

MEDICINA PREVENTIVA

# 'Estilo de vida' fecha evento

Diretores médicos da Med-Rio, organizadora da semana, falaram sobre temas como o estresse e um modo de vida pouco saudável; ciclo de palestras foi dedicado a mostrar que é possível aderir a uma maneira diferente de enfrentar os desafios da saúde

DA REDAÇÃO

A I Semana de Medicina Preventiva da Med-Rio terminou na sexta-feira com palestras dos diretores médicos da Med-Rio, Gilberto Ururahy e Galileu Assis, que falaram sobre temas como o estresse, considerado um dos principais vetores de um estilo de vida considerado inadequado. O evento foi dedicado a mostrar que é possível aderir a uma maneira diferente de enfrentar os desafios da saúde.

A palestra dos diretores foi sobre o tema Melhor que curar é prevenir, e teve como base 100 mil check-ups realizados nos quase 25 anos da Med-Rio. Em seguida foi a vez das médicas Marie Bendelac e Wanda Quadra mostrarem uma solução eficaz para quem busca um estilo de vida saudável, e tem dificuldade em mudar seus hábitos, o Wellness Coaching.

"Esta semana foi altamente positiva. Contamos com a participação de palestrantes do mais alto nível nacional e internacional. O sucesso foi tão grande que decidimos transformar a Semana Med-Rio num evento anual", afirmou Ururahy.

Segundo Ururahy, falando sobre o estresse, que um estudo recente da Universidade de Harvard, dos Estados Unidos, mostra que cerca de 80% das consultas médicas estão ligadas a ele. Um levantamento realizado recentemente pe-



Galileu Assis e Gilberto Ururahy marcaram presença no encerramento da semana de prevenção

la Med-Rio mostra que hoje, 70% dos homens e 60% das mulheres que se submetem ao check-up na clínica apresentam altos níveis de estresse. Um índice que interfere em diversos outros como depressão, ansiedade, sobrepeso, insônia e hipertensão arterial. Além de frequentes, algumas doenças estão aparecendo a cada dia mais cedo. O médico Galileu Assis apresentou diversos casos de pacientes jovens com problemas graves de saúde, resultado de estilos de vida inadequados. Muitos tiveram as vidas salvas apenas porque detectaram a tempo através do check-up anual suas enfermidades.

"Não existe fórmula mági-

ca. Os pacientes precisam estabelecer suas prioridades, evitar o consumo dos estimulantes, se alimentar bem, dormir um sono de qualidade e praticar exercício físico", explicou Ururahy.

**Estudo**

Uma outra pesquisa realizada pela Universidade de Harvard mostra que apenas uma em cada sete pessoas que recebem de seus médicos orientações para mudarem algum hábito, de fato consegue. "Muitas pessoas adoecem porque não estão felizes, e não aprenderam a gerenciar suas emoções. Não se permitem sentir, perceber

o que está ocorrendo dentro delas. O Wellness Coaching é uma oportunidade de parar para pensar, para sentir, e encontrar soluções", afirma Marie Bendelac. Ele é utilizado para alcançar mudanças de comportamento consistentes e que levam à melhoria do bem estar.

Em sua palestra, ela mostrou que esta procura por um estilo de vida diferente pode ser feita com a ajuda do Wellness Coaching, uma nova técnica que está chegando ao Brasil que ajuda o cliente a reconhecer e usar melhor suas forças, estabelecer metas tangíveis e alcançá-las.

"O objetivo é encorajar as pessoas a se responsabiliza-



Marie Bendelac e Wanda Quadra também participaram do evento

rem pela sua saúde e o seu estilo de vida. Levar a um processo de auto-conhecimento e refletir sobre as coisas mais importantes da sua vida, explica Wanda Quadra. A partir da reposta, o Wellness Coach estimula mudanças de comportamento e essas mudanças vão gerar resultados positivos na saúde e no bem-estar dos clientes. O objetivo principal, de acordo com as sócias da Be Coaching, é conectar dois pontos, o que são os clientes e o que eles querem se tornar.

**O evento**

Entre os dias 4 e 8 de maio, oito profissionais apresentaram palestras sobre temas

como infarto agudo do miocárdio, câncer de próstata e de mama e síndrome metabólica. O evento foi aberto pelo presidente da Academia Nacional de Medicina, Pietro Novellino, e contou com o apoio da Câmara de Comércio Americana do Rio de Janeiro e da Câmara de Comércio França-Brasil. As palestras foram assistidas por mais de 180 pessoas que ao final receberam certificados de participação e puderam participar de debates com os especialistas Eduardo Saad, Francisco Sampaio, Maurício Magalhães, Amélio Godoy de Matos, Gilberto Ururahy, Galileu Assis, Marie Bendelac e Wanda Quadra.

FOTOS: MARCO RODRIGUES/DIVULGAÇÃO