

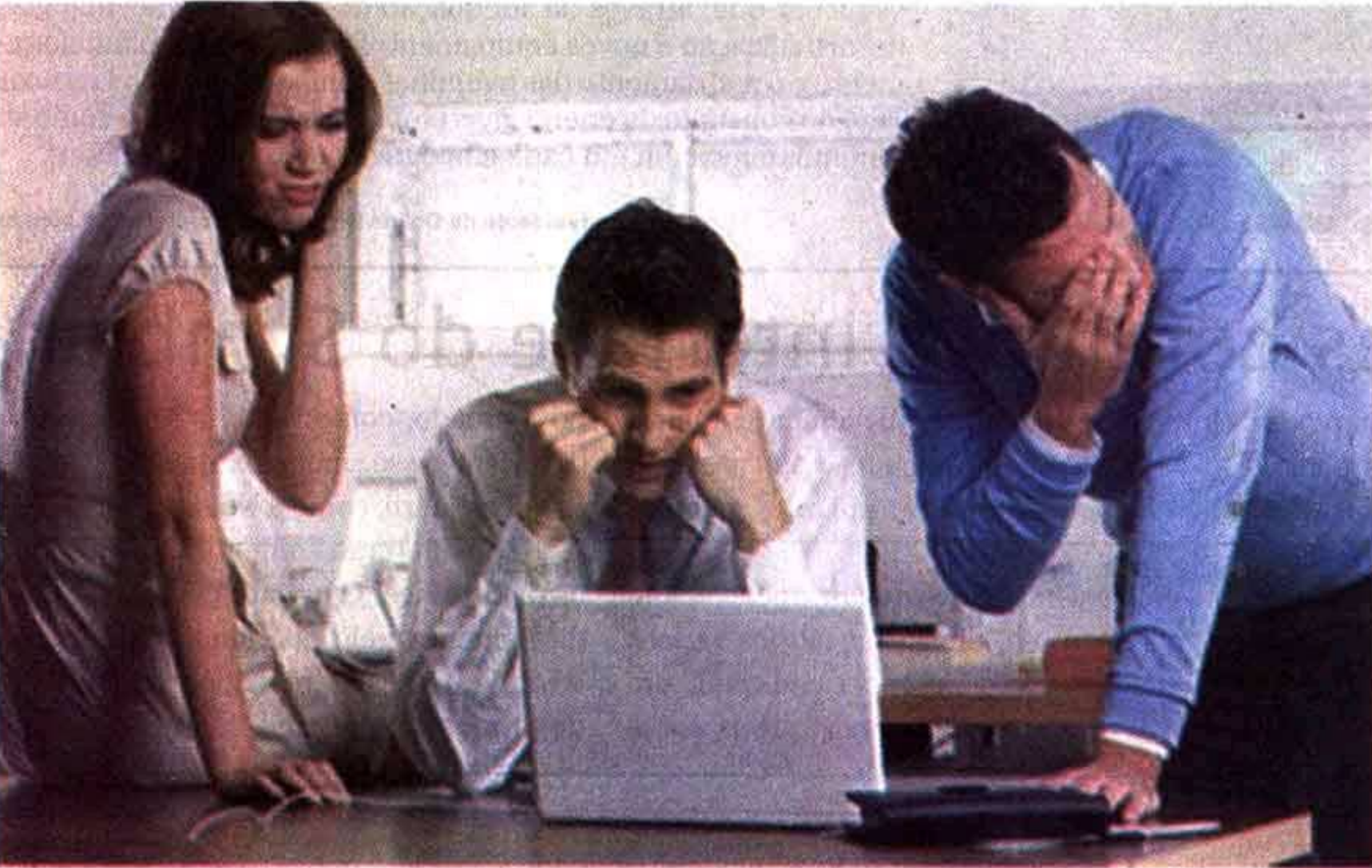
Quando a sua saúde pede um tempo

Estudo mostra que 89% dos brasileiros não estão comprometidos com a saúde, o que causa alta queda de produtividade e pode levar a situações graves por falta de atenção, dizem especialistas

De acordo com o levantamento da Philips Index, do Instituto Ipsos, apesar de 86% dos brasileiros avaliarem sua saúde física como boa, apenas 11% dos participantes estão realmente comprometidos com ela, cuidando de sua alimentação, praticando exercícios físicos e fazendo check-up regularmente. “Nossa saúde, sem dúvida alguma, é nosso melhor investimento. Ao contrário do que muitos pensam, o check-up é um procedimento acessível a toda a população e deve ser realizado periodicamente. O tempo entre cada avaliação varia conforme a faixa etária, o sexo, a predisposição genética e os fatores de risco dos pacientes a determinados males, o ideal é consultar o seu médico”, diz Dr. Nei Marinho, Diretor Técnico do Hospital San Paolo.

O especialista afirma ainda que algumas pessoas costumam “fugir” desse procedimento, com medo de encontrar algum problema. Mas ele lembra: “O objetivo é saber se está tudo bem com seu corpo e se algo pode ser melhorado. Caso descubra alguma coisa de errado, é melhor que seja o quanto antes, pois o tempo é o melhor aliado dos médicos na cura de seus pacientes”.

Os motivos para a falta de cuidado vão mais além, envolvem desde falta de priorização consigo mesmo e alegação de falta de tempo, até o medo de frequentar um hospital. Marinho ressalta que é muito comum, principalmente entre os homens, não se cuidar por não querer enfrentar um médico. “Muitos deles vão fazer exames gerais ou então se cuidam por alguma indisposição só porque a mãe ou a esposa insistiram muito”, analisa.



De acordo com o especialista em gestão do tempo e produtividade, Christian Barbosa, as pessoas tendem a priorizar terceiros e deixar de lado sua própria vida. “Quando você pensa em adiar alguma tarefa por conta de solicitações imprevistas de outras pessoas, a primeira atividade que sai da lista são os compromissos pessoais, principalmente aqueles ligados à sua saúde, não é verdade?”, questiona. “Só que isso acaba tendo um preço alto. Aprendi que se você não tem tempo para seu corpo, ele até é paciente, mas uma hora se cansa e te cobra pela falta de cuidados”, diz.

Sintomas de que o corpo não vai bem

Qualquer disfunção quer dizer que algo em você está errado. Dentre os sintomas mais recorrentes estão gripes e resfriados constantes; dor nas costas; nas articulações; dor de cabeça; cansaço; entre outros. “Quando isso acontece constantemente, geralmente as pessoas continuam medicando-se por conta própria, pois não dão muita atenção a estes sinais do corpo. Porém, devemos estar sempre alertas para evitar problemas maiores”, ressalta o diretor técnico do Hospital San Paolo.

Queda de produtividade

Não adianta, deixar de lado o acompanhamento médico e a checagem periódica da sua saúde por falta de tempo fará com que, no futuro, você perca muito mais tempo. “Sua saúde poderá diminuir drasticamente a sua produtividade quando estiver indisposto e, além do mais, se ficar doente, não conseguirá dar conta das demais atividades pessoais e profissionais”, explica Christian Barbosa. CEO da Triad PS, Christian conta que ano passado teve um leve enjôo, mas não foi ao médico por não considerar algo sério. Porém, seu nível de execução reduziu em 30% e só então foi se cuidar. Ele descobriu que se tratava de uma labirintite.

O problema vai ainda mais além. Você já ouvir falar em Absenteísmo e Presenteísmo? O primeiro termo significa que está impossibilitado de tra-



balhar devido algum problema de saúde. O segundo deve-se a problemas crônicos, como dores lombares ou de cabeça, mas você continua exercendo suas atividades normalmente. Dar atenção a isso é bom para o funcionário e também para a empresa.

Segundo estudos do professor da Universidade Americana de Washington, Robert Karch, para cada dólar empregado no bem-estar da equipe, há um retorno de 20% a 80% com redução de gastos com assistência médica, seguro saúde e absenteísmo. Já a pesquisa da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento mostra que das mil empresas pesquisadas, que adotaram novas práticas de investimento no bem-estar, em 44,5% houve redução no absenteísmo e em 57,1%, aumento na produtividade.

Muitas companhias estão dando atenção a este fator e podem cobrá-lo pela sua condição física. Fique atento e cuide-se para manter sua saúde e, consequentemente, a qualidade do seu tempo com a família, no trabalho e em todas as outras atividades que contam com sua disposição e bem-estar.



