

***Estudo de organização americana lista profissões que mais causam problemas de saúde nos EUA e explica por quê***

Ficar muito tempo sentado no trabalho pode ser estressante e fazer mal para a saúde. Ter uma jornada longa também faz com que você tenha pouco tempo para se exercitar ou mesmo para cozinhar coisas mais saudáveis quando estiver em casa.

Essas dicas parecem óbvias, mas recentemente, a Associação Americana do Coração (AHA, na sigla em inglês) foi além e utilizou essas informações para fazer um ranking dos empregos menos saudáveis.

Ela também identificou os problemas de saúde mais frequentes de diferentes setores da economia.

Para isso, a associação analisou os dados sobre pressão arterial, índice de massa corporal, colesterol, açúcar no sangue, atividade física, hábito de fumar e qualidade de dieta de 5.566 trabalhadores americanos, tanto homens, quanto mulheres.

Nenhum deles tinha problemas do coração no início do estudo.

Uma vez terminada a pesquisa, os investigadores viram que, apesar de 88% não fumarem e 78% terem nível de açúcar no sangue considerado bom, apenas 40 % "tinham uma saúde cardiovascular ótima".

Essas são as condições de saúde que a associação identificou por setores econômicos nos Estados Unidos.

**Transporte:** O principal problema que a AHA identificou entre motoristas de ônibus, trens e caminhões é o tabagismo. Quase um quarto dos entrevistados (22%) eram fumantes. Isso faz com que tenham um risco maior de sofrerem doenças cardíacas ou até um AVC.

Secretarias e cargos administrativos: são funções exercidas exclusivamente em escritórios, onde muitos sequer se levantam para comer. Isso faz com que 68% desses trabalhadores tenham hábitos alimentares pouco saudáveis. Além disso, 69% deles têm colesterol alto e só 82% realizam atividades físicas regularmente.

**Indústria alimentícia:** Apesar de trabalhar produzindo alimentos ou servindo refeições, as pessoas que atuam nesse setor são os que têm a pior dieta. Mais de três quartos dos que participaram do estudo (79%) têm maus hábitos alimentares.

**Serviços de segurança:** dos policiais, bombeiros e outros profissionais de segurança que fizeram parte da pesquisa, 90% são propensos a ter sobrepeso ou obesidade, 77% têm níveis ruins de colesterol e 35% sofrem de pressão alta.

**Cargos de gerência e profissionais liberais:** É o setor mais "saudável", levando em consideração que um terço dos entrevistados dessa área estão no peso ideal, 75% fazem exercícios físicos regularmente e só 6% fumam. Ainda assim, a associação ressalta que 72% deles têm maus hábitos alimentares.

Além dos cargos de gerência e dos profissionais liberais, estão entre os setores mais saudáveis também os profissionais de saúde (médicos e enfermeiros) e dos setores de arte, entretenimento, meios de comunicação e esportes.

Esses resultados combinam com o ranking dos "empregos mais saudáveis" publicado na revista

especializada Health.

De acordo com a publicação, os instrutores de academia, personal trainers e coreógrafos são os profissionais mais saudáveis, seguidos dos engenheiros de computação, floristas, paisagistas e jardineiros, vendedores de seguros, e profissionais ligados ao setor médico.

Usando um método parecido, a lista da Health coincide a grosso modo com a realizada pela Associação Americana do Coração.

Com base em pressão arterial, índice de massa corporal, taxas de colesterol, de açúcar no sangue e outras variáveis, as profissões menos saudáveis são bombeiros e policiais, os que trabalham com a preparação de alimentos, os trabalhadores de construção e os empregados domésticos.

### **Saúde e falta de tempo**

De acordo com Leslie McDonald, que liderou o estudo da AHA e também é pesquisadora do Instituto Nacional de Saúde e Segurança Ocupacional dos Centros de Controle de Doenças do Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos, as longas jornadas de trabalho e o pouco controle sobre as atividades no dia a dia afetam o metabolismo e estão relacionadas com fatores de riscos cardiovasculares.

A falta de tempo para fazer exercícios físicos e para cozinhar algo mais saudável contribui para os mesmos problemas.

O que os pesquisadores recomendam é que se aproveite o tempo de almoço para se passear por algum lugar em vez de comer sem levantar da cadeira e sair do escritório. Além disso, estacionar o carro um pouco mais longe também força uma caminhada diária que pode fazer bem. E usar as escadas sempre que possível, evitando o elevador também é uma das sugestões.

Quanto à alimentação, segundo a associação, deve-se consumir quatro porções e meia de frutas e vegetais diariamente, 100 gramas de pescado ao menos duas vezes por semana, menos de 1,5 grama de sódio (sal) por dia e no máximo 450 calorias semanais provenientes de produtos com açúcar.

"É importante não desanimar, mas também não deixar de cumprir esses passos", alertou MacDonald ao apresentar o estudo.

**Fonte:** [Globo](#), em 16.03.2016.