

Prevenção da saúde feminina começa na infância e juventude

Em sua matéria, os debates sobre a saúde feminina geralmente estão centrados em temas como a fertilidade, menopausa e o câncer de mama. Sem deixar de lado a importância dessas questões, o endocrinologista Ângelo Ricardo Coutinho, do programa Amor à Vida, da Amagig Saúde, observa que os cuidados com a saúde da mulher devem começar na infância e na juventude.

De acordo com médicos, uma boa alimentação pode retardar ou até mesmo evitar o surgimento de doenças crônicas preexistentes em cada indivíduo. Para o especialista, o desenvolvimento de hábitos saudáveis está relacionado a bons exemplos. "A família brasileira precisa ensinar a seus filhos a comer mais verduras e frutas. Criar rotinas e fazer regularmente as três refeições principais sem substituir alimentos saudáveis por processados", recomenda.

Sugestão Coutinho, hoje, a medicina vive momento muito diferente, devido de se basear na evidência para estabelecer na prevenção genética. No entanto, para ele, nada substitui a prevenção. É é justamente na fase adulta que os cuidados com a saúde da mulher podem ser prejudicados.

Na avaliação do endocrinologista, nessa fase da vida as conciliações com os familiares, trabalho e busca

de qualificação e reconhecimento profissional, as mulheres, muitas vezes, passam a ter uma vida sedentária.

Constatando que, sem tempo para cuidar da saúde, surge a síndrome metabólica, uma série de anormalidades como hipertensão arterial, dislipidemia (gordura no sangue) e resistência insulínica. "A fase adulta contempla o momento da vida no qual a prevenção é mais importante do que o tratamento, pois as alterações glandulares e vasculares podem ser estabilizadas

ou até mesmo recuperadas", alertou.

O endocrinologista chama a atenção para o fato de que é importante garantir um período de descanso tanto para o corpo quanto a mente, contribuindo para a prevenção de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão, AVC e o infarto.

O especialista pondera que, na velhice, período no qual os órgãos começam a perder células e reduzir funções, os hábitos de vida saudáveis adquiridos ao longo da vida podem ajudar

a evitar uma série de problemas na saúde.

Para o médico, as associações da Amagig Saúde têm um grande papel com o programa Amor à Vida, pois, de acordo com ele, o projeto atua no diagnóstico precoce de doenças crônicas, que podem ter grande impacto na vida das pessoas.

A marcação de atendimentos no programa pode ser feita pelo telefone (11) 3039-3272, número de WhatsApp (11) 9998-3277 ou pelo e-mail margarete@amagig.com.br.

"A fase adulta contempla o momento da vida no qual a prevenção é mais importante do que o tratamento, pois as alterações glandulares e vasculares podem ser estabilizadas ou até mesmo recuperadas"

"A família brasileira precisa ensinar a seus filhos a comer mais verduras e frutas. Criar rotinas e fazer regularmente as três refeições principais sem substituir alimentos saudáveis por processados"

Ângelo Coutinho

Endocrinologista do Amor à Vida