

QUALIDADE DE VIDA

Melhor que curar é prevenir

Diretor-médico da Med-Rio Check-up, líder brasileira em check-ups médicos e referência em medicina preventiva no Brasil, lança livro que trata de emoções e saúde, em momento de grande pressão para os executivos brasileiros

A importância dos cuidados com a saúde, de forma a identificar precocemente sinais de problemas futuros ou de males já instalados, mas ainda assintomáticos, é tema do terceiro livro do médico Gilberto Ururahy, a ser lançado em 19 de novembro. Diretor-médico da Med-Rio Check-up, líder brasileira em check-ups médicos e referência em medicina preventiva no Brasil, diretor e responsável do Comitê de Saúde da Câmara França-Brasil, Chairman do Comitê de Saúde da AmCham-Rio e Conselheiro da Cidade do Rio de Janeiro, Ururahy, explica que o livro a ser lançado – Emoções e saúde: um novo olhar sobre a prevenção – chega em um momento particularmente oportuno, diante das dificuldades que todos no País estão enfrentando.

“Charles Darwin já dizia que o homem é produto do meio. Se o nosso meio está depressivo, frágil politicamente, precário em segurança, com inflação elevada e desemprego recorde, há consequências sobre as emoções e a saúde. Tudo isso tem transferido à população, dependendo das individualidades, condições de saúde delicadas e, muitas vezes graves”, detalha o especialista.

Urrahy conta que uma evidência disso é o fato de, no primeiro semestre deste ano, a Med-Rio ter registrado grande aumento de pacientes com depressão, ansiedade e insônia. “Cresceu em 30% o índice de deprimidos; a ansiedade passou a atingir 32% dos clientes e a insônia, 25%. Antes, eram 20%”, detalha ele, acrescentando que cresceu ainda o nível de automedicação – os produtos mais utilizados na automedicação são os analgésicos, anti-ácidos, aqueles voltados para a disfunção erétil, os ansiolíticos e os anti-depressivos.

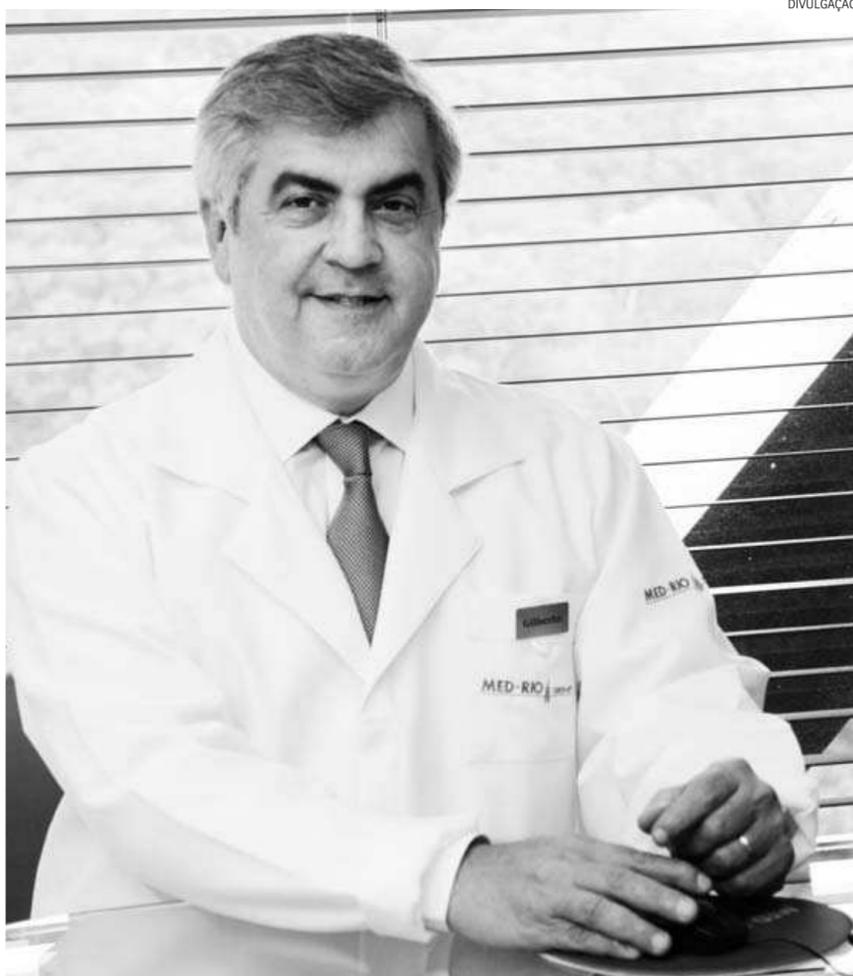
Equilíbrio

Para desenvolver um estilo de vida saudável, assinala o médico, deve-se atentar para a alimentação equilibrada, a prática de exercícios físicos constante, dormir um sono de qualidade e conhecer os fatores de risco para a saúde, entre outras ações que contribuam para a boa gestão do estresse e servem de antagonismo.

Gilberto Ururahy cita frase do século XVI, de Leonardo da Vinci, segundo o qual “o homem é um”. “É corpo e alma. É físico e emoção. Não podemos só focar no físico e nos esquecermos das emoções vividas no cotidiano. Precisamos conhecer como se comporta o emocional de cada indivíduo, face ao estresse intenso gerado por seu meio ambiente.

Segundo estudos da Universidade de Stanford, o maior percentual de mortes no mundo atual decorre de estilo de vida inadequado. Setenta e três por cento das mortes estão relacionadas ao estilo de vida inadequado conduzido pelos indivíduos e tal quadro mostra como é importante o check-up médico, que detecta fatores de risco para a saúde criados por tal estilo de vida, salienta Ururahy.

Ter saúde ou não é, cada vez mais, uma escolha pessoal, destaca ele, lembrando que o Brasil está vivendo um momento de transição com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). De acordo com a última Pesquisa Nacional de Saúde do IBGE, cerca de 58 milhões de brasileiros possuem pelo menos uma doença crônica, porém o número pode ser maior devido à quantidade de pessoas que não realizaram exames. Atualmente, as DCNT respondem por mais de 70% das mortes no Brasil. Doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, enfermidades respiratórias crônicas e doenças neuropsiquiátricas, principais DCNT, têm respondido também pela perda



DIVULGAÇÃO



Se o nosso meio está depressivo, frágil politicamente, precário em segurança, com inflação elevada e desemprego recorde, há consequências sobre as emoções e a saúde.

Gilberto Ururahy

Diretor-médico da Med-Rio Check-up

de qualidade de vida, gerando incapacidades e alto grau de limitação das pessoas doentes em suas atividades de trabalho e de lazer. A hipertensão arterial é a principal doença, presente em 21,4% das pessoas com 18 anos ou mais de idade.

Medidas

Uma solução adequada, recomenda o especialista, é adotar o hábito de se exercitar. A atividade física é um antídoto natural aos hormônios do estresse, e fortalece o indivíduo contra doenças, oxigena mais eficazmente o corpo, aumenta a imunidade, melhora o funcionamento do coração, favorece a produção da fração boa de colesterol (o HDL), controla o açúcar em excesso, proporciona um sono reparador, retarda o envelhecimento, traz maior sensação bem-estar e melhora a libido. “Outras medidas simples também surtem efeito: conversar com um amigo verdadeiro, que nos ouve sem recriminar, melhorar a qualidade da alimentação e buscar um hobby que nos tire da rotina pesada”, completa.

Urrahy é um antigo defensor da prevenção e da busca de qualidade de vida como escudo para problemas de saúde. Há 25 anos, instalou no Rio de Janeiro a Med-Rio Check-up, líder brasileira em check-ups médicos e referência em medicina preventiva no Brasil. “Temos uma equipe médica multidisciplinar de alto padrão técnico – são professores universitários e chefes de serviço de grandes hospitais – e que utilizam equipamentos de última geração para complementar suas avaliações. A nossas clínicas estão estabelecidas em locais seguros e modernos em ambientes exclusivos para nossos clientes.”

“Nosso trabalho é focado na prevenção e para evitar que o cliente vá para o hospital, que é a casa da doença. Estamos longe também de grandes centros

diagnósticos, sempre superlotados e que oferecem pouco conforto para um cliente tão exigente”, explica. “A Med-Rio possui ambientes confortáveis, espaços charmosos, e equipamentos atualizados periodicamente. Num único lugar, durante uma manhã ou tarde, realizamos todos os exames necessários para o check-up médico completo. Os clientes não precisam se deslocar para outras clínicas a fim de completar seus exames. Trabalhamos também com dias exclusivos para homens e mulheres.”

Exigências

Segundo Ururahy, considerando o segmento de público que é cliente da clínica, até mesmo o café da manhã e o lanche são elaborados pelo chef Roland Villard, servidos em ambientes tranquilos, diante das mais belas vistas da cidade: o Pão de Açúcar, na unidade de Botafogo, e a Pedra da Gávea, na unidade da Barra. “Anualmente somos auditados por uma empresa norueguesa que fez nossa Certificação ISO-9001. Assim, todas as normas e procedimentos estão atualizados, o que contribui para a excelência de nossos serviços”, diz ainda.

Destacando que a clínica é a líder brasileira de seu segmento, o médico Gilberto Ururahy conta que já foram realizados nas suas unidades mais de 100 mil check-ups médicos em executivos, homens e mulheres, das maiores empresas do País. “Ao longo dos 25 anos de atividades, muitas vidas foram salvas e outras tantas foram prolongadas. Hoje, somos benchmark para o mercado e o cliente é a razão de nossa existência. O mínimo que devemos fazer em nossa prática é encantá-lo”

Os resultados dos exames, além disso, estão disponíveis pela internet em 24 horas úteis após a sua realização e podem ser acessados por computador, tablet ou smartphone, permi-

tindo acesso imediato não apenas às informações dos exames, como também às respectivas orientações.

“A inovação nas nossas clínicas é permanente. Recentemente criamos um aplicativo para Android e iOS, a partir do qual o cliente pode acessar os resultados também em 24 horas após os seus exames. Esse aplicativo tornou-se ferramenta importante pois, no caso de uma emergência, o cliente tem os exames à sua mão. Isso representa uma segurança pessoal muito grande”, assinala.

Após receber os resultados dos exames, o cliente pode contar com uma consultoria médica exclusiva para a gestão da sua saúde. Assim, ele terá todas as informações necessárias para gerenciar seus hábitos de vida e tudo que diga respeito à sua saúde, buscando longevidade com autonomia. “A cada ano vivido pela humanidade, o homem ganha 3 meses em expectativa de vida. Brevemente, seremos centenários e isso passa pela prática da prevenção”, observa o especialista. Como salienta ele, o check-up médico demonstra os fatores de risco para a saúde, decorrentes desse estilo de vida. Com o programa de saúde proposto no pós-check-up para cada cliente e a prática do mesmo, estamos, de fato, promovendo saúde para o indivíduo.”

Crises

Conforme Ururahy, é preciso ter em mente que a globalização está impactando a saúde do executivo moderno. O cenário corporativo é de conquistas permanentes, aumento da concorrência, da competitividade e carga tributária elevada, além da necessidade em se adquirir novas culturas e viagens frequentes, tudo isso num quadro global de crise financeira, bolsões de miséria, desemprego elevado, banalização da corrupção e aumento da delinquência e violência urbana.

“Escutamos depoimentos diários, com frases como ‘toda a minha emoção está no trabalho’, ‘tenho fadiga permanente’, ‘são metas ambiciosas e agendas rígidas’, ‘é um excesso de informação’ e até mesmo ‘moro no trabalho e durmo nos aviões’. No âmbito familiar, as separações se banalizaram, os filhos cobram cada vez mais a presença dos pais e a célula familiar se desfaz”, lamenta ele. Na confluência desses cenários de vida, portanto, o estresse crônico torna-se o vetor para o estilo de vida inadequado e as doenças encontram as portas do corpo abertas para se estabelecer, dependendo das individualidades.

“É claro que fazemos muitos diagnósticos de todas as ordens e sabemos também que quanto mais precoce um diagnóstico, melhor o prognóstico para tratar a doença. Mas o nosso papel fundamental é promover a saúde, tomando-se como base os exames realizados por nossos clientes. Ao fazer o check-up, a pessoa identifica os fatores de risco para sua saúde e, no pós-check-up, sentamos com o paciente e criamos programas individuais de saúde para corrigir esses fatores de risco. Essa é a verdadeira prevenção”, define.

De acordo com ele, a primeira etapa dos check-ups é a resposta a questionários que avaliam diversas questões, como histórico familiar, estilo de vida, risco coronariano, além de identificação dos níveis de estresse emocional, ansiedade e depressão. Na segunda etapa, os clientes passam por exames clínicos, oftalmológicos (acuidade visual, refração, tonometria e fundoscopia), cardiológicos, dermatológicos, pneumológicos, exames de imagem, testes de esforço, sangue, urina e fezes. Homens e mulheres passam ainda por exames voltados para suas necessidades como urologia, ginecologia e mastologia, com respectivos exames complementares. “No pós-check-up, isto é, a terceira etapa, convidamos nossos clientes para uma consulta médica individual, quando eventuais problemas de saúde são analisados e mudanças de hábitos são sugeridas.” O check-up médico, afirma ele, deve ser realizado anualmente, por homens e mulheres, a partir dos 30 anos.

A Med-Rio possui duas unidades: uma na Barra da Tijuca e outra em Botafogo, onde são realizados check-ups completos em até cinco horas. A maior parte dos clientes é de executivos de 30 a 75 anos de idade. Para atender clientes oriundos de outros estados ou países, a clínica passou a funcionar também aos sábados. “Qualidade, humanização, modernidade, formação continuada de nossos colaboradores e inovação fazem parte também dos nossos diferenciais”, aponta Ururahy, acrescentando que todo o material de contato com o cliente é descartável e há uma central de desinfecção para equipamentos invasivos “que nenhuma clínica de medicina preventiva possui”. “Os cuidados com nossos clientes são permanentes.”

“Também contamos, com exclusividade, com a presença de um cardiologista-clínico para examinar os pacientes antes da realização do teste de esforço e somente este libera o cliente para o cardiologista-ergométrista realizar o teste de esforço e assim evitar qualquer incidente.”

Urrahy considera que o papel da clínica também é o de educar para a prática da prevenção. “Fazemos através da publicação de artigos, desenvolvimento de campanhas específicas e lançamentos de livros sobre o tema. A Med-Rio participa em Câmaras, como a francesa e a americana, tem parceria com a Associação Comercial do Rio de Janeiro, o Con-

selho da Cidade do Rio de Janeiro, além da Acibarra. Em cada instituição, participamos com sugestões e ideias, além de promover palestras para abordar temas importantes para a saúde do indivíduo. O site da organização (www.medrio.com.br) traz todos os artigos publicados, além de várias informações importantes sobre a prevenção da saúde.

Segundo o médico, alguns seguros de saúde começaram a identificar no check-up médico uma ferramenta importante para a redução em seus gastos com saúde. Estão se modernizando e aceitando melhor as demandas dos próprios associados. Começam a perceber que mais vale investir em prevenção do que gastar em doença.

Para ele, o seguro-saúde é mal utilizado no Brasil. Normalmente, as pessoas só usam quando estão doentes. Isso é ruim para o seguro e para o associado, porque adiante irão arcar com faturas altíssimas decorrentes de tratamentos muitas vezes caros, traumáticos e que demandam longo tempo de internação.

“Não faz sentido o homem atual se deparar com uma doença em estágio avançado. Devemos nos conhecer. Conhecer a si próprio é o primeiro passo para a prevenção. Nesse contexto, o check-up médico é uma ferramenta fundamental”, reforça.

Ressalte-se que, segundo a Organização Mundial da Saúde, o AVC e o infarto do miocárdio matam ou incapacitam as mulheres duas vezes mais que todos os cânceres femininos reunidos. E a Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta para a epidemia de infartos do miocárdio em mulheres jovens. Em 1990, a comunidade científica afirmava que as mulheres estariam protegidas das doenças coronarianas em função dos hormônios sexuais femininos. Hoje, a afirmativa de proteção pelos hormônios sexuais femininos caiu. “Devemos atuar cada vez mais de forma preventiva.”

Urrahy observa que dados de um estudo elaborado pela International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR) apontam que o estresse foi responsável por um aumento de 140% nos gastos trabalhistas das empresas nas últimas décadas. De olho no prejuízo, muitas empresas já estão investindo em programas contra o estresse, campanhas de conscientização para a necessidade do lazer, além da realização de check-ups, que podem prevenir a evolução e proporcionar o controle de doenças e promover a saúde. Nos Estados Unidos, por exemplo, cerca de 80% das empresas desenvolvem programas de promoção à saúde de seus colaboradores, com um retorno de US\$ 4 para cada dólar investido.

Se no passado o check-up era visto como benefício, hoje é uma ferramenta de segurança empresarial, esclarece o médico, por isso deve haver cuidado na contratação deste tipo de serviço. Numa empresa, a área de RH solicita à área de Suprimentos/Compras a aquisição de check-up para seus profissionais estratégicos. Essas áreas adquirem o check-up muitas vezes como se fosse uma simples mercadoria. “Quem adquire o check-up médico para os profissionais estratégicos de uma empresa deveria conhecer in loco a prestação de serviço. Afinal de contas, saúde deve estar sempre vinculada à qualidade”, alerta. “O número de empresas que contratam os serviços de nossas clínicas é cada vez maior. Hoje os níveis de estresse nas empresas estão muito elevados. É um custo muito alto para as empresas fazer a substituição de um profissional estratégico afastado por problemas relacionados à saúde.”