

Veículo	Data	Página	Seção
Portal Segs	22/05/20	-	Saúde



Cuidados com a saúde em tempos de coronavírus

Especialista em medicina preventiva alerta que hábitos saudáveis ajudam a manter a imunidade alta

Em meio à pandemia do coronavírus Covid-19 e diante do cenário de isolamento, cuidar da saúde é ainda mais imprescindível, principalmente em relação a doenças crônicas como diabetes e hipertensão, que aumentam o risco de a pessoa contaminada ter mais complicações. A cidade do Rio, segundo dados do Ministério da Saúde, é a capital que tem o maior percentual de pessoas com diabetes (9,8%) e a maior taxa de pessoas com hipertensão (31,2%). Hoje, cerca de 9% da população brasileira sofre de diabetes, 22,5% tem hipertensão. Por isso, o especialista em medicina preventiva, o diretor médico da Med-Rio Check-up, Gilberto Ururahy, alerta que mais do que nunca o carioca deve incorporar a rotina de uma alimentação saudável para controlar essas doenças crônicas. “Ver o mundo diante da pandemia causada pelo coronavírus tem pedido um olhar atento à saúde. É preciso ter atenção à higiene pessoal, mas também é preciso fortalecer o corpo e a mente”, explica Gilberto.

O diretor médico da Med-Rio observa que o ditado “é melhor prevenir do que remediar” nunca se fez tão verdadeiro, pois é preciso estar com a saúde em dia e a imunidade em alta para reduzir as chances de contaminação ou desenvolver a doença na sua forma mais grave. Nesse cenário, adotar um estilo de vida saudável é uma forma de combater a doença, o que passa por uma alimentação equilibrada, que reduza o consumo de sal e açúcar, mas que inclua uma variedade de frutas e vegetais, alimentos ricos em ômega 3; pela prática de exercícios físicos e por ter um sono adequado. “É uma postura que deve ser mantida durante todas as fases da vida, mas agora ela é uma real necessidade de saúde pública”, explica Gilberto.

Mas também é importante zelar pela saúde mental. Valorizar o tempo que vai estar com a família contribui para reduzir o impacto psicológico do isolamento. Gilberto também recomenda realizar atividades que ajudem a estimular o cérebro. Leitura e jogos como passatempos são exemplos de atividades simples e que ajudam a ocupar a mente. Estar com o check-up em dia é outro importante aliado, pois traça um perfil detalhado da saúde, indicando a necessidade de mudar os hábitos de vida.

Justamente para permitir que as pessoas mantenham sua agenda de exames, a Med-Rio adotou, em suas duas unidades, medidas para ampliar a segurança de clientes e colaboradores. Foi reforçada a higienização das instalações, com a limpeza e desinfecção periódica de superfícies, maçanetas, interruptores e corrimões. Gilberto relata que os funcionários realizaram exame contra o coronavírus e todos testaram negativo. Além disso, a clínica tem aferido a temperatura corporal dos clientes e colaboradores na entrada. “Também fornecemos álcool em gel e máscaras para quem vai fazer o check-up, e toda nossa equipe tem utilizado EPIs. Estamos preparados para receber e apoiar todos os seus clientes”, afirma Gilberto.