

Conte algo que não sei

'Doenças são o resultado de escolhas que fazemos'

Edward Phillips, professor da Faculdade de Medicina de Harvard

Americano está no Rio para o evento A Medicina Preventiva Aplicada ao Estilo de Vida, que será realizado amanhã, pela Med-Rio Check-up e a PUC-Rio

"Sou fundador e diretor do Institute of Lifestyle Medicine, que funciona no Departamento de Medicina Física e Reabilitação da Faculdade de Medicina de Harvard, onde também sou professor. Dirijo a rede de Hospitais Spaulding, em Boston, Massachusetts, e sou membro do American College of Sports Medicine."

ENTREVISTA A:

PEDRO AMARAL

pedro.amaral@infoglobo.com.br

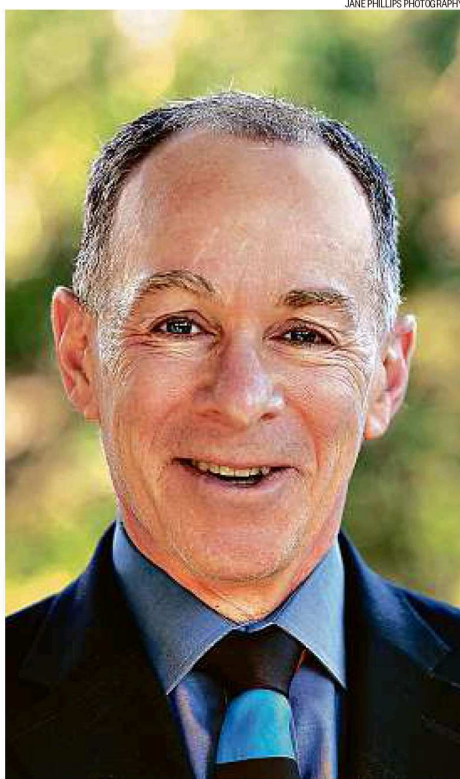


• Conte algo que não sei.

Mais de dois terços de todas as doenças do mundo são resultado de escolhas básicas de saúde que cada um de nós faz todos os dias. Isso é reflexo do quê e do quanto comemos, exercitamos, dormimos, se usamos tabaco e quanto de álcool nós bebemos. A modificação desses comportamentos evitaria a maioria dos casos de doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e muitas formas de câncer.

• Falta conhecimento sobre a importância de um estilo de vida saudável?

A pessoa média tem consciência de que fazer exercícios, comer bem, descansar adequadamente e não fumar ou beber demais são hábitos fundamentais. No entanto, nossa sociedade estressada muitas vezes trabalha contra nós. Tornou-se muito fácil evitar a atividade física, comer grandes



quantidades de alimentos não saudáveis e não descansar suficientemente devido a obrigações trabalhistas e familiares.

• De que forma esse problema pode ser minimizado?

As pessoas precisam do apoio de profissionais de saúde, empregadores, escolas, governo, amigos e famílias, para que uma transformação cultural aconteça, incentivando comporta-

mentos saudáveis e adequados para prevenir e tratar doenças.

• Como a escola pode ajudar?

As escolas de todos os níveis, desde a pré-escola até as universidades, podem desempenhar papel extremamente importante no fornecimento de oportunidades adequadas para a atividade física, ensinando aos alunos a escolherem e a prepararem alimentos mais

saudáveis, a controlarem o estresse e a descansarem adequadamente.

• Quem tem o papel principal, o médico ou o paciente?

Os dois. O trabalho deve ser uma parceria. Enquanto o médico pode recomendar que o paciente pare de fumar e faça mais exercícios, cabe a ele (o paciente) seguir essas recomendações.

• Assim, o paciente pode ganhar mais autonomia para se cuidar?

Sim. Ao assumir mais responsabilidade sobre sua saúde, ele percebe que não precisa depender somente do consultório médico para se cuidar; deve, sim, trabalhar para melhorar a rotina por meio de mudanças saudáveis.

• Então, ir às consultas não é mais tão necessário?

Não necessariamente. Agora, o cuidado médico não se restringe mais a prescrever uma pílula. A Medicina do Estilo de Vida realmente melhora a forma como os pacientes podem se cuidar e impactar a própria saúde. O conceito se baseia na literatura do *coaching*, em que o médico trabalha como mentor, imprimindo os hábitos saudáveis aos pacientes.

• Qual é o impacto econômico dos maus hábitos de saúde?

Todos os meses, gastam-se milhões de dólares em saúde, e boa parte desses recursos é usada para tratar doenças evitáveis. Como exemplo, o Departamento de Defesa dos EUA gasta US\$ 50 bilhões anualmente com o tratamento de sua equipe. Agora, está cortando e remanejerando o orçamento para investir nos princípios de Medicina do Estilo de Vida como prevenção de doenças.

JANE PHILLIPS PHOTOGRAPHY