



Clínica de check-up no Rio de Janeiro

SAÚDE

Em dia com a saúde

Pandemia aumenta doenças cardiovasculares e psiquiátricas no Brasil, e especialista lembra cuidados que não podem ser deixados de lado

ENQUANTO TODA A ATENÇÃO DO MUNDO está voltada para a descoberta da cura e a distribuição dos imunizantes da Covid-19, aumenta o registro de doenças crônicas e mentais. Uma pesquisa feita pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) mostra que cerca de 89% dos especialistas entrevistados apontaram para um agravamento dos quadros psiquiátricos no país.

Outro estudo das universidades federais do Rio de Janeiro (UFRJ) e Minas Gerais (UFMG) e da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) mostra que as mortes por doenças cardiovasculares aumentaram significativamente em capitais, como Manaus, Belém, São Paulo, Rio de Janeiro, Fortaleza e Recife. E segundo um levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Hemodinâmica e Cardiologia Intervencionista (SBHCI), foi constatada

uma redução de 70% nos atendimentos de infarto no Brasil nos últimos meses. Infelizmente esse número não representa uma redução, mas sim, indica que os pacientes estão se abstendo de ajuda médica.

O diretor da MedRio, clínica especializada em medicina preventiva, Gilberto Ururahy, explica que os caminhos para as doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e câncer se abriram fortemente em meio ao isolamento social, uma vez que o estresse cresceu exponencialmente na população e as pessoas se tornaram mais sedentárias, passaram a se alimentar de forma desequilibrada, beber mais e dormir mal. “A vacina natural para as doenças crônicas e para melhorar nossa imunidade é o estilo de vida saudável. Alimentação equilibrada, atividade física regular, horas de sono bem



Gilberto Ururahy, especialista em medicina preventiva da MedRio

dormidas e a redução dos estimulantes externos, como nicotina, caféina, açúcar, são muito importantes.”

Em meio à pandemia, muitos ficam receosos na hora de ir a um hospital ou clínica, mas o check-up médico periódico é necessário para apontar os fatores de risco. “Toda pessoa que trata doenças graves não pode deixar de buscar seu médico, para não complicar ainda mais seu estado de saúde. É fundamental manter seus exames em dia, bem como o tratamento proposto pelo seu médico”, aconselha.

29
H O R A S

22/03
DIA MUNDIAL
DA ÁGUA

Família Schurmann

À frente do projeto "Voz dos Oceanos", os viajantes dos mares se preparam para nova expedição

SP

MARÇO/2021
DISTRIBUIÇÃO
GRATUITA NO
AEROPORTO
DE CONGONHAS



ENSAIO

Pai e filho fotografam grandes nomes do surf no Havaí



ESCANEIE E OUÇA
A PLAYLIST
INSPIRADA EM
SÃO PAULO NO
29HORAS PLAY