

Veículo: Alimentação-TERRA

Data: 07/04/2011



No Trabalho

Investimento em bem-estar melhora produtividade nas empresas

Além das organizações, funcionários também devem se preocupar com saúde

Foto: Divulgação



Com a saúde em dia, a tendência é garantir o bem-estar do funcionário.

PLAY

1 de 6



Para cada dólar empregado no bem-estar de uma equipe na empresa, há um retorno entre 20% e 80% com redução de gastos com assistência médica, seguro de saúde e absenteísmo. O estudo da Universidade de Washington, nos EUA, dialoga com pesquisa da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento, na qual foram ouvidas mil organizações. Das que adotaram novas práticas de investimento no bem-estar, em 45% houve redução no absenteísmo e, em 57%, incremento na produtividade.

Embora haja companhias que invistam na saúde de seus trabalhadores, o funcionário não deve esperar as boas práticas corporativas para tomar atitudes saudáveis. Nessa hora, para usar uma linguagem do mundo dos negócios, também é necessário "pró-atividade".

Sem um calendário de exercícios físicos e uma rotina de alimentação, acompanhada por profissionais da área de nutricional, algumas pessoas fogem de exames clínicos, com medo de que o médico encontre algum problema mais grave.

Todavia, conhecer as condições do organismo com antecedência é uma importante maneira de se prevenir. "O objetivo é saber se está tudo bem com seu corpo e o que pode ser melhorado. Caso descubra algo de errado, é melhor que seja o quanto antes, pois o tempo é o melhor aliado dos médicos na cura de seus pacientes", explica José Nei Marinho, diretor técnico do Hospital San Paolo.

Comprometimento com a saúde

Levantamento da Philips Index, do Instituto Ipsos, aponta que, apesar de 86% dos brasileiros avaliarem sua saúde física como boa, apenas 11% estão comprometidos com ela, cuidando de sua alimentação, praticando exercícios físicos e fazendo chek-up regularmente.

Na opinião do especialista em gestão do tempo e produtividade Christian Barbosa, quando um indivíduo 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 saúde. "Só que isso acaba tendo um preço alto. Se você não tem tempo para seu corpo, ele até é paciente, mas uma hora se cansa e cobra pela falta de cuidados", diz.