



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

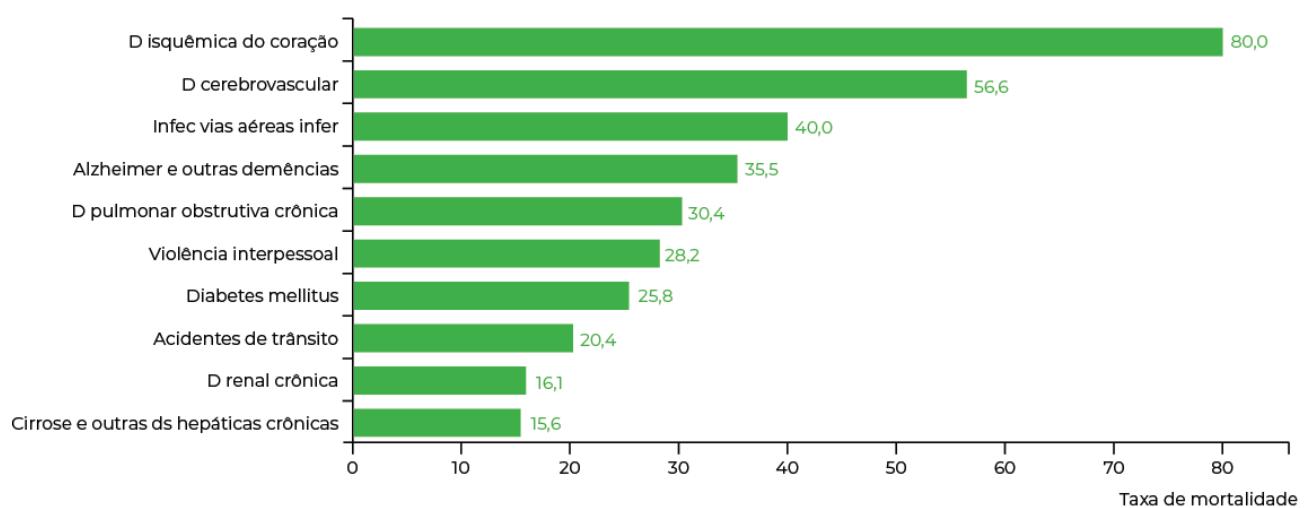
Medicina do Estilo de Vida - MEV (Lifestyle Medicine)

- 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);
- 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 todos 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
2	câncer
3	lesões não intencionais
4	doenças respiratórias inferiores crônicas
5	AVC
6	doença de Alzheimer
7	diabetes
8	gripe e pneumonia
9	doença renal
10	suicídio

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

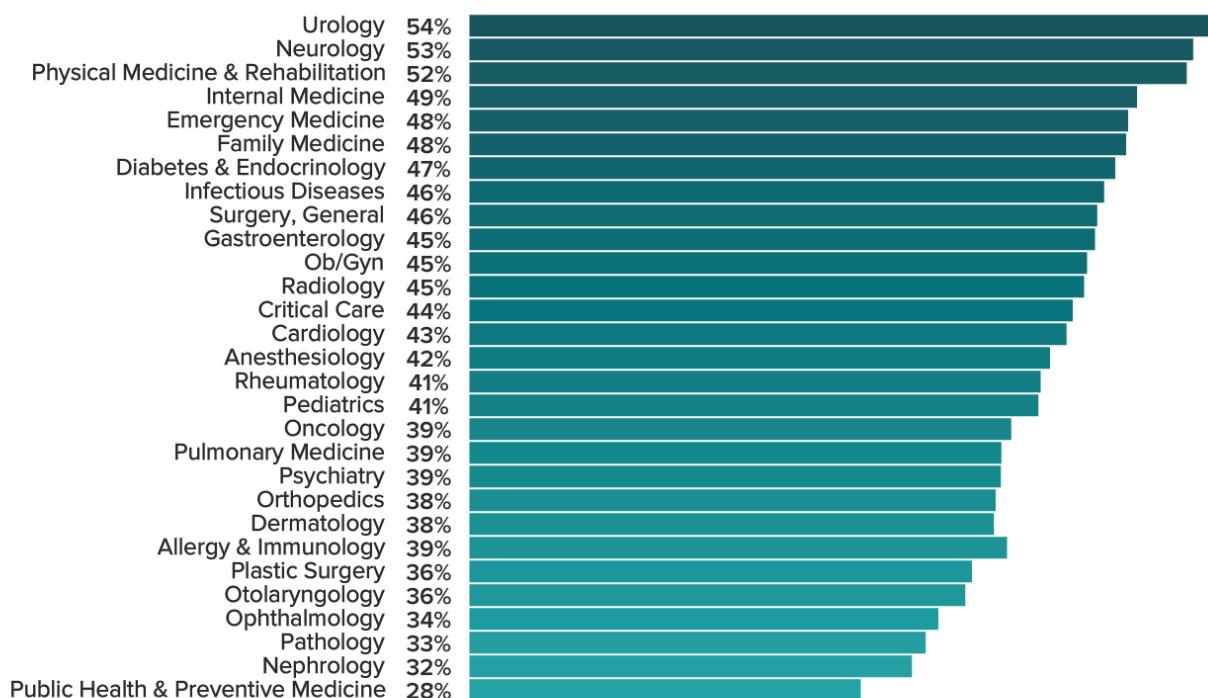
“Metas permitem que você controle a direção da mudança em seu favor.” (Brian Tracy)



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 n° 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 comprehende 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.



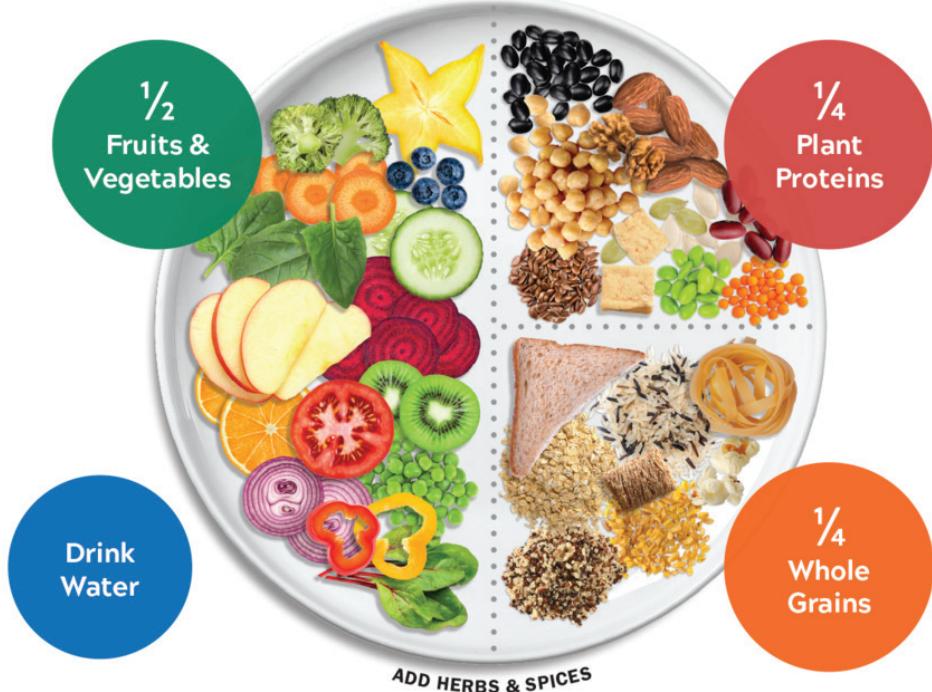
1. Alimentação saudável

- 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
conservas



salgadinho
de milho
no pacote



peixe



peixe em
conservas



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:

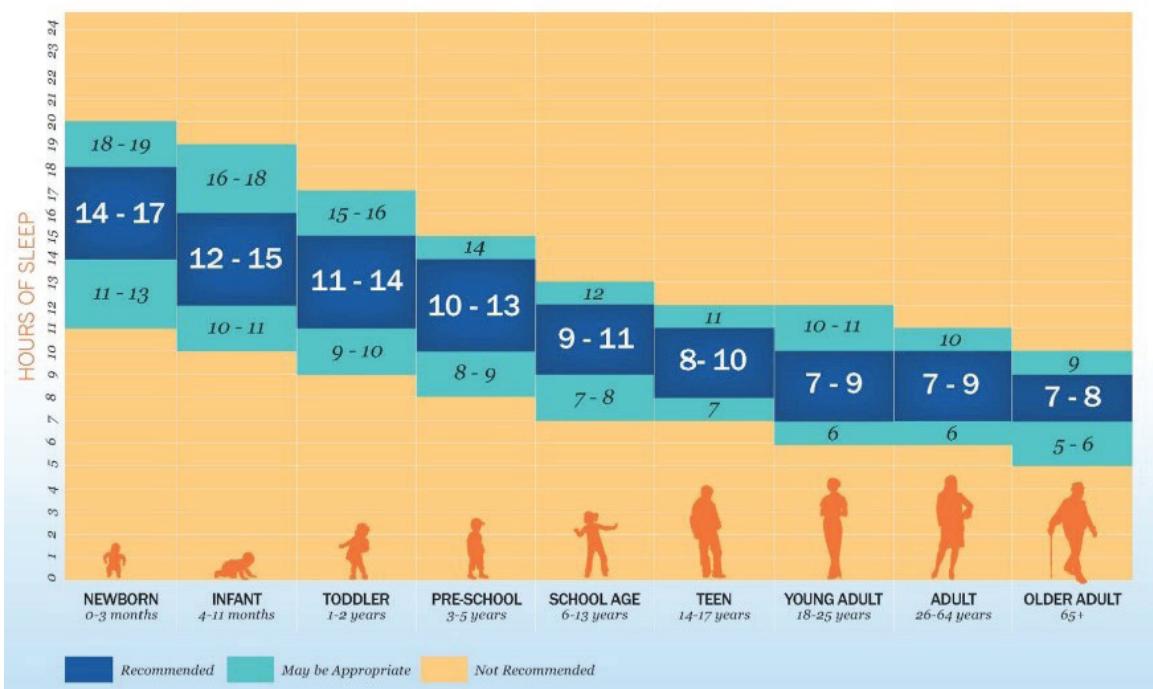
- Quando você deita, quanto tempo leva para adormecer?
- Durante à noite, você acorda? Se sim, quantas vezes acontece?
- Se desperta durante a noite, quanto tempo leva para adormecer novamente?
- Se movimenta muito (vira/mexe)?
- De 0 a 10 (ou de 0 a 100%) que nota você daria à qualidade do seu sono?

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.

Ajustanto 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 de 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.