

VITANEWS

INFORME BIMESTRAL DO
VITA CHECK-UP CENTER

Ano 1 Nº5

FEIRA



A equipe do Vita Check-up Center no evento

O sucesso do Vita

O Vita Check-up Center participou da Feira de Negócios (Expo RH Rio), que foi realizada paralelamente ao Trigésimo Congresso Estadual de Recursos Humanos (RH Rio 2003), com um estande médico onde os congressistas podiam verificar sua pressão arterial e assistir a um DVD sobre o Vita. A Expo RH Rio reuniu produtos e serviços destinados à gestão de pessoas e ao desenvolvimento organizacional e foi a grande atração do RH-Rio 2003, realizado de 16 a 18 de novembro, no Sofitel Copacabana. "Com a participação na feira, O Vita Check-up Center teve a oportunidade de entrar em contato com várias empresas, mostrar a importância de seus serviços e ampliar a carteira de clientes", disse o dr. Antonio Carlos Till, diretor do Vita Check-up Center. O estande cuidou também de colocar seus mais de 351 visitantes a par da eficiência instrumental e médica de que dispõe o Vita Check-up. Foi sorteado um aparelho de DVD, tendo sido contemplada Tânia Maria Mello da Silva, da Fundação Oswaldo Cruz. Profissionais, executivos e empreendedores participaram do congresso, classificado como imperdível.

VITA CHECK-UP CENTER

O check-up completo de sua saúde

ESTRESSE EMOCIONAL

Como conhecer, como combater

Tudo começa com uma entrevista de Avaliação de Estresse Emocional. Esta é a nova concepção de um check-up de saúde realmente completo. Pois, de acordo com pesquisas recentes, o estresse é importante componente no aparecimento de vários tipos de doenças, como hipertensão arterial, obesidade mórbida, disfunção erétil, doenças do sistema imunológico como um todo, e câncer. Assim, ao detectar um nível de estresse alto - crônico ou agudo - é possível proceder a uma orientação para conscientizar o cliente sobre sua qualidade de vida.

A psicóloga Márcia Merquior, do Vita Check-up Center, explica que esta entrevista inicial é sempre bem recebida pela maior parte dos clientes que se mostram dispostos a mudar de alimentação, de exercícios, de relações afetivas ou profissionais.

São os executivos (80% do universo dos clientes do Vita Check-up) que mais sofrem de insônia, o que demonstra o grau de invasão do estresse profissional no que qualquer pessoa tem de mais íntimo que é seu sono e seus sonhos.

- Há também um percentual importante dos que sofrem de gastrites, náuseas e dermatites

que só aparecem em momentos de maior tensão. Outro aspecto é o de problemas afetivos, denotando que o cansaço, ante a extrema competição no ambiente de trabalho, tem trazido um certo desinteresse sexual. Além disso, continua a psicóloga - o recurso em busca de "momentos de relaxamento" tem acirrado o refúgio no álcool como forma de "esquecer o estresse". De forma indireta, o estresse atua então favorecendo o aparecimento de problemas hepáticos e de "afastamentos por doença".

A psicóloga do Vita Check-up Center explica ainda que para as mulheres, as solteiras principalmente, há o problema de terem de enfrentar um estresse secundário provocado pela dificuldade grande de encontrar "companheiros à altura", o que dá lugar a uma solidão que permanece em seu horizonte. Já as casadas enfrentam a famosa Segunda jornada, desdobrando-se no cuidado com a casa, com os filhos e também consigo mesma, pois afinal, elas devem manter-se "objetos de desejo" dos homens ao mesmo tempo em que se tornaram suas companheiras de trabalho e, paradoxalmente, suas concorrentes.



'O Grito' / detah e/ Munch

VEJA COMO É SIMPLES 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

**LIGUE JÁ PARA AGENDAR
O SEU! 2493-8863**

www.vitacheckup.com.br

ARTIGO

Suor Excessivo. Livre-se dele!



Hiper-hidrose primária. É este o diagnóstico. Trata-se de uma disfunção que ocorre no sistema nervoso simpático e sobre o qual não temos, realmente, nenhum controle. Como o nome indica, a hiper-hidrose provoca suor excessivo e desconforto físico e psicológico. Um fenômeno que, apesar de tão evidentemente, tem causas desconhecidas e atinge cerca de 1% das pessoas.

O suor excessivo geralmente se intensifica no verão. Também por motivos óbvios, melhora parcialmente no inverno. Além de desconforto, provoca traumas psicológicos, fazendo com que as pessoas apresentem dificuldades no trabalho e no convívio social.

Nos tratamentos podem-se usar ácido tânico, iontoforese, toxina botulínica, medicamentos ansiolíticos, antidepressivos ou anticolinérgicos e psicoterapia. Porém, o único tratamento considerado definitivo é o que se impõe através da cirurgia.

Das opções cirúrgicas, a mais

simples e de melhor resultado conhecido é a simpatectomia torácica por vídeo-toracoscopia. É um procedimento realizado sob anestesia geral. Mas exige apenas duas pequenas incisões de cada lado do tórax, de cerca de cinco milímetros, onde são introduzidos dois delicados instrumentos endoscópicos para a visualização do nervo. Uma vez conseguida a visão do nervo simpático, este é então cortado. Assim, todo o processo cirúrgico dura, aproximadamente, 20 minutos para cada lado, com o paciente podendo receber alta hospitalar em 24 horas.

Apesar de alguns pacientes poderem apresentar efeitos colaterais, como sudorese compensatória no abdome, costas, pés, coxas e tórax, os resultados são excepcionais na maioria dos casos, livrando o sofredor do suor excessivo.

Dr. Stephano José Gomes Pereira
Cirurgião de tórax, colaborador
do Vita Check-up Center

CÂNCER

Desodorante sob suspeita

Há uma relação entre o "paraben" (utilizado como conservante em desodorantes) e o câncer de mama. A suspeita foi levantada em estudos da Universidade de Reading, na Grã Bretanha, onde pesquisadores encontraram, entre as células tumorais de 20 pacientes, traços da substância que designa o ácido para-hidroxibezóico e ésteres derivados dele. Observam os químicos que o "paraben" tem uma ação que simula o estrogênio. Como se sabe, o estrogênio pode interferir no crescimento do tumor de mama, daí as suspeitas de que este conservante usado também em xampus, máscaras faciais e base de maquiagem, entre outros produtos de beleza, possa contribuir para o crescimento do tumor. Apesar das afirmativas da indústria de cosméticos, quanto a segurança do uso do "paraben", a infiltração comprovada do desodorante na pele junto à mama desperta atenção e a necessidade de novos estudos com grupos maiores, de forma a serem adotadas ou não medidas preventivas.

Dra. Cláudia Montenegro Madeira
Cardiologista do Vita Check-up Center

DICAS

Não às frituras

Nossa necessidade de gordura diária, que deve ser de 10 a 15% de todas as calorias ingeridas, está contida nos alimentos e no seu processo de cozimento, não necessitando de doses adicionais. Fique atento a três dicas básicas:

- 1** Utilize óleos vegetais com baixo teor de gorduras saturadas, como o óleo de canola e o azeite de oliva.
- 2** Evite as gorduras de origem animal. Faça uso de produtos lácteos desnatados. Controle seu consumo de carne vermelha. Substitua-a por frango, peixe ou peru.
- 3** Esteja atento às embalagens dos produtos. Procure saber quantas calorias a menos um produto que se diz LIGHT tem de fato. Esteja sempre atento a quantidade de fibras. Estas são úteis também no controle das gorduras. .

ALERTA CONTRA EFEDRA

O alerta feito em artigo publicado no número passado do VITA NEWS (Gato por Lebre) sobre os riscos do uso de medicamentos, estimulantes e fortificantes contendo efedra (efedrina, substância da família das anfetaminas), acaba de ser confirmado pelo FDA (Food Drug Administration), órgão americano responsável pela fiscalização dos alimentos e medicamentos comercializados nos EUA. O FDA está prestes a interromper a venda de qualquer produto que contenha a substância.

VITA CHECK-UP CENTER
Tecnologia e
confiabilidade
profissional

Expediente

Edição e editoração: copyright Auracom
(auracom@hexanet.com.br)
Uma publicação bimestral do Vita Check-up Center
Rua Gildásio Amado 55 grupo 1107 - Barra da Tijuca
Rio de Janeiro - 22631-020