



SELEÇÃO DE REFERÊNCIAS SIGNIFICATIVAS DA TRAJETÓRIA PROFISSIONAL DO Dr. PAULO PEGADO, SUA CONTRIBUIÇÃO E LEGADO



UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ACADÊMICOS
DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
RUA MARQUES VASCONCELOS Nº 9 - ILICARAIMANGA - NITERÓI - RJ

HISTÓRICO ESCOLAR

SELO DA UFF
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
MFC
DIRETORIA
DAE

NOME DO ALUNO: PAULO CESAR DE BARROS PEGADO
CPF: 27544120700
IDENTIDADE: 52.22.090-0
NATURALIDADE: RJ
ÓRGÃO EXPEDIDOR: CRM

MATRICULA UFF: 372.16.217
DATA DE NASCIMENTO: 12/08/1990
ESTADO EXPEDIDOR: RJ

CURSO: MEDICINA
LOCALIDADE: NITERÓI
HABILITAÇÃO: *
TITULAÇÃO: MEDICO
PERÍODO DE INGRESSO: PRIMEIRO / 1974
ÊNFASE: *
RECONHECIMENTO DO CURSO: DEC Nº. 3108 DE 27/09/38 PUBL NO D.O DE 27/11/38
FORMA DE INGRESSO: TRANSFERÊNCIA / FACULDADE DE MEDICINA DE VALENÇA
CURRÍCULO: 16.001.000

CÓDIGO	NOME DA DISCIPLINA	NOTA	VS	HORAS (T - P - E)	PERÍODO
MPC04025	MEDICINA LEGAL	9.0		60 0 0	1º/1974
MSC02007	EPIDEMIOLOGIA I	7.5		30 0 0	1º/1974
MSC02025	PSICOPATOLOGIA II	7.0		30 0 0	1º/1974
MSC04015	PSIQUIATRIA I	9.0		15 90 0	1º/1974
MSC02017	SAÚDE PÚBLICA I	7.5		15 30 0	1º/1974
MMC01016	NEUROPSIQUIATRIA INFANTIL	9.0		15 0 0	1º/1974
MGM25001	INTERNATO I	10.0		0 450 450	2º/1974
MGM25002	INTERNATO II	10.0		0 0 900	1º/1975

MÉDIA 10

MGM25001	INTERNATO I	10.0	0	450	450	2º/1974
MGM25002	INTERNATO II	10.0	0	0	900	1º/1975

MÉDIA 10

TOTAL CRÉDITOS OBTIDOS: 250
CARGA HORÁRIA TOTAL: 5910
COEFICIENTE DE RENDIMENTO: 8.52

OBSERVAÇÕES: A) NÚMERO DE HORAS DISCIPLINARIAS: T - TEÓRICAS - P - PRÁTICAS - E - ESTÁGIO
C) CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO: 01=0 - 02=1 - 03=2 - 04=3 - 05=4 - 06=5 - 07=6 - 08=7 - 09=8 - 10=9 - 11=10 - 12=11 - 13=12 - 14=13 - 15=14 - 16=15 - 17=16 - 18=17 - 19=18 - 20=19 - 21=20 - 22=21 - 23=22 - 24=23 - 25=24 - 26=25 - 27=26 - 28=27 - 29=28 - 30=29 - 31=30 - 32=31 - 33=32 - 34=33 - 35=34 - 36=35 - 37=36 - 38=37 - 39=38 - 40=39 - 41=40 - 42=41 - 43=42 - 44=43 - 45=44 - 46=45 - 47=46 - 48=47 - 49=48 - 50=49 - 51=50 - 52=51 - 53=52 - 54=53 - 55=54 - 56=55 - 57=56 - 58=57 - 59=58 - 60=59 - 61=60 - 62=61 - 63=62 - 64=63 - 65=64 - 66=65 - 67=66 - 68=67 - 69=68 - 70=69 - 71=70 - 72=71 - 73=72 - 74=73 - 75=74 - 76=75 - 77=76 - 78=77 - 79=78 - 80=79 - 81=80 - 82=81 - 83=82 - 84=83 - 85=84 - 86=85 - 87=86 - 88=87 - 89=88 - 90=89 - 91=90 - 92=91 - 93=92 - 94=93 - 95=94 - 96=95 - 97=96 - 98=97 - 99=98 - 100=99 - 101=100 - 102=101 - 103=102 - 104=103 - 105=104 - 106=105 - 107=106 - 108=107 - 109=108 - 110=109 - 111=110 - 112=111 - 113=112 - 114=113 - 115=114 - 116=115 - 117=116 - 118=117 - 119=118 - 120=119 - 121=120 - 122=121 - 123=122 - 124=123 - 125=124 - 126=125 - 127=126 - 128=127 - 129=128 - 130=129 - 131=130 - 132=131 - 133=132 - 134=133 - 135=134 - 136=135 - 137=136 - 138=137 - 139=138 - 140=139 - 141=140 - 142=141 - 143=142 - 144=143 - 145=144 - 146=145 - 147=146 - 148=147 - 149=148 - 150=149 - 151=150 - 152=151 - 153=152 - 154=153 - 155=154 - 156=155 - 157=156 - 158=157 - 159=158 - 160=159 - 161=160 - 162=161 - 163=162 - 164=163 - 165=164 - 166=165 - 167=166 - 168=167 - 169=168 - 170=169 - 171=170 - 172=171 - 173=172 - 174=173 - 175=174 - 176=175 - 177=176 - 178=177 - 179=178 - 180=179 - 181=180 - 182=181 - 183=182 - 184=183 - 185=184 - 186=185 - 187=186 - 188=187 - 189=188 - 190=189 - 191=190 - 192=191 - 193=192 - 194=193 - 195=194 - 196=195 - 197=196 - 198=197 - 199=198 - 200=199 - 201=200 - 202=201 - 203=202 - 204=203 - 205=204 - 206=205 - 207=206 - 208=207 - 209=208 - 210=209 - 211=210 - 212=211 - 213=212 - 214=213 - 215=214 - 216=215 - 217=216 - 218=217 - 219=218 - 220=219 - 221=220 - 222=221 - 223=222 - 224=223 - 225=224 - 226=225 - 227=226 - 228=227 - 229=228 - 230=229 - 231=230 - 232=231 - 233=232 - 234=233 - 235=234 - 236=235 - 237=236 - 238=237 - 239=238 - 240=239 - 241=240 - 242=241 - 243=242 - 244=243 - 245=244 - 246=245 - 247=246 - 248=247 - 249=248 - 250=249 - 251=250 - 252=251 - 253=252 - 254=253 - 255=254 - 256=255 - 257=256 - 258=257 - 259=258 - 260=259 - 261=260 - 262=261 - 263=262 - 264=263 - 265=264 - 266=265 - 267=266 - 268=267 - 269=268 - 270=269 - 271=270 - 272=271 - 273=272 - 274=273 - 275=274 - 276=275 - 277=276 - 278=277 - 279=278 - 280=279 - 281=280 - 282=281 - 283=282 - 284=283 - 285=284 - 286=285 - 287=286 - 288=287 - 289=288 - 290=289 - 291=290 - 292=291 - 293=292 - 294=293 - 295=294 - 296=295 - 297=296 - 298=297 - 299=298 - 300=299 - 301=300 - 302=301 - 303=302 - 304=303 - 305=304 - 306=305 - 307=306 - 308=307 - 309=308 - 310=309 - 311=310 - 312=311 - 313=312 - 314=313 - 315=314 - 316=315 - 317=316 - 318=317 - 319=318 - 320=319 - 321=320 - 322=321 - 323=322 - 324=323 - 325=324 - 326=325 - 327=326 - 328=327 - 329=328 - 330=329 - 331=330 - 332=331 - 333=332 - 334=333 - 335=334 - 336=335 - 337=336 - 338=337 - 339=338 - 340=339 - 341=340 - 342=341 - 343=342 - 344=343 - 345=344 - 346=345 - 347=346 - 348=347 - 349=348 - 350=349 - 351=350 - 352=351 - 353=352 - 354=353 - 355=354 - 356=355 - 357=356 - 358=357 - 359=358 - 360=359 - 361=360 - 362=361 - 363=362 - 364=363 - 365=364 - 366=365 - 367=366 - 368=367 - 369=368 - 370=369 - 371=370 - 372=371 - 373=372 - 374=373 - 375=374 - 376=375 - 377=376 - 378=377 - 379=378 - 380=379 - 381=380 - 382=381 - 383=382 - 384=383 - 385=384 - 386=385 - 387=386 - 388=387 - 389=388 - 390=389 - 391=390 - 392=391 - 393=392 - 394=393 - 395=394 - 396=395 - 397=396 - 398=397 - 399=398 - 400=399 - 401=400 - 402=401 - 403=402 - 404=403 - 405=404 - 406=405 - 407=406 - 408=407 - 409=408 - 410=409 - 411=410 - 412=411 - 413=412 - 414=413 - 415=414 - 416=415 - 417=416 - 418=417 - 419=418 - 420=419 - 421=420 - 422=421 - 423=422 - 424=423 - 425=424 - 426=425 - 427=426 - 428=427 - 429=428 - 430=429 - 431=430 - 432=431 - 433=432 - 434=433 - 435=434 - 436=435 - 437=436 - 438=437 - 439=438 - 440=439 - 441=440 - 442=441 - 443=442 - 444=443 - 445=444 - 446=445 - 447=446 - 448=447 - 449=448 - 450=449 - 451=450 - 452=451 - 453=452 - 454=453 - 455=454 - 456=455 - 457=456 - 458=457 - 459=458 - 460=459 - 461=460 - 462=461 - 463=462 - 464=463 - 465=464 - 466=465 - 467=466 - 468=467 - 469=468 - 470=469 - 471=470 - 472=471 - 473=472 - 474=473 - 475=474 - 476=475 - 477=476 - 478=477 - 479=478 - 480=479 - 481=480 - 482=481 - 483=482 - 484=483 - 485=484 - 486=485 - 487=486 - 488=487 - 489=488 - 490=489 - 491=490 - 492=491 - 493=492 - 494=493 - 495=494 - 496=495 - 497=496 - 498=497 - 499=498 - 500=499 - 501=500 - 502=501 - 503=502 - 504=503 - 505=504 - 506=505 - 507=506 - 508=507 - 509=508 - 510=509 - 511=510 - 512=511 - 513=512 - 514=513 - 515=514 - 516=515 - 517=516 - 518=517 - 519=518 - 520=519 - 521=520 - 522=521 - 523=522 - 524=523 - 525=524 - 526=525 - 527=526 - 528=527 - 529=528 - 530=529 - 531=530 - 532=531 - 533=532 - 534=533 - 535=534 - 536=535 - 537=536 - 538=537 - 539=538 - 540=539 - 541=540 - 542=541 - 543=542 - 544=543 - 545=544 - 546=545 - 547=546 - 548=547 - 549=548 - 550=549 - 551=550 - 552=551 - 553=552 - 554=553 - 555=554 - 556=555 - 557=556 - 558=557 - 559=558 - 560=559 - 561=560 - 562=561 - 563=562 - 564=563 - 565=564 - 566=565 - 567=566 - 568=567 - 569=568 - 570=569 - 571=570 - 572=571 - 573=572 - 574=573 - 575=574 - 576=575 - 577=576 - 578=577 - 579=578 - 580=579 - 581=580 - 582=581 - 583=582 - 584=583 - 585=584 - 586=585 - 587=586 - 588=587 - 589=588 - 590=589 - 591=590 - 592=591 - 593=592 - 594=593 - 595=594 - 596=595 - 597=596 - 598=597 - 599=598 - 600=599 - 601=600 - 602=601 - 603=602 - 604=603 - 605=604 - 606=605 - 607=606 - 608=607 - 609=608 - 610=609 - 611=610 - 612=611 - 613=612 - 614=613 - 615=614 - 616=615 - 617=616 - 618=617 - 619=618 - 620=619 - 621=620 - 622=621 - 623=622 - 624=623 - 625=624 - 626=625 - 627=626 - 628=627 - 629=628 - 630=629 - 631=630 - 632=631 - 633=632 - 634=633 - 635=634 - 636=635 - 637=636 - 638=637 - 639=638 - 640=639 - 641=640 - 642=641 - 643=642 - 644=643 - 645=644 - 646=645 - 647=646 - 648=647 - 649=648 - 650=649 - 651=650 - 652=651 - 653=652 - 654=653 - 655=654 - 656=655 - 657=656 - 658=657 - 659=658 - 660=659 - 661=660 - 662=661 - 663=662 - 664=663 - 665=664 - 666=665 - 667=666 - 668=667 - 669=668 - 670=669 - 671=670 - 672=671 - 673=672 - 674=673 - 675=674 - 676=675 - 677=676 - 678=677 - 679=678 - 680=679 - 681=680 - 682=681 - 683=682 - 684=683 - 685=684 - 686=685 - 687=686 - 688=687 - 689=688 - 690=689 - 691=690 - 692=691 - 693=692 - 694=693 - 695=694 - 696=695 - 697=696 - 698=697 - 699=698 - 700=699 - 701=700 - 702=701 - 703=702 - 704=703 - 705=704 - 706=705 - 707=706 - 708=707 - 709=708 - 710=709 - 711=710 - 712=711 - 713=712 - 714=713 - 715=714 - 716=715 - 717=716 - 718=717 - 719=718 - 720=719 - 721=720 - 722=721 - 723=722 - 724=723 - 725=724 - 726=725 - 727=726 - 728=727 - 729=728 - 730=729 - 731=730 - 732=731 - 733=732 - 734=733 - 735=734 - 736=735 - 737=736 - 738=737 - 739=738 - 740=739 - 741=740 - 742=741 - 743=742 - 744=743 - 745=744 - 746=745 - 747=746 - 748=747 - 749=748 - 750=749 - 751=750 - 752=751 - 753=752 - 754=753 - 755=754 - 756=755 - 757=756 - 758=757 - 759=758 - 760=759 - 761=760 - 762=761 - 763=762 - 764=763 - 765=764 - 766=765 - 767=766 - 768=767 - 769=768 - 770=769 - 771=770 - 772=771 - 773=772 - 774=773 - 775=774 - 776=775 - 777=776 - 778=777 - 779=778 - 780=779 - 781=780 - 782=781 - 783=782 - 784=783 - 785=784 - 786=785 - 787=786 - 788=787 - 789=788 - 790=789 - 791=790 - 792=791 - 793=792 - 794=793 - 795=794 - 796=795 - 797=796 - 798=797 - 799=798 - 800=799 - 801=800 - 802=801 - 803=802 - 804=803 - 805=804 - 806=805 - 807=806 - 808=807 - 809=808 - 810=809 - 811=810 - 812=811 - 813=812 - 814=813 - 815=814 - 816=815 - 817=816 - 818=817 - 819=818 - 820=819 - 821=820 - 822=821 - 823=822 - 824=823 - 825=824 - 826=825 - 827=826 - 828=827 - 829=828 - 830=829 - 831=830 - 832=831 - 833=832 - 834=833 - 835=834 - 836=835 - 837=836 - 838=837 - 839=838 - 840=839 - 841=840 - 842=841 - 843=842 - 844=843 - 845=844 - 846=845 - 847=846 - 848=847 - 849=848 - 850=849 - 851=850 - 852=851 - 853=852 - 854=853 - 855=854 - 856=855 - 857=856 - 858=857 - 859=858 - 860=859 - 861=860 - 862=861 - 863=862 - 864=863 - 865=864 - 866=865 - 867=866 - 868=867 - 869=868 - 870=869 - 871=870 - 872=871 - 873=872 - 874=873 - 875=874 - 876=875 - 877=876 - 878=877 - 879=878 - 880=879 - 881=880 - 882=881 - 883=882 - 884=883 - 885=884 - 886=885 - 887=886 - 888=887 - 889=888 - 890=889 - 891=890 - 892=891 - 893=892 - 894=893 - 895=894 - 896=895 - 897=896 - 898=897 - 899=898 - 900=899 - 901=900 - 902=901 - 903=902 - 904=903 - 905=904 - 906=905 - 907=906 - 908=907 - 909=908 - 910=909 - 911=910 - 912=911 - 913=912 - 914=913 - 915=914 - 916=915 - 917=916 - 918=917 - 919=918 - 920=919 - 921=920 - 922=921 - 923=922 - 924=923 - 925=924 - 926=925 - 927=926 - 928=927 - 929=928 - 930=929 - 931=930 - 932=931 - 933=932 - 934=933 - 935=934 - 936=935 - 937=936 - 938=937 - 939=938 - 940=939 - 941=940 - 942=941 - 943=942 - 944=943 - 945=944 - 946=945 - 947=946 - 948=947 - 949=948 - 950=949 - 951=950 - 952=951 - 953=952 - 954=953 - 955=954 - 956=955 - 957=956 - 958=957 - 959=958 - 960=959 - 961=960 - 962=961 - 963=962 - 964=963 - 965=964 - 966=965 - 967=966 - 968=967 - 969=968 - 970=969 - 971=970 - 972=971 - 973=972 - 974=973 - 975=974 - 976=975 - 977=976 - 978=977 - 979=978 - 980=979 - 981=980 - 982=981 - 983=982 - 984=983 - 985=984 - 986=985 - 987=986 - 988=987 - 989=988 - 990=989 - 991=990 - 992=991 - 993=992 - 994=993 - 995=994 - 996=995 - 997=996 - 998=997 - 999=998 - 1000=999 - 1001=1000 - 1002=1001 - 1003=1002 - 1004=1003 - 1005=1004 - 1006=1005 - 1007=1006 - 1008=1007 - 1009=1008 - 1010=1009 - 1011=1010 - 1012=1011 - 1013=1012 - 1014=1013 - 1015=1014 - 1016=1015 - 1017=1016 - 1018=1017 - 1019=1018 - 1020=1019 - 1021=1020 - 1022=1021 - 1023=1022 - 1024=1023 - 1025=1024 - 1026=1025 - 1027=1026 - 1028=1027 - 1029=1028 - 1030=1029 - 1031=1030 - 1032=1031 - 1033=1032 - 1034=1033 - 1035=1034 - 1036=1035 - 1037=1036 - 1038=1037 - 1039=1038 - 1040=1039 - 1041=1040 - 1042=1041 - 1043=1042 - 1044=1043 - 1045=1044 - 1046=1045 - 1047=1046 - 1048=1047 - 1049=1048 - 1050=1049 - 1051=1050 - 1052=1051 - 1053=1052 - 1054=1053 - 1055=1054 - 1056=1055 - 1057=1056 - 1058=1057 - 1059=1058 - 1060=1059 - 1061=1060 - 1062=1061 - 1063=1062 - 1064=1063 - 1065=1064 - 1066=1065 - 1067=1066 - 1068=1067 - 1069=1068 - 1070=1069 - 1071=1070 - 1072=1071 - 1073=1072 - 1074=1073 - 1075=1074 - 1076=1075 - 1077=1076 - 1078=1077 - 1079=1078 - 1080=1079 - 1081=1080 - 1082=1081 - 1083=1082 - 1084=1083 - 1085=1084 - 1086=1085 - 1087=1086 - 1088=1087 - 1089=1088 - 1090=1089 - 1091=1090 - 1092=1091 - 1093=1092 - 1094=1093 - 1095=1094 - 1096=1095 - 1097=1096 - 1098=1097 - 1099=1098 - 1100=1099 - 1101=1100 - 1102=1101 - 1103=1102 - 1104=1103 - 1105=1104 - 1106=1105 - 1107=1106 - 1108=1107 - 1109=1108 - 1110=1109 - 1111=1110 - 1112=1111 - 1113=1112 - 1114=1113 - 1115=1114 - 1116=1115 - 1117=1116 - 1118=1117 - 1119=1118 - 1120=1119 - 1121=1120 - 1122=1121 - 1123=1122 - 1124=1123 - 1125=1124 - 1126=1125 - 1127=1126 - 1128=1127 - 1129=1128 - 1130=1129 - 1131=1130 - 1132=1131 - 1133=1132 - 1134=1133 - 1135=1134 - 1136=1135 - 1137=1136 - 1138=1137 - 1139=1138 - 1140=1139 - 1141=1140 - 1142=1141 - 1143=1142 - 1144=1143 - 1145=1144 - 1146=1145 - 1147=1146 - 1148=1147 - 1149=1148 - 1150=1149 - 1151=1150 - 1152=1151 - 1153=1152 - 1154=1153 - 1155=1154 - 1156=1155 - 1157=1156 - 1158=1157 - 1159=1158 - 1160=1159 - 1161=1160 - 1162=1161 - 1163=1162 - 1164=1163 - 1165=1164 - 1166=1165 - 1167=1166 - 1168=1167 - 1169=1168 - 1170=1169 - 1171=1170 - 1172=1171 - 1173=1172 - 1174=1173 - 1175=1174 - 1176=1175 - 1177=1176 - 1178=1177 - 1179=1178 - 1180=1179 - 1181=1180 - 1182=1181 - 1183=1182 - 1184=1183 - 1185=1184 - 1186=1185 - 1187=1186 - 1188=1187 - 1189=1188 - 1190=1189 - 1191=1190 - 1192=1191 - 1193=1192 - 1194=1193 - 1195=1194 - 1196=1195 - 1197=1196 - 1198=1197 - 1199=1198 - 1200=1199 - 1201=1200 - 1202=1201 - 1203=1



ESCOLA PARA VIDA

Tickle: Put Life To The Test - Windows Internet Explorer

http://web.tickle.com/tests/uiq/result.jsp?PREMIUM=Y&test=uiqogt

Google

Ficheiro Editar Ver Favoritos Ferramentas Ajuda

Google G OK

Ask The Ask Toolbar has been improved! Update Now or Update Later.

Tickle: Put Life To The Test

Find tests Search

Hi PAULO PEGADO

Networking | Help | Your Account | Sign Out

Home Tests You

Post Your Resume Now

Work with Top MNC

Great Growth Opportunities

Job Satisfaction

Good Incentives & Perks

naukri.com India's No.1 JobSite

Feedback - Ads by Google

Congratulations, PAULO PEGADO!
Your IQ score is 138

This number is based on a scientific formula that compares how many questions you answered correctly on the Classic IQ Test relative to others.

Your Intellectual Type is Visual Mathematician. This means you are gifted at spotting patterns – both in pictures and in numbers. These talents combined with your overall high intelligence make you good at understanding the big picture, which is why people trust your instincts and turn to you for direction – especially in the workplace. And that's just some of what we know about you from your test results.

Find out more in your personalized 15-page IQ Report. It's ready right now!

Phi-Certified PREMIUM TEST

Friends' Results 1 friend's results

Visual Mathematician Sonia

Send this test to a friend

Similar to You See all

Visionary Philosopher Kara

Visual Mathematician Leanna



Para reproduzir os vídeos use um computador ou aparelho de DVD que reproduza arquivos .MP4

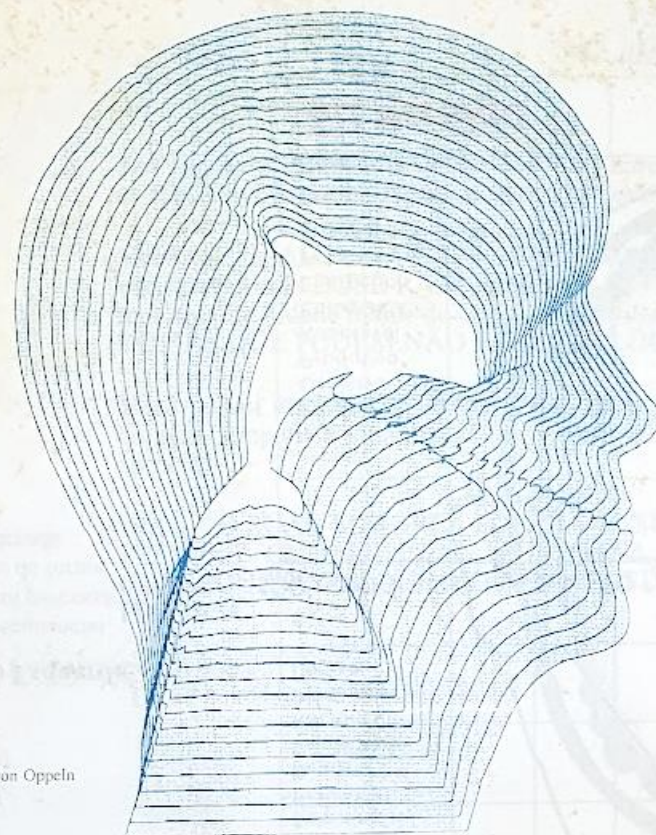
www.honnomovies.com.br



40 ANOS DE FORMATURA
MEDICINA JUNHO 70



ESCOLA
PARA VIDA



Dietrich von Oppeln

O

Mapeamento Cerebral

Um Instrumento Dolphin Think
para a Auto-Avaliação do seu perfil

AVALIAÇÃO DE
PAULO PEGADO

Agosto/2000

BRAINTECHNOLOGIES
Divisão da Simon Franco Recursos Humanos

Copyright 1981, 1983, 1985, 1989 by Brain Technologies Corporation, Denver, Colorado, USA. Nenhuma parte deste documento pode ser reproduzida, reutilizada ou arquivada, sejam quais forem os meios empregados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, de gravação ou quaisquer outros), sem a expressa autorização, por escrito, da detentora dos direitos exclusivos para o Brasil, SIMON FRANCO RECURSOS HUMANOS S/C LTDA, Av. Faria Lima 560 - 4º andar - 01452-901, São Paulo, SP, Brasil - telefone (011) 881-8355, fax (011) 881-4407.

SUA ZONA DE CONFORTO

"Me identifico; logo, me associo"

Seu "ponto de equilíbrio" indica que você aprecia a busca pelo novo e pelo diferente. No entanto, você gostaria que as suas descobertas e experiências produzissem algum resultado prático, mais cedo do que tarde.

Você aprecia **ALGUMA IMPROVISACÃO** nas suas atividades, porém você pode facilmente perder o interesse se não houver uma **DOSE RAZOÁVEL DE ESTRUTURAÇÃO E COMPLEXIDADE** nos desafios à sua frente. Você tem uma facilidade maior do que a maioria das pessoas para **PERCEBER E ESTABELECEER RELAÇÕES ENTRE COISAS QUE PODEM NÃO PARECER LÓGICAS OU INTERLIGADAS ENTRE SI**.

Você possui uma **FACILIDADE NATURAL PARA SE COMUNICAR** com pessoas das mais variadas origens e crenças. Empatia é uma de suas características. **TRABALHAR EM EQUIPE** na busca de soluções é algo que você aprecia.

UMA DE SUAS MAIORES FORÇAS RESIDE NA SUA CAPACIDADE, MUITO ACIMA DA MÉDIA DAS PESSOAS QUE SE TEM NA CONTA DE CRIATIVAS OU INOVADORAS, DE ENXERGAR AS CONSEQUÊNCIAS QUE NOVAS ABORDAGENS E IDÉIAS SÃO CAPAZES DE PRODUZIR NA VIDA PRÁTICA.

PARA MELHOR ENTENDER O SEU PERFIL

É possível encontrar até três perfis interpretativos no seu **MAPEAMENTO CEREBRAL** embora o comum, sejam dois. Algumas pessoas, cerca de um em cada cinco, apresentam um único perfil, de tal forma marcante, que todos os demais ficam relegados a um segundo plano.

Deste modo, o seu **PERFIL** designado como **DOMINANTE**, tem mais a ver com você do que os sub-DOMINANTES.

Você encontrará o seu perfil ou perfis, nas páginas que seguem. A leitura da totalidade de Perfis (11) permitir-lhe-á entender e se relacionar melhor com as pessoas que diferem do seu modo de ser.



ESCOLA PARA VIDA



Seminário Avançado I

Veredas Antigas

Craig Hill



Certificado

Family Foundations International

certifica que

Paulo Cesar

DÍNAMO DE ENERGIA E FÉ -

AMIGO DE MUITOS

...para o qual eu fui designado pregador,
apóstolo e mestre,...

2 Timóteo 1:11

concluiu o Seminário Avançado I
do curso "Veredas Antigas"

Pompéia, 10 de SETEMBRO de 2004

Joé Maria Leá
Diretores Nacionais

[Signature]
Coordenadores



PRONTUÁRIO MÉDICO EM CARTÃO PERFURADO TIPO MC BEE 1974
INSTITUTO NACIONAL DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES
FOCO DE ESTUDOS NO ESTRESSE CRÔNICO COMO
FATOR DE RISCO PARA A SAÚDE

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA ☐ OUTROS ☐

MODERADA ☐ MUCOSAS ☐ SIM ☐ NÃO ☐

NA FACE ☐ NOS MEMBROS ☐

SIM ☐ NÃO ☐

FALA ☐ GÂNGLIOS ☐

MOD. ☐ INT. ☐

EXAME GERAL

AMPLO ☐ ENRIG. ☐

NORMAIS ☐ DIMIN. ☐ A ESC. ☐ A DIM. ☐

OUTRAS ALTERAÇÕES VASCULARES ☐

PRESSÃO ARTERIAL ☐ BAIXA ☐ HIPER MOD. ☐ HIPER GRANDE ☐

PREGORRIDO ☐ NORMAL ☐ ABaulado ☐

ICTUS ☐ NORMAL ☐ I.V.D. ☐

ACRITA PALP. NA FURCULA ☐ SIM ☐ NÃO ☐

CHOQUE VALVULAR F.P. ☐ AUSENTE ☐ PRESENTE ☐

PRÉMITOS ☐

PONTA ☐ S ☐ D ☐ F.A. ☐ S ☐ D ☐

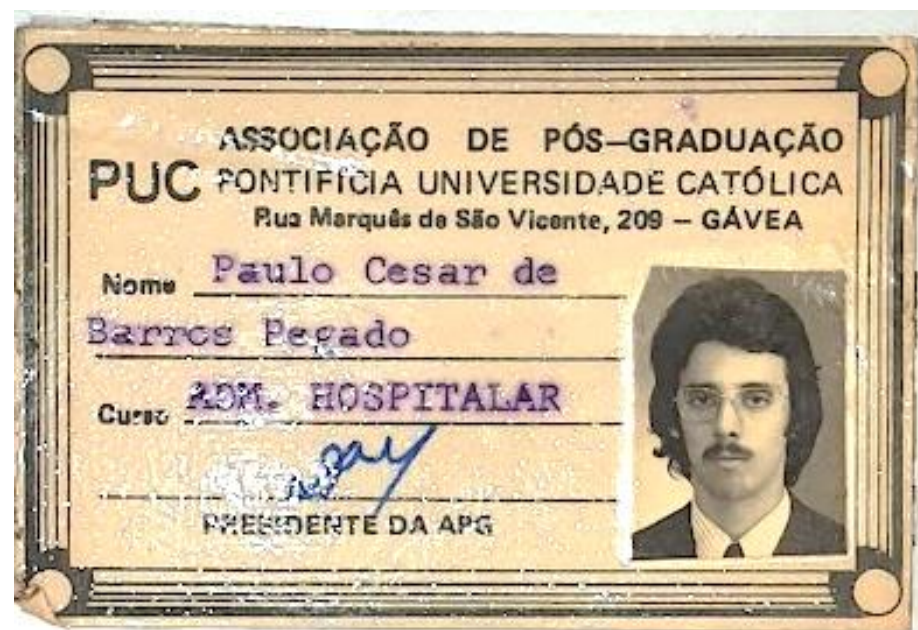
MESOG ☐ S ☐ D ☐ P.P. ☐ S ☐ D ☐

EXAME GERAL

ACENT. ☐ NORM. ☐ SIM ☐ MUITO ☐ ALGO ☐ NÃO ☐

EXAME GERAL

PESO ☐ ALTURA <



**1o Serviço Privado
De REABILITAÇÃO CARDÍACA
DO RIO DE JANEIRO - 1976**



PROGRAMA DE AUTOGESTÃO DA SAÚDE

O objetivo deste questionário é avaliar o perfil da sua qualidade de vida e saúde. Através da análise dos fatores pró-saúde e pró-doença a que você está exposto(a), a ADVISER - Pegado & Associados gerará um PLANO INDIVIDUAL DE AUTOGESTÃO DA SAÚDE que será remetido para o endereço que você anotar abaixo. Todas estas informações serão processadas e mantidas em caráter confidencial pela consultoria do Dr. Paulo Pegado, especializada em desenvolvimento de Programas de Promoção da Qualidade de Vida e Saúde.

NOME		CPF	DATA DA AVALIAÇÃO	
E-MAIL:	IDADE		DATA DE NASCIMENTO	SEXO
TEL. () R		T		
CEL.		FAX.		

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:		BAIRRO:	
RUA:			
CIDADE:	ESTADO:	CEP:	
EMPRESA:	LOTAÇÃO	NÍVEL FUNCIONAL	MATRICULA:

Responda marcando um "X" sobre o ☐ correspondente à sua classificação:		01A - Em relação aos últimos 12 meses:	
01 - Como você classificaria o estado de sua saúde atual?		☐ Tem se sentido menos bem disposto(a) ☐ Tem se sentido mais bem disposto(a) ☐ Permaneceu igual	
☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Excelente			

Procedimentos		Submeteu-se	Há quanto tempo?	Resultado	
				Normal	Alterado
"Check-up" completo	☐	() anos () meses		☐	☐
Radiografia de Pulmão	☐	() anos () meses		☐	☐
Preventivo Ginecológico	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame Prostático	☐	() anos () meses		☐	☐
Electrocardiograma	☐	() anos () meses		☐	☐
Teste Ergométrico	☐	() anos () meses		☐	☐
Hemograma	☐	() anos () meses		☐	☐
Dosagem de Glicose	☐	() anos () meses		☐	☐
Dosagem de Colesterol	☐	() anos () meses		☐	☐
Dosagem de Triglicérides	☐	() anos () meses		☐	☐
Dosagem de Ácido Úrico	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame de Urina	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame de Fezes	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame de Vista	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame de Audição	☐	() anos () meses		☐	☐
Exame Dentário	☐	() anos () meses		☐	☐
Vacinação Antitetânica	☐	(+) 10 anos (-) 10 anos		☐	☐

Observação: Se você não se recorda do resultado de algum destes exames é porque provavelmente o resultado foi Normal.

03 - Marque abaixo os tipos de medicamentos que você usa habitualmente (pelo menos 1 vez a cada 15 dias).		03A - Em relação aos últimos 12 meses?	
Medicamentos:		Aumentou	Diminuiu
Analgésicos	☐	☐	☐
Antácidos	☐	☐	☐
Tranquilizantes	☐	☐	☐
Vitaminas	☐	☐	☐
Anticoncepcionais	☐	☐	☐
Laxativos	☐	☐	☐
Diuréticos	☐	☐	☐
Outros Medicamentos	☐	☐	☐

O modelo e o conteúdo deste formulário foram desenvolvidos em 1974 pelo Dr. Paulo Pegado. Sua reprodução só é permitida quando referida a fonte e para uso não comercial.

04 - Quais suas queixas atuais e/ou antecedentes pessoais				Sob tratamento?	
☐ SEM QUEIXAS ATUALMENTE	Já sofreu?	Sofre?	Desde quando?	Sim	Não
Cansado Fácil	☐	☐	() a () m	☐	☐
Pressão Alta (*)	☐	☐	() a () m	☐	☐
Dor de cabeça frequente	☐	☐	() a () m	☐	☐
Dor no peito aos esforços	☐	☐	() a () m	☐	☐
Infarto/Ponte de Safena	☐	☐	() a () m	☐	☐
Diabetes/Glicose elevada	☐	☐	() a () m	☐	☐
Dor na coluna (pescoço)	☐	☐	() a () m	☐	☐
Dor na coluna (costas)	☐	☐	() a () m	☐	☐
Dor na coluna (ombro)	☐	☐	() a () m	☐	☐
Azia/Dor no estômago	☐	☐	() a () m	☐	☐
Excesso de peso (**)	☐	☐	() a () m	☐	☐
Ansiiedade	☐	☐	() a () m	☐	☐
Depressão	☐	☐	() a () m	☐	☐
Alergia	☐	☐	() a () m	☐	☐
Outras queixas (anote-as abaixo)	☐	☐	() a () m	☐	☐

OUTRAS QUEIXAS (Anote com letra de forma):

OBS: ☐ GRÁVIDA de _____ meses

(*) Se você sofre de pressão alta, em relação aos últimos 12 meses... (**) Em relação aos últimos 12 meses, seu peso ...

Tem medido com frequência?	☐ sim ☐ não	Diminuiu ☐ Aumentou ☐
Tem tratado com regularidade?	☐ sim ☐ não	Tem diminuído a quantidade de comida? ☐ sim ☐ não
Sua pressão tem estado elevada?	☐ sim ☐ não	Tem usado moderador de apetite? ☐ sim ☐ não

05 - Você está exposto(a) a algum dos fatores de risco ambientais abaixo relacionados?

	Exposto?	Desde há?	Usa EPI?	Este fator tem afetado seu bem estar?
Ruído excessivo	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Iluminação deficiente	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Temperaturas extremas	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Ventilação deficiente	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Poeira ou pó	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Gases ou vapores	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Mobiliário inadequado	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	
Máquinas ou equipamentos	☐ sim () a () m	☐ sim ☐ não	☐ sim ☐ não	

06 - Possui na família (pai, mãe ou irmãos), casos de:

OBS: DC = doença coronariana (angina/infarto)

Anote o grau de parentesco:

DC ou morte súbita antes dos 50 anos	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
DC ou morte súbita após os 50 anos	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
Pressão alta ou derrame	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
Diabetes	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
Obesidade	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
Arteriosclerose precoce	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes
Câncer	☐ Pai ☐ Mãe ☐ Irmão ☐ Avô/Avó ☐ Outros parentes

07 - Qual o seu consumo habitual de:

Anote a quantidade

Café adoçado (número de xícaras/dia)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Café adoçado (número de xícaras/dia)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Café adoçado (número de xícaras/dia)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Refrigerantes comuns (copos de 300 ml/semana)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Refrigerantes "diet" (copos de 300 ml/semana)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Bebidas fermentadas (copos de 300 ml/semana)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Água (copos de 200 ml/dia)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu
Bebidas destiladas (doses de 50 ml/dia)	[]	☐ Aumentou ☐ Diminuiu

08A - Em relação aos 12 últimos meses (se não variou não marque)



ESCOLA PARA VIDA

Dr. HP85, dr. CP500

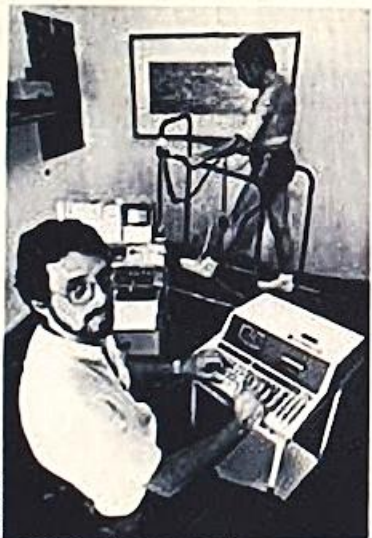
Os microcomputadores começam a chegar aos consultórios para agilizar o atendimento aos pacientes

Lá está ele em Valinhos, pequena cidade do interior de São Paulo, repousando no consultório do pediatra Flávio Constantino, 33 anos. Seu nome: Dyna-8000. Sua função: comparar dados das crianças que Constantino examina com informações sobre o desenvolvimento infantil normal, gravadas num programa médico para computador. "O computador me poupa muito tempo, as crianças adoram e os pais se sentem mais confortáveis", diz o médico. No consultório da homeopata Viktoria Thoz Bearri, 35 anos, da pequena Cambé, norte do Paraná, ele se chama Unifun-AP-II. Em seu microcomputador, Viktoria digita os sintomas relatados pelos pacientes e é o Unifun-AP-II que, de posse das informações, indica os remédios a serem tomados pelos doentes. "É mais rápido e o perigo de erro é muito menor", afirma a médica.

Constantino e Viktoria, com seus microcomputadores instalados em clínicas do interior do país, ilustram um fenômeno que, de pouco tempo para cá, começa a tomar corpo na medicina brasileira. Já se usava o computador em grandes hospitais, para marcar consultas, controlar a ocupação de leitos, cadastrar pacientes e arquivar os serviços de diagnóstico. Equipamentos computadorizados, como os tomógrafos, que fazem elaboradas radiografias do corpo humano, também são relativamente comuns nos maiores centros de saúde do país. Ocorre agora, no entanto, algo diferente. O computador começa a aparecer sobre a mesa de consulta do médico. Ali, ele ajuda a avaliar o estado de saúde de cada cliente e ainda emite recomendações que a pessoa deve seguir para garantir sua boa forma física.

BATERIA DE EXAMES — Tome-se o exemplo de um convertido carioso, o cardiologista Paulo Pegado, 33 anos, cu-

jo micro HP85 programa a carga adequada de exercícios físicos para cada um dos pacientes interessados na prevenção da doença cardíaca por meio da ginástica. "Não estou preparando ninguém para maratonas", diz Pegado. "Meu obje-



Pegado: ginástica programada

tivo é descobrir o mínimo de exercício de que uma pessoa necessita para se manter saudável." É aí que o computador entra com sua parte. Na Associação Cristã de Moçoes, onde Pegado realiza seu programa de condicionamento físico, cada pessoa passa por uma bateria de exames. Em primeiro lugar, corre sobre uma esteira rolante, enquanto um aparelho de eletrocardiogra-

ma avalia sua saúde cardíaca. Medido ainda seu consumo de oxigênio durante o exercício, um espelho seguro da forma física. Toma-se depois seu peso e calcula-se o percentual de gordura infiltrada em seus tecidos.

Só então o computador entra em ação, e sua contribuição é simples. De um lado, ele é programado com tabelas médicas sobre o comportamento do coração e do sistema respiratório, sobre o peso e outros itens. Quando o médico o alimenta com os dados específicos de um paciente, o computador compara as informações recebidas com os padrões de que dispõe, cruza informações e, finalmente, emite numa impressora um guia de exercícios adequado a cada um. Sabe-se, por esse guia, qual a duração ideal dos exercícios, quantas vezes eles devem ser repetidos por semana e qual o batimento cardíaco que é recomendável manter para que o esforço fique dentro de um limite seguro, sem descer a um patamar perigoso, em que a ginástica deixa de fazer efeito. Pegado poderia consultar tabelas médicas e realizar ele mesmo, com caneta e papel, os mesmos cálculos. Mas, com isso, perderia tempo e correria o risco de não ser tão preciso. "A programação estabelecida pelo computador é extremamente precisa e confiável", afirma o geofísico Ibsen Martins Correia Lima, 62 anos, um dos pacientes de Pegado.

POROROCA ELETRÔNICA — O médico pediatra de Valinhos, Flávio Constantino, elabora seus próprios programas. Pegado também tem os seus, específicos para gerir atividades de condicionamento fi-



O reitor Pinotti: a informática contra a papelada



Sabbatini (sentado) e sua equipe: 200 programas vendidos em seis meses

sico. Mas já existem à venda programas feitos por um centro especializado nesse novo front da Medicina. Na Universidade de Campinas, Unicamp, funciona um escritório pioneiro nessa atividade, o Núcleo de Informática Biomédica, coordenado pelo neurofisiologista Renato Sabbatini, 36 anos, um médico apaixonado por computadores. Sabbatini se interessa pela informática logo ao entrar para a faculdade e compôs seus primeiros programas quando lecionava na escola de Medicina de Ribeirão Preto, uma das melhores do país. De seis meses para cá, ele deixou o magistério para dedicar-se em tempo integral às máquinas que ronda desde a juventude. "A Medicina está sendo inundada por uma porção de eletrônica e informática", afirma. E da sua contribuição, no escritório da Unicamp, produzindo programas com uma equipe de quatro pessoas para ajudar os médicos em seu trabalho clínico.

Em sua prática, o Núcleo de Informática Biomédica já tem quarenta programas prontos e disponíveis. E os médicos começam a emitir sinais de interesse por esses produtos. Até hoje, em seus seis meses de funcionamento, o Núcleo já vendeu 200 disquetes com programas médicos, ao preço médio de 40.000 cruzeiros. Há programas muito simples, como um de 20.000 cruzeiros, indicado para obstetras. Com ele, o computador marca os dias exatos em que a gestante deve retornar ao consultório para exames até o momento de ter o filho. As vantagens são grandes. Além de levar em conta a evolução da gravidez da paciente, o computador cuida também da agenda do médico, de modo a não atrasar o consultório com um excesso de pacientes na mesma tarde. O

Núcleo oferece também programas complexos, como tabulações para a análise de questionários de saúde pública, vendidos por até 1 milhão de cruzeiros.

ARQUIVO DE GROSSO CALIBRE — Vale a pena investir na informática? Afinal, um microcomputador custa ao redor de 3 milhões de cruzeiros. Somando-se o aparelho a uma impressora, salta-se para mais de 5 milhões de despesas, e há ainda os programas. Para o reitor da Universidade de Campinas, o médico José Anis-



Constantino: "As crianças adoram"

todemo Pinotti, 49 anos, tanto vale a pena que ele tem quatro microcomputadores CP500. Não na Universidade, mas em sua concorridíssima clínica particular, especializada em ginecologia e obstetrícia, instalada em Campinas e visitada por uma média de 100 pacientes a cada dia. Com esse movimento, Pinotti já acumulou um arquivo de grosso calibre, com pastas e fichas de pacientes. Foi justamente para se livrar do manuseio dessa papelada que Pinotti abriu as portas de sua clínica à entrada dos micros e de um grupo de digitadores.

Além de transformar seu arquivo em algo de rápido acesso, o computador ajuda Pinotti no atendimento clínico. O médico faz um exame geral em suas pacientes, mas passa ao computador a tarefa de interpretar os resultados do exame específico de laboratório que elas fizeram para a prevenção do câncer uterino — o exame de Papanicolaou. Em casa, dias depois, elas recebem uma carta impressa e endereçada pelo computador, com informações sobre seu estado de saúde.

Nem todos, de qualquer forma, são adeptos incondicionais do computador. Para Moacir Roberto Cocco Nobre, 33 anos, secretário-geral da Associação Paulista de Medicina, o computador certamente agiliza o consultório. Nobre teme porém que a máquina possa interferir naquele clima de confiança e de empatia entre médico e paciente, importante para que um exame chegue a bom termo. "Além disso", diz ele, "o médico depende muito de sua subjetividade e sensibilidade na hora do diagnóstico — e isso nenhuma máquina tem."

Na verdade, o computador pode ser mal utilizado se seu dono esconder-se por trás das telas e das tabelas e passar a evitar o confronto direto com o paciente. Pode ocorrer o oposto, no entanto, se o médico lhe der a destinação certa, sem agarrar-se a ele além da conta. "Ao livrar o médico de algumas providências rotineiras", diz Pinotti, "o computador lhe dá tempo para o principal: raciocinar e sentir seu paciente." Essa é também a opinião de Flávio Constantino, de Valinhos. Um computador em consultório pequeno como o seu é um investimento caro, mas mesmo assim ele está satisfeito. "Não espero retorno dos 3 milhões de cruzeiros que empreguei no meu micro", afirma ele, "mas ganhei mais tempo para conversar com meus clientes e, assim, posso lhes dar um atendimento melhor."



Resultado do CHECK-UP QUALVIDA – PLANO DE AUTOGESTÃO DA SAÚDE COM ATÉ 60 PÁGINAS

Ano - 1994

Cliente...: [REDACTED]
Matrícula: 54909-6
Idade....: 35 anos
Data.....: 26/08/94
Local.....: PARA

RESULTADO DA AVALIAÇÃO DA SUA QUALIDADE DE VIDA ATUAL

Marcilio Carlos,

A conquista de altos padrões de qualidade de vida depende tanto do cultivo e manutenção dos chamados fatores pró-saúde, quanto da eliminação dos fatores pró-doença que estejam presentes na vida de uma pessoa.

Elaboramos este relatório com a intenção de despertar em você o desejo de manter uma vida saudável, produtiva e feliz, plena de realizações, ou seja, uma vida de excelente qualidade.

A vida passa a ter boa qualidade quando agimos motivados por um desejo, e não por necessidade, de ver as recomendações médicas.

FATORES PRÓ-SAÚDE PRESENTES EM SUA VIDA:

- * Sem queixas atuais.
- * Consumo habitual e frequente de:
 - feijão/leguminosas
 - frutas
 - verduras
 - legumes coloridos
- * Hábito de praticar exercícios físicos regularmente.
- * Sono tranquilo.
- * Acorda bem disposto.
- * O fato de você não fumar.
- * O fato de sua pressão arterial estar em bom nível (120/80 mmHg).
- * Desejo de participar nos programas PRÓ-SAÚDE e motivação para melhorar a sua qualidade de vida.

Você deve manter sempre estes fatores pró-saúde presentes em sua vida, pois eles estão: 1) contribuindo para a manutenção da sua saúde, 2) influenciando na extensão da sua expectativa de vida e 3) garantindo o desempenho e a produtividade do seu organismo.

CHECK-UP QUAL VIDA
Ano - 1994

Cliente...: [REDACTED]
Programa.: PCMSO-QUALIDADE DE VIDA
Empresa.: Banco Nacional S.A.
Matrícula: 086181
Idade....: 24 anos

Data.....: 12/04/95
Local.....: -

RESULTADO DA REAVALIAÇÃO DA SUA QUALIDADE DE VIDA

FATORES PRÓ-SAÚDE PRESENTES EM SUA VIDA:

- * Consumo habitual e frequente de:
 - pão/biscoito integral
 - arroz integral
 - feijão/leguminosas
 - frutas
 - verduras
 - legumes coloridos
- * Sono tranquilo.
- * O fato de você não fumar.
- * O fato de não consumir bebidas alcoólicas habitualmente.
- * O fato de ter pressão arterial em bom nível (110/70 mmHg).
- * Desejo de participar nos programas PRÓ-SAÚDE e motivação para melhorar a sua qualidade de vida.

FATORES PRÓ-DOENÇA PRESENTES EM SUA VIDA:

- * O fato de você ter, na sua família, casos de:
 - pressão alta ou derrame
 - diabetes
- * Consumo moderado de glicídeos simples não saudáveis.
- * Consumo leve de gorduras não saudáveis.
- * Consumo insuficiente de Água.
- * Índice de massa corporal levemente elevado (Índice = 22 referente ao peso de 61 Kg) - Vida detalhada em COMPREENDENDO OS TERMOS MÉDICOS.
- * Estilo de vida sedentário no lazer.
- * Estilo de vida sedentário no trabalho.
- * Racionalmente avaliou seu estresse como moderado.
- * Vacina antitetânica vencida.

DATE: 11/11/86

NAME: [REDACTED]

REG: 0490

Males: *30 - 39 Years of Age

		BALKE TREADMILL TEST				RESTING BLOOD PRESSURE	
		Col. total: 183 mg% CHOLESTEROL/ HDL RATIO		Ácido úrico: 4,8 mg% TRIGLYCERIDE (mg %)		HDL: 30 mg% GLUCOSE (mg %)	
PERCENTILE RANKINGS	TIME (min.)				% BODY FAT	SYSTOLIC (mm HG)	DIASTOLIC (mm HG)
YOUR VALUES	*						
		6.1	147	93		130	95
99	28:30	2.3	35.0	75.0	4.5	94.0	60.0
97	26:25	2.6	42.0	79.0	7.1	100.0	64.0
95	25:20	2.8	46.0	81.0	8.6	100.0	66.0
90	24:00	3.1	55.0	85.0	10.8	106.0	70.0
85	22:10	3.3	62.0	87.0	12.3	110.0	70.0
80	21:10	3.5	68.0	89.0	13.5	110.0	72.0
75	20:40	3.7	74.0	90.0	14.5	112.0	74.0
70	20:00	3.8	80.0	92.0	15.4	114.0	75.0
65	19:00	4.0	86.0	93.0	16.3	116.0	76.0
60	18:25	4.1	92.0	95.0	17.1	118.0	78.0
55	18:00	4.3	98.0	95.0	17.8	118.0	80.0
50	17:06	4.5	104.0	97.0	18.5	120.0	80.0
45	17:00	4.7	112.0	99.0	19.2	120.0	80.0
40	16:00	4.9	120.0	100.0	20.0	122.0	80.0
35	15:30	5.1	130.0	101.0	20.8	124.0	82.0
30	15:00	5.4	142.0	103.0	21.7	126.0	84.0
25	14:35	5.6	156.0	104.0	22.6	128.0	85.0
20	14:00	5.9	174.0	106.0	23.8	130.0	88.0
15	13:00	6.2	197.7	109.0	25.0	132.0	90.0
10	12:00	6.7	232.0	111.0	26.9	138.0	90.0
5	10:26	7.7	303.8	116.0	29.6	142.0	96.0
3	9:40	8.3	366.9	120.0	31.7	148.0	100.0
1	7:31	9.9	582.9	130.0	36.4	158.0	106.0
n	5,623	1,784	4,801	4,801	4,142	5,679	5,679

PERSONAL HISTORY OF HEART ATTACK OR BYPASS

- 0 ☒ NONE
 2 ☐ OVER 5 YEARS AGO
 4 ☐ 2-5 YEARS AGO
 5 ☐ 1-2 YEARS AGO
 8 ☐ 0-1 YEAR AGO

FAMILY HISTORY OF HEART ATTACK

- 0 ☐ NONE
 2 ☐ YES, OVER 50 YEARS
 4 ☒ YES, 50 YEARS OR UNDER

- 6 ☒ KNOWN CORONARY HEART DISEASE W/O HEART ATTACK OR BYPASS

SMOKING HABITS

- 0 ☐ NONE
 0 ☐ PAST 1 YEAR OR MORE
 1 ☐ PAST ONLY LESS THAN 1 YEAR
 1 ☐ PIPE/CIGAR
 2 ☐ 1-10 DAILY
 3 ☐ 11-20 DAILY
 4 ☒ 21-30 DAILY
 5 ☐ 31-40 DAILY
 6 ☐ MORE THAN 40 DAILY

TENSION - ANXIETY

- 0 ☐ NO TENSION, VERY RELAXED
 0 ☐ SLIGHT TENSION
 1 ☐ MODERATE TENSION
 2 ☐ HIGH TENSION
 3 ☒ VERY TENSE, "HIGH STRUNG"

- 3 ☒ DIABETES

AGE FACTOR

- 0 ☐ UNDER 30 YEARS OF AGE
 1 ☒ 30-39 YEARS OF AGE
 2 ☐ 40-49 YEARS OF AGE
 3 ☐ 50-59 YEARS OF AGE
 4 ☐ 60 + YEARS OF AGE

RESTING ECG EXERCISE ECG

- 0 ☐ NORMAL ☐ 0
 1 ☐ EQUIVOCAL ☐ 4
 3 ☒ ABNORMAL ☒ 8

TOTAL CORONARY RISK

- ☐ VERY LOW (0-4)
☐ LOW (5-12)
☐ MODERATE (13-21)
☐ HIGH (22-31)
☒ VERY HIGH (32 +)

*Data based on first visit only *Extrapolado a partir do Protocolo de Bruce.

© Institute for Aerobics Research - 1982

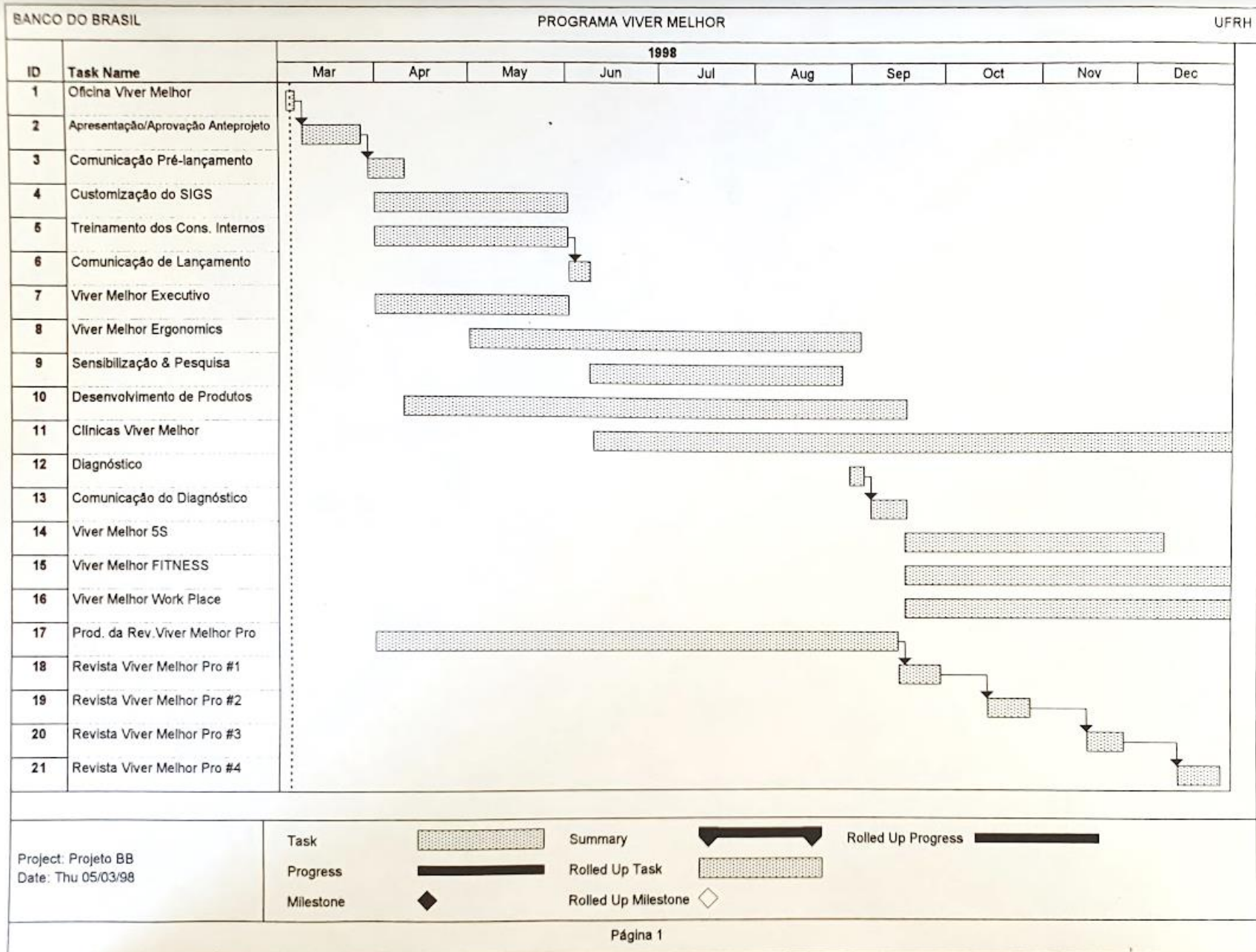


ESCOLA PARA VIDA



CLIENTE: BANCO NACIONAL S/A - EXAME 1989/90

[illegible]



ESCOLA PARA VIDA

CAMINHO PARA A SAÚDE TOTAL



PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO DA AA BB - RIO
Av. Borges de Medeiros, 829 - Leblon

1977



FLUXOGRAMA DO PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

PARTICIPANTES

adultos de ambos
os sexos

DIAGNÓSTICO MÉDICO

- entrevista médica
- exame cardiológico
- eletrocardiograma
- teste ergométrico (esteira)
- exames laboratoriais: glicose, triglicerídeos, ácido úrico, colesterol e colesterol HDL.

AValiação Física

- avaliação biométrica
- percentual de gordura
- cálculo do peso ideal teórico
- bateria de testes físicos.

ENTREVISTA TÉCNICA

- palestra em grupo para entrega dos resultados
- informações do médico e do professor sobre os efeitos do programa.

ELABORAÇÃO DO PROGRAMA INDIVIDUALIZADO

- orientação individual sobre a forma de participação, considerando a FAIXA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA DE TREINAMENTO determinada pelo teste ergométrico.

TREINAMENTO SOB CONTROLE

- três sessões por semana com duração de 1 (uma) hora cada, com o controle da frequência cardíaca durante as atividades, que constam de exercícios aeróbicos e musculares localizados.

RETESTES

- diagnóstico médico
- avaliação física (6 a 12 meses)

ANÁLISE DE RESULTADOS

- aferição objetiva do progresso do participante no programa avaliação dos efeitos alcançados individualmente.

REAValiação DO PROGRAMA

- elaboração de uma nova etapa de treinamento em função do percentual de melhora da capacidade aeróbica de cada participante.

PESQUISA

- consolidação dos resultados obtidos viabilizando a elaboração de tabelas adequadas às características da nossa população
- segmento a médio e longo prazos dos efeitos do programa sobre a saúde total
- investigações em fisiologia do esforço em sedentários.

“SEU CORAÇÃO É SUA VIDA” (OMS)



ESCOLA PARA VIDA



ADVISER

PEGADO & ASSOCIADOS

20 ANOS DEDICADOS A PROMOÇÃO DA QUALIDADE PESSOAL

1994

QUALIDADE PESSOAL: a base da Qualidade Total

O gráfico abaixo mostra os resultados atingidos pelo Programa de Qualidade Pessoal da ADVISER - Pegado & Associados junto aos 650 funcionários com alto risco de adoecer e produtividade comprometida, de uma de nossas empresas-clientes. A tabela demonstra, por exemplo, que em relação à alimentação inadequada de 93,5% das pessoas envolvidas no Programa, no fim de dois anos se obteve um resultado que atingiu a marca de 60% de redução desses casos.

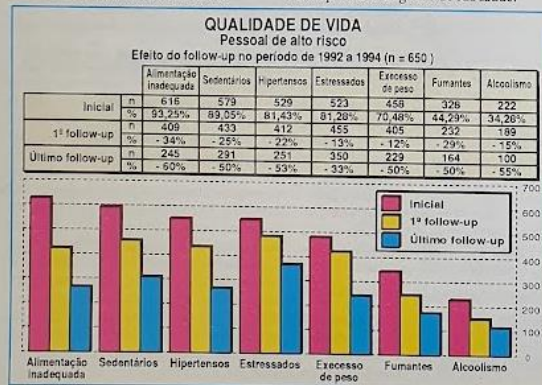
O Programa ADVISER conseguiu, promovendo a auto-gestão de saúde, o controle total da hipertensão em 53% dos hipertensos; a redução de 50% nos casos de pessoas sedentárias; controle do estresse em 33%; controle do peso em 50% das pessoas; interrupção do hábito de fumar em 50% dos fumantes e 55% de diminuição do consumo de bebida alcoólica nos consumidores abusivos.

As pessoas se afastaram desses fatores de risco, ficaram mais produtivas e, principalmente, contribuíram para a redução do custo de Assistência Médica, já que é exatamente esse pessoal de alto risco que gera o maior custo com internações, de cirurgias de ponte-de-safena, transfusão, etc.

O custo da auto-gestão dos planos de saúde pelas empresas tem gerado uma economia de 30% a 40%. Mas a ADVISER garante com o seu sistema uma redução de até 60%.

Há inclusive diminuição do absenteísmo. A auto-estima do indivíduo cresce, por perceber a atenção da empresa voltada especialmente para ele. Uma valorização que resulta em motivação. Criando um ciclo onde empresa e funcionários só têm a ganhar.

A ADVISER torna o cliente livre da assistência médica através da auto-suficiência no processo de gestão de sua saúde.



ADVISER - Pegado & Associados
RIO DE JANEIRO
Diretoria - Avenida das Américas, 1155 grupo 1012 - Barra da Tijuca - Cep: 22631-000 - Telefax: (021) 439-9164
Clinica, CPD e Centro de Estudos - Rua Visconde de Inhaúma, 134 - Grupo 1213 a 1217 - Centro Cep: 20091-009 - Tel: (021) 233-6909 - Fax: (021) 263-4103
SÃO PAULO
Telefone (011) 996-2525 - Mobi (Central de Mensagens) - Tel: (011) 294-5999 Código 21711



As sete diferenças

EXAME CONVENCIONAL	EXAME QUAL VIDA
Direcionado para o diagnóstico de doenças	Direcionado para o diagnóstico da Saúde e Qualidade de Vida
Credibilidade e nível de satisfação desgastados	Abordagem educativa e preventiva, que resgata a qualidade do atendimento e a credibilidade.
O cliente examinado não recebe qualquer feedback	O cliente recebe um relatório personalizado, e confidencial que atribui NOTA para a sua saúde e propõe todas as mudanças de hábitos necessárias para o alcance a SAÚDE TOTAL.
A empresa que arca com os custos, não recebe qualquer avaliação do estado de saúde do seu pessoal, ficando assim sem conhecer o potencial de produtividade e risco de doença de seus funcionários	A empresa recebe uma análise do perfil da saúde e qualidade de vida do seu pessoal, obtendo as informações necessárias ao gerenciamento da saúde e dos custos com assistência médica
Nenhuma providência ocorre após os exames	De posse do relatório gerencial elaborado, se estabelece um PLANO DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA individual e redução dos custos com assistência médica
Como o foco é dirigido ao diagnóstico de doenças, a solicitação de exames complementares de rotina agrava significativamente o custo final desse tipo de atendimento	Como o foco é dirigido à qualidade de vida, o número de exames complementares solicitados e o correspondente custo gerado são significativamente menores e a eficácia do atendimento é maior
Qualidade do atendimento incompatível com as expectativas dos clientes, especialmente dos executivos da empresa que optam pela realização dos nem sempre eficazes CHECK-UPS COMPLETOS	Qualidade de atendimento superior. Elevado nível de satisfação dos clientes. Executivos aderem à proposta e reduzem-se o investimento com os check-ups que não são tão completos, nem tão eficazes quanto o EXAME QUAL VIDA

EXAME QUAL VIDA ADVISER
O NOVO CONCEITO EM CHECK-UP E EXAME PERIÓDICO

O melhor para o cliente

A ADVISER assume os riscos, garante os resultados e o retorno do investimento. A flexibilidade do Sistema ADVISER permite uma solução sob medida para cada cliente.

A ADVISER valoriza o lado humano da Qualidade.

Se você deseja obter subsídios para mostrar à sua empresa como se desenvolve a Qualidade Pessoal, se precisa de números, de resultados: procure a ADVISER.

Transferência de know-how

A missão da ADVISER é transferir know-how através de seu banco de dados, material impresso (manuais, folhetos, livros), programas para computadores, cursos, seminários, palestras, debates, treinamento, Projeto de Vida (programa de desenvolvimento da Qualidade Pessoal).

Os dados da ADVISER é inclusive um referencial para a comparação de resultados entre empresas, que pode ser consultado no computador, através de rede direta com os clientes.

Simple, prático e objetivo

O Programa de Qualidade Pessoal segue três fases distintas:

1 DIAGNÓSTICO - A ADVISER faz um diagnóstico individual e da Qualidade de Vida da empresa. Assim é capaz de, indiretamente, avaliar a Qualidade Pessoal de cada funcionário, através do EXAME QUAL VIDA (Veja tabela ao lado com as sete diferenças). Nesta fase se inclui a identificação dos pontos críticos, dos problemas frequentes e a escolha do melhor caminho a seguir, do melhor programa de Treinamento e desenvolvimento pessoal. Este diagnóstico pode ser feito durante o exame médico periódico. A Adviser pode fornecer seu software de diagnóstico.

2 INTERVENÇÃO - Programas e temas são desenvolvidos a partir das indicações feitas pelo consultor e pelas próprias pessoas que se submeteram ao EXAME QUAL VIDA. Mesas redondas, palestras, seminários, debates, etc. pelos próprios funcionários. Nesta fase a ADVISER procura enfatizar a Qualidade Pessoal e AUTO-ESTIMA. Estes programas são criados e desenvolvidos pela área de Treinamento da empresa, com ou sem o apoio da ADVISER.

3 FOLLOW-UP - É o momento do follow-up, do acompanhamento, avaliação dos resultados e redimensionamento do Programa. É o momento de corrigir as deficiências, para que haja melhora contínua de cada pessoa envolvida.

Esta é mais uma publicação da ADVISER - Pegado & Associados.
Edição e textos: Denilde Leão (MTB 18.407-RJ); Ilustração: Jancy; Artes Gráficas, Fotografias e Impressão: Chiapetta's. Tel: (021) 242-4398.

SUCESSO, O SIGNIFICADO PLENO DA QUALIDADE PESSOAL

A revista "Fortune" publicou, como resultado de um estudo, as três principais características comuns às pessoas de sucesso. A primeira delas, a visão de futuro - capacidade de analisar as tendências e prever as possibilidades futuras. A segunda, a disposição de assumir riscos, de investir no que se acredita, com autoconfiança e fé. Ouera seria a capacidade de formação de equipe, o que significa expandir os limites pessoais.

Mas nos 20 anos de nossa dedicação exclusiva à promoção da Qualidade Pessoal e ao desenvolvimento de programas de Qualidade de Vida em companhias e empresas, observamos que as pessoas que alcançam o sucesso financeiro, muitas das vezes não se desenvolvem como

seres humanos plenos e não usufruem de suas conquistas. Uma pessoa só atinge de fato o sucesso quando se encontra e se prepara, conquista e usufrui e quando também adquire a capacidade de se preservar.

Esta capacidade está no processo de conhecer a si mesmo, de preparar-se e de conquistar o sucesso e a satisfação plena. Preocupar-se com o futuro, assumir riscos e ter de formar equipes, certamente vai trazer o estresse para a vida de quem aceita o desafio de conquistar algo. Mas para passar ileso por este caminho a ser percorrido, conseguir usufruir das conquistas, viver satisfeito, é preciso valorizar a qualidade de vida, aprender a lidar com o estresse e preservar a saúde.

Para conquistar o mercado externo

Ao avaliar as perspectivas de sucesso e a competitividade das empresas brasileiras no mercado internacional é preciso comparar o processo pessoal com o empresarial. Ao olhar para o futuro próximo, não é possível ver um mercado global menos competitivo, ou de menor demanda da produtividade mundial.

Não entanto, as pessoas, sobre as quais recai a responsabilidade de produção com qualidade, estão subdesenvolvidas enquanto seres humanos. Sobrevivem como a qualidade de vida e a saúde deterioradas.

Nos dados de nossa consultoria, analisando o perfil de qualidade de vida de cerca de 90 mil funcionários de empresas-clientes, identificamos que 50% deles estão sofrendo de estresse importante; 48% acor-

dam cansados; 84% se alimentam mal; 85% mantêm um estilo de vida sedentário; 20% sofrem de pressão alta; 32% fumam; 28% consomem bebidas alcoólicas habitualmente e cerca de 25% queixam-se de cansaço fácil, dor lombar, azia/dor no estômago e dor de cabeça frequentes. Uma parte deste contingente, proporcionalmente, se encontra justamente nos níveis de gerência das empresas, onde a prevalência destes fatores de risco é ainda maior.

Em uma economia de mercado aberto, enquanto não se conjugar, na prática, os processos de desenvolvimento empresarial e pessoal, dificilmente será possível competir em condição de igualdade com os países cujos trabalhadores se sentem melhor atendidos em relação às suas necessidades e expectativas essenciais.

Atitudes pró-ativas mudam cenário

Ao vivenciar o "script" rotineiro de um lado há a pressão por mais e melhores resultados no trabalho, enquanto do outro há as preocupações em nome da sobrevivência, da manutenção de carreira, da conquista de sucesso funcional ou de remuneração e de um maior "status" social - sem perceberem, todos esses "status" estão inviabilizando o acesso ao que é essencial para a vida do ser humano: a felicidade e, para a vida da empresa, o lucro.

Não menos dos brasileiros, para a maioria das empresas, atingir o sucesso significa atingir mais do que os objetivos comerciais de geração de lucro, que desenvolvem a qualidade de vida de seus funcionários e da comunidade a que pertencem. A realização das ações que valorizam o sucesso empresarial fica para um segundo, o mesmo silêncio, momento.

Grande parte das empresas que estão desenvolvendo a promoção da saúde e a qualidade de vida fazem mal-função do que foge.

Grande parte das empresas que estão desenvolvendo a promoção da saúde e a qualidade de vida fazem mal-função do que foge. A qualidade de vida não tem sido valorizada como um recurso estratégico, ou como um diferencial competitivo. O discurso da

Área de Recursos Humanos dessas empresas tem estado dissociado das práticas gerenciais. Promover o desenvolvimento sustentável da qualidade pessoal não tem sido tema das reuniões mais de planejamento estratégico.

Na busca de um diferencial competitivo a maioria das empresas que está investindo em Programas de Qualidade tem dissociado a

dimensão da Qualidade de Servir, da dimensão da Qualidade de Viver, Conviver e Fazer. Como pode alguém genuinamente servir ao outro, se não se sente atendido em suas necessidades e expectativas mais básicas?



EVOLUÇÃO DA QUALIDADE DE CONVIVER. DA DEPENDÊNCIA E SUBMISSÃO À COOPERAÇÃO E SINERGIA PLENA

A causa e efeito do estresse

A principal causa do estresse profissional referida pela maioria das pessoas é a sobrecarga de trabalho. Há sobrecarga de fato? O mais provável é que pelo fato de estarmos com a qualidade de vida e a capacidade produtiva tão deterioradas, acabamos sentindo sobrecarregados.

Com este perfil de qualidade de vida será possível atender a demanda de aumento de produtividade, manter a competitividade e a lucratividade?

Ante que se desperte nos dirigentes das empresas o valor da qualidade de vida no trabalho, qualquer programa de aumento da competitividade (criatividade, qualidade e produtividade) será pouco efetivo. Os resultados mostram que é preciso e possível mudar para melhor.

Um trabalho de todos

É necessário uma reflexão profunda sobre o desempenho do papel da área de Recursos Humanos - um trabalho que cabe a todos os gestores de uma empresa e não exclusivamente ao pessoal de Recursos Humanos.

É preciso despertar nos gestores o desejo de se desenvolver pessoal e profissionalmente, estimular a busca do autoconhecimento para a descoberta das aptitudes inatas, disponibilizar recursos de Treinamento para a auto-eficácia e para a realização do potencial de cada indivíduo. A empresa deve assumir a missão social de oferecer os meios para complementar a educação pessoal, social e corporativa de seus funcionários.

As empresas que estão levando a sério seus Programas de Qualidade, através do desenvolvimento da Qualidade de Vida de seu pessoal, percebem que, com esta estratégia, todos ganham. Não se queixam em sofrer por incompetência no futuro. Sendo as empresas de sucesso abundantes.

No Brasil, a maioria das empresas restringe seus benefícios sociais - além dos vales (transporte e de alimentação) - a um plano de "saúde", pois, é claro, com este estilo de vida anual é preciso mesmo investir em assistência médica, para poder viabilizar o tratamento das doenças que sua pessoal tem sofrido e certamente virá um dia a sofrer, se algo não for feito imediatamente.

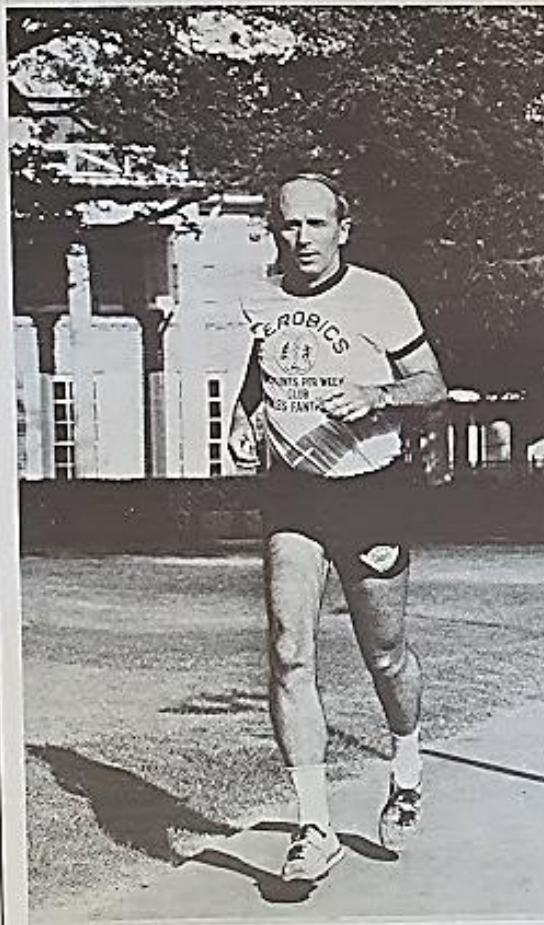
Os que negligenciam a qualidade de vida pessoal são os que mais geram estresse e dirigem as equipes que dirigem. Fazem parte da maioria que não está comprometida com o desenvolvimento da qualidade de vida dos funcionários e que esperam que o pessoal do Treinamento descubra uma nova proposta para "energizar" o seu grupo e aumentar sua produtividade.

20 anos de experiência na promoção da saúde

Paulo Pagolo é médico, formado pela Universidade Federal Fluminense, com especialização na prática da Cardiologia, Preventiva, Medicina Desportiva, Nutrição e Medicina Ocupacional. Estudou na Neurolinguística, na Psicologia Transpessoal e na Administração pela Gestão da Qualidade. O Dr. Paulo Pagolo dirige a equipe de médicos e profissionais da empresa de consultoria AENOSER - Pagolo & Associados e sua Clínica de Medicina Preventiva.

O Dr. Pagolo é o médico responsável pela Clínica Cópia no Brasil. É autor de quatro livros e atua como consultor e instrutor de Treinamento de programas de desenvolvimento gerencial de diversas organizações. É professor do curso de pós-graduação em Medicina Ocupacional da Escola de Pós-Graduação Carlos Chagas e consultor empresarial em processos de Gestão da Qualidade através das pessoas, tendo gerido a saúde e a produção de cursos do programa de assistência médica em empresas.

Desde 1974, a consultoria se dedica profissionalmente à promoção da saúde e do bem-estar, através do desenvolvimento da Qualidade Pessoal. Tem acumulado mais de 90 mil registros de clientes, no banco de dados da AENOSER - que presta serviços e con-



Ser aeróbico é ser saudável.

Foi o Dr. Kenneth Cooper que popularizou o termo aeróbico no mundo. Ele conta em um de seus livros que, no início de sua utilização, essa palavra despertava grande curiosidade e confusão. Em uma de suas palestras pelos Estados Unidos, certa vez foi anunciado como o conferencista que iria falar sobre os aeróbicos. O mestre de cerimônias, para dar impressão ao público presente de que entendia do assunto, disse que aeróbicos eram "um tipo de bactéria"...

Hoje, 15 anos depois de sua primeira visita ao Brasil, apesar de toda propaganda a respeito, ainda se observa certa confusão no meio leigo quanto ao significado desse tipo de atividade física.

Entre as diversas qualidades físicas (como a força, velocidade, coordenação, flexibilidade, etc.), distinguimos a capacidade aeróbica como a que guarda maior relação com a manutenção da saúde em geral e, particularmente, da saúde cardiovascular.

O oxigênio, combustível natural das reações de transformação dos combustíveis em energia no interior de nossas células, é indispensável à vida. É mais saudável aquele que possui maior capacidade de oferta de oxigênio aos seus tecidos. Essa capacidade, denominada de aeróbica, é diferente entre os indivíduos e é ela que garante uma maior ou menor resistência aos exercícios de longa duração.

Não basta estar com os "armazéns" lotados de combustível. Se não é oferecida uma quantidade suficiente de combustível (oxigênio) à célula, a capacidade de manutenção de um determinado esforço físico por uma longa duração fica comprometida. Daí a capacidade aeróbica ser conhecida também como resistência aeróbica.

Quanto maior a capacidade aeróbica, maior a capacidade de metabolizar gorduras (uma das principais fontes de combustível). Isto implica em maior facilidade de manter em níveis normais o percentual de gordura corporal e em níveis mais baixos as gorduras no sangue. Daí porque os exercícios aeróbicos são considerados uma proteção contra a aterosclerose e

(continua pág. 3)



ESCOLA PARA VIDA

Saúde na empresa é um bom negócio

Pelo Dr. Paulo Pegado, diretor e fundador do Centro Aeróbico do Brasil.

"Mais da metade das quinhentas maiores empresas do mundo estão investindo pesadamente em programas de prevenção em saúde por intermédio da melhoria da forma física de seus funcionários." (isto E, 06/8/86)

Por mais capaz e bem-intencionado que seja o médico de uma empresa, o fato de estar com cada funcionário somente uma vez por ano, mesmo que essa consulta dure uma hora e o diagnóstico seja correto, seu poder de persuasão não será suficiente para promover uma revisão de valores capaz de resultar na efetiva adoção de hábitos de vida mais saudáveis, tão importantes quanto o diagnóstico precoce dos fatores de risco para a saúde.

Ano passado, em palestra num Seminário de Gestão Empresarial, estive diante de dirigentes de grandes empresas, a maioria com serviço médico próprio. Apesar de todo o investimento em seus respectivos programas de assistência médica, encontrei dados alarmantes entre aquelas pessoas, com idade média de 42 anos:

- 60% tinham antecedentes familiares e risco coronariano
- 34% mantinham o hábito de fumar
- 47% mantinham dieta rica em gorduras
- 0,6% eram portadores de diabetes
- 21% sofriam de hipertensão
- 61% eram absolutamente sedentários
- 65% estavam submetidos a stress emocional importante.

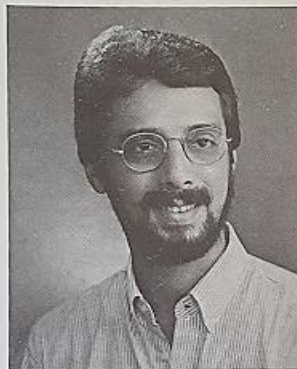
Todos estavam em dia com o exame periódico da empresa e tinham conhecimento sobre seu estado de saúde, o que prova que o diagnóstico não é suficiente. O que importa mesmo é a interferência nos fatores de risco. E esta estava faltando.

PROVAS INCONTESTÁVEIS

A Medicina tem estado muito mais voltada para a identificação e tratamento de doenças do que para a prevenção e a promoção de uma melhor qualidade de vida, principal fator determinante da saúde de uma pessoa. Talvez por isso, as três principais causas de afastamento prematuro do trabalho, segundo o Ministério da Previdência e Assistência Social, sejam as doenças cardiovasculares, as doenças osteomioarticulares (da coluna e do aparelho locomotor) e as neuroses, que têm como fatores desencadeantes, maus hábitos de vida, como a alimentação inadequada, o hábito de fumar, a inatividade física e o stress resultante da competitividade e do consumismo da vida moderna.

Quanto custa para uma empresa a perda de um profissional no auge de sua capacidade produtiva, em termos de perda de contatos, negócios, experiência e tempo para o recrutamento e formação de um substituto?

Quanto custa para o País a instalação e manutenção de hospitais para o tratamento em UTIs e serviços de reabilitação de infartados e portadores de sequelas de derrames, artroses e tratamento psiquiátrico que tratam muito tardiamente dessas problemas? Não tenho dúvidas de que custaria



mucho menos a promoção de campanhas sistemáticas de educação sanitária, abordando temas como: porque e como deixar de fumar, higiene alimentar, mexa-se!, etc.

A prática de exercícios, por si só, já traz consigo a convivência com hábitos de vida mais saudáveis. Mas a implantação de programas de exercícios e saúde no ambiente de trabalho, supervisionados por profissionais das áreas de educação física, nutrição, medicina do exercício, etc., resultam em benefícios muito mais significativos para a saúde do pessoal da empresa, se comparados aos de um programa tradicional de assistência médica com exames periódicos. É a experiência dos países desenvolvidos que fundamenta esta afirmativa.

No Canadá, um estudo envolvendo 534 funcionários, participantes de um programa de exercícios de duas empresas de seguros, publicado no *Ergonomics*, em 1981, apontava uma resposta a nível econômico de grande impacto e repercussão, além dos benefícios individuais dos participantes daquele programa. A rotatividade no grupo de participantes assíduos ao programa caiu para 1,5% enquanto que, no grupo de sedentários, se mantinham com cifras dez vezes maiores. Uma economia de cerca de 273 mil dólares foi gerada para aquelas empresas.

O absentismo caiu, em média, 22%. No grupo de alta assiduidade ao programa, chegou a cair 48%. Calculando-se a 1,3 dias por empregado por ano, a 50 dólares por dia, resultou em uma economia de cerca de 68 mil dólares em uma empresa de 1 mil 350 empregados.

Outro estudo, conduzido em Leningrado, apresentado no Congresso Internacional de Ciências das Atividades Físicas, em 1976, concluiu que os empregados que participavam regularmente do programa de condicionamento físico diferenciavam-se dos sedentários, nos seguintes aspectos:

- menor absentismo por doenças infecciosas
- menor tempo de recuperação de outras doenças

- menor vulnerabilidade a acidentes de trabalho (2 a 3 vezes menor)
- maior produtividade (2 a 5%, dependendo da motivação)
- maior capacidade de trabalho mental.

Um estudo realizado pela equipe do Dr. Ralph S. Paffenbarger Jr., publicado no *The New England Journal of Medicine*, estudou 16 mil 936 alunos de Harvard, identificados como não-portadores de doença coronariana, que ingressaram naquela importante universidade, entre 1916 e 1959, com faixa etária entre 35 e 74 anos. Analisando um grupo de 1 mil 413 alunos que morreram durante o 12º e 18º ano de acompanhamento, concluiu-se que, independentemente da intercorrência de hipertensão arterial, hábito de fumar, antecedentes familiares de doença coronariana antes dos 50 anos ou excesso de peso, a mortalidade em geral foi significativamente mais baixa entre os fisicamente ativos em relação aos sedentários. O grupo de menor mortalidade foi aquele constituído por não-portadores de fatores de risco e que se mantiveram fisicamente ativos ao longo da vida.

Em levantamento dos benefícios resultantes da implantação de um programa-piloto de condicionamento físico e saúde que o CENTRO AERÓBICO DO BRASIL desenvolveu junto a um grupo de funcionários do Banco do Brasil, em 1982, com a participação de 168 bancários entre 35 e 45 anos, com adesão de 79%, constatou-se que, em seis meses, conseguiu-se reduzir:

- a 1/4 o número de portadores de excesso de colesterol no sangue;
- de 17 para 5% o número de hipertensos;
- de 25 para 3% o número de portadores de excesso de triglicédeos no sangue;
- de 30 para 6% o número de pessoas estressadas;
- de 31 para 12% o número de fumantes;
- de 80 para 18% o número de pessoas com excesso de gordura corporal.

Os custos diretos e indiretos anuais de operacionalização de um programa de condicionamento físico e saúde como o proposto pelo CENTRO AERÓBICO DO BRASIL, são significativamente menores que os resultantes do absentismo e afastamento de funcionários por motivo de doença. Somente com os efeitos da diminuição do absentismo é possível custear esse programa, sem desperdício de recursos, mesmo nas empresas em que a rotatividade seja baixa.

Para os homens de decisão dentro das empresas que, por desconhecimento dessas fatos, tenham oferecido resistência à implantação de tais programas a nível institucional, preocupados que isso possa dar uma imagem de "mordomia", ou àqueles que justificam falta de recursos, atribuindo aos respectivos fundos de assistência médica destinação exclusiva à medicina curativa e a exames periódicos sem um critério de avaliação destas medidas quanto aos seus reais benefícios, sugiro um estudo do nível de produtividade, rotatividade e absentismo, para comparar com os resultados aqui apresentados e muitos outros mais, que coloco desde já à disposição, no CENTRO AERÓBICO DO BRASIL.



ESCOLA PARA VIDA



ESCOLA
PARA
VIDA

Centro Aeróbico do Brasil: pioneirismo em Medicina do Exercício



Fit Test 1



Fit Test 2



Fit Test 3



Fit Test 4

seu atendimento no sentido de oferecer à clientela todos os subsídios necessários à manutenção de uma qualidade de vida mais saudável, condizente com os princípios da moderna Medicina Preventiva. A estratégia adotada desde uma análise crítica dos hábitos de vida mantidos pelo cliente até a orientação sobre as medidas necessárias à interferência nos fatores de risco que estejam comprometendo a vida daquele cliente.

Um grupo de profissionais especializados em Medicina do Exercício, Cardiologia, Nutrição, Fisioterapia, Psicologia e Treinamento Desportivo asseguram um atendimento eficiente, completo e adequado às suas necessidades.

A Clínica está aparelhada com quatro conjuntos completos de ergometria, ecocardiógrafo e sistema computadorizado de monitorização das duas derivações de eletrocardiograma, acoplado a um "plotter"

para seu registro. Um analisador gráfico da função pulmonar amplia a atuação diagnóstica no campo das provas de função respiratória e orientação no tratamento fisioterápico.

Desde ainda de um ametrógrafo para avaliação postural, e de um podoscópio para avaliação de alterações nas plantas dos pés. Utiliza um módulo para avaliação de força muscular localizada acoplado a um dinamômetro.

Outra inovação é o tanque para medida da densidade corporal através do peso hidrostático. Este indicador, juntamente com a medida das dobras cutâneas, orienta o cálculo do percentual de gordura corporal, utilizado na orientação do programa de controle de peso.

Para documentação e processamento de dados dos seus clientes, a Clínica utiliza computadores através dos quais todos os resultados diagnósticos são emitidos.

Essas características de suas instalações e equipamentos, aliadas à larga experiência de seus profissionais e ao apoio tecnológico da Clínica Cooper, do Centro Aeróbico de Dallas, garantem uma abordagem diferenciada e única em termos de atendimento.

A consulta de orientação inicial tem por objetivos, principalmente para os que vêm ao Centro Aeróbico sem ter por indicação de profissional, identificar, em função dos hábitos de vida do cliente, os possíveis fatores que possam estar colocando em risco sua saúde, bem como avaliar os seus antecedentes de prática de atividade física, suas experiências e interesses em relação a um determinado tipo de exercício ou esporte. Em função destas variáveis, orienta a indicação do tipo de atendimento ou de programa de interferência. A partir daí, existem 7 tipos de testes de aptidão - os Fit Tests, para avaliar a saúde geral do cliente.

• **Fit Test 1** (tolerância cardiovascular máxima ao esforço; teste ergométrico em esteira)

Objetivos:

- avaliar o condicionamento cardiovascular;
- medir a capacidade aeróbica máxima;
- determinar evidências de doença cardiovascular;
- medir a capacidade de consumo calórico por minuto;
- fornecer bases para a prescrição do programa de exercícios aeróbicos.

• **Fit Test 2** (avaliação da aptidão física muscular localizada)

Objetivos:

- analisar quantitativa e qualitativamente a função muscular através de testes que avaliam a força, resistência e flexibilidade;
- fornecer bases para prescrição de exercícios localizados.

• **Fit Test 3** (avaliação postural)

Objetivos:

- detectar alterações posturais e laterais;
- fornecer bases para a prescrição de exercícios localizados de reeducação postural e prevenção de patologias de coluna vertebral e de outras lesões osteomusculares.

• **Fit Test 4** (determinação do percentual de gordura corporal e do somatolipo; componentes da constituição física)

Objetivos:

- determinação do percentual de gordura corporal através da análise da medida das dobras cutâneas e da densidade corporal, através do peso hidrostático.

• **Fit Test 5** (avaliação laboratorial)

Objetivos:

- avaliar como o organismo estava metabolizando os alimentos no dia-a-dia e se há distúrbios no metabolismo de lipídios e glicídios;
- orientar a avaliação do perfil de risco coronariano;
- orientar o tipo de regime alimentar (para os que necessitarem);
- orientar o programa de ajustamento do peso corporal e da prevenção da doença coronariana.

• **Fit Test 6** (espirometria; avaliação da função ventilatória pulmonar)

Objetivos:

- avaliar quantitativa e qualitativamente a função ventilatória pulmonar;
- identificar possíveis distúrbios respiratórios, especialmente entre os fumantes;
- orientar o programa de exercícios para asmáticos e portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica.

• **Fit Test Completo** (avaliação do perfil de risco coronariano, check-up funcional cardiológico, respiratório e da aptidão física)

Objetivos:

- avaliação funcional dos sistemas cardocirculatórios e respiratório;
- avaliação do metabolismo glicídico e lipídico;
- identificação dos fatores que possam estar colocando em risco a saúde do participante do programa de prevenção de doenças cardiovasculares;
- dar base às recomendações propostas pelos programas de Condicionamento Físico, de prevenção Primária e Secundária da Doença coronariana.

Uma consulta especial de nutrição é realizada nos casos em que há indicação neste atendimento, para clientes com excesso de peso e/ou portadores de distúrbios de metabolismo, com excesso de glicose ou lipídios no sangue. Proceder-se a um inquérito alimentar e a partir desta análise, de acordo com o programa de exercícios indicados, é orientado o programa alimentar individualizado.

O CENTRO AERÓBICO DO BRASIL promove a participação de três instituições:

- CLÍNICA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO
- INSTITUTO COOPER DE PESQUISAS
- CENTRO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Estas instituições integram e se complementam com seus programas para oferecer o que há de melhor em termos de sistema de promoção de saúde.

Partindo do respeito à individualidade, as instituições que compõem o CENTRO AERÓBICO DO BRASIL têm como objetivo comum a promoção da saúde através de uma proposta de mudança de hábitos, que inclui o incentivo à prática regular de exercícios, no sentido de melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade de sua clientela.

O resultado que pode ser alcançado com este nível de abordagem médica é uma melhor qualidade de vida, melhor condicionamento físico, menor risco de acometimento de doenças cardiovasculares e, consequentemente, melhor reação aos estímulos estressantes do dia a dia e consequente maior bem-estar total e saúde.

Realizado desde 1978, o Centro Brasileiro de Medicina Preventiva, formado em termos desta abordagem que utiliza os exercícios físicos como instrumento de promoção de saúde, Dr. Paulo Pagadeu vem se dedicando aos últimos 10 anos à promoção de Programas de Prevenção de Doenças Cardiovasculares, Reabilitação Cardíaca e Condicionamento Físico. Atualmente, uma experiência de mais de 20 mil testes ergométricos e mantém sua observação e controle uma clientela de mais de 7 mil sujeitos, constituída no maior por ex-estudantes e em parte por clientes. Dr. Pagadeu é cardiologista do Hospital dos Servidores do Estado e especialista em Medicina Desportiva pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Ocupou sua carreira no Centro de Pesquisas das Doenças Cardiovasculares da Fundação das Pontas Sociais antes de chegar à Escola de Cardiologia do Centro de Clínica e Superintendente Médico. Durante 10 anos chefiou o Laboratório de Ergometria do Hospital Municipal Sargento Figueira. Sua Clínica implantou o serviço de ergometria de Associação Civil de Médico e presta atualmente, consultoria a equipes de atletas dos clubes Flamengo e Fluminense, e à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer do Rio de Janeiro no desenvolvimento de seu Programa de Esportes Consultório em conjunto com o Ministério da Previdência e Assistência Social. Dr. Pagadeu preside o Departamento de Saúde Pública da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro.

nessa e assiste a cerca semanal "Esporte e Saúde" no Zôzão de Brasil.

Sua experiência e seu projeto de pesquisas, voltado ao estudo do padrão de comportamento de homens brasileiros em relação a um modelo de programa originalmente desenvolvido para americanos, garantiram-lhe o aval e o reconhecimento de Dr. Kenneth H. Cooper, fundador do Aeróbico Center e permitiu ao CENTRO AERÓBICO DO BRASIL manter relação de cooperação técnico-científica com o Centro Aeróbico norte-americano.

ÁREAS DE ATUAÇÃO

No área de Medicina Preventiva, a Clínica trabalha com programas de avaliação de perfil de risco coronariano, prevenção de doenças cardiovasculares e controle de stress, programas de orientação nutricional e controle de peso, e consultoria e desenvolvimento de sistema de promoção de saúde em empresas.

No área de Medicina do Exercício, oferecemos programas de avaliação da aptidão física (Fit Test), consultoria e programas de condicionamento físico (para o homem comum), consultoria para programas de Fisioterapia para correção de desvios posturais, consultoria para programas de treinamento de alto nível com (sem fins competitivos), consultoria para programas especiais de exercícios (para asmáticos, diabéticos, cardiopatas (reabilitação cardíaca) e para pessoas da Terceira Idade), consultoria médica para programas de condicionamento físico em empresas, e consultoria médica para programas de exercícios em academias, clubes, associações e condomínios.

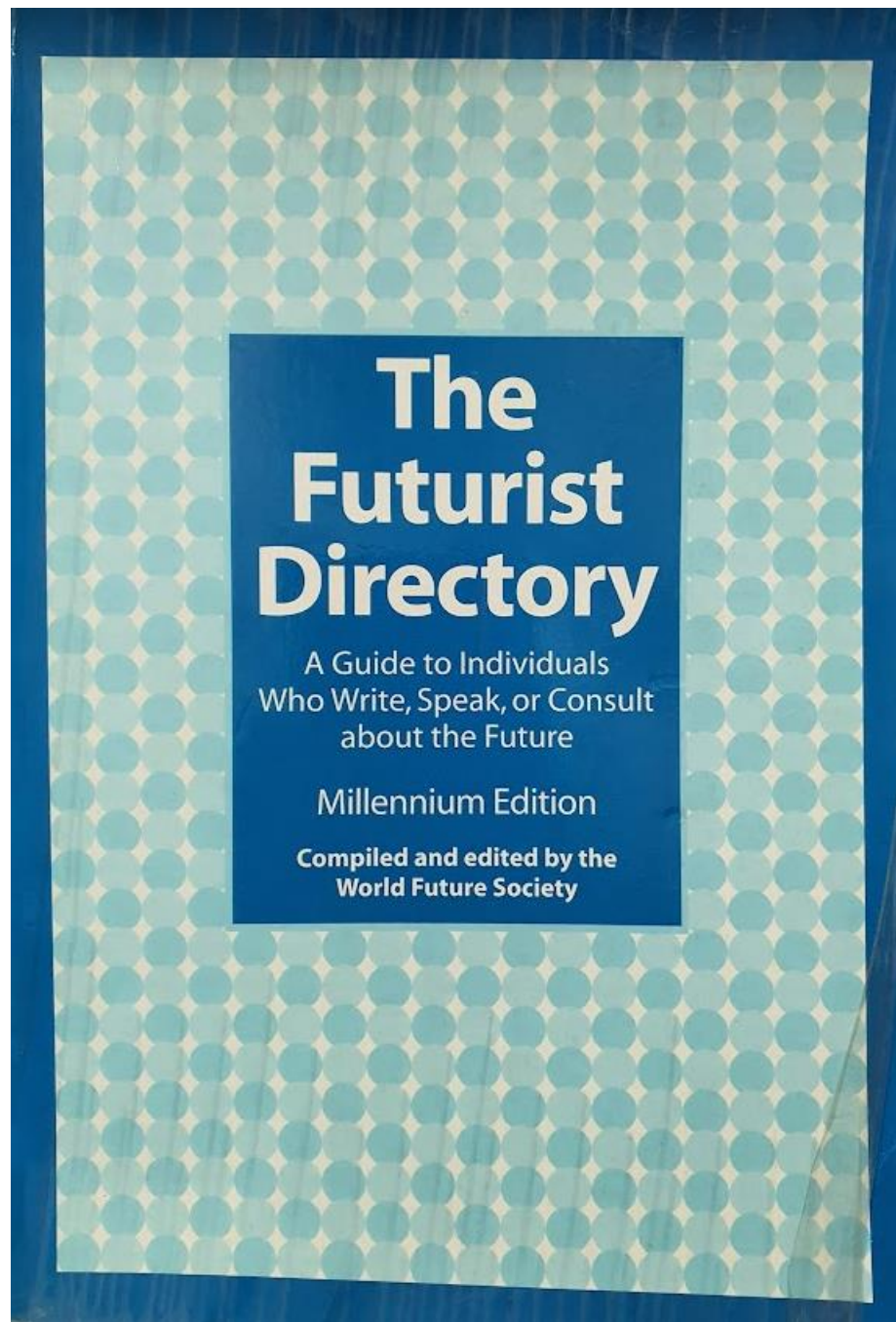
OBSERVAÇÃO: A Clínica trabalha exclusivamente a nível de consultoria em Medicina Preventiva e Medicina do Exercício, sem qualquer envolvimento com tratamentos, que ficam sempre a cargo do médico particular de cada cliente.

TIPOS DE ATENDIMENTO

A Clínica de Medicina do Exercício do CENTRO AERÓBICO DO BRASIL oferece vários métodos de atendimento em Medicina Preventiva e em Medicina do Exercício, dependendo das necessidades individuais, essas prioridades se complementam de modo a oferecer a seus clientes um perfil global de suas possibilidades e necessidades em termos da prática de exercícios e mudança de hábitos de vida.

ABORDAGEM ÚNICA

Utilizando a prática de exercícios como instrumento de promoção de saúde, a Clínica de Medicina do Exercício do CENTRO AERÓBICO DO BRASIL direciona



1.400 membros consultores no ano 2000:

Alvin Toffler
Buckminster Fuller
Peter Drucker
Eduardo Debono
Gene Roddenberry
Herman Kahn
Isaac Asimov
John Naisbitt

Margareth Mead entre outros, 7 brasileiros:

Murillo de Aragão (DF)
José J. Lima (RS)
Claudia “Lala” Deheinzelin (SP)
Fredric M Litto (SP)
Alfredo Passos (SP)
Paulo Pegado (RJ)
Aluísio Pimenta (BH)

health, informatics and public policy.

Pegado, Paulo

Pegado & Associates
Rua Henrique Cordeiro 120
Bloco 2, Apto. 1703
Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, 60231 000
Brazil

Day Phone: 55-21-9988 0345

Evening Phone: 55-21-491 0595

Fax: 55-021-25-34103

E-Mail: ppegado@aol.com.br

Profession: Consultant in cultural change, leadership, strat. plng., stress mgmt., corp. quality of life prgms. **Position:** C.E.O., advisor. **Born:** Rio de Janeiro, Brazil, Aug. 12, 1950. **Education:** Universidade Federal Fluminense, medicine, 1975; bus. admin./marketing, 1977. **Employ-**

268 • The Futurist Directory: Millennium Edition

ment: Founder, ADVISOR Pegado & Associates; vice president, human resources, OPENSERV. **Publications:** Author, *Self Sufficient Fitness Method*, Qualitymark, 1995; editor, *Health Promotion is a Good Business*, Ministerio da Saude, 1993; editor, *Sports and Leisure on the Work Place*, Ministerio da Educacao, 1990. **Professional Activities:** Lecturer; seminar facilitator and consultant for several private and public organizations since 1981; vice president, OPENSERVE, 1998-present; the data base of ADVISER Pegado & Associados has over 126,000 registers on quality of life and stress profile of the employees of the client organizations. **Specialization:** education on changes based on future vision.

Peirce, Neal R.

The Citistates Group
610 G St., SW
Washington, DC 20024
USA

Pegado, Paulo

Pegado & Associates
Rua Henrique Cordeiro 120
Bloco 2, Apto. 1703
Barra da Tijuca, Rio de Janeiro, 60231 000
Brazil
Day Phone: 55-21-9988 0345
Evening Phone: 55-21-491 0595
Fax: 55-021-25-34103
E-Mail: ppegado@aol.com.br

Profession: Consultant in cultural change, leadership, strat. plng., stress mgmt., corp. quality of life prgms. **Position:** C.E.O., advisor. **Born:** Rio de Janeiro, Brazil, Aug. 12, 1950. **Education:** Universidade Federal Fluminense, medicine, 1975; bus. admin./marketing, 1977. **Employ-**





ESCOLA
PARA VIDA

Pós-Graduação em Planejamento e Gestão da Saúde e Qualidade de Vida nas Organizações

consultoria em desenvolvimento e implantação de programas de saúde e qualidade de vida no trabalho

RENASE

BRASILIA

COORDENAÇÃO TÉCNICA

DR. PAULO PEGADO

2000



ESCOLA
PARA VIDA



*Viver bem é o **mais** importante*

*Programa VCP de Promoção da Saúde
e Qualidade de Vida*



PRODUÇÃO desde 1975.

86	<i>Instituições clientes - organizações públicas e privadas</i>
6.620	<i>Horas de Consultoria para o nível estratégico/tático (horas-técnicas)</i>
11.980	<i>Horas de consultório individual Dr. Paulo Pegado (atendimento particular), em consultas de 1 hora de duração.</i>
58.630	<i>Testes Ergométricos realizados - Os 367 primeiros em Escada de Master, os 3458 subsequentes em Bicicleta ergométrica e dos demais em Esteira rolante.</i>
36.540	<i>Avaliações de Risco Coronariano incluindo Exame clínico cardiológico, medida do percentual de gordura corporal, teste ergométrico e dosagem no soro de glicose, colesterol, colesterol HDL, triglicerídeos e ácido úrico.</i>
12.610	<i>Prescrições de Programas de Exercícios Físicos.</i>
632	<i>Palestras realizadas in-company com público atingido de 37.485 pessoas</i>
38	<i>Congressos e Seminários Abertos Nacionais e Internacionais (Participação do Dr. Paulo Pegado como autor de Trabalhos Científicos, palestrante e/ou dirigente de cursos)</i>
169	<i>Seminários realizados in-company - Público atingido: 4.638 participantes. Média de Avaliação: 9,3/10</i>
152.314	<i>Check-ups de Qualidade de Vida realizados</i>
80.644	<i>Exames Periféricos (PCM50) realizados</i>
4	<i>Livros publicados: livro com (trajeto) venda total de 13.000 exemplares</i>
3	<i>Vídeos produzidos (20 minutos cada)</i>
3	<i>Softwares de Gestão da Saúde desenvolvidos, sendo o primeiro em sistema operacional CPM, o segundo em Clipper e o último em ASP para internet, usando base de dados SQL ou Oracle</i>
205	<i>Colunas assinadas no Jornal do Brasil</i>
250	<i>Textos assinados veiculados na revista Viver Melhor On-LINE</i>
4	<i>Sistemas para INTRANETS: MEIA-SE, CHECK-UP QUALVIDA®, REVISTA VIVER MELHOR ON-LINE, BANCO DE TALENTOS</i>

RESULTADOS DO PROGRAMA

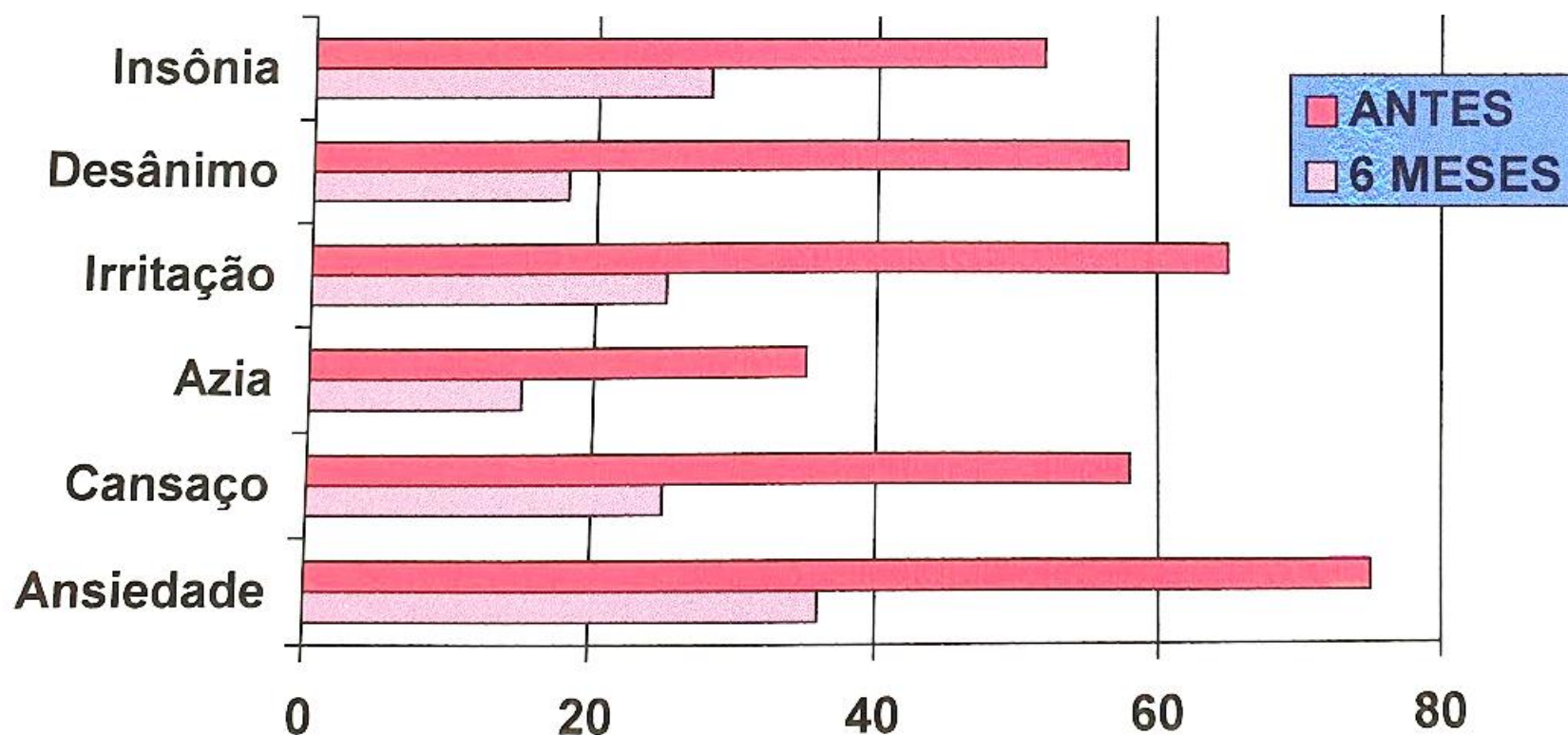
480 EXECUTIVOS 35 - 50 anos $X = 41a$



ANTES

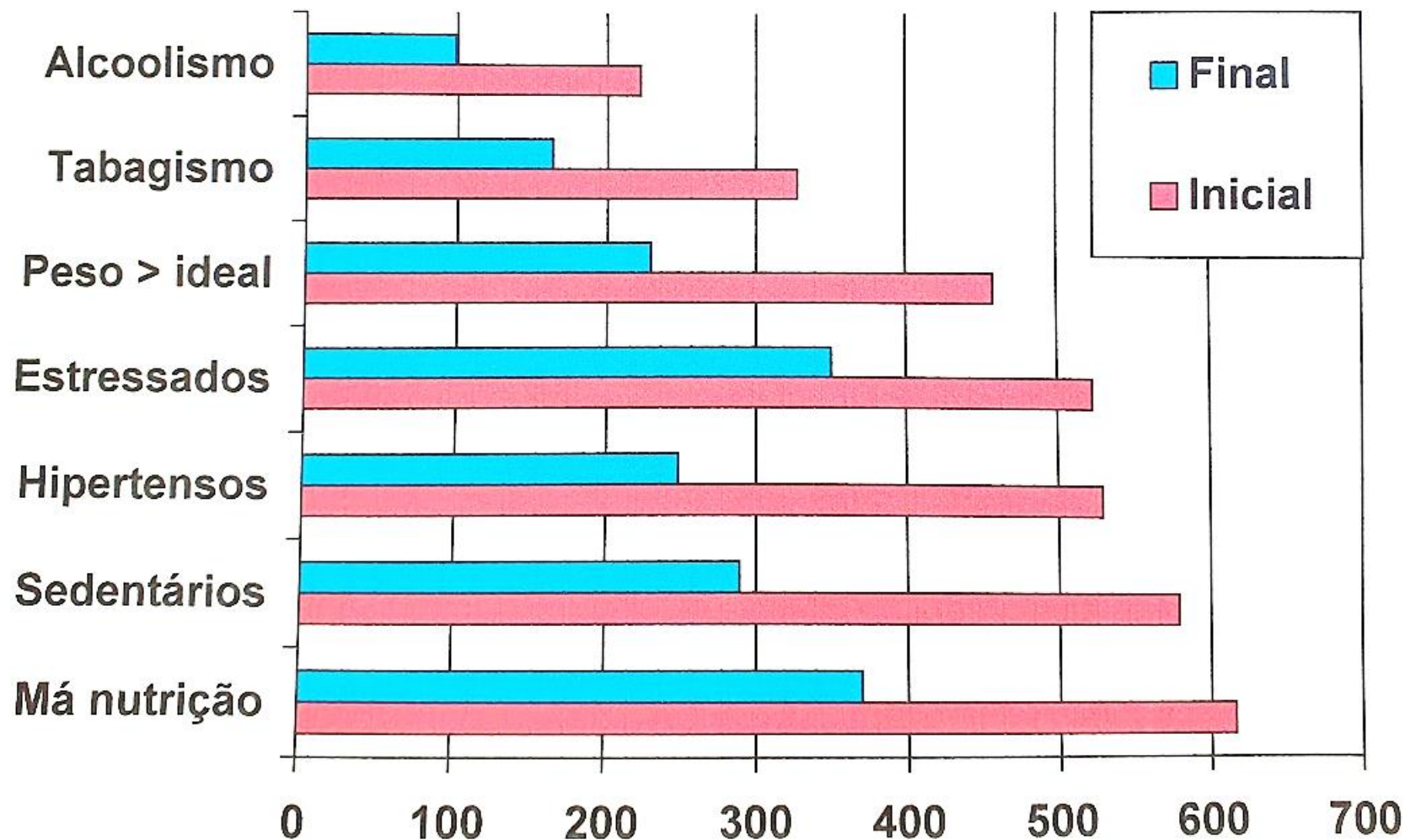


6 MESES



RESULTADOS DO PCMSO-QV - BANCO NACIONAL

650 PESSOAS DE ALTO RISCO ENTRE 1992-1994





Ministério da Saúde
Secretaria Nacional de Assistência à Saúde

**Saúde e exercício físico:
uma atividade
empresarial.**



**PAULO
PEGADO**

*Método de
Auto-Suficiência
para a Prática
de Exercícios
Físicos em Casa,
na Rua e no
Trabalho*

QUALITYMARK
EDITORA

**MAIS DE 25 MIL
EXEMPLARES VENDIDOS**

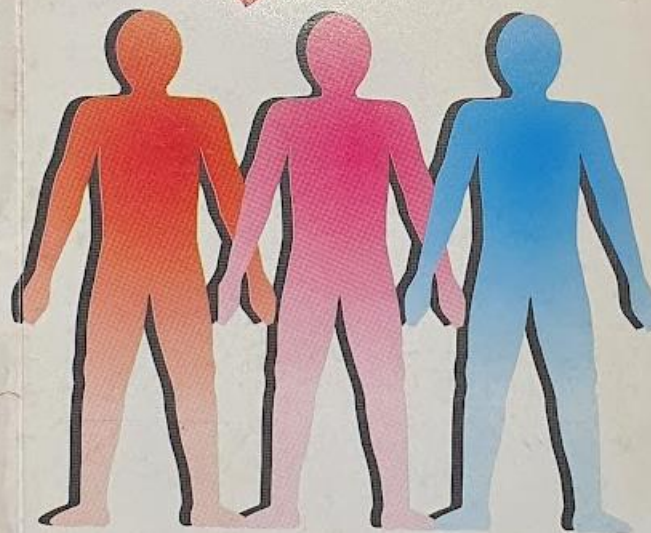


Hipertensão arterial
**ORIENTAÇÃO PARA
O AUTO-CONTROLE**



Autor
Dr. Paulo Pegado

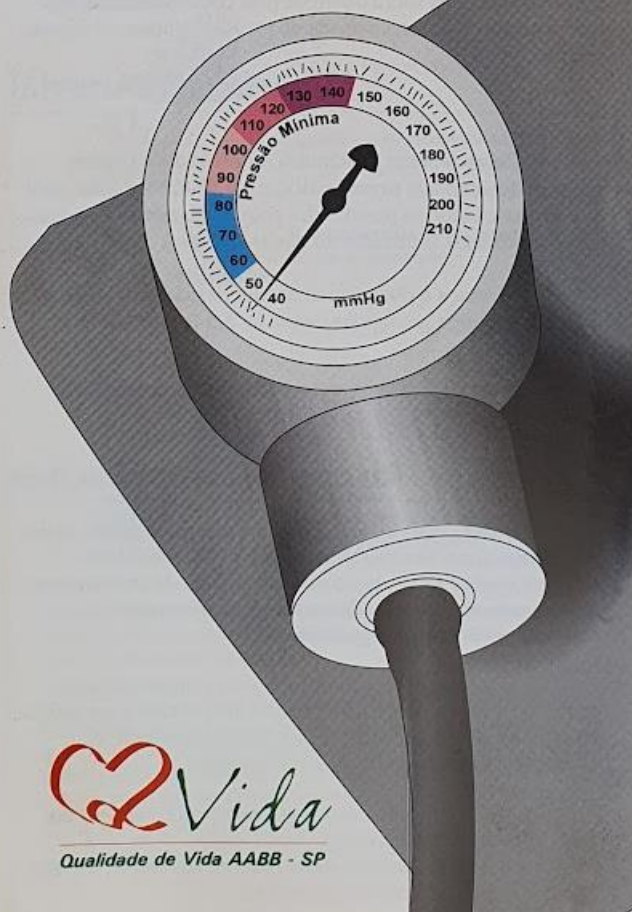
**PROGRAMA
DE SAÚDE**



**Quando e como
tratar a hipertensão sem medicamentos.**

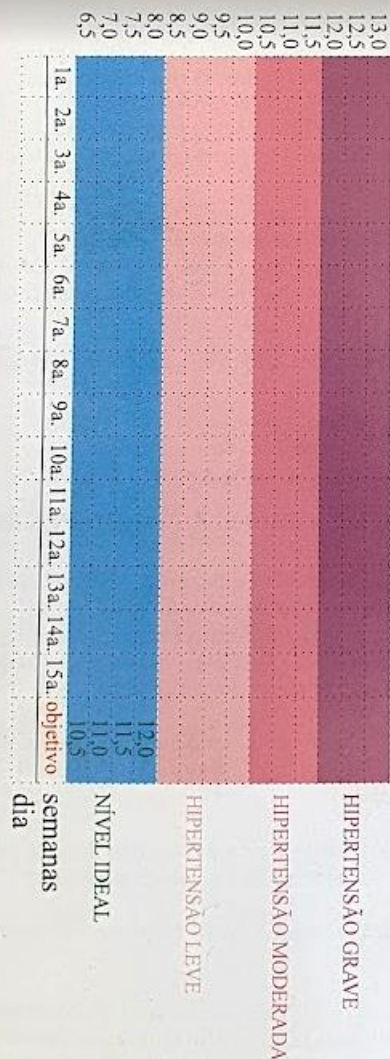


Controle da Hipertensão Arterial



Nível da Pressão
Mínima (cmHg)

Gráfico de Controle da Pressão Arterial



Anote a cada semana o valor da pressão máxima sobre a linha correspondente ao valor da sua pressão arterial (pressão mínima) e acompanhe a evolução dos níveis da sua pressão sanguínea.

Rede Qual Vida®
Consultor: Dr. Paulo Pegado CRM-RJ 22.090
© Copyright by Pegado & Associados

Tratamento

A melhor estratégia de tratamento é melhorar a QUALIDADE DE VIDA.

Elimine os "ganchos" que estão "puxando" para cima sua pressão arterial.



Coma menos alimentos que contêm sódio, como o sal. Se tiver dificuldades, use sal dietético.



Prepare-se melhor para enfrentar os desafios do dia-a-dia. Você estressará menos.



Pratique exercícios de relaxamento.



Caminhe ininterruptamente pelo menos 40 minutos, 4 a 6 vezes por semana.



Reduza ao máximo as gorduras e frituras na sua alimentação.



Afaste-se do cigarro e da fumaça dos fumantes.



Controle seu peso. Lembre-se: as pessoas longevas são magras.



Atenção com o uso da cerveja e dos salgadinhos aperitivos.

Atenção: Os medicamentos devem ser usados sempre que as mudanças de hábitos de vida não forem suficientes para reduzir e manter baixos os níveis da pressão arterial.

Por mais inconveniente que seja tomar remédio para tratar hipertensão, seja pelo custo ou pelo risco de efeitos colaterais, é muito mais conveniente e muito menos arriscado tomá-los do que se expor ao risco de sofrer um derrame, ter um infarto ou morrer subitamente em consequência da falta de tratamento.

TRATE SUA HIPERTENSÃO ARTERIAL.



ESCOLA PARA VIDA

O que é Pressão Arterial?

O coração está sempre bombeando sangue para o interior das artérias, que são tubos musculares cuja função é levar o sangue rico em oxigênio e nutrientes para todo o corpo. Quando o sangue circula por dentro desses tubos, ele enfrenta uma resistência maior ou menor para seguir adiante, que depende do nível de contração desses pequenos vasos sanguíneos (arteríolas). Essa pressão de resistência sobre o sangue é chamada de PRESSÃO ARTERIAL.

Quando se mede, por exemplo, 12 por 8 de pressão sanguínea, significa dizer que doze é a pressão máxima com que o coração está bombeando o sangue na circulação, e oito é a pressão exercida sobre o sangue pela contração da parede das pequenas artérias, chamada de pressão mínima ou pressão arterial.

Hipertensão Arterial

Como o nome já define, a **hipertensão arterial**, também denominada **pressão alta**, é um distúrbio circulatório que ocorre quando as paredes das pequenas artérias do nosso corpo estão mais contraídas do que relaxadas.

Fazemos o diagnóstico de hipertensão arterial *quando a pressão mínima se mantém acima de 8,5* (centímetros de mercúrio).

Em cada 100 adultos, 20 são portadores de HIPERTENSÃO.

Riscos & Complicações

Quanto mais elevada estiver a pressão mínima, maior é o esforço que o coração tem que fazer para bombear o sangue e manter a circulação estável. A **falta de tratamento** e consequente manutenção da pressão alta proporciona os seguintes prejuízos ao organismo:

1- O **coração fica sobrecarregado** porque tem que bombear o sangue com maior pressão para vencer a resistência decorrente da maior contração das pequenas artérias. A tendência é de ocorrer insuficiência cardíaca.

2 - Como o coração passa a bombear o sangue com maior pressão, as artérias de diversos órgãos, como as do cérebro e dos olhos, sofrem maior risco de se romper, ou seja, **aumenta o risco de ocorrer um derrame.**

3- Como as gorduras circulam através dos vasos sanguíneos, quando a pressão arterial está elevada, aumenta o risco da gordura aderir à parede das artérias e obstruí-las progressivamente. Este processo denomina-se **ATEROSCLEROSE**. A consequência é o envelhecimento precoce, o aumento do risco de ocorrer obstrução das artérias coronárias e o **INFARTO**.

4- Os RINS sofrem muito quando a pressão sanguínea está alta. Como a doença renal eleva ainda mais a pressão arterial, cria-se um círculo vicioso e aumenta o risco de ocorrer **insuficiência renal**.

Sintomas de Hipertensão

De um modo geral, a hipertensão não provoca qualquer sintoma. Os sintomas só ocorrem quando as complicações acima descritas começam a se manifestar.

O que causa a Hipertensão?

Como todos os problemas de saúde, a Hipertensão tem origem multifatorial. Quanto maior for o número de fatores de risco a que o indivíduo estiver exposto, maior o seu risco de tornar-se hipertenso. Avalie seu risco marcando com um X os fatores que estão presentes na sua vida.

- ☐ **Histórico familiar:** ter parentes próximos hipertensos significa que você pode sofrer de pressão alta. Este é o principal fator de risco.
- ☐ **Idade:** a hipertensão é mais comum após os 35 anos, pois as artérias, com o tempo, tendem a perder elasticidade.
- ☐ **Raça:** a hipertensão arterial é mais frequente nas pessoas da raça negra.
- ☐ **Sensibilidade ao sódio:** para quem é sensível, o consumo de SAL e outros alimentos que contêm sódio é um fator de risco muito importante. O sódio provoca retenção de água no sangue e contração das pequenas artérias.
- ☐ **Estresse emocional:** a ansiedade e as preocupações decorrentes do enfrentamento das mudanças e desafios do dia-a-dia elevam o nível de adrenalina no sangue. Em consequência, as pequenas artérias se contraem e a pressão arterial aumenta.

☐ **Vida sedentária:** pessoas que não praticam exercícios regularmente utilizam pouco os músculos como bombas acessórias para facilitar a circulação, transpiram menos sódio, não "queimam" a química do estresse, têm maior tendência a engordar e aumentar a pressão sanguínea.

☐ **Dieta rica em gorduras:** as gorduras que são absorvidas da alimentação aumentam o nível de resistência da circulação e elevam a pressão sanguínea não apenas quando o nível de colesterol e triglicerídeos estão elevados.

☐ **Fumo:** toda vez que se fuma, a pressão sanguínea aumenta. A nicotina ocasiona o estreitamento dos pequenos vasos sanguíneos, causando aumento da pressão arterial.

☐ **Excesso de Peso:** o excesso de gordura sob a pele dificulta a circulação, provocando aumento da pressão sanguínea.

☐ **Álcool:** a ingestão regular e excessiva de bebidas alcoólicas, principalmente a cerveja, aumenta o volume de líquido que o coração tem que bombear.

☐ **Pílulas anticoncepcionais:** as mulheres que usam pílulas são mais propensas a desenvolver hipertensão.

☐ **Drogas:** alguns medicamentos, como os descongestionantes nasais a base de vasoconstritores e os anti-inflamatórios a base de cortizona e derivados, elevam a pressão sanguínea.

Pressão Arterial Ideal

Embora 12 x 8 cmHg (equivalente a 120 x 80 mmHg) seja considerado o nível NORMAL de pressão sanguínea, porque é o mais frequente, o nível IDEAL é o mais baixo que uma pessoa conseguir manter sentindo-se bem. Ou seja, 9 x 6 é melhor que 10 x 7, que é melhor que 12 x 8.



ESCOLA PARA VIDA



ESCOLA
PARA VIDA

A coluna **Esporte e Saúde**, do médico Paulo Pegado, começa a sair a partir de hoje, todas as segundas-feiras. Pegado é cardiologista do Hospital dos Servidores do Estado, do Hospital Salgado Filho, e pós-graduado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

3/6/85 Jornal do Brasil



ESCOLA PARA VIDA

Medicina

Exercício físico combate estresse e garante a saúde

Márcia Régis

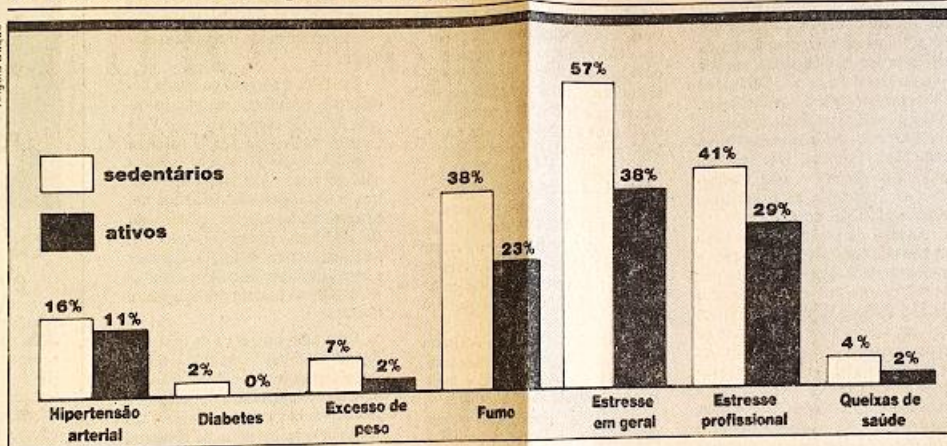
A atividade física é o meio mais eficaz de manter a saúde em alta, pois combate o inimigo número um do homem moderno: o estresse. Isso é o que mostra o banco de dados acumulados em 19 anos pelo médico Paulo Pegado no Centro Aeróbico do Brasil, instituição particular de pesquisa em medicina preventiva, que presta consultoria a empresas na área de saúde.

Entre todos os programas de saúde criados pelo médico, o que foi aplicada no Banco do Brasil em 1982 mostrou resultados mais surpreendentes. Durante seis meses, 500 funcionários de todas as categorias do banco foram submetidos a atividades físicas leves, coordenadas por Pegado. Oitenta e oito por cento do grupo era formado por pessoas sedentárias, com idade média girando em torno dos 40 anos. Quase a metade (48%) atribuiu o estresse que à vida profissional.

Após o programa de exercícios, a redução dos fatores de risco para as doenças mais comuns (como as do coração) foi drástica. A tensão emocional, associado ao estresse, era o principal problema de saúde do grupo, afetando 30% das pessoas. A estimativa caiu para iniciais 6% após o programa. O mesmo aconteceu com a concentração de triglicérides (gorduras em geral) no sangue: antes dos exercícios era alta em 25% do grupo; depois, só se tornou perigosa em 3% dos funcionários. A hipertensão arterial caiu de 17% para 5%. O tabagismo, de 31% para 12%. O programa motivou as pessoas e, passados seis meses, apenas 9% delas ainda se mantinham sedentárias. O restante incorporou as atividades físicas ao seu dia-a-dia, mesmo fora do banco.

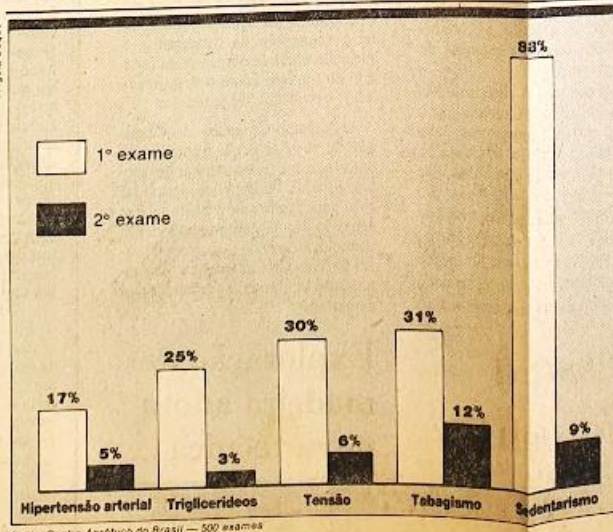
Se decidissem melhorar a saúde física e mental seguindo as recomendações clássicas de combate ao estresse, os funcionários do Banco do Brasil teriam que se afastar do fator detonador do problema — no caso, do próprio emprego, o que seria bastante contraproducente. Como os bancários, grande número de pessoas atribui o estresse ao trabalho e assume uma posição de impotência frente ao problema, sem buscar outros meios de melhorar a saúde física e mental. Por preguiça ou falta de tempo de incluírem a prática de exercícios ao cotidiano, essas pessoas acabam descartando o melhor recurso que existe para combater o estresse e melhorar o organismo.

O sedentário é hipertenso, estressado e fumante



Fonte: Centro Aeróbico do Brasil — 5 mil exames

A saúde antes e depois dos exercícios



Fonte: Centro Aeróbico do Brasil — 500 exames

Consultório

Mau hálito

O presidente Fernando Collor de Mello toma regularmente pilulas japonesas de alcaçus (um tipo de erva) para melhorar o hálito. Existem outros remédios eficazes para o mesmo fim? O que causa o mau hálito?



O mau hálito, cientificamente denominada halitose, pode ser causado por vários problemas relacionados com o tubo digestivo. Acomete pessoas de todas as idades e níveis sociais. Em geral, é um dos sintomas de algumas doenças, mas pode se manifestar também como sintoma único. Por isso, não adianta usar pastilhas, sprays, preparados para bochechos ou pilulas como as do presidente Collor, sem que se descubra a doença que está por trás do problema.

O mau cheiro na boca provocado por inflamações decorre da putrefação de bactérias. Faringites, amigdalites e estomatites (inflamação da mucosa da boca, causando o aparecimento de aftas) podem dar mau hálito com frequência. Gastrites e úlceras também. Aliás, embora as pessoas não liguem muito para o fato, o mau hálito às vezes é o único sintoma desses dois problemas.

Ultimamente, têm aparecido nos consultórios particulares muitos casos de mau hálito por causa de verminoses — que estão atingindo grande número de pessoas das classes média e alta. A incidência tem sido grande mesmo e talvez possa ser creditada à onda da comida natural. Com esse hábito, as pessoas acabam ingerindo legumes e verduras mal higienizados e se expõem aos vermes.

As pessoas de classes mais altas costumam acreditar que sofrem de um mau hálito antigo e incômodo por verminose — fato facilmente comprovado com um bom exame de fezes. Quando se tomam os vermífugos, as pastilhas e sprays de menta e hortelã são dispensados e o médico ainda ganha um bom amigo. Afinal, o mau hálito é muito incômodo e constrangedor para seu portador.

Bancários reagem à pressão do trabalho

O levantamento de saúde feito pelo Centro Aeróbico do Brasil entre cinco mil funcionários do Banco Nacional mostrou como os fatores causadores de estresse variam de acordo com o nível profissional.

Mais da metade dos funcionários (51%) associou o estresse ao trabalho, sendo que os executivos sofrem muito mais com isso do que os funcionários de nível básico (caixas, escrivães, contínuos e recepcionistas): cerca de 77% contra 46%.

Em compensação, ganhos financeiros não afetavam em nada a saúde dos executivos antes do plano Collor (os questionários da pesquisa foram preenchidos até fevereiro), mas estressavam cerca de 22% do pessoal de nível técnico (setores de contabilidade, computação, serviço social) e básico.

Vinte e nove por cento dos executivos se queixaram de estresse pela falta de tempo para cumprir as obrigações. No entanto, queixa idêntica foi encontrada em apenas 4% dos funcionários de nível básico e em 7% dos de nível



ESCOLA PARA A VIDA

É POSSÍVEL VIVER MELHOR

A saúde depende basicamente de dois fatores: a herança genética e a qualidade de vida do indivíduo. A cardiologia é da médica Paula Pagão, diretor do Centro Américo de Saúde, uma instituição que objetiva a melhorar a qualidade de vida dos portadores que sofrem de, principalmente, dois tipos de doença: a hipertensão arterial e, consequentemente, os infartos. "A saúde é um estado completo de bem-estar", afirma Paula. Pagão considera uma das maiores vantagens de melhorar a qualidade de vida, a redução de despesas. Porém, ela ressalta que isso começa fazendo mais exercícios.

Amigo pessoal de Gropius, ele representava a chegada de sua paixão no Brasil, com entusiasmo uma bandeira de que a arquitetura seria melhor desde 1927. Era uma das viagens que fez aos Estados Unidos, decidida e importante. Os trabalhos foram utilizados por Gropius na prevenção aos problemas de saúde.

[illegible]

Im am 19.01.1991 wurde der Fundus Perov, einem
Tiere, der in der Gegend der Mündung des Tiber
von der Perov im Jahre 1970 bis 1980 in der Gegend
Tiber, wurde in der Gegend der Mündung des Tiber
Tiber in der Gegend der Mündung des Tiber



Tegunda Fagelli, která je i jedinou ženou v řadě porotců, přičemž její manžel aktivně spolupracuje s policií.

As pesquisas mostram que uma pessoa acorda com uma taxa de 20% de seu tempo com insônia. Em segundo lugar, prolonga o período, à uma taxa regular de sono, que evita ser insatisfeito.

«Ainda há quem diga que, em 1964, quando retornamos ao Brasil, os militares chegaram para nos impedir de fazer o que a gente queria fazer, mas não sabiam ler e escrever. Então, a gente fez uma reunião com eles e explicou o que a gente queria fazer. Eles ficaram muito surpresos e disseram: 'Vocês são muito inteligentes'. Então, a gente fez uma reunião com eles e explicou o que a gente queria fazer. Eles ficaram muito surpresos e disseram: 'Vocês são muito inteligentes'. Então, a gente fez uma reunião com eles e explicou o que a gente queria fazer. Eles ficaram muito surpresos e disseram: 'Vocês são muito inteligentes'».

○ Início de atividades de Fagundes na empresa começa quase sempre a nível de treinamento, administrando projetos e fazendo outros programas de saúde e seu bem-estar. "O pessoal de Recursos Humanos tem mais facilidade para isso porque", concluiu.

As paradas têm a intenção de valorizar a vida humana, de pensar e inventar a política de emergência. Então, apesar de não serem necessariamente ao mesmo modo, elas são semelhantes. Há uma ideia de que a política de emergência é uma política de vida, e não de morte.

[illegible][illegible]

A família de Paulo Fagundes tem 15 anos no Canadá. O pai, Paulo Fagundes, é engenheiro de profissão e de Pesquisas de Desenvolvimento Científico da Petrobrás. Ele é casado, tem dois filhos, 30 anos e 25 anos. Paulo Fagundes é casado com a brasileira, e tem dois filhos, 15 e 10 anos. Paulo Fagundes é casado com a brasileira, e tem dois filhos, 15 e 10 anos.

Depuis les deux voyages, et d'ailleurs, l'histoire, toute simple, d'un journaliste qui se respecte, Pierre, sera à l'honneur principal. Fuguez, certes, que ce journaliste est un personnage d'exception, l'histoire véritablement humaine des personnages, l'histoire de son temps, la seule histoire bien racontée. Les romans de Pierre et de son épouse Suzanne, l'histoire de leur mariage, sont les indispensables, les plus puissants témoignages de l'époque. Pierre.

[illegible]

A second thing that happened in Project was an incident that might seem like it was completely unrelated. When I was preparing to go to the office, we were asked to go out for a walk in the area around the hospital. I remember that the people who were with me were talking about the hospital and the people who were working there. I was not sure if this was a good idea, but I went along with them. We walked for a while and then I saw a man who was looking at me. He was a young man and he was looking at me with a strange expression. I was not sure what he was thinking, but I did not say anything. We went back to the office and I did not think about the incident again.

29/5/1988

080

Paulo

Domingo, 29 de maio de 1988 Caderno D - 15

Recursos Humanos

Intervista, RABO, entrevista com Dr. Paulo Fagundes e Dr. Paulo Fagundes



Congresso discutirá a saúde do trabalhador

Saúde na empresa é um bom negócio, na opinião do Dr. Paulo Fagundes, consultor de empresas na área de saúde e um dos conferencistas que estarão no XI Congresso de Recursos Humanos do Rio de Janeiro, a ser realizado dias 20, 21 e 22 de junho, no Rio Palace Hotel. Participando do penúltimo painel a ser apresentado — "Qualidade de Vida e Qualidade de Produtor" — Dr. Paulo faz parte da lista de profissionais qualificados e especialistas que foram selecionados como palestrantes do Congresso, cujo tema central é "Recursos Humanos no Brasil de Hoje: Uma Visão Multidisciplinar".

Como Diretor Médico do Centro Aeróbico do Brasil e representante nacional do Dr. Kenneth Cooper, Dr. Paulo Fagundes acredita que a saúde está intimamente relacionada com a completa satisfação individual e a melhoria da qualidade de vida no trabalho, merecendo atenção por parte do empregador. E, seguindo o caminho do mestre Cooper, ele mostra a importância da prática de exercícios aeróbicos, no meio nacional, visando a saúde, a aptidão física e mesmo a valorização da Medicina Preventiva.

Para o Dr. Paulo, que também é médico cardiologista, a medicina tem estado pouco voltada para a prevenção e a promoção de uma melhor qualidade de vida, principal fator determinante da saúde. "Talvez por isso", observa ele, "as três principais causas de afastamento prematuro do trabalho, segundo o Ministério da Previdência

e Assistência Social, sejam as doenças cardiovasculares, as doenças osteomusculares da coluna e do aparelho locomotor e as neurosses, que têm como fatores desencadeantes maus hábitos de vida, como a alimentação inadequada, o hábito de fumar, a inatividade física e o stress resultante da competitividade e do consumismo da vida moderna". Além disso, a Medicina Preventiva é capaz de reduzir a incidência de faltas ao trabalho, relacionadas com problemas físicos e/ou emocionais, que incluem desde doenças infecciosas à insatisfação e ao tédio, passando por problemas domésticos ou abuso de álcool.

Na busca de adoção de hábitos de vida mais saudáveis está a prática de exercícios, capaz de tornar as pessoas mais ativas, confiáveis e produtivas no trabalho. É a promoção da aptidão física que, entre outras coisas, eleva o nível de energia da pessoa, aumentando seu interesse pelas atividades que exerce durante o dia.

Pesquisas realizadas nos Estados Unidos sobre o programa de exercícios desenvolvidos em algumas empresas revelam que as pessoas em boa forma física apresentam menos probabilidades de se descurarem no trabalho, o que implica diminuição do número de acidentes de trabalho. Para a empresa, isto também significa aumento da produtividade e redução da taxa de faltas. De acordo com as pesquisas, empregados que praticam programas aeróbicos fazem menos intervalos durante o horário de traba-

lho, cumprem suas tarefas com maior rapidez e funcionam com maior eficiência.

Tudo isso mostra a indispensável valor de um trabalhador alerta e saudável, dando condições atraentes de produtividade na empresa.

— É importante que o empregador assuma sua responsabilidade no que tange à conservação da vida e da saúde do pessoal, até porque, com isso, ele só estará ganhando — resume Dr. Paulo, acrescentando que os empresários estão mais abertos para a qualidade de vida no trabalho.

O Centro Aeróbico do Brasil, do qual é fundador e Diretor, envolve a participação de três instituições: Clínica de Medicina do Exercício, Instituto Cooper de Pesquisas e Centro de Condicionamento Físico. As três têm como objetivo comum a promoção da saúde através de uma proposta de mudança de hábitos, que inclui o incentivo à prática regular de exercícios, no sentido de melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade de sua clientela. O programa de aptidão física e educação em saúde desenvolve-se pelo Centro baseado em três esferas: aeróbica, execução de alguns exercícios, exercícios de resistência, técnicas de fortalecimento, educação quanto à alimentação saudável e tudo quanto possa contribuir o stress e levar ao equilíbrio. Supondo o sucesso, o Centro objetiva atingir diretamente o empregador para, de forma indireta, chegar aos funcionários e mudar também o seu comportamento.



ESCOLA PARA VIDA



ESCOLA PARA VIDA

Executivo brasileiro abusa do conforto da vida sedentária

LIANA MELO

Os dados são alarmantes: em pesquisa feita, no ano passado, com um grupo de mil homens de negócios com mais de 30 anos, o Centro Aeróbico do Brasil constatou que 83% destes empresários tinham antecedentes familiares a risco coronária; 43% mantinham o hábito de fumar; 46% mantinham dieta rica em gorduras; 3% eram portadores de diabetes; 25% sofriam de hipertensão; 38% eram absolutamente sedentários e 41% estavam submetidos a stress emocional.

Apesar destes dados não muito animadores, o Diretor e fundador do Centro Aeróbico do Brasil, o médico Paulo Pagudo, compreende que 100% destes executivos estavam em dia com o exame periódico da empresa e tinham conhecimento do seu estado de saúde, o que prova, segundo ele, que o diagnóstico não é suficiente. Esta realidade reforçou, para Pagudo, a tese que vem defendendo desde 1978 — quando foi fundado o Centro Aeróbico do Brasil — que o importante é a interferência nos hábitos de vida e não o check-up apenas regular.

Partindo do princípio que saúde na empresa também é um bom negócio, o Centro Aeróbico do Brasil começou a desenvolver programas de medicina preventiva em substituição aos modelos tradicionais. Isto porque, explica ele, a medicina tradicional é um tipo de tratamento mais voltado para identificar e tratar doenças do que para a prevenção e a promoção de uma melhor qualidade de vida.

Banco Real, Coca-Cola e Petróleo são algumas das empresas clientes do Centro Aeróbico do Brasil — que funciona, hoje, com uma equipe de



REGRAS BÁSICAS CONTRA O STRESS

1. Estabeleça prioridades e deixe de lado a mania de querer absorver tudo.
2. Não ocupe totalmente sua agenda diária, reserve um tempo para você.
3. Acorde cedo, alongue-se antes de levantar e coma devagar.
4. Deixe que sua secretária atenda aos telefonemas, filtre as ligações telefônicas e não resolva você mesmo os pequenos problemas.
5. Desenvolva um projeto de cada vez.
6. Evite ao máximo os ai-

moços e jantares de negócios.

7. Deixe de ver todas as situações como um desafio.

8. Não perca seu senso de humor.

9. Controle sua paciência.

10. Fale menos e ouça mais.

11. Dedique pelo menos dez minutos por dia ao relaxamento.

12. Abandone os hábitos de fumar e beber álcool.

13. Alimente-se sem excessos.

14. Não leve trabalho para casa.

tores profissionais. Segundo Paulo Pagudo, o Grupo Bua — que controla várias outras empresas, a Beira-Santa — está em negociação com o Centro para iniciar programas de exercício físico e de saúde.

A exemplo de experiências desenvolvidas no exterior, sobretudo no Canadá e na União Soviética, levantamento feito no País com funcionários do Banco do Brasil — de qual participaram 100 bancários, entre 30

e 45 anos — submetidos a um programa-piloto de imediatamente físicos, conseguiu-se reduzir, em seis meses, tanto o número de fumantes como o excesso de gordura.

Os dados são os seguintes: caiu para 25% o número de portadores de excesso de colesterol no sangue, de 17% para 3% o de hipertensão, de 25% para 3% os portadores de excesso de triglicérides no sangue, de 30% para 8% o de pessoas obesas, de 31% para 12% o de fumantes e de 80% para 18% o de pessoas com excesso de gordura corporal.

Assim como Paulo Pagudo, o Gerente de Assistência Médica e Social da Coca-Cola, Lázaro André, concorda com a tese que vários profissionais de saúde defendem: os primeiros exercícios físicos, mas a dificuldade, diz ele, é a cultura empresarial de várias empresas que, em sua maioria, não tem tradição de investir em programas de aptidão física. E aquelas que apostam nestes programas não têm espaço para desenvolver, como, por exemplo, a Coca-Cola.

Enquanto na sede da Coca-Cola, em Atlanta (EUA), os funcionários têm à sua disposição um ginásio polivalente, na Coca-Cola do Brasil, a administração que está sendo estudada é a adaptação do restaurante em uma pequena sala de ginástica com capacidade para 30 funcionários.

Empresários investem na boa forma

— Saúde é um investimento que rende muitos dividendos, além de evitar despesas desnecessárias.

O comentário é do Vice-Presidente do Grupo Braskem, Ricardo Ringert, 42 anos, que pratica, pelo menos duas horas por dia, sempre, ciclismo e natação. Ringert faz parte daquele grupo de executivos que, nos últimos tempos, têm investido em programas de condicionamento físico. Antônio Carlos Brás (do Banco do Brasil), Irineu de Faria Machado (do Banco Real) e Jorge Laganá (Presidente da Coca-Cola do Brasil) também adotaram o condicionamento físico.

Os executivos de muitas empresas têm que abandonar, de vez em quando, o trabalho para participar de atividades físicas. Ringert — que participa de 30 provas de triatlão no País — considera o tempo uma questão de produtividade.

É o mesmo o superintendente do Grupo Bua, Edmar Treichelhoff, 41 anos, também conhecido por praticar sua modalidade de hipertensão da coca-

do com exercícios aeróbicos diários. Antes de dar um guincho de 140 graus em sua vida, Treichelhoff, que na época trabalhava no mercado de capitais — ele era dono da corretora Genes S.A. —, só conseguiu dormir à base do calmante Morgadon.

Apesar de abandonar o mercado de capitais, o cigarro, o salmão e a vida sedentária, este empresário começou andando três quilômetros em volta da Lagoa Rodrigo de Freitas. Em 1987, ele conseguiu completar, em 13 horas, a prova de triatlão no Hawaii — percorrendo 180 quilômetros de bicicleta, 40 quilômetros de natação e quatro de natação.

O Diretor de Área Financeira da Monted Engenharia José Eduardo Treichelhoff, 41 anos, também é um adepto do grupo de executivos adeptos de exercícios físicos. Apesar de ainda estar negociando nesta atividade, ele garante que está se sentindo mais bem disposto e que, desta vez, seu físico também vai sofrer.



Edmar Treichelhoff, da Monted, inicia seu programa de condicionamento físico.

QUALIDADE DE VIDA

Empresa ganha com a saúde do funcionário

Programas de autogestão de saúde conscientizam funcionários e reduzem custos com assistência médica



Paulo Pegado, presidente da Adviser, consultoria especializada em saúde para empresas

Programa pode se espalhar por comunidade

De Reportagem Local

Sua primeira realização em 1981, a Saúde com Vida que era uma iniciativa local por funcionários de empresas, indústrias, comércio e setor administrativo.

Em 1982, a iniciativa passou a ser realizada segundo as linhas de orientação da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), sob a coordenação de Paulo Pegado, presidente da Adviser, consultoria especializada em saúde para empresas.

"Queremos desenvolver programas que sirvam para a comunidade, não apenas em suas atividades locais", diz o diretor Marcos Tassinari, 44, presidente da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

De suas condições de saúde.

A Saúde com Vida é um programa gerencial baseado na qualidade de vida, no bem-estar, no bem-estar físico e mental.

A Mineração Rio do Norte, em Porto Trombetas (PA), também aderiu a este programa de autogestão de saúde que custa R\$ 150 mil. Não há o ônus apenas a uma empresa.

Cada estado tem o seu próprio programa de saúde. Paulo Trombetas é uma comunidade localizada dentro do estado de São Paulo.

"Concluímos que o programa de saúde com vida é uma iniciativa de interesse da comunidade e não apenas da empresa", afirma Tassinari.

Lapa, 18, unidade de segurança, saúde, bem-estar e qualidade.

A saúde com vida é um programa gerencial baseado na qualidade de vida, no bem-estar, no bem-estar físico e mental.

De primeira realização em 1981, a Saúde com Vida que era uma iniciativa local por funcionários de empresas, indústrias, comércio e setor administrativo.

Em 1982, a iniciativa passou a ser realizada segundo as linhas de orientação da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), sob a coordenação de Paulo Pegado, presidente da Adviser, consultoria especializada em saúde para empresas.

"Queremos desenvolver programas que sirvam para a comunidade, não apenas em suas atividades locais", diz o diretor Marcos Tassinari, 44, presidente da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP).

DENISE CHRISPIM MARIN
De Reportagem Local

Empresas brasileiras começam a se dar conta de que o sucesso de seus programas de qualidade e de aumento de produtividade depende das condições de saúde de seus funcionários.

Saúde, nesse contexto, não significa apenas assistência médica para tratamento de doenças. O termo está ligado à ideia de prevenção dos males e à melhoria da qualidade de vida.

"Os programas de qualidade se concentram nas relações entre funcionário e cliente e se espalham daqueles que produzem", afirma o cardiologista Paulo Pegado, 44.

Presidente da Adviser, consultoria empresarial especializada em programas de autogestão de saúde, Pegado defende a tese de que a motivação e produtividade das pessoas aumentam conforme elas adotam hábitos mais saudáveis.

Este programa atingiu cerca de



38 mil funcionários de empresas como Shell, Mineração Rio do Norte, Banco Nacional, Sudameris e Unibanco.

O objetivo é fazer com que os profissionais se conscientizem de suas condições de saúde — se adotem os corretos hábitos de alimentação — e mudem seus hábitos.

A vantagem de um programa de autogestão de saúde não estaria, segundo Pegado, só no aumento da produtividade decorrente.

Uma empresa do mercado financeiro com 18 mil funcionários, por exemplo, apresentou redução de 40% nos gastos com assistência médica desde a implantação do programa, em 92.

Desde essa época, diz ele, 33% dos funcionários se capacitaram para controlar o estresse e 50% trocaram a rotina sedentária por atividades físicas (veja quadro abaixo).

Em uma primeira etapa, a equipe de saúde da empresa inclui no exame médico periódico uma entrevista com cada funcionário.

São formuladas questões sobre hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, tendências genéticas, carga e ambiente de trabalho e estresse.

As respostas são confidenciais e

anotadas em "notebooks", impressas e entregues ao entrevistado, com dicas para a melhoria de sua qualidade de vida.

Após a pesquisa, a empresa recebe relatórios estatísticos, que apontam os riscos de saúde dos funcionários de forma global.

A adoção das sugestões — como diminuir o consumo de alimentos gordurosos, dedicar uma hora por dia para caminhada, procurar um médico para controle da hipertensão — é uma decisão que compete apenas ao empregado.

Em uma segunda fase, a empresa intervém por meio de seminários sobre hábitos saudáveis, doenças genéticas e cardiopatologias, controle do estresse.

O processo pode ser complementado com orientação e acompanhamento médico e de profissionais de nutrição e educação física.

Nessa etapa, é essencial que o funcionário dê sugestões. Horários flexíveis na jornada de trabalho que permitam a prática de exercícios, por exemplo, podem ser uma alternativa positiva.

"O que não adianta é montar uma academia de ginástica dentro da empresa e obrigá-los os funcionários a frequentá-la", diz Pegado.

PESQUISA MOSTRA PERFIL DE TRABALHADORES*

85% dos trabalhadores sofrem de estresse	84% se alimentam mal	PROGRAMAS DE AUTO-GESTÃO DA SAÚDE ALTERAM HÁBITOS**	
50% sofrem de estresse	48% acordam cansados	55% diminuem consumo alimentar	53% controlam a hipertensão
25% se exercitam de maneira correta	23% do fumo	50% perdem de peso	50% reduzem o peso
20% são praticantes de esportes	20% são praticantes de esportes	50% diminuem a rotina sedentária	33% controlam o estresse

AUTOGESTÃO DE SAÚDE REDUZ ATÉ

60%

dos gastos da empresa com assistência médica

CONSULTORIA ENTREVISTOU

90 mil

funcionários de várias empresas nos últimos 20 anos



ESCOLA PARA VIDA

Saúde na empresa

ESTE foi o tema da palestra que dirigi aos empresários que participaram do I Seminário de Gestão Empresarial promovido pelo Cesde, há 15 dias. Estava diante de representantes de grandes empresas, que dispõem de serviço médico próprio e que, sem custos adicionais significativos, tenham condições de absorver tranqüilamente a proposta que lhes foi apresentada.

Pela primeira vez no Brasil, pelo menos que se tenha conhecimento, este assunto foi incluído no programa de um seminário que tem como objetivo maior reciclar e atualizar aqueles que detêm o poder de decisão na empresa. Estou certo de que foi plantada uma semente em terreno fértil, pois afinal existem cada vez mais evidências de que a medicina preventiva é muito mais eficaz e econômica que a medicina curativa.

Por mais capaz ou bem intencionado que seja o médico de uma empresa, o fato de estar com cada funcionário somente uma vez a cada ano, mesmo que esta consulta dure uma hora, mesmo que seu diagnóstico seja correto, seu poder de persuasão não é suficiente para promover uma revisão de valores capaz de resultar em adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Tão importante quanto o diagnóstico e a interferência precoce nos fatores de risco para a saúde.

Apesar de todo investimento nos respectivos programas de assistência médica, encontramos entre os dirigentes daquelas empresas participantes do seminário, com idade média de 42 anos, 60% com antecedentes familiares de risco coronariano; 34% de fumantes; 47% mantendo dieta rica em gorduras; 0,6% de diabéticos; 21% sofrendo de hipertensão; 61% absolutamente sedentários e 65% submetidos a stress emocional importante. Todos estavam em dia com o exame periódico da empresa e tinham conhecimento sobre seu estado de saúde. Está provado que o diagnóstico apenas não é o suficiente. O importante é a educação permanente e esta tem faltado.

A Medicina tem estado muito mais voltada para a identificação e tratamento de doenças do que para a questão da prevenção. A prova disto é que as três principais causas de afastamento prematuro do trabalho, segundo o Ministério da Previdência e Assistência Social, são as doenças cardiovasculares, osteomioarticulares e as neuroses, que têm como fatores desencadeantes maus hábitos de vida, como a alimentação inadequada, o hábito de fumar, a inatividade física e a competitividade e o consumismo da vida moderna.

Quanto deve custar para o país a instalação e a manutenção de hospitais para tratamento em UTIs e serviços de reabilitação, de infartados, portadores de seqüelas de derrames, artroses e tratamentos psiquiátricos? Quanto custa para a empresa a perda de um profissional em pleno auge de sua capacidade produtiva? Não tenho dúvidas de que custaria muito menos a promoção de campanhas sistemáticas de educação sanitária, abordando temas como: por que e como deixar de fumar, higiene alimentar, mexa-se.

A prática de exercícios por si só já traz consigo o convívio com hábitos mais saudáveis de vida, mas a implantação de programas de exercícios no ambiente do trabalho, quando supervisionados por profissionais das áreas de educação física, medicina do exercício e nutrição, resultam em benefícios muito mais significativos para a saúde do pessoal da empresa, quando comparados aos de um programa tradicional de assistência médica com exames periódicos. A experiência dos países mais desenvolvidos fundamenta esta afirmativa.

Em levantamento sobre os benefícios resultantes da implantação de um Programa Piloto de Condicionamento Físico que conduzimos no Banco do Brasil, com a participação de 168 bancários de faixa etária entre 35 e 45 anos, em 1982, conseguiu-se, em seis meses, reduzir a 1/4 o número de portadores de excesso de colesterol no sangue; de 17% a 5% o número de hipertensos; de 25% a 3% o número de portadores de excesso de triglicérides no sangue; de 30% a 6% o número de pessoas que se apresentavam estressadas; de 31% a 12% o número de fumantes e de 80% a 18% o número de pessoas com percentual de gordura corporal acima do normal. A adesão do programa foi de 79%.

Mas as coisas estão mudando. Felizmente o governo federal, através de esforços do Ministério da Educação, que tem à frente da SEED o Dr. Bruno da Silveira, em convênio com o Ministério da Saúde, vem desenvolvendo um Programa Nacional de Saúde através do Esporte, que tem possibilidades de conquistar a adesão do Ministério do Trabalho. No Rio de Janeiro, o governo municipal, através da Secretária Municipal de Esportes e Lazer, que tem à frente um colega médico, Dr. Marcio Guimarães, também tem estado sensível à questão da promoção do homem e de sua saúde através da prática de atividade física e esportes.

Endereço para correspondência: Centro Aeróbico do Brasil Medicina do Exercício, Rua Martins Ferreira 40 — Botafogo Tel: 286-7796.



ESCOLA PARA VIDA

Empresa lucra mais com empregado feliz

Programas de saúde que promovem a qualidade de vida do funcionário reduzem prejuízos com assistência médica em até 60%

por Sérgio Penna

Funcionário estressado custa caro. Se os Estados Unidos gastam US\$ 200 bilhões com faltas ao trabalho, produtividade baixa, seguro-saúde e outros despesas médicas decorrentes do estresse profissional. O custo anual do problema na Grã-Bretanha é estimado em 10% da sua produção econômica. Canadá, Itália, França e Finlândia pagam altos preços. A maioria para o prejuízo, empresários do mundo desenvolvido investem desde os anos 80 em programas de saúde que visam melhorar a qualidade de vida dentro das empresas. No Brasil, um número cada vez maior de empresas começa a entender uma equação simples: a satisfação do empregado está diretamente ligada ao lucro necessário para a sobrevivência da empresa.

"Vimos um momento de expansão, em que as megacorporações estão se fragmentando, abrindo espaço para a horizontalização dos serviços e o surgimento de pequenas empresas", destaca Paulo Pagão, especialista em medicina do trabalho. "As pessoas estão se tornando cada vez mais individuais, elas estão sofrendo o mesmo desconforto das grandes corporações, desde doenças", completa o médico.

Despreparo — Pagão, diretor da Advier, empresa de consultoria em medicina preventiva, diz que a maioria das doenças é do que se desprepara. "A maioria das doenças são preveníveis, mas as pessoas não se preocupam com a prevenção", afirma.

Segundo Pagão, a demanda das empresas por programas de promoção da saúde tem aumentado muito. "Isso porque as empresas precisam estar preparadas para a vida de seus empregados. Mas por preconceitos que, quando têm uma avaliação de saúde, se preocupam pouco com a prevenção", destaca o médico. "A maioria das doenças são preveníveis, mas as pessoas não se preocupam com a prevenção", afirma.

por Pagão considera a auto-estima a palavra-chave para a saúde. "Ninguém muda seus hábitos com um comportamento saudável", explica. "A pessoa precisa descobrir o que é feliz e avaliar se o caminho que está seguindo a está afastando ou aproximando de seu objetivo. Sem confiança em si e sem sentir que é capaz, ele não conseguirá vencer os desafios. O resultado é o despreparo, o estresse".

O objetivo dos programas de promoção da qualidade de vida é permitir que as pessoas tenham ou elaborem os fatores de risco para doenças (fumo, bebida, alimentação gordurosa, excesso de peso, sedentarismo, estresse), ao mesmo tempo que aumentam as ações preventivas (atividade física, exercícios de relaxamento, dieta equilibrada). Algumas dicas podem ser encontradas no livro *Método de auto-suficiência para a prática de exercícios em casa, na rua e no trabalho*, da Editora Qualitymark, que Pagão lança na semana que vem.

Cooperação — O diretor da Advier diz que as pessoas têm que aprender a ser menos competitivas e mais cooperativas. "Estamos presenciando de um paradigma competitivo que não funciona mais", comenta Pagão. "A maioria das pessoas não sabe trabalhar em equipe. Cada vez que a pessoa se fragmenta, ela se afasta da sua auto-estima".

Para mudar de vida, a ser humano precisa desenvolver a auto-estima. "A maioria das doenças são preveníveis, mas as pessoas não se preocupam com a prevenção", afirma. "A maioria das doenças são preveníveis, mas as pessoas não se preocupam com a prevenção", afirma.



Resultados surgem em seis meses

O programa de promoção da qualidade de vida desenvolvido pela Paulo Pagão já foi aplicado em várias empresas com resultados surpreendentes. Em alguns casos, os problemas foram reduzidos durante um período de seis meses a dois anos.

Em uma empresa do setor financeiro, dos 650 funcionários avaliados, 616 (93,2%) apresentavam sobrepeso, 579 (89%) mantinham uma vida sedentária, 529 (81,4%) tinham hipertensão, 523 (80,2%) tinham diabetes, 458 (70,4%) apresentavam excesso de peso, 528 (81,2%) fumavam e 222 (34,2%) apresentavam problemas de saúde. Depois de dois anos de aplicação do programa, os índices foram reduzidos para: 245 (37,7%) com sobrepeso, 291 (44,8%) com hipertensão, 144 (22,2%) com diabetes, 130 (20%) com excesso de peso, 100 (15,4%) fumavam e 73 (11,2%) com problemas de saúde.

Outra experiência feita com 400 funcionários de 35 a 50 anos, com resultados foram alcançados em seis meses. Dos 73 que sofreram

de síndrome do estresse, apenas 17 permaneceram com o problema. Dos 58 que tinham excesso de peso, 24 mantiveram o mesmo. Entre os 84 que tinham ansiedade, 49 melhoraram. Dos 51 com problemas de sono, 30 conseguiram dormir melhor. Uma pesquisa feita com 7 mil trabalhadores em Porto Trindade, no Pará, apresentou índices de melhoria semelhantes. "As faltas por problemas diminuíram em 60%, a produtividade de cada funcionário foi elevada em 30% e o número de doenças reduziu em 15%". O número de acidentes caiu em 15%, a produção aumentou em 20% e a taxa de qualidade de vida aumentou 30%, afirma Pagão. (A.B.)

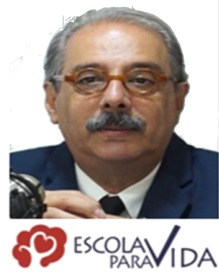
O ESTRESSADO

- Grande necessidade de mudança e reconhecimento
- Importa mais ter do que ser
- Ansiedade exagerada
- Insônia sempre no fim de semana
- Autosuficiência em excesso
- Alta-se o máximo, capta o que não quer
- Isolamento e impetuosidade
- Assume múltiplas responsabilidades
- Problemas constantes por mudanças
- Alimentação competitiva
- Impulsivo, agitado
- Super-objetivo, falta sigilo
- Comuna a conversa em locais alheios
- Como rígido
- Só tem tempo para trabalho
- Sente culpa durante o lazer
- É bem-sucedido (SSS)
- É livre candidato ao ENFAPEX (90% dos candidatos com menos de 60 anos têm este perfil)

Estresse pode ser necessário

O estresse não é necessariamente ruim. De acordo com a pesquisa, o estresse pode ser necessário em algumas situações. Em situações de emergência, o estresse pode ser necessário para tomar decisões rápidas. No entanto, o estresse crônico pode ser prejudicial à saúde. É importante aprender a lidar com o estresse de forma saudável.

RESULTADOS DO PROGRAMA



ESCOLA PARA VIDA

Atlas do
ESPORTE
Atlas of Sports in Brazil

LAMARTINE DaCOSTA
ORGANIZADOR

 **SHADE**



Colégio São Pio

QUEM FEZ ACONTECER

Kenneth Cooper, médico norte-americano, personalidade internacional das ciências do esporte, tornou-se um dos ícones das atividades físicas no Brasil. Esta influência teve início em 1968 através de contatos acadêmicos com especialistas brasileiros, entre os quais Cláudio Coutinho (ver nota nesta seção). Posteriormente, esta ação tornou-se sócio-cultural pela adesão em larga escala no país ao método Cooper de treinamento físico (ver foto com marco de percurso de corrida nas ruas de Brasília, nos anos de 1970). Cooper tem participado desde então de promoção de atividades físicas para a saúde no Brasil, destacando-se sua associação com a ACM na década de 1970 e com a Igreja Batista Brasileira, nos anos de 1980. A foto é de 1981 (com Paulo Pegado, à direita, um de seus associados brasileiros desde 1972), quando Cooper pessoalmente liderou uma corrida de rua no RJ com mais de 26 mil participantes, fato notável para a época.

Líderes do esporte e da Educação Física - final da década de 1960. Foto de Simpósio na UFRJ para debater a capoeira em agosto de 1968, cuja mesa diretora reuniu mestres destacados do esporte e da Educação Física nacional. Da esquerda para a direita, sentados: Edson Carneiro (fóclore), Alberto Latorre Faria (lutas e ética profissional), Waldemir Azeiteiro (pioneiro da medicina do esporte) e João Lyra Filho (pioneiro do direito esportivo). De pé, falando aos presentes: Larmartine DaCosta, em início de carreira acadêmica. Presentes no ato, mas ausentes na foto: Maria Lenk (líder feminina da Educação Física) e André Luiz Lacé Lopes (principal palestrante convidado).



Colégio São Pio



Cláudio Coutinho, militar do Exército Brasileiro, instrutor da Escola de Educação Física do Exército-EsEFEx na década de 1970, foi treinador físico da Seleção Brasileira de Futebol, tri-campeã do mundo em 1970, no México. Como preparador físico representou a culminância da EsEFEx no panorama esportivo nacional do ponto de vista técnico-científico; como líder simbolizou a incorporação ao futebol de conhecimentos científicos até então ausentes neste esporte. Cláudio Coutinho foi também atleta de vôleibol e da pesca submarina, atividade em que veio a falecer por acidente na década de 1980 (Dados: Lavoura Brasileira 10).

Henrique Licht, médico de Porto Alegre-RS, esportista do remo e depois memorialista do esporte e colecionador de objetos históricos referidos à prática dos esportes em geral. Ativo na presente data, sua influência tem se feito presente há quase duas décadas em alcance nacional e internacional ao organizar exposições museológicas de temas olímpicos. Publicou dois livros importantes para a memória do esporte brasileiro: "O remo através dos tempos" (1986) e "O Ciclismo no Rio Grande do Sul, 1869 - 1908".

(De: ANA VILAS BOAS, GONDIM)



Colégio São Pio



ESCOLA PARA VIDA



Cortesia Paulo Pegado

Kenneth Cooper, médico norte-americano, personalidade internacional das ciências do esporte, tornou-se um dos ícones das atividades físicas no Brasil. Esta influência teve início em 1968 através de contatos acadêmicos com especialistas brasileiros, entre os quais Cláudio Coutinho (ver nota nesta seção). Posteriormente, esta ação tornou-se sócio-cultural pela adesão em larga escala no país ao método Cooper de treinamento físico (ver foto com marco de percurso de corrida nas ruas de Brasília, nos anos de 1970). Cooper tem participado desde então de promoção de atividades físicas para a saúde no Brasil, destacando-se sua associação com a ACM na década de 1970 e com a Igreja Batista Brasileira, nos anos de 1980. A foto é de 1981 (com Paulo Pegado, à direita, um de seus associados brasileiros desde 1972), quando Cooper pessoalmente liderou uma corrida de rua no RJ com mais de 20 mil participantes, fato notável para a época

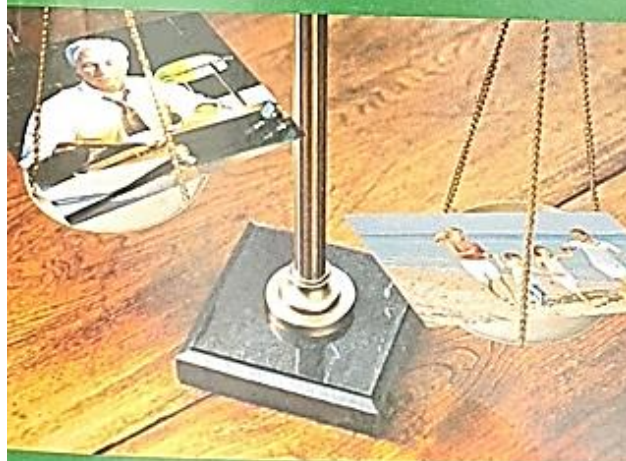






programa
Viver Melhor

Educação para autogestão do estresse e da saúde.



SERVIÇO DE SAÚDE E PERÍCIA MÉDICA
Direção Médica: Dr. Paulo Pegado



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SEMINÁRIOS
Viver Melhor

Dirigidos aos participantes do programa Viver Melhor que submeteram-se ao Check-up QUALVIDA, os seminários VIVER MELHOR têm por objetivo promover a educação para autogestão da saúde e orientar preventivamente os profissionais com risco de adoecer ou que já sejam portadores de problemas de saúde.



Nos seminários VIVER MELHOR os participantes aprendem...

- Como lidar com o estresse
- Como alimentar-se melhor
- Como tornar-se autosuficiente na prática de exercícios físicos

Como controlar melhor problemas de saúde como:

- Hipertensão arterial • sobrepeso
- diabetes • dislipidemias • doença coronariana • câncer.

PARTICIPE DOS SEMINÁRIOS!



ESCOLA
PARA VIDA



**Ministério Público do Estado do Rio de Janeiro
Procuradoria Geral de Justiça.**

**Paulo Pegado
Diretor do Núcleo de Saúde**

**Av. Marechal Câmara, 370 / 4º Andar - Centro - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20020-080
Tel.:(21) 2550-9096- Fax: (21) 2550-9097 Cel.:(21) 9988-0345
e mail.: ppegado@mp.rj.gov.br**

45 anos de observação atenta, estudos e pesquisas; nos últimos 8 anos, escrevendo e reescrevendo 542 páginas, agora em processo de redução, para publicação de no máximo 150 páginas, incluindo ilustrações.

Desvendado o
ENIGMA DO ESTRESSE

IMPERDÍVEL - GESTÃO DO ESTRESSE AO SEU ALCANCE!

Resultado de estudos de 1975 a 2019
COLÉGIO ESCOLA PARA VIDA



ESCOLA
PARA VIDA



Está enfrentando desafios
estressantes e acredita que
vale a pena buscar orientação?

Há 40 anos prestamos
consultoria para
desenvolvimento da
QUALIDADE PESSOAL,
prevenção e resolução
de problemas.

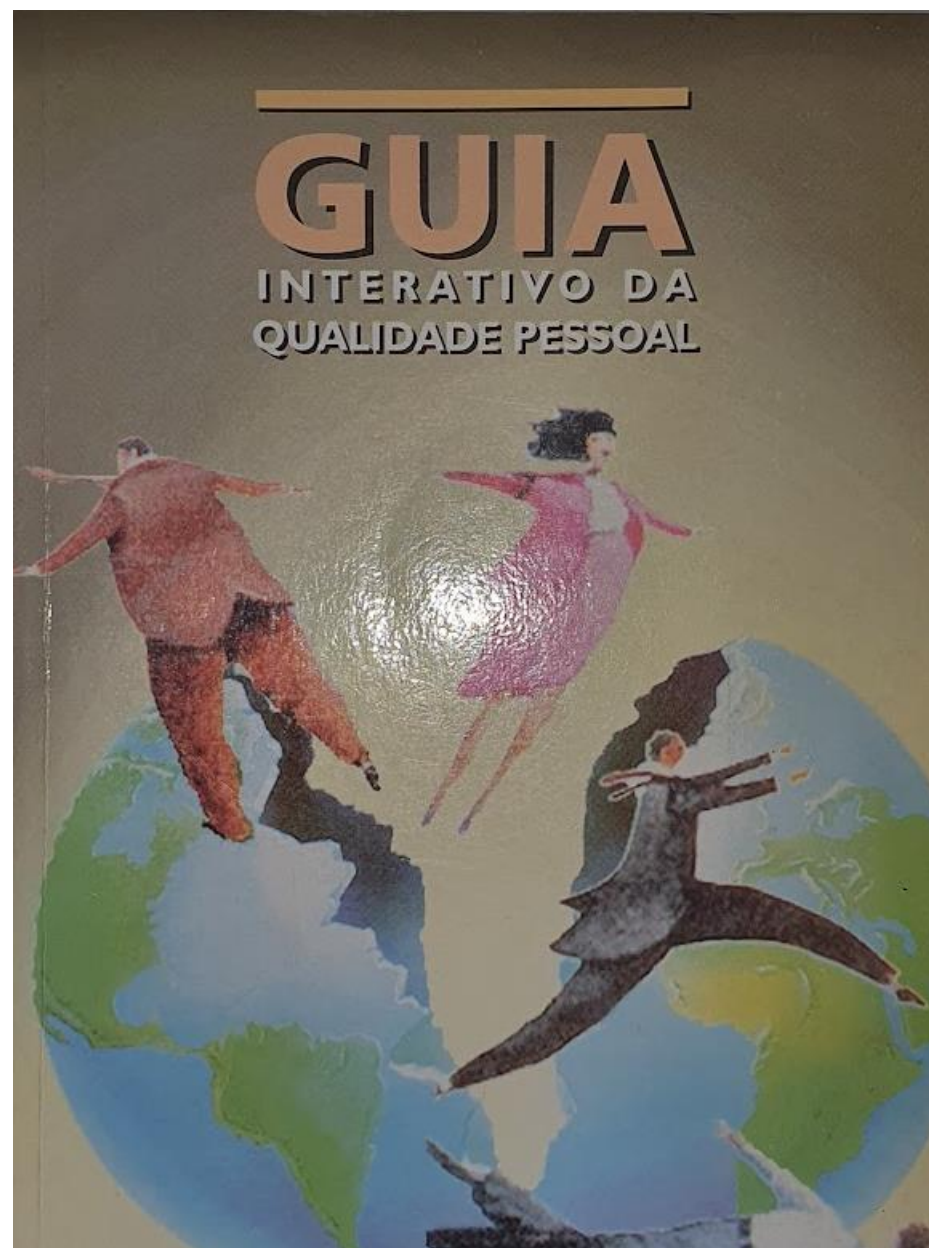
GESTÃO DO ESTRESSE

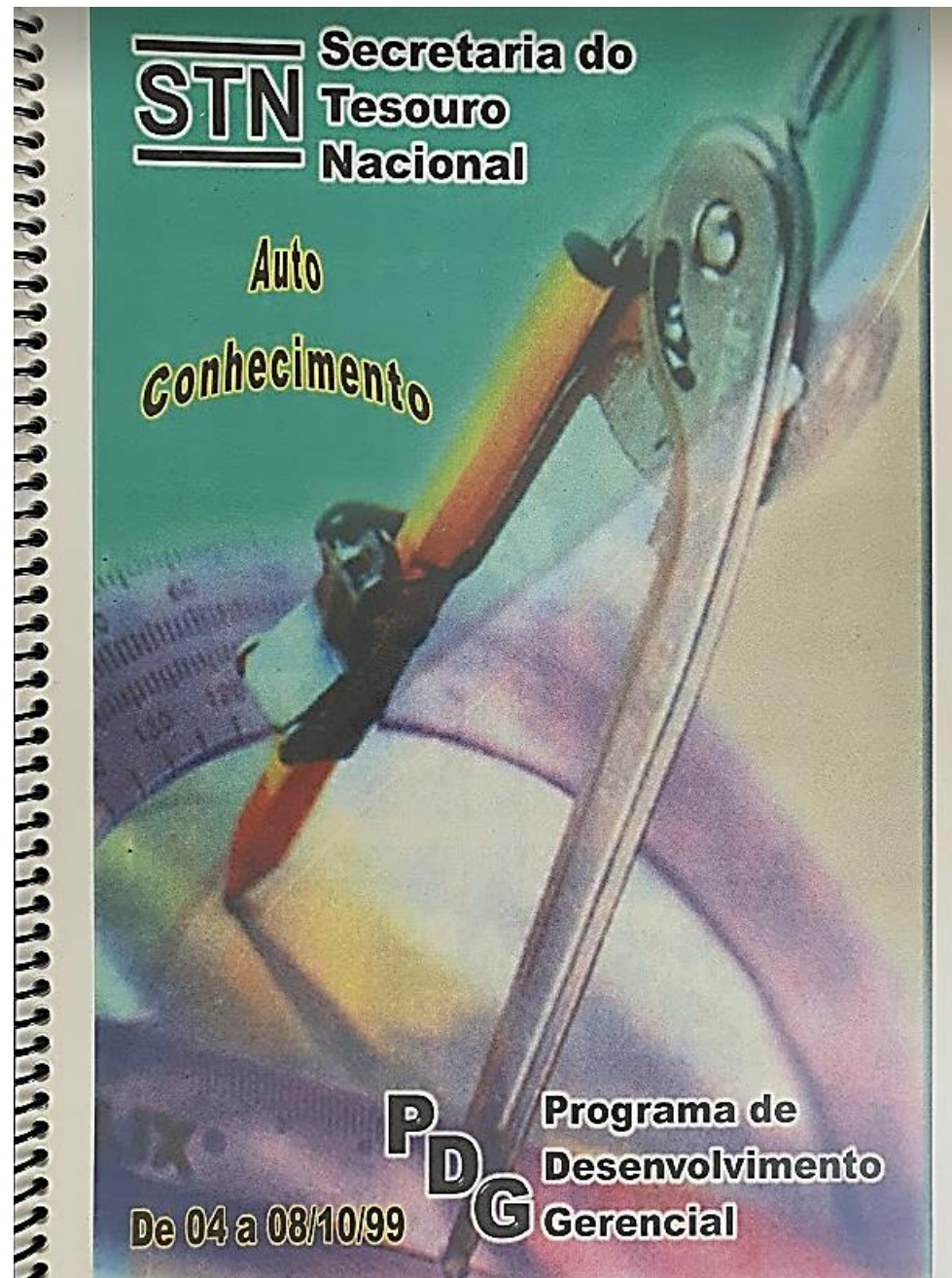
Para mais informações, envie
seus contatos com a mensagem
CONSULTORIA PESSOAL para:
contato@escolaparavida.com.br

Aguarde nosso contato.



 **ESCOLA**
PARA **VIDA**







CONHEÇA O PROGRAMA

DIREÇÃO

CONTEÚDO

CONTATO

ENTRAR/CADASTRAR

