

Veículo: Zero Hora - Donna

Data: 07/04/2011

ZERO HORA



Saúde | 07/04/2011 16h10min

Estudo mostra que 89% dos brasileiros não estão comprometidos com a saúde

Falta de cuidados pode interferir na produtividade no trabalho

Nesta quinta-feira comemora-se o Dia Mundial da Saúde. Para marcar a data que tal refletir sobre a relação entre a sua saúde e o trabalho? Costuma fazer check-up regularmente? A alegação da falta de tempo para não cuidar de si mesmo pode custar caro no futuro.

Um 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.

Segundo o levantamento, 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 — diz Dr. Nei Marinho, Diretor Técnico do Hospital San Paolo.

Algumas pessoas costumam fugir desse procedimento, com medo de encontrar algum problema.



É muito comum, principalmente entre os homens, não se cuidar por medo de enfrentar um médico

Foto: Divulgação / Divulgação

Comente esta matéria

mais notícias

— 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.

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.

Definição de prioridades

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.

Segundo ela, o corpo é "paciente", mas uma hora se cansa e te cobra pela falta de cuidados.

Sintomas

Gripes e resfriados constantes, dores nas costas, nas articulações e de cabeça e cansaço pode indicar que algo está errado.

— 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 Marinho.

Deixar de lado o acompanhamento médico e a checagem periódica da sua saúde por falta de tempo fará com que, no futuro, a pessoa 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.

Investimento na saúde

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 falta por atestado médico.

Em empresas que adotaram novas práticas de investimento no bem-estar, o número de faltas por problemas de saúde reduziu em 44,5% e houve o aumento de 57,1%, em produtividade.

Receita para o friozinho: aprenda a preparar sopa de queijo cremoso

Variedades 03/05/2011 17h20min
Gustavo Martins Schmitt participa do Mister Brasil 2011

Variedades 03/05/2011 17h10min
Inscrições para o programa Hipertensão começam neste domingo

Variedades 03/05/2011 16h50min
Murilo Rosa e Fernanda Tavares levam filho para a Disney

Variedades 03/05/2011 16h44min
Príncipe Felipe reconhece que Açucena é a princesa Aurora

Gastronomia 03/05/2011 13h13min
O inverno chegou: é época de feijoada!