

8

Intervenção em Qualidade de Vida com Foco na Obesidade e Sobrepeso dos Funcionários de uma Indústria Metalúrgica de Médio Porte

Claudia Krabenhof

Administradora de Empresas
Especialista em Gestão de Pessoas e em Qualidade de Vida

A EMPRESA

A empresa está localizada em Indaiatuba, município da região metropolitana de Campinas, a 100km da capital do estado de São Paulo. Nessa região concentra-se substancial parcela da indústria, do comércio, e do setor bancário nacional, assim como universidades e escolas técnicas das mais importantes do país. É relevante destacar a proximidade da fábrica ao Aeroporto Internacional de Viracopos (20km), do Aeroporto Internacional de Guarulhos (100km) e do porto de Santos (170km).

Possui atualmente aproximadamente 350 colaboradores, distribuídos em produção (80%), qualidade (4%) e outros departamentos (16%). Sua produção é dividida igualmente entre o mercado interno e o mercado externo.

— | | —

Apresenta-se como sociedade anônima de capital fechado; tem 85% de suas cotas divididas igualmente entre dois sócios administradores e outros 15% entre sócios minoritários.

Possuem gestão transparente e voltada para a participação dos funcionários.

Possui uma área de Recursos Humanos estruturada e um Departamento Médico próprio.

A empresa não possui uma área destinada a Qualidade de Vida e nem projetos específicos.

Pontos importantes a serem destacados são suas filosofias de trabalho, descritas abaixo, que prezam a individualidade e a igualdade de seus funcionários.

FILOSOFIA GERAL

- Somos todos iguais com níveis diferentes de responsabilidades.

FILOSOFIA DO COMPORTAMENTO

- Cada um de nós é responsável pelo seu próprio comportamento.
- Todos nós somos adultos e queremos ser tratados como adultos. Portanto, em relação à correção de problemas de comportamento, acredita-se, fortemente, numa abordagem positiva dentro de um clima de solidariedade e confiança recíproca. Não acreditamos que medidas punitivas possam melhorar pessoas adultas.
- Regras e normas GERAIS determinam o nosso padrão de comportamento.
- Entende-se que o número de regras e normas deve ser o menor possível e que aquelas consideradas inadequadas devem ser alteradas. Para isso, é muito importante que manifestemos nossa opinião a esse respeito, de forma clara e objetiva.

- Atitudes positivas geram ambientes positivos.
- Atitudes negativas causam impacto negativo em nossa vida pessoal, em nossa performance, na de nossos colegas e, por consequência, nos resultados da empresa.
- Pessoas cometem erros.
- Devemos aceitá-los, procurar as causas, aprendendo com elas e nos prevenindo para que os erros não se repitam.
- Buscamos uma relação amigável e transparente.
- Aqueles que aceitam conviver com boatos, rumores ou mentiras demonstram um comportamento totalmente inadequado e negativo.

FILOSOFIA DO DESEMPENHO

- A melhoria contínua de nosso desempenho é de nossa exclusiva responsabilidade.

Se nosso desempenho é insatisfatório e não temos disposição para o aperfeiçoamento, nosso contrato de trabalho será encerrado. Mas, se nosso objetivo é o aprimoramento de nosso desempenho, então podemos contar com o total apoio da empresa.

FILOSOFIA DA COMUNICAÇÃO

- Problemas só podem ser resolvidos quando identificados e efetivamente comunicados.

Quando identificamos problemas devemos tentar resolvê-los ou, quando isto não for possível, devemos informá-los às pessoas que têm a incumbência de buscar soluções para os mesmos. Só conseguiremos atingir nossos objetivos trabalhando juntos e unidos, como um time.

- A empresa tem uma política de portas abertas. Se, de alguma forma, sentimo-nos incomodados, ou se temos

uma idéia ou sugestão a fazer, devemos procurar nosso encarregado, supervisor, RH ou o Diretor. Não existe um caminho obrigatório a ser percorrido. O importante é conversarmos com as pessoas com as quais nos sentimos mais à vontade para trocarmos idéias e solicitarmos delas respostas às nossas colocações.

FILOSOFIA DO RECONHECIMENTO

- O trabalho deve ser prazeroso e gratificante. Devemos fazer o possível para que nosso trabalho nos traga satisfação. Não podemos passar 1/3 de nossas vidas fazendo algo que não nos agrada. Nossos esforços, individual e coletivo, têm por objetivo a satisfação dos nossos clientes, com isso a prosperidade da empresa. Quando a empresa prospera, todos prosperam.

DIAGNÓSTICO

A empresa apresenta boas características para uma intervenção em qualidade de vida, justamente porque tem uma filosofia que acredita que as pessoas precisam se sentir bem em seu ambiente de trabalho.

As possibilidades de intervenção na empresa com o objetivo de obter uma melhoria de indicadores de qualidade de vida são inúmeras e fazem referência a diferentes campos de pesquisa, assim como aos diferentes setores da organização. Esta diversidade apresenta desafios originais no sentido de articular ações distintas, que requerem habilidades e apoios de infra-estrutura específicos, além de sujeitos que atuem em espaços da organização cujo relacionamento pode não ser direto ou integrado.

Nesse caso específico, o diagnóstico será através de dados disponibilizados pela empresa, através do seu Departamento de Medicina e Segurança do Trabalho, que realizará o cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) de todos os funcionários da empresa, através dos resultados dos exames periódicos, e irá sugerir ações para prevenção e controle de obesidade e so-

brepeso. Em relação a esse índice, um IMC maior que 30,0 kg/m² é considerado obeso e um IMC acima de 40,0 kg/m² é considerado morbidamente obeso.

Após análise dos dados coletados, será realizado um planejamento de quais projetos poderão ser adequados e desenvolvidos nessa realidade.

Num primeiro momento, os projetos serão focados na integração e na melhoria da saúde do trabalhador, com intervenções simples.

A OBESIDADE

A obesidade consiste em um estado no qual o peso corporal está grosseiramente acima do peso aceitável ou ideal, geralmente devido a acúmulo excessivo de gorduras no corpo. Os padrões podem variar com a idade, sexo, fatores genéticos ou culturais. Devido a sua problemática, passou a ser considerada como um dos maiores problemas de saúde pública dos países industrializados.

Nas últimas décadas, o percentual de indivíduos que apresentam excesso de peso vem crescendo acelerada e assustadoramente. Tal crescimento, no entanto, não parece ser causado somente por excessiva ingestão calórica. Fatores emocionais, psicológicos, genéticos, nutricionais e ambientais, além da falta de atividade física, são importantes indicadores para a casualidade do quadro. Todo um sistema de vida inadequado com certeza favorece o desenvolvimento da obesidade.

A obesidade, por ser um problema crônico em vários ambientes, não poderia deixar de sê-lo no ambiente organizacional. Devido a isso, as empresas hoje precisam se preocupar em conscientizar seus funcionários sobre a importância da sua saúde e quais os cuidados que devem ter.

SUGESTÕES DE PROJETOS

CONSCIENTIZAÇÃO PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

OBJETIVOS

Este projeto tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos funcionários, mediante conscientização da necessidade no uso de alimentos saudáveis, iniciando uma pequena mudança nos hábitos alimentares para que possam aplicar os conhecimentos adquiridos fora de seu ambiente de trabalho.

BENEFÍCIOS

O funcionário se torna mais disposto, mais saudável, e sente a preocupação da empresa com sua saúde e com sua qualidade de vida.

DESENVOLVIMENTO

Desenvolver parceria com o Restaurante da empresa, colocando um cardápio especial para todos os funcionários que apresentarem sobrepeso, obesidade e obesidade mórbida.

Conscientizar a todos os funcionários a importância de uma alimentação saudável através de cartazes, *banners* explicativos e orientação nutricional.

Desenvolver uma sistemática de aulas de educação nutricional, entre os funcionários que apresentarem sobrepeso, obesidade e obesidade mórbida, em que a nutricionista deverá orientar individualmente cada funcionário a elaborar cardápios para serem seguidos em casa, conforme a necessidade e a condição sócio-econômica do funcionário.

INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

OBJETIVOS

Esse projeto tem como principal objetivo fazer o funcionário compreender a partir de uma base teórica, a relação entre Qualidade de Vida e Atividade Física, as repercussões, sobre a saúde das pessoas, a realidade social de grupos específicos e os benefícios para o desenvolvimento, coletivo.

BENEFÍCIOS

Os benefícios para as empresas que investiram em programas de atividade física vão desde a diminuição do absenteísmo, maior concentração na execução de tarefas, menor número de acidentes de trabalho, maior integração entre os funcionários, redução de queixas de dores, entre outros.

DESENVOLVIMENTO

Realizar uma pesquisa entre os funcionários a fim de identificar qual tipo de atividade física que eles gostariam de realizar.

Contratar um profissional de Educação Física para ministrar aulas nas dependências do Grêmio da Empresa.

Proporcionar aos funcionários que tiverem interesse em participar das atividades, transportes para a realização dos mesmos.

Conscientizar a todos os funcionários através de *banners*, cartazes e palestras dos benefícios da atividade física para a vida de cada um.

ACOMPANHAMENTO DOS PROJETOS E CONSIDERAÇÕES FINAIS

A empresa poderá identificar se o Projeto está trazendo algum retorno através de:

- Redução dos índices de absenteísmo.
- Redução da obesidade de seus funcionários que poderá ser medida através dos exames periódicos.
- Resultados das Pesquisas de Satisfação já existentes na organização.

A implantação de programas de Qualidade de Vida em uma empresa requer a articulação de diferentes setores da organização, assim como o subsídio de vários campos de pesquisa. Em projetos dessa natureza, o planejamento é essencial para atingir os objetivos desejados, nas melhores condições de custos e prazos. Um bom planejamento constitui elemento valioso a ser consultado durante toda a execução, permitindo avaliar, passo a passo, a consonância da proposta com os objetivos originais, a correção de eventuais desvios, ou até mesmo do próprio planejamento quando a realidade apontar questões que não foram previstas inicialmente.