

RH-RIO em maio

Nos dias 15 e 16 de maio, os profissionais de gestão de pessoas vão estar no RH-RIO. Reserve já o seu stand e venha fazer novos negócios e divulgar a sua empresa no maior congresso de RH do estado. Informações: (21) 2277-7755.

Design Thinking

Garanta logo a sua vaga no curso de *Design Thinking*, que acontecerá em 14 e 21 de março. Venha aprender a aplicar essa metodologia no ambiente corporativo. Inscrições pelo www.abrhrj.org.br.

Gestão de projetos

O diretor técnico da DC-DinsmoreCompass, Carlos Borges, vai ministrar o treinamento em Gestão de Projetos para RH, que a ABRH-RJ promoverá em 12 e 13 de abril. Inscrições no site.

Fórum da Previdência

A reforma da previdência e a importância da aposentadoria complementar serão o foco do fórum que a ABRH-RJ e a Capemisa promoverão em 16 de março. Saiba mais pelo www.abrhrj.org.br.

Técnicas de negociação

Estão abertas as inscrições para o Curso de Especialização em Negociação, que vai capacitar o público no método Newgotiation. As aulas serão em 26 e 28 de março, das 9h às 18h. Mais informações no site.

Presidente da Diretoria Executiva
Paulo Sardinha
paulo.sardinha@abrhrj.org.br

Vice-Presidente da Diretoria Executiva
Renata Filardi
renata.filardi@abrhrj.org.br

Produção
Euro Comunicação
(21) 3204-3204
contato@euro.inf.br

Av. Pres. Vargas, 463/1101
Centro, Rio de Janeiro
Tel.: (21) 2277-7750
Fax: (21) 2277-7758
www.abrhrj.org.br
abrhrj@abrhrj.org.br

Conquistas sem perder a saúde

Mulheres precisam conciliar rotina do dia a dia com estilo de vida saudável

Inegavelmente as mulheres alcançaram muitas conquistas nas últimas décadas no mercado de trabalho. Pesquisas apontam que elas representam mais de 43% de todos os trabalhadores brasileiros. Mesmo que ainda não tenham uma presença igualitária em posições de direção — respondem por 37% —, é fato que a presença delas entre os cargos executivos vem crescendo. Porém, o diretor médico da Med-Rio Check-up, Gilberto Ururahy, alerta que as mulheres não podem deixar de cuidar, também, da própria saúde.

É que um estudo da clínica, elaborado a partir dos resultados dos check-ups de executivas, registra que o percentual de estresse entre elas saltou de 50%, em 2000, para 67%, no ano passado. Nos homens, no mesmo período, o índice cresceu 13%.

“No caso das mulheres, o elevado aumento do estresse se justifica por elas acumularem duplas, às vezes, triplas jornadas de trabalho, pois muitas, além do trabalho profissional, lidam com a responsabilidade de gerir uma família, e, além disso, desempenham atividade acadêmica, realizando cursos de pós-graduação ou extensão”, avalia Ururahy, que é especializado em medicina preventiva.

“**As mulheres respondem por 43% do mercado de trabalho brasileiro.**”

A solução passa, necessariamente, pela adoção de um estilo de vida saudável. Praticar diariamente uma atividade física aeróbica regular e alimentar-se de forma equilibrada são hábitos que precisam ser adotados. “Também é fundamental ter um sono de qualidade e, com regularidade, realizar seus exames médicos preventivos. Assim estará desenvolvendo um estilo de vida saudável, que, sem dúvida nenhuma, é o melhor remédio contra as doenças crônicas”, orienta o diretor médico da Med-Rio.

Ururahy explica que o estresse crônico acaba servindo como uma porta de entrada para outras doenças. Diante desse quadro, o corpo produz dois hormônios: a adrenalina e o cortisol. “O primeiro atua de maneira impactante no sistema cardiovascular, causando aumento da pressão arterial, da frequência cardíaca e arritmias. O segundo diminui a imunidade, aumenta o apetite, favorece o ganho de peso corporal, aumenta a resistência à insulina, facilitando o desenvolvimento do diabetes tipo 2”, alerta o especialista. Hoje, para cada três infartos do miocárdio, um afeta mulheres. E em mulheres cada vez mais jovens.

“**Com a saúde em dia, não há dúvida de que a mulher continuará conquistando mais espaço no mercado de trabalho.**”

Gilberto Ururahy
Diretor médico da Med-Rio

Campanha lançada

Para as organizações que buscam desenvolver ações voltadas para o bem-estar dos funcionários, é possível buscar apoio na recém-lançada campanha da Med-Rio, “Estilo de Vida Saudável”. No material disponível no site da clínica (www.medriocheck-up.com.br), são apresentadas orientações simples e objetivas referentes à mudanças de hábitos que podem fazer a diferença na saúde não somente das mulheres, mas também de todos os funcionários.

Além de alertar para práticas nada saudáveis que se enraizaram durante anos, a cartilha apresenta sete passos que são fundamentais para se alcançar o objetivo de viver mais e melhor. “Com a saúde em dia, não há dúvida de que a mulher continuará conquistando mais espaço no mercado de trabalho”, afirma Ururahy.