

Investir na saúde é boa opção

■ Nova tendência de comportamento estimula alguns executivos brasileiros a trabalhar menos para preservar o organismo e a mente

ALEX CAMPOS

Aquela idéia de que “só o trabalho dignifica o homem” pode estar recebendo aviso prévio. Alguns brasileiros começam a experimentar a chamada “simplicidade voluntária”, uma nova opção de vida que, há pouco mais de um ano, vem batendo ponto em grandes empresas dos Estados Unidos, incluindo as que não param de crescer – AT&T, Coca-Cola, Microsoft, General Motors.

Profissionais prestigiados, consagrados e bem pagos estão buscando a simplicidade voluntária. Segundo eles, por trás da superatividade nos negócios em busca do lucro pelo lucro esconde-se um acelerado processo de autodes-truição, que pode levar energia e saúde à bancarrota.

É uma mudança mais significativa do que parece. Trata-se de gente viciada em trabalho, descobrindo as delícias do escritório doméstico, onde os colegas são a própria família e os visitantes, parentes e amigos. Entre os americanos, em geral, tem funcionado assim: o executivo convence a empresa a deixá-lo trabalhar em sua residência, mediante um abatimento salarial entre 20% e 25%.

Além de diminuir a despesa na folha, a companhia deixa de sustentar a infra-estrutura funcional do escritório, que inclui fax, telefone, Internet, secretária, automóvel particular e outros privilégios. O empregado, por sua vez, reduz seus gastos com transporte, vestuário e alimentação fora de casa. Assim se poupa do estresse, dos aborrecimentos, da adrenalina, das preocupações e do desgaste físico – um ganho de energia fabuloso.

Brasil – No Brasil, já há algumas variações desse fenômeno. A representante comercial Ana Torres, 32 anos, trocou um emprego respeitável de relações públicas na United Airlines pelo conforto e conveniência do escritório doméstico na Barra da Tijuca. Na companhia aérea americana, Ana trabalhava no atendimento a clientes *vip*. Gostava do que fazia mas, por conta do estresse, fumava diariamente dois maços de cigarros.

Depois de um ano na United Airlines, ou depois de aproximadamente 15.000 cigarros, Ana partiu para o próprio negócio. “Minha prioridade era trabalhar num ritmo mais leve, cuidar melhor de minha saúde e, claro, ganhar dinheiro, ainda que fosse menos”, lembra. “Na companhia, eu era bem-sucedida, mas escrava do trabalho. Do tipo que perdia 80% da vida labutando. Tinha oportunidade de ver gente e conhecer novidades, mas não do jeito que eu queria”.

Ao adotar outro estilo de vida – prestando serviços para redes de hotéis –, Ana teve um benefício imediato: parou de fumar, sem ajuda de terapia ou tratamento especial. Arranjou tempo para replanejar sua vida. Decidiu engravidar e, recentemente, deu à luz uma menina, Luiza, hoje com três meses. Às voltas com fraldas, roupinhas de bebê e horários de amamentação, Ana atende a Interstate, uma gigante que administra 230 hotéis no mundo – incluindo o tradicionalíssimo The Roosevelt, de 70 anos e 1.040 apartamentos, em Nova Iorque.

Mesmo assim, a representante comercial pode se dar ao luxo de, se trabalhar muito na segunda-feira, trabalhar pouco na terça. “E posso não trabalhar na quarta-feira”, confessa. “Tudo depende de minha cabeça, de minha satisfação. O dinheiro é bem-vindo, sim, mas para me dar comodidade, não para me escravizar e levar minha energia toda”, explica. “Acho que as pessoas não devem se incomodar por ganhar 20% ou 30% menos em termos de reais, desde que tenham 30% ou 40% mais em termos de saúde”, diz Ana que, para se manter em forma, gosta de caminhada e hidroginástica.

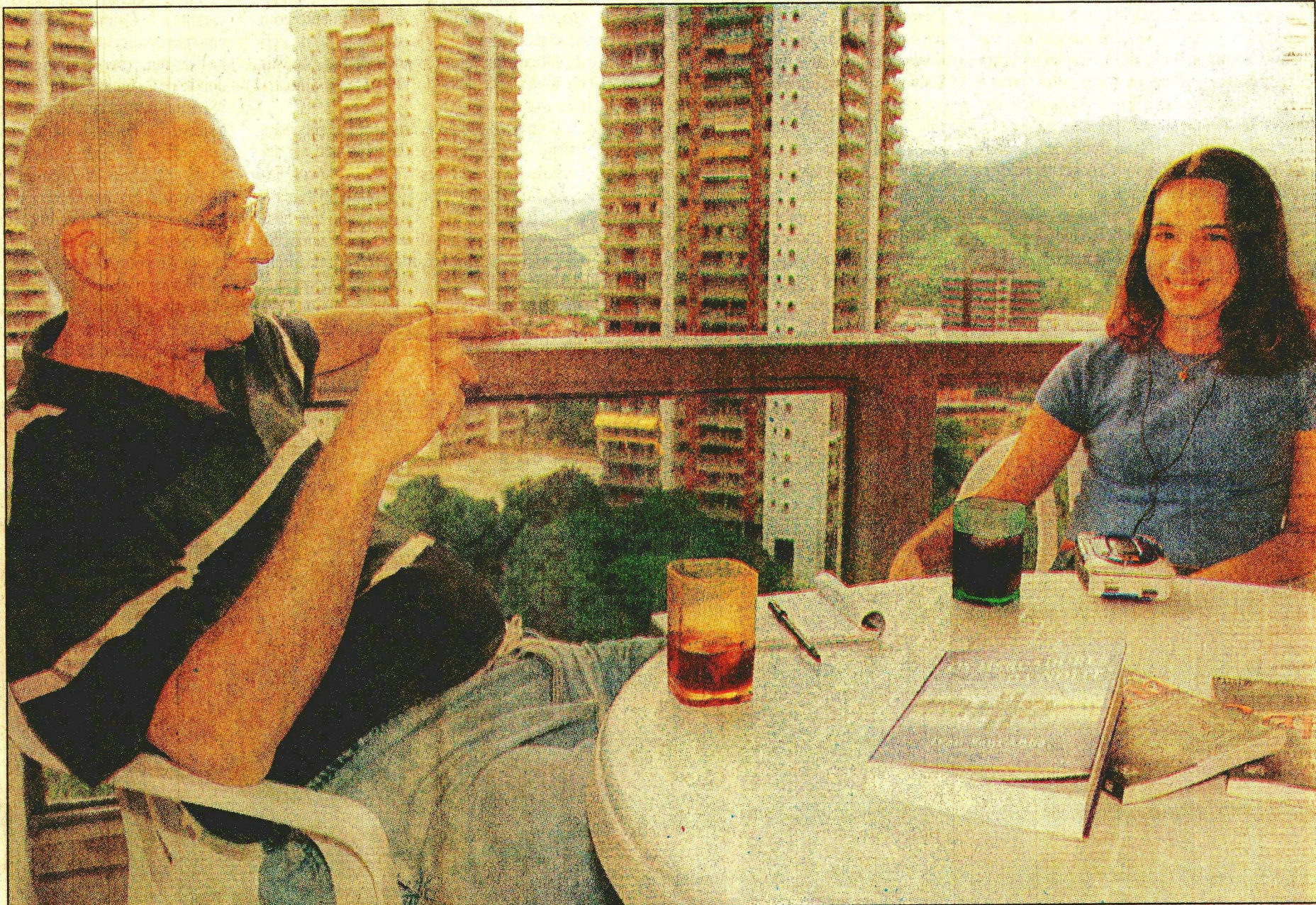
Bolsa – O ex-operador do mercado financeiro Ivan Sant’anna, 57 anos, com 37 de experiência nas bolsas brasileiras e americanas (incluindo as de Nova Iorque e Chicago), poderia estar ganhando um excelente salário em qualquer grande banco ou corretora do Brasil ou do exterior. Em vez disso, optou por uma mudança radical. Em benefício da própria saúde e da filha Leticia, 16 anos, decidiu abandonar a histeria dos pregões e realizar um sonho: ser escritor. Longe dos altos e baixos das ações e dos títulos, Ivan não acumula mais riquezas de um dia para o outro, mas se declara feliz com seu novo papel. Já lançou com sucesso dois livros (*Rapina e Mercadores da noite*), prepara-se para lançar o terceiro (*Armadilha para Mkamba*) e está pesquisando para escrever o quarto (ainda sem título).

Ivan não esconde que os tremores nas bolsas do mundo inteiro, de outubro para cá, também o abalam e o deixam “excitado”, mas nada que possa levá-lo de volta ao mercado financeiro. “Isso está fora de cogitação. Aqui em casa eu tenho tudo o que preciso para saber o que se passa nas bolsas de qualquer lugar. E só faço isso por força do hábito ou para me manter atualizado, a fim de adaptar alguma coisa em meus livros”, explica.

Atualmente, em seu cotidiano descomplicado, Ivan se dedica à leitura da revista *The Economist*, uma vez por semana, e do *Wall Street Journal*, uma vez por mês. “Quando trabalhava no escritório, tinha que estar lá todos os dias, às 8h, já tendo lido as mais importantes publicações econômicas, além dos diários”, diz, sem saudade. Antes, ele tinha níveis altíssimos de açúcar, gordura, colesterol e pressão arterial. “Hoje está tudo sob controle”, garante o escritor, que faz ginástica de segunda a sexta, no Clube Canaveral, perto de casa, também na Barra da Tijuca.

Medo – A opção pela simplicidade não é apenas a troca do escritório comercial pelo escritório doméstico ou da grande cidade pelo interior. “O que se percebe por aqui é uma transformação de mentalidade, uma volta por conta própria a padrões de vida mais simples”, observa o paulista Antônio de Andrade, 54 anos, psicólogo e consultor de empresas, que tem no currículo cursos, palestras e treinamentos ministrados em estatais do primeiro escalão, como Caixa Econômica Federal e Banco do Brasil, e empresas privadas, como Akzo, Artex, Tek e Johnson & Johnson. Ele acredita que a maioria das pessoas gostaria de adotar a simplicidade voluntária, “mas ainda tem medo de largar a comodidade compulsória”.

Para Antônio, a mudança física não basta. “É preciso haver uma revisão de conceitos e de valores da vida. Só quando a pessoa se conscientiza disso, consegue mudar de vida, ter mais saúde, ser mais feliz”, afirma. “O consumismo desenfreado, o acúmulo de bens, riquezas... tudo isso causa uma angústia muito grande. Daí que algumas pessoas estão começando a se questionar”, observa o psicólogo, também adepto da simplicidade, que escreveu o livro *Para um novo amanhecer* (Editora Mercurio). Depois de reavaliar e revalorizar sua vida, Antônio trocou a capital de São Paulo por Lorena, no interior do estado. “Redescobri o prazer de viver”, conclui.



O ex-operador da bolsa Ivan Sant’anna largou os pregões para realizar o sonho de ser escritor, reduzir o colesterol e cuidar mais da filha Leticia

Samuel Martins



Ana Torres parou de fumar quando abandonou um cargo na United Airlines

Promessa cumprida na França

Ganhar menos, trabalhar menos, se exibir menos parece um luxo distante dos mortais, mas é um fenômeno irreversível nesta virada de século. Na semana passada, o Parlamento da França aprovou a redução da jornada semanal para 35 horas, promessa de campanha do primeiro-ministro socialista Lionel Jospin.

Apesar dos protestos da Federação Patronal Francesa, todas as empresas têm até o ano 2002 para se adaptar à novidade trabalhista. A semana de 35 horas era uma reivindicação dos sindicatos do país, preocupados com o crescimento do abismo entre os “cada vez

mais ricos” e os “cada vez mais pobres”, os “privilegiados” e os “desempregados”, na definição de um portavoz do governo.

A ministra francesa do Emprego, Martine Aubry, comemorou a aprovação da redução da jornada: “Pensaram que este governo era do tipo que só fazia promessas para ganhar eleições. Erraram”, declarou Aubry, a autoridade mais influente do governo Jospin, depois do próprio premiê.

Atento aos ventos que sopram de Paris para o mundo, o psicólogo Antônio de Andrade não tem dúvida: “A médio prazo, isso vai causar um impacto fantástico na produção industrial, nas relações de consumo, nas estratégias de marketing, nas empresas, nas escolas”, prevê, eufórico. “Estamos caminhando para o fim da desumanização nas relações de trabalho, da concorrência hostil, do consumismo banal”, vibra Antônio.

Fugindo do final infeliz

Há duas semanas, a morte de Paulo Ubiratan, diretor de criação da Central Globo de Produções, surpreendeu o país. Ninguém acreditava que, aos 51 anos e com os recursos médicos de que dispunha, Paulo pudesse ser vítima de um enfarte fulminante.

Um dos executivos mais bem pagos das Organizações Globo, o diretor, porém, colecionava dores de cabeça e pontes de safena: tinha quatro no peito, às quais chamava de Tônia Carrero, Mário Gomes, Colesterol e Nicotina. Os pequenos gracejos, no entanto, não compensaram os grandes aborrecimentos e Paulo Ubiratan teve um final infeliz – que, obviamente não estava no script.

A fatalidade prematura é o que profissionais como Ana Torres, Ivan Sant’anna, Antônio de Andrade e muitos outros estão evitando. Eles buscam não engrossar as estatísticas alarmantes sobre rotinas de estresse, ansiedade e alimentação desequilibrada – três dos maiores inimigos dos trabalhadores, em particular de executivos (que, se têm mais a ganhar no fim do mês, têm mais a perder a qualquer momento).

Lucros – Os outros inimigos dos executivos são obesidade, sedentarismo e tabagismo, segundo Gilberto Ururahy, diretor do Med Rio Stress, clínica especializada na prevenção e no combate ao estresse, e autor do livro *Como tornar-se um bom estressado*. – definitivamente uma das melhores publicações sobre o assunto.

Há anos, Ururahy vem catalogando as condições de saúde dos executivos brasileiros, já tendo 15 mil exames ou consultas acumulados. O resultado é um choque. Ele informa que, em 1992, o relatório geral da Organização das Nações Unidas (ONU) deu ao estresse a denominação de “mal do século”. Em seguida, foi classificado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como “doença epidêmica”.

O fato é que o estresse chega a custar às grandes empresas dos Estados Uni-

dos US\$ 200 bilhões por ano – mais do que o faturamento líquido somado das 500 maiores corporações americanas. Esse prejuízo se deve ao alto índice de faltas, provocado diretamente pela doença ou por queda de produtividade, assistência médica, assistência jurídica, acidentes, seguros etc.

Dados do Instituto Americano do Estresse dão conta de que esse é o primeiro problema de saúde no país. Lá, a maioria absoluta das consultas médicas (pelo menos 75%) são decorrentes do “mal do século”. Quase 80% dos americanos descrevem seus trabalhos como “estressantes”.

Inimigos – Por isso, esse fenômeno de comportamento conhecido como simplicidade voluntária surgiu nos Estados Unidos, primeiro, por interesses corporativos. Em 1996, o quadro de estressados piorou por causa dos efeitos perversos da globalização, entre os quais a redução dos lucros e o aumento do desemprego. Algumas indústrias, então, passaram a propor a seus executivos pequenos cortes nos salários em troca de jornadas menores ou de expedientes cumpridos no conforto do lar, ao lado da família.

Em pouco tempo, esses funcionários transmitiram para os colegas ainda em atividade convencional as vantagens do escritório doméstico – muito maiores do que suas reduções nos ganhos financeiros. E assim, também aos poucos, começaram a aparecer os simpatizantes e novos adeptos da simplicidade voluntária.

Um dos incentivadores desse novo estilo de vida é Ted Arnold, ex-vice-presidente da corretora Merrill Lynch. Ele agora despacha de sua casa, cercado por toda a aparelhagem básica para tanto para tocar os negócios quanto para cuidar da forma física: computadores com acesso à Internet, e-mail e fax, além de barra de alongamento, bicicleta ergométrica, esteira, estepe, peso etc.

Problema é se estresse fica crônico

O psicanalista e professor da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) Júlio de Mello Filho, explica como identificar o início do estresse no trabalho. “Todo mundo se sente estressado em algum momento da vida, como quando perde um parente. O que faz mal quando isto se torna crônico, passa a fazer parte do dia-a-dia”, diz.

Júlio acha que a vida moderna, com seus engarrafamentos e poluição, cria uma espécie de estresse residual. Mas, segundo ele, na maior parte das vezes as origens do problemas estão dentro das pessoas. “Se você se irritar com um engarrafamento, basta contornar. Já uma

relação conjugal ruim, ou uma postura muito competitiva no trabalho não podem ser contornados com a mesma facilidade”, fala.

Segundo o psicólogo, a maior parte das pessoas, inconscientemente, prefere se defender e não encarar as dificuldades emocionais que estão criando o desgaste excessivo. O resultado é que muitos estressados se recusam a admitir o problema, uma vez que, para se curarem, teriam que enfrentar algumas transformações em suas vidas.

Por isso, ele aconselha sinceridade na hora de procurar sinais de estresse. Por ter uma natureza psicossomática, isto é, afetar o corpo e a mente, a lista de sintomas vai incluir tanto distúrbios de saúde como de comportamento. Fique atento para a repetição de situações na qual sente dor de cabeça, irritabilidade, perda de apetite, insônia, fadiga excessiva, aumento de pressão, retenção de água e até úlceras.