# O gerente Briones cuida do coração

Aos 48 anos, o gerente de materiais da Dow, Luiz Briones, pode ser definido como um "executivo recuperado". Quase todo fim de tarde, ele tem um compromisso importante: troca terno e gravata por calção, camiseta de malha e tênis e, antes das seis e meia, já está no Parque do Ibirapuera, correndo. Há quatro anos, sua rotina era bem diferente. Briones fumava, tinha engordado, trabalhava demais e, segundo o médico que o examinou na época, era sério candidato a um enfarte.

"Fiquei assustado", conta, "e decidi me prevenir". Largou o cigarro, emagreceu e retomou os exercícios físicos, abandonados há longa data. No início, até exagerou: fazia ginástica aeróbica às seis e meia da manhã e corria à tarde. Em dezembro de 86, estava tão em forma que se inscreveu para a corrida de São Silvestre. Foi um teste e tanto, mas Briones passou na prova com louvor. "Não pretendia chegar entre os primeiros, apenas agüentar até o final da prova."

Agüentou e, ainda com muito fôlego, comemorou o **reveillon** em plena avenida Paulista, cercado de sua torcida particular: mulher, dois filhos adultos e alguns amigos. Hoje, Briones largou a ginástica, mas não abre mão da corrida, "um santo remédio para dor de cabeça". Quanto pior é seu dia de trabalho, mais ele se aplica ao esporte. Aos sábados e domingos, dorme até mais tarde, mas por volta de 11 horas já está no Ibirapuera.

Trabalhar demais também é coisa do passado. De vez em quando, admite, não tem como escapar de períodos de sobrecarga, mas acha absurdo permanecer enfiado no escritório, todos os dias, por mais de dez horas. Um dos maiores incentivadores do programa de Saúde e Bem Estar das empresas Dow, Briones não perde sua corrida nem quando viaja, e ele viaja muito a serviço. Outro dia, correu na praia de Itapuã, na Bahia, mas já fez o mesmo em ruas e campos esportivos de hotéis em Hongcong, Nova York e Houston. "Não sou atleta", garante. "Só quero preservar minha saúde."

Fernando Marques/AE

*Na Dow: nada de exageros*