



Especial de Agosto

Cuidar da saúde é um gesto de carinho com quem mais importa: você.

A campanha **+ Cuidado para Você** nasceu para lembrar que a prevenção faz toda a diferença e que pequenas atitudes hoje podem garantir mais qualidade de vida amanhã.

Na Med Anchieta, acreditamos que cuidar vai além de consultas e exames. É oferecer acolhimento, acesso à saúde, profissionais qualificados e uma estrutura preparada para acompanhar você em cada etapa da sua jornada.

O corpo fala antes da doença aparecer

Você já percebeu que, muitas vezes, o corpo dá pequenos sinais antes de um problema de saúde se manifestar? Cansaço frequente, dores de cabeça recorrentes, dificuldade para dormir, falta de disposição e até alterações de humor podem indicar que algo não está funcionando como deveria.

Esses sintomas nem sempre significam uma doença grave, mas são um alerta de que vale a pena investigar. O grande erro é esperar que eles desapareçam sozinhos ou recorrer à automedicação sem orientação.

Manter consultas periódicas e realizar exames de rotina permite identificar alterações antes mesmo do surgimento de sintomas mais importantes.

Na saúde, agir cedo faz toda a diferença.



Check-up: por que ele é tão importante mesmo quando você se sente bem?

Muitas doenças evoluem de forma silenciosa. Hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado e alterações na tireoide podem permanecer por anos sem apresentar sintomas.

É justamente por isso que o check-up é tão importante. Durante a avaliação médica, o profissional analisa seu histórico, hábitos de vida, antecedentes familiares e solicita exames quando necessário.

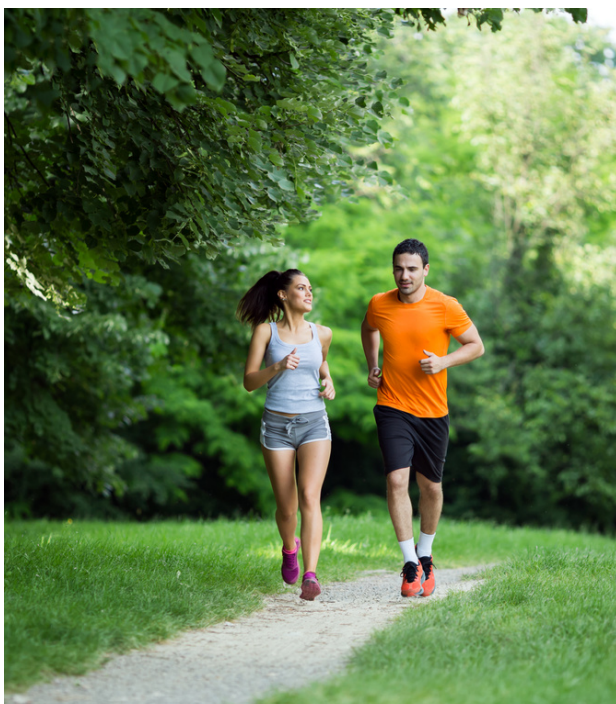
O objetivo não é apenas descobrir doenças, mas acompanhar sua saúde ao longo do tempo e prevenir problemas futuros.

Dormir bem também é um cuidado com a saúde

Dormir poucas horas ou ter um sono de má qualidade afeta muito mais do que o humor. Enquanto dormimos, nosso organismo regula hormônios, fortalece o sistema imunológico, consolida a memória e recupera músculos e tecidos. Quando esse processo é interrompido com frequência, aumentam os riscos de hipertensão, obesidade, diabetes, ansiedade e doenças cardiovasculares. Alguns hábitos podem melhorar significativamente a qualidade do sono:

- Evite o uso de telas antes de dormir.
- Mantenha horários regulares para deitar e acordar.
- Evite cafeína à noite.

Dormir bem é um dos pilares da saúde.



A prevenção começa nas pequenas escolhas

Quando pensamos em prevenção, é comum imaginar consultas e exames. Mas ela começa muito antes disso.

Beber água regularmente, praticar atividade física, manter uma alimentação equilibrada, controlar o estresse, evitar o tabagismo e fazer acompanhamento médico periódico são atitudes que reduzem significativamente o risco de desenvolver diversas doenças.

Cuidar da saúde não significa buscar atendimento apenas quando algo está errado. Significa criar hábitos que permitam viver mais e melhor.

Você sabe interpretar seus exames?

Receber um exame com resultados fora dos valores de referência nem sempre significa que existe uma doença.

Os exames laboratoriais precisam ser analisados em conjunto com sua idade, sintomas, histórico de saúde, uso de medicamentos e avaliação clínica. Por isso, comparar resultados com amigos ou buscar respostas na internet pode levar a interpretações equivocadas.

Somente o médico pode avaliar o resultado de forma completa e indicar, quando necessário, novos exames ou tratamento.

Exames são ferramentas importantes, mas fazem parte de um conjunto de informações sobre sua saúde.



Você sabe o que é o pré-diabetes?

Antes que o diabetes apareça, o seu corpo pode dar um importante sinal de alerta: o pré-diabetes.

Neste vídeo, o Dr. Guilherme explica o que é o pré-diabetes, quem tem mais risco de desenvolvê-lo e quais atitudes podem fazer toda a diferença para proteger a sua saúde.

Dr. Guilherme Manfrim- Clínico Geral

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