



Obesidade, circulação e pandemia



A SÍNDROME METABÓLICA AUMENTA A MORTALIDADE CARDIOVASCULAR E O RISCO DE INTERNAÇÃO POR COMPLICAÇÕES VASCULARES



Divulgação

A obesidade representa um problema de saúde pública que afeta desde jovens até idosos. Tradicionalmente, o sobrepeso e a obesidade apresentam íntima relação com as doenças do aparelho circulatório, aumentando o risco de diabetes mellitus, infarto do miocárdio, derrame e “má circulação”.

A obesidade não caracteriza-se apenas pelo excesso de peso, mas também pelo acúmulo de gordura no corpo e nos órgãos internos. Como resultado da obesidade, desenvolvemos a Síndrome Metabólica, caracterizada por diabetes, alterações dos níveis de colesterol, aumento dos triglicérides e obesidade. A Síndrome Metabólica aumenta a mortalidade cardiovascular e o risco de internação por complicações vasculares.

Recentemente, em meio a pandemia, a obesidade foi apontada como importante fator agravante da infecção pelo novo Coronavírus. Além disso,

os obesos integram o grupo de risco para a Covid-19, em conjunto com pacientes imunodeprimidos, cardiopatas e vasculopatas.

A obesidade corporal dificulta a dinâmica respiratória, agravando o quadro clínico dos pacientes infectados e piorando o prognóstico daqueles que estão internados em terapia intensiva. É preocupante a evolução do paciente obeso com Covid-19, ainda mais neste momento frágil em que convivemos com o medo do esgotamento dos recursos hospitalares.

Como fator complicante, o isolamento social contribui para a obesidade. Alimentação inadequada e falta de atividade física são os principais ingredientes para o ganho de peso. Ainda mais que as academias não estão mantendo o funcionamento regular, o controle do peso corporal representa um desafio para nossa população.

Apesar de o momento delicado em que vivemos, a saúde deve ser nossa prioridade. O sobrepeso e a obe-

sidade agridem as artérias do nosso corpo e agravam o quadro respiratório da infecção pelo novo Coronavírus. Estejamos atentos aos nossos hábitos de vida durante a pandemia. Se houver dúvidas ou outras necessidades, procure seu médico.

Prof. Dr. Sthefano Atique Gabriel - Doutor em Pesquisa em Cirurgia pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, especialista nas áreas de Cirurgia Vascular, Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular e coordenador do curso de Medicina da União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago).



ARTIGO

Planejamento estratégico na pandemia é mais que necessário

Divulgação

Celso ESTRELLA *

Da segunda metade do século 20 até hoje, as mudanças têm se acelerado, o ambiente nunca é o mesmo. Se antes não era tão urgente planejar porque as mudanças eram tão lentas que havia tempo suficiente para as pessoas e empresas se adequarem, agora, com a pandemia restringindo a atuação empresarial, é importante pôr a cabeça para funcionar e imaginar os possíveis cenários e nos prepararmos para enfrentá-los com sucesso.

A diferença entre o simples Planejamento e o chamado “Planejamento Estratégico” é que este olha a empresa com uma visão de helicóptero, ou seja, analisando questões mais profundas e abrangentes do que o dia-a-dia do negócio.

Tecnicamente, trata-se de mapear a Situação Atual, definir a Visão de Futuro e as Ações Estratégicas para

alcançar os objetivos, definir a Missão que é a razão de existir da empresa, a Visão que define onde pretendemos chegar (por exemplo em dois anos) e os Valores que são as diretrizes para orientar as nossas atitudes e comportamentos.

Finalmente, as Ações Estratégicas que são o detalhamento dos planos, momento em que definimos “quem” vai fazer “o que” e “quando”.

Para construir uma Visão de Futuro eficiente e coerente com a empresa, é importante seguir alguns passos. A princípio, é essencial que se comece pelo sonho, imagine-se no momento para o qual você está fazendo o Planejamento e nesse sonho visite sua empresa, o mercado, seus resultados financeiros.

Em seguida, acorde dessa visualização e reveja o que idealizou com os pés no chão, abandone as ideias mirabolantes, mas tenha coragem de assumir as desafiadoras. Por fim, transforme tudo em dados

mensuráveis e, com isso, terá sua Visão de Futuro.

É importante lembrar que essa Visão de Futuro não é aquele texto que você coloca na parede da recepção ou no seu site.

A frase na parede é um resumo apenas conceitual, sem números, afinal estamos falando de estratégia e não queremos que a concorrência tome conhecimento dos detalhes.

Para reforçar a importância de uma boa Visão de Futuro temos um caso interessante de uma empresa brasileira, contratada por uma famosa marca internacional para prestar serviços como representante no Brasil.

No estudo de riscos que fizemos, com a pergunta “e se?” criamos um cenário em que esse contrato tivesse sido cancelado e, a partir daí, estabelecemos ações para criar novos negócios, independentemente do contrato.

Um ano depois, quando,

sem prévio aviso o contrato foi cortado, a organização estava preparada e conseguiu sobreviver satisfatoriamente.

A objeção que muito se ouve ao Planejamento Estratégico é que, tradicionalmente, os planos são engavetados, pois o empresário acredita que tendo definido Missão, Visão e Valores já fez a “lição de casa”, mas não é assim.

As ações estratégicas devem ser desdobradas até o nível de execução, ou seja, definir quais são as etapas a cumprir, quem será responsável por cada uma e em que data serão cumpridas.

Porém, é importante saber que é necessário monitorar o andamento das Ações Estratégicas pelo menos mensalmente, para garantir que nada fique para trás e para promover as revisões necessárias no plano porque sabemos que haverá mudanças de cenário no decorrer do tempo.

Para fechar estes pensamentos é essencial também



compreender que nesse período de pandemia é possível sim fazer o Planejamento Estratégico de uma empresa mesmo sem a presença física do consultor. Esse é um dos poucos projetos que conseguimos realizar à distância.

É hora de nos adequarmos aos “novos tempos” e, portanto, acelerar. Como temos

mais tempo atualmente, é o momento de prepararmos nossos negócios para uma retomada de muito sucesso. Mãos à obra!

***Engenheiro Industrial especialista em Técnicas Japonesas de Gestão e diretor da CriaCorp - Desenvolvimento Empresarial.**

DHOJE
INTERIOR

Fundado em 16 de fevereiro de 2004
A serviço da democracia

Editora DHOJE Rio Preto Ltda
Redação, Administração, Publicidade e Oficina
Rua Fritz Jacobs, 1448 - Cep 15025-500
São José do Rio Preto - São Paulo
Fone: (17) 33532447

Cidades da região e Distrito onde circulam o DHOJE:

São José do Rio Preto, Bady Bassitt, Cedral, Mendonça, Mirassol, Mirassolândia, Nova Granada, Guapiaçu, Potirendaba, Tanabi, Ubarana, Uchôa, Monte Aprazível

Diretor-Presidente: Edson Paz
Diretora-Geral: Edicleia Batista

Preço da assinatura impresso

Anual: R\$ 245,00 ou 3 x R\$ 86,00
Semestral: R\$ 135,00 ou 6 x R\$ 24,00
Trimestral: R\$ 75,00 ou 3 x R\$ 27,00
Vendas avulsas: R\$ 1,50

Telefones:
Recepção: (17) 3353.2447
Redação: (17) 3011.6360

E-mails

Comercial: comercial@dhojeinterior.com.br
Circulação: circulacao@dhoje.com.br
Editais: diario.oficial@dhoje.com.br

Dhoje web
www.dhojeinterior.com.br