



**GOLAÇO  
NA  
SAÚDE**



## Especial de Junho:

Marque um golaço na prevenção e cuide de quem mais importa: **você!**

Junho chegou trazendo oportunidades especiais para você cuidar da sua saúde e da sua família. A campanha Golaço na Saúde segue oferecendo condições exclusivas para clientes do Cartão Saúde Anchieta, incentivando a prevenção e o acompanhamento médico com preços acessíveis.

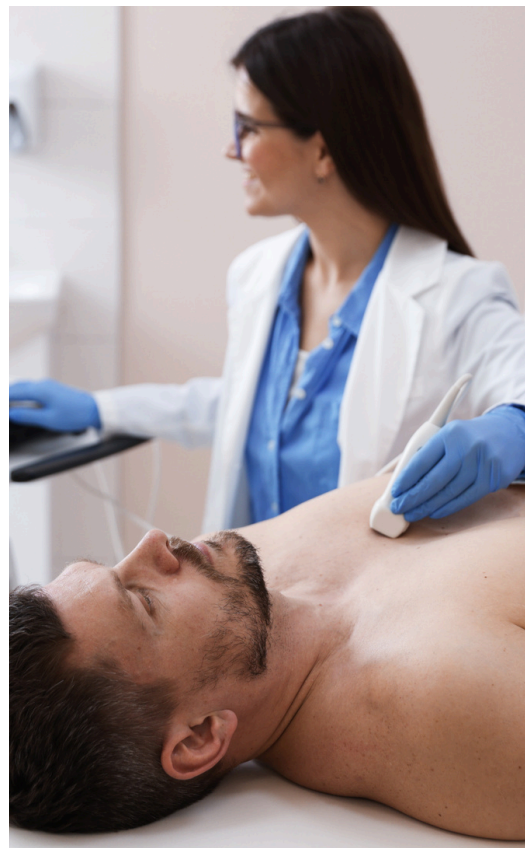
## A importância do Ecocardiograma

O coração trabalha sem parar e merece atenção especial. O ecocardiograma é um exame que utiliza ultrassom para avaliar a estrutura e o funcionamento cardíaco, ajudando a identificar alterações antes que elas se tornem problemas mais graves.

### Quando realizar o exame?

- Histórico familiar de doenças cardíacas
- Falta de ar frequente
- Palpitações
- Pressão alta
- Acompanhamento preventivo

**Cuidar do coração é investir em qualidade de vida e longevidade.**



## Você respira bem? Entenda a importância da Espirometria

A espirometria é um exame simples que avalia a capacidade respiratória e auxilia no diagnóstico de doenças como asma, bronquite e DPOC.

Com a chegada das temperaturas mais baixas, problemas respiratórios tendem a se agravar, tornando o acompanhamento ainda mais importante.

Fique atento aos sinais:

- Falta de ar
- Tosse persistente
- Chiado no peito
- Cansaço excessivo

Respirar bem é fundamental para viver melhor.

## Mais do que estética: saúde bucal

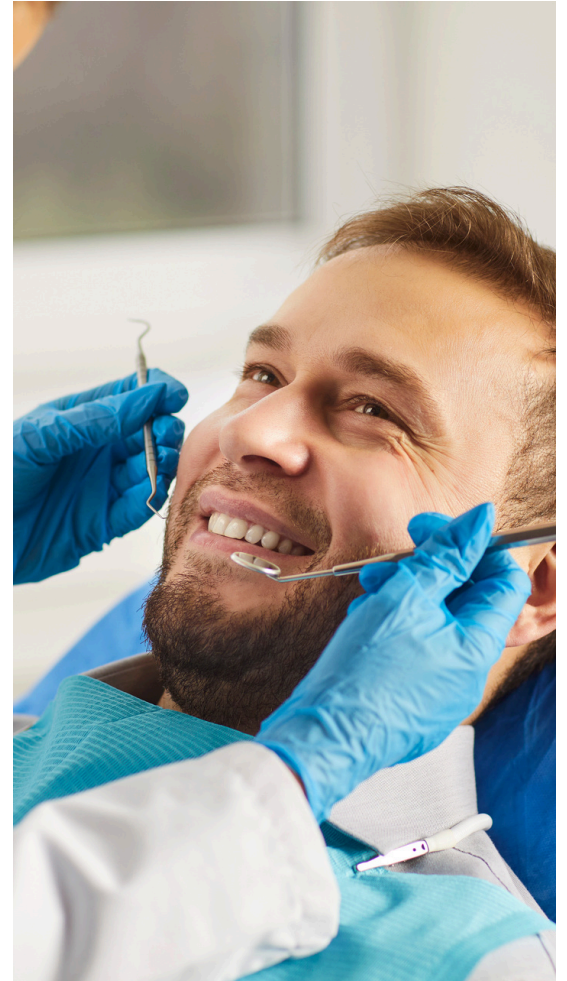
Muitas pessoas procuram o aparelho ortodôntico para melhorar a aparência do sorriso, mas os benefícios vão muito além da estética. Dentes desalinhados podem dificultar a higienização correta, favorecer o acúmulo de placa bacteriana e aumentar o risco de cáries e doenças gengivais.

O tratamento ortodôntico auxilia no alinhamento dos dentes e na correção da mordida, proporcionando mais conforto ao mastigar, falar e sorrir. Além disso, contribui para a saúde bucal como um todo, prevenindo problemas futuros e melhorando a qualidade de vida.

Benefícios do tratamento:

- Melhora o alinhamento dental
- Facilita a higiene bucal diária
- Auxilia na correção da mordida
- Reduz o desgaste excessivo dos dentes
- Contribui para uma mastigação mais eficiente
- Promove mais confiança e autoestima

**O acompanhamento odontológico regular é fundamental para garantir resultados seguros e duradouros.**



## Saúde em equipe: cuidar de você é o principal jogo

Assim como no futebol, a saúde também depende de estratégia, preparo e acompanhamento constante. Consultas regulares e exames preventivos ajudam a identificar problemas precocemente, aumentando as chances de tratamento e recuperação.

Não espere os sintomas aparecerem para buscar ajuda. A prevenção continua sendo a melhor forma de garantir mais qualidade de vida para você e sua família.

♥ Quem cuida da saúde hoje, conquista mais tranquilidade amanhã.

## A importância de um sono de qualidade

Dormir bem é fundamental para o funcionamento adequado do organismo. Durante o sono, o corpo recupera energias, fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde mental e física.

Dicas para melhorar o sono:

- Mantenha horários regulares para dormir
- Evite o uso de telas antes de deitar
- Reduza o consumo de cafeína à noite
- Crie um ambiente confortável e silencioso



### Você sabe identificar os sinais de um AVC ou Infarto?

Neste vídeo o Dr. explica os sintomas que não podem ser ignorados e como agir rapidamente em uma situação de emergência.

Acesse nossas redes sociais e assista o Med Educa com o Dr. Guilherme!

**Dr. Guilherme- Clínico Geral**

Na **Med Anchieta**, nossos pacientes contam com atendimento médico, exames laboratoriais e orientação profissional, sempre com acolhimento e cuidado.