



# MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

MÓDULO

4

# SUMÁRIO

Histórico.....	3
As bases da MEV.....	7
Medicina Culinária.....	11
Os 6 pilares do estilo de vida saudável.....	14

# Histórico

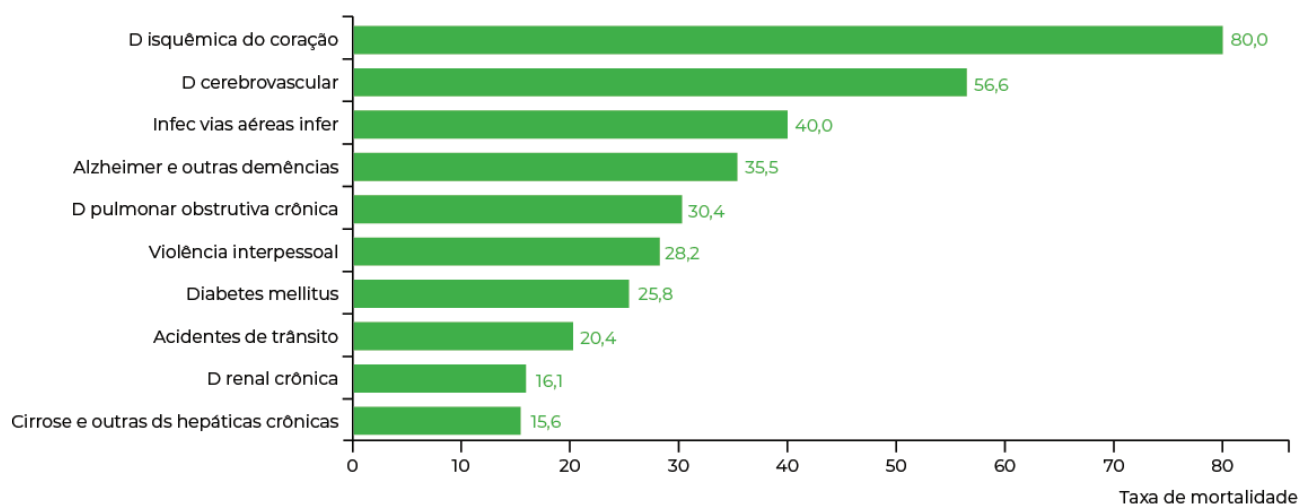
## Medicina do Estilo de Vida - MEV (Lifestyle Medicine)

- É uma abordagem científica interdisciplinar que visa o uso terapêutico do estilo de vida para prevenir, tratar e até mesmo reverter doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida doente.
- O foco não é na doença e na prescrição do medicamento e sim intervir nas bases do adoecimento.
- Se aplica a TODAS as especialidades médicas

## Histórico

- 1989: Termo **Lifestyle Medicine** usado pela primeira vez em um Simpósio Europeu;
- 1999: Lançado o primeiro livro-texto da especialidade **Lifestyle Medicine** por James Rippe;
- 2004: Fundado o **American College of Lifestyle Medicine** ([www.lifestylemedicine.org](http://www.lifestylemedicine.org));
- A tradução do termo adotada pelo Brasil foi “Medicina do Estilo de Vida” e em 2018 foi fundado o Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de vida (CBMEV) (<https://cbmev.org.br/>).

10 principais causas de mortalidade em Brasil, ambos todas as idades (padronizado), 2017



Dados da Secretaria de Vigilância em Saúde - SVS (2017)

## AS 10 PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NOS EUA

dados de 2018



nº de mortes por 100 mil habitantes

1	doença cardíaca	163,6
2	câncer	149,1
3	lesões não intencionais	48,0
4	doenças respiratórias inferiores crônicas	39,7
5	AVC	37,1
6	doença de Alzheimer	30,5
7	diabetes	21,4
8	gripe e pneumonia	14,9
9	doença renal	12,9
10	suicídio	14,2

Fonte: Sistema Nacional de Estatísticas Vitais dos EUA

## Século XXI

- Vivemos a pandemia das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT);
- Doenças quase todas provocadas por um estilo de vida ruim;
- Ambientes e comportamentos definem muito mais os desfechos em saúde do que a genética;
- *“Your zip code is more important than your genetic code.”*

### MEDICINA CONVENCIONAL

- Ênfase no diagnóstico e na prescrição
- O objetivo é o tratamento da doença
- Total responsabilidade do profissional
- Foco nos fatores de risco individuais/biológicos
- Prescrições de medicamentos
- Médico opera de modo independente

### MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

- Ênfase na mudança do estilo de vida
- O objetivo é a prevenção e remissão da doença
- Responsabilidade compartilhada com o paciente
- Foco no ambiente em que o indivíduo está inserido
- “Prescrições de estilo de vida”
- Médico faz parte de um time interdisciplinar

## Por que estudar MEV no Programa Emagrecedores de Sucesso?

- É a abordagem mais completa da medicina para as questões do estilo de vida envolvidas no sucesso do tratamento do sobrepeso e obesidade;
- *Obesity Crisis in 2020*

# **As bases da MEV**

## São 3 bases principais:

- *Coaching em saúde (Health Coaching)*
- *Autocuidado do profissional (Clinician self-care)*
- *Medicina Culinária (Culinary Medicine)*

## Coaching em saúde (*Health and Wellness Coaching*)

1. Seja empático
2. Alinhe a motivação do seu paciente
3. Construa confiança
4. Estabeleça Metas SMART
5. *Accountability* (Cheque resultados)

### META SMART

“Metas permitem que você controle a direção da mudança em seu favor.” (Brian Tracy)



#### TENHA PRAZO

Determine uma linha de chegada.



#### REALISTA

Trace metas que são realizáveis.



#### ALCANÇÁVEL

Faça com que as coisas sejam possíveis.



#### MENSURÁVEL

Meça seu progresso.



#### ESPECÍFICO

Faça com que seu objetivo seja claro.

S

M

A

R

T

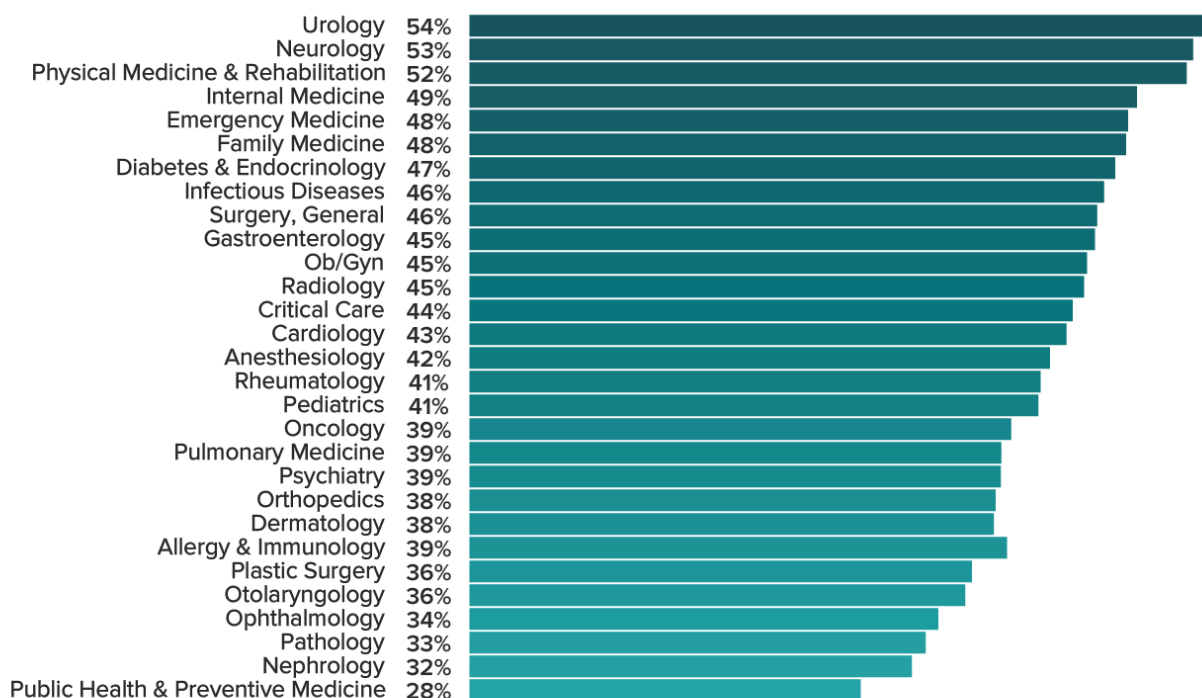




## Autocuidado do profissional

- A MEV tem como princípio orientador a promoção de um estilo de vida saudável de todos: de quem é cuidado e de quem cuida;
- O profissional é ferramenta de modelagem para os seus pacientes;
- A crise do autocuidado;
  - Mais da metade dos médicos de todas as especialidades relatam sintomas da *Síndrome de Burnout*;
  - Metade dos médicos tem plano de parar de trabalhar ou reduzir carga horária;
  - 42% tem plano de trabalhar apenas pelos próximos 10 anos;
  - Índices de depressão e suicídio entre médicos são 2-5x maior que a média

### Which Physicians Are Most Burned Out?



- O comportamento do paciente é semelhante ao comportamento do profissional;
- Somos espelhos para os nossos pacientes;
- Quando o profissional pratica um estilo de vida saudável naturalmente sua comunicação e poder de influência aumentam diante do paciente.

“Seja a mudança que você quer ver no seu paciente.”

## **Consequências do autocuidado comprometido na prática profissional**

- Aumento do nº de erro médico;
- Pior qualidade do atendimento;
- Menor satisfação do paciente;
- Menor aderência do paciente;
- Menor esforço/investidura do profissional;
- Menor empatia com o paciente;
- Maior rotatividade de empregos.

# Medicina Culinária

## Medicina Culinária

- Uma nova área da medicina dentro da MEV;
- Combina a arte de cozinhar com a ciência da Medicina e Nutrição;
- Focado na linguagem da cozinha e em habilidades culinárias, como:
  - Compra de alimentos,
  - Armazenamento,
  - Planejamento e preparo das refeições,
  - Leitura de rótulos de alimentos,
  - Melhora da qualidade dos ingredientes.
- Iniciada em 2003;
- Habilidades ensinadas em algumas faculdades americanas de medicina através de cozinhas-escolas;
- Nas escolas médicas que implementaram a Medicina Culinária, os profissionais formados:
  - Aumentaram a frequência do quanto eles cozinham;
  - Melhoraram a capacidade de avaliar o estado nutricional do paciente;
  - Melhoraram a capacidade do aconselhamento nutricional dos pacientes.

## Objetivos

- Capacitar os médicos a conversarem com segurança sobre nutrição e comida com seus pacientes ;
- Ajudar os pacientes a superarem as barreiras mais comuns da alimentação saudável e incentivá-los a comer mais em casa;
- Interdisciplinaridade: Médico, nutricionista e chefe de cozinha unidos com um mesmo propósito.

## Pressupostos da Medicina Culinária

- Consumir refeições preparadas em casa aumenta muito a qualidade da saúde;
- Países com maior grau de instrução culinária tem índices superiores de saúde;
- O paciente compreende muito mais a linguagem da cozinha do que a “linguagem bioquímica” dos alimentos.

“O que você coloca no prato é a maior intervenção em saúde que você faz diariamente.”

# **Os 6 pilares do estilo de vida saudável**

## A Medicina do Estilo de Vida foca em 6 áreas para melhorar a saúde:

1. Alimentação saudável,
2. Atividade física,
3. Qualidade do sono,
4. Manejo do estresse,
5. Relacionamentos/conexões saudáveis,
6. Controle de álcool e cigarro.



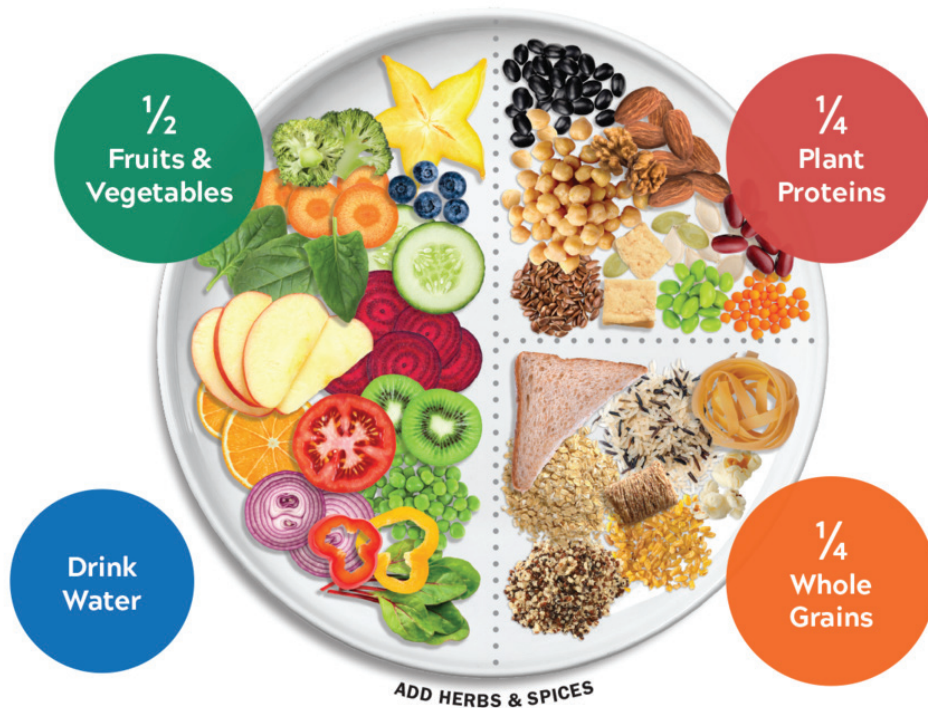
### 1. Alimentação saudável

- Dê preferência a alimentos de origem vegetal, naturais e integrais *in natura* ou minimamente processados;
- Minimize alimentos de origem animal e alimentos ultra processados;
- É importante consumir uma ampla variedade de vegetais, incluindo cereais integrais, hortaliças, leguminosas (como feijões, lentilhas e grão de bico), frutas, castanhas, sementes e especiarias;
- *Planted-based diet.*

## A WHOLE FOOD, PLANT-BASED PLATE

### Nutrition Prescription for Treating & Reversing Chronic Disease

The Dietary Position of the American College of Lifestyle Medicine (ACLM) is defined as: Eating a whole food, plant-based diet helps treat and reverse chronic diseases. ACLM endorses a minimally processed diet that is predominantly fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts and seeds.



IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe



## Planted based diet

- Dieta cuja base é vegetais
- Consumo abundante de:
  - Frutas, legumes e verduras
  - Cereais e grãos integrais
- Consumo reduzido de aves, peixes, leite e derivados
- Consumo muito restrito de carne vermelha, açúcar e sal
- Algumas dietas antigas são exemplos da Planted based diet:
  - Vegetariana
  - Dieta mediterrânea
  - Dieta DASH

## Recomendações gerais e úteis

1. Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados;
4. Evite alimentos ultraprocessados.

## 2. Atividade física

- Movimente-se!
- Atividade física, mesmo que não esportiva, tem efeitos em prevenção, tratamento e até reversão de doenças.
- 150 minutos semanais, distribuídos ao longo da semana são suficientes, mas mais é ainda melhor!

- Através de técnicas motivacionais, a Medicina de Estilo de vida incentiva a prática regular visando o bem estar e a saúde.

#### **Ao orientar um exercício:**

- Frequência;
- Intensidade;
- Duração ;
- Tipo (Aeróbico/ Resistência);
- Progressão.

### **3. Qualidade do sono**

- Questionar sobre sono nem sempre é lembrado numa consulta habitual de obesidade;
- Vários estudos correlacionam padrão de sono ruim com ganho de peso (aumento da grelina e redução da leptina);
- Investigue o padrão do seu paciente.

#### **5 perguntas básicas:**

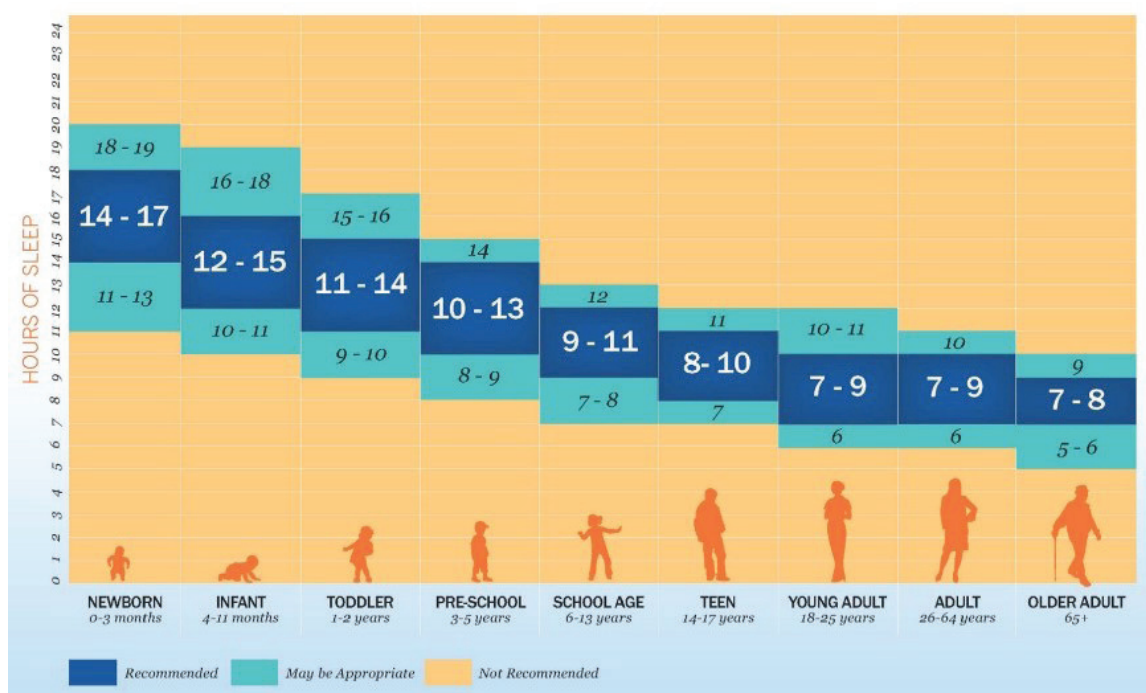
- Quando você deita, quanto tempo leva para adormecer?
- Durante à noite, você acorda? Se sim, quantas vezes acontece?
- Se desperta durante a noite, quanto tempo leva para adormecer novamente?
- Se movimentar muito (vira/mexe)?
- De 0 a 10 (ou de 0 a 100%) que nota você daria à qualidade do seu sono?

Tempo que leva para adormecer	Número de despertares durante a noite	Tempo total acordado durante a noite	Você adormeceu sozinho? (sim/não)	Horário que acordou	Horário que pretendia acordar
45 min	3	60 min	Sim	07h15	08h00

## Higiene do sono

- Retire o relógio da cama;
- Exercite-se até o final da tarde/ início da noite;
- Evite cafeína, álcool e nicotina;
- Coma um lanche leve antes de dormir;
- Reduza o consumo de líquidos antes de dormir;
- Reduza o uso de eletrônicos (celular/TV) antes de dormir.

## Ajustando expectativas



## Exercícios de Relaxamento antes de dormir

- Meditação
- Técnicas da Respiração Diafragmática
- Aplicativos para acalmar: *Calm, Sons de dormir tranquilizantes*

## 4. Manejo do estresse

- O estresse pode ser um fator positivo levando a maior motivação e produtividade – quando crônico está associado à ansiedade, depressão, obesidade, disfunção de imunidade e piora na saúde.
- Auxiliar os pacientes a reconhecer respostas negativas ao estresse e gerar mecanismos para lidar melhor com ele pode facilitar o desenvolvimento de hábitos saudáveis, promovendo saúde e bem estar.

### Habilidades de afeto positivo (*positive affect skills*):

- Perceber eventos positivos
- Gratidão
- *Mindfulness* (formal ou informalmente)
- Autocompaixão
- Clareza de valores
- Autoavaliação positiva
  - Pontos fortes
  - Metas alcançáveis
  - Altruísmo

### Manejo do estresse:

- Treinar Resiliência;
- Meditação com respiração;
- Controle do estado atual através do técnicas de visualização (imagem mental positiva).

## 5. Relacionamentos

- Conexão social é essencial para nossa resiliência emocional e saúde em geral.
- Estudos mostram que indivíduos com fortes conexões sociais tendem a ser mais longevos e saudáveis, no entanto isolamento e solidão são associados com maior chance de desenvolver doenças e de morrer precocemente.
- Especialmente em indivíduos já diagnosticados com condições associadas ao estilo de vida.
- Durante o tratamento da perda de peso, ter uma rede de apoio e suporte à mudança não é obrigatório, porém é impulsionador dos resultados.
- Rever a rede dos relacionamentos e identificar padrões que contribuem para a perpetuação da obesidade.
- Identificar quem são as pessoas afetadas (positiva ou negativamente) com o emagrecimento do paciente.

## 6. Controle de tóxicos (álcool e cigarro)

- Álcool e tabaco são as principais drogas lícitas da nossa sociedade.
- O tabagismo, em qualquer forma!, é fortemente desencorajado na MEV.
- É recomendável também a moderação no consumo de álcool.

### O que a MEV me trouxe?

- Flexibilização de conceitos: *“Doenças crônicas não tem cura.”*
- Fortalecimento do otimismo do paciente através da possibilidade de remissão de doenças crônicas.
- Conscientização sobre o autocuidado profissional: *Self care = Patient care.*
- Conhecer a medicina culinária e a linguagem da cozinha para me comunicar melhor com meu paciente.
- Oportunidade de fazer uma consulta de *check up* muito mais completa.