



# Os Segredos da Medicina do Estilo de Vida para uma vida longa e saudável

Um guia construído por profissionais de saúde que desejam a  
você e às suas conexões mais saúde e qualidade de vida.





### **Organização:**

MEVBrasil  
Eurides Castro Júnior  
Luiz Carlos de Oliveira Júnior  
Mariana Salomão Daud

### **Diagramação:**

Agência R8 | Aleksandre Camargos  
Agência R8 | Renato Vieira Teodoro

### **Revisão:**

Agência R8 | Gabriela de Oliveira Brack

### **Autores:**

Adriane Barreto Cunha  
Andréa Carla Pinto de Souza  
Antonia Ionésia A. do Amaral  
Antônio Gabriele Laurinavicius  
Diandro Marinho Mota  
Érica Regina Silva Calheiros de Siqueira  
Fernanda Dias Weiler  
Gabriel Cordeiro Garcia Leite Pereira  
Gilberto Henrique Nogueira Lages Lopes  
Guilherme dos Santos  
Juliana Malaquias dos Santos  
Juliana Melchior Griggio  
Karen Peixoto Cabús  
Kassia de Fatima Barbosa dos Reis Soares  
Luana Franco  
Luciana Andrea Avena Smeili  
Luciana Schuabb  
Luciana Volkmann  
Marcelle Aparecida de Barros Junqueira  
Marcia Correa Barbosa  
Mariana Cavalcanti  
Mariana de Albuquerque Campos  
Noelle de Melo Machado  
Pamella Evelyn Pires da Silva  
Priscila Gama Lourenço  
Rachel Almeida dos Santos  
Raíssa Torres Avelar Nasser da Veiga  
Simony Fabíola Lopes Nunes  
Tatiana Moreira de Almeida Callitto  
Viviane Gonçalves Barroso

**Atenção:** o conteúdo deste guia deve ser utilizado para fins educacionais e não se destina a oferecer assistência médica pessoal. Você deve procurar a orientação médica ou outro profissional de saúde qualificado com quaisquer perguntas que você possa ter em relação a uma condição em saúde.

# Prefácio

A Medicina do Estilo de Vida é uma abordagem científica interdisciplinar que prioriza o uso terapêutico do estilo de vida, e envolve apoio na mudança de hábitos para consumir alimentos predominantemente integrais em dieta à base de plantas; manter atividade física regular; cuidar da qualidade do sono; desenvolver estratégias para o manejo do estresse; cultivar relacionamentos saudáveis; cessar o uso do tabaco e outras drogas; prevenir o abuso de álcool; além de outras modalidades não medicamentosas para prevenir, tratar e, mais importante, reverter algumas doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida.

Apesar de ser uma área nova, a Medicina do Estilo de Vida é, na verdade, a base da medicina convencional. Quase todas as diretrizes de prática clínica para as principais doenças crônicas apoiam a abordagem do estilo de vida como a primeira linha de tratamento.

O objetivo deste e-book, construído por profissionais de saúde que colocam em prática a Medicina do Estilo de Vida em sua vida e no trabalho, é trazer algumas dicas da MEV para revolucionar a sua saúde e de seus pacientes.

Desejamos que este seja o primeiro de vários momentos rumo a uma vida com mais saúde e bem-estar.

# Sumário

## SUMÁRIO

01. PORQUÊ É PRECISO MUDAR DE ESTILO DE VIDA:.....	5
02. O QUE É A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA?.....	12
03. PILAR DA ALIMENTAÇÃO.....	18
04. PILAR DO MOVIMENTO .....	24
05. PILAR DO MANEJO DO ESTRESSE .....	29
06. PILAR DO SONO.....	34
07. PILAR DO CONTROLE DE TÓXICOS .....	40
08. PILAR DAS CONEXÕES SOCIAIS .....	49
09. PILAR DA TRANSCENDÊNCIA.....	54
10. CONCLUSÃO .....	60
11. MAPA INTERATIVO .....	64

# 01.

## **01. Porquê é preciso mudar o estilo de vida:**

Um panorama sobre  
doenças crônicas não  
transmissíveis



A humanidade apresentou um aumento considerável em sua expectativa de vida no último século, e as ciências da saúde foram determinantes para essa conquista. Ainda assim, é observado que, mesmo vivendo mais tempo, estamos adoecendo com males que nos debilitam e provocam sofrimento cronicamente, como doenças do coração, câncer, diabetes, hipertensão arterial, depressão, obesidade e muitas outras.

Em todo o mundo, as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) têm sido um dos principais focos de atenção quando estamos pensando em estilo de vida, uma vez que são uma causa importante de doenças nos tempos modernos. Desde 2011, estudos têm mostrado queda na expectativa de vida dos americanos por efeito das doenças crônicas, de modo que os atuais jovens e adolescentes dos EUA serão a primeira geração a viver menos do que seus pais!

70%

Até 70% de todas as causas de visitas ao médico tem uma etiologia baseada, predominantemente, no estilo de vida. Por isso, é necessária uma nova forma de lidarmos com esse problema.

A obesidade é apenas uma das doenças, entre outros problemas de saúde, que surgiram em decorrência do ambiente e dos comportamentos associados ao modo de vida moderno. A inatividade, a nutrição inadequada (insuficiente ou excessiva), o tabagismo, o consumo de álcool e outras drogas, o uso de medicamentos inapropriados, o estresse, o comportamento sexual, o sono inadequado, a exposição a riscos e fatores ambientais (sol, substâncias químicas, poluição) são determinantes significativos de doenças que nos levam a refletir sobre como o estilo de vida impacta na saúde integral do ser humano.

Esse fato tem relação direta com diversas questões que a humanidade enfrenta no terceiro milênio, desde fatores pessoais e de saúde populacional, como a poluição, mudanças climáticas, equidade social, estabilização populacional e globalização.

### **A prática de intervenções da Medicina no Estilo de Vida inclui:**

- Prevenção primária: atuar antes do desenvolvimento de doenças, através de modificações comportamentais de riscos e ambientais;
- Prevenção secundária: atuar na modificação dos fatores de risco que prorrogam ou pioram patologias;
- Prevenção terciária: reabilitação de uma doença instalada e prevenção de sequelas.

## Diversos aspectos do estilo de vida estão intimamente ligados.

Sono ruim, por exemplo, pode levar à fadiga; fadiga levar à inatividade; inatividade, à má nutrição ou excesso de ingestão de alimentos; e tudo isso pode agravar a obesidade e a depressão, levando à síndrome metabólica, diabetes tipo 2, problemas sexuais e de humor e, possivelmente, doença cardíaca.

Todos eles, os fatores predisponentes, os determinantes e o tratamento, são partes da Medicina do Estilo de Vida.

Conforme já citado, a hipótese é de que os atuais jovens e adolescentes dos EUA vivam menos que seus pais. A gênese disso está em fatores ligados ao comportamento, incluindo drogas, violência, abuso de substâncias, suicídio e doenças crônicas. Essa queda de expectativa de vida também já está sendo observada na Europa.

**Uma pandemia silenciosa de doenças crônicas está se espalhando pelo mundo e esse é um dos maiores desafios na saúde pública atual!**

A cada 5 mortes, atualmente, 3 são por doenças crônicas: doenças cardiovasculares, neoplasias, doença pulmonar obstrutiva crônica e diabetes. Além disso, 1 em cada 3 adultos com doenças crônicas tem





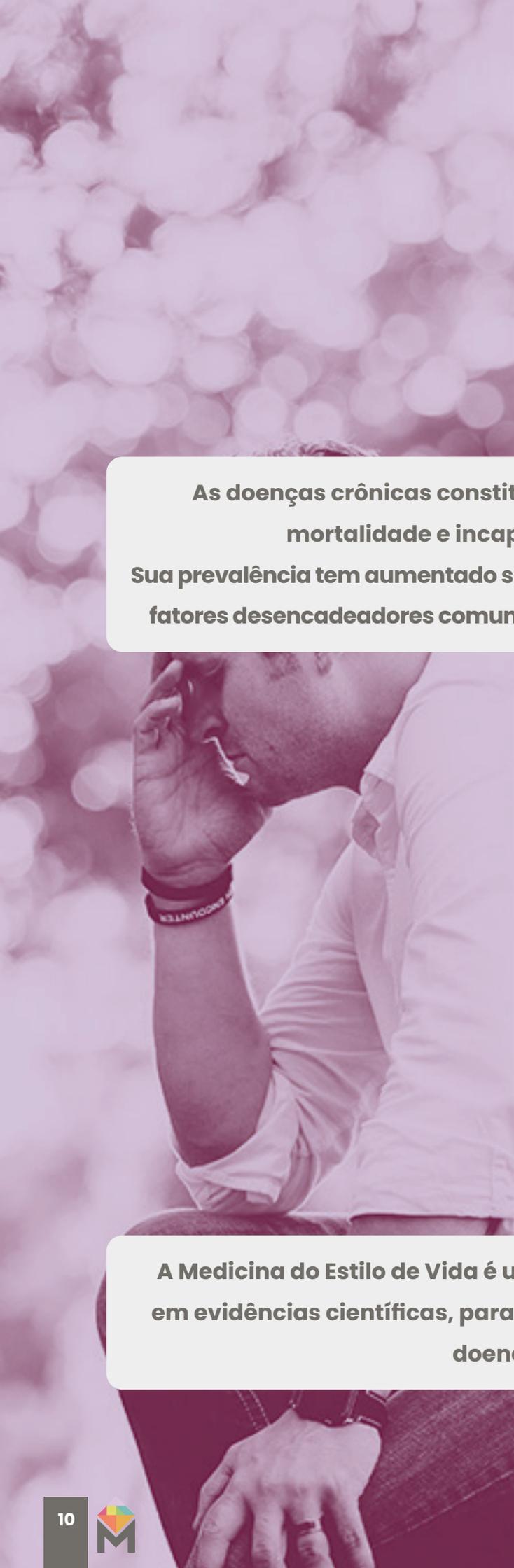
mais de uma doença crônica, o que agrava e torna mais difícil o manejo dessas doenças!

Vários estudos mostram como fatores relacionados ao estilo de vida se correlacionam com mortalidade e como a redução de mortalidade precoce se correlaciona com a ausência de fatores agressores e a presença de fatores protetores.

**Por exemplo, a presença de 5 fatores de proteção: nunca ter fumado, ter IMC normal, fazer pelo menos 30min de atividade física ao dia, reduzir o consumo de álcool e ter baixa ingestão de industrializados e proteína animal e alta ingestão de verduras e legumes mostraram impacto significativo na redução de mortalidade.**

Estudos como o Interheart e o Interstroke mostraram que intervenções nos fatores de risco evitariam a maior parte dos infartos e dos AVCs do mundo. Uma abordagem preventiva DEVE ser realizada, reduzindo-se a maior parte das doenças cardiovasculares prematuras!

Podemos chamar de Doenças Relacionadas ao Estilo de Vida (DREV) as doenças crônicas não transmissíveis diretamente relacionadas ao estilo de vida. Agindo sobre esses fatores, é possível prevenir, tratar e até reverter as doenças crônicas.



O estilo de vida moderno acarreta estresse metabólico e o aumento da inflamação que desencadeiam as doenças crônicas, aumentam a mortalidade e reduzem a expectativa e qualidade de vida.

**As doenças crônicas constituem-se como principais causas de mortalidade e incapacidade em todo o mundo.**

**Sua prevalência tem aumentado substancialmente, o que está relacionado a fatores desencadeadores comumente notados no estilo de vida moderno.**

O modelo de cuidado que se baseia em “um comprimido para cada mal” é falho para o cuidado das doenças crônicas, pois mantém o paciente passivo, tratando apenas os sintomas e não as causas.

Este modelo, que nos trouxe até a situação atual, não nos levará a um futuro saudável!

**A Medicina do Estilo de Vida é uma proposta de intervenção, baseada em evidências científicas, para tratar, prevenir e até reverter algumas doenças crônicas.**

Sim, a modificação do estilo de vida pode reverter algumas das doenças crônicas! O foco será o autocuidado e mudanças comportamentais efetivas dirigidas para as causas das doenças crônicas.

**O FOCO SERÁ A PREVENÇÃO E O TRATAMENTO DE DOENÇAS RELACIONADAS AO ESTILO DE VIDA MODERNO, E OS PILARES SERÃO: ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO ADEQUADA, MANEJO DO ESTRESSE, QUALIDADE DO SONO E REDUÇÃO DE RISCOS E EXPOSIÇÕES AMBIENTAIS.**

O paciente é colocado numa posição ativa e os profissionais de saúde se transformam em educadores eficientes para acompanhar as mudanças de estilo de vida dos indivíduos e da sociedade.

**MEV e Imunidade: quais hábitos devemos incluir para contribuir com o bom funcionamento do sistema imunológico?**

Bons hábitos alimentares permitem atender as necessidades nutricionais, podendo proporcionar bem-estar e saúde. Manter a hidratação adequada é uma das maneiras de ajudar o sistema imune a funcionar adequadamente. Em média, dormir 8 horas a cada 24 horas, preferencialmente à noite, ajudará o corpo a recuperar-se e regular melhor suas funções. Atividades físicas regulares e a meditação são aliadas na manutenção do equilíbrio emocional.

# 02.

## **02. O que é a Medicina do Estilo de Vida?**



O mundo inteiro está sendo desafiado e impactado pelo aumento da expectativa de vida e doenças crônicas. Sucessivas evidências científicas confirmam a relação entre estilo de vida e desfechos de saúde. As principais causas de morte e doenças no mundo estão fortemente relacionadas a um estilo de vida inadequado.

**Nesse contexto, destaca-se a Medicina de Estilo de Vida (MEV), uma abordagem, baseada em evidências científicas, que ajuda pacientes e familiares a adotarem e manterem hábitos e comportamentos saudáveis, capazes de impactar positivamente a saúde e qualidade de vida.**



A MEV nos traz a possibilidade de refletir, a partir da literatura científica, sobre hábitos e mudanças de comportamento, ajudando você, seus familiares e pacientes. Existem evidências sobre isso, nos EUA, desde 2004!

**Utiliza abordagens terapêuticas de estilo de vida baseadas em evidências, como nutrição predominantemente baseada em dieta com vegetais e alimento integral, atividade física regular, sono adequado, administração do estresse, evitar uso de substâncias de risco e outras modalidades não farmacológicas, com a intenção de prevenir, tratar e, por vezes, reverter as doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida que são tão prevalentes.**

Na MEV, a prescrição de estilo de vida saudável é considerado tratamento de primeira linha, porém, sempre que necessário, as medicações também são prescritas. Frequentemente, os pacientes descontinuem as medicações ao longo do tratamento com MEV.

A orientação sobre o autocuidado e o acompanhamento do paciente por equipe multidisciplinar são primordiais para que cada indivíduo seja capaz e responsável pela sua melhora e estabelecimento de sua saúde. A família também tem uma importante tarefa a ser desempenhada para que esta mudança de hábito seja realizada, trazendo benefícios para todos.

A MEV vem trabalhando a cada dia, em busca de promover melhor qualidade de vida para você, para sua família e para a sociedade. Essas abordagens terapêuticas de mudanças de hábitos e estilo de vida focam em estimular dietas equilibradas à base de vegetais e alimentos integrais, atividade física regular, sono adequado, redução do nível de estresse, cessação do tabagismo e moderação do consumo de álcool. Desta forma, torna-se capaz de prevenir, tratar e, por vezes, reverter as doenças crônicas, tais como: hipertensão arterial, diabetes, gota, doenças autoimunes, entre outras.



Como foi enfatizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) [neste documento](#), indivíduos, comunidades e países devem direcionar seus esforços e recursos para uma abordagem preventiva baseada em evidências científicas sólidas, visando reduzir a tendência progressiva de aumento de obesidade e de mortalidade precoce por doenças crônicas não transmissíveis.

A importância da Medicina do Estilo de vida é utilizar técnicas motivacionais para abordar sistematicamente seis pilares fundamentais da saúde. Isto vai além de uma simples prescrição. Sustenta-se no desenvolvimento de uma relação de parceria entre médico e paciente, com o objetivo de transformar positivamente o estilo de vida e a saúde.

A Medicina do Estilo de Vida conta com o empoderamento do paciente, que se torna cada vez mais informado e ativo no processo de transformação da saúde, assumindo parte da responsabilidade na mudança. O paciente é estimulado a aumentar seu autocuidado. A mudança do estilo de vida pode atuar em conjunto com um tratamento médico e, em muitos casos, eliminar a necessidade de medicamentos e até reverter algumas doenças.





## Alimentação saudável

A MEV estimula uma alimentação consciente e inclusiva, predominantemente baseada em vegetais, incluindo cereais integrais, hortaliças, leguminosas (como feijões, lentilhas e grão-de-bico), frutas, castanhas, sementes e especiarias, e minimizando o consumo de produtos de origem animal e ultraprocessados. Também se recomenda que haja moderação na quantidade de todos alimentos.



## Movimento

Atividade física, mesmo que não esportiva, tem efeitos em prevenção, tratamento e até reversão de doenças. Todo movimento importa. Desta forma, deve-se reduzir o tempo sentado e deitado. Recomenda-se mais de 150 minutos de atividades de moderada intensidade por semana. Idealmente, as atividades devem ser prazerosas, para que sejam realizadas de forma regular e consistente.



## Sono saudável

Baixa qualidade ou privação de sono trazem piora de qualidade de vida, transtornos de concentração, memória e disfunções imunológicas, além de ser um risco para o desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas, tais como a obesidade e doenças cardiovasculares. A MEV estimula um ritual de sono com horários regulares para dormir e acordar, afastamento de telas antes de dormir, evitar alguns alimentos e outras recomendações de higiene do sono.



## Controle de tóxicos

Álcool e tabaco são as principais drogas lícitas da nossa sociedade. É recomendável a moderação no consumo de álcool e todos os esforços para cessação do tabagismo. O tabaco já está definitivamente estabelecido como causa de muitas doenças, portanto, seu consumo é fortemente desencorajado.



## Manejo do estresse

Estresse pode ser um fator positivo, levando a maior motivação e produtividade, ou a ansiedade, depressão, obesidade, disfunção de imunidade e piora na saúde. O Brasil é o vice-campeão mundial de estresse no trabalho, sendo bastante significativo este pilar. Auxiliar os pacientes a reconhecer respostas negativas ao estresse e construir mecanismos saudáveis para lidar com ele facilitam o desenvolvimento de outros hábitos saudáveis.



## Relaciona-mentos

Ter bons relacionamentos é essencial para a nossa saúde em geral. Estudos demonstram que o isolamento social e a solidão estão associados ao aumento da mortalidade geral! A MEV atua educando, orientando e apoiando mudanças comportamentais que contribuem para a proteção do corpo contra doenças, bem como a cura por meio de estilo de vida saudável.

# 03.

## 03. Pilar Da Alimentação



Mais do que energia para o funcionamento do nosso corpo, os alimentos transmitem informações químicas que modificam a expressão dos nossos genes. Além de dizer sobre nossa cultura, a alimentação é um dos principais fatores do estilo de vida que influenciam nosso bem-estar, qualidade e tempo de vida.

A Medicina do Estilo de Vida dá grande importância ao cuidado com o padrão alimentar, para prevenir e tratar as doenças crônicas. Evidências científicas mostram que boas opções para nossa saúde incluem uma dieta constituída predominantemente por vegetais integrais, frutas, leguminosas, verduras, sementes e castanhas, reduzindo o consumo de alimentos de origem animal e evitando os alimentos ultraprocessados.

Nós temos um poder incrível sobre nossa saúde e longevidade através da alimentação. A maioria das causas de morte prematura e deficiência podem ser prevenidas com uma alimentação saudável. O que nós comemos é o principal determinante de como será o nosso processo de envelhecimento.

**Elaboramos orientações preciosas sobre alimentação para você. Confira!**

- Precisamos consumir água em quantidade adequada (no mínimo 30 ml/kg dia), pois cerca de 70% do nosso corpo é composto por esse elemento.
- As fibras e os prebióticos, importantes para o nosso microbioma, são encontradas nas cascas, nas folhas dos vegetais, nos alimentos integrais, nos iogurtes naturais e podem nos ajudar no quesito saciedade, no bom funcionamento intestinal e em nosso sistema imunológico.
- Nem toda gordura é vilã. Prefira fontes de gorduras boas, como azeite extravirgem, abacate e oleaginosas, além de peixes como sardinha e salmão. É importante também evitar gorduras hidrogenadas (encontradas nos sorvetes industrializados, biscoitos recheados, etc.).
- Devemos ingerir mais verduras, legumes e frutas. É recomendável consumir pelo menos 5 porções de hortaliças e/ou frutas variadas diariamente. Vegetais frescos contêm maior teor de fibras de forma natural. A natureza fornece uma gama de colorações que podem indicar o consumo de nutrientes na alimentação. Quanto mais colorida uma refeição, maior a variedade de vitaminas e sais minerais.
- Utilize sal com moderação. A recomendação de consumo de sal pela Sociedade Brasileira de Cardiologia é de, no máximo, 5g por dia. O brasileiro consome, em média, 15g de sal por dia, incluindo o sal presente nos alimentos. Para entender melhor, 1 colher de café rasa contém 1g de sal (400mg de sódio).
- Os alimentos prontos, tais como temperos prontos, biscoitos, pães, bebidas lácteas, macarrão





instantâneo, entre outros, são ricos em sal. Utilize o mínimo de sal na preparação dos alimentos e prefira temperos naturais, como alho, cebola, cebolinha, salsinha, manjericão, louro, orégano, coentro, alecrim, erva-doce, açafraão, hortelã, páprica, pimenta do reino ou pimenta vermelha, limão e vinagre branco.

- Prefira sempre os alimentos in natura ou minimamente processados, que são obtidos diretamente de plantas ou de animais. Eles sofrem poucos processos, não envolvendo adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original, até chegar ao consumidor.
- Alimentos processados e ultraprocessados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias para torná-los mais duráveis e podem ter modificada grande parte de suas características originais. O consumo de produtos industrializados, embutidos e ultraprocessados deve ser evitado.

**Aplique isso à sua rotina utilizando os princípios do “Poder do Tiquim.” Ou seja, focar em pequenas atitudes para o dia a dia, que até podem parecer mínimas, mas exatamente pela constância, sendo praticadas diariamente, podem trazer grandes resultados!**

# Resumindo:

**Alimentação rica e nutritiva é variada,  
colorida e saborosa!**

A Medicina do Estilo de Vida estimula o que é denominado em inglês “Whole Plant Based Diet” (WPBD): dieta baseada em alimentos vegetais e na sua forma mais integral, para obter o máximo de nutriente que cada alimento tem a nos oferecer. É importante consumir uma ampla variedade de vegetais, incluindo cereais integrais, hortaliças, leguminosas, frutas, castanhas, sementes e especiarias.

E a carne, ovos e laticínios? A dieta baseada em vegetais não exclui nenhum tipo de alimento, mas como o nome já sugere, é baseada predominantemente por vegetais. Estimula-se minimizar o consumo de alimentos de origem animal, que quando presentes estarão mais como complemento ou um tempero, ou seja, esses alimentos não são protagonistas no prato e nem a base da alimentação. Da mesma forma, o consumo de



alimentos refinados (açúcar e farinha branca) e industrializados, devem ser desestimulados.

Quer uma alimentação mais saudável? Ao invés de ir cortando algum grupo alimentar, comece introduzindo mais uma porção de fruta ou verdura na sua alimentação, e assim por diante. E logo você verá que sua rotina alimentar estará mais saudável.

Colocar coisas boas na sua dieta é muito mais interessante do que te impor alguma restrição!

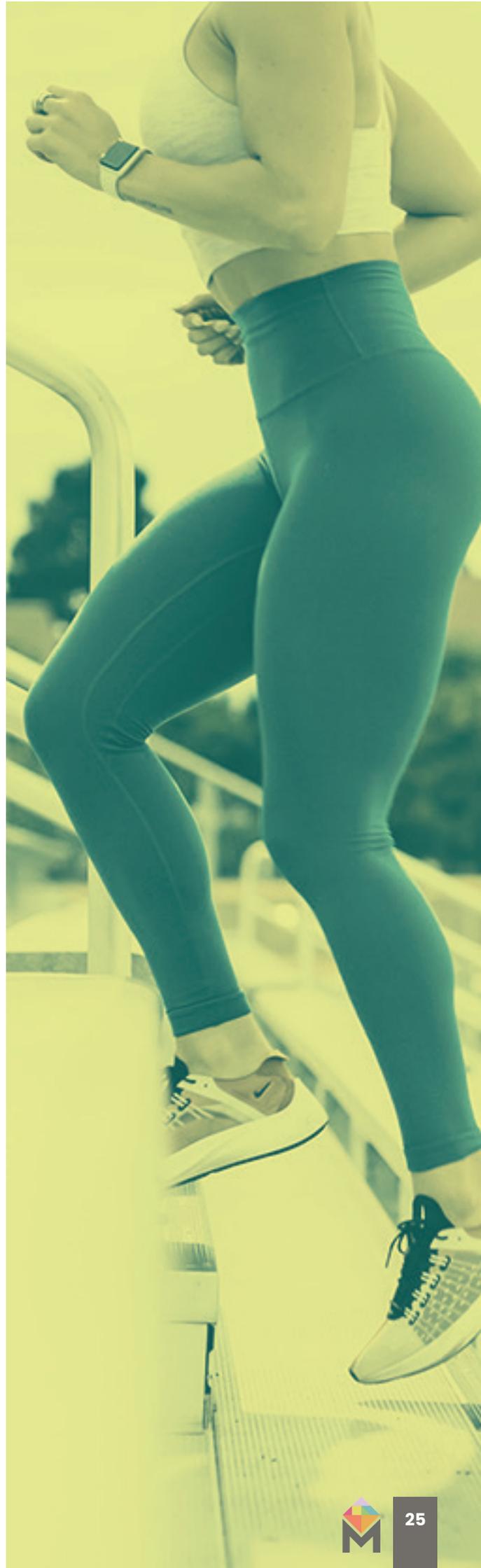
# 04.

## 04. Pilar do Movimento

O corpo humano foi feito para se movimentar e é através da prática regular de atividade física que fortalecemos e melhoramos o funcionamento do nosso corpo e mente. Já é comprovado que o exercício físico previne e é parte importante do tratamento e controle de doenças como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, obesidade, doenças no fígado, câncer, ansiedade, depressão, Alzheimer, entre outras.

Mesmo sabendo dos grandes benefícios da prática regular de atividade física, 44,8% da população brasileira não alcançou uma quantidade suficiente de atividade física para atingir seus benefícios (Vigitel, 2019). O comportamento sedentário tem crescido no mundo todo, de forma mais expressiva em países desenvolvidos. Ele está ligado ao processo de urbanização, mudança de valores culturais, adoção de tecnologias poupadoras de esforços, violência e densidade no tráfego, piora da qualidade do ar e ausência de políticas públicas e equipamentos urbanos que incentivem a prática do movimento, como parques públicos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que a inatividade física é a quarta causa global de mortes atualmente, à medida que pesquisas apontam que uma



mudança de estilo de vida, com hábitos alimentares saudáveis e prática regular de atividade física, melhora tanto a condição física e mental, quanto a estética dos indivíduos.

Mas, afinal, qual seria a diferença entre atividade física e exercício físico? Atividade física é qualquer movimento feito de forma intencional como caminhar, ir ao trabalho de bicicleta, limpar a casa, alongar o corpo ou uma partida de futebol com os amigos. Ao passo que exercício físico é uma atividade física planejada e estruturada por um profissional do movimento, com o objetivo de melhorar ou manter o condicionamento físico.

O exercício físico bem planejado, com intensidade, volume e duração equilibrados, ativa mecanismos que protegem o organismo, promovendo a liberação de substâncias que produzem efeitos analgésicos, relaxantes e antidepressivos, como endorfina, dopamina e serotonina. Como também regula a pressão arterial; controla a glicemia; os níveis de colesterol e triglicérides; melhora a oxigenação no cérebro; fortalece os músculos e os ossos. E para garantir os melhores resultados, quanto mais os indivíduos estiverem concentrados, conscientes e presentes na prática, mais



eficaz se torna o exercício. Além disso, muito mais importante que a intensidade é a constância com que fazemos algo, ou seja, preze pela regularidade, pela frequência.

**É importante destacar que CADA PASSO CONTA para tornar-se uma pessoa mais ativa, prevenir e reduzir os riscos de adquirir uma ou mais doenças.**

- Comece aumentando a quantidade de movimento nos momentos de lazer, no trabalho, nas tarefas domésticas ou como meio de transporte.
- Escolha um esporte ou outra atividade física que você faça por prazer, não como punição ou obrigação, assim, você garante que sempre esteja motivado(a).
- Um novo hábito se constrói com persistência.

## Recomendações para prática de atividade física segundo a Organização Mundial da Saúde:

### Crianças e adolescentes de 5 a 17 anos:

60 minutos por dia. Em grande parte, atividades aeróbicas de intensidade moderada a vigorosa, em pelo menos 3 dias na semana, complementando com atividades de fortalecimento muscular e ósseo.

### Adultos de 18 a 64 anos:

Atividade aeróbica: 300 minutos/semana de atividade moderada ou 150 minutos/semana de atividade vigorosa. Treino de força/resistência, flexibilidade e neuromotor: 2 a 3 vezes na semana de moderada intensidade

### Idosos +65 anos:

Além das recomendações citadas para adultos, idosos com mais de 65 anos devem praticar em pelo menos 3 dias da semana, atividades multicomponentes (com foco em equilíbrio funcional e treinamento de força de intensidade moderada ou alta, com objetivo de melhorar a capacidade funcional e prevenir quedas).

Caso não atinja as recomendações mínimas, idosos que praticam qualquer atividade física, dentro de suas capacidades funcionais, terão benefícios.

## Prescrição de movimento

É importante que todos os profissionais de saúde se envolvam no desafio de reduzir a inatividade e o sedentarismo.

As recomendações de atividade física devem ser consideradas um alvo a ser atingido e não necessariamente o passo inicial. Por isso comece com aquilo que você consegue realizar. É importante iniciar e incorporar o movimento como um hábito em sua vida o mais rápido possível e de forma fácil.

O plano de movimento deve considerar a progressão para atividades com maior intensidade, tempo e a introdução de tipos de exercício de forma gradual. É desejável contar com o apoio de um profissional da área de atividade física para a construção do plano.

**Lembre-se: todo movimento conta!**

# 05.

## **05. Pilar do Manejo do Estresse**

Diariamente estamos lidando com o estresse. Em alguns momentos mais e em outros menos, e mesmo quem vive em condições próximas do ideal, terá de lidar com o estresse. Isso faz parte da vida.

O estresse provoca inflamação crônica, um tipo de processo inflamatório de baixo grau e, por não provocar os sinais clássicos de dor, edema e calor, passa despercebido. No entanto, é o principal fator ligado ao desenvolvimento das doenças crônicas como a diabetes, as doenças cardiovasculares, a hipertensão, depressão e ansiedade.

O estresse impacta na qualidade do sono, podendo nos deixar mais reativos. Este estado interno pode impactar em nossos relacionamentos, nas decisões do dia a dia, em nossos pensamentos, além de consumir muito de nossa energia.

Por tudo isso, o gerenciamento do estresse é um dos pilares da vida saudável. Falamos em gerenciamento do estresse porque é impossível evitar sua ocorrência no dia a dia. Portanto, precisamos aprender a lidar com ele.

Existem diversas ferramentas que podem ajudar a gerenciar nossas emoções de forma construtiva, cultivar o otimismo, esperança, aceitação, confiança e, assim, controlar o estresse.

**Aqui, trazemos algumas sugestões de ferramentas para auxiliar o gerenciamento do estresse no dia a dia:**





- Meditação – prática que consiste no foco da atenção para o momento presente, de modo não analítico ou discriminativo, promovendo alterações favoráveis e de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. A meditação é indicada para estímulo do bem-estar, relaxamento, redução da hiperatividade e dos sintomas depressivos. Ela pode ser dividida em dois tipos: *meditação concentrativa*, que se limita à atenção a um único objeto (respiração, som ou imagem); e *mindfulness*, que trata da percepção e observação de estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações.;
- Práticas de autoconhecimento, como estabelecimento de limites, definição de prioridades e gerenciamento do tempo, auxiliam no controle do estresse.
- Gerenciamento de emoções e crenças;
- Ferramentas para resolução de conflitos;
- Exercícios de relaxamento e respiração.

A ideia central é que você possa utilizar estas técnicas no dia a dia, conseguindo reduzir os sintomas de estresse para, efetivamente, melhorar a sua saúde física e mental.

É importante desmistificar a questão do estresse. Por isso, se identificar que precisa de ajuda, busque um profissional para auxiliá-lo.

## Dicas práticas

**1.** Você sente que não há tempo suficiente para aliviar o estresse?

Experimente mini relaxamentos. Diminua a velocidade para prestar atenção a cada aspecto sensorial de uma única tarefa ou prazer. Ou comprometa-se a acordar um pouco mais cedo por uma semana ou reduzir sua programação o suficiente para ter tempo para relaxar. Cinco minutos já fazem a diferença!

**2.** Sente-se insuportavelmente tenso?

Experimente uma massagem, um banho quente ou uma caminhada prazerosa. Praticamente qualquer exercício ajudará. Quando feito regularmente, o exercício afasta a tensão.

**3.** Você se sente pessimista frequentemente?

Lembre-se do valor do otimismo aprendido: uma vida mais alegre e com melhor saúde. Pratique corrigir distorções cognitivas. Assista a filmes engraçados e leia livros divertidos. Crie uma lista mental das razões pelas quais você deve se sentir grato. Se a lista parecer muito curta, considere reforçar sua rede social e adicionar atividades criativas, produtivas e de lazer à sua vida.

**4.** Sente-se desgastado ou em Burnout?

Cuide de si mesmo. Cuide do seu corpo comendo alimentos bons e saudáveis, e do seu coração procurando pessoas que te fazem sentir bem. Pense em atividades criativas, produtivas e de lazer. Considere suas prioridades na vida: vale a pena sentir-se assim ou há outro caminho aberto para você? Se você quiser ajuda, considere que tipo seria o melhor.

**5.** Faça um escaneamento corporal.

Enquanto estiver sentado, faça uma pausa do que quer que esteja fazendo e verifique se há tensão em seu corpo. Relaxe os músculos faciais e deixe seu queixo cair ligeiramente. Deixe seus ombros caírem. Deixe seus braços caírem para os lados. Deixe que suas mãos se soltem para que haja espaços entre os dedos. Descruze as pernas ou tornozelos. Sinta suas coxas afundarem na cadeira, deixando as pernas se separarem confortavelmente. Sinta seus tornozelos e panturrilhas ficarem mais pesados e seus pés se apoiarem no chão. Agora, inspire e expire lentamente por um breve momento.

# 06.

## **06. Pilar do Sono**

**“Os seres humanos são a única espécie que se priva deliberadamente de sono sem obter ganho legítimo.”**

**(Mathew Walker)**

O sono é fundamental na vida de todos nós. Tem função restaurativa (o descanso), de conservar nossa energia e nos proteger. O sono tem um papel importante no metabolismo do organismo, regulando hormônios produzidos pelo corpo para que executem suas funções. Dentre os benefícios do sono saudável estão a melhora do humor, da memória e do aprendizado; reparo muscular e do DNA; redução dos hormônios relacionados ao estresse e ao ganho de peso, entre outros.

Dois mecanismos se relacionam com o sono: (1) um processo chamado homeostático (ou Processo S), com acúmulo de uma substância que promove o sono, a adenosina; e (2) o processo circadiano (ou Processo C), que controla o ciclo sono e vigília, como um relógio biológico interno, influenciado pela luz e pela melatonina ao escurecer, sinalizando se é hora de ficar acordado ou dormir.

O sono se caracteriza por fases, se alternando em ciclos de 4 a 6 vezes durante a noite. As fases podem ser de sono não

REM, um sono mais leve como a fase 1 e 2, ou fase mais profunda, como a fase 3. Ainda existe um tipo especial de sono, o sono REM, que é o sono dos sonhos, onde há movimentos rápidos dos olhos e a musculatura fica paralisada, para não sairmos correndo e não acertarmos alguém enquanto sonhamos. O sono REM ocorre mais no final da noite. Uma noite não reparadora de sono pode estar relacionada a uma redução das fases mais profundas do sono, uma redução no tempo total do sono ou um aumento do número de despertares.



### A necessidade de sono varia de acordo com a idade:

#### Recém-nascidos

precisam de 14 a 17 horas por dia;

#### Bebês

de 12 a 16 horas por dia;

#### Crianças

cerca de 10 a 14 horas por dia;

#### pré-adolescentes e adolescentes

necessitam de 8 a 12 horas por dia;

#### Adulto

variam entre 7 e 9, porém, existem variações da normalidade, podendo ter recomendações distintas, de forma individualizada.

A privação do sono é resultado de um tempo total de sono inferior à necessidade, que pode ocorrer devido a transtornos do sono ou pelo jet lag social, ou seja, o desalinhamento entre o horário social exigido para trabalho ou estudo (por exemplo, acordar às 7 horas da manhã) e nosso horário natural de sono (dormiríamos mais se estivéssemos livres). Isso leva à privação de sono, quando acordamos muito cedo e nos mantemos dormindo tarde. Ocorre então uma redução do tempo de sono durante a semana, sono que em geral tentamos compensar nos finais de semana, o que não é considerado saudável para o sono.

Existe uma grande preocupação hoje com a privação de sono, que parece ser danosa à saúde, estando relacionada a uma pior qualidade de vida, com sintomas como irritabilidade, sonolência diurna, fadiga, problemas em atenção, memória e raciocínio, além do risco de acidentes automobilísticos e de trabalho, e perda de produtividade no trabalho. Existem estudos que associam câncer, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares, depressão e ansiedade com a privação de sono.

Os hábitos diurnos estão relacionados com a saúde do sono. Fatores como estresse, alimentação, hidratação, atividade física, uso de álcool e alguns medicamentos interferem na qualidade do sono. Realizar atividades noturnas, exercícios físicos à noite, falta de uma rotina de sono e uso excessivo de mídias digitais podem levar a problemas de sono. A cafeína é a substância psicoativa mais consumida no mundo com objetivo de aumentar a vigília e a produtividade. Ela pode levar a um aumento do tempo para adormecer e redução do tempo total de sono. As principais fontes são café, chá mate ou preto, refrigerantes à base de cola e bebidas ou suplementos energéticos.

**Um nível considerado seguro para ingestão de cafeína, com objetivo de evitar malefícios à saúde é de 400-450mg/dia para adultos saudáveis (4 xícaras de café coado); e 300mg/dia para gestantes (3 xícaras de café coado).**

A Associação Americana de Distúrbios do Sono considera o exercício físico como parte das medidas não-medicamentosas para vários transtornos do sono. O exercício físico aumenta o gasto energético do nosso organismo. Como consequência, o corpo sente a necessidade de restabelecer o seu estoque de energia física e mental, estimulando o sono. Além disso, na intensidade e volume ideais, melhora a resposta do organismo, colaborando na regulação da síntese e do ciclo de liberação hormonal, que facilita uma melhor adaptação ao ciclo do sono, reduzindo o período para conseguir adormecer e diminuindo a quantidade de despertares durante a noite.

A higiene do sono é um conjunto de atividades e hábitos diários adotados principalmente antes de dormir, com objetivo de promoção de um sono de boa qualidade, através de: controle de estímulos que atrapalham o sono, restrição do tempo no quarto e na cama e técnicas de relaxamento.

**Como melhorar a qualidade do sono?**

**1.** Ter um horário fixo para dormir e acordar. Estabelecer uma diferença de no máximo duas horas a mais em finais de semana.

**2.** Suprimir ou reduzir muito o consumo de cafeína e estimulantes à tarde e à noite.

**3.** Restringir o uso da cama para o sono e a atividade sexual. Não permanecer na cama se não estiver dormindo. Utilizar o quarto preferencialmente para dormir e realizar atividades durante o dia em outros cômodos.

**4.** Deixar as telas fora do quarto, incluindo celulares, tablets e televisão. É ideal se desconectar das redes ao menos 2 horas antes do horário previsto para dormir. Nos dias que não for possível se desconectar por completo, usar filtro de luz azul nos dispositivos móveis ou óculos com lentes que minimizam o efeito dessa luz podem ajudar a diminuir os efeitos nocivos das telas.

**5.** Evite dormir de dia. Se você tem o hábito de cochilar durante o dia, planeje um cochilo de 10–30 minutos para redução da fadiga, no máximo até as 15h.

**6.** Evite consumir grande quantidade de alimentos ou líquidos tarde da noite, assim como bebidas alcoólicas 2 a 3 horas antes de dormir.

**7.** Deixar atividades físicas vigorosas para até no máximo 4h antes de dormir. Atividades físicas devem ser realizadas durante o dia, pois contribuem para melhorar o sono.

**8.** Manter seu quarto confortável desde a disposição do espaço até a qualidade de seu colchão, roupas de cama e travesseiros. Diminuir a iluminação e o som de eletroeletrônicos, ajustar as roupas de cama à temperatura do quarto.

**9.** Criar uma rotina de relaxamento na hora de dormir. Uma leitura tranquila, o banho próximo a hora de deitar, um lanche leve, uma xícara de chá sem cafeína, meditação, alongamento, e uso de óleo de lavanda podem auxiliar.

**10.** A exposição à luz natural durante o dia por pelo menos 30 minutos é essencial para regular o padrão de sono diário.

# 07.

## **07. Pilar do Controle de Tóxicos**

## O que entendemos por drogas?

Geralmente, associamos o termo “drogas” a produtos ilícitos como maconha, cocaína, crack, heroína ou LSD. Com isso, frequentemente esquecemos das “drogas lícitas” como o cigarro, assim como do uso abusivo das bebidas alcoólicas e do uso indevido de medicamentos de ação psíquica.

**Todas estas substâncias, de origem natural ou sintética, podem prejudicar seriamente nossa saúde e bem-estar.**

Por representarem verdadeiras calamidades em nossas vidas pessoais, e por minarem nossa vida em sociedade, a identificação precoce e o tratamento destas condições deve ser uma prioridade absoluta.

### 1) TABAGISMO

**O tabagismo é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença crônica, epidêmica, sendo a maior causa isolada evitável de adoecimento e mortes precoces em todo o mundo. O fumo é responsável por 71% das mortes por câncer de pulmão, 42% das doenças respiratórias crônicas, e aproximadamente 10% das doenças cardiovasculares, além de ser fator de risco para doenças transmissíveis, como a tuberculose.**

O tabagismo é considerado uma doença epidêmica decorrente da dependência à nicotina. Além dos prejudiciais efeitos à saúde dos fumantes, o tabagismo atinge também os não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados, os denominados fumantes passivos.

**Considerada uma droga danosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, heroína e álcool. Com uma diferença: leva entre 7 a 19 segundos para chegar ao cérebro!**

É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades tendem a ser menores com o tempo. Para quem deseja parar de fumar existem diversas opções. As duas principais são a abordagem cognitivo-comportamental (objetiva a aprendizagem de um novo comportamento, através da promoção de mudanças nas crenças e desconstrução de vinculações comportamentais ao ato de fumar), e o tratamento medicamentoso, o qual tem um papel bem definido no processo de cessação do tabagismo, que é o de minimizar os sintomas da síndrome de abstinência à nicotina. Os medicamentos

disponibilizados pelo Ministério da Saúde para o tratamento do tabagismo são a terapia de reposição de nicotina e o cloridrato de bupropiona.

A recaída se caracteriza pelo retorno ao consumo de cigarros após parar de fumar. A manutenção de uma mudança pode exigir a construção de um conjunto de habilidades e estratégias diferentes daquelas que foram inicialmente necessárias para a obtenção da mudança. Se a recaída ocorrer não deve ser encarada como fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar.

A preocupação com o ganho de peso é uma das maiores barreiras para o fumante. É importante entender que geralmente o ganho de peso após a cessação do tabagismo é temporário, sendo que na maioria dos casos, ocorre nos primeiros meses pós-cessação.

Parar de fumar sempre é válido, mesmo que o fumante já esteja com alguma doença causada pelo cigarro, tais como câncer, enfisema ou AVC.

## **A qualidade de vida melhora muito ao parar de fumar:**

Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.

Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.

Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.

Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.

Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.

Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.

Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

## 2) ABUSO DE ÁLCOOL

**O consumo abusivo de bebidas alcoólicas é responsável por 7% das mortes prematuras no mundo. Um terço dessas mortes são secundárias a acidentes. O restante decorre de complicações cardíacas, digestivas, infecciosas e câncer.**

Quando comparado ao tabagismo, o álcool traz um desafio especial: é culturalmente bem aceito e faz parte da nossa vida em sociedade há milênios. Por isso, a grande dificuldade com as bebidas alcoólicas é conseguir demarcar o limite entre uso e abuso. Isto nem sempre é fácil, pois a maioria das pessoas tende a subestimar o impacto da bebida alcoólica em sua vida.

Identificar precocemente o abuso (e a dependência) é fundamental.

Para ajudar nessa tarefa, existe um consenso sobre o que seria um consumo moderado, considerado de baixo risco para a saúde. Definindo “uma dose” de bebida alcoólica como um copo de cerveja (350ml), uma taça de vinho (140ml), ou um copo de destilado (40 ml de vodka, cachaça ou whiskey), o consumo de álcool não deve superar 15 doses/semana para o homem ou 10 doses/semana para a mulher.

Além disso, já que muitos concentram a ingestão de bebidas alcoólicas em dias festivos ou nos finais de semana, é importante acrescentar que o número de doses ingeridas em um único dia não deveria nunca passar de 4 doses para o homem ou de 3 doses no caso da mulher.

Acima destes limites, o consumo de álcool pode ser considerado abusivo, mas é importante lembrar que há situações em que o álcool deve ser evitado por completo (durante a gestação; ao dirigir ou executar tarefas que requeiram coordenação, lucidez e equilíbrio; na presença de condições médicas que contraindiquem a ingestão de álcool, etc.).

Uma ferramenta útil na identificação do consumo excessivo de álcool é o questionário AUDIT-C, que inclui apenas 3 perguntas (Quantas vezes por semana toma bebida alcoólica? Quantas doses de álcool costuma tomar por dia? Com que frequência toma mais de 6 doses de álcool em uma única ocasião?) e que, a partir da pontuação das respostas, pode alertar sobre possível abuso e dependência.



### 3) OUTRAS DROGAS

**Opióides:** São medicações necessárias em quadro de dores agudas, e devem ser utilizadas apenas com prescrição médica. Muitas pessoas iniciam a medicação através da prescrição médica porém usam as medicações em doses diferentes das preconizadas ou tentam obter efeitos prazerosos, manipulando as dosagens ou utilizando outras substâncias psicoativas de forma concomitante.

**Cannabis:** O consumo de maconha pode desencadear quadros temporários de natureza ansiosa, tais como crises de pânico ou surtos psicóticos, piorando quadros de esquizofrenia. O uso prolongado de maconha pode causar prejuízos cognitivos, piorando os processos de atenção e memória. O risco de dependência aumenta conforme a extensão do consumo.

**Benzodiazepínicos:** Na década de 1970, os benzodiazepínicos eram os medicamentos mais prescritos no mundo. Por causa do potencial para abuso e para dependência, em 1975 foram colocados na lista restrita de medicamentos da Food and Drug Administration (FDA) e, posteriormente, a American Psychiatric Association (APA) reconheceu oficialmente o risco de dependência do fármaco. Os benzodiazepínicos podem levar a efeitos adversos em todas as áreas do cérebro, incluindo deficiências cognitivas, motoras, sensoriais, de fala e respiratórias.



**Cocaína e crack:**

As complicações neuropsiquiátricas e cardiocirculatórias, assim como os transtornos sócio-ocupacionais, econômicos e legais associados a estas drogas são alarmantes. O aumento das taxas de morbidade e mortalidade parecem ser devido a uma diminuição no preço da droga e um aumento da sua disponibilidade. Um maior número de pessoas utiliza a droga em concentrações e doses cada vez mais elevadas. Como outras doenças crônicas, os consumidores de crack e cocaína necessitam de longo acompanhamento médico, devendo procurar o mais brevemente possível o CAPS-AD de sua região.

**Anabolizantes:**

Os esteroides anabolizantes androgênicos são drogas sintéticas, análogas ao hormônio sexual masculino, a testosterona. Tradicionalmente usados na área biomédica para reposição hormonal masculina. No entanto, um número cada vez maior de pessoas por todo o mundo tem usado anabolizantes de forma não prescrita para ganhar musculatura, perder gordura e, rapidamente, atender às expectativas da sociedade contemporânea, que valoriza a imagem e o tempo imediato.

**Alucinógenos:**

A frequência de visitas ao pronto-socorro em função de intoxicação por essas substâncias está cada vez maior. Os alucinógenos possuem potencial fatal na intoxicação aguda, podendo causar convulsões, hipertermia, picos hipertensivos e até a morte.

## DICAS PRÁTICAS

Libertar-se de uma dependência química é a mudança de hábito mais ambiciosa. Algumas dicas valiosas para vencer no propósito:

**1.** Envolver a família e os amigos mais próximos. O poder transformador das nossas conexões sociais é surpreendente.

**2.** Falhar é parte do processo que leva à vitória. Não desista. Ao cair, levante e aprenda com os erros.

**3.** Estude seu comportamento e identifique as situações de risco que deve evitar. Mantenha-se atento e prudente.

**4.** Procure ajuda médica. As evidências mostram que o acompanhamento com um profissional da saúde aumenta significativamente as chances de sucesso.

**5.** Relembre diariamente os muitos malefícios da dependência, os benefícios de se livrar e, principalmente, porque decidiu parar.

**6.** Pratique esportes, mantenha uma alimentação saudável, cuide do seu bem-estar emocional, durma bem e cultive sua espiritualidade. Estes outros pilares da MEV são ferramentas valiosas na luta contra as dependências químicas.

**7.** Não se deixe enganar por si mesmo. Somos mestres na arte da auto-justificação...

# 08.

## **08. Pilar das Conexões Sociais**



**Assim como existem as necessidades fisiológicas, de segurança, de autoestima e autorrealização, a conexão social é uma das necessidades básicas do ser humano. Os relacionamentos são importante suporte para o exercício respeitoso e competente da autonomia.**

A conexão social, um dos pilares da Medicina do Estilo de Vida, está relacionada ao senso de pertencimento e intimidade, dois fatores essenciais para a felicidade humana. As interações sociais e com a natureza têm o poder de fortalecer a saúde e o bem-estar dos indivíduos.

Os mecanismos pelos quais as relações afetam a saúde precisam ser melhor explorados, mas sabe-se que a qualidade e o tipo das relações impactam a saúde por meio de mediadores comportamentais e cognitivos que estão intimamente associados às funções cardiovasculares e imunológicas.

**Solidão faz mal para a saúde! Diferentes estudos mostram que o adoecimento e o risco de mortalidade podem ser aumentados pelo isolamento social e pelo sentimento de solidão e que relações sociais pobres podem aumentar o risco cardiovascular em até 20%.**

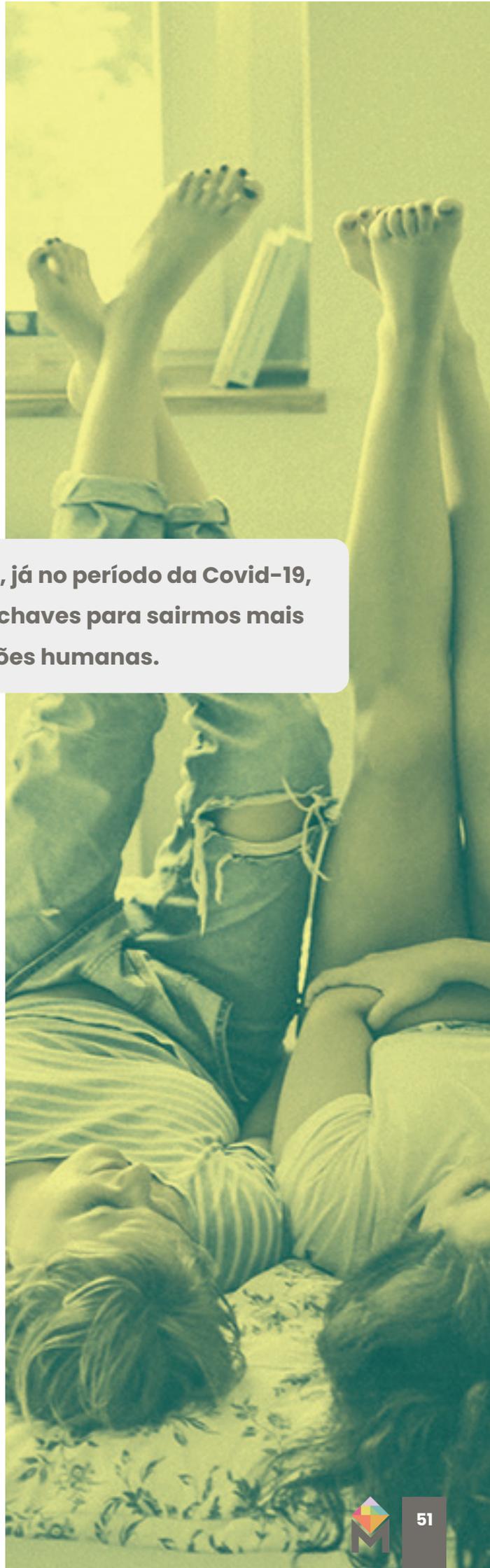


Bons relacionamentos, ao contrário, são produtores de saúde! Relacionamentos sociais são essenciais para o desenvolvimento da resiliência emocional. Relacionar-se com qualidade é parte do ciclo para melhorar a qualidade de vida. Estudos mostram que fortes conexões sociais estão relacionadas à longevidade e à vitalidade.

**Em uma conferência sobre antifragilidade, já no período da Covid-19, Tal Ben Shahar descreveu, entre as cinco chaves para sairmos mais fortes da pandemia, as relações humanas.**

Diversos estudos empíricos sobre o tema afirmam que, sejam românticas, profissionais, familiares, sociais ou de amizade, as relações são um dos indicadores que mais aumentam o potencial para a resiliência e a felicidade. Ou seja, além de elevar a saúde e o bem-estar, as conexões sociais ajudam a superar desafios, tornando-nos mais fortes em cada situação de desafio.

Outro aspecto importante é que os comportamentos ligados à saúde podem ser “contagiosos”. As pessoas com quem convivemos influenciam nosso estilo de vida. Por isso, relacionamentos que estimulam e ajudam a sustentar um estilo de vida saudável são fundamentais.



Países que possuem elevados níveis de felicidade, independente da localidade no mundo, possuem algo em comum: as conexões sociais ou a relação com a comunidade. No livro Ikigai sobre os segredos da longevidade japonesa, os autores relatam a importância do estabelecimento de laços fortes com as pessoas à nossa volta ou com nossa comunidade. Os sentimentos de pertencimento e de ajuda mútua fornecem segurança aos indivíduos e elevam a expectativa de vida.

O efeito de rede é muito importante para a melhoria da saúde coletiva. Contagie outros e seja contagiado por bons comportamentos. O apoio social reduz o impacto do estresse e felicidade também se espalha pelas redes!

A conexão social deve ser vista e tratada como um sinal vital! É importante estimular e cultivar bons relacionamentos e incorporar a conexão às medidas relacionadas ao estilo de vida. Prescrever e usar a conexão social tem potencial efeito preventivo e curativo. Grupos de suporte, educacionais, de discussão, terapias de grupo, grupos de aconselhamento e outros podem reduzir o isolamento e fortalecer a saúde.

Aconselhar sobre o aumento das





conexões sociais, encorajar amizades, fomentar as interações sociais e indagar e refletir sobre a quantidade e a qualidade de tais interações pode estimular mudanças que contribuem para a saúde, o bem-estar e o aumento da expectativa de vida.

**Construa e fortaleça as conexões de alta qualidade. Dedique-se ao estabelecimento de laços sociais, cultive hábitos relacionados à arte e à música, conecte-se com a natureza. Tenha fortes ligações com a família e os amigos. O apoio social e as conexões são fundamentais para a saúde geral e para que os comportamentos e hábitos saudáveis sejam sustentáveis. As conexões e os laços sociais fazem parte das recomendações sobre o estilo de vida.**

# 09.

## 09. Pilar da Transcendência



A espiritualidade é a propensão do ser humano a atribuir sentido e propósito à sua existência, alicerçando-os na fé em Deus ou no mundo transcendental. Já a religião, é um conjunto de práticas que contemplam dogmas e doutrinas; cerimônias e rituais; e possuem prescrições de condutas morais para a salvação/redenção e saúde espiritual.

Confrontar-se com o sagrado é inerente à natureza humana e não significa necessariamente aderir a uma religião específica, embora esse seja o caso da maioria dos brasileiros atualmente. Dados do Censo do IBGE de 2010 apontam que mais de 90% dos brasileiros acreditam em Deus e se identificam com alguma religião.

**A forma como cada um de nós decide se confrontar com a espiritualidade influencia diretamente a nossa visão do mundo, nossos pensamentos, nosso estilo de vida e a forma como nos relacionamos conosco e com os outros, impactando positivamente em nossa saúde e bem-estar.**

## **Qual é a relação entre espiritualidade e saúde física e mental?**

Pessoas mais espiritualizadas apresentam maiores níveis de saúde mental e física. Definir as melhores metodologias de estudo a fim de encontrar evidências que suportem a associação entre espiritualidade e saúde constitui novo, intrigante e profundo paradigma para a medicina moderna.

**O cultivo da espiritualidade contribui para menores taxas de estresse, ansiedade e depressão, fatores que estão diretamente relacionados ao aumento do risco de infarto, acidente vascular cerebral e da taxa geral de mortalidade. A espiritualidade pode ter um impacto comparável ao da atividade física sobre a longevidade e a qualidade de vida.**

A espiritualidade e a religiosidade também possuem impacto positivo no comportamento humano, diminuindo a taxa de suicídio e abuso de substâncias tóxicas como álcool, drogas e tabagismo. A redução desses fatores comportamentais contribui para o menor risco de câncer.

## **Espiritualidade e Forças de Caráter**

De acordo com Seligman, as forças de caráter são as características positivas que todo indivíduo



tem em diferentes graus e, quando usadas de forma otimizada, podem: aumentar a felicidade e confiança; fortalecer relacionamentos; facilitar o gerenciamento dos problemas; reduzir o estresse; facilitar o atingimento de metas; e melhorar o desempenho e satisfação no trabalho.

Quando descobrimos as nossas primeiras cinco forças, podemos perceber que temos uma identidade única, que temos um talento único e, com esse talento, podemos servir a humanidade de forma singular.

**Cada força de caráter está enquadrada em uma das 6 categorias de virtudes: Sabedoria; Coragem; Humanidade; Justiça; Temperança; e Transcendência.**

### 6 Virtudes e suas 24 Forças de Caráter



Para saber quais são suas forças entre no site no link abaixo. O Via Survey of Character é uma ferramenta utilizada no mundo inteiro e irá ajudá-lo a identificá-las.

## Espiritualidade, Personalidade e Atitudes Virtuosas

Evidências mostram que a espiritualidade se associa a uma maior predisposição em cultivar atitudes virtuosas, como:

**GRATIDÃO:** Quando somos gratos, desenvolvemos uma apreciação cada vez maior pela vida, desde os pequenos detalhes. A natureza se torna cada vez mais encantadora e ficamos mais próximos dela.

**PERDÃO:** Quando perdoamos (principalmente o autoperdão), mitigamos os sentimentos de mágoa, orgulho, ansiedade, injustiça e ruminção de um acontecimento desagradável. De forma geral, poupamos nosso coração de sentimentos negativos. Estudos mostram que o perdão pode ser um fator protetor para nossa saúde cardiovascular.

**CARIDADE/ALTRUISMO:** Ao praticarmos a caridade, tiramos a atenção de nós mesmos. Com isso, modificamos a forma de encarar nossos próprios problemas. Já parou para pensar que há vezes em que, apesar de estarmos com um problema, não o trocaríamos pelo de outra pessoa? Passamos a ser mais solidários com os outros e mais generosos com nossa própria vida e não deixamos espaços para julgamentos e sentimento de culpa.



SITE

## Espiritualidade e Coping

Outro aspecto importante relacionado ao cultivo da espiritualidade é a capacidade de lidarmos com as adversidades, o que recebe o nome de Coping. Por meio da espiritualidade atribuímos sentido e conferimos propósito a nossa existência. Munidos de sentido e propósito, conseguimos ser mais resilientes aos problemas do dia a dia, diminuindo o estresse e as emoções negativas, que frequentemente estão associados ao risco de adoecimento físico, emocional, mental e espiritual.

# 10.

## 10. Conclusão

**Venha construir uma saúde positiva  
para você, sua família e seus pacientes!**

A Medicina do Estilo de Vida é uma abordagem baseada em evidências para prevenir e tratar doenças. Ele trata a causa subjacente da doença, em vez de seus sintomas, que muitas vezes são tratados com quantidades cada vez maiores de comprimidos e procedimentos.

Precisamos tratar a causa e não apenas os sintomas. A Medicina do Estilo de Vida pode alterar a espiral crescente das doenças crônicas e suas complicações.

**Se você quer conhecer mais sobre a MEV acesse:**



**SITE MEV BRASIL**



**BLOG MEV BRASIL**



**SITE CBMEV**



**SITE ACLMA**



**SITE LALMA**

## Referências bibliográficas:

Egger G, et al. Lifestyle Medicine Lifestyle, the Environment and Preventive Medicine in Health and Disease- Third Edition.

Yusuf, Hawken et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. The Lancet 364(9438):937-52.

O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S, Xavier D, Liu L, Zhang H, et al. Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016 Aug 20;388(10046):761-75.

Osborn O, Olefsky JM. The cellular and signaling networks linking the immune system and metabolism in disease. Nat Med. 2012 Mar 6;18(3):363-74. doi: 10.1038/nm.2627. PMID: 22395709.

Healthy Living Is the Best Revenge: Findings From the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam Study. Arch Intern Med. 2009;169(15):1355-1362. doi:10.1001/archinternmed.2009.237.

Lenders C, Gorman K, Milch H, Decker A, Harvey N, Stanfield L, Lim-Miller A, Salge-Blake J, Judd L, Levine S. A novel nutrition medicine education model: the Boston University experience. Adv Nutr. 2013 Jan 1;4(1):1-7. doi: 10.3945/an.112.002766. PMID: 23319117; PMCID: PMC3648731.

Schwarzer, R., Knoll, N., & Rieckmann, N. (2004). Social support. In A. Kaptein & J. Weinman (Eds.), Health psychology (p. 158-181). Blackwell Publishing.

Martino J, Pegg J, Frates EP. The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness. *Am J Lifestyle Med.* 2015;11(6):466-475.

Garcia H, Miralles F. Ikigai: os segredos japoneses para uma vida longa e feliz. Tradução Elisa Menezes. – 1ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

Koenig HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry.* 2012;2012:278730. doi:10.5402/2012/278730

Guimarães HP, Avezum A. O impacto da espiritualidade na saúde física. *Rev. Psiq. Clín.* 34, supl 1; 88-94, 2007.

Niemiec RM. *Intervenções com Forças de Caráter -Um guia de campo para praticantes.* Editora Hogrefe. 2019.



Baltieri DA, Strain EC, Dias JC, Scivoletto S, Malbergier A, Nicastri S, et al. Diretrizes para o tratamento de pacientes com síndrome de dependência de opioides no Brasil. Rev Bras Psiquiatr 2004;26:259-69.

US Preventive Services Task Force. Interventions for Tobacco Smoking Cessation in Adults, Including Pregnant Persons: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2021;325(3):265-279. doi:10.1001/jama.2020.25019.

The health consequences of smoking – 50 years of progress: a report of the Surgeon General. – Atlanta, GA. : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. US Dept of Health and Human Services, Centers

for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2010.

Ministério da Saúde. Portaria Conjunta SCTIE/SAES/MS nº 10 de 16 de abril de 2020: Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas – tabagismo. Brasília: Ministério da Saúde; 2020. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274603>.



Clique em cada um dos pins para conhecer os embaixadores da **MEV Week**

# Argentina

## Marco Antonio Saint Pere Guibovich

Medicina

Argentina



# Bahia

## Adriane Barreto Cunha

Medicina

Salvador - BA



# Ceara

## Antonia Ionésia A. do Amaral

Medicina

Fortaleza - CE

# Distrito Federal

## Fernanda Dias Weiler

Medicina

Brasília - DF



## Flávia Letícia Carvalho Gonçalves

Medicina

Brasília - DF



## Raíssa Torres Avelar Nasser da Veiga

Estudante/Acadêmico de Medicina

Brasília - DF



## Thiago Costa de Oliveira

Medicina

Brasília - DF



# Espírito Santo



## Rachel Almeida Dos Santos

Medicina

Cachoeiro de Itapemirim - ES



# Goiás

## Cleonice Menezes Barbosa Polveiro

Fisioterapia

Goiânia - GO



# Maranhão

## Simony Fabíola Lopes Nunes

Enfermagem

São Luís - MA

# Minas Gerais

## Alex Ribeiro Pinto

Medicina

Carmo de Minas - MG



## Gilberto Henrique Nogueira Lages Lopes

Estudante/Acadêmico de Medicina

Uberlândia - MG

## Kassia de Fatima Barbosa dos Reis Soares

Farmacêutica, Acupunturista e Coach

Uberlândia - MG



## Kátia Edlena de Souza Pegos

Medicina

Belo Horizonte - MG



## Luciana Martins Lohmann

Medicina

Patos de Minas - MG



## Marcelle Aparecida de Barros Junqueira

Enfermagem

Uberlândia - MG



## Noelle de Melo Machado

Enfermeira

Belo Horizonte - MG



## Ronian Silva Carvalho

Estudante/Acadêmico de Medicina

Uberlândia - MG

## Viviane Gonçalves Barroso

Gerência de Saúde

Belo Horizonte - MG



## Zilá Menezes de Santana Abdala

Gerência de Saúde

Belo Horizonte - MG



## Paraná

### Carlos Henrique de Lima

Estudante/Acadêmico de Medicina

Maringá - PR



## Pernambuco

### Érica Regina Silva Calheiros de Siqueira

Coach

Recife - PE



## Rio de Janeiro



### Adriana Helena Ramos Faro Gulias

Medicina

Petrópolis - RJ



### Karla Fanaia Kitamura

Medicina

Rio de Janeiro - RJ



### Luciana Aranha Schuabb

Coach

Rio de Janeiro - RJ



### Tatiane Affonso Ferreira Narciso dos Santos

Medicina

Rio de Janeiro - RJ



### Viviane Brito Guimarães

Medicina

Rio de Janeiro - RJ



## Rio Grande do Norte

### Andréa Carla Pinto de Souza

Educação Física / Acadêmica de Fisioterapia

Natal - RN



## Rio Grande do Sul

### Juliana Juchem Smaniotto

Nutrição

Novo Hamburgo - RS



## Juliana Melchior Griggio

Fisioterapia

Novo Hamburgo - RS



## Luciana Volkmann

Medicina

Novo Hamburgo - RS



# Santa Catarina

## Anderson Brandão

Educação Física

SC



## Ciro Teixeira Campos

Medicina

Florianópolis - SC



## Gabriel Cordeiro Garcia Leite Pereira

Medicina

Itajaí - SC



## Kristhiane Di Domenico

Medicina

Florianópolis - SC



## Luana Franco

Medicina

Florianópolis - SC



# São Paulo



## Alex Rey

Educação Física

São Paulo - SP



## Ana Clara Pontieri Nassar

Estudante/Acadêmico de Medicina

Ribeirão Preto - SP



## Antônio Gabriele Laurinavicius

Medicina

São Paulo - SP



## Carla Gomes Andrade Durso

Medicina

Santos - SP



## Diandro Marinho Mota

Medicina

São Paulo - SP



## Fernanda Lendimuth Gomes de Melo

Medicina

São Paulo - SP



## Guilherme dos Santos

Medicina

Ribeirão Preto - SP



## Juliana da Silva

Medicina

São Paulo - SP





## **Juliana Malaquias dos Santos**

*Nutrição*

São Paulo - SP



## **Karen Peixoto Cabús**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Keith Antunes Pereira**

*Medicina*

Cotia - SP



## **Lorena Guimarães Lima Amato**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Luciana Andrea Avena Smeili**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Luciana Simões silva**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Marcelo Scomparin Said Monteiro**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Marcia Correa Barbosa**

*Medicina*

Santo André - SP



## **Mariana Cavalcanti**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Mariana de Albuquerque Campos**

*Coach*

São Paulo - SP



## **Melissa Gresenberg Okamoto Furquim Carlos**

*Coach*

São Paulo - SP



## **Nancy Huang**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Pamella Evelyn Pires da Silva**

*Enfermagem*

São Paulo - SP



## **Pricila Gama Lourenço**

*Medicina*

São Paulo - SP



## **Roberta Lima Amaral da Costa**

*Medicina*

Santos - SP



## **Sabrina Pisciotto Buso**

*Medicina*

São Paulo - SP





**Sabrina Villela da Costa Serson**

*Medicina*

Jundiaí - SP



**Tatiana Callitto**

*Medicina*

São Paulo - SP

