

Prevenção será tema de palestra do diretor-médico da Med-Rio na Câmara de Comércio Noruega-Brasil

Escrito por Daniel Rinaldi Segundo estudos de Stanford, 73% das mortes no mundo têm relação direta

[Adicionar novo comentario \(/saude/92857-prevencao-sera-tema-de-palestra-do-diretor-medico-da-med-rio-na-camara-de-comercio-noruega-brasil.html#addcomments\)](#)

Publicado em [Saúde \(/saude.html\)](#) com a falta de cuidado com a saúde. O que significa dizer que se as
Compartilhar::

.....

peças 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. 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.

Urrahy 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.

Urrahy 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 açúcares, 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: 05/12/2017 – Horário: 8h30 às 11h

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

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

Compartilhar::

Participe do GRUPO SEGS - PORTAL NACIONAL no

FACEBOOK...: <https://www.facebook.com/groups/portalnacional/>

(<https://www.facebook.com/groups/portalnacional/>)

!IMPORTANTE.: Voce pode replicar este artigo. desde que respeite a Autoria integralmente e a Fonte...

www.segs.com.br (<http://www.segs.com.br>)

No Segs, sempre todos tem seu direito de resposta, basta nos contatar que voce sera atendido. - Importante sobre Autoria ou Fonte..: - O Segs atua como intermediario na divulgacao de resumos de noticias (Clipping), atraves de materias, artigos, entrevistas e opinioes. - O conteudo aqui divulgado de forma gratuita, decorrem de informacoes advindas das fontes mencionadas, jamais cabera a responsabilidade pelo seu conteudo ao Segs, tudo que e divulgado e de exclusiva responsabilidade do autor e ou da fonte redatora. - "Acredito que a palavra existe para ser usada em favor do bem. E a inteligencia para nos permitir interpretar os fatos, sem paixao". (Autoria de Lucio Araujo da Cunha) - O Segs, jamais assumira responsabilidade pelo teor, exatidao ou veracidade do conteudo do material divulgado. pois trata-se de uma opiniao exclusiva do autor ou fonte mencionada. - Em caso de controversia, as partes elegem o Foro da Comarca de Santos-SP-Brasil, local oficial da empresa proprietaria do Segs e desde ja renunciaram expressamente qualquer outro Foro, por mais privilegiado que seja. O Segs trata-se de uma Ferramenta totalmente automatizada e controlada por IP. - "Leia e use esta ferramenta, somente se concordar com todos os TERMOS E CONDICoes DE USO" (<http://www.segs.com.br/termos.htm>).

Copyright ©2002-2017 Clipp Segs - Portal Nacional - Todos os direitos reservados. - [www.SEGS.com.br](http://www.segs.com.br) (<http://www.segs.com.br>) -

!IMPORTANTE.: Antes de Usar o Segs, Leia Todos os Termos de Uso. (<http://www.segs.com.br/termos.htm>)

SEGS é compatível com Browsers Google Chrome, Firefox, Opera, Psafe, Safari, Maxthon, Edge, Internet Explorer 11 - (At: Não use Internet Explorer 10 ou anteriores, além de não ter segurança em seu PC, o SEGS é incompatível)

Por Maior Velocidade e Mais Segurança, ABRA AQUI E ATUALIZE o seu NAVEGADOR(Browser) é Gratuito
(<http://www.segs.com.br/info-ti/browsers-internet.html>)