

Reserve um tempo para cuidar da saúde

CHECKUP

A pesar de 86% dos brasileiros avaliarem sua saúde física como boa, de acordo com o levantamento da Philips Index, do Instituto Ipsos, apenas 11% dos participantes estão realmente comprometidos com ela, cuidando da 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 Nei Marinho, diretor técnico do Hospital San Paolo. O especialista afirma ainda que algumas pessoas têm o costume de 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. Se algo estiver errado, é melhor que se descubra o quanto antes, já que 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. Por não querer enfrentar um médico, Marinho ressaltava que é muito comum o descuido, principalmente entre os homens. "Muitos fazem exames gerais ou então se cuidam por alguma indisposição só porque a mãe ou a esposa insistiram muito", analisa.

TEMPO X PRODUTIVIDADE

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.

SINAIS DO CORPO

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 esses sinais do corpo. Porém, devemos estar sempre alertas para evitar problemas maiores", ressaltava Marinho.

QUEDA DE RENDIMENTO

Não adianta deixar de lado o acompanhamento médico e a checagem periódica preventiva por falta de tempo. "Sua saúde poderá diminuir drasticamente sua produtividade quando estiver indisposto e, além do mais, se ficar doente, não conseguirá dar conta das demais atividades pessoais e profissionais", explica Barbosa. Para exemplificar, ele que 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 des-

cobriu que se tratava de uma labirintite.

VISÃO EMPRESARIAL

O problema vai ainda mais além. Você já ouvir falar em absenteísmo e presenteísmo? O primeiro termo significa que está impossibilitado de trabalhar 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 na qualidade de vida, em 44,5% houve redução no absenteísmo e em 57,1%, aumento na produtividade.

Acessível ao bolso, checkup deve ser realizado periodicamente

Muitas companhias estão dando atenção a esse 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.

HIPNOSE

A hipnoterapia torna o tratamento psicológico mais rápido e eficiente.

Conheça o poder da hipnose para o tratamento de: depressão, obesidade, pânico, tabagismo, ciúmes, alcoolismo, impotência sexual, ejaculação precoce, ansiedade, gagueira, anorexia, bulimia, insônia, timidez, TOC, fibromialgia etc.

Robson Santos: Psicólogo e Hipnoterapeuta pelo Instituto Milton H. Erickson de Campinas, filiado ao The Milton H. Erickson Foundation, Inc. Phoenix - Arizona - EUA. CRP 06/09

Centro Clínico de Piracicaba
Av. Independência, 940 | 9º andar, sala 92
F: 3411-0200 | www.hipnoseaude.com.br

