

Medicina preventiva pode ajudar saúde de empregado

Apesar de altos investimentos em programas de assistência médica, a maioria das grandes empresas brasileiras não consegue elevar os níveis de saúde de seus funcionários porque lhes falta o mais importante — um programa continuado de medicina preventiva. A constatação é do médico Paulo Pegado, cardiologista do Hospital dos Servidores do Estado, centro do Rio, e diretor do Centro Aeróbico do Brasil, para quem a medicina que se pratica hoje no país é anacrônica, por ser incapaz de “interromper o processo das doenças antes que elas comecem”.

Pegado cita o caso da Petrobrás, onde está montando um programa de aptidão física e educação em saúde, para mostrar que o *check up* é hoje um conceito ultrapassado. Em estudo de mortalidade realizado entre 1970 e 1985, a estatal — cujo atendimento médico é considerado modelar — verificou 34,6% de mortes por problemas no aparelho circulatório. “Isso gerou uma reunião da cúpula do serviço médico da empresa, preocupada com a incapacidade dos exames periódicos em melhorarem a saúde dos funcionários”, diz Pegado.

Antes da fundação do seu Centro, há quatro anos, Pegado desenvolveu um programa-piloto de condicionamento físico junto a 168 funcionários do Banco do Brasil. “Conseguimos reduzir de 80% para 18% o índice de pessoas com excesso de gordura corporal, de 30% para 6% o de estressados e de 17 para 5% o hipertensos”. Os custos são menores que os resultantes do absenteísmo motivado por doenças, explica, citando estudos canadenses, soviéticos e americanos que demonstram a menor mortalidade de pessoas capazes de controlar seus fatores de risco e manter-se fisicamente ativas ao longo da vida.

Entre palestras para altos executivos do Banco Itaú e do Grupo Ultra — ambas as empresas estão construindo, no alto de suas sedes paulistas, centros de condicionamento físico que têm de bicicletas ergométricas a pistas de corrida — Pegado mantém no Centro, em Botafogo, uma rotina que o levou a criar programas de condicionamento para mais de três mil pessoas. “Não pergunto ao cliente quais são suas queixas, mas procuro detectar o que vulnerabiliza sua saúde”.

Para o público padrão preocupado com a

saúde — em geral pessoas maiores de 35 anos, urbanas, sedentárias e com graus variados de estresse — o primeiro conselho é que faça o maior esforço possível. “Isso não significa aulas de ginástica que para alguns podem ser inviáveis, mas coisas simples como deixar de usar o controle remoto da TV, ensaboar as costas diariamente, fazer uma reunião de trabalho caminhando”. O que parece simplista não é, garante Pegado. “Alguém que jamais levanta as mãos sobre a cabeça pode acabar desenvolvendo uma bursite, ou uma artrite. Há gente que passa dias seguidos na mesma posição e, nos fins de semana, dorme, descarregando ainda mais as baterias”.

A reeducação — da postura, dos hábitos alimentares — é a tecla em que o médico insiste. Aos gordos, não promete curas rápidas. “A maioria das dietas deixa a pessoa pobre em energia e é insustentável a médio prazo. O que é preciso é aumentar a capacidade do organismo de metabolizar a gordura, através de adequação alimentar e atividade física”. O objetivo principal da atividade física é compensar o declínio de oxigênio que acontece após os 35 anos.

Para facilitar o diagnóstico, Pegado não dispensa, depois dos 90 minutos da consulta inicial, uma parafernália que inclui da conhecida esteira ergométrica ao sistema computadorizado que examina o coração por ângulos diferentes. Para avaliar a gordura corporal, um aparelho mede as dobras cutâneas e uma banheira original, com água a 26 graus, mede a densidade corporal através do peso hidrostático. O cliente é primeiro pesado fora d'água e tem seu volume residual pulmonar medido através de um espirômetro. Senta-se então dentro da banheira, numa pequena rede sustentada por enorme balança, e mergulha a cabeça, depois de expirar. A balança não marca o que é gordura, daí porque um cliente de 120 quilos pode aparecer com apenas três!

Pegado, cujo Centro representa no Brasil o Aerobics Center, do médico americano Kenneth Cooper, adverte que a cada cliente corresponde um programa, traçado por médicos, nutricionistas e professores de educação física. “Não há uma receita pré-fabricada”, conclui. “O que interessa é que o cliente queira transformar o dia da consulta no primeiro dia do resto da sua vida saudável”.