



NEWSLETTER



Acreditamos na força da saúde e do autocuidado para potencializar pessoas, negócios e organizações.

EDIÇÃO 19 | NOVEMBRO 2021 | WATARI CARE

PRIORIZE A SAÚDE MENTAL MINIMIZANDO O ESTRESSE DIÁRIO

FONTE: VITUDE, ADAPTADO POR WATARI CARE

Com a correria do dia a dia, o excesso de informações e a exigência da economia por melhores resultados, torna-se fundamental que cada um de nós aprenda medidas para gerenciar e reduzir o stress. Pode parecer difícil, mas com autocuidado e algumas mudanças de hábitos é possível equacionar trabalho, resultados e qualidade de vida!

Para isso, é necessário adaptações no dia a dia com a adoção de hábitos saudáveis, que podem ajudar você a gerenciar ou minimizar o estresse diário, como:

1. **Evite cafeína, álcool e nicotina.** Troque as bebidas com cafeína e bebidas alcoólicas por água, chás de ervas ou sucos de frutas naturais ou diluídos, e mantenha-se hidratado, pois isso permitirá que seu corpo responda melhor com a redução do estresse.
2. **Pratique atividade física,** além de minimizar o estresse, ela pode prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, obesidade etc.) e aumentar a disposição ao longo do dia.
3. **Durma bem.** A falta de sono é um fator significativo de estresse. Tomar um banho morno ou ler um livro calmo por alguns minutos para relaxar seu corpo, além de descansar seus olhos e ajudá-lo a esquecer as coisas que o preocupam, pode ser bastante eficaz.
4. **Tire um tempo para praticar alguma atividade que goste.** Um curto período de descanso permitirá que o corpo se recupere mais rapidamente.

CONTEÚDO

Priorize a saúde mental minimizando o estresse diário • P. 1

Diga não ao preconceito! O diagnóstico precoce salva vidas • P. 2

Dia mundial do diabetes. Como o autocuidado pode ser fundamental para o tratamento do diabetes • P. 3

Receita Papillote de Peixe • P. 4



DIGA NÃO AO PRECONCEITO! O DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS

FONTE: INCA (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER)
ADAPTADO POR WATARI CARE

O mês de Novembro é marcado pela cor azul e tem como intuito conscientizar a população masculina sobre os cuidados com o câncer de próstata. O diagnóstico precoce salva vidas, além disso é o segundo câncer mais comum entre os homens.

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). A próstata envolve a parte inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada.

Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. O aumento observado nas taxas de incidência no Brasil pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos (exames), pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país, e pelo aumento na expectativa de vida.

Existem alguns fatores de risco, que podem aumentar as chances de desenvolver a doença, como:

- **Idade**, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos;
- **Herança genética**, quando o pai ou irmão desenvolvem o câncer de próstata antes dos 60 anos, existem possíveis chances de desenvolver a doença;

- **Excesso de gordura corporal** aumenta o risco de câncer de próstata avançado.

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite), por isso é fundamental realizar as consultas e exames preventivos, pois o diagnóstico precoce do câncer de próstata possibilita uma maior chance de cura, podendo chegar em até 90%. Já na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

A detecção precoce pode ser feita por meio da investigação com exames clínicos, laboratoriais, endoscópios ou radiológicos, às pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença, ou pessoas sem sinais ou sintomas, mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença. No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico).

Lembre-se, homem que se cuida vive mais e vive melhor e o diagnóstico precoce salva vidas!



DIA MUNDIAL DO DIABETES

FONTE: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, ADAPTADO POR WATARI CARE

Nas Américas, mais de 60 milhões de pessoas vivem com diabetes, que, se não controlada, pode causar doenças cardíacas, cegueira, doenças renais e amputações. O diabetes também é uma condição pré-existente que aumenta o risco de formas graves da COVID-19.

O sobrepeso e a obesidade, que afetam mais de 60% dos adultos, estão fortemente associados à diabetes, uma doença crônica progressiva caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue. O diabetes tipo 2 é responsável pela maioria dos casos globais e em grande parte devido ao peso corporal excessivo, dieta não saudável e sedentarismo.

O diabetes pode ser prevenido com a adoção de um estilo de vida e hábitos mais saudáveis, como, praticar atividade física, manter uma alimentação equilibrada, não fumar e evitar o consumo de bebida alcoólica.

Diabéticos ou pré-diabéticos devem manter um plano alimentar seguindo os mesmos princípios recomendados para todos os que se preocupam em ter boa saúde, apenas, com especial atenção ao controle da glicemia.

Para isso, existem algumas dicas alimentares para incluir no dia a dia (*mas vale ressaltar que é importante passar em consulta com um nutricionista para avaliação clínica*), como:

- **Alimentação equilibrada:** deve ser bem variada e adequada em calorias, contendo alimentos fonte de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, sais minerais e fibras. Incluindo hortaliças, legumes e grãos integrais.

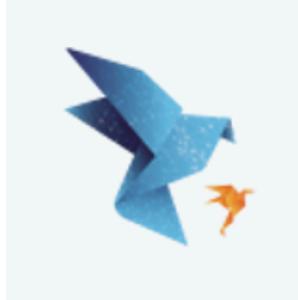
- **Atenção ao consumo de carboidratos:** alimentos como arroz, batata, mandioca, entre outros. São eles que mais interferem na manutenção da glicemia. Depois de ingeridos, eles se convertem em glicose num período que varia de 15 minutos a 2 horas, portanto, deve-se ter atenção especial à quantidade de carboidratos ingerido.
- **Fibras:** auxiliam no controle da glicemia, porque deixam a absorção dos carboidratos no organismo mais lenta. Assim, os carboidratos são absorvidos mais devagar e a glicemia tende a estar mais estável.

COMO O AUTOCUIDADO PODE SER FUNDAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO DIABETES

FONTE: HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, ADAPTADO POR WATARI CARE

Para que os objetivos do tratamento do diabetes sejam alcançados, é fundamental que o paciente desfrute de bem-estar físico e emocional, e seja capaz de gerenciar todas as etapas envolvidas no controle da sua doença. Assim, a educação em diabetes é essencial para que o paciente se conscientize de que ele é a parte central do processo de tratamento e quanto maior for o seu envolvimento, melhor será o controle da doença.

O estímulo ao autocuidado contribui para que o paciente desenvolva independência para administrar todos os itens que compõem o seu tratamento, como monitoramento da glicemia, controle alimentar, prática de atividade física, bem como tomada de decisões na resolução de eventuais problemas.



PAPILLOTE DE PEIXE

FONTE: E-BOOK: DIABETES PUBLICADO POR HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN EM 13/11/2020, GISLAINE OLIVEIRA, ROMULO FIALDINI



PREPARO 35 MIN | 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 200 g palmito pupunha desfiado
- 4 filés de garoupa, badejo, linguado ou pescada de 150 g cada
- 1 cebola grande (180 g), em rodelas
- 1 talo de alho-poró (120 g), fatiado
- 1 abobrinha italiana (140 g), fatiada
- 1 dente de alho (5 g), amassado
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
- 1 colher (chá) (5 ml) de vinagre balsâmico
- 4 galhos de alecrim (5 g)
- 2 galhos de tomilho (3 g)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para untar sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte 4 retângulos de papel-alumínio grandes o suficiente para embrulhar os filés de peixe e unte-os com azeite de oliva.
2. Sobre cada retângulo de papel-alumínio untado, faça uma cama com 1/4 do palmito e polvilhe sal e pimenta.
3. Tempere os filés com sal e pimenta e coloque-os sobre o palmito. Depois disponha por cima a cebola, o alho-poró, a abobrinha e o alho.
4. Misture a salsinha com o vinagre balsâmico e distribua sobre os filés.
5. Coloque 1 galho de alecrim e 1/2 galho de tomilho sobre cada filé e feche os pacotes, vedando bem.
6. Coloque-os numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos.
7. Sirva os papillotes ainda fechados, para que cada um abra o seu.

Esta receita foi retirada do e-book Clínica Einstein: Diabetes, tudo para tornar a rotina alimentar do diabético mais saborosa e segura.

