

Desafios na rotina

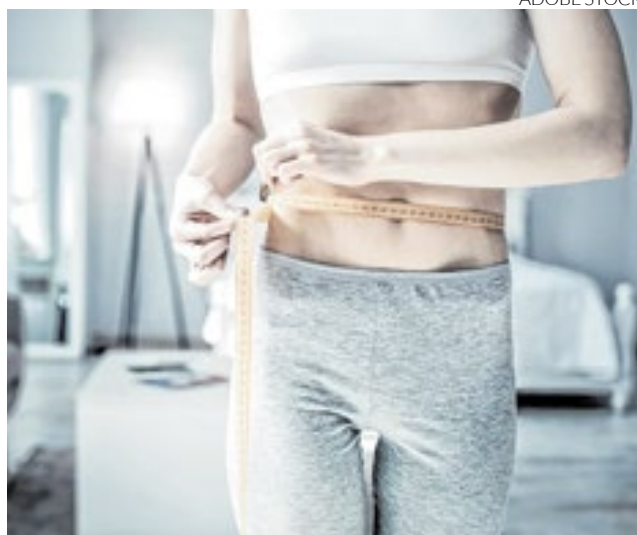
Efeito sanfona: a dificuldade em consolidar novos hábitos

A dificuldade de manter resultados após processos de emagrecimento continua entre os principais desafios observados por profissionais de saúde. Mais do que a perda de peso inicial, a recorrência do efeito sanfona passou a levantar discussões sobre comportamento alimentar, saúde metabólica e capacidade de sustentação da rotina alimentar no longo prazo.

Esse cenário consolida uma percepção já aplicada pelo nutricionista Lucas Peralles, especialista em emagrecimento, na prática clínica. Segundo ele, grande parte dos pacientes chega ao consultório depois de sucessivas tentativas de emagrecimento marcadas por

restrição excessiva, perda rápida de peso e recuperação posterior da gordura corporal. “O problema normalmente não está apenas na estratégia inicial. Está na dificuldade de transformar aquilo em um padrão possível de sustentar dentro da vida real”, afirma.

Peralles explica que muitos pacientes já possuem conhecimento sobre alimentação saudável, mas encontram dificuldade em sustentar hábitos consistentes diante da sobrecarga emocional da rotina. Na avaliação dele, a repetição de ciclos restritivos contribui para uma relação instável com a alimentação e aumenta episódios de compensação alimen-



ADOBE STOCK

Emagrecimento exige mudanças de hábitos

tar. “O paciente cria a sensação de que precisa viver em restrição permanente para ter resultado. Quan-

do não consegue sustentar esse padrão, entra em um processo de culpa e abandono”, afirma.

Saúde metabólica

Para Peralles, a melhora da saúde metabólica depende de uma estratégia integrada entre alimentação, treino, recuperação física e comportamento alimentar. Ele frisa que muitos processos de emagrecimento falham por priorizarem respostas rápidas sem considerar capacidade de manutenção no longo prazo. A recomposição corporal passou a ocupar espaço central em estratégias de emagrecimento porque amplia a análise sobre composição corporal e preservação muscular.

Campanha destaca a saúde bucal

A partir deste ano, os meses de julho serão marcados por campanhas e ações de conscientização sobre saúde bucal. As medidas fazem parte do Julho Neon, instituído pela Lei 15.408/2026. Em maio de 2023, foi criada a Política Nacional de Saúde Bucal no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). A iniciativa fortaleceu o Brasil Sorridente, programa de assistência odontológica criado em 2004, com os principais objetivos: ampliar a cobertura de saúde bucal no SUS; reduzir os índices de cáries e outras doenças bucais; oferecer tratamento odontológico especializado (tratamento de canal e próteses); e incorporar a saúde bucal na atenção primária. (ABr)

Centro Auditivo
do Vale

28
ANOS
CENTRO AUDITIVO DO VALE



Rua Primeiro de Março, 1004
Centro | São Leopoldo - RS

centroauditivodovale
@centroauditivovale
www.centroauditivo.com.br

51 3592-5608
51 99334-7209

Câncer de mama: teste genético no SUS pode ajudar no diagnóstico e tratamento da doença

O Ministério da Saúde anunciou a incorporação, pelo Sistema Único de Saúde (SUS), de um exame capaz de identificar mutações genéticas associadas ao câncer de mama hereditário. A medida foi publicada em portaria no Diário Oficial da União (DOU) no dia 11, e deverá ser implementada em até 180 dias.

O exame identifica mutações nos genes BRCA1 e BRCA2, alterações frequentemente relacionadas a ca-

sos hereditários da doença. O teste pode ajudar a identificar a origem do tumor e orientar decisões clínicas mais individualizadas.

De acordo com Daniel Musse, oncologista do Hospital Federal dos Servidores do Estado e membro das sociedades Brasileira, Americana e Europeia de Oncologia Clínica, o exame também permite identificar quais são as pessoas com maior risco de desenvolver câncer de mama ou ovário.

“É uma medida de prevenção e de acompanhamento mais intenso, que ajuda não só a evitar um câncer futuro, mas também a aumentar as chances de detectar tumores em estágios iniciais e potencialmente curáveis”, explica.

Segundo o especialista, o exame é considerado especialmente relevante para mulheres com câncer de mama diagnosticado antes dos 50 anos ou com histórico familiar importante da doença. (AE)

CUIDADO COMPLETO
PARA A SUA SAÚDE
EM UM SÓ LUGAR



prisma
ESPECIALIDADES

Av. Nações Unidas, 4085
Bairro Ideal – Novo Hamburgo

ENTRE EM CONTATO

(51) 3181-2304 (51) 99729-1114

AGENDE SEU ATENDIMENTO AGORA MESMO! | Sua saúde em boas mãos!