

SEU PESO ESTÁ NORMAL?

Um dos mais sérios problemas de saúde existentes hoje no mundo é a obesidade. Uma maneira prática de sabermos se estamos dentro da faixa de peso normal é utilizar o chamado Índice de Massa Corpórea (IMC).

Calcule o seu:

$$\text{IMC} = \text{peso} \div \text{altura}^2$$

- < 18,5 = Abaixo do peso
- 18,5-24,9 = Normal
- 25-29,9 = Acima do peso
- 30-34,9 = Obeso I (leve)
- 35-39,9 = Obeso II (moderado)
- >40 = Obeso III (severo ou mórbido)

Conseqüências da obesidade:

- ▣ Doença coronariana
- ▣ Diabetes
- ▣ Desordens lipídicas (colesterol e frações)
- ▣ Problemas da vesícula e pâncreas
- ▣ Desordens do sono
- ▣ Problemas respiratórios
- ▣ Incidência aumentada de derrame cerebral e hipertensão arterial
- ▣ Problemas em ossos e articulações

É importante na avaliação do peso corporal o percentual de gordura. Ou seja, duas pessoas podem ter o mesmo peso total mas com constituições completamente diferentes. Para aquela que pode estar até um pouco acima do peso ideal, mas que em sua constituição o componente principal seja massa magra (músculos, pele e cartilagens), não orientáramos para perder peso. Ao contrário, se o componente principal fosse gordura, a indicação seria de perda de peso em gordura.

Para sabermos como está nossa composição corporal é necessário um exame de bioimpedância elétrica que permite determinar o percentual dos diferentes componentes (água, massa magra e gorduras) do nosso corpo.

Dr. Antonio Carlos Worms Till
clínico e cardiologista, diretor do
Vita Check-up Center

MENSAGEM DA EQUIPE PROFISSIONAL

A receptividade ao primeiro número de nosso boletim foi acima da esperada, com muitas pessoas querendo ter mais informações a respeito do trabalho do VITA e de seus profissionais.

Assim sendo, estamos ainda mais motivados neste segundo número a redigir matérias que venham efetivamente a contribuir para o cuidado com sua saúde.

Focalizaremos desta vez assuntos diversos dando ênfase porém a fatores de risco cardíaco.

**SUA SAÚDE É SEU
MAIOR PATRIMÔNIO**

**A EQUIPE DO
VITA CHECK-UP CENTER DESEJA A
TODOS UM ÓTIMO 2003.
ESPERAMOS QUE NO PRÓXIMO
ANO, VOCÊ POSSA CUIDAR MAIS
DE SUA SAÚDE. PRATIQUE
ATIVIDADES FÍSICAS, ADQUIRA
HÁBITOS ALIMENTARES
SAUDÁVEIS, RESERVE MAIS TEMPO
PARA SI MESMO.
FAÇA UM CHECK-UP ANUAL.
ASSIM, VOCÊ ESTARÁ
CONTRIBUINDO PARA MELHORAR
SUA QUALIDADE DE VIDA E DE
SUA FAMÍLIA.
ATÉ BREVE!**

**VOCÊ QUER PARAR DE FUMAR ?
O VITA CHECK-UP CENTER ESTÁ
PREPARANDO UMA
SURPRESA PARA VOCÊ.
AGUARDE INFORMAÇÕES !**

REPOSIÇÃO HORMONAL NA MENOPAUSA: RISCO OU SOLUÇÃO?

As mulheres vivem cerca de um terço de sua vida após a menopausa. Devido aos sintomas e alterações que surgem nesta fase, chamada de climatério, o acompanhamento médico da mulher neste período se torna muito importante. Calores, sudorese excessiva, insônia, irritabilidade, depressão, alterações urinárias, ressecamento vaginal, osteoporose e doenças cardiovasculares devem ser observados e tratados.

Dentre os tratamentos existentes o mais utilizado é a terapia de reposição hormonal, sendo os hormônios estrogênicos um dos medicamentos mais prescritos no mundo. Entretanto, a decisão de se prescrever ou não esta terapia a mulheres na menopausa é difícil, em função dos riscos e benefícios conflitantes encontrados, como recentemente divulgado pela imprensa.

Um importante estudo desenvolvido nos Estados Unidos concluiu que os riscos de se prescrever estrogênio e progesterona para mulheres na menopausa, dentre eles o aumento na incidência de câncer de mama, excediam os benefícios (como diminuição da osteoporose e da ocorrência de doença cardiovascular).

Apesar de novos estudos serem necessários, acendeu-se um alerta quanto ao uso indiscriminado de medicamentos, muitas vezes desprezando-se outras ações de prevenção e promoção da saúde da mulher.

O que já se pode concluir é que cada caso é um caso, que deverá ser estudado conjuntamente pela mulher e seu ginecologista assistente, pesando-se prós e contras. Mas lembramos sempre que a adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada e atividades físicas, é muito importante para o aumento da qualidade de vida.

Dra. Michelle Lopes Pedrosa
Ginecologista do Vita Check-up
Center

Disfunção erétil

A preocupação com desempenho sexual incomoda o homem desde o início dos tempos, embora só recentemente ele venha reconhecendo e procurando auxílio. Vários estudos para determinar a prevalência de disfunção erétil têm sido feitos, como por exemplo na Holanda, em indivíduos acima de 70 anos, quando se detectou uma ocorrência de 26%, e nos Estados Unidos, com pacientes acima de 40 anos, em que o índice foi inesperadamente o dobro (cerca de 50%).

As causas deste problema podem ser orgânicas, psicogênicas ou mistas, sendo estas as mais comuns, pois após uma falha certamente a auto-estima está afetada e surge o medo de que aconteça de novo. Dentre as causas orgânicas destacam-se doenças como o diabetes, a hipertensão arterial, a aterosclerose, a insuficiência cardíaca, alterações hormonais, renais e/ou hepáticas severas, além de cirurgias para o tratamento do câncer da próstata. Temos que lembrar ainda de alguns hábitos como o tabagismo, o uso de bebidas alcoólicas e também o uso de drogas e alguns medicamentos.

O mecanismo responsável pela ereção do pênis depende de vários fatores. As vias nervosas precisam estar íntegras, a chegada do sangue tem que estar garantida (a chamada permeabilidade vascular normal) e os hormônios precisam ser produzidos adequadamente; ocorre que mesmo que esteja tudo normal, por vezes pode haver problemas de ereção devido a alterações psicológicas, o dificulta muito o diagnóstico clínico.

Dr. André Lage D'Annuniação
urologista do Vita Check-up Center

O COMPUTADOR E SEUS OLHOS

A "Síndrome da Visão do Usuário de Computador" atinge cerca de 80% dos usuários. Os sintomas são olhos irritados ou vermelhos, coceira, olho ressecado ou lacrimejamento, cansaço ocular, sensibilidade à luz, dificuldade em conseguir foco, visão embaçada ou dupla, dor de cabeça, dor na nuca e náuseas.

Para evitar o aparecimento dos sintomas posicione o monitor a 50-60 cm dos olhos com seu topo na altura dos olhos ou abaixo (nunca acima); ilumine bem a sala (a luz incandescente é melhor que a fluorescente), minimize reflexos na tela alterando a posição do computador ou usando filtro anti-reflexo e, o mais importante, para cada hora de trabalho, descanse cinco minutos olhando para longe.

Dra. Márcia Cristina de Oliveira e Silva
oftalmologista do Vita Check-up Center

Uma pesquisa publicada no Journal of American Medical Association com 33 mil americanos revela que 51% dos entrevistados eram obesos ou estavam acima do peso. Desses, 40% tinha pelo menos dois problemas de saúde relacionados a obesidade.



COMO FAZER PARA MARCAR SEU CHECK-UP?

Para realizar o check-up mais completo que existe no Rio você só precisa ligar para 2493-8863, de 7 às 17 horas, 2ª. a 6ª. feiras, e falar com Sra. Luciana.

LIGUE JÁ PARA

ATÉ ONDE É SEGURO SE EXERCITAR ?

Uma forma fácil e segura de avaliar o quanto seu exercício físico está produzindo efeitos favoráveis para o coração é através da observação de sua frequência cardíaca (número de batimentos do coração por minuto).

Através da aplicação de uma fórmula você pode saber qual a faixa da frequência cardíaca (FC) ideal para se exercitar (FC alvo).

Anote sua frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) antes de qualquer esforço, que é a chamada FC basal. Realize uma prova de esforço em esteira (ou teste ergométrico) e registre a frequência cardíaca máxima alcançada durante esse exame (FC máxima).

Calcule a diferença entre a FC máxima e a FC basal, que é chamada de Reserva Cardíaca (RC). O passo seguinte é calcular a faixa de frequência cardíaca alvo (aquela ideal para o exercício) que é o valor obtido da soma entre 60 a 85% da reserva cardíaca ($RC \times 0,60$ a $0,85$) e a FC basal.

FC alvo = (RC x 0,60 a 0,85) + FC basal

Se uma pessoa tem uma FC basal igual a 80 bpm e que tenha alcançado no teste ergométrico uma FC máxima de 180 bpm, sua reserva cardíaca será igual a 100 bpm, resultado de 180 bpm (FC máxima) - 80 bpm (FC basal).

Calcule o valor da percentagem de 60 a 85% da reserva cardíaca:

$100 \times 0,60 = 60$ e $100 \times 0,85 = 85$

Finalmente, some esses valores a FC basal, que é de 80 bpm:

$80 + 60 = 140$ e $80 + 85 = 165$

A FC alvo está entre 140 e 165 bpm, que é considerada a faixa ideal para treinamento nesse caso.

Converse com seu médico sobre a solicitação do teste ergométrico e faça exercício de forma segura!

Dra. Cláudia Montenegro Madeira
cardiologista do Vita Check-up

Expediente

Jornalista responsável: Lilian Luz
Designer: Andrey Capella
Uma publicação bimestral do Vita Check-up Center
Rua Gildásio Amado 55 grupo 1107 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - 22631-020