

Fundado em 1891

JORNAL DO BRASIL

Segunda-feira, 4 de dezembro de 2017

O primeiro Jornal 100% digital do país

Rio

30/11 às 15h46 - Atualizada em 30/11 às 15h57

Medicina preventiva é tema de palestra na Câmara de Comércio Noruega-Brasil

Jornal do Brasil

Segundo estudos de Stanford, 73% das mortes no mundo têm relação direta com a falta de cuidado com a saúde. O que significa dizer que se as pessoas adotassem hábitos de vida saudáveis, doenças crônicas como a obesidade, o diabetes e a hipertensão teriam a incidência drasticamente reduzida.

Esse será o foco da palestra do médico Gilberto Ururahy, a importância da prevenção, no próximo dia 5, das 8h30 às 11h, na Câmara de Comércio Noruega Brasil. Especializado em medicina preventiva, Ururahy reúne a experiência de quem está há 27 anos à frente da clínica Med-Rio Check-Up e já realizou mais de 120 mil exames médicos preventivos.



Especializado em medicina preventiva, Gilberto Ururahy tratará do tema em palestra no Rio

Estresse, excesso de peso, sedentarismo, insônia, níveis de colesterol elevados, hipertensão, diabetes e depressão são alguns dos fatores de risco à saúde - registrados na maior parte dos mais de 10 mil exames preventivos realizados anualmente. Ururahy conta que a solução é conhecida e, é fundamental colocar em prática.

Ururahy alerta que os executivos precisam atentar mais para a sua saúde. Pelos estudos realizados a partir dos resultados dos check-ups na Med-Rio, é traçado um perfil de saúde que não é animador. "Em nossas pesquisas, observamos que além dos altos níveis de estresse vivenciados por nossos pacientes, mais de 60% têm o peso acima do ideal e são sedentários, 50% têm colesterol elevado, 50% ingerem bebidas alcoólicas regularmente, 25% têm insônia e 22% são hipertensos. Todas essas manifestações têm como base o estresse intenso vivido pelos executivos no cotidiano", relata.

Se, com o passar do tempo, o indivíduo não mudar os seus hábitos, as doenças crônicas se desenvolverão, tais como: obesidade, hipertensão arterial e diabetes. E, adiante, o corpo responderá sob a forma de um infarto agudo do miocárdio, um acidente vascular cerebral ou um câncer. O infarto agudo do miocárdio (IAM), por exemplo, representa a maior causa mortis nos grandes centros urbanos. No Brasil, uma pessoa morre a cada minuto em função do IAM.

Ururahy observa que é assustador perceber que o percentual de mulheres estressadas saltou de 40%, em 1990, para 67%, no ano passado. Entre os homens, no mesmo período, o índice cresceu 8%. A presença

cada vez maior do público feminino no mercado de trabalho fez com que aumentasse a incidência de doenças que antes eram predominantemente masculinas. "No caso das mulheres, o elevado aumento do estresse se justifica por elas acumularem duplas, às vezes triplas jornadas de trabalho, pois muitas, além do trabalho profissional, lidam com a responsabilidade de gerir uma família, além dos bancos universitários onde realizam cursos de pós-graduação ou extensão", destaca.

Entretanto, a solução para mudar esse perfil é conhecida por todos e de fácil acesso. É preciso que o indivíduo pratique uma atividade física aeróbica regular, alimente-se de forma equilibrada, suprimindo açucarados, farináceos, reduzindo o sal e o álcool em excesso em suas refeições, privilegiando grelhados, legumes, verduras e frutas. "Todos buscam longevidade com autonomia, este é um caminho seguro. O tema é tão importante que clínicas de Medicina Preventiva estão sendo desenvolvidas em grandes centros urbanos do mundo. Em 2018, a Med-Rio Check-Up e a PUC-Rio desenvolverão o Curso "Medicina Preventiva Aplicada ao Estilo de Vida"", destaca Ururahy.

Serviço: Palestra 'Melhor que tratar é prevenir'

Data: 05 de dezembro, das 8h30 às 11h

Local: Câmara de Comércio Noruega-Brasil - Av. Pres. Wilson, 231, 18º andar - Centro do Rio

Inscrições: <http://nbcc.com.br/events/melhor-que-tratar-e-prevenir/>

Compartilhe:

Recomendar 6

Compartilhar



Share

Tweet