

Estresse e baixa qualidade de vida afetam bem estar de gestores brasileiros. Levantamento do Núcleo de Prevenção da Omint ouviu cerca de 22 mil profissionais

Estresse e baixa qualidade de vida estão afetando a saúde dos executivos brasileiros, conforme revelou um levantamento da Omint divulgado esta semana, e que avaliou as condições de saúde de 20 mil executivos durante o primeiro semestre de 2014. Dos 20 problemas mais comuns apresentados por esta população (profissionais que vão da média gerência à alta gestão), 11 são consequências de uma vida estressada e hábitos de vida pouco ou nada saudáveis.

Segundo Caio Soares, diretor médico da Omint e coordenador da pesquisa, se o estresse das longas jornadas de trabalho contribui para um número maior de executivos com sintomas de ansiedade, depressão, insônia, enxaqueca, tensões musculares e problemas nas costas e pescoço, o pouco cuidado com a alimentação e o sedentarismo faz com que quatro das principais doenças causadoras de doenças cardíacas apareçam no ranking das chamadas “doenças corporativas”. São elas a hipertensão, diabetes, colesterol e o excesso de peso (4º lugar no ranking).

Soares explica que a resposta para o atual quadro da saúde nas empresas brasileiras é reflexo dos hábitos não saudáveis: 94,31% dos executivos afirmaram não manter uma alimentação equilibrada. O índice de sedentários é de 41,72%, enquanto 33,04% afirmaram ter um nível de estresse muito alto. O número de fumantes, que era de 18% desta população em 2004, vem caindo gradativamente e hoje é de 11,46%.

Diagnóstico

Pouco menos da metade dos executivos avaliados (40%) apresentam índice de massa corpórea (IMC) acima do recomendado (maior que 25). Os que registraram pressão superior a 14 por 9 somaram 6%. Para Soares, isso não significa que ainda estejam obesos, mas é um sinal de alerta. O quadro, diz, pode melhorar muito com mudanças gradativas na rotina e um equilíbrio maior do tempo entre trabalho, atividades físicas, lazer e família.

A pesquisa constatou que 30,13% dos executivos estão tentando se alimentar melhor, enquanto que 39% afirma estar pensando muito no assunto recentemente. A motivação para incluir atividade física na rotina, porém, é ainda maior. 41% afirmaram estar tentando incluir o exercício físico em algum momento do dia, enquanto 42% está pensando no assunto. Entre os fumantes, apenas 9 % está tentando parar, embora 47% afirmaram pensar muito no assunto.

Ranking das doenças mais comuns apresentadas pelos executivos (com percentual de executivos que apresentaram o diagnóstico)

- Rinite - 30,60%
- Alergia de Pele - 20,62%
- Ansiedade - 18,66%
- Excesso de Peso - 18,07%
- Dor de Cabeça Frequentes - 17,74%
- Dor no pescoço ou ombros - 16,37%
- Problemas de visão - 15,19%
- Asma/Bronquite - 13,08%
- Insônia - 10%
- Pressão alta - 8,28%
- Dor nos Braços/Mãos - 8,13%
- Dor Crônica nas Costas - 7,76%
- Depressão - 6,76%
- Tireóide - 4%

Gastrite Crônica - 3,51%

Diabetes - 1,92%

Úlcera - 1,5%

Audição - 1,4%

Artrose ou Artrite - 1%

Osteoporose - 0,2%

Fonte: [Saúde Business](#), em 29.09.2014.