

Revista Liberi

SEJA LIVRE PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

NO. 2 // JANEIRO 2021





DIVULGAÇÃO

ÍNDICE

- 3 MEDICINA DO ESTILO DE VIDA
 DR. SERGIO MAIA
- 6 DICAS PARA COMPRAR E ARMAZENAR INSUMOS
 SAUDÁVEIS
- 8 OS ATUAIS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS
 DRA. ANA GABRIELA PUEL
- 11 O MOVIMENTO NO TRATAMENTO DA DOR
 ROSANA PEREIRA, ESP.
- 14 SLOW MEDICINE
 DR. ANDRÉ MANOEL



A person wearing a white cap and dark clothing is sitting in a meditative pose on a stone ledge. They are looking out over a deep, lush green mountain valley with steep, rocky cliffs and dense forests. The scene is bathed in soft, golden light, suggesting early morning or late afternoon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Entenda os pilares da Medicina do Estilo de vida e o impacto dela na sua saúde

TEXTO: SANDRO PAIM

DIVULGAÇÃO

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) é relativamente nova no Brasil, mas vem ganhando cada vez mais adeptos. Considerando a realidade de cada paciente, ela auxilia na mudança de hábitos e promove uma vida mais saudável. Na prática, médicos e outros profissionais da saúde buscam enxergar o paciente como um contexto, fazendo não só a prevenção, mas também o tratamento de doenças. São seis pilares da MEV: alimentação saudável, atividade física

regular, qualidade do sono, controle de substâncias tóxicas, gerenciamento de stress e sociabilidade. Para falar sobre o cotidiano e o impacto desse tipo de prática na vida do médico e de pacientes, a Revista Liberi entrevistou com exclusividade o Dr. Sérgio Maia. Boa leitura!

O movimento da MEV é relativamente novo no Brasil. Como foi a tua decisão em adotar essa prática?

Antes de conhecer como uma área de atuação multiprofissional, eu enxergava



DIVULGAÇÃO

intuitivamente a Medicina do Estilo de Vida como a medicina do futuro. Acredito que a MEV vem como uma tribo para ressignificar o óbvio. Isso porque os benefícios se dão para o médico, para o próprio paciente e para a população em geral. Quem medita, é resiliente, se preocupa com a qualidade do sono, com o controle no consumo de toxinas, busca a saúde mental e conta com uma rede de apoio, vai ser mais saudável, mais feliz e vai prevenir doenças. Eu e o Dr. André Manoel - médico fundador da Clínica Liberi - temos encontrado muitos caminhos em comum dentro da medicina.

Tudo começou com o pressuposto de participar de algo novo dentro da medicina, como ocorreu com a Anti-Aging Medicine nos Estados Unidos. Depois percorri a Medicina Integrativa, longevidade e nutrição. Foi quando conheci um curso de Medicina do Estilo de Vida em Harvard. Sempre fui um médico fora da caixinha, gostando de alinhar outras áreas com a medicina. Também sempre me preocupei em

entender o contexto de cada paciente, como ocorre no Slow Medicine, então busco entender a vida afetiva, financeira, o cotidiano... afinal, o lema é levar saúde para todas as áreas da vida do paciente.

A definição da MEV fala sobre comportamento. Para o médico ser também um gestor, não só um prescritor. A prescrição entra para complementar aquilo que eu consigo prescrever de comportamento. Os estudos nessa área são muito novos, não tem nem 20 anos. Por isso, venho me aprofundando cada vez mais.

Quais os maiores desafios de praticar a Medicina do Estilo de Vida?

A Medicina do Estilo de Vida é baseada em evidência científica, então não tem polêmica e discussão. É fato. Por isso, tanto com os pacientes, quanto com a comunidade científica e médica, é muito fácil trabalhar com a MEV. Hoje ela é um conjunto de

práticas, não só uma especialidade. É multiprofissional.

As dificuldades estão relacionadas a estruturação da consulta e a questão multiprofissional. Com a telemedicina vem facilitando muito, pois consigo indicar profissionais com facilidade. Antes, era comum os pacientes chegarem com exames feitos, por exemplo. Mas venho fazendo essa transição. Hoje é mandatório uma consulta de Medicina do Estilo de Vida num primeiro contato. No período entre a primeira e a segunda consultas é que o paciente deve coletar os exames, pois ele já vai ter muita melhora naquilo que ele traz de queixas.

Podemos dizer que há uma mudança no comprometimento do paciente quando as decisões são compartilhadas? Como os pacientes recebem esse tipo de abordagem?

Com certeza. Algumas diferenças entre a medicina tradicional e a do estilo de vida: na tradicional, o paciente é passivo, na do estilo de vida, é parceiro e protagonista. Na tradicional, o paciente adere ao direcionamento. Na do estilo de vida, há colaboração. Na tradicional, o tratamento é encurtado, na do estilo de vida, é a longo prazo. Ou seja, a responsabilidade também está com o paciente.

O que você diria para quem quer começar a estudar ou adotar a Medicina do Estilo de Vida?

Para quem quer trabalhar com MEV, considero necessário dois pré-requisitos: passar por um processo de coaching para aprender a diferença entre fazer um direcionamento e fazer uma orientação. No direcionamento você é passivo, só receptor. Na orientação há um intermédio quando há necessidade, e há escuta também, então o paciente pode trazer as próprias respostas. O autocuidado é o segundo pré-requisito. O médico que não faz exercício não vai achar relevante prescrever exercício, por exemplo.

O que mais é importante de deixar claro sobre a MEV?

É importante entender que a Medicina do Estilo de Vida vem como um manifesto, porque ela entende que se você trabalha para poder mudar a saúde de uma pessoa, você consegue contagiar todo mundo ao redor, sua rede de apoio, assim você não torna só um paciente saudável, e sim um mundo mais saudável. É levar saúde em vários aspectos. É importante entender também os processos de longevidade e conexões. A Medicina do Estilo de Vida é sem julgamentos, todos são acolhidos, e as pessoas chegam sem bloqueios e barreiras. É uma prática que trabalha com a vulnerabilidade de médico e paciente, então tem muito amor e empatia.

DR. SERGIO MAIA (@DRSERGIOMAIAJR), MÉDICO E GESTOR NA CONSTRUÇÃO DE BEM ESTAR, VIVE E PREGA UMA MEDICINA INTEGRAL, INTEGRADA E INTEGRATIVA. AO LONGO DE SUA JORNADA DE ESTUDOS, SE VIU NO AUGE DOS 100KG, COMEÇOU A ESTUDAR NOVAS POSSIBILIDADES DE EMAGRECIMENTO BUSCANDO UMA FORMA UNIVERSAL PARA SE OBTER QUALIDADE DE VIDA.



DICAS SAUDÁVEIS

Pequenos ajustes na rotina facilitam o armazenamento e consumo de produtos como farinhas funcionais, frutas secas, castanhas, granolas e snacks naturais

TEXTO: SANDRO PAIM



Quem vive uma rotina saudável entende na prática que os benefícios da boa alimentação estão fortemente ligados a disposição, bem-estar, concentração e ao fortalecimento do sistema imunológico. Seguindo seu propósito de levar informação sobre vida saudável ao maior número de pessoas, a Revista Liberi separou algumas dicas para otimizar a compra e o armazenamento de produtos naturais, visando facilitar a rotina dos leitores.

Segundo a empreendedora Sofia de Aquino Silveira, sócia da Armazém Fit Store Floripa, é cada vez maior o número de pessoas que estão dispostas a experimentar variados tipos de farinhas,

castanhas, oleaginosas e outros grupos alimentares. "À medida que as pessoas sentem o impacto da alimentação saudável em suas vidas, mais interessadas elas ficam em entender sobre os produtos naturais e sobre as infinitas possibilidades que têm à disposição. É difícil quem queira voltar para uma alimentação inflamatória, que incha e tira a disposição", observa.

O primeiro ponto é como a compra será feita. Sempre que possível, a compra a granel é a mais indicada. "Elas são as que têm o melhor custo-benefício, além de serem completamente naturais, já que não passam por nenhum processo de industrialização". A embalagem correta



também faz a diferença: “Como a sustentabilidade faz parte de um estilo de vida saudável, é importante usar o mínimo de plástico possível. A embalagem que mais utilizamos é a de papel biodegradável, entretanto, não recomendada em casos de farinhas gordurosas, por exemplo. Nesse caso, o vidro é o melhor material. Para incentivar as pessoas a levarem seus recipientes e fazerem compras a granel, oferecemos descontos na loja”, explica Sofia.

A embalagem também influencia quando a compra é em grande quantidade. “Embalar a vácuo é ideal para comprar insumos naturais e poder armazená-los frescos por mais tempo. Isso ocorre em função do isolamento com o ar e, por consequência, com micro-organismos, fungos e bactérias”, conclui.

Com as compras feitas e armazenadas, é preciso um cuidado especial para evitar confusões na hora de utilizá-las. Se possível, inclua etiquetas nos recipientes, já que confiar nas cores e texturas dos produtos nem sempre é a melhor estratégia.

Além dos alimentos, outros produtos podem ajudar bastante no cotidiano, como as garrafas térmicas que mantêm o líquido quente por até 12 horas - ideal para chás - ou os copos em acrílico, que mantêm o líquido quente por até 3 horas e gelado por até 8 horas. A marmitinha de vidro e o canudo de inox também estão entre os destaques.

Publieditorial patrocinado pelo Armazém Fit Store Floripa.





DIVULGAÇÃO

Ginecologista fala sobre o cenário dos métodos contraceptivos atuais e a tendência para o futuro

TEXTO: SANDRO PAIM

São muitos os métodos contraceptivos disponíveis no mercado atualmente, assim como há grande expectativa quanto à segurança, contra indicação e possíveis efeitos colaterais causados por eles. A decisão de escolha é sempre da mulher, mas é de extrema importância estabelecer uma relação de confiança entre médico e paciente, para que o resultado seja satisfatório e que garanta autonomia. Para entender o panorama geral dos métodos contraceptivos e a importância de individualizar essas

escolhas, a Revista Liberi ouviu a ginecologista Dra. Ana Gabriela Puel. Acompanhe:

A escolha do método contraceptivo é sempre da mulher e leva em consideração o perfil de cada uma. Como funciona geralmente esse processo entre a médica e a paciente?

É muito importante conseguir estabelecer uma relação de confiança com a paciente, já que são muitos fatores envolvidos nessa escolha. Ela precisa me contar suas expectativas com o método contraceptivo, detalhes importantes da rotina e estilo de vida e possíveis queixas para que consigamos resolver a demanda com o anticoncepcional. Uma das metas mais importantes numa primeira consulta é descobrir se existe alguma contra indicação para a paciente e, por isso, é fundamental que ela se sinta confortável para abordar o tema.

São vários os métodos contraceptivos disponíveis. Qual a importância de escolher o melhor tipo de tratamento para cada perfil?

Todas as pacientes precisam se sentir seguras com o método. Não adianta, por exemplo, uma paciente colocar um diu de cobre e não confiar que ele será efetivo. Ou optar por um método que fique sem menstruar e pense que está grávida todos os meses. As mulheres são diferentes, então não temos como prescrever a mesma coisa para todas. A avaliação de perfil é muito importante, por isso cada paciente é única, e cada tratamento é individualizado. Questões como histórico de trombose, endometriose e ovário policístico, por exemplo, também devem sempre ser colocados na balança nesses casos, pois são decisivos nas indicações de hormônio ou não, além do alinhamento de queixas e contra indicações.

Quais são os principais problemas que os métodos com hormônio causam na saúde e bem-estar da mulher?

É importante ressaltar que por muitos anos os anticoncepcionais hormonais foram prescritos de maneira banalizada, de forma meio desordenada. Então precisamos pensar nos efeitos colaterais disso. O tratamento com hormônio pode causar diminuição da libido e aumento de eventos tromboembólicos, entre outros impactos na vida e na saúde da mulher. Por isso, a dosagem deve ser precisa. Como todo remédio possui efeito colateral, não podemos abandonar completamente o uso e nem prescrever o mesmo para diferentes perfis. Entretanto, o que toda mulher deve pensar é na questão da segurança. Método eficaz é aquele que ela lembra de usar. Eventualmente, pode ser um método de longa duração o mais indicado.

Qual a dúvida mais comum que surge no consultório?

A principal dúvida é se o anticoncepcional engorda.





DIVULGAÇÃO

Porém, não há pesquisas que mostrem que os anticoncepcionais engordem por conta própria. O que ocorre é que pode haver um aumento da fome. Outra dúvida muito comum é se quem usa anticoncepcional por muitos anos pode ter alguma dificuldade para engravidar quando parar o uso. Mas nenhum método contraceptivo consegue melhorar ou piorar a fertilidade da mulher. Uma terceira dúvida muito comum é se utilizar um método de maneira contínua e não menstruar pode trazer algum malefício para a saúde. Não tem problema algum, as mulheres podem usar sem medo. Mas só se houver orientação médica, pois ela precisa conversar com a ginecologista para saber se é o melhor para ela.

Qual o impacto da melhor escolha sobre o método contraceptivo na vida da mulher?

Liberdade. Precisamos individualizar o tratamento e a escolha, dando mais autonomia para a mulher. Essa é a tendência para o futuro. Importante ressaltar que não podemos demonizar os métodos hormonais e nem banalizá-los. O melhor caminho é encontrar o meio termo, um equilíbrio, para que a mulher possa viver com saúde e segurança.

Ana Gabriela Puel
(@dra.anagopuel) é a médica responsável pelos atendimentos de ginecologia e obstetrícia da Clínica Liberi. Acredita que cada mulher é única e seu tratamento merece cuidado individualizado, independente da fase da vida.



DIVULGAÇÃO

Saiba por que o movimento precisa ser levado em conta no tratamento da dor crônica

TEXTO: SANDRO PAIM

A dor crônica é uma queixa bastante comum no Brasil e no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que 32% da população global sofra diariamente com esse tipo de dor. Quando abordamos esses sintomas, é importante reforçar que a percepção da dor é uma questão individual e pessoal. A definição é a seguinte: uma experiência sensorial ou emocional desagradável com ou sem lesão. Quando ela persiste por mais de 12 semanas, é considerada dor crônica. E, ao contrário do que muitos pensam, o movimento é um um dos grandes aliados do tratamento.

Para entender como esse processo ocorre, a Osteopata da Clínica Liberi, Rosana Pereira, concedeu uma entrevista exclusiva. Confira:

O movimento, em geral, é de fundamental importância no alívio da dor crônica. Como funcionam esses mecanismos no organismo? O alívio demora ou pode chegar de forma imediata?

Vivenciar a dor é uma experiência única, um conceito biopsicossocial, já que não é só um fator físico e mecânico. As dores crônicas são mais prevalentes do que as doenças cardíacas, diabetes e câncer. Quando a gente faz um movimento, o primeiro sistema que utilizamos é o cardiorrespiratório. Isso significa que nossos tecidos começam a oxigenar, então começamos a sentir estímulos, liberar determinados neurotransmissores e alguns hormônios responsáveis pela sensação de prazer, felicidade, alegria e poder. Já quando ficamos parados, no decorrer dos anos, vamos perdendo a hidratação do corpo. E a consequência disso é principalmente a rigidez articular. Por isso a importância do movimento mesmo quando sentimos determinadas dores crônicas.

Considerando sua experiência no consultório, quais os exemplos de dores crônicas mais comuns?

A campeã é a dor lombar. Em seguida, as dores articulares, nos joelhos e ombros.

Quais os casos que podemos destacar que há exceção na regra?

Precisamos diferenciar as dores específicas e inespecíficas. Quando abordamos a dor crônica, ela é inespecífica. Ou seja, é uma dor que não tem um único fator de causa, ela é multifatorial. Já a específica, tem um único fator de causa. Por isso, cada caso deve ser individualmente analisado.

Existem indicadores para que possamos dosar o equilíbrio entre repouso e exercícios? Como saber se o movimento feito será de qualidade?

A maioria das pessoas que sentem dor acabam desenvolvendo a cinesiofobia, que é o medo de fazer movimento. E é quando ela se engessa, fica de repouso. Só que o repouso não é indicado para a dor crônica, apenas em casos de trauma ou questão aguda. Quando a gente tem dor e medo de se movimentar, o certo é consultar profissionais capacitados que vão ajudar a gerar uma adaptação de movimento, para minimizar a sobrecarga na região da dor. O descanso é necessário, mas com equilíbrio.

Quais as dores que são mais comuns e que são causadas pelo sedentarismo?

O sedentarismo aumenta a dor crônica. Ficar muito sentado ou deitado não ajuda o metabolismo a se recuperar, prejudicando principalmente o sistema cardiorrespiratório. Um dos destaques também fica por conta do diafragma, por exemplo, que tem uma função primordial no equilíbrio das funções internas e é fortemente prejudicado pela falta de movimentação. A médio e longo prazo, o sedentarismo leva à doença e, conseqüentemente, a um desequilíbrio do corpo, causando dores crônicas e outras doenças.





DIVULGAÇÃO

O que podemos ressaltar na Osteopatia quando falamos em mudanças de hábitos e de estilo de vida?

Quando falamos em mudanças de hábitos e estilo de vida, é interessante destacar a epigenética, que nada mais é do que conseguir modificar o comportamento do DNA. Trocando em miúdos: quando tomamos café com açúcar, por exemplo, nosso metabolismo vai assimilar esse açúcar consumido. Então você vai reforçar o paladar que pede açúcar. À medida que paramos, é possível modificar esse paladar. Esse impacto é sentido até no sistema gastrointestinal. A lógica é a mesma para exercícios físicos. Quando iniciamos atividades ou movimentos que não fazíamos, modificamos a ação direta para o sistema nervoso central. Ou seja, quanto mais estímulos, mais mudanças no corpo. O movimento nos leva a conquistar o nosso querer. Nossa vontade. Seja ela ser uma atleta de alta performance ou apenas querer ficar sentado ou deitado. O movimento tem relação direta com o nosso desejo.

Rosana Lúcia Pereira de Souza (@rosanalps_osteopatia) é Fisioterapeuta especialista em Osteopatia com certificado pela Escuela de Osteopatia de Madrid e Membro AOB - Associação dos Osteopatas do Brasil. Rosana acredita na Osteopatia como um estilo de vida. “É através dela que me conheço melhor, e conheço cada dia mais sobre o ser humano num todo... aplico e pratico a Osteopatia 24 horas por dia em minha vida”.



PAULINHO SEFTON, DIVULGAÇÃO

Slow Medicine?

DR. ANDRÉ MANOEL
@drandremanoel

As consultas muito rápidas, com excesso de prescrições de exames e medicamentos chamaram a atenção de médicos e pacientes ao redor do mundo para o conceito de Slow Medicine (que pode ser traduzido para medicina sem pressa). O movimento incentiva a desaceleração do ritmo de vida e traz humanização para as consultas, propondo um diálogo livre de barreiras. O nome do movimento nasceu em Turim, na Itália, mesmo país de origem do Slow Food. Abrangente, ele é baseado em dez princípios: tempo, individualização, autocuidado, conceito positivo de saúde, prevenção, qualidade de vida, medicina integrativa, segurança em primeiro lugar, paixão e compaixão e uso parcimonioso da tecnologia.

Na prática, as consultas resgatam o tempo de escuta de forma cuidadosa e respeitosa, entendendo o contexto do

paciente e da moléstia em questão. Muitas vezes, a solução dos problemas pode estar relacionada à mudanças no estilo de vida, sem precisar de intervenção medicamentosa.

Além disso, a Slow Medicine prega o uso consciente da tecnologia, ou seja, que ela funcione para servir as pessoas, e não o contrário. Essa abordagem funciona para pacientes de todas as idades e em diferentes fases da vida. Dito isso, todo o contexto da Slow Medicine prega uma mudança de cultura e de paradigma. Ela está muito relacionada ao futuro da medicina e também ao meu propósito como médico. Para praticar a Slow Medicine, é preciso vivenciá-la de forma sóbria, respeitosa e justa. Afinal, o consultório acolhedor e que salienta os aspectos multidisciplinares é, por si só, uma experiência terapêutica.

APOIADORES



@armazemfitstore.floripa



@paesgentis



@vitaforsc

