



Caro leitor,

É com grande prazer que lhe apresento a segunda edição do periódico NAVSAU, cujo objetivo se concentra na divulgação das ações empreendidas pela Unidade Médica da Esquadra, localizada na Ilha de Mocanguê, em Niterói. Envidamos os nossos esforços em busca da promoção de saúde e melhora da qualidade de vida dos militares e servidores civis subordinados ao Comando em Chefe da Esquadra, desafio este, abraçado por incansáveis oficiais e praças que compõem a família UMEsq.

Nesta edição, apresentamos o programa “Navegando com Saúde”, desempenhado por equipe multidisciplinar com foco no combate à obesidade. Os profissionais atuam promovendo ações ostensivas e/ou direcionadas (consultas individuais), relacionadas ao incentivo à mudança de hábitos, atividades físicas regulares e conscientização quanto ao estilo de vida saudável, já que a manutenção de um peso adequado requer dedicação e persistência, a longo prazo, com a finalidade de atingir a longevidade com qualidade e autonomia.

A obesidade está presente entre os maiores problemas de saúde da atualidade e, quando presente, interfere de forma direta na rotina dos militares em suas Organizações Militares, como também no cumprimento dos requisitos de carreira relacionados à Inspeções de Saúde e testes de aptidão física. Cabe ressaltar que o excesso de peso encontra-se fortemente associado à transtornos mentais e psicológicos como alterações de humor e baixa autoestima, além da predisposição a uma série de outras doenças como: infarto, hipertensão, acidente vascular cerebral (AVC), diabetes tipo 2, gastrite, pancreatite, artrose, infecções e outras.

Neste contexto, com o objetivo de transformar vidas e famílias, assim como proporcionar qualidade de vida, no presente e futuro, aos militares do Complexo Naval do Mocanguê, a UMEsq tem empregado esforços multidisciplinares, nas mais diversas áreas de saúde, para o cumprimento da sua missão. Esperamos que as informações disponibilizadas possam contribuir para a saúde e o bem-estar de nossos militares e servidores civis.

Desejamos a você uma ótima leitura!



PAULO CELSO BRACKMANN JUNIOR
Capitão de Fragata (Md)
Diretor da Unidade Médica da Esquadra e
Presidente do Conselho Editorial