

OS COLUNISTAS

A revista Vida & Arte selecionou 5 colunistas para falar com você



DR. JOSE CARLOS BRAMBATTI

VOCÊ JÁ FEZ O CHECK - UP ANUAL DA SUA SAÚDE?

Você já agendou uma data para fazer o check-up anual da sua saúde? Para manter o coração saudável, os exames cardiovasculares de rotina - o check-up - são fundamentais. Por meio deles é possível detectar problemas de forma precoce, ou antes mesmo que apareçam, aumentando as chances de sucesso na prevenção, no tratamento e na cura. Muitos problemas e doenças podem ser detectados nos estágios iniciais neste check-up. E isso é muito importante, porque, quando uma doença é diagnosticada e tratada no começo, as chances de cura são muito maiores do que se ela for descoberta em estágio mais avançado. Além disso, o check-up possibilita que o médico defina com você ações preventivas, evitando que um problema de saúde se desenvolva. Avaliação cardiológica: Os exames do coração devem ser feitos a partir dos 18 anos. O ecocardiograma e o eletrocardiograma são importantes para prevenir doenças e auxiliar o médico a, se diagnosticar algum problema, tratá-lo com rapidez. A frequência dos check-ups pode variar de acordo com o histórico familiar, o estilo de vida e a idade. O funcionamento do coração pode ser avaliado através de vários exames que devem ser indicados pelo cardiologista. Agende uma consulta!

Incor Rio Preto
Dr. José Carlos Brambatti
Cardiologista
CRM 37.223



DR. MARCO OLYNTHO

VISÃO E VOLTA ÀS AULAS -

Além de curtir as férias, o início do ano é um período de preparação para a volta das atividades escolares. As crianças aguardam ansiosas para as compras do tão esperado material escolar. Enquanto isso, os pais se preocupam com a matrícula, uniformes e outras despesas. No entanto, preocupações com a saúde ocular das crianças devem ser inseridas na lista. Isso inclui a saúde da visão! Segundo o Ministério da Educação (MEC), 23% da dificuldade escolar são ocasionados justamente pela dificuldade que os alunos têm de enxergar. As principais doenças oculares em crianças e adolescentes são: miopia, estrabismo, astigmatismo e hipermetropia. A prevenção desses problemas e o tratamento adequado é fundamental para o bem-estar físico, psicológico e social dos nossos estudantes. A primeira medida que deve ser adotada é ficar literalmente de olho bem vivo nos sinais. Preste atenção no rendimento escolar da criança ou adolescente em sala de aula. Se houver queixa de ardência nos olhos com frequência, dificuldade de enxergar as informações contidas no quadro ou ficar com a vista cansada e embaçada ao ler livros e revistas, certamente há algo errado com a visão. O ideal, nesse caso, é procurar ajuda oftalmológica. Leve seu filho ao oftalmologista com frequência e boa volta às aulas!

Clínica Olyntho
Dr. Marco Olyntho - Diretor Clínico
Cremesp 92737 / RQE 31927



DR. STEFANO ATIQUE GABRIEL

CHECK-UP VASCULAR -

Para começar 2020 com energia e disposição, é necessário prevenir doenças e manter a saúde e a qualidade de vida. Estes objetivos representam as principais atribuições do check-up vascular, que caracteriza-se pela consulta médica e pela realização de exames diagnósticos de rotina que permitam a detecção precoce de alterações no sistema circulatório. Constituído por veias e artérias, nosso sistema circulatório é comumente alvo de doença trombóticas e ateroscleróticas, tais como trombose venosa, infarto, derrame e má circulação. Consequência do envelhecimento populacional, todos nós estamos propensos a desenvolver alterações em nosso sistema circulatório em algum momento de nossas vidas. Portanto, o check-up vascular deve representar uma prioridade para todos nós em 2020. Não invasivo, não exigindo o uso de contraste e não expondo o paciente a radiações, o Ultrassom Doppler representa atualmente a melhor maneira de examinar detalhadamente as veias e as artérias do nosso corpo. Se você deseja prevenir o surgimento de doenças que comprometam o bem-estar do seu sistema circulatório, procure seu cirurgião vascular e solicite seu check-up vascular.

Clínica Atique Gabriel
Dr. Sthefano Atique Gabriel
CRM/SP 130.437



DRA. LÍGIA PREVIATO

AGROTÓXICOS X FERTILIDADE -

Cuidar do meio ambiente para cuidar de nós mesmos, pois o que está 'fora' também está dentro do nosso corpo! Talvez seja essa a melhor maneira de exemplificar o quanto os agrotóxicos fazem mal a nossa saúde, inclusive prejudicando a nossa fertilidade e saúde dos bebês. O Brasil consome 20% de todo agrotóxico produzido no mundo, nos dando o primeiro lugar no ranking de produção de alimentos envenenados. Nos últimos 20 anos, nosso país aumentou em 200% o consumo. Segundo a Fiocruz, cerca de 1,2 milhões de pessoas foram intoxicadas no período de 2007 a 2014. Não temos margem de segurança para o uso de agrotóxicos e os efeitos deles no nosso organismo são cumulativos - eles ficam "depositados" nas células adiposas, provocando, entre outros fatores, desequilíbrio hormonal, que por sua vez prejudica a saúde reprodutiva, sendo a esta essencialmente dependente desse equilíbrio. Agrotóxicos alteram a integridade do DNA dos gametas (óvulos e espermatozoides) - podendo causar baixa na reserva ovariana, infertilidade sem causa aparente, aborto, malformação fetal, autismo e câncer. Lembre-se que um ambiente externo contaminado provocará danos ao nosso organismo. Por isso, faça escolhas inteligentes e vamos contribuir para que nosso meio ambiente esteja saudável, por nós, pelos nossos filhos e por aqueles que ainda irão nascer.

Dra. Lígia Previato, embriologista
clínica CRB: 61.448/01P
CRH Rio Preto



DR. JULIO PALAZZO

REPOSIÇÃO HORMONAL - A

reposição hormonal é a restituição dos hormônios do nosso corpo. Depois dos 30 anos, todo mundo perde 2% de produção de hormônio. Só que, para manter a saúde e a disposição, é possível repor os hormônios que estão em falta no organismo. Uma das funções da reposição hormonal é manter a idade cronológica de acordo com a idade biológica. Não existe idade certa para fazer reposição hormonal. Depende de pessoa para pessoa. Por isso é tão importante fazer exames para detectar se há carência hormonal ou não. A queda hormonal também está atrelada ao nível de estresse da pessoa, pois alguns hormônios estão diretamente relacionados com a glândula do estresse, a suprarrenal. Através de exames laboratoriais, podemos identificar individualmente cada caso e fazer a reposição adequada atrelando assim a um resultado mais objetivo no tratamento. Tanto no caso dos homens quanto das mulheres, é preciso realizar esses exames para dosar os hormônios no organismo. Atualmente, a reposição mais utilizada é por meio de hormônios bioidênticos em gel, sempre orientada por um médico especialista.

Dr. Julio Palazzo de Mello
Médico Nutrólogo CRM
PR 16.401/CRM SP 83.054