

Executivas estão mais perto de um ataque de nervos

Levantamento com 50 mil profissionais mostra que um em cada três infartos ocorre em mulheres. Vários sinais atestam que os riscos de saúde cresceram para elas. Por **Paola de Moura**, do Rio.

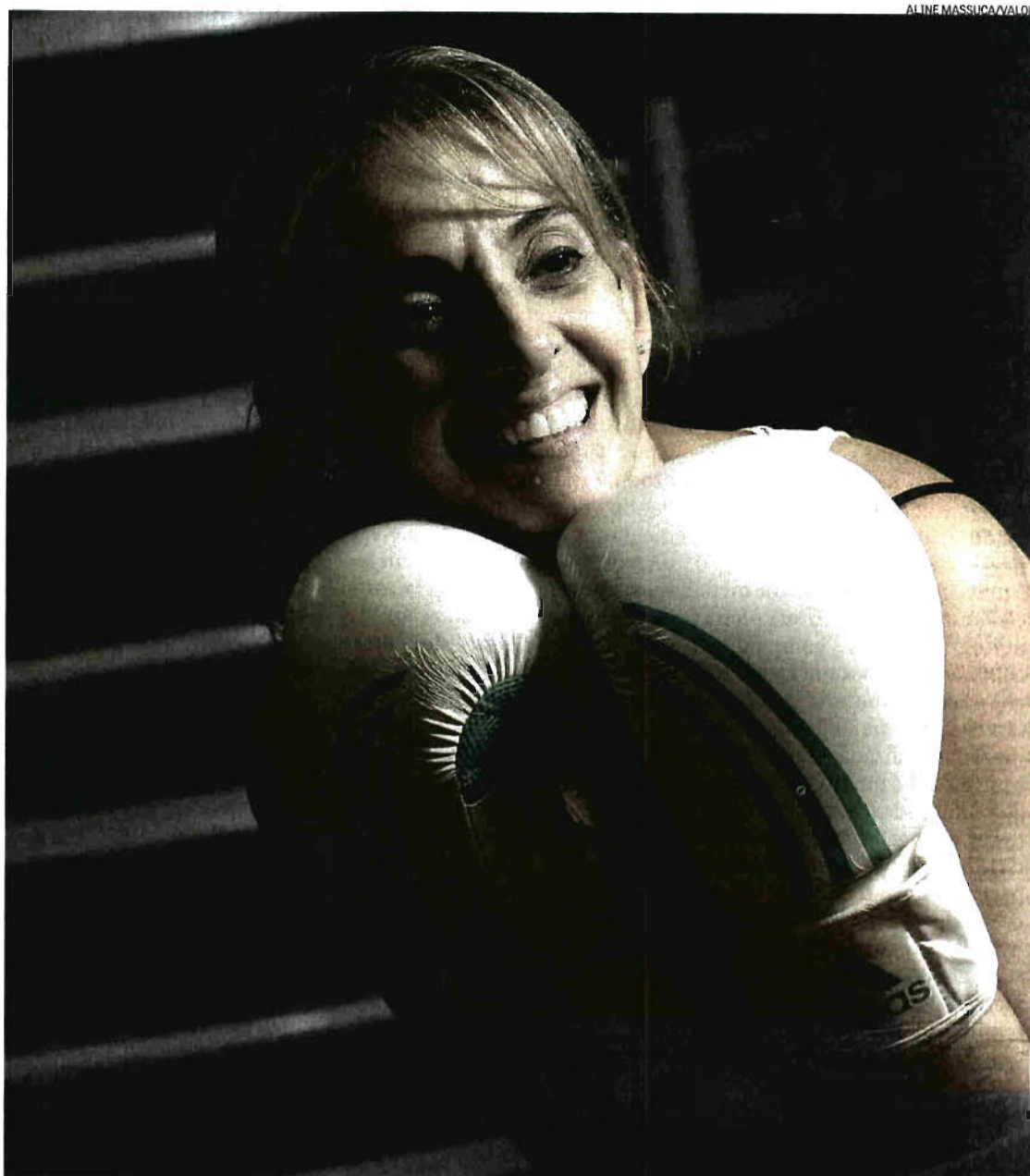
Em 2000, Carmen Gonzalez, gerente de marketing de cartões da Leader, fez seu primeiro check up. Embora levasse uma vida que considerava saudável, se alimentasse bem e não estivesse gorda, o resultado a surpreendeu. "Tudo estava alterado. Meu colesterol era de 242. Eu sempre me achei maravilhosa e sem problemas de saúde".

Na época, Carmen ocupava um cargo executivo em um grande banco. O check up foi recomendado pela companhia. "Até então eu só fazia exames básicos. Nunca imaginaria que corria o risco de enfartar", conta. Gilberto Ururahy, diretor médico da Med-Rio, empresa especializada em check up, afirma que a doença está crescendo entre as executivas. Em 1990, de cada nove infartos, um ocorria em mulheres. No ano passado, esta proporção subiu para um em cada três.

A empresa realizou uma ampla pesquisa com seus mais de 50 mil pacientes, dos quais 10 mil do sexo feminino, usando dados coletados ao longo dos últimos 20 anos. Nesse levantamento, constatou que enquanto a saúde dos executivos apresenta melhoras, a das executivas está se deteriorando. "Elas se preocupam mais com a silhueta e por isso tomam mais anfetaminas. Mesmo as que têm uma jornada dupla ou tripla, porque cuidam dos filhos e administram a casa, viajam cada vez mais", diz o médico.

Dados da pesquisa mostram que o número de homens com vida sedentária diminuiu mais que o de mulheres, entre 1990 e 2009. O percentual de homens fumantes também caiu de 35% para 15%, enquanto o de mulheres fumantes passou de 45% para apenas 35%. A gastrite é outra doença que vem diminuindo entre eles e subindo entre elas. Até o percentual de gordura no sangue das executivas se igualou ao dos executivos.

A SulAmerica Saúde realizou pesquisa similar, entre 2004 e



Depois de levar um susto no check up, a executiva Carmen Gonzalez mudou a alimentação e aderiu ao boxe após o trabalho

2009, com seus segurados e constatou que o índice de estresse era maior entre as mulheres. A doença atingia 53% delas contra 30% dos homens.

Gilberto Ururahy lembra que a vida das executivas não é fácil. Muitas, além de enfrentar longas jornadas de trabalho, ainda fazem cursos à noite. Era o caso de Carmen. "Eu fazia mestrado quinta, sexta e sábado o dia inteiro, tinha dois filhos entrando na

adolescência e me estressava muito com os problemas da casa". Ela conta que levou pelo menos dois anos para botar a saúde em dia. "Percebi que me alimentava com muito sanduíche. Como não estava gorda, nem engordando, achava que estava tudo bem", diz. Hoje, Carmen faz ginástica e pratica boxe em uma academia depois do expediente. "Também mudei minha alimentação ao ponto de não comer

mais carne vermelha", diz.

O médico explica que a preocupação com o estresse não é só dos pacientes. As empresas também estão, a cada dia, lançando novos programas de saúde para os funcionários. "Quem vai querer um executivo enfartado em casa sem saber quando ele vai voltar ou se vai voltar?". Para ele, essa é uma visão prática das companhias, mas que acaba beneficiando o colaborador.

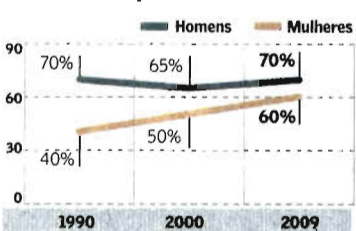
Além de cuidar da saúde, Carmen também passou a dividir com o marido e os filhos as tarefas de casa. "Imaginei que se ficasse em cima de uma cama no hospital eles teriam que fazer as coisas, então achei que seria melhor eu ter saúde", brinca. A executiva conta que hoje divide bem melhor seu tempo profissional com o de mãe e o de mulher. "Claro que existem períodos de maior estresse, mas não deixo que eles sejam permanentes."

Para Gilberto Ururahy, é cada vez mais comum ver as pessoas chegarem aos 100 anos, uma vez que a humanidade caminha para ser mais longeva. "Mas só vai chegar lá quem cuidar da saúde em todos os sentidos", diz. Ele explica que o estresse gera adrenalina, que pode causar hipertensão, aumento do colesterol e do cortisol, responsável pela redução de imunidade, depressão, aumento do apetite, entre outras doenças.

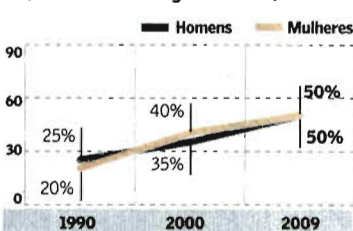
Nômades contemporâneos

Pesquisa com 50 mil executivos brasileiros, sendo 10 mil mulheres, mostra evolução do perfil clínico

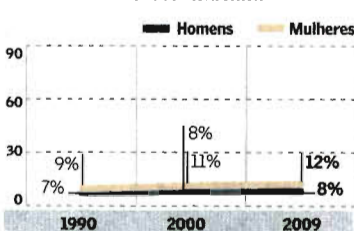
Altos níveis de estresse, competitivo e obsessivo por resultados



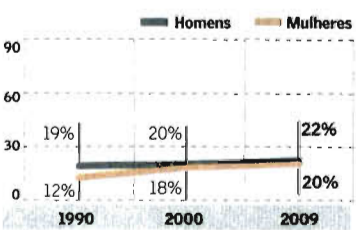
Alto teor de gordura no sangue (colesterol e triglicérides)



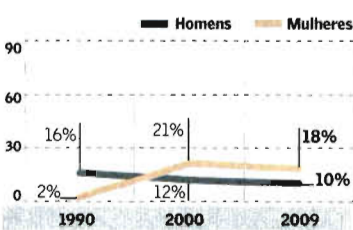
Teste ergométrico sugestivo de insuficiência coronariana



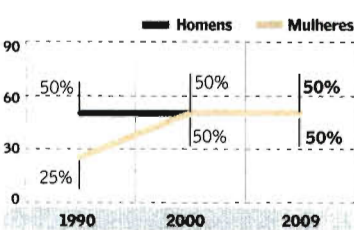
Hipertensão arterial



Gastrite



Uso regular de bebida alcoólica



Fonte: Med. Rio Check Up

GESTÃO

Brasileiros valorizam as boas relações de trabalho

De São Paulo

O comportamento das empresas nas relações de trabalho é a ação de responsabilidade social mais valorizada pelo brasileiro. Essa é a conclusão de uma pesquisa realizada pelo Instituto Akatu, em parceria com o Instituto Ethos, com 880 pessoas em 11 capitais, que mensurou a percepção do consumidor sobre a sustentabilidade empresarial. Práticas como promoção de igualdade e di-

versidade, adoção de políticas justas de remuneração e combate ao trabalho infantil, por exemplo, estão entre as medidas mais importantes que as companhias podem adotar para garantir a admiração dos consumidores.

De acordo com Hélio Mattar, diretor-presidente do Instituto Akatu, as relações com os funcionários estão entre as ações mais bem avaliadas pelo fato de que a maioria dos entrevistados é composta por trabalhadores. "O consumidor

tende a destacar um conjunto de práticas que dizem respeito à própria realidade", afirma.

O item que ocupa o topo do ranking está relacionado à igualdade de oportunidades para mulheres, negros e pessoas com deficiência. Em segundo lugar, os consumidores valorizam as empresas com metas para reduzir diferenças raciais e de gênero. As políticas justas de remuneração estão na quarta posição do levantamento.

Embora sejam bem vistas pelos brasileiros, as ações relativas ao respeito com o trabalhador ainda não são efetivamente adotadas pelas companhias na mesma medida. Enquanto 80% dos entrevistados apontam que essas práticas são importantes, apenas 44% das empresas promovem ações de recursos humanos nesse sentido. "As empresas ainda pautam suas práticas em função dos valores de seus principais executivos", diz Mattar. (VS)