

# Revista Liberi

SEJA LIVRE PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

NO. 4 // AGOSTO 2021

---





DIVULGAÇÃO

## ÍNDICE

---

- 3**    **GESTÃO E PRODUTIVIDADE**  
DR. ANDRÉ MANOEL
  
- 6**    **MÉDICO COMO AGENTE DE MUDANÇA**  
DRA. JULIANA SCHLINDWEIN
  
- 10**   **BAIXA LIBIDO?**  
BRUNA SCHEVCHENCO E PAULA GOMES
  
- 13**   **IMPACTO DOS SUPLEMENTOS NA SAÚDE**  
GABRIELA PASCHOAL





# Gestão e produtividade

TEXTO: SANDRO PAIM

DIVULGAÇÃO

Considerando o atual cenário do mercado de trabalho brasileiro, não é difícil encontrar pessoas que se sintam sobrecarregadas e estressadas com suas atividades cotidianas. Essa rotina acelerada, que vai além do trabalho, pode contribuir com emoções negativas e afetar diferentes áreas da vida. Para entender essa relação e evitar que ela traga danos à saúde, o fundador da Clínica Liberi, **Dr. André Manoel**, traz conceitos que auxiliam a gestão do próprio tempo e impactam na produtividade:

1. **Produtividade** é uma palavra muito utilizada no meio corporativo hoje em dia. Como uma empresa que almeja gestão de alta performance pode incentivar a produtividade dos colaboradores por meio da saúde?

É importante a gente entender que o conceito de produtividade é individualizado. Primeiro porque as pessoas têm potências de produção diferentes e, além disso, elas são pessoas. Ou seja, a personalidade pode influenciar na produtividade. Além disso, o conceito de



DIVULGAÇÃO

produtividade é subjetivo, o que é ser produtivo para mim, pode não ser produtivo para o outro. Depois que cada um entende o que faz sentido pra si, é importante olhar para como a saúde pode estar influenciando nisso. Hoje a gente sabe que avaliar a forma como me alimento, como eu me movimento, penso, durmo, me relaciono com as pessoas e interajo com o meio — que está muito associado à exposição a algumas toxinas — define a forma como eu me sinto e, automaticamente, como vou produzir. Tudo que a gente raciocina e as tarefas que a gente executa são consequências de um funcionamento corporal, que é bioquímico, e que pode ser influenciado como eu vivo.

**2. Quais são os primeiros passos para quem pretende melhorar a gestão do próprio tempo, a fim de produzir mais? O que podemos considerar indispensável para alcançar melhores resultados nesse sentido?**

Quem identifica que tem um problema com gestão de tempo precisa parar e

organizar o próprio tempo. Para quem está com o tempo escasso, tentar ficar organizando a própria gestão fica muito mais difícil. Uma das possibilidades é organizar a agenda para que, seja daqui a 30 dias, por exemplo, você tire algumas horas para organizar todas as suas atividades. Quando chegar esse momento, é necessário parar e se dedicar a isso. Existem estratégias para ajudar, e eu cito aqui uma das mais simples, que é programar as atividades rotineiras, tentar estimar as atividades dos próximos três meses, que são mais sazonais, e ter momentos reservados para revisar a programação de tempo. Aí você vai alocar exercício físico, horário de sono, produção no trabalho, tempo com a família... Claro que tem muitas outras questões envolvidas para que as pessoas se sintam sobrecarregadas, mas aí é necessária uma avaliação individual.

**3. Pessoas que trabalham nas mais diversas áreas de atuação têm**

consumido cada vez mais informações (e mais rápido). Além de contribuir para a ansiedade e falta de concentração, quais os outros perigos que esses hábitos representam para a saúde e produtividade?

A aquisição muito rápida de informação realmente é bastante grave, porque a gente sabe que nosso cérebro tem uma capacidade limitada de funcionamento, e às vezes, deixamos de respeitar isso. As principais consequências disso estão associadas à dificuldade de produzir, ansiedade e transtorno depressivo maior.

Quando falamos de hábitos, além do básico, como alimentação e exercícios, gosto muito de reforçar a importância do sono, que deve começar antes das 23h, deve ter uma duração satisfatória e o ideal é que seja em um ambiente escuro e silencioso. Além disso, devemos evitar atividades estressantes durante a noite. Não é normal ficar acordando várias vezes ao longo da noite, é importante que as pessoas entendam e comecem a buscar ajuda para melhorar. Uma outra atividade que gosto de propor é encontrar um caminho para que as pessoas se conheçam melhor. A psicoterapia faz bastante sentido para mim, mas isso pode estar envolvido com espiritualidade e individualidade. O objetivo é que você consiga se conhecer melhor e entenda como produzir mais e se sentir mais feliz com isso.

**4. Quais hábitos as pessoas devem adotar para conseguir melhorar o foco, diminuir as distrações e, conseqüentemente, a procrastinação?**

Acredito que temos novamente que ressignificar o que é produtividade para cada um, encontrar seu patamar atual e construir um plano de ação em cima disso. Não ficar se comparando com o outro, não sofrer por não conseguir produzir. Permita-se entender esse sentimento para logo encontrar um caminho para melhorar. Onde eu quero chegar? Onde estou? Como vou preencher isso?

**5. Como as pessoas podem utilizar o autoconhecimento como um aliado na produtividade? Que hábitos ou emoções devem observar durante o trabalho?**

Quando a gente fala de autoconhecimento, acho relevante a gente observar como a gente se sente diante das nossas atividades. É possível avaliar se tenho atividades que me dão prazer; que me fazem sentir satisfeito; se sinto amor pelo que faço e pelas pessoas ao meu redor; se sou abraçado pelo meio em que estou inserido; se me sinto bem no ambiente de trabalho; se gosto do propósito do que eu executo entrega... ou se estou tentando ser produtivo em um ambiente que é cheio de brigas, discussões e raiva, se não gosto de estar nesse ambiente ou não acredito no que estou executando. Esses sentimentos a gente consegue reconhecer com estratégias de autoconhecimento e, depois de reconhecê-los, podemos entendê-los melhor, para aí sim, buscar soluções adequadas.



DIVULGAÇÃO

## Entenda por que o médico deve ser agente de mudança no estilo de vida e não apenas prescritor

TEXTO: SANDRO PAIM

A mudança de estilo de vida está fortemente conectada ao contexto de vida das pessoas. Por isso, ao realizar uma consulta, é muito importante que médico e paciente conversem sobre questões como hábitos, rotina, desejos e limitações. Cada indivíduo possui características próprias, o que impede que haja uma receita generalizada capaz de ajudar a todas as pessoas. A fim de explicar melhor as diferenças entre o médico prescritor e o médico como agente de mudança, a Dra. Juliana Schlindwein, Médica da Família, aborda com

exclusividade para a Revista Liberi a importância de manter relações de confiança, sem julgamentos, e os ganhos que essa prática pode trazer para o paciente. Boa leitura!

**1. O que significa na prática o médico pode ser agente de mudança no estilo de vida de seus pacientes? O que os pacientes podem esperar da consulta e do acompanhamento, por exemplo?**

Quando atendemos um paciente, enxergamos muito além de simplesmente um paciente. Enxergamos a pessoa, como é sua rotina, seus hábitos, dificuldades, bem como o que ela já tentou mudar e deu certo, e o que não deu. Quando conhecemos todo esse contexto, faz muito mais sentido propor um estilo de vida que se encaixe para aquela pessoa. Ao falarmos em médico apenas prescritor, significa que há uma generalização. Quando o médico é agente na mudança, é necessário ir além. Nosso principal objetivo é que o paciente consiga manter o estilo de vida a longo prazo, com metas reais. Por isso a importância de ser agente e trabalhar em conjunto com o paciente. O que se espera da consulta é que possamos conversar sobre rotina e que a pessoa seja ouvida sem julgamentos. Assim, conseguimos tirar o melhor dela, encaixando um hábito de vida saudável e que faça sentido.

**2. Qual a importância de um acompanhamento multiprofissional quando consideramos as mudanças de estilo de vida de um paciente?**

Temos um acompanhamento multiprofissional pois, além da bagagem e experiências profissionais complementares, essa possibilidade vai ajudar o paciente a potencializar as respostas para o tratamento proposto. A equipe consegue ter visões de profissionais diferentes para a mesma pessoa, garantindo um atendimento mais integrado e um olhar para o paciente como um contexto. Dessa forma, a percepção dos problemas clínicos é ainda maior. Ao entendermos as dificuldades enfrentadas por aquela pessoa, conseguimos ajudá-la com mais qualidade. Quando conseguimos unir mais de um campo da saúde em conjunto, o acompanhamento e os resultados são fantásticos.

**3. Considerando o contexto de vida de cada pessoa, qual a importância de criar uma relação de confiança com o médico? Os benefícios dessa relação podem ser refletidos em quais áreas da vida?**

Confiança é a chave do sucesso do tratamento. Podemos ver por dois lados: quando o paciente confia no médico, ele consegue se abrir mais, sem medo de julgamento, e isso impacta na intervenção proposta.





DIVULGAÇÃO

O médico, por outro lado, dá muito mais segurança ao paciente, pois considera todos os motivos necessários para que seja feito um diagnóstico. Especialmente num momento em que há busca de saúde, a segurança faz toda a diferença.

**4. O estilo de vida saudável está fortemente relacionado à prevenção. Por que ela é tão importante e qual sua relação com a promoção de saúde?**

Quando a gente fala em prevenção de doenças, acabamos nos direcionando à intervenções para evitar o surgimento de uma doença específica. Isso significa reduzir a incidência e a prevalência na população em geral. Quando falamos em promoção de saúde, é no significado de dar impulso, de fomentar, então é um sentido mais amplo ainda do que a própria prevenção. Ela serve para aumentar a saúde e o bem-estar geral. Então nosso objetivo é fazer com que o paciente parta para ação, pois, além de prevenir doenças específicas, promovemos saúde e conseguimos aumentar sua qualidade de vida e bem-estar.

**5. A medicina de estilo de vida tem um conceito amplo e confere ao paciente seu real papel de destaque, como responsável pelas próprias escolhas.**

**Como funciona essa relação entre médico e paciente?**

Fantástica essa colocação de que ele tem que ser protagonista da saúde. Ninguém melhor do que a própria pessoa para saber sobre a sua saúde em geral. Quando a gente tem essa relação e possui uma visão integral da pessoa, conseguimos propor melhores intervenções. O paciente protagonista tem a liberdade de dizer o que funciona e o que não funciona pra ele. Essa relação entre médico e paciente também se baseia na confiança. Assim, buscamos opções para fazer com que tudo funcione.

**6. Quais as queixas mais comuns que os pacientes trazem no consultório? Há algo que podemos destacar para que as pessoas possam melhorar seus hábitos e prevenir as queixas mais recorrentes?**

As principais queixas são geralmente mais inespecíficas. Não é raro o paciente que não sabe nem qual médico procurar. Entre esses fatores, destaco principalmente a indisposição, a sonolência durante o dia, a falta de sono reparador, algumas alterações digestivas e a alteração de humor. Também aparece bastante paciente com a rotina desequilibrada, sem conseguir encaixar



DIVULGAÇÃO

um estilo de vida saudável. A dica mais importante é trabalhar com a autopercepção. Precisamos perceber o que estamos sentindo, por mais que seja complicado. Quanto mais praticamos isso, mais claro fica. É interessante ir além da queixa e entender a causa: algum alimento que não faz bem, situações de estresse, tomar pouca água... A percepção é uma ferramenta essencial e maravilhosa que podemos praticar a cada dia. Assim, teremos mais saúde. Quando entendemos a raiz do problema, fica mais fácil trabalhar para melhorar aquela questão. Além disso, a atividade física também é um pilar fundamental para a saúde. Por fim, indico se expor ao sol de forma consciente e à natureza. Dessa forma, conseguimos ter a visão de que nosso corpo é nosso templo, isso já traz muitos benefícios para a nossa saúde.

*DRA. JULIANA SCHLINDWEIN (@DRAJULIANASCH) É MÉDICA DE FAMÍLIA FORMADA PELA PREFEITURA DE FLORIANÓPOLIS E ATUALMENTE PÓS-GRADUANDA EM NUTROLOGIA PELO HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, EM SÃO PAULO. ATENDE PRESENCIALMENTE NA CLÍNICA LIBERI E VIA TELEMEDICINA.*



DIVULGAÇÃO

## Baixa libido? Entenda o que pode estar acontecendo

TEXTO: SANDRO PAIM

A diminuição da libido é de causa multifatorial, composta pela interação de fatores físicos, sociais, comportamentais e culturais. São muitas as variáveis relacionadas à baixa do desejo sexual, como a ovulação, estresse, fatores psicológicos, dificuldades na comunicação com o(a) parceiro(a), ansiedade, uso de pílulas anticoncepcionais, medicamentos, alterações hormonais e até o fato da pessoa não fantasiar sobre sexualidade. Para ajudar as leitoras nas questões relacionadas ao autoconhecimento e à baixa libido, a Revista Liberi entrevistou as fisioterapeutas pélvica **Bruna Schevchenco** (@brunashevchenco) e **Paula Gomes** (@gomespaula).

### **1. Quais os principais fatores que impactam na diminuição da libido das mulheres?**

Relacionadas à parte física, em que a Fisioterapia Pélvica atua, existem algumas condições que afetam a saúde íntima e podem prejudicar a mulher não apenas fisicamente, mas também mentalmente, diminuindo a libido. Como é o caso do Vaginismo, por exemplo, que é causado por fatores psicológicos. Ele resulta em contrações involuntárias da musculatura íntima durante as tentativas de penetração, gerando dor durante a relação e diminuindo a vontade da mulher de praticar o ato. Por isso é muito importante buscar o equilíbrio físico e emocional, considerando que os benefícios também estão relacionados ao prazer sexual.

### **2. O que muda na vida das mulheres quando a libido está baixa, além da falta de apetite sexual?**

Existem as fases do ciclo da resposta sexual humana, compostas pelo desejo, excitação, platô, orgasmo e resolução. Com a queda da libido, a mulher normalmente apresenta uma falha na resposta sexual, pois sem o desejo ou com ele em baixa, dificilmente ela consegue estar excitada. Esse fator gera uma falta de lubrificação natural, dificultando a penetração e o orgasmo. Assim, a mulher acaba se frustrando, evitando pensamentos sexuais e até mesmo fugindo de ter relações com o(a) parceiro(a). Normalmente, a área mais afetada da vida das mulheres que nos procuram é a do relacionamento, considerando a falta de prazer sexual.

### **3. Quais exercícios podemos destacar para que as mulheres se conheçam melhor e tenham mais consciência sobre a própria libido?**

Considerando que muitas mulheres não se conhecem, indicamos utilizar um espelho e olhar a sua região íntima. Além disso, indicamos explorar as zonas mais sensíveis do corpo e as que proporcionam maior prazer. Cada corpo é único, então é imprescindível o autoconhecimento para saber o que aumenta o seu desejo. Como o desejo sexual começa na cabeça, vale estimular pensamentos com lembranças sexuais boas, sempre que houver vontade.

Muitas vezes o que também afeta a libido é o fato de a mulher não conseguir chegar ao orgasmo. Isso pode ocorrer por ansiedade, angústia, desinteresse em se conhecer e não saber guiar o(a) parceiro(a) para as áreas que lhe proporcionam prazer. Como fator físico, pode ser a fraqueza da musculatura íntima. E aí que a fisioterapia pélvica entra. Uma musculatura forte e funcional gera um aumento da circulação local e, conseqüentemente, aumenta a percepção e a sensibilidade na região vaginal e no clítoris, gerando maior excitação, lubrificação e mais facilidade para chegar ao orgasmo. Só a própria pessoa vai saber o que dá mais prazer. Quando se sabe disso, fica mais fácil de chegar lá.





**4. O que se deve levar em consideração antes de procurar ajuda? Qual a importância de um acompanhamento multiprofissional?**

A importância de um acompanhamento multiprofissional se dá pelo fato de que a causa da queda da libido está relacionada a diversos fatores. Psicológicos, físicos, hormonais, culturais... Existe uma 'pirâmide' para entender um pouco o que pode estar afetando a falta do desejo. Nela, entram questões físicas, emocionais, de relacionamento, tempo, trabalho, finanças e fé. Considerando que todas as áreas da pirâmide são importantes para que a mulher tenha o desejo, quando uma está reduzida, pode impactar diretamente a libido. Então antes de procurar ajuda, recomendamos olhar para a sua pirâmide e ver o que pode estar afetando e o que pode ser melhorado. Em seguida, a mulher pode buscar uma equipe multidisciplinar e tentar resolver a causa do problema.

**5. O que é necessário adotar ao estilo de vida para que a libido esteja em dia?**

A adoção de um estilo de vida mais saudável,

com uma alimentação balanceada e exercícios físicos regulares. Boas noites de sono também ajudam, além da prática do autoconhecimento tanto corporal quanto mental. Por fim, estar atenta ao cuidado com a saúde íntima.

**6. Existem mitos relacionados à problemas com a libido? Ainda há vergonha em se falar sobre esse tipo de assunto?**

Existem, sim, muitos mitos sobre problemas com a libido. E, por incrível que pareça, apesar de estarmos cercados de informações, a maioria das mulheres ainda se sente envergonhada em falar sobre o assunto ou em buscar ajuda para "resolver" estes problemas. A vergonha e os tabus culturais dificultam a vida sexual plena e satisfatória. Em consultório, damos dicas que fazem diferença no desenvolvimento da libido. Como ter uma conexão consigo mesma, entregar-se para o momento presente, falar abertamente sobre seus desejos e entendê-los. Por último, mas não menos importante, reservar um tempo para a sua sexualidade. Com a rotina e a correria cotidiana, muitas mulheres acabam deixando esse assunto de lado.



DIVULGAÇÃO

## Qual o impacto dos suplementos na sua saúde?

TEXTO: SANDRO PAIM

Segundo pesquisa da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad), os suplementos estão em 54% dos lares brasileiros. Em constante crescimento no Brasil, esse segmento ganhou ainda mais força durante a pandemia, quando as pessoas deram mais atenção à imunidade. Mas o impacto dos suplementos vai muito além: eles podem ajudar no emagrecimento, ganho de massa, energia, concentração, digestão, entre outros. Para entender melhor esse contexto, a nutricionista **Gabriela Paschoal** — que também é Coordenadora de Marketing Científico na Vitafor — traz os destaques do

segmento e aborda o impacto na saúde das pessoas. Confira:

**1. Os suplementos são alternativas para melhorar o desempenho em várias áreas da saúde. Quais as áreas que mais ganham destaque nesse cenário?**

De fato, a suplementação tem amplos benefícios para a saúde, fato esse que tem ficado cada vez mais evidente. A Vitafor é uma marca de suplementos democrática, pois nossa linha de suplementos atende desde crianças até idosos com a mesma atenção e qualidade, respeitando a individualidade de cada fase. Três áreas merecem destaque: cuidados com a imunidade, saúde mental e esporte.

**2. Quais as principais mudanças na saúde e bem-estar que as pessoas relatam ao utilizar suplementos nutricionais?**

As mudanças e benefícios são muitos. Costumo dizer que, ao suplementar por um determinado motivo, a pessoa vê melhora não só nela, mas em outros também. Um exemplo frequente é o uso do Simfort, nosso probiótico, para melhora do equilíbrio intestinal. Os pacientes que fazem uso, relatam melhora não só nessa função, mas também na pele e fortalecimento da imunidade, por exemplo. Outro relato importante é em relação à disposição para tarefas do dia a dia. A correria e alimentação pobre em nutrientes podem contribuir para a piora dessa sensação. Ao tomar um multivitamínico como o nosso Imunomult, por exemplo, vemos que a disposição melhora consideravelmente.

**3. Fazer suplementação por conta própria envolve riscos. Como é feita a indicação da Vitafor para que haja acompanhamento médico?**

Suplemento não é remédio, mas deve estar dentro de um contexto adequado para que seja efetivo. Sendo assim, a recomendação de consultar um médico ou nutricionista é fundamental para que seja indicado o que realmente o paciente precisa.

**4. Nos últimos dois anos as pessoas ficaram mais atentas às questões da imunidade. Qual o papel dos produtos nesse cenário?**

Realmente esse tema da imunidade ganhou grande destaque na vida das pessoas de qualquer idade. Em nossa linha de produtos temos vários itens que contribuem para a melhora do sistema imune e lançamos novos produtos com esse propósito em virtude do cenário atual. Um deles é o Sleepfor, um produto que além de conter L-triptofano que melhoram a qualidade do sono, também traz nutrientes para o sistema imune. Sem falar do Simfort e do Glutamax, nosso probiótico e glutamina que tem papel importante nessa função.





DIVULGAÇÃO

5. Apesar de muito importantes, os suplementos não são os únicos responsáveis pela boa saúde. Qual a importância de aliar os suplementos com uma alimentação equilibrada e uma rotina saudável?

O uso de suplementos deve sempre estar associado a hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de atividade física. Suplementar significa justamente complementar o que não é adquirido de forma suficiente através da alimentação. Até para ter um efeito 100% eficaz dos produtos, é necessário melhorar do padrão de vida como um todo.

6. Quais os diferenciais ou atrativos da Vitafor que podemos destacar para que as pessoas optem pela marca?

A Vitafor está há 15 anos no mercado de suplementos sempre inovou, trazendo produtos diferenciados quanto a qualidade e segurança. Ganhamos por dois anos consecutivos o prêmio de marca mais prescrita e utilizada pelos profissionais da saúde, fruto de um intenso trabalho e cuidado em ter formulações que atendam as exigências do formador de opinião. Todos os nossos

produtos são duplamente testados em nosso laboratório próprio, o VLabor, além de estarmos presentes não só nos consultórios, mas também em hospitais referência de todo Brasil, cuidando das pessoas em todas as fases e momentos da vida.

#### Sobre a Vitafor

A Vitafor nasceu há 15 anos para fazer você viver bem. Bem com seu corpo, seus hábitos e sua mente. Da infância à melhor idade. Por isso, tem compromisso máximo em desenvolver os mais variados suplementos nutricionais, sempre com alta qualidade, eficácia e inovação. Não é à toa que a Vitafor é a marca mais premiada e recomendada pelos profissionais de saúde do Brasil.

*\*Publieditorial patrocinado pela Vitafor.*



## APOIADORES



@armazemfitstore.floripa



@paesgentis



@vitaforsc

