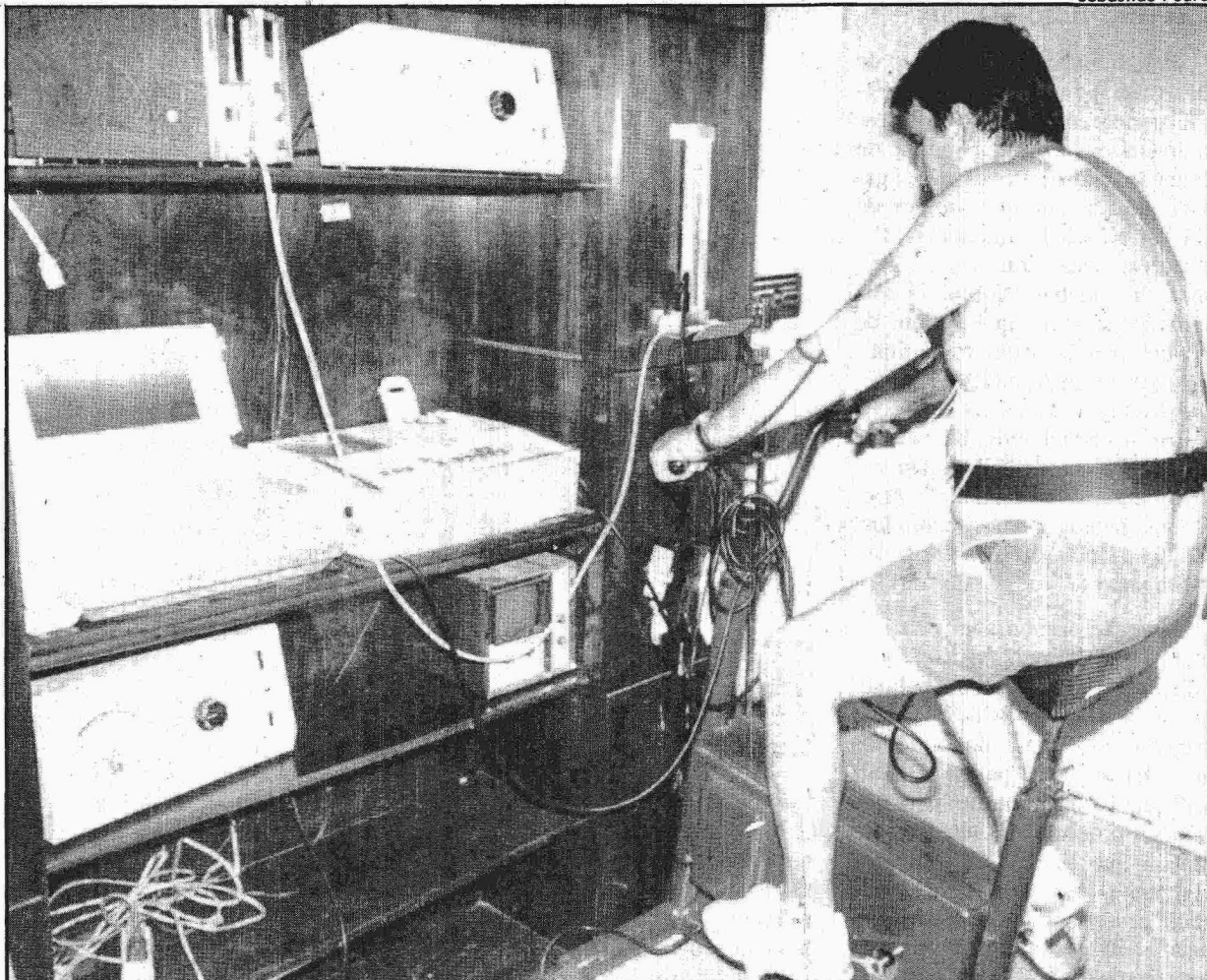




Botelho faz check-up de seis em seis meses, mas não tem muito tempo para os exercícios físicos

Esporte ajuda a manter boa saúde

160 Com uma jornada de até 12 horas diárias de trabalho, políticos e empresários da cidade buscam nas atividades físicas uma forma de reduzir e evitar o estresse. Outros, sem muito tempo para os exercícios, fazem questão de fazer semestralmente um check-up para se prevenir de doenças causadas pelo estresse. É o caso, por exemplo, do empresário Roberto Botelho de Brito que há quatro anos visita de seis em seis meses uma clínica. "Pelo menos nas semanas seguintes ao exame eu faço os exercícios recomendados e mudo a minha dieta alimentar", ressalta.

O diretor da construtora Serheng, Felipe Cabral, disse que nunca enfrentou situação de estresse prolongado, mas para evitá-lo dedica pelo menos uma hora diária a uma ginástica de relaxamento.

"Tem dias que altero o exercício com pedaladas pela manhã, antes de começar o trabalho", contou. Cabral disse que, mesmo com todas as precauções, o estresse está presente na vida de quase todo mundo. "É uma dor de cabeça mais intensa, uma alergia ou gastrite. Mas, felizmente todos os meus estresses foram leves".

Tênis — O político e empresário Paulo Octávio (PRN) escolheu o tênis como esporte para manter a saúde. "Já tive fases de estresse devido ao excesso de trabalho, falta de horário para dormir, mas nunca somatizei o cansaço físico e mental para doenças mais graves como as do aparelho circulatório ou digestivo", destacou. Paulo Octávio joga tênis pelo menos três vezes por semana.

"Neste momento me desligo

do mundo, relaxo todas as tensões e fico pronto para enfrentar o dia de trabalho". O político e empresário disse que não é fácil ser responsável pela geração de cinco mil empregos. "A tensão empresarial é muito grande, principalmente no momento em que estamos lançando um novo empreendimento".

O empresário Luís Estêvão diz que nunca passou por período de estresse, mesmo tendo volume de trabalho muito grande. "Sempre procurei equilibrar trabalho, família, esporte e lazer. Acredito que esse é o segredo para agüentar uma jornada de até 12 horas sem me estressar", receita. Luiz Estêvão luta caratê, pratica tênis e ainda arranja tempo para jogar futebol. "Quem não encontra tempo para ter uma vida equilibrada fatalmente terá estresse", afirma. (V.R.)