

Repercussão económica do bem-estar cardiovascular no trabalho

*Ana Abreu**

A doença cardiovascular é a principal causa de morte a nível mundial. No entanto, de acordo com a Federação Mundial do Coração, 80% das mortes cardiovasculares prematuras são passíveis de prevenção. Actualmente, é também uma fonte importante de incapacidade e contribui em grande parte para os custos crescentes nos cuidados de saúde.

A ocorrência de doença cardiovascular relaciona-se fortemente com o estilo de vida e factores de risco modificáveis. A alteração destes factores, inequivocamente, reduz a mortalidade e morbilidade, pelo que é fundamental forjar novos comportamentos saudáveis, que incluam a prática de exercício.

Doenças crónicas, incluindo a doença cardiovascular, levam a perda de produtividade e quebra de desempenho. Países como o Brasil, China, Rússia e Índia perdem mais de 20 milhões de anos de vida produtiva anualmente.

Quase 50% daqueles que morrem de doenças crónicas, incluindo doenças cardiovasculares, estão nos seus anos produtivos. Este problema não é dos *países ricos*, uma vez que 80% das mortes ocorrem nos países em desenvolvimento.

A OMS estima que, entre 2005 e 2015, a perda de receitas possa chegar a 558 biliões de dólares na China, 237 na Índia, 303 na Rússia e 33 no Reino Unido.

Muitas empresas, nos EUA e em alguns países da Europa, reconhecem a importância da saúde dos empregados para atingir os objectivos da sua principal actividade e estão empenhadas em incluir a promoção da saúde na vida destes. Contudo, apenas as grandes corporações oferecem programas de saúde no trabalho. Nas pequenas empresas, os funcionários precisam ter a iniciativa da acção. Além de várias medidas individuais de actividade física no trabalho, é importante passar a informação aos colegas, criar grupos de

desporto, contactar e sensibilizar o responsável dos recursos humanos para estabelecer uma política que torne o local de trabalho saudável.

Programas de bem-estar no local de trabalho, como programas de exercício, podem reduzir 27% no absentismo por doença, 25-30% nos custos médios do absentismo, 26% nos custos em cuidados de saúde e 32% nos custos de incapacidade e indemnização.

A nível económico mundial, torna-se indispensável criar um capital humano. A necessidade de pessoal de excelência, diferenciado, experiente e talentoso, tem vindo a produzir uma força de trabalho crescente mais idosa, e portanto mais atingida pela doença cardiovascular.

As organizações que mostram valorizar os funcionários de forma mais personalizada provavelmente atraem e fixam mais funcionários. A prevenção da doença crónica é uma das chaves das organizações empenhadas na sustentabilidade como estratégia para garantir o sucesso da sua principal actividade.

Programas de saúde no local de trabalho são eficazes. Esforços combinados de empregados, empregadores e sociedade melhoram a saúde e o bem-estar no trabalho, através de melhor estado de espírito, promoção da participação activa dos empregados em actividades de saúde e encorajamento do desenvolvimento de medidas saudáveis a nível pessoal.

Um dos motivos pelos quais os programas de saúde no trabalho atingem as pessoas é porque passamos cerca de 60% das horas em que estamos acordados no trabalho. Com um coração saudável podemos prolongar a vida, reduzir os custos de saúde e ser mais produtivos.

Em resumo, as empresas têm 5 importantes razões para participar:

- mostrar que o seu pessoal é o seu maior trunfo;
- motivar os funcionários;
- atrair talento e construir lealdade;
- obter benefícios financeiros, mesmo em alturas de desaceleração económica;
- destacar-se dos seus competidores e demonstrar os valores corporativos de uma forma prática.

Não só a nível empresarial mas também a nível individual é essencial todo o empenho na divulgação e participação activa nestes programas. Medidas, como promover a actividade física e uma alimentação saudável, e desencorajar o tabagismo no ambiente de trabalho, são simples e baratas.

Não esqueçamos, nunca, que todos somos responsáveis pela introdução de comportamentos saudáveis no local de trabalho e pelas suas consequências económicas!

*Assistente Graduada de Cardiologia

Hospital de Santa Marta

Centro Hospitalar de Lisboa Central, EPE

Coordenadora do Grupo de Estudo de Fisiopatologia do Esforço
e Reabilitação Cardíaca da Sociedade Portuguesa de Cardiologia