

Carreira em alta, vida em risco

Um estudo inédito revela que, quanto mais bem-sucedido na empresa, pior é a saúde do executivo brasileiro



Fábrica da Natura: hospital-dia
Por Valéria França

EXAME

Roberto Setton

Aos 49 anos, o executivo Eduardo José Bernini nunca havia enfrentado graves problemas de saúde. Até que o alarme soou durante uma reunião de diretoria da empresa que ele comanda, o grupo AES do Brasil, subsidiária de uma das maiores companhias americanas de energia. O episódio ocorreu no mês passado, na manhã de uma segunda-feira. Por volta das 10 horas, Bernini sentiu um leve incômodo no lado esquerdo do peito. Depois de um tempo, a dor foi se espalhando e o ambiente da sala ficou sufocante. Assustado com os sintomas, ele saiu do encontro por alguns minutos e dirigiu-se ao ambulatório da empresa para medir a pressão. Como o aparelho não registrou nada que justificasse o mal-estar, voltou para a reunião. Mas a sensação de incômodo físico só fez aumentar ao longo do dia. No começo da tarde, a dor no braço se tornou insuportável e os dedos da mão começaram a formigar. "Pensei que estava tendo um infarto", lembra ele. Bernini acabou sendo internado num hospital em São Paulo, mas os exames mostraram que não havia nada de errado com seu coração. Segundo o diagnóstico, todo o desconforto físico havia sido provocado por uma forte pressão muscular na parte superior da coluna. Ele havia sido vítima de estresse.

Diagnóstico ruim	
Segundo pesquisa do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, realizada com 400 presidentes de empresas no Brasil, a maioria dos altos executivos cultiva hábitos que comprometem a saúde e corre o risco de desenvolver doenças graves nos próximos anos	
Retrato preocupante	70% têm sobrepeso 62% são sedentários 52% possuem taxas altas de colesterol 27% apresentam índices altos de triglicérides (1) 23% acumulam gordura no fígado 18% bebem mais que o recomendável 17% sofrem de hipertensão
Riscos potenciais	40% correm o risco de desenvolver depressão ou outros distúrbios psicológicos 20% podem ser vítimas de doenças cardiovasculares 16% têm possibilidade de apresentar diabetes tipo 2(2)
<i>(1) Gordura no sangue proveniente de alta ingestão de açúcar (2) Diabetes desenvolvido em consequência de maus hábitos de vida</i>	

Fonte: Exame
13/07/2006

www.attitudesports.com.br

Diagnostico salvador Já fazia algumas semanas que o presidente da Siemens no Brasil, Adilson Primo, vinha sentindo muito cansaço ao caminhar. Ele protelou o quanto pôde uma consulta ao médico, até que decidiu realizar um check-up em setembro de 2004. Dez dias depois dos exames, estava numa mesa de cirurgia, implantando duas pontes mamárias e uma radial. Hoje, aos 52 anos, continua enfrentando uma jornada de trabalho de 14 horas por dia. "Infelizmente, não posso me aposentar e passar meu tempo no Caribe", afirma.

Mudança radical de atitude Em 2004, Natal Garcia, presidente da Caterpillar Brasil, descobriu que tinha um câncer no intestino. Dez dias depois do diagnóstico, passou por uma cirurgia para a retirada do tumor. A terapia foi bem-sucedida e o episódio mudou sua vida. Uma das atitudes mais importantes foi a diminuição da carga de trabalho. "Sou muito mais tranquilo agora", afirma Garcia, de 53 anos.

Dois anos na cadeira de rodas Presidente da Israco, grupo que detém a representação de marcas de bolsas e mochilas, Raphael Levy, de 46 anos, passou quase dois anos numa cadeira de rodas em consequência de uma esclerose múltipla. Levy se recuperou graças a medicamentos e longas sessões de fisioterapia. "Eu vivia agitado por causa dos sobressaltos na economia e tenho certeza de que isso contribuiu para o desenvolvimento da doença", diz ele. Um detalhe revelador: apesar do susto, Bernini ainda pediu uma autorização do médico para viajar em seguida, pois na manhã do dia seguinte tinha um encontro com analistas de mercado em Nova York. Obviamente, o pedido foi negado, com a recomendação de repouso absoluto. "Acordei com remorso por não ter ido ao compromisso", diz o executivo.

O caso do presidente do grupo AES Brasil e sua postura diante do problema estão longe de representar uma exceção no ambiente empresarial. Para muitos executivos, parece impossível conciliar a vida profissional com alguns cuidados básicos com a saúde. Essas são as conclusões de um estudo inédito realizado pelo Centro de Medicina Preventiva do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Na pesquisa em questão, os médicos analisaram 400 check-ups realizados no ano passado por presidentes e vice-presidentes de grandes companhias nacionais. Foi o maior trabalho do gênero já realizado no país. Os resultados mostram um panorama assustador (veja quadro na pág. 20). Cerca de 70% dos executivos estão acima do peso, mais que o dobro da proporção encontrada entre a população brasileira. O excesso de gordura relaciona-se a outra questão grave, o sedentarismo, que aflige 62% dos presidentes e vices incluídos no levantamento. Os problemas não param por aí. Dois em cada dez executivos, em média, são hipertensos, apresentam acúmulo excessivo de gordura no fígado e mantêm um consumo de álcool acima do razoável (mais de 14 latas de cerveja numa semana, por exemplo). Na média, o grupo estudado também possui níveis preocupantes de colesterol e triglicérides.

O trabalho dos especialistas trouxe à tona outra constatação perturbadora: a de que subir na carreira faz mal à saúde. Parece uma idéia absurda, mas que fica claramente demonstrada no estudo do Albert Einstein. Essa conclusão foi tirada com base na comparação que os especialistas fizeram entre as avaliações médicas dos presidentes e outros 3 600 check-ups semelhantes realizados no mesmo período em diretores e gerentes de empresas brasileiras. Verifica-se que, quanto mais alto o nível hierárquico, pior a saúde do executivo. Um exemplo disso é a taxa de colesterol ruim, o LDL. Mais de 50% dos presidentes e vices apresentam alto

índice de LDL (acima de 130), uma proporção muito superior à verificada nos demais grupos de executivos, de apenas 35%. Algo semelhante ocorre com a questão do sedentarismo. Seis em cada dez presidentes encontram-se nessa condição. Entre gerentes e executivos, a proporção do problema é de cinco em dez. Os presidentes também aparecem em primeiro lugar no quesito sobrepeso, com 70%, ante uma taxa de 60% dos demais. O consumo de álcool entre presidentes e vices é de 18%, ultrapassando gerentes e diretores (12%) e a média da população brasileira, que gira em torno de 15%. Em suma, quanto mais avançam na carreira, os executivos tendem a praticar menos esportes, a engordar, a beber mais e a alimentar-se pior. Em termos de saúde, esse resultado é uma autêntica bomba-relógio. "Essas pessoas precisam urgentemente rever seu estilo de vida, sob o risco de desenvolver diabetes ou doenças cardiovasculares", afirma José Antonio Maluf de Carvalho, coordenador do levantamento realizado pelo Einstein.

Seguramente, não é por falta de conhecimento das conseqüências desse comportamento de risco que os executivos brasileiros chegam a um estágio crítico. O que explicaria, então, esse autêntico contra-senso? Segundo os especialistas, um dos fatores que mais contribuíram para o problema foi o desenvolvimento de uma perigosa cultura corporativa que faz uma associação direta entre sucesso profissional e falta de qualidade de vida. Nesse contexto, trabalhar mais de 12 horas por dia é um fato comum entre executivos de nível hierárquico mais alto. Assim como viajar muito, ter problemas conjugais, perder a apresentação dos filhos na escola e não conseguir arrumar tempo para o lazer. "Esse conjunto de sacrifícios é considerado uma espécie de pedágio inevitável a ser pago em troca da ascensão na hierarquia corporativa", afirma Denys Monteiro, vice-presidente da Fesa, multinacional de recrutamento de executivos.

Sinais preocupantes emitidos pelo corpo costumam ser solenemente ignorados, sempre com a desculpa de que não há tempo disponível na agenda para deixar o escritório e passar por um check-up. O presidente da Siemens do Brasil, Adilson Primo, por exemplo, esteve ameaçado de sofrer um infarto por adiar uma visita ao médico. Ele vinha sentindo muito cansaço ao caminhar, mas relutou durante semanas até procurar um especialista. Em setembro de 2004, Primo finalmente decidiu passar por um check-up. Dez dias depois, estava deitado na sala de cirurgia do Hospital do Coração, em São Paulo, recebendo duas pontes mamárias e uma radial. Depois do susto, Primo tratou de implementar algumas mudanças. Abandonou o cigarro (fumava um maço por dia) e um cardiologista acompanha de perto seu dia-a-dia. No escritório, porém, pouca coisa mudou. Aos 52 anos, ele continua seguindo a rotina de antes: 14 horas de trabalho diário. "Infelizmente, ainda não posso me dar ao luxo de viver aposentado no Caribe", afirma o executivo.

A cultura de sacrifício da saúde em troca do sucesso profissional ganhou um impulso ainda maior nos últimos anos em função de dois fenômenos: o aumento da competitividade entre as empresas e a globalização. Hoje, um executivo tem de tomar muito mais decisões que seus pares no passado -- e em muito menos tempo. São cada vez mais comuns, por exemplo, as teleconferências marcadas para as 4 horas da manhã porque um dos participantes está na China. Para piorar ainda mais o cenário, a estrutura das empresas ficou mais enxuta e achatada, tornando o ritmo de trabalho alucinante e elevando a níveis quase insuportáveis a carga de estresse sobre os ombros dos profissionais. "Esse ambiente é altamente desfavorável a uma mudança de

atitude dos executivos com relação à saúde", diz o cardiologista Leopoldo Piegas, do Hospital do Coração, em São Paulo.

Para os executivos nacionais, há ainda uma agravante: a tensão adicional provocada por uma espécie de custo Brasil nos negócios. No dia-a-dia, ele encontra sua tradução nas incertezas e dificuldades geradas pela tradicional instabilidade do país. "Não por acaso, meus problemas de saúde apareceram justamente quando a economia brasileira passava por um momento muito difícil, com todo aquele problema de hiperinflação", afirma Raphael Levy, de 46 anos, presidente da Israco, grupo que detém a representação de marcas como a Lansey (bolsas de viagem) e a Fico (carteiras e mochilas). O executivo ficou por quase dois anos numa cadeira de rodas, em consequência de um problema de esclerose múltipla. Diagnosticada em 1986, quando Levy comandava a marca de surfwear Ocean Pacific, a doença o deixou completamente paralisado da cintura para baixo. À custa de medicação e intermináveis sessões de fisioterapia, ele conseguiu recobrar os movimentos e hoje leva uma vida normal, sem seqüelas da esclerose. Nos fins de semana, procura recarregar as baterias na praia. "Ser empresário é um veneno para minha doença", diz Levy.

Até certo ponto, uma carga de estresse no ambiente profissional é tolerável e até mesmo desejável. Ele funciona como um gatilho natural que provoca uma descarga de adrenalina no organismo, deixando-o pronto para reagir diante de um perigo ou desafio iminente. Transplantado para a rotina dos negócios, é a centelha que alerta um executivo no momento de uma decisão importante. Quando esse mecanismo é acionado em excesso, porém, ele começa a ter um efeito negativo, gerando o que os especialistas chamam de estresse crônico. "É quando a pessoa já acorda cansada, mesmo depois de uma longa noite de sono", afirma Marine Mayer, responsável pelo departamento de psicologia do Albert Einstein. No caso das mulheres que chegam ao comando das empresas, não raro existe ainda um fator adicional de pressão, com o acúmulo das atividades do escritório, a administração da casa e os cuidados com os filhos. Num primeiro momento, o quadro de estresse crônico resulta em sintomas como cansaço, irritabilidade e perda de concentração. Se não é tratado ou combatido, ele pode gerar problemas mais sérios. Dentre o universo avaliado pelo Einstein, 40% dos profissionais encontram-se nessa fronteira perigosa, correndo o risco de desenvolver depressão ou outros distúrbios psicológicos.

Ante um quadro tão desolador, é tentador imaginar que a solução para o problema possa vir de uma gradativa redução na carga de trabalho dos executivos. A má notícia é que não há nenhum indício de que isso seja possível. Pelo menos até onde a vista alcança, o que se vislumbra é um cenário de competitividade crescente entre as empresas e, portanto, entre as pessoas que nelas trabalham. O desafio é conseguir conviver com uma dose elevada de tensão. Existem vários exemplos de executivos que conseguem fugir desse círculo vicioso e mantêm uma boa qualidade de vida. Disciplina é o principal ingrediente da receita. Boa parte deles fixa metas em relação à manutenção ou à melhoria da forma física (veja reportagem na pág. 26). Uma experiência traumática também costuma funcionar como terapia de choque para promover uma mudança de estilo de vida. Foi o que ocorreu com Natal Garcia, de 53 anos, presidente da Caterpillar Brasil, que enfrentou um câncer de intestino em 2004. Depois da retirada do tumor, ele baixou de 80 para 50 horas semanais sua jornada de trabalho. "Após a doença, reavaliei minhas prioridades", afirma ele.

Hoje em dia, muitas companhias nem esperam que essa iniciativa parta dos profissionais. Preocupadas com a saúde de seus executivos, várias empresas têm feito mais do que simplesmente exigir um check-up anual ou colocar uma academia de ginástica à disposição dos funcionários. A Avon do Brasil é uma das que se preocupam com essa questão. Desde 2004, a companhia dispõe de um corpo de professores de educação física encarregados de promoverem caminhadas com os funcionários após as refeições. Sua concorrente na área de cosméticos, a Natura, montou há cinco anos em sua fábrica em São Paulo uma espécie de hospital-dia, com mais de 30 especialistas. Mais radical ainda foi a estratégia do Grupo Algar, que atua no segmento de telecomunicações, agronegócio e entretenimento. A empresa de Uberlândia, em Minas Gerais, conseguiu alterar o comportamento dos altos funcionários com um sistema de bônus. Os executivos que alcançassem metas físicas específicas ganhavam 20% mais no valor do contracheque. A política de incentivo vigorou entre 2002 e 2004. Nesse período, o programa conseguiu reduzir de 44% para 28% o número de executivos com sobrepeso. Segundo a empresa, o programa pôde ser encerrado por ter cumprido seu papel de disseminar uma cultura de cuidados com a saúde entre os funcionários. Note-se que, em todas essas empresas, ninguém deixou de trabalhar muito. O ponto é que elas conseguiram um ambiente em que essa carga de trabalho pôde ser conciliada com uma maior preocupação com a saúde.

Esse investimento na qualidade de vida dos funcionários tem uma explicação: gente mais saudável e feliz produz melhor. Uma pesquisa coordenada pela Deloitte Touche Tohmatsu avaliou entre 2004 e 2005 os efeitos no caixa de 201 empresas brasileiras que apostaram em ações para melhorar a qualidade de vida dos funcionários. Os resultados são impressionantes. No período, a produtividade aumentou 31%. "O equilíbrio físico e emocional da equipe é uma qualidade indispensável para o sucesso de uma companhia, assim como nenhuma promoção ou projeto profissional pode servir de pretexto para que um funcionário comece a sacrificar a saúde", diz Elizabeth Amaral, diretora de desenvolvimento do Grupo Algar. Infelizmente, essa idéia não é tão óbvia quanto parece para os executivos brasileiros, como demonstram os resultados da pesquisa do Albert Einstein.