

## **Cuidar da saúde é vantagem competitiva; empresas já notaram efeitos!**

*Flávia Furlan Nunes*

Muitos profissionais acreditam que o caminho para superar a crise é passar horas no escritório, levar trabalho para a casa e mostrar cada vez mais empenho. Por conta disso, essas pessoas acabam deixando de lado a própria saúde, pois não sabem que abandonar os cuidados com o corpo implica menor capacidade de solução de problemas.

"Cair em estado de trabalho contínuo, esquecendo que o corpo precisa de recuperação, é um erro", afirmou o médico psiquiatra e consultor da DBM, Frederico Porto. "Executivos que praticam exercícios e não perdem o foco na saúde contam com vantagem competitiva importante em relação aos demais, que pode ser traduzida em menor ansiedade e estresse".

E as empresas já notaram isso. Tanto que, mesmo diante da crise, elas não diminuíram os investimentos em benefícios relacionados à saúde dos funcionários.

Bom para a carreira

De acordo com Porto, toda pessoa precisa praticar atividades que promovam o relaxamento, como hobbies e esportes.

"Diante da crise, o corpo não identifica se o estresse é psicológico ou físico. Por isso, tentar resolver apenas mentalmente o problema não é a solução. O estresse se mantém, quando poderia ter sido amenizado pelo efeito de uma sessão de ginástica ou de corrida, antes de uma reunião estressante", explica.

"O ser humano possui controles puramente técnicos para liberar o estresse. É este o caso de determinados exercícios respiratórios. Inspirar e expirar por um período maior, por exemplo, alivia a tensão e eleva o rendimento do executivo no trabalho. O esporte funciona da mesma maneira", completou.

Além disso, ele indica uma dieta equilibrada, o que ajuda a transcender o estresse, bem como uma melhor gestão do próprio tempo. "Quebre em pedaços as tarefas difíceis. Use sua habilidade para resolver cada pedaço de uma vez. Assim, terminada a tarefa, você terá a sensação de finalização e ânimo para ir além".

Outra dica de Porto é que o profissional relaxe ao final do expediente, em um happy hour, por exemplo. "A dica é relaxar com os amigos ao final do expediente. A equipe, os executivos e profissionais, que passaram a semana inteira tensos, discutindo, criando e correndo atrás de soluções para os novos contextos do mercado com a crise, merecem momentos de alegria".

Empresas notam benefícios

Ao investir na saúde dos profissionais, as empresas têm como vantagem o aumento da identificação do colaborador com a instituição, o maior comprometimento e rendimento e, conseqüentemente, o fortalecimento da própria imagem. Muitas das empresas já têm percebido tudo isso, tanto que, em meio à crise, não deixaram de oferecer o benefício.

O gestor de planos de saúde Clube Aliança, por exemplo, atestou que de 1º de janeiro a 10 de fevereiro, dobrou a contratação de planos de saúde empresariais ante o mesmo período de 2008.

NUNES, Flavia Furlan. Cuidar da saúde é vantagem competitiva; empresas já notaram efeitos! **Administradores**, mar. 2009. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br>>. Acesso em 17 mar. 2009.

**A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais**