

OS AMPLOS BENEFÍCIOS DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Alberto José N. Ogata

A saúde e a qualidade de vida das pessoas não se resumem ao seu estado de saúde, identificado pelos resultados de exames laboratoriais (níveis de glicose e colesterol no sangue, por exemplo), pela sua pressão arterial ou pela necessidade ou não de tratamentos ou uso de medicamentos. Trata-se de um conceito bem mais amplo, que envolve a sensação de bem-estar das pessoas em seu ambiente familiar, na escola, no trabalho e no seu contexto sócio-econômico e cultural.

Muitos autores acreditam que a qualidade de vida possui várias dimensões, que podem ser resumidas nas esferas física, social, emocional e espiritual. Acreditamos que essas dimensões são igualmente importantes e devem ser desenvolvidas com harmonia, integração e equilíbrio. Assim, torna-se muito difícil que uma pessoa opte, por exemplo, por desenvolver unicamente a esfera profissional, relegando para segundo plano o cuidado com o corpo, as relações com a família e os amigos, e não se preocupe com os valores pessoais. Provavelmente, também não conseguirá sucesso na área profissional, pois isso depende do equilíbrio harmônico de todas as dimensões.

Muitas pessoas não conseguem parar de fumar ou praticar atividades físicas, pois estão pouco motivadas, tristes ou solitárias, ou não acreditam que vale a pena cuidar da própria saúde. Estimulá-las a mudar seus comportamentos para um estilo de vida saudável constitui-se num desafio para os profissionais, algo que envolverá novos conhecimentos e habilidades e a busca de metodologias e técnicas que sejam eficazes para diferentes públicos.

Importância para as pessoas – Atualmente, no Brasil, as doenças crônicas não-transmissíveis (infarto do miocárdio, derrames cerebrais, diabetes tipo II e câncer) são as principais causas de morte em adultos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida, baseada principalmente por meio da atividade física, alimentação saudável (cinco porções diárias de frutas e vegetais, evitar gorduras e sal em excesso), eliminação do hábito de fumar e a adoção de comportamentos preventivos (como realizar exames preventivos, utilizar o protetor solar, não dirigir quando ingerir bebidas alcoólicas e não fumar).

Uma pesquisa envolvendo a análise de 14 estudos realizados na Europa e nos Estados Unidos concluiu que as pessoas com peso excessivo têm risco 32% maior de desenvolver doença coronariana (infarto do miocárdio) que aumenta para 81% se a pessoa for obesa.

Alguns dados merecem ser destacados, com relação à saúde do brasileiro. O Instituto Nacional do Câncer (INCA) está projetando, para 2009, aumento considerável no número de casos de câncer de pele, pulmão, próstata, mama e intestino, que, somados, podem atingir 290.000 pessoas em todo o Brasil. A Sociedade Americana de Câncer estima que o tabagismo é responsável por um terço de todos os cânceres e a alimentação inadequada e o sedentarismo respondem por outro terço. Assim, estes fatores respondem por dois terços de todas as mortes por câncer.

O Ministério da Saúde está realizando, desde 2006, o estudo “*Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*”(VIGITEL), para monitorar vários indicadores nas capitais dos Estados e do Distrito Federal. Os números de 2007 revelaram que 43,4% dos brasileiros estão com excesso de peso, 32,8% consomem carnes com excesso de gordura, 29,2% são insuficientemente ativos, e 16,4% são fumantes. A pesquisa VIGITEL revelou ainda que 17,5% dos brasileiros consomem álcool em excesso e que, em média, 2% dirigem após a ingestão de bebidas alcoólicas. Podem concluir que, nas capitais brasileiras, mais de 20.000 pessoas dirigem após beber, todos os dias. Calcula-se que cerca de 40% dos acidentes automobilísticos fatais estejam associados a ingestão de álcool.

Segundo levantamentos do IBGE, a expectativa de vida dos brasileiros tem aumentado consideravelmente, chegando a 76,8 anos para as mulheres e 69,5 anos para os homens.

Deste modo, o desafio não é “como viver mais”, e sim “como viver melhor”. Sabemos que a qualidade de vida das pessoas cai muito quando elas ficam doentes, incapacitadas ou dependentes de medicamentos, tratamentos e suas limitações. Além disso, o máximo desempenho pessoal, na empresa, na escola e nos negócios, somente é atingido por níveis excelentes de saúde através da busca do estilo de vida saudável.

Importância para as empresas – A globalização, o uso intensivo da tecnologia e a maior competição entre as empresas exigem que as pessoas possam ter o máximo desempenho no trabalho. Sabe-se que o fator humano é hoje um elemento de competitividade para as organizações. Trabalhadores motivados, saudáveis e felizes produzem mais, faltam menos ao trabalho, sofrem menos acidentes e têm menos doenças graves.

Estudos internacionais que analisam o absenteísmo (faltas ao trabalho), o presenteísmo (estar presente no trabalho, mas não ser produtivo), custos com assistência médica, acidentes no trabalho e aposentadorias precoces por problemas ocupacionais mostram que as intervenções no ambiente de trabalho são eficazes e melhoram todos esses indicadores.

Os fatores de risco para doenças crônicas, como obesidade, sedentarismo, tabagismo, maus hábitos alimentares e estresse têm uma relação direta com a produtividade. Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos e publicada na renomada revista “Journal of Occupational & Environmental Medicine” demonstrou que a produtividade é reduzida em 2% para pessoas com um fator de risco, podendo atingir 16% para pessoas com muitos fatores de risco.

As empresas têm enfrentado problemas sérios com o aumento dos custos de assistência médica. No Brasil, a sinistralidade (despesas médicas, hospitalares e laboratoriais) tem aumentado sistematicamente acima da inflação. Os gestores, por sua vez, têm utilizado várias ferramentas para buscar controlar essa despesa. Para este item, também o estilo de vida dos empregados é de grande importância. Uma pesquisa publicada pelo “Center of Disease Control-CDC” dos Estados Unidos mostrou que pessoas obesas custam 54% mais que as que têm peso adequado.

Um grande estudo, envolvendo mais de 250.000 americanos, demonstrou que as pessoas que praticam atividade física moderada (cinco ou mais dias na semana) reduzem em 27% o risco de morte em comparação com os sedentários. Os que praticam atividade física mais intensa (sessões de 20 minutos, por três dias na semana) têm uma redução de 32%. As pessoas que preenchem os dois critérios (atividade física em cinco ou mais dias na semana, com três dias de atividade vigorosa) apresentam uma redução de 50% na mortalidade. Essa informação demonstra como o estímulo para a prática da atividade física pode ser estratégico para o sucesso de uma organização.

O estresse também pode afetar seriamente a produtividade das pessoas nas empresas. Pesquisas coordenadas pela professora Marilda Lipp revelaram que mais de 30% das pessoas relatam ter níveis elevados de estresse. No entanto, categorias profissionais como bancários, juízes do trabalho, jornalistas e policiais podem ter mais de 50% de estresse excessivo entre os trabalhadores. Não é difícil imaginar as repercussões e conseqüências para a saúde das pessoas e a redução nos resultados do seu trabalho. O estilo de vida saudável é uma poderosa ferramenta no gerenciamento do estresse.

Importância para a sociedade – O Brasil tem se desenvolvido, no aspecto econômico, de maneira contínua, conforme se observa pela evolução do Produto Interno Bruto. Os indicadores sociais, apurados pelo IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) também têm evoluído, apesar de isso ocorrer de maneira lenta. Assim, mesmo com os problemas relacionados à desigualdade social, a violência urbana, a questão do saneamento básico e do acesso aos serviços de saúde e educação, observamos em nosso país um aumento na expectativa de vida, com redução na mortalidade infantil e melhor tratamento das doenças crônicas.

No entanto, os organismos internacionais têm alertado sobre a importância dos fatores de risco para doenças crônicas não-infecciosas, como diabetes, infarto do miocárdio, derrame cerebral e câncer. A Organização Mundial da Saúde (OMS) calcula que estas doenças sejam responsáveis por 72% de todas as mortes em nosso país, chegando a mais de 900.000 óbitos em 2005. Estima-se que o Brasil vai perder US\$ 49 bilhões nos próximos anos por mortes precoces, devidas a essas doenças. Não estamos considerando os graves prejuízos econômicos e sociais para as famílias e para as empresas.

Intervenções efetivas para estimular as pessoas a serem mais saudáveis, por meio da atividade física, alimentação saudável e eliminação do fumo podem trazer excelentes resultados para o Brasil. A OMS estima que uma redução de 2% ao ano na prevalência destas doenças, ao longo de dez anos, pode resultar em um ganho econômico de US\$ 4 bilhões para o nosso país.

Naturalmente, a realização de esforços envolvendo os órgãos públicos e as comunidades poderão oferecer ambientes que favorecem um estilo de vida mais saudável. Criar ambientes livres do cigarro, calçadas que facilitam à caminhada, ciclovias e aumentar a oferta de alimentos saudáveis são medidas importantes. Um estudo realizado na China demonstrou que mulheres que não realizam atividade física estruturada, mas que vão ao trabalho caminhando ou de bicicleta tem redução de 25 a 50% na mortalidade.

Conclusões – As pesquisas demonstram que o estilo de vida saudável é muito importante para as pessoas, para as empresas e para o nosso país. Infelizmente, os dados da pesquisa VIGITEL mostram que ainda há um longo caminho a percorrer, para que as pessoas sejam mais ativas, se alimentem melhor e tenham bons hábitos. Por outro lado, demonstra-se o imenso campo de trabalho que se descortina para os profissionais da atividade física, da nutrição e do bem-estar. Surge então o desafio da capacitação para que possam oferecer programas, produtos e sistemas que efetivamente ajudem as pessoas a mudarem seus comportamentos.

Ressaltamos, finalmente, que a qualidade de vida tem caráter multidimensional. As pessoas não são máquinas e somente aderem às orientações dos profissionais quando encontram sentido em suas vidas, se sentem motivadas e percebem que o bem-estar é atingido através do desenvolvimento harmônico das facetas física, emocional, social e espiritual da qualidade de vida.

A iniciativa do Serviço Social da Indústria (SESI), com o apoio da Associação Brasileira de Qualidade de Vida - ABQV, do Conselho Federal de Educação Física - CONFEF e do Conselho Federal de Nutricionistas - CFN de celebrar a SEMANA DE PROMOÇÃO DA VIDA SAUDÁVEL, no período de 29/08 a 05/09/08, tem uma importância fundamental na mobilização dos profissionais de saúde, particularmente os de educação física e nutrição sobre a necessidade de uma ação estruturada, cientificamente embasada, em todos os ambientes para a melhoria do estilo de vida de nossa população.

Alberto José N. Ogata é médico, Mestre em Medicina e Economia da Saúde, diretor de responsabilidade social da FIESP e presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV).