

Mensagem da Equipe Médica do NAS para você



Prezado servidor,

Você está recebendo esse e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2017. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Através do que foi constatado na consulta é que nós médicos estamos iniciando o envio de material educativo (textos, reportagens e vídeos) que possa contribuir para melhoria da sua saúde.

A obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Ele é feito da seguinte forma: divide-se o peso (em Kg) do paciente pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado. De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quando o resultado fica entre 18,5 e 24,9 kg/m², o peso é considerado normal. Entre 25,0 e 29,9 kg/m², sobrepeso, e acima deste valor, a pessoa é considerada obesa. Em seu exame periódico de saúde é realizado esse cálculo e você foi identificado com IMC acima do valor considerado normal (sobrepeso ou obesidade).

A obesidade é uma doença crônica, que afeta um número elevado de pessoas em todo o mundo. Em uma pessoa geneticamente predisposta, os maus hábitos alimentares e sedentarismo precipitarão o desenvolvimento da obesidade. Algumas disfunções endócrinas também podem levar ao desenvolvimento dessa entidade.

A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O obeso tem mais propensão a desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, artrose, apneia do sono, refluxo gastro esofágico, além de alguns tipos de câncer. Além disso, a obesidade pode, também, mexer com fatores psicológicos, acarretando diminuição da autoestima e depressão.

Voltado para as pessoas com sobrepeso e obesidade, o NAS elaborou o Programa Peso na Medida. Tal programa visa estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis que possam contribuir de forma positiva na modificação de estilo de vida. Algumas ações realizadas podem lhe ser úteis:

- Sinalização dos alimentos no restaurante do 16º andar. Em parceria com a empresa contratada pelo TRF, os alimentos estão marcados como verde, amarelo ou vermelho, representando, respectivamente, os alimentos com baixa, média ou alta caloria. Sirva-se com parcimônia com os de alta caloria.

- Em parceria com o Cerimonial, durante os eventos da Casa nos quais haja lanche, serão oferecidos alguns alimentos saudáveis. Dê preferência a eles.
- Realizado convênio com a empresa Pro-Dieta, com fins de proporcionar descontos de 30% nas consultas com nutricionista e de 10% nos produtos. Para maiores informações contato pelos telefones: 3269-1409, 32415961 ou 34634183 ou ainda pelo www.prodieta.com.br.
- O NAS firmou parceria com a academia TopFit, a qual oferecerá aos servidores e seus dependentes um desconto de 13% em planos anuais ou semestrais até outubro/2018. Estamos em fase de credenciamento com outras academias de ginástica.

Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto. Caso não queira receber nossos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.
Equipe médica do NAS/TRF 5ª.

Texto elaborado em maio de 2018.