

ESPECIAL

GAZETA DO SUL/Sábado e domingo, 6 e 7 de abril de 2024

Conscientizar para viver bem e melhor

Neste domingo será celebrado o Dia Mundial da Saúde. Criada em 1948 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a data começou a ser comemorada em 1950. Surgiu a partir da preocupação em manter o bom estado de saúde das pessoas e da necessidade de alertar sobre os principais problemas que podem atingir a população mundial. Para a OMS, saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".

DIA 
MUNDIAL
DA SAÚDE





NUTROLOGIA

DR LAURO G B DUTRA
CRM 21014 RQE 15123

- Obesidade
- Nutrologia Esportiva
- Nutrologia Clínica
- Nutrogeriatria
- Terapia canabinoide



51 99951-5094
Rua Borges de Medeiros, 122
Santa Cruz do Sul/RS



Dra. Daniela Schaefer

FISIOTERAPEUTA CREFITO5- 118.685-F

TRATAMENTO AVANÇADO DE COLUNA

- Hérnia de Disco • Artrose • Enxaqueca
- Tensões Musculares • Descompressão Nervosa

Único Consultório que realiza tratamento com a Maca Flexodistração na Região

VERTRATA®

TRATAMENTO ESPECIALIZADO DE COLUNA

51 99633.5644 @clinicavertrata
Rua Venâncio Aires 387, Esquina Borges Medeiros, Edifício Top Office

Hiperplasia prostática acomete 50% dos homens

A hiperplasia prostática benigna se caracteriza pelo aumento da glândula prostática, que pode dificultar a micção. É uma doença com grande prevalência na população masculina após os 40 anos.

Estima-se que acometa 50% dos homens após os 50 anos. Sua incidência aumenta com o envelhecimento e faz com que mais de 30% dos acometidos precisem de tratamento. Os principais sintomas são espasmo/dor da bexiga, fluxo urinário fraco, gotejamento após urinar, incontinência urinária, infecção do trato urinário, micção excessiva durante a noite, necessidade frequente de urinar, retenção urinária e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.

Entre as formas existentes para o tratamento da hiperplasia prostática benigna estão medicamentos e cirurgias. Atualmente, o tratamento considerado padrão ou de cirurgias da próstata, e



que está disponível na região, é a enucleação endoscópica da próstata a Laser, também chamada de HoLEP.

Dentre seus benefícios, a literatura médica cita, em relação à "raspagem" e a cirurgia aberta, o menor tempo de internação hospitalar; a redução do risco de sangramento intra e pós-operatório e a redução de nova cirurgia por hiperplasia prostática benigna (a taxa de recidiva cai para menos do que 2%).

Alexandre Lange Agra
Urologista – RQE 30287
CRMRS 35977

Distúrbios do sono e o coração: a importância de dormir bem

Fotos: Divulgação/GS

Como é gratificante, após um dia exaustivo, deitar e ter uma boa noite de sono. Dormir é sinônimo de recarregar energia, recuperar forças e processar tudo que aconteceu no dia anterior.

O sono, há muito tempo, é pauta de debates em várias especialidades.

Inicialmente, muito se discutia a importância do sono na neurologia, relacionando com a capacidade cognitiva, memória e concentração. Depois foi amplamente discutido entre os pediatras, também relacionando o desenvolvimento psicomotor e o desenvolvimento orgânico cerebral.

Os otorrinolaringologistas e pneumologistas discutiram o sono em torno das síndromes de apneia do sono e os seus impactos gerais nos seres humanos. Porém, na atualidade, muito se fala sobre a relação entre o sono e o coração. Algo que por tempos se achava distante, agora é amplamente investigado e tratado nos consultórios de cardiologia.

Dormir bem garante fisiologicamente muitos benefícios ao coração. Dormindo, reduzimos tensões dos vasos sanguíneos, o coração bate mais organicamente e reduzimos ao máximo a interação externa sobre o eixo cardíaco, tornando a fisiologia vascular praticamente autônoma. Apesar de o coração não dormir, a calma da noite faz com que ele se regenere de um dia pesado de trabalho e que eventuais distúrbios surgidos durante o dia possam ser corrigidos na noite.

Por esse motivo, quando não dormimos bem, nosso coração sofre. Vários estudos apontam para maior incidência



de doenças cardiovasculares nos pacientes com distúrbios do sono. Independente do tipo de distúrbio, não dormir bem causa danos ao coração. O mais estudado é sim a apneia do sono, mas não é exclusividade dessa síndrome o malefício ao coração.

Pacientes que têm dificuldade de harmonizar as fases do sono, que possuem síndrome de pernas inquietas e até os que sofrem de insônia, todos têm um risco aumentado de doença cardiovascular. Recentes estudos demonstram que dormir mal aumenta taxas de hipertensão arterial sistêmica, taxas de insuficiência cardíaca, fibrilação atrial e infarto agudo do miocárdio.

Sendo assim, cabe cada vez mais ao cardiologista investigar hábitos e tempo de sono, relato de roncos e apneia. Apesar de sempre pensarmos que o nosso motor é testado quando está fazendo esforço (na correria do dia a dia), ele merece sim uma boa manutenção e um sono reparador.

Assim, minha dica é: tenha uma boa noite de sono, guarde tempo para dormir, evite luzes ou telas que podem tornar seu sono superficial; invista em um bom colchão e um quarto escuro e silencioso, pois isso, além de ser confortável, resulta em boa saúde cardíaca. Procure seu médico e relacione o seu diagnóstico cardíaco com seus hábitos de sono. Muitas vezes, a causa da hipertensão ou da arritmia está associada a um distúrbio de sono e apneia.

Tiago Fortuna
Cardiologista – RQE 30315
CRMRS 36964



DR. EDUARDO GRÖHS
UROLOGIA E MEDICINA SEXUAL MASCULINA
CREMERS 23362 - TISBU RQE 15244

- Disfunção Erétil
- Ejaculação Precoce
- Cirurgia Urológica
- Vasectomia
- Reposição Hormonal Masculina
- Preenchimento peniano



Inscreva-se no canal
Urologia Sem Frescura

Receba conteúdos semanais sobre Urologia e Saúde Sexual Masculina
(51) 3902-7919 51 99228-4554



ENDOCRINOLOGIA

Diabetes • Tireoide • Obesidade • Dislipidemia • etc

DRA. GABRIELA HOSS

- MEDICINA PELA UFRGS - CRM 45290
- RESIDÊNCIA MÉDICA ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA PELO HCPA
- ESPECIALISTA PELA SBEM - RQE 44263

Clínica Angiocardiologia
Rua Marechal Deodoro, 1188
Fones (51) 3715-4280 / (51) 98575-4530 / (51) 99812-6375





PLANTÃO NOTURNO

CUIDAMOS DA SUA SAÚDE DIA E NOITE

Novos horários de atendimento estão disponíveis no turno da noite, para deixar os serviços de saúde mais acessíveis e reduzir o tempo de espera nas salas de emergência e postos da cidade.

NOVOS HORÁRIOS DE ATENDIMENTO:

UBS Clementina: 18h às 24h de segunda a sexta-feira e aos sábados das 8h às 18h

ESF Linha Santa Cruz: 18h às 22h de segunda a sexta-feira

Hospital Beneficente Monte Alverne: 19h às 7h de segunda a sexta-feira e 24h nos finais de semana e feriados



MUNICÍPIO DE
SANTA CRUZ DO SUL

**VIVERAQUIÉ
BOMDEMAIS**



Fazendo medicina com o Coração!



Fortuna Cor
CARDIOLOGIA

Dr. Tiago Fortuna

Cardiologista
CRM 36.964



☎ 51 3056-2494 ✉ fortunacor@gmail.com

📍 Rua Thomaz Flores, 262 - Centro
Santa Cruz do Sul

Saúde bucal é importante para manter o corpo saudável

O Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, destaca a importância de promovê-la em todos os aspectos da vida. Vivemos em um tempo em que, se por um lado estamos cada vez mais conscientes da



necessidade e benefícios de nos cuidarmos, por outro lado muitas vezes levamos um estilo de vida que não nos beneficia em vários aspectos. E não podemos falar em saúde sem pensar em saúde bucal. Ela desempenha um papel crucial na saúde geral de cada um de nós. Uma boa saúde bucal não apenas contribui para a estética e autoconfiança, mas está intimamente ligada à prevenção ou não agravamento de doenças sistêmicas, como cardiopatias e diabetes.

Pode parecer óbvio, mas precisamos de todos os dentes – e em perfeitas condições – para uma mastigação adequada. Bruxismo, refluxo gastroesofágico ou ingestão frequente de bebidas ácidas podem desgastar e comprometer seriamente a estrutura dental e por consequência a sua função. Sensibilidade dentária tam-

bém pode ser um grande transtorno. Afinal, ninguém gosta de sentir dor frequentemente. E não, não é normal sentirmos dor.

Reabilitar ausências dentais com implantes ou reconstruir com próteses os elementos com-

prometidos é vital para uma melhor qualidade de vida.

Por fim, beleza importa. Bem-estar mental é importante. Autoestima é importante. Gostar do que se vê no espelho é importante. Isso gera confiança em todos os outros setores da vida. E a idade jamais deve ser um limitante para se buscar isso. Tratamentos estéticos, inclusive com lentes, são para todas as faixas etárias. Planejamento adequado garante resultados excelentes.

Todos os dias tomamos decisões que construirão o resto de nossas vidas. Um corpo saudável sorri com uma boca saudável.

Mariele Mildner

Cirurgiã-dentista, especialista em Prótese Dentária
Mestre e doutora em Odontologia

Hérnia de disco, um problema de saúde mundial

Uma das alterações degenerativas mais frequentes na população, a hérnia de disco é considerada problema de saúde mundial e pode gerar incapacidade, caso não seja tratada. Segundo o Ministério da Previdência Social, a hérnia de disco e a dor lombar foram as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil em 2023.



Quando nos referimos ao termo hérnia de disco, queremos dizer que a estrutura responsável por ser um amortecedor entre as vértebras da coluna se rompe. Com isso, um líquido semelhante a um gel extravasa, ocupando o canal vertebral, espaço limitado por onde passam os nervos da nossa coluna, gerando compressão neurológica e dor. Entre os fatores que predis põem a desidratação do disco intervertebral e causam a hérnia estão a hereditariedade e a degeneração natural dos discos, mais alguns hábitos presentes no dia a dia, além do sedentarismo, do tabagismo e da obesidade.

Ela pode ocorrer em diferentes partes da coluna. A cervical, por exemplo, produz sintomas como dores de cabeça, formigamento dos dedos das mãos e perda de força. A torácica, que afeta a região medial das costas, pode gerar dor no meio das costas, dores no peito e problemas respiratórios. A lombar, localizada na região inferior das costas, provoca dor no trajeto ciático, formigamento nas pernas e pés, perda de força, dores ao sentar ou ficar em pé por

muito tempo.

A boa notícia é que, segundo um estudo publicado em 2020 na revista Spine, cerca de 97% das hérnias de disco não necessitam de cirurgia. A maioria reabsorve sozinha, em cerca de três meses a um ano. Hoje, aliás, pode ser tratada com grande resultabilidade, através da terapia manual associada a exercícios específicos, que são passados por fisioterapeutas após

testes feitos com cada paciente. Outra forma de tratar são as terapias mecânicas que são capazes de gerar reidratação discal e, dessa forma, fazem a reabsorção da hérnia.

Os estudos apontam que cerca de 80% da população já sofreu ou sofrerá com esses problemas, por isso o ideal sempre é a prevenção. Algumas dicas para preservar a saúde da coluna são exercícios físicos regulares, manter o ambiente de trabalho e doméstico de forma ergonômica, manter o peso saudável através de uma dieta equilibrada e evitar o tabagismo. No entanto, essas dicas não substituem o aconselhamento do seu médico ou fisioterapeuta de confiança.

Fisioterapeuta Daniela Schaefer Moraes

Experiência clínica de 16 anos com tratamento de coluna. Graduada pelo Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, no Rio de Janeiro; pós-graduada em cardiopneumologia, pós-graduada em Quiropraxia; alta performance em tratamento da coluna

GERIATRIA



CREMERS 35.736

Dra. Mariana Tocchetto Pritsch

GERIATRA / CLÍNICA MÉDICA
RQE 32620 RQE 29635

ATENDIMENTO
DOMICILIAR

Agendamento de consultas:

(51) 3902.6919

☎ (51) 99618.8297



Neuroklinik: Rua Borges de Medeiros, 300 - sala 505 - Santa Cruz do Sul




**DR. JERÔNIMO
MENDES - RIBEIRO**

Psiquiatra da Mulher



No Dia Mundial da Saúde, é essencial ressaltar a necessidade de esforços pela Saúde Mental da Mulher, reconhecendo suas experiências únicas e reforçando o compromisso com seu bem-estar integral.



 **contato: 51 98041-0276**

 **@dr.jeronimomendesribeiro**



Saúde do homem sem tabus

Segundo dados do IBGE de 2022, a expectativa de vida da população masculina é de 72,2 anos e a feminina atingiu 79,3. No Brasil, a mortalidade do público masculino é maior em quase todas as faixas etárias devido à falta de políticas públicas focadas nos homens, além do preconceito e ignorância por parte dos próprios pacientes. De acordo com o Programa Nacional de Saúde (PNS), a taxa de mulheres que vão ao médico é de 82,3%, bem acima dos 69,4% registrados entre os homens.

O estímulo desse hábito é a explicação para a diferença entre os gêneros feminino e masculino quando o assunto é presença no médico. Desde cedo, a maioria das mulheres é incentivada a buscar o sistema de saúde, visitando periodicamente o ginecologista e outras especialidades. Entre os homens, porém, a não ser que apareça algum sintoma ou dor que incomode, a maioria tende a buscar uma avaliação médica somente após os 40 anos de idade.

O médico urologista Eduardo Bauer Gröhs explica que, em razão dessa negligência, diversas doenças podem surgir sem que sejam descobertas e, com isso, não são tratadas precocemente e/ou cor-

retamente. "A adoção de um comportamento preventivo mais frequente, aliada aos hábitos alimentares saudáveis, com prática de exercícios físicos e a renúncia ao tabagismo, tem um relevante impacto positivo no bem-estar do paciente", garante.

Segundo Gröhs, o médico especialista que mais se aproxima do que seria um "ginecologista masculino" é o urologista. A avaliação desse especialista não se restringe ao exame de próstata e o popular e "temido" toque. É de extrema importância pedir ao profissional que faça uma avaliação global de sua saúde.

"O papel do urologista deve ser identificar as necessidades e orientar os homens para que busquem alternativas que visem uma melhora de sua saúde. Não deve perguntar somente sobre a próstata, mas checar o peso, os hormônios, a função hepática, orientar sobre adoção de hábitos saudáveis", afirma o profissional.

Ele também garante que a prevenção de doenças e a sua detecção precoce permite um tratamento mais específico e vantajoso para as pessoas, resultando em maior qualidade de vida e, por consequência, aumento da sobrevida.

ANDROPAUSA

Você sabia que os homens também reduzem a produção de hormônios com a idade? Mais da metade dos homens brasileiros não sabe o que é andropausa e 51% deles nunca foram ao urologista, aponta pesquisa realizada pela Bayer, em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU).

Por conta disso, Gröhs faz um alerta para que se observe a presença de alguns sintomas. Caso alguns deles se façam presentes, é indicado que se procure um médico para avaliar se a saúde está em dia.



Os sintomas:

- ▶ Depressão
- ▶ Alterações do humor
- ▶ Diminuição da libido e disfunção erétil
- ▶ Diminuição dos músculos e redução da força
- ▶ Alterações nos pelos do corpo
- ▶ Osteoporose
- ▶ Distúrbios do sono
- ▶ Aumento da gordura visceral

Divulgação/GS



ADVANCEH
INSTITUTO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ODONTOLOGIA

Seleciona pacientes para os seguintes

Tratamentos Dentários

- Próteses Total e Unitária
- Implantes
- Reabilitação Oral
- Lentes de Contato Dentárias

Advanceh
Santa Cruz do Sul • RS

GARANTA SUA VAGA

(51) 99281-7420 | (51) 99463-2698
www.advanceh.com.br



Estética íntima masculina

O preenchimento peniano já é uma realidade em tratamento

Se você é um homem que busca melhorar sua autoestima, satisfação pessoal e confiança na intimidade, é natural que o tamanho do pênis seja uma preocupação. Felizmente, o preenchimento peniano tem se destacado como opção para obter resultados visíveis e satisfatórios.

Segundo Gröhs, trata-se de um procedimento realizado em consultório, sob anestesia local e minimamente invasivo. Consiste na utilização de um preenchedor biocompatível introduzido entre os tecidos penianos.

"O produto mais utilizado é o ácido hialurônico, substância que nosso organismo produz e não gera reações de rejeição. Além de possuir características que permitem se adaptar entre os tecidos do local da aplicação, dando um aspecto natural, o

ácido hialurônico usado no preenchimento peniano é gradualmente reabsorvido num período médio de 18 meses. Pode precisar de reaplicações semelhantes aos outros procedimentos estéticos", explica.

Gröhs acrescenta que o preenchimento com ácido hialurônico não é realizado dentro dos corpos cavernosos, portanto o procedimento não tem nenhuma relação com ereção e rigidez. Ele consiste em aumentar a espessura e, consequentemente, a sensação de maior volume e satisfação do homem.

Vale lembrar que o urologista é o médico ideal para indicar e fazer os procedimentos de preenchimento peniano, tendo em vista que está familiarizado com as cirurgias e a anatomia dos órgãos genitais masculinos.



Quando devo procurar um **geriatra**?



A geriatria é uma especialidade médica que tem como objetivo a promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças, reabilitação funcional e cuidados paliativos. O geriatra utiliza uma abordagem ampla para a avaliação clínica, incluindo aspectos psicossociais, escalas e testes. Este médico trata de doenças de múltiplas causas, como as que vemos ao lado.

- ▶ Demência, entre elas a doença de Alzheimer
- ▶ Hipertensão arterial
- ▶ Diabetes
- ▶ Hipotireoidismo
- ▶ Osteoporose
- ▶ Tontura
- ▶ Incontinência urinária
- ▶ Tendência a quedas
- ▶ Cuidados paliativos aos pacientes portadores de doenças sem possibilidade de cura.



Apesar de ser reconhecida como a Medicina do Idoso, a geriatria não é indicada apenas para velhos. O processo de envelhecimento se inicia (pasmem!) aos 30 anos, então sugere-se procurar um geriatra desde jovem (eu citaria 40 anos como a idade ideal). O envelhecimento faz parte do processo natural da vida, e é possível fazer aconselhamento para saber quais medidas preventivas são importantes. Ir ao geriatra desde jovem colabora para uma vida mais longa e mais saudável.

Dicas para envelhecer com saúde

- 1 Pratique atividades físicas.
- 2 Mantenha uma alimentação saudável – fonte de cálcio e vitamina D, o leite e seus derivados evitam a osteoporose; as proteínas são aliadas na preservação do sistema imunológico e dos músculos; as fibras atuam no bom funcionamento do intestino.
- 3 Beba água. Tome, no mínimo, oito copos de água por dia.

- 4 Exercite o cérebro: leia, assista a filmes, jogue baralho, palavras cruzadas, ou até mesmo aprenda uma nova língua; estimular o raciocínio previne a perda de memória.



Fotos: Divulgação/GS



- 5 Tenha um sono bom: a privação do sono pode comprometer a concentração e a memória.
- 6 Abandone maus hábitos: não fume, evite o consumo exagerado de bebidas alcoólicas e atitudes motivadas pelo estresse no trabalho ou em casa.
- 7 Mantenha o ambiente de casa seguro, bem iluminado. Tenha em conta a disposição dos móveis para assegurar uma fácil mobilidade pela casa; evite o uso de tapetes; adapte o banheiro com barras de apoio; coloque os números de telefone da família e amigos juntos ao telefone, escritos em números bem visíveis; deixe os objetos mais utilizados em prateleiras mais baixas, nos armários e cozinha, para evitar que o idoso suba em cadeiras ou bancos.
- 8 Cuidado com quedas: a perda do equilíbrio postural pode ser decorrente de problemas primários do sistema osteoarticular e/ou neurológico. Algumas estratégias ajudam a diminuir esse risco como, por exemplo, fisioterapia para aumento de força muscular e melhora do equilíbrio, redução do número de medicamentos, correção de déficits visuais e uso de bengalas/andador quando indicado.
- 9 Atentar para o uso correto de medicações: conferir com a receita médica; caso o idoso tenha alguma dificuldade, adquirir uma caixa com divisória para facilitar a organização dos remédios.
- 10 Procure um médico geriatra regularmente. Fazer exames de rotina para prevenir e tratar doenças crônicas ajuda a compreender quais são as mudanças que o corpo sofre devido ao envelhecimento, e garante um envelhecimento com saúde e uma melhor qualidade de vida.

Mariana Pritsch
Médica geriatra

07 de abril
Dia Mundial da Saúde

**CUIDAR DE VOCÊ
É TAMBÉM CUIDAR
DE QUEM VOCÊ
AMA**

Adote hábitos saudáveis
e cuide do seu bem-estar.

Hospital
AnaNery
SAÚDE COM QUALIDADE



“Minha saúde, meu direito” é tema escolhido para 2024

Minha saúde, meu direito



O tema do Dia Mundial da Saúde 2024, que se comemora domingo – “Minha saúde, meu direito” –, destaca a necessidade urgente de garantir acesso universal a serviços de saúde de qualidade e a um ambiente saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a saúde como um direito humano fundamental, lembrando que doenças, desastres e falta de acesso a cuidados básicos continuam a ameaçar milhões de pessoas em todo o mundo.

A saúde no mundo está sob crescente ameaça. Essa é a conclusão do

Conselho de Economia da Saúde para Todos, da OMS. O órgão destaca que tal situação é agravada pela crise climática e impulsionada pelo consumo de combustíveis fósseis, que não só ameaça o planeta, como também compromete o direito a um meio ambiente limpo e saudável.

Embora a saúde seja reconhecida como direito humano, o acesso aos serviços não é garantido para todos. Segundo dados do Conselho da OMS, mais de metade da população mundial (cerca de 4,5 mil milhões de pessoas) não tinha acesso a cuidados de saúde básicos em 2021.

Para enfrentar esses desafios, além da escolha do tema, a OMS destaca a necessidade urgente de garantir que todos tenham acesso a serviços de qualidade, educação e informações sobre saúde, além de água potável, ar puro, nutrição adequada, habitação digna e condições laborais e ambientais saudáveis. Além disso, enfatiza a importância de combater a discriminação em todas as suas formas. Na prática, o Dia Mundial da Saúde serve como um lembrete crucial de que a saúde é um direito humano fundamental e deve ser protegida e promovida por todos, sem exceção.

Mais da metade da população está com excesso de peso

Fotos: Divulgação/GS

A obesidade é uma epidemia global que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência da obesidade triplicou desde 1975. Em 2016, mais de 1,9 bilhão de adultos estava com sobrepeso, dos quais mais de 650 milhões eram obesos. Atualmente, mais da metade da população brasileira (56,8%) está com excesso de peso. Tais números destacam a urgência de entendermos melhor essa condição e suas implicações para a saúde pública.

De condição complexa e de causa multifatorial, a obesidade resulta de uma interação entre fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos. Uma dieta rica em calorias e pobre em nutrientes, mais a falta de atividade física são fatores de risco importantes. Além disso, distúrbios hormonais, condi-



“A obesidade pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, levando a problemas psicológicos como depressão e baixa autoestima.

ções médicas subjacentes e certos medicamentos também podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade. Mais de 229 doenças e complicações de saúde graves estão relacionadas a obesidade, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, apneia do sono, osteoartrite e certos tipos de câncer.

Além disso, a obesidade pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, levando a problemas psicológicos como depressão e baixa autoestima. A nutrologia é a especialidade médica que estuda os nutrientes dos alimentos, suas funções no organismo normal e a fisiopatologia, o diagnóstico e o tratamento dos distúrbios de nutrientes nas doenças. Os objetivos dos médicos que trabalham nesta área são conhecer e mostrar as funções básicas e fundamentais dos nutrientes no crescimento, no desenvolvimento físico e mental do ser vivo, em prevenir doenças crônicas, especialmente as degenerativas não infecciosas, garantir a saúde, a qualidade de vida, diagnosticar e tratar distúrbios de nutrientes.

É a nutrologia médica que desempenha papel crucial no tratamento da obesidade, que pode incluir mudanças no estilo de vida, como reeducação alimentar e prática regular de exercícios físicos. Também presta orientação nutricional individualizada, ajudando os pacientes a fazer escolhas alimentares saudáveis e a desenvolver hábitos alimentares sustentáveis a longo prazo.

Além disso, busca melhorar a qualidade do sono, pois já se demonstrou que isso ajuda na perda de peso, na modulação ou melhora da microbiota intestinal. Em casos graves de obesidade, pode ser necessário o uso de medicamentos e hoje dispomos de um arsenal interessante de novos remédios que podem ser usados, conforme o quadro clínico. Outra opção, muitas vezes necessária, é a cirurgia bariátrica.

Portanto, a abordagem multidisciplinar é essencial no tratamento da obesidade, pois permite tratar não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e comportamentais da condição. Nesse aspecto, a contribuição da nutrologia médica é importante, motivo pelo qual o profissional deve ter formação e conhecimento adequado para o tratamento da obesidade. Para saber se existe especialista em Nutrologia na sua cidade, é possível acessar o site do CREMERS ou da Associação Brasileira de Nutrologia.

Lauro Gilvan Batista Dutra

Nutrólogo e mestre em Promoção e Prevenção da Saúde
CRMRS 21014 - RQE 15123

ALEXANDRE L. AGRA
UROLOGISTA
CRM 35977 | RQE 30287

- Cirurgia Robótica
- HOLEP – cirurgia à Laser da próstata
- Tratamento de cálculos renais

UNI-RIM CENTRO MÉDICO
Rua Marechal Deodoro, 1015
Centro - Santa Cruz do Sul
(51) 3715.1039 (51) 99269.0078
@dralexandreagra