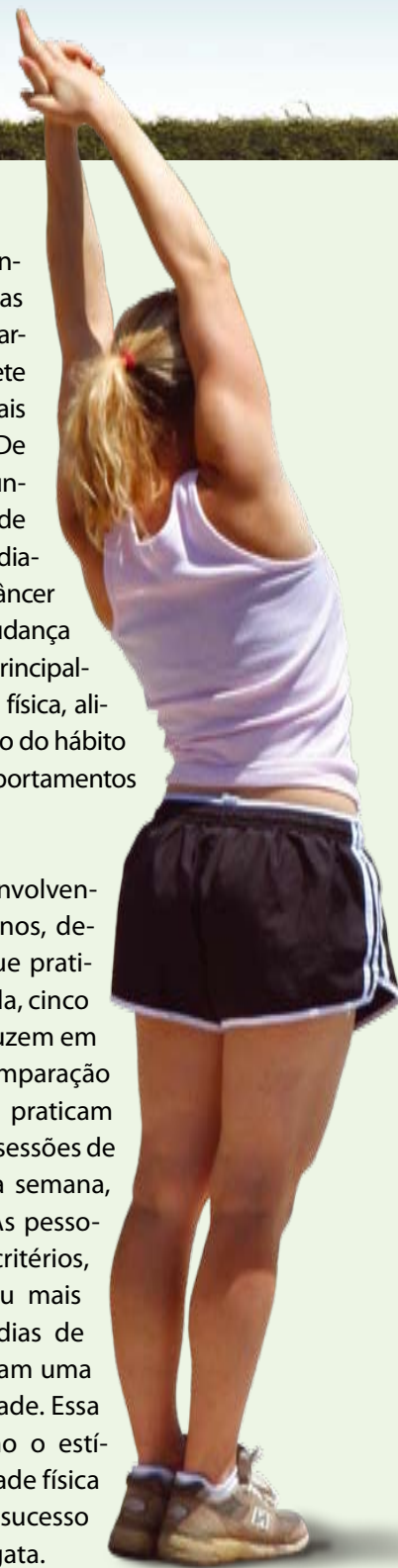


# Semana de Promoção da Vida Saudável



Em artigo que anuncia e promove a Semana de Promoção da Vida Saudável de 2008, o Diretor de Responsabilidade Social da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (FIESP), Presidente da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV) e médico Alberto José N. Ogata, fala sobre os amplos benefícios de um estilo de vida saudável. Segundo ele, “a saúde e a qualidade de vida das pessoas não se resumem ao seu estado de saúde, mas envolve um conceito bem mais amplo, incluindo a sensação de bem-estar das pessoas em seu ambiente familiar, na escola, no trabalho e no seu contexto sócio-econômico e cultural.”


**De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes, e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida**

Ogata aponta que as esferas física, social, emocional e espiritual são igualmente importantes para uma vida saudável e devem ser desenvolvidas com harmonia, integração e equilíbrio. Para ele, muitas pessoas não conseguem parar de fumar ou praticar atividades físicas porque estão pouco motivadas, tristes ou solitárias, ou não acreditam que vale a pena cuidar da própria saúde. “Estimulá-las a mudar seus comportamentos para um estilo de vida saudável constitui-se num desafio para os profissionais, algo que envolverá novos conhecimentos e habilidades e a busca de metodologias e técnicas que sejam eficazes para diferentes públicos”, conclui.

O médico diz que, atualmente no Brasil, as doenças crônicas não-transmissíveis, como o infarto, derrames cerebrais, diabetes tipo II e câncer, são as principais causas de morte em adultos. “De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 80% dos casos de doenças cardiovasculares e diabetes, e 40% dos casos de câncer são evitáveis através da mudança do estilo de vida, baseada principalmente por meio da atividade física, alimentação saudável, eliminação do hábito de fumar e a adoção de comportamentos preventivos.”

“Um grande estudo, envolvendo mais de 250 mil americanos, demonstrou que as pessoas que praticam atividade física moderada, cinco ou mais dias na semana, reduzem em 27% o risco de morte em comparação com os sedentários. Os que praticam atividade física mais intensa, sessões de 20 minutos, por três dias na semana, têm uma redução de 32%. As pessoas que preenchem os dois critérios, atividade física em cinco ou mais dias na semana, com três dias de atividade vigorosa, apresentam uma redução de 50% na mortalidade. Essa informação demonstra como o estímulo para a prática da atividade física pode ser estratégico para o sucesso de uma organização”, cita Ogata.

De acordo com Ogata, a globalização, o uso intensivo da tecnologia e a maior competição entre as empresas exigem que as pessoas possam ter o máximo desempenho no trabalho. Sabe-se que o fator humano é hoje um elemento de competitividade para as organizações. Trabalhadores motivados, saudáveis e felizes produzem mais, faltam menos ao trabalho, sofrem menos acidentes e têm menos doenças graves. "As empresas têm enfrentado problemas sérios com o aumento dos custos de assistência médica. No Brasil, a sinistralidade – despesas médicas, hospitalares e laboratoriais –, tem aumentado sistematicamente acima da inflação. Os gestores, por sua vez, têm utilizado várias ferramentas para buscar controlar essa despesa. Para este item, também o estilo de vida dos empregados é de grande importância", conclui.

Em 2008, a Semana de Promoção da Vida Saudável acontecerá de 29 de agosto a 05 de setembro. A iniciativa é do Serviço Social da Indústria (SESI), com o apoio da Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN). O evento tem uma importância fundamental na mobilização dos profissionais de saúde, particularmente os de Educação Física e Nutrição sobre a necessidade de uma ação estruturada, cientificamente embasada, em todos os ambientes para a melhoria do estilo de vida de nossa população. 

O evento tem uma importância fundamental na mobilização dos profissionais de saúde, particularmente os de Educação Física e Nutrição



1998 - 2008



10 ANOS

DEFENDENDO A SOCIEDADE • VALORIZANDO A PROFISSÃO

Conselho Federal de Educação Física - [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)