

ESPECIAL MÊS DO MÉDICO

UMA INICIATIVA DA COMISSÃO DE SAÚDE DO MÉDICO

Caro(a) médico(a), você cuida com muito zelo da saúde dos outros, mas também deve cuidar da sua.

Siga o CRM-PR nas redes sociais

 Facebook @crmpr

 Telegram @crmprinforma

 Instagram @crmpr

 TikTok @medicina_crmpr

 LinkedIn @crmpr

 YouTube @crmpr

 WhatsApp



*E você médico(a),
já cuidou da
sua saúde?*



Hidratação

A água faz parte da categoria de alimentos “in natura” ou minimamente processados e é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias.

Tem dificuldade de ingerir água? Beba água temperada

Para quem não é muito fã do gosto da água, a água aromatizada com rodelas de limão ou folhas de hortelã é a melhor opção. Para dar sabor, pode-se usar também abacaxi, canela em pau, gengibre, conforme a preferência pelo gosto.

Ande com uma garrafinha

Ter à mão uma garrafa com água fresca é uma boa providência quando se está fora de casa. Além de ajudar a lembrar que é preciso tomar água, andar com uma garrafinha garante o abastecimento em filtros e bebedouros.

Recomendação

Mesmo que a quantidade diária adequada de água seja individual, de uma forma geral, a Organização Mundial da Saúde (OMS) orienta a ingestão de, ao menos, dois litros por dia para adultos saudáveis.



Sono

Você sabia que cerca de 72% dos brasileiros sofrem de distúrbios relacionados ao sono? Entre eles, a insônia, de acordo com estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Dificuldade para começar o sono

A dificuldade de iniciar o sono e mantê-lo durante a noite ou o ato de despertar antes do horário definem a insônia. Essa condição pode estar relacionada a diversos fatores, como expectativas, saúde física, problemas clínicos ou emocionais. Em quadros mais severos, pode ocorrer em torno de três vezes por semana e persistir por três meses ou mais.

Números e Diagnóstico

Conforme citado pela Associação Brasileira do Sono (ABS), nos casos crônicos, ela costuma ter duração média de três anos, podendo estar presente entre 56% e 74%

dos pacientes no decorrer do ano, e em 46% deles de forma contínua, o que pode causar riscos para o desenvolvimento de outras doenças.

O transtorno só pode ser diagnosticado como insônia crônica se os sintomas não forem associados a outro transtorno de sono, transtorno mental, uso de medicação ou substância ou outra condição médica.

Fique atento às horas dormidas

O ideal para crianças em idade pré-escolar varia entre dez e doze horas. Adolescentes, nove horas. Adultos, de sete a oito horas por noite, com a tendência de redução à medida que envelhecem.

Exames de Rotina

O “check-up” é importante para todas as idades, mas, principalmente, para a população acima de 40 anos.



Exames de sangue em laboratório

Os exames de sangue podem identificar, de uma forma geral, doenças que afetam o sangue, como anemia, leucemia e infecções bacterianas ou vírais.

Não deixe de olhar com atenção para os testes tradicionais. Você pode ter um diagnóstico precoce e prevenir diversas doenças.

Exames de mama e ginecológicos

Os exames ginecológicos são de extrema importância para reduzir a mortalidade, pois podem identificar um câncer de forma precoce antes que a mulher comece a apresentar sintomas.

Além da mamografia, que é fundamental para a detecção precoce do câncer de mama, o preventivo e o ultrassom vaginal também são essenciais para a avaliação do útero e dos ovários. Lembre-se, se tiver histórico na família, os cuidados devem começar antes dos 40 anos.

Exames de próstata

A avaliação da próstata também deve fazer parte da rotina de exames, principalmente quando existem casos na família. É o caso

do toque retal, que também pode identificar outros problemas na próstata, além do câncer.

Mais do que qualquer outro tipo de câncer, o de próstata é considerado um tumor da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. É muito importante que os homens façam os exames periódicos, porque o câncer de próstata é silencioso, ele evolui sem ser notado.

Exames de urina

Os exames de urina são fundamentais para identificar, principalmente, infecções do trato urinário. Também é possível avaliar a função renal a partir desse exame. Outra vantagem é que serve, ainda, para avaliar as dosagens de glicose, bilirrubinas e outras substâncias que auxiliam no diagnóstico de doenças sistêmicas.

Dê atenção também a outros exames específicos!

Faça sempre que possível exame oftalmológico, exame dermatológico, tomografia de tórax, densitometria óssea, testes psicológicos, impedanciometria, entre outros.

Hábitos Prejudiciais

Que tal eliminar hábitos prejudiciais?



Tabagismo

Doenças ligadas ao cigarro causam a morte de cerca de oito milhões de pessoas no mundo todo a cada ano. De acordo com o Johns Hopkins Hospital, nos Estados Unidos, o tabaco e outras toxinas encontradas no cigarro aumentam a pressão arterial, danificam os vasos sanguíneos do corpo, aumentam o risco para a formação de trombos e ainda reduzem a oxigenação dos órgãos, incluindo a do cérebro.

Sedentarismo

Trabalhar sentado em frente ao computador por horas é uma realidade para muitas pessoas. Passar longos períodos sentado aumenta em 16% o risco de morrer precocemente. É o que aponta um estudo feito por pesquisadores da Universidade Médica de Taipei, em Taiwan, e publicado na revista científica JAMA Network Open.

Saúde mental

Entender a saúde mental como algo que envolve o corpo, as emoções e a forma como interagimos ajuda a ver que temos um papel importante e necessário, o de

cuidar do bem-estar de todos, cuidando de nós mesmos e apoiando uns aos outros.

O estresse é um fenômeno crescente que afeta profissionais da área de saúde em todo o mundo, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de diminuição da realização pessoal, cansaço excessivo, desânimo.

“Burnout”

Médicos enfrentam desafios únicos, incluindo a gestão de expectativas de pacientes, a complexidade dos casos clínicos e a necessidade de atualização constante em um campo em rápida evolução. Esses fatores podem levar ao estresse crônico, que, se não tratado, resulta em “burnout”.

Para diminuir os efeitos do “burnout”, é importante implementar intervenções organizacionais, como suporte psicológico/psiquiátrico, horários de trabalho mais flexíveis e promoção de um ambiente adequado e seguro. A conscientização sobre saúde mental e o autocuidado são igualmente importantes, permitindo que os médicos desenvolvam resiliência e mantenham um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional, em especial objetivando um melhor atendimento aos pacientes.

Exercício Físico

Uma pesquisa de 2023 com cidadãos acima de 16 anos, encomendada pelo Serviço Social da Indústria (Sesi), mostrou que 39% das pessoas nunca fazem atividade física e outras 13% fazem raramente, o que dá 52% do total. O montante de pessoas que praticam exercícios diariamente é só 22% da amostra..

No Paraná, em 2019, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), 40% dos adultos acima dos 18 anos foram considerados insuficientemente ativos.

Perigo para a saúde

Trata-se de quadro preocupante, pois o sedentarismo está ligado a uma série de complicações.

Níveis mínimos

Segundo o Ministério da Saúde, dá para alcançar os níveis mínimos recomendados de atividade física.



Quando e como começar?

Reserve alguns minutos do seu dia para fazer atividade física com os amigos, com a família ou sozinho, dando preferência para atividades prazerosas. Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, nadar, correr, fazer ioga ou artes marciais.

Sempre que possível, faça os deslocamentos a pé ou de bicicleta, de patins, de patinete (sem motor)...

Tornar o dia a dia mais ativo também é uma forma de atividade física. Nesse caso, você pode optar por subir escadas em vez de usar o elevador.

Fazer atividade física melhora o condicionamento cardiovascular, auxilia no controle de peso, fortalece músculos e ossos, diminui a ocorrência de dores, melhora a imunidade e o sono, evita sobrepeso e perda de massa muscular e reduz o risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão e alguns tipos de câncer.



Alimentação

A alimentação saudável é fundamental para prevenir doenças crônicas. Uma dieta rica em alimentos ultraprocessados, além de aumentar o risco de desenvolver diabetes, obesidade, hipertensão e câncer, pode intensificar os sintomas relacionados com má digestão, inflamação e transtornos de neurodesenvolvimento.

A OMS alterou as recomendações alimentares sobre a alimentação com excesso de carboidratos e gorduras para adultos e crianças. As novas diretrizes visam à limitação do consumo a fim de reduzir o ganho de peso, que é prejudicial à saúde.

Quantidades por dia

Os adultos devem limitar a ingestão total de gordura a 30% da ingestão total de energia ou menos. Ainda para esse público recomenda-se cinco porções diárias, pelo menos cinco dias da semana, de frutas, verduras e hortaliças.

Em crianças com 2 anos ou mais, a gordura consumida precisa ser composta, principalmente, de ácidos graxos insaturados (alimentos de origem vegetal, como oleaginosas, coco, abacate, e alguns peixes, como salmão).

Frutas e vegetais

De acordo com as recomendações da OMS, o ideal é que o consumo diário abranja, no mínimo, 400 gramas de frutas e vegetais e 25 gramas de fibras.

Açúcar

A OMS recomenda limitar o consumo de açúcar de adição, aquele que acrescentamos aos alimentos, a 10% das calorias ingeridas no dia. Isso significa que a quantidade de açúcar não deve ultrapassar 200 calorias ou 50 gramas, o equivalente a cerca de dez colheres de chá. Para termos uma ideia, um achocolatado pronto de 200 ml (uma caixinha) contém 25 gramas de açúcar.

Qualidade para a sua saúde!

Há cada vez mais evidências científicas que corroboram a importância de manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas regularmente para evitar as chamadas doenças não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, alguns tipos de câncer, AVC e infarto.