

BEM-VIVER

Saúde é questão de disciplina

E requer até treinamento similar ao de 'coaching', dispensado à vida profissional

REGINA NEVES
SÃO PAULO

Qualidade de vida não é encarada apenas como bem-estar e saúde. Seus reflexos são cada vez mais entendidos como importante vertente para quem almeja uma carreira não só de sucesso, mas também longa e prolífera. “É hora do executivo procurar o ‘coaching’ da saúde”, resume o endocrinologista Filippo Pedrinola, fazendo analogia com aquele tipo de profissional que treina e acompanha executivos para que consigam seus resultados corporativos.

Para o geriatra Renato Maia Guimarães, presidente da International Association of Gerontology and Geriatrics e autor do instigante livro *Decida você como e quanto viver*, recém-lançado, saúde e longevidade têm muito de livre arbítrio. “Cerca de 50% dos fatores que contribuem para a vida saudável são de responsabilidade da própria pessoa”, defende ele, que reside em Brasília, tem 30 anos de carreira e foi o responsável, no Ministério da Saúde, pelo Programa de Saúde do Idoso.

A preocupação com a qualidade de vida trouxe evidentes mudanças à medicina, com uma maior preocupação com o lado emocional, intelectual, psicológico e até espiritual do paciente, “ocidentalizando” várias práticas da empírica medicina oriental. Check-up, sim. Mas também meditação. Para o médico Alberto



Costa (esq.) presidente da LexMark no Brasil: do estresse às maratonas

Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), não é possível falar sobre o tema sem amplitude.

O sétimo congresso da associação, batizado de Qualidade de Vida: da Teoria à Prática, começa hoje em São Paulo. Em pauta, temas como planejamento financeiro pessoal, responsabilidade social, relações estratégicas, qualidade de vida no trabalho e gestão de RH. Tudo porque um executivo deve se considerar um atleta corporativo. “Para o presidente de uma empresa, o ideal é que esteja em forma como um atleta pronto para uma competição, que deve estar superequilibrado

emocionalmente e com a saúde em dia”, diz Ogata.

O presidente da LexMark no Brasil, Leonel José da Costa, passou de executivo sedentário e estressado a um bem-humorado dirigente de sucesso e atleta que já correu cinco maratonas. “Nunca havia ficado doente, mas de repente uma dor lombar forte me levou ao massagista. A dor passou, mas voltou poucos meses depois. Fiquei preocupado, resolvi fazer um check-up completo para descobrir que era uma ‘bomba’ ambulante, com todos os índices em níveis de alerta”, conta.

Assim, resolveu mudar completamente de vida. “Descobri

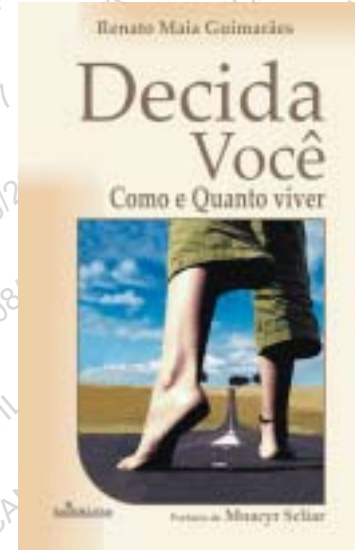
que seguia um modelo clássico e até elogiado de profissional, com uma carreira sólida, construindo um patrimônio e uma vida familiar harmoniosa. Mas estava esquecendo de mim mesmo”, relembra. Seis meses depois, os índices haviam voltado ao normal. E o melhor: a carreira também foi beneficiada. “A vida saudável exige disciplina e acabo levando isto para o trabalho, o que significa ganho em eficiência. Sem estresse, também o pavio ficou mais longo.”

Na posição de líder, Costa acabou levando o exemplo para a empresa e hoje 70% de seus 200 funcionários fazem atividades físicas. Aliás, podem frequentar sem ônus uma grande academia. “É melhor aplicar em saúde do que em doença”, pondera.

“CADILLAC” NOVO EM FOLHA

Em sua clínica, o endocrinologista Filippo Pedrinola já atendeu mais de 9 mil clientes, entre eles os responsáveis pelos maiores PIBs do País. Conta ele que hoje muitos executivos vão ao consultório para melhorar sua qualidade de vida. “Não estão sentindo nada e querem continuar assim”, destaca. “E está certo. Começamos a envelhecer quando nascemos, só que é possível desacelerar, e muito, o processo.”

Pedrinola, que é também dono de um spa em Punta del Este (Uruguai) e em abril vai abrir outro no complexo Parque Cidade Jardim, em São Paulo, defende a tese de que a idade biológica pode ser inferior à cronológica. E costuma ilustrar suas palestras com fotos de dois Cadillacs 53 — um em fim de carreira, que poderia ser encontrado em oficinas de peças usadas, e outro de colecionador, muito bem-cuidado e com aparência de novo.



O endocrinologista chama a atenção para a necessidade de as empresas incentivarem práticas de qualidade de vida entre seus colaboradores. Sem elas, é impossível combater o estresse, uma das causas de sete entre as dez doenças crônicas que mais matam. “Acontece que as pessoas não tratam do estresse como deveriam, iniciam um tratamento, melhoram, voltam à antiga situação e fazem isto repetidas vezes. Os resíduos vão se acumulando até o esgotamento”, diz o médico. “Para combatê-lo, primeiro é necessário ver os sintomas clínicos, mas também explorar a vida pessoal, psicológica, emocional”, defende ele, que tem uma equipe multidisciplinar.

tamento”, diz o médico. “Para combatê-lo, primeiro é necessário ver os sintomas clínicos, mas também explorar a vida pessoal, psicológica, emocional”, defende ele, que tem uma equipe multidisciplinar.

CONTA DE INVESTIMENTOS

O geriatra Guimarães, autor de *Decida você como e quanto viver*, compara a manutenção da saúde com uma conta de investimentos. Todos viemos ao mundo com um “capital inicial”. “É claro que ao longo do tempo haverá uma lenta depreciação, que pode ser contrabalanceada por menos saques e mais investimentos”, garante ele. Falta de atividade física? Atitudes pessimistas? Saques, sem dúvida.

“Investimentos são dieta saudável, atitudes positivas e altruístas, saber esquecer, adiar e, principalmente, ter um projeto de vida que deve ser maior e mais amplo do que um projeto de carreira.” Também são fundamentais a capacidade de amar e rir — especialmente de si mesmo.

Comente esta reportagem no portal www.gazetamercantil.com.br



Pedrinola recebe em sua clínica gente que está bem e quer continuar assim