão é simples: quanto mais se estimular a prevenção e a substituição de hábitos não saudáveis por hábitos saudáveis, menor será o custo do plano de saúde para as empresas. “Não se

Doenças	Percentual de executivos
Rinite	30,60%
Alergia de pele	20,62%
Ansiedade	18,66%
Excesso de peso	18,07%
Dor de cabeça frequente	17,74%
Dor no pescoço ou ombros	16,37%
Problemas de visão	15,19%
Asma/Bronquite	13,08%
Insônia	10%
Pressão alta	8,28%
Dor nos braços/mãos	8,13%
Dor crônica nas costas	7,76%
Depressão	6,76%
Tireoide	4%
Gastrite crônica	3,51%
Diabetes	1,92%
Úlcera	1,5%
Audição	1,4%
Artrose ou artrite	1%
Osteoporose	0,2%

trata apenas de uma questão de custo ou de aumentar a produtividade. Preocupar-se com a saúde de seus profissionais não deixa de ser uma forma de reconhecimento”, conclui. ■