

ENTREVISTA ENG. PAULO CIDADE E DR. GERALDO G. DA SILVEIRA – ERGOMULHER

O tema sobre a mulher é sempre rico em discussões e argumentações. Nesta entrevista, conversamos com Dr. Geraldo Gomes da Silveira, ginecologista, médico do Centro de Endometriose da CliniOnco e especialista em medicina do esporte e do exercício e com o engenheiro Paulo Cidade, consultor sênior em ergonomia com trabalhos na Braskem, General Motors, Andreas Stihl, Ford, Hospital Moinhos de Vento, Hospital São Lucas da PUCRS e mais de 25 empresas no Brasil e América Latina, ambos Idealizadores do Projeto ErgoMulher. Os novos conceitos, ErgoMulher e ErgoAtleta, abordados por eles colocam em pauta o EQUILÍBRIO como centro das atenções do universo feminino.

Pensar no universo feminino de forma integral é um grande desafio. Como surgiu a ideia do Projeto ErgoMulher? E o que os motivou para colocar em prática o projeto?

Bom, são vinte anos de trabalho em conjunto pensando na melhora da performance humana associada ao bem-estar e a qualidade de vida. Inicialmente trabalhando no esporte de alto rendimento (desde 1995, quando inauguramos o CEPEHU – Centro de Performance Humana) e, a seguir, aplicando os mesmos conceitos com as mulheres e no ambiente de trabalho. O ErgoMulher é o resultado de tudo isto, do profundo conhecimento da fisiologia feminina, trazidas pelo Geraldo e dos conceitos de performance integral, das ferramentas de gestão, do pensamento sistêmico, do domínio das regras nas organizações e das relações de trabalho, incorporadas por Cidade. Portanto, ficou clara a necessidade de transformar esta enorme bagagem em um grande projeto!

Trazemos a proposta de uma nova visão da Ergonomia, a ciência das regras do trabalho! Regras estas que servem para beneficiar as trabalhadoras e as empresas onde elas trabalham, num mix de bem-estar e produtividade.

A ideia de que o trabalho não pode ser uma atividade isolada, separada da vida pessoal, e de que a performance plena é resultado do equilíbrio, é um dos fundamentos do nosso método.

O Sistema ErgoMulher desenvolve a performance através do equilíbrio. Como isso acontece?

O equilíbrio não é vencer ou perder, é buscar o caminho do meio: a compreensão correta, o pensamento correto, a fala correta, a atitude correta, o meio de vida correto, o esforço correto, a atenção correta e concentração correta. Conseguiremos isto através do treinamento e da busca pela Plena Performance, um processo de melhoria contínua. A compreensão é entender que temos a tendência em viver em bolhas (a bolha do trabalho, a bolha da família, a nossa própria bolha e a bolha social) e se passarmos a buscar o equilíbrio em cada uma delas de forma

integral, sairemos de todas com uma visão da totalidade e seremos únicos e verdadeiros com nosso propósito de vida e integrados ao meio.

O desafio de promover a integração entre os aspectos Físico, Emocional, Mental e Espiritual na vida da mulher é fundamental para seu equilíbrio e conseqüentemente para a sua saúde. Como isso ocorre?

Desenvolvemos um método, o Efeito Balance, que é baseado nos princípios fundamentais do treinamento esportivo de alto rendimento. Entendemos que a performance plena é resultado do crescimento harmônico entre os aspectos físico (F), emocional (E), mental (M) e espiritual (E), diferente de uma performance isolada, que em geral não se sustenta no longo prazo. Chamamos isto de Evolução FEME e criamos uma maneira de materializar esta ideia, que é a construção do Cubo da Plena Performance. Este cubo tem como base a nossa vida. As suas quatro paredes representam os aspectos físico, emocional, mental e espiritual. A cobertura do cubo representa o nosso trabalho que, para manter-se equilibrado sobre a nossa vida (base), precisa das quatro paredes estruturadas, a Evolução FEME. Uma vez compreendido o cubo, este poderá ser visualizado sempre que necessário, nos diversos momentos do dia-a-dia.

Hoje a mulher chega ao climatério ainda em fase produtiva, envolvida com várias atividades e projetos. É possível encarar esta fase da vida com tranquilidade e qualidade de vida?

Claro que sim! O climatério é a fase da vida da mulher na qual inicia uma progressiva diminuição da função ovariana. Em geral, a partir dos quarenta e cinco anos de idade já podem ser percebidos alguns sinais. Isto significa o auge da fase produtiva para a maioria das mulheres. Atualmente o manejo correto dos sinais e sintomas climatéricos é muito tranquilo, e deve incluir uma forte mobilização pessoal em torno de um estilo de vida saudável, com boa alimentação, atividades físicas e sono efetivo, sempre buscando o equilíbrio com os aspectos emocionais, mentais e espirituais.

A performance no dia-a-dia do trabalho exige bem mais do que uma formação técnica especializada, requer uma intensa preparação pessoal. Vocês definem estas mulheres como Ergoatletas. O que isso significa?

A Ergoatleta simboliza o *state-of-the-art* (estado da arte) da Ergomulher. É a mulher preparada integralmente para a performance plena, completamente envolvida e comprometida com o seu trabalho, fazendo deste um poderoso meio de realização, muito mais do que uma forma de sustento. A Ergoatleta é uma profunda conhecedora da sua fisiologia, sabendo identificar alterações que comprometam a sua saúde e a sua performance. Capaz de gerenciar plenamente as funções pessoais, familiares, sociais e profissionais. Equilibrada, controlada, focada e fiel aos seus valores mais profundos, capaz de atuar como agente do pensamento sistêmico e do *safety circle* (circulo de confiança / segurança) no seu ambiente de trabalho.

Ela precisa querer ser uma Ergoatleta, precisa colocar um “ponto em seu coração”, uma decisão que vem de dentro para fora. Como todo o atleta, terá objetivos

peçoais e terá que ir para uma corda entre dois mundos: o velho e o novo mundo do trabalho, sabendo que terá que estar em equilíbrio. Só assim ela ultrapassará todas as barreiras neste mundo do trabalho e será realmente uma Ergoatleta, alguém despreendida de preconceitos e opiniões sem identidade! E em nosso método ela ainda levará outras pessoas com ela espalhando o seu “ponto no coração”.

A presença da mulher no mercado de trabalho, hoje, é uma realidade e um fator de impacto social e cultural. Quais os principais problemas de saúde que a mulher apresenta e que ainda são negligenciados por ela ou pelas empresas onde trabalham? O que precisa ser feito para mudar esta realidade?

O conhecimento da fisiologia própria da mulher, bem como dos seus principais problemas de saúde é algo fundamental, obrigatório no ambiente de trabalho nos dias de hoje.

Só para se ter uma ideia, coisas absolutamente cotidianas como o ciclo menstrual e suas repercussões físicas, emocionais e mentais são, ainda, ignoradas em grande parte do mundo corporativo. Em relação às patologias comuns, a endometriose, por exemplo, doença que atinge 10 a 15% das mulheres em idade reprodutiva, é praticamente desconhecida no mercado de trabalho.

Acreditamos que o caminho para mudar esta realidade precisa ser orientado pelas próprias mulheres, as quais deverão aprofundar-se no conhecimento correto e no entendimento da sua própria fisiologia, bem como das suas principais patologias associadas. Paralelamente a isto, uma grande mobilização internacional, chamada *HeForShe*, deve ser divulgada, incentivada e exercida.

Diante de um projeto tão especial, pensado especialmente para as mulheres, e desenvolvidos por dois homens, quais as dicas de vocês para que possamos ter uma sociedade mais igual e menos segregacional?

Segregacional é uma palavra interessante, assim como os sectários, tem os que são contra os sectários, formando outro grupo de sectários, e aí vem, um contra o outro, uma forma de segregar... O nosso método não é isto, não é uma luta de mulheres contra homens, mas sim uma busca contínua de conquistas por equilíbrio e por mérito. Acreditamos que somos também um projeto *He for She*, pois estamos formando mulheres capazes de conquistar o seu real espaço na sociedade e no ambiente de trabalho.

A mulher deve buscar a sua performance plena, não com enfoque competitivo e sim como uma forte realização. O objetivo não é ser melhor do que os homens; nem melhor do que as outras mulheres, pois, desta forma, o modelo persistiria e tudo continuaria: o ciclo se repetiria! Queremos formar melhores seres humanos e as mulheres têm potencial de sobra para isto! Nada de cotas por fraquezas, temos que ter equilíbrio de habilidades, salários e forças: esta é nossa meta! Em nosso sonho de um processo de qualidade de vida, as mulheres serão nossos *focal points* (pontos focais)! E aqui chamamos a atenção: programas têm início meio e fim, algo que termina, no entanto, qualidade de vida tem que ser um processo ou uma gestão, ou



seja, ocorre continuamente. Nosso método prega uma gestão de qualidade de vida com e em equilíbrio.