

# Estilo de vida saudável e prevenção

## O remédio contra doenças crônicas e o caminho para a longevidade com autonomia

Como o arrefecimento da pandemia da Covid-19, a população precisa estar atenta às comorbidades. Em meio à crise sanitária, houve aumento de doenças crônicas associadas a um estilo de vida nada saudável como alimentação rica em calorias, alto consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro e sedentarismo. Esse debate tão pertinente foi tema do “2º Encontro: Saúde é Prevenção”, realizado na sede em Botafogo da Med-Rio Check-up, na noite do dia 11.

Em um cenário de pandemia, muitos executivos adotaram o home office e deixaram de realizar seus check-ups médicos com medo de sair de suas casas, o que foi determinante para a maior incidência de doenças crônicas.

De acordo com Dr. Galileu Assis, diretor da Med-Rio, um check-up de qualidade é o principal remédio contra



as doenças crônicas para que o paciente tenha uma vida com autonomia em busca da longevidade.

— Um check-up individualizado, que atende as especificidades de cada paciente, realizado por uma equipe multidisciplinar, em um ambiente exclusivo, é o principal caminho para

a longevidade com autonomia, a partir da identificação e correção dos fatores de risco para a saúde — alertou.

Durante a palestra, o especialista ressaltou que o engajamento do paciente, a partir do recebimento do programa de saúde no pós-check-up, é fundamental

para reduzir as chances de doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e até mesmo alguns tipos de câncer. O médico ainda recomendou evitar o excesso de alimentos que contêm muitas calorias, como os farináceos, pizzas, doces e refrigerantes.

— Apresentamos ao pa-

ciente o que seria um prato balanceado e rico em nutrientes, contendo 50% de vegetais crus e cozidos, 25% de proteínas vegetais, evitando as proteínas animais, e 25% de carboidratos com baixo índice glicêmico — explicou.

Para Dr. Galileu Assis, a dieta balanceada, a prática de atividades físicas, sete horas de sono e o controle dos níveis do estresse podem contribuir para que o paciente apresente uma baixa probabilidade de contrair doenças coronarianas. Estudos americanos já apontam que exercícios regulares e o consumo de cinco frutas por dia podem reduzir a incidência de comorbidades (doenças crônicas).

Outro estudo, também realizado nos Estados Unidos, demonstrou ainda que 90% dos cânceres tem cura desde que diagnosticados precocemente. Entre-

tanto, no que tange às mulheres, as doenças cardio e cerebrovasculares matam duas vezes mais que todos os cânceres femininos reunidos.

### SEDENTARISMO

O sedentarismo, segundo Dr. Galileu Assis, é responsável por 10% dos casos de câncer de intestino e de mama. O médico sugere a prática de 150 minutos de exercício moderado por semana.

— Quanto mais atividade, melhor, pois traz maior oxigenação do corpo, aumenta imunidade, ajuda na depressão, no controle do peso e estimula um sono de qualidade — disse.



Acesse pela câmera do seu celular e conheça os seguros planos de saúde/Med-Rio

### DIFERENCIAIS DA MED-RIO CHECK-UP

- A Med-Rio apresenta uma abordagem de check-up físico e mental, que conta com equipamentos de última geração. O programa, cuja duração é de cinco horas, é destinado para homens e mulheres, em dias específicos, de segunda a sábado, em ambas as unidades.
- Em mais de 30 anos de existência e exclusividade, a Med-Rio já realizou 200 mil check-ups médicos em brasileiros e estrangeiros. Os cuidados sanitários foram ainda mais reforçados desde o início da pandemia.
- Os resultados dos exames são emitidos em até 24 horas úteis por meio de aplicativo. Cada cliente possui um prontuário digital, podendo realizar a consulta pós-check-up via telemedicina. Os dados também são protegidos segundo a Lei Geral de Proteção de Dados, e a segurança cibernética foi implementada nas clínicas. As unidades da Med-Rio Check-up estão inseridas no conceito ESG.

Visitar e conhecer uma clínica é a forma correta para oferecer, com segurança, o melhor check-up médico.

FALE COM A MED-RIO  
(21) 2546-3000 e 3252-3000  
medrio.com.br