

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



O REMÉDIO CONTRA
AS DOENÇAS CRÔNICAS

MED•RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Baixe agora o aplicativo e mantenha sua **saúde em dia!**



Editora responsável:
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)
Jornalista responsável:
Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)



INTRODUÇÃO



O aumento dos males à saúde, a partir da rotina do homem contemporâneo, tem preocupado especialistas e profissionais da área da saúde. De acordo com estudos da Universidade Harvard, 80% de todas as consultas médicas no mundo têm relação direta com o estresse cotidiano. Já dados da Universidade Stanford apontam que 73% das mortes nos grandes centros urbanos têm ligação com o estilo de vida pouco saudável. O quadro interfere na incidência de doenças crônicas, como câncer, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, que tiveram um aumento exponencial nos últimos anos.

Para reverter este cenário, a medicina preventiva ganha espaço e importância, priorizando o check-up médico e hábitos saudáveis de vida.

CUIDAR DE SI MESMO É UM BOM JEITO DE CUIDAR DOS OUTROS



Os cuidados e a promoção da saúde englobam um programa de atividades de acordo com a rotina de cada indivíduo. Na MedRio Check-up, os médicos orientam seus pacientes a serem mais ativos, sugerindo programa de saúde voltado para a importância de atividade física regular, alimentação equilibrada e sono de qualidade, levando-se em conta o estilo de vida e hábitos de cada um.

PERIGOS DO ESTRESSE E DOS HÁBITOS INADEQUADOS À SAÚDE



Para a equipe médica da MedRio Check-up, o estresse e o estilo de vida inadequado são, nos dias de hoje, os principais fatores de risco de doenças. Por essa razão, a medicina preventiva visa a promoção da saúde e a realização de diagnósticos de forma precoce. A medicina nos dias atuais deve ser preventiva e também preditiva.

Um estudo desenvolvido entre mais de 120 mil clientes da MedRio Check-up mostrou dados preocupantes relacionados à influência de maus hábitos comportamentais na qualidade de vida e saúde.

Observe os resultados:

- 70% dos clientes convivem com altos níveis de estresse
- 65% estão acima do peso ideal
- 60% são sedentários
- 50% possuem o HDL - colesterol baixo
- 50% bebem regularmente
- 25% têm apneia do sono
- 25% têm insônia
- 22% sofrem de hipertensão arterial
- 12% são depressivos
- 8% estão obesos

Essas condições, em longo prazo, podem conduzir os pacientes a doenças graves, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral ou até câncer.

ESTRESSE PROFISSIONAL: UMA DOENÇA QUE PODEMOS EVITAR

O estresse profissional está disseminado entre os executivos e se constitui em uma séria ameaça à saúde das organizações. Profissionais estratégicos das empresas, verdadeiros nômades contemporâneos, são levados, muitas vezes, ao limite da resistência física e emocional.

Esse estado grave de exaustão física e emocional pode resultar em diversas consequências negativas. Entre elas está a síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento físico e emocional, doença provocada pelo estresse crônico, que pode levar à depressão, queda na produtividade e até ao suicídio.

Os números impressionam!

No Brasil, segundo estudo da Universidade de Brasília, 70% da população sofrem de estresse crônico e, desse total, 30% apresentam a síndrome de Burnout. Entre 2010-2011, cerca de 1,3 milhão de brasileiros se afastaram do trabalho.

O desequilíbrio no âmbito do trabalho também traz consequências negativas para a saúde das empresas, pois resulta em erros na tomada de decisões, no aumento do absentismo - doença, e evidentemente, na redução da produtividade.

CHECK-UPS PERIÓDICOS: A MELHOR FORMA DE PREVENIR DOENÇAS CRÔNICAS

A partir de um check-up médico completo, o paciente tem a possibilidade de conhecer os fatores de risco para sua saúde e, assim, ser orientado a promover as mudanças de comportamento necessárias para adquirir um estilo de vida saudável.



Prevenir: melhor que tratar

Ao que tudo indica, essa máxima nunca esteve tão atual. Cerca de 73% das mortes nos grandes centros urbanos têm ligação com a forma pouco saudável de viver. Doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão se multiplicam e, em casos extremos, resultam em câncer, infarto e acidente vascular cerebral. Portanto, o melhor caminho a seguir é a prevenção e a mudança do estilo de vida adotado pelo homem moderno.

ESTRESSE CRÔNICO X MAUS HÁBITOS

O estresse crônico, a partir da produção permanente de seus hormônios – adrenalina e cortisol –, é o vetor para o estilo de vida inadequado empreendido pelo homem moderno. Ao avaliarmos o estilo de vida dos profissionais que vêm sofrendo com o estresse crônico, verificamos que há uma má qualidade do sono, sedentarismo, excesso de peso corporal, colesterol elevado e uso abusivo de bebidas alcoólicas – hábitos que colaboram para o surgimento de doenças.



Dados comprovam:

Na década de 90, o câncer de próstata incidia mais em homens com idade a partir de 60 anos. Hoje, essa doença se faz presente em indivíduos com idade a partir de 40 anos.

Entre as mulheres, o índice de infartos tem crescido substancialmente e atingido cada vez mais pacientes com 40 anos ou mais.

POR QUE É IMPORTANTE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?



Um estilo de vida saudável, que inclui check-ups periódicos, alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos, controle do peso, sono adequado e estresse controlados é fundamental para prevenir e gerenciar doenças.

Esses hábitos devem ser mantidos durante todas as fases da vida, principalmente na idade madura, ajudando a garantir um envelhecimento saudável.

Você sabia que os fatores modificáveis de estilo de vida, ou seja, aqueles que são de nossa responsabilidade mudar, são a causa de 50% das mortes?

Conheça as doenças que mais matam no mundo:

- Doenças cardíacas
- Câncer
- Derrame cerebral
- Acidentes
- Doença pulmonar crônica

Atualmente, morre no Brasil um indivíduo por minuto, tendo o infarto agudo do miocárdio como causa mortis.



FATORES DE RISCO QUE VOCÊ PODE MODIFICAR

1

Alimentação e Controle do Peso Corporal

A obesidade desregula múltiplas vias hormonais, estando associada a altos níveis de glicose no sangue, baixos níveis de testosterona e altos níveis de citocinas inflamatórias. Cada um desses fatores pode ser determinante para a progressão do câncer, entre outras doenças importantes.



A obesidade aumenta a mortalidade por:

- Hipertensão arterial
- Doenças cardíacas
- Derrame cerebral
- Diabetes
- Alguns tipos de cânceres: entre outros, o colorretal é conhecido como o câncer do estilo de vida inadequado.

Saiba como calcular seu IMC

O cálculo do Índice de Massa Corporal é a principal maneira de classificação das diferentes faixas de peso.

É muito fácil de ser feito. Basta realizar o seguinte cálculo:

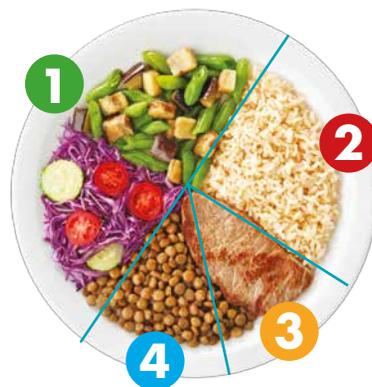
IMC	CLASSIFICAÇÃO
15 a 18,5 kg/m ²	Abaixo do peso
18,5 a 25 kg/m ²	Normal
25 a 30 kg/m ²	Sobrepeso
30 a 35 kg/m ²	Obesidade grau I
35 a 40 kg/m ²	Obesidade grau II
Acima de 40 kg/m ²	Obesidade mórbida

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$

Para evitar a obesidade, veja algumas dicas:

- Mantenha uma alimentação equilibrada e inclua nas suas refeições uma variedade de frutas e vegetais;
- Consuma alimentos funcionais, dentre os quais se destacam os cereais integrais, leguminosas (feijão, soja, grão-de-bico, lentilha, ervilha), linhaça, brócolis, couve-flor, espinafre, tomate, alho, cebola, melancia, morango, goiaba, uva, peixes marinhos, chá verde e castanhas;
- Invista em alimentos que contêm ômega 3, nutriente que pode ser encontrado em peixes como salmão, atum e sardinha;
- Controle a ingestão de carne vermelha, embutidos e gorduras;
- Diminua o consumo de sal e açúcar;
- Mantenha-se sempre hidratado.

Como montar seu prato saudável



Preencha metade do prato com vegetais (crus e cozidos), a outra metade, divida em 1/4 com carboidrato; o 1/4 restante, com proteína vegetal e animal.

- 1 Verduras e legumes:** Alface, couve, rúcula, espinafre, brócolis, beterraba, abóbora, abobrinha, cenoura, tomate, vagem, etc.
- 2 Carboidratos:** arroz, batata, mandioca, mandioquinha, massas, farofa, etc.
- 3 Proteína animal:** carne vermelha, frango, ovo e peixe.
- 4 Proteína vegetal:** feijão, soja, ervilha, lentilha e grão-de-bico.

2

Atividade física: não nascemos para ser sedentários!

Um dos passos fundamentais para uma saúde melhor e longe de doenças é praticar exercícios físicos. A atividade física regular ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a pressão arterial, a prevenir alguns tipos de câncer - como o de mama, de próstata e do intestino -, além de fortalecer os músculos.



Escolha o exercício que mais te agrada. Pode ser caminhada, natação, corrida ou outros exercícios aeróbicos, acompanhados de alongamento e musculação. E lembre-se: em qualquer idade você pode iniciar uma atividade física!

Recomenda-se caminhar 30 minutos por dia, 5 vezes por semana.

Sugestões para a prática da atividade física:

- Para iniciar sua atividade com mais segurança, consulte um médico e realize um check-up;
- Escolha uma atividade que te dê prazer;
- Selecione horários e opções compatíveis com seu estilo de vida;
- Movimente-se mais no seu dia a dia! Ande mais a pé, suba mais escadas, brinque com seus filhos, etc.;
- Os exercícios físicos devem ser praticados com intensidade moderada ou intensa.

Como mensurar?

Leve intensidade: conseguir cantar ao caminhar.

Moderada: capaz de conversar, entretanto, incapaz de cantar.

Intensa: dificuldade para conversar.



3

Você ainda fuma? Esse é o maior fator de risco EVITÁVEL para doenças cardíacas

O tabagismo é um fator importante para o surgimento de diversas doenças, entre elas, o câncer e as doenças cardiovasculares e pulmonares.



O poder viciante da nicotina associado ao hábito diário e à pressão do trabalho tornam a decisão de largar o cigarro muito difícil. Difícil, sim, mas não impossível! Ninguém nasceu fumando. Você pode, portanto, viver sem o cigarro. Viver mais e melhor! O caminho até deixar de fumar é longo e, muitas vezes, árduo. Mas caminhar passo a passo é garantia de sucesso.

Tomar a decisão de parar

Somente você pode decidir parar de fumar. Outros podem desejar ou pedir que você pare, mas a decisão é somente sua. Existem várias ideias que reforçam essa decisão:

- Acreditar que você pode ficar doente se continuar fumando;
- Acreditar que você pode fazer uma tentativa sincera de parar de fumar;
- Acreditar que, em longo prazo, os benefícios de parar de fumar superam a ilusão de prazer imediato que o cigarro oferece.



Tomada a decisão de parar, é necessário buscar ajuda. Essa ajuda pode ser participar de um Programa de Antitabagismo ou o apoio de um "padrinho". O padrinho pode ser um amigo ou parente, ex-fumante ou não fumante, que possa dar apoio. Será alguém a quem recorrer nos momentos mais difíceis.

4

Hipertensão, Colesterol e Diabetes: fatores de risco para o coração

Controlar e tratar a hipertensão arterial o quanto antes, para diminuir os riscos de problemas como infarto e derrame cerebral, são fundamentais após o check-up indicar a doença.



Os fatores de risco comuns para hipertensão e Diabetes tipo 2 são:

- Estresse
- Obesidade
- Sedentarismo
- Má alimentação

Evitar a ingestão de gorduras, açúcares refinados e alimentos de origem animal, com consequente diminuição no aporte de calorias, é mais eficaz que o uso de medicamentos para o controle do açúcar no sangue.



O aumento no volume do tecido gorduroso, provocado pelo excesso de calorias ingeridas, promove uma série de alterações químicas e também a produção de substâncias inflamatórias que, inicialmente, promoverão aumento na produção de insulina (pré-diabetes) e, posteriormente, com a morte das células beta do pâncreas, o diabetes.

Portanto, seu estilo de vida pode ser a causa mas também a cura do diabetes.

5

Exercitar o cérebro tanto quanto seu corpo

Atividades que envolvam ajudar outras pessoas (trabalho social) dão mais sentido à vida e ajudam a preencher a solidão e a combater a depressão. Além disso, aprender um idioma, pintar e desenvolver um hobby são atitudes que podem amenizar seu nível de estresse e deixar sua mente mais criativa.



Momento de reflexão!

Pense sobre sua vida, seus sonhos e seu futuro. O que é realmente importante para você? Não se preocupe só com as coisas que são urgentes, mas também com as coisas que são importantes e não urgentes. Muitas vezes, este segundo grupo é negligenciado e a consequência é um estresse maior.

O estudo da felicidade

Um estudo revolucionário realizado pela Universidade Harvard analisou a vida de várias pessoas ao longo de 75 anos. A pergunta realizada foi: entre dinheiro, sucesso na vida profissional, uma estrutura familiar sólida e amor, qual é o que mais pesa para a sua felicidade?

O objetivo da investigação era perceber qual é o fator que mais contribui para a felicidade humana e, com isso, ajudar as pessoas a construir um estilo de vida mais saudável e que promova mais anos de vida.



O resultado: boas relações, baseadas no amor, nos fazem sentir mais felizes e saudáveis. De acordo com o estudo, ter alguém com quem podemos verdadeiramente contar, relaxa o sistema nervoso, reduz a dor emocional e ajuda o cérebro a se manter saudável.

6

Controle das emoções

Um estilo de vida saudável passa por uma reflexão sobre a forma como você se relaciona consigo mesmo e com o mundo social a que pertence.

O bem-estar envolve cuidar regularmente da saúde física, usar a mente de forma produtiva, expressar as emoções de forma efetiva e ser criativo no ambiente que te cerca. Trabalhar é necessário e importante, porém, quando em excesso, pode comprometer o equilíbrio pessoal.



Não estamos sós no mundo

Um recente estudo australiano revela que a amizade é fundamental para o bem-estar psíquico. Segundo a pesquisa, contatos sociais geram efeitos positivos tanto sobre a saúde física quanto à mental. Também foram constatados benefícios práticos em casos de doenças cardiovasculares e pressão alta, além de melhorias no humor e na autoestima. Ainda segundo os dados, pessoas com uma rede de amigos vivem 22% mais tempo do que aqueles que se isolam.

As amizades, em qualquer fase da vida, sempre constituem uma relação de cooperação, apoio e integração. São escolhas que fazemos ao longo da vida e que contribuem para aumentar nosso bem-estar e a alegria de viver.

7

Controle das emoções

Não temos controle sobre o que nos acontece, mas podemos controlar nossas emoções e atitudes diante de qualquer acontecimento. Como? Por meio dos pensamentos que alimentamos e permitimos que se enraízem em nossas mentes, geramos emoções correspondentes.



Como manter um equilíbrio mínimo para resguardar a nossa saúde?

Pratique a aceitação do que já foi e perdoe o passado. Isso impede que as emoções negativas se reproduzam abrindo espaço para o desequilíbrio e as doenças.

Resumindo:

7 passos para um estilo de vida saudável

A maioria de nós já está habituada a práticas nada saudáveis e que se enraizaram durante anos. Mas isso não significa que você vai continuar assim! Depois da leitura deste material, esperamos que você siga com o objetivo de viver mais e melhor e, o mais importante, de forma contínua e definitiva.



1 Um diário alimentar ajuda muito, se tornado um hábito

Aproveite a agenda do seu celular e coloque nela todas as refeições do dia - inclusive os deslizes. Esse é o primeiro passo para você ter noção de onde está exagerando.



2 Objetivos devem ser claros

Crie um projeto de vida: comece traçando dois objetivos, um a médio e outro a longo prazos. Comemore todos os passos!



3 Durma bem

As 8 horas de sono recomendadas pelos especialistas são fruto de muitos estudos científicos. O sono adequado é responsável por repor as energias e representa um dos segredos da longevidade.



4 O exercício físico é prioridade na sua rotina

Se você já começou a praticar exercícios várias vezes e não foi persistente, segure firme no começo: você vai sentir a diferença.



5 Uma família saudável

Compartilhe um estilo de vida saudável com todos os membros da família, principalmente com as crianças. Os pais são exemplos para os filhos em suas atitudes e hábitos.



6 Check-up anual é bom e você merece!

Não deixe de fazer seu check-up anual ou semestral, conforme a recomendação de seu médico, para saber se seu plano de um novo estilo de vida está surtindo efeito.



7 Não seja tão inflexível

Mantenha a dieta com equilíbrio: escolha uma das refeições da semana para comer aquilo que você gosta! Isso vai estimular a seguir em frente.

MED · RIO CHECK-UP

Há mais de 27 anos promovendo saúde com mais de 120 mil check-ups médicos realizados.

A MedRio Check-up, sempre à frente, definiu parceria com especialistas em mudanças comportamentais, que possuem formações renomadas no Brasil e nos Estados Unidos e facilitam a adoção de um estilo de vida mais saudável em poucos meses.

Tel. +55 (21) 2158-1119 E-mail: contato@becoaching.com.br

Central de agendamento MedRio:
55 (21) 2546-3000 agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br



MED · RIO

CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br

[f /medriochekup](https://www.facebook.com/medriochekup)

[in /med-rio-check-up](https://www.linkedin.com/company/med-rio-check-up)