

[Notícia anterior](#)[Próxima notícia](#)

18 set 2016 | O Globo

Saiba como prevenir os fatores de risco à saúde para ter longevidade com autonomia e bem-estar

Estresse crônico é o maior responsável pelos maus hábitos que fragilizam o corpo

Levantamento realizado na clínica Med Rio Check-Up, no Rio de Janeiro - a partir da análise de mais de 100 (cem) mil exames de rotina em executivos e profissionais liberais (homens de 30 a 75 anos e mulheres de 30 a 60 anos) - revelou que 78% deles sofrem de estresse crônico; outros 55% se alimentam mal; 55% estão acima do peso, 28% se queixam de insônia, 12% têm depressão e 50% consomem regularmente bebidas alcoólicas. E pesquisas na Universidade de Stanford mostram que 73% das doenças têm relação com o estilo de vida inadequado, geralmente causado pelo estresse crônico; a genética entra com apenas 17% nessa conta. Aprender a transformar o estresse ruim em bom, que instiga, motiva e faz realizar; e cuidar preventivamente da saúde são medidas essenciais para alcançar longevidade com autonomia e bem-estar. Esse foi o tema da palestra dos médicos Gilberto Ururahy e Galileu Assis, diretores da Med Rio Check-Up, realizada na última quarta-feira, na Casa Europa, no Rio.



Palestra do dr. Gilberto Ururahy, da Med Rio Check-Up, na Casa Europa

O estresse crônico é o vetor para o estilo de vida inadequado e principal fator de risco à saúde, disse Ururahy. As transformações no mundo globalizado exigem a adaptação permanente de homens e mulheres. Quando não conseguimos nos adaptar, ficamos vulneráveis a doenças. Sob estresse crônico, nossas capacidades energéticas se esgotam, abrindo caminho para problemas crônicos, como obesidade, hipertensão, diabetes e câncer.

Urrahy explicou que normalmente o organismo entende o estresse como uma situação de emergência e produz grandes quantidades de dois hormônios ligados à sobrevivência: cortisol e adrenalina. Em situações normais, esses hormônios têm função antiinflamatória e analgésica, para proteger o corpo de um trauma eminente. No entanto, ao serem liberados constantemente, esses hormônios enfraquecem o sistema imunológico.

O cortisol em excesso cria resistência à insulina, aumentando o risco de diabetes; deixa o sangue mais espesso, favorece a formação de coágulos nas artérias e a retenção de líquidos. E a psiquiatria moderna também associa a

grande produção de cortisol à depressão. A adrenalina causa a contração dos vasos sanguíneos, estreitando os canais para o fluxo de sangue, o que eleva o risco de infarto e acidente vascular encefálico (derrame), entre outros problemas graves de saúde. A adrenalina também é um potente estimulante. Quem produz muita adrenalina provavelmente dorme mal. Cerca de 80% de todas as consultas médicas no mundo têm relação com o estresse crônico.

"Para que o indivíduo possa viver hoje com tanta solicitação e não adoecer, é necessário conhecer os fatores de risco à saúde para evitar surpresas desagradáveis e corrigi-las", afirmou Ururahy, responsável pelo Comitê de Saúde da Câmara Francesa e da Câmara Americana no Rio de Janeiro.

Nesse sentido, a realização do check-up médico de rotina ou a critério do clínico assistente e a adoção de um programa personalizado de gestão de saúde física e mental, como o wellness coach, são imprescindíveis, comentou Ururahy, durante a conferência, moderada pelo médico Cláudio Benchimol, professor das faculdades de medicina da Uerj e da UFRJ e titular da Academia Nacional de Medicina, e participação da jornalista Ana Lúcia Azevedo, do Globo.

"O check-up médico avalia o corpo como um todo; leva em conta também o aspecto emocional e mostra como o estresse do cotidiano impacta a saúde. A partir das informações obtidas nos exames e da identificação dos fatores de risco à saúde individual, o médico assistente poderá desenvolver, em parceria com o paciente, um programa de promoção à saúde personalizado", disse.

E quanto mais precoce o diagnóstico, melhor o prognóstico, complementou o médico Galileu Assis.

"O tratamento será menos invasivo e com grande chance de cura. O check-up médico detecta ainda muito no início lesões, pólipos e nódulos com potencial malignos, arritmias e outros problemas que demoram a manifestar sintomas e podem passar despercebidos".

A análise dos exames realizados nas duas unidades da Med Rio Check-Up revela que homens e mulheres, a maioria em cargos de gerência e executivos, estão se alimentando mal, estão acima do peso e obesos; abusam de álcool e outras drogas; usam seus celulares e tablets como extensão de seus corpos. Perdem o foco em meio ao excesso de informações e a necessidade de responder às demandas.

"Hoje diagnosticamos em pessoas mais jovens doenças crônicas que antes eram comuns apenas em indivíduos a partir da meia idade. Vemos jovens adultos sob estresse crônico, com altos níveis de colesterol, queixas de depressão e ansiedade, pressão arterial alta, diabetes e obesidade, entre outros males", contou Ururahy, autor do livro "Emoções e Saúde – Um novo olhar sobre a prevenção" (Ed. Rocco), em coautoria com o médico francês Éric Albert, sócio-fundador e diretor do Instituto Francês de Ações sobre o Estresse (IFAS), em Paris.

Daí a importância de se cuidar e ter hábitos saudáveis desde os primeiros anos. Isso significa dormir um sono reparador, fazer alimentação balanceada, praticar exercício físico pelo menos três vezes na semana, respirar corretamente, manter vida sexual plena, ocupar boa parte do tempo com momentos de lazer em família e atividades sociais com amigos, evitar o abuso de álcool, além de não consumir outras drogas e estimulantes; não se automedicar e não fumar, por exemplo.

O médico Cláudio Benchimol destacou pelo menos quatro fatores que acabam com a saúde: o consumo em excesso de sal, o hábito de fumar (crescente em mulheres), o sedentarismo e a reposição hormonal, sem controle, no caso das mulheres.

"Seja ativo. Se a pessoa se exercitar pelo menos 75 minutos por semana, mesmo que seja uma caminhada, já aumenta a sua proteção contra doenças, como o diabetes. Falta de tempo não pode ser desculpa para levar uma vida sedentária", disse.

"A prevenção deve fazer parte da educação do indivíduo. Cuidar da saúde traz benefícios para si próprio, para a sua família, sua empresa e a sociedade", reforçou Ururahy.

Para Ururahy, a melhora da nossa qualidade de vida depende da gestão de quatro aspectos: vida pessoal e profissional, saúde física e emocional. Tão importante quanto conhecer e prevenir os fatores de risco à saúde é detectar as situações estressantes nas nossas rotinas diárias e que são responsáveis por emoções e comportamentos que nos fazem mal, afirmou o médico.

"O indivíduo deve tomar as rédeas do seu próprio cuidado e levar adiante programas de promoção à saúde, com determinação e perseverança. Hoje há ferramentas que nos ajudam a fazer mudanças comportamentais duradouras, como o Wellness Coach, que propicia a oportunidade de desenhar a própria visão de bem-estar e adquirir a motivação e confiança para torná-la realidade", disse Ururahy.

Impresso e distribuído por NewspaperDirect | www.newspaperdirect.com, EUA/Can: 1.877.980.4040, Intern: 800.6364.6364 | Copyright protegido pelas leis vigentes.

[Notícia anterior](#)[Próxima notícia](#)