



Clique e assine por apenas 4,90/mês



GILBERTO URURAHY

Por Blog

SIGA ✉

Especialista em medicina preventiva

Coronavírus

Coronavírus: uma boa e uma má notícia

As comorbidades, que aumentam o risco diante do novo coronavírus, podem ser evitadas com um estilo de vida saudável

Por [Gilberto Ururahy](#) - Atualizado em 1 May 2020, 11h40 - Publicado em 1 May 2020, 11h29



Dormir bem, manter o peso ideal, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável são quatro regras de ouro. Inspired Images by Pixabay/Reprodução

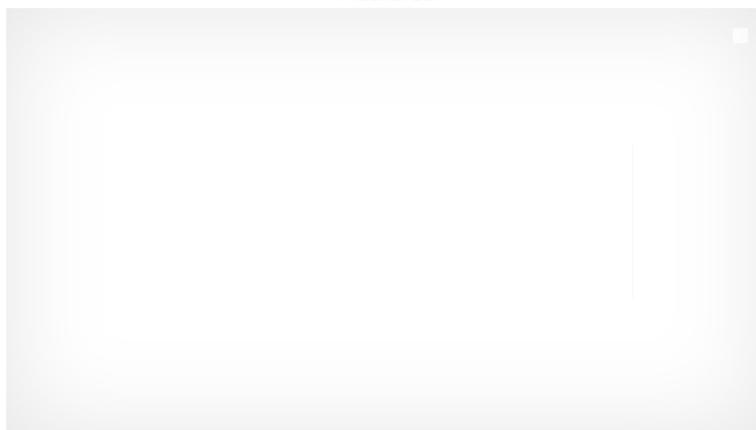
Pesquisa da Fiocruz recém-divulgada estima que um em cada três brasileiros adultos, ou seja, cerca de 50 milhões de pessoas, tem ao menos um dos cinco fatores de risco que podem agravar a Covid-19: diabetes, hipertensão, doenças pulmonares, cardíacas, ou são idosos.

De acordo com os dados, 22% são hipertensos, 7% tem diabetes, 4,2% sofrem doenças do coração e 1,8% tem doenças no pulmão. É uma má notícia porque retrata que 33,5% da população tem dado pouca atenção aos cuidados com a saúde, já que todas estas doenças estão essencialmente ligadas a um estilo de vida impróprio. Até mesmo a idade avançada, outrora vista como uma condenação, não tem mais tal caráter. Cada vez vemos

anos.

Portanto, por trás da má notícia, há uma boa notícia: todas estas doenças são passíveis de prevenção. Um estilo de vida saudável representa 73% das chances de longevidade de um indivíduo. Estudo publicado pela Associação Médica Americana mostrou que quatro hábitos, adotados em conjunto, respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns, justamente as que mais colocam em risco os pacientes de Covid-19. Os quatro hábitos são: dormir bem, manter o peso ideal, fazer exercícios regularmente e seguir uma dieta saudável.

PUBLICIDADE



As transformações no mundo pós-pandemia não ocorrerão apenas na economia, no mercado de trabalho e no comportamento social. A prevenção e os cuidados com a saúde ganharão maior relevância. Através do check-up médico regular, fatores de risco para a saúde do indivíduo são mapeados e as orientações para corrigi-los são definidas. Que o susto com a Covid-19 sirva, ao menos, como um convite para a prática de um estilo de vida mais saudável.

CONTINUA APÓS A PUBLICIDADE

Gilberto Ururahy é médico há 40 anos, com longa atuação em Medicina Preventiva. Em 1990, criou a Med Rio Check Up, líder brasileira em check up médico. É detentor da Medalha da Academia Nacional de Medicina da França e autor de três livros: “Como se tornar um bom estressado” (Editora Salamandra), “O cérebro emocional” (Editora Rocco) e “Emoções e saúde” (Editora Rocco).

CORONAVIRUS

QUALIDADE DE VIDA

SAÚDE PÚBLICA

Assine Abril

Veja

A PARTIR DE R\$ 9,90/MÊS

VER OFERTAS

Veja Rio

A PARTIR DE R\$ 4,90/MÊS

VER OFERTAS

Superinteressante

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

VER OFERTAS

Veja São Paulo

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

VER OFERTAS

Você S/A

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

VER OFERTAS

Quatro Rodas

A PARTIR DE R\$ 6,90/MÊS

VER OFERTASLeia também no [GoRead](#)

SIGA

[BEBÊ.COM](#)[BOA FORMA](#)[CAPRICHOS](#)[CASACOR](#)[CLAUDIA](#)[GUIA DO ESTUDANTE](#)[PLACAR](#)[QUATRO RODAS](#)[SAÚDE](#)[SUPERINTERESSANTE](#)[VEJA](#)[VEJA SÃO PAULO](#)[VIAGEM E TURISMO](#)[VOCÊ S/A](#)[Grupo Abril](#)[Política de privacidade](#)[Como desativar o AdBlock](#)[Abril SAC](#)[Anuncie](#)[QUEM SOMOS](#) | [FALE CONOSCO](#) | [TERMOS E CONDIÇÕES](#) | [TRABALHE CONOSCO](#)

Copyright © Abril Mídia S A. Todos os direitos reservados.