

Investimento em bem estar tem garantia de retorno

Mariana Celle

Especialistas dizem que não é preciso gastar muito para melhorar a saúde dos funcionários, e o resultado é sempre bom

Stress, poluição, barulho, pressão e trânsito são agentes que comprometem a qualidade de vida de qualquer um. De olho na redução de custos e no aumento qualitativo do rendimento no trabalho, muitas empresas estão em busca de reverter esse quadro. Para isso, investem cada vez mais em programas de bem-estar e saúde. "Os projetos não podem ser desenvolvidos para que o funcionário tenha apenas um momento de relaxamento, e sim para um objetivo maior", afirma Guilherme Falcchi, presidente da Hera Brasil, consultoria de qualidade de vida corporativa que presta serviços para Nivea, Procter & Gamble e Editora Trip, entre outras.

A Brasilprev, empresa de previdência complementar, por exemplo, desde 2004, buscava incentivar as atividades físicas entre os funcionários, sempre com iniciativas pontuais. Em maio de 2009, viu que precisava melhorar a estratégia. Uma pesquisa interna constatou que 70% dos funcionários eram sedentários e estavam acima do peso. "Entendemos a partir daí a necessidade da prevenção e investimos R\$ 250 mil na estruturação de um programa de promoção da saúde", diz Regina Frederico, gerente de pessoas da Brasilprev. A companhia agora oferece alguns benefícios gratuitamente, como academia e programa de assistência psicológica, que atende colaboradores e suas famílias por um telefone 0800.

Os custos de outros benefícios são assumidos parcialmente pela companhia. "No Clube da Fruta (em que o empregado recebe duas frutas ao dia, nos intervalos das refeições principais, escolhidas previamente num cardápio), oferecemos a conveniência com desconto para o funcionário com o objetivo de balancear a alimentação", diz Regina. O plano de saúde é outro exemplo, custa de R\$ 2 a R\$ 5 por mês ao funcionário.

Marco Antônio Sebestyen é técnico em operação de sistemas na Brasilprev e participa do programa antitabagismo e do comportamental de equilíbrio alimentar. "Era uma vontade minha parar de fumar, mas faltava a iniciativa que veio da empresa", afirma. Atualmente Sebestyen, que foi fumante durante 20 anos, tem interrompido aos poucos o hábito, como recomendação da psicóloga, e segue com a orientação da nutricionista. "Perdi 4kg, ganhei massa muscular e estou cuidando mais da saúde", diz.

Ações de baixo custo

Segundo Falcchi, o retorno do investimento financeiro com programas de bem-estar e saúde é certo. O consultor afirma que resultado pode ser até seis vezes maior do que o valor aplicado. No Brasil, os programas corporativos de bem-estar começaram a ser aplicados há cerca de uma década. Para Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), chega o momento de evoluir a forma de como são aplicados. "As empresas precisam fazer com que as iniciativas deixem de ser ações isoladas e se tornem resultados positivos, como retenção de talentos e manutenção da produtividade".

Outro desafio, segundo Ogata, é possibilitar que pequenas e médias empresas também possam realizar essas ações. Ele sugere que, após o setor de Recursos Humanos identificar quais são as principais necessidades dos empregados, recursos da própria comunidade sejam observados como alternativa para gerar mais qualidade de vida e saúde dentro da corporação.

"O Instituto Nacional do Câncer, por exemplo, tem trabalho antitabagista gratuito. A Secretaria de Saúde de São Paulo oferece capacitação e material sem custo para o programa 'Agita São Paulo', como forma de incentivar a prática de atividades físicas; além de projetos do Sesi de baixo custo ou gratuitos", incentiva Ogata.

Quem pode ser seu melhor comunicador?

A fase de aplicação é decisiva para o sucesso do programa, mas a boa adesão dos funcionários depende do processo de criação, segundo especialistas. O planejamento deve ser baseado nas necessidades da equipe e no que ela considera mais importante. "Para algumas empresas, o ponto central serão problemas com acidentes no trabalho, para outras stress, ou estilo de vida, clima organizacional ruim", exemplifica Alberto Ogata, presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida, ABQV. Definir um cronograma de ações e estabelecer metas também fazem parte da preparação.

Ao comunicar os funcionários sobre o plano, a empresa deve definir os meios mais eficazes para propagar de forma eficiente o benefício. Na Roche, por exemplo, verificou-se que uma forma mais convencional de comunicação era melhor. "Percebemos que os professores de ginástica laborai eram as fontes de informação mais eficientes, já que eles encontravam todos os dias com praticamente todos os funcionários", afirma Rosicler Rodriguez, gerente de responsabilidade social da empresa.

COMO ABANDONAR O CHAMADO "BRANCO ESCRITÓRIO" E OS

1

O que as empresas podem fazer?

Cristina Abdala, dermatologista do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo, indica que as pessoas usem intervalos de café e almoço para se exporem ao sol, que é essencial para a síntese de vitamina D. A endocrinologista Ana Paula Costa diz que as empresas podem incentivar os funcionários a ir ao médico medir o índice de vitamina periodicamente.

2

Como a vitamina D é sintetizada?

Segundo a endocrinologista Ana Paula Costa, a vitamina D é sintetizada a partir dos raios solares que, na pele, convertem a vitamina B em D, ação que permite a incorporação do cálcio nos ossos. "Muitos pacientes não sabem a importância da vitamina e muito menos que têm carência dela". O assunto começou a ser mais divulgado há um ano, diz ela.

RISCOS QUE A FALTA DE SOL PODE GERAR?

3

Qual o tempo ideal de exposição?

"O horário em que a vitamina é melhor sintetizada é por volta do meio-dia", afirma a médica Cristina Abdala. Para evitar o excesso de exposição, cada parte do corpo deve ficar sob o sol por cerca de 20 minutos, três vezes por semana e sem o uso do protetor no local. Nas demais partes expostas deve ser aplicado o protetor solar.

4

Quais os efeitos da falta de vitamina D?

A ausência de vitamina D pode agravar doenças nos ossos. Ainda há relatos sobre riscos de câncer de colo de útero e de mama. "O nível de vitamina D no sangue deve estar acima de 30 ng/ml", diz Ana Paula. Segundo Cristina, peixes gordurosos e cogumelos são alguns dos alimentos que contêm vitamina D e podem ajudar no processo.