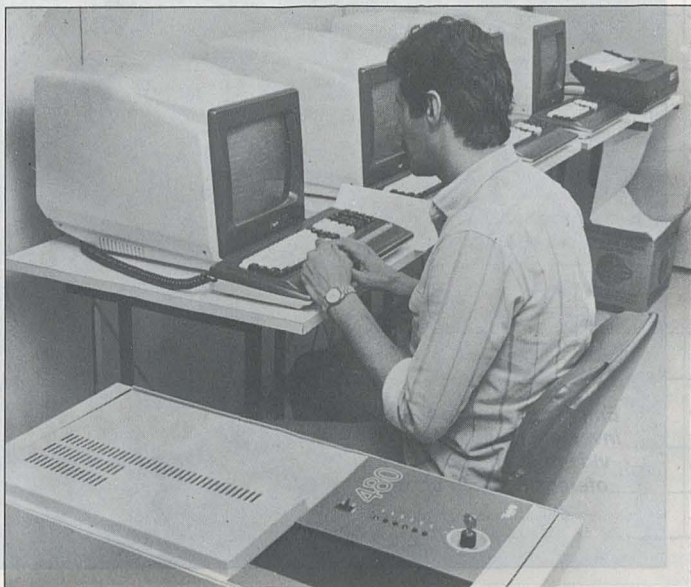


# Um jeito mecânico de ser saudável



A maioria da população brasileira acorda sem estímulos e começa o dia contando as horas que faltam para acabar o expediente

## Tânia Coelho

**V**iver para morrer não é exatamente o desejo da maioria das pessoas. Sonhos, fantasias e projetos fazem parte da história do ser humano. No entanto, no Brasil, operários, gerentes, diretores, técnicos e peões sofrem, sem distinção de classe, sexo e idade, dos grandes males do século: têm péssimos hábitos alimentares e são sedentários. Também não importa a função. Podem ser empregados ou patrões, funcionários de empresas privadas ou órgãos públicos, de multinacionais ou estatais. A grande maioria da população brasileira acorda sem projetos, trabalha sem estímulos e começa o dia contando as horas que faltam para acabar o expediente ou os dias que a separam do fim de semana. É grande a insatisfação com o trabalho.

As conseqüências são, no mínimo, preocupantes. Levantamentos em empresas do Rio de Janeiro demonstram que mais de 70% dos trabalhadores são sedentários, cerca de um quarto têm excesso de peso, mais de 11% sofrem de hi-

pertensão arterial, quase um terço abusa do álcool e cerca de 10% já frequentam as estatísticas dos alcoólatras (*ver quadro*). Estes dados vêm sendo sistematizados pela Sempre Saúde, responsável pelo gerenciamento de saúde de empresas que buscam soluções para problemas que envolvem desde a qualidade de vida de seus empregados até a produtividade, afetada pelo alto índice de distúrbios apresentados pelos trabalhadores.

**Prevenção** – Além de oferecer assistência como qualquer plano de saúde, a Sempre atua dentro da empresa, com médicos próprios, de forma a avaliar a saúde da organização e propor um programa de prevenção.

Segundo a empresa, 3,7% das mulheres e 21,6% dos homens têm pressão alta e 80% deles não se tratam. E quem sofre de hipertensão jamais poderia trabalhar em situações de risco, já que bastaria uma simples taquicardia para provocar acidentes.

O levantamento inclui seis empresas – do setor financeiro, de prestação

*A tecnologia está transformando as pessoas em seres sedentários, e a maior prejudicada é a saúde física e espiritual*

de serviços e das áreas química e mecânica – com observações sobre um universo de 4.536 empregados. O problema comum a 72,4% deles é o sedentarismo, podendo gerar ou agravar obesidade, diabetes, hipertensão, estresse e alcoolismo. A grande proporção de fumantes – 30,8% de homens e 27,8% de mulheres – se traduz, para os empresários, em cifras que contabilizam as horas gastas ao fumar um cigarro, e conseqüentemente não-trabalhadas, e os custos com doenças relacionadas ao tabagismo: um fumante custa de US\$ 600 a US\$ 4.000 a mais para a empresa que o não-fumante.

Segundo o médico e diretor da Sempre Saúde, Jorge Wunsch, “a assistência médica vive, além da crise financeira na área pública, uma crise técnica com grande desperdício de dinheiro.

A população tem uma necessidade grande de consumir exames, e existe uma indústria querendo vender para que se pague os equipamentos que estão constantemente se renovando. Há três anos não havia ressonância magnética no Rio, um aparelho que custa

mais de um milhão de dólares, o mesmo preço do tomógrafo quando foi lançado, e que hoje pode ser comprado 50% mais barato. Isso tem que ser pago. O desperdício acontece pela falta de informação”.

**Saúde como produto** – Com a mercantilização da saúde, estão na ordem do dia as precárias condições de trabalho dos médicos e os baixos salários dos trabalhadores. Beneficiário de um plano de saúde, o operário que ganha de um a três salários não consegue comprar o remédio indicado pelo médico, principalmente os doentes crônicos, com hipertensão, por exemplo, que com drogas atualizadas, sem efeitos colaterais, têm custo médio mensal na faixa de 20 dólares.

Nesse caso, saúde e condições salariais se confundem. Não adianta ter ótima assistência médica se o salário não for melhorado. Até porque o doente vai preferir gastar com comida e não com remédio.

Se de um lado existe a preocupação com a saúde e o perfil do trabalhador, de outro, existe nas entidades empresariais uma tentativa de mudar para se tornarem, ou continuarem, competitivas. São mudanças que estão ocorrendo ainda de maneira muito tímida. O que prevalece são os planos de saúde convencionais com modelos que vieram para substituir o Inamps, com medicina assistencial e sem maior preocupação com qualidade de vida e relações de trabalho. E é exatamente aí que está a questão central.

Jorge Gorember afirma: “O modelo empresarial brasileiro precisa avançar na sua relação com os trabalhadores. É preciso mudar o modo como se produz no país. Nesse sentido, o Brasil não saiu do Terceiro Mundo. Na medida em que as modificações das relações de trabalho acontecerem, vão ocorrer, inevitavelmente, mudanças no atendimento. É importante que os profissionais de saúde participem da modernização da empresa, como instrumento de uma nova política que valoriza a qualidade de vida.”

**Doenças do mundo** – O estresse, por exemplo, não afeta apenas os trabalhadores brasileiros. Em todo mundo, gasta-se verdadeiras fortunas com a chamada “doença do século”. Só os Es-

tados Unidos investem anualmente, segundo dados do Relatório Anual da Organização Internacional do Trabalho (OIT), de 1993, US\$ 200 bilhões (metade do Produto Interno Bruto – PIB do Brasil) com faltas ao emprego, queda de produtividade, pedidos de indenização e serviços médicos. O mesmo documento conclui: “As empresas que provavelmente terão mais êxito no futuro serão as que ajudarem os trabalhadores a fazerem frente ao estresse e a recondicionarem o lugar de trabalho para adaptá-lo melhor às aspirações humanas.”

“São corpos infelizes, que vivem na cabeça e no estômago e o resto do corpo paga por esse cotidiano embrutecido, como se não existisse. Quando dói, procuram um médico”, esclarece a atriz e professora de dança e reeducação de postura corporal Rita Luppi, que, a partir de seu trabalho com grupos, elaborou um projeto para empresas para a introdução de programas de reeducação postural. Tais iniciativas, segundo ela, não se confundem com a prática de tai-chi-chuan, para o equilíbrio físico e mental, introduzida já em empresas como Embratel, Banerj e muitas outras, com horários opcionais aos funcionários interessados: “Não são programas de ginástica e sim de conscientização. Se você trabalha com movimentação maior na metade superior do corpo, como as pessoas que lidam com computador, é preciso que descubra, além dos grupos de músculos que estão sendo sacrificados, o nível do estresse muscular dessas atividades. Isso reverte em lucro e economia de esforço, e, conseqüentemente, em mais prazer e maior produtividade.”

As estatísticas de Rita Luppi confir-



*Empresas como o Banerj investem na qualidade de vida dos funcionários e oferecem tai-chi-chuan*

mam os dados da Sempre Saúde, acrescentando à lista de doenças profissionais uma altíssima incidência de problemas respiratórios e de coluna.

A professora ainda acrescenta que 99% não sabem sentar e nem sequer distribuir o peso do corpo: “Isso deveria ser ensinado nas aulas de educação física nas escolas, ao invés de ficarem voltadas mais para os jogos e o desempenho físico. É um trabalho sem preocupação com o desenvolvimento das estruturas óssea e muscular ou ainda com questões relacionadas à coordenação motora. O que vemos hoje, inclusive nas academias, é um grande investimento do ponto de vista estético e pouquíssimo na saúde do corpo.”

O que Rita Luppi propõe são palestras de conscientização e aulas práticas diretamente relacionadas à cultura de cada empresa. “Falta tranquilidade, e aí poderíamos desfiar uma série de razões como violência, salário, alta rotatividade no emprego etc. Mas, basicamente, falta tranquilidade e, com isso, até a respiração fica curta; nem o respirar natural é preservado.” Investir na saúde, conclui Rita, é se sentir mais íntimo do corpo, é investir num processo crescente de auto-estima e, com certeza, em uma outra cultura.



### Resultados de avaliação médica em empresas de serviços

Total de pessoas: 4.536

	Mascu- lino	Percen- tual	Femi- nino	Percen- tual	Total	Percen- tual
Total de examinados	1944	42,86%	2592	57,14%	4536	
Fumantes	600	30,86%	720	27,78%	1320	29,10%
Sedentários	1296	66,67%	1992	76,85%	3288	72,49%
Com excesso peso	504	25,93%	468	18,06%	972	21,43%
Último preventivo mais de um ano	0		900	34,72%	900	34,72%
Não fazem anticoncepção	0		372	14,35%	372	14,35%
Não previnem Aids	264	13,58%	324	12,50%	588	12,96%
Hipertensão arterial sistêmica	420	21,60	96	3,70%	516	11,38%
Abusadores de álcool	650	33,44%	625	24,11%	1275	28,11%
Alcoolismo	205	10,55%	220	8,49%	425	9,37%

**Sereia da eficiência** – Abordando a cultura, o trabalho e as transformações empresariais em curso, o psicanalista Carlos Rossi participou da XXX Reunião Senai/Empresas, realizada em novembro passado no Rio de Janeiro. Para ele, cada época tem seus objetos de paixão e a eficiência é o grande objeto apaixonante do nosso tempo.

“O robô é o filho legítimo do nosso século apaixonado pela eficiência. Os seres humanos poderão ficar em casa imóveis, com um mínimo de desperdício de energia acompanhando em seus terminais de computador como os seus robôs estão se saindo contra os robôs da concorrência, e tendo imenso prazer com isso. Só que o homem moderno, completamente apaixonado pela eficiência, está esquecendo dos outros prazeres e isso o está enfraquecendo espiritualmente, animicamente”, afirma Carlos Rossi.

Para ele, todo “apaixonamento” depende da concentração de todos os interesses numa única coisa ou numa única pessoa que se transforma na razão do viver. A cura de qualquer paixão passa pela dispersão, pela variação de interesses. Para que o homem contemporâneo se liberte da “sereia da eficiência”, precisa rapidamente

tentar se envolver com outros amores. Neste sentido, Rossi cita “a arte, mas não a arte de milhões de dólares; o esporte, mas não o esporte da olimpíada, e sim aquele gostoso de praticar entre amigos; o amor, mas o amor do tipo com poucos orgasmos, só de vez em quando, com calma; o lazer, mas não o da melhor estação de esqui, com a melhor companhia de turismo, acompanhado das melhores pessoas para ver e ser visto, e sim aquele do tipo em casa, sossegado”, e assim por diante. Para ganhar a guerra da saúde física e mental é preciso calma, ou como lembra a professora Rita Luppi, tranquilidade.

**Qualidade + eficiência** – As grandes empresas estão preocupadas hoje com a qualidade associada à eficiência. É inevitável que, em paralelo, surjam os temas do cansaço, da insatisfação e da desilusão, diagnosticados por todos os profissionais de saúde que hoje associam qualidade à qualidade da vida humana.

E é neste sentido que o professor Rossi lembrou a possibilidade do Brasil ter algo inspirador para o século XXI, partindo do raciocínio de que, em geral, quando se compara o povo brasileiro

com o do Primeiro Mundo, as nossas características destacadas são, inevitavelmente, a teimosia, a ineficiência e a preguiça.

Na opinião de Rossi e de outros especialistas, o Primeiro Mundo é aqui, exatamente porque aqui existe uma qualidade de vida emocional que a Europa já perdeu. Talvez isso que chamamos de preguiça, de resistência, de teimosia, seja uma certa oposição, uma certa recusa de se apaixonar por essa eficiência cega e absoluta.

“O brasileiro está sendo arrastado para isso. É inevitável até porque vivemos na orquestra das nações e vamos ter que dançar a música da humanidade. Mas talvez da mesma forma como alguns consideram que a Floresta Amazônica é o pulmão do mundo, talvez Macunaíma, o espírito mítico do nosso povo, possa ser o pulmão afetivo para a humanidade”, conclui o psicanalista. Ou seja, antes de desqualificarmos essa tendência nacional, não custa refletir sobre ela. Talvez ainda exista, culturalmente, em nossa terra, de uma forma espontânea, ingredientes que permitirão, quem sabe junto com os profissionais da área de saúde e com uma nova cultura empresarial, que o brasileiro se salve da “robotização da alma”. ■