

O HOMEM COM ESTILO VIVE MELHOR

BRASIL

GENTLEMEN'S QUARTERLY

EXCLUSIVO

Como opera  
a tropa de elite  
do Exército  
israelense

LISTA GQ

os **15**  
ADVOGADOS  
+ PODEROSOS  
DO BRASIL

OS MISTÉRIOS DE

LEANDRA  
LEAL

"EU ME INTERESSE  
POR HOMENS QUE  
TENHAM ALGO A SER  
DESCOBERTO"\*

(\*MAS NÃO SE EMPOLGUE, A ATRIZ É CASADA)

**FLÁVIO ROCHA**  
O HOMEM  
QUE CRIOU O  
FAST FASHION  
100% NACIONAL

**MODA**

**OS DETALHES  
QUE FAZEM  
A DIFERENÇA  
NO SEU ESTILO**

**+  
A FORÇA DA  
INSPIRAÇÃO  
MILITAR**

**CHECK-UP  
EXECUTIVO**  
QUAIS SÃO  
OS MAIORES  
VILÕES DA SAÚDE  
DOS HOMENS  
DE PODER

**SEXO HIGH TECH**  
SEX TOYS PARA  
O PRAZER A DOIS

**7 x 1**  
O RESULTADO  
QUE GARANTIRÁ  
O FUTURO  
DO FUTEBOL  
BRASILEIRO

WWW.GQ.COM.BR  
Nº 41 AGOSTO 2014 R\$ 15,00  
ISSN 21798710 00041  
9 772179 871002  
CARGA TRIBUTÁRIA APROXIMADA 4,65%

# CORPO



Editado por **Natália Leão**

**SAÚDE**

## CHECK-UP *EXECUTIVO*

Os programas de prevenção desenvolvidos sob medida para homens de negócios revelam os vilões do seu bem-estar

**J**ornada de trabalho de até 12 horas, almoços feitos às pressas, viagens inesperadas, reuniões e dezenas de assuntos urgentes a ser resolvidos. Em quanto você acredita que essa rotina profissional afeta sua saúde? Os especialistas do programa de check-up do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, fizeram essa pergunta a executivos antes de encaminhá-los a uma bateria de exames. A resposta de 94% deles foi que sua saúde estava boa ou ótima. Os resultados, no entanto, mostraram que os homens de negócios estão mais otimistas do que deveriam. Os números do hospital apontaram que 90% deles têm tendência a sofrer um evento cardiovascular (AVC ou infarto) mais cedo ou mais tarde. O Einstein não é o único que voltou sua atenção aos executivos, outros centros do país se especializaram no diagnóstico precoce dessa parcela da população.

E a razão é simples: a combinação de trabalho e estresse em excesso, alimentação e rotina desregrada e pouca ou nenhuma atividade física – rotina típica de grande parte dos homens modernos – os torna alvos fáceis para algumas doenças. “A falta de tempo é, segundo esses homens, a principal razão pela qual eles não aderem a hábitos de vida mais saudáveis”, diz Viviane Tabone, coordenadora médica de Revisão Continuada de Saúde do Einstein. “Eles não praticam atividades físicas e fazem as refeições às pressas, muitas vezes na mesa de trabalho. Esse tipo de atitude os coloca em situações de risco”, completa. Se esse cenário lhe parece familiar, fique atento a alguns aspectos da sua saúde, e veja em quais exames investir para não terminar o expediente no hospital.

## OBESIDADE

Há quem ainda pense que uns quilos extras na balança são inofensivos, mas quanto mais a sociedade médica investe em pesquisas, mais indícios surgem atestando que o leque de doenças causadas ou agravadas pela obesidade é maior do que se imagina. Segundo a Organização Mundial de Saúde, 2,6 milhões de pessoas morrem todos os anos em consequência de doenças provocadas pelo excesso de peso. Os causadores da obesidade são velhos conhecidos dos homens de negócios: alimentação desregrada, excesso do consumo de gorduras, carboidratos e comidas industrializadas, abuso no consumo de álcool, horas sentado em frente ao computador e pouca ou nenhuma atividade física. O resultado se vê na balança e na cintura. Cerca de **43%\*** dos pacientes que se submeteram a exames de check-up do Einstein apresentam **sobrepeso** e **17%** deles já podem ser considerados **obesos**. A **circunferência abdominal aumentada** (acima de 94 centímetros para os homens) acomete **59%** dos executivos. “O que chama a atenção é que esses homens têm acesso a informação, serviços, médicos, academia, nutricionistas, mas mostram dificuldade de levar adiante mudanças essenciais no estilo de vida, como uma dieta regrada”, diz Nelson Carvalhais, especialista em check-up do Fleury Medicina e Saúde.

### Exames

- ▶ Análise de composição corporal por bioimpedância
- ▶ Cálculo de IMC (Índice de massa corpórea)
- ▶ Orientação nutricional com elaboração de programa dietético

### SINTOMAS

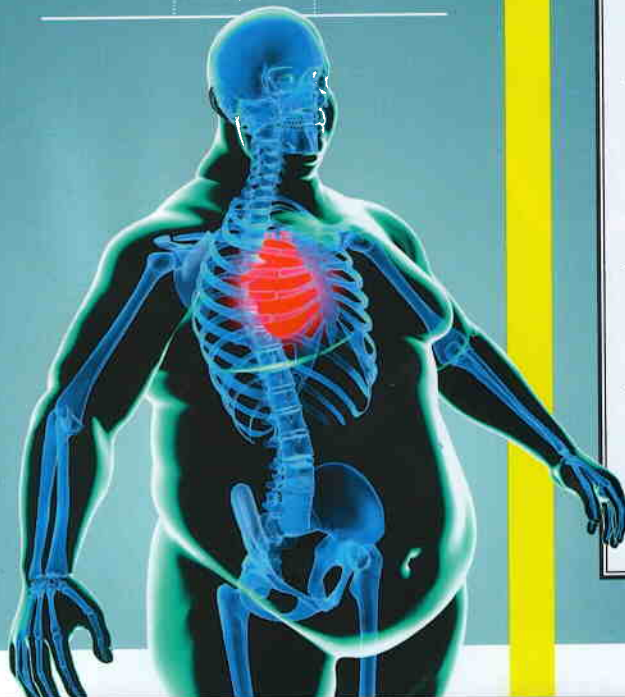
Falta de ar, apatia, apneia noturna e sonolência durante o dia

### FATORES DE RISCO

Inatividade física, alimentação desregrada, aumento da circunferência abdominal e sobrepeso

### TRATAMENTO

Dieta balanceada, exercícios físicos regulares e medicamentos quando necessário



### ELES ESTÃO TENTANDO MUDAR

**94%**

dos executivos afirmaram não manter uma alimentação equilibrada

**33%**

disseram ter um nível de estresse muito alto

**18%**

sofrem de ansiedade

**30%**

dos executivos estão tentando se alimentar melhor

**18%**

são obesos

**41%**

afirmaram estar tentando incluir o exercício físico em algum momento do dia

**11%**

são fumantes

**47%**

dos fumantes pensam muito em parar

FONTE OMINT

DE DADOS UTILIZADOS NESTA MATÉRIA, SÃO PROVENIENTES DE LEVANTAMENTOS ESTATÍSTICOS REALIZADOS PELO VITA CHECK-UP CENTER, HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, RED-ALICE OMINT

# ESTRESSE

Você se considera uma pessoa estressada? Pois saiba que as consequências desse estilo de vida podem custar mais que algumas noites mal dormidas. “Os homens de negócios vivem em um ambiente corporativo com elevado grau de cobrança e competitividade e precisam lidar com a falta de tempo para a vida familiar. Esses indivíduos excessivamente estressados produzem muita adrenalina e cortisol. Na prática, isso pode gerar gastrite, ganho de peso, depressão, queda da

imunidade, insônia, aumento da frequência cardíaca, entre outros problemas de saúde”, explica Gilberto Ururahy, diretor médico da Med-Rio, centro de medicina preventiva. Cerca de **25%** dos executivos entrevistados pelo Einstein se consideram **estressados** e **18%** apresentam **risco de depressão**.

## Exames

► Avaliações dos níveis de estresse emocional, ansiedade e depressão

### SINTOMAS

Insônia, cansaço frequente, desânimo, irritação, diminuição ou aumento de apetite, perda da libido

### FATORES DE RISCO

Inatividade física, excesso de trabalho, pouca prática de atividades prazerosas, autocobrança excessiva

### TRATAMENTO

Psicoterapia e até o uso de medicamentos



## APPS

Aplicativos para você cuidar melhor da sua saúde



### BRASIL SEM CIGARRO

Android | iOS  
Grátis

Dá dicas diárias que ajudam a quantificar e abandonar o vício



### MY FITNESS PAL

Android | iOS  
Grátis

Você registra suas refeições, conta calorias e calcula como perder peso



### STRESS CHECK

Android | iOS  
Grátis

Avalia o nível de estresse, demonstra como ele está afetando você e ajuda a relaxar



### MEDIDA CERTA

Android | iOS  
Grátis

Dá dicas de atividade física e cardápio para entrar em forma com saúde em 90 dias

## DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Elas ainda são a principal causa de morte em todo o mundo, sobretudo o infarto e o AVC (acidente vascular cerebral). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 17,3 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas dessas doenças, no Brasil são 300 mil óbitos anualmente. O Vita Check-up Center, centro especializado em medicina preventiva, analisou os resultados dos cerca de 13 mil exames realizados de 2003 a 2013. Mais de 9 mil são homens, grande parte executivos e **76,4%** apresentam ao menos um **fator de risco** para essas doenças, **51%** têm **colesterol elevado**, **66,5%** têm os valores do **HDL (colesterol protetor) abaixo ou no limite recomendado**.

“O sobrepeso e a obesidade, o sedentarismo e o colesterol alterado impactam diretamente esse cenário”, afirma Antonio Till, diretor do centro Vita. A pesquisa do Einstein corrobora esse quadro negativo: **10,3%** dos pacientes do check-up apresentaram

**hipertensão**, **13,7%** já sabem que sofrem desse mal e **1,5%** não faz uso de medicação de controle.

## Exames

- Eletrocardiograma de repouso
- Prova de esforço computadorizado
- Ecocardiograma bidimensional com color doppler
- Avaliação da capacidade aeróbica
- Duplex scan colorido de artérias carótidas e vertebrais
- Diagnóstico precoce de hipertensão arterial e doença coronária

### SINTOMAS

Hipertensão arterial, dor e pressão no peito, palpitações e dificuldade para respirar

### FATORES DE RISCO

Histórico familiar, hipertensão, estresse, sobrepeso, alimentação gordurosa e inatividade física

### TRATAMENTO

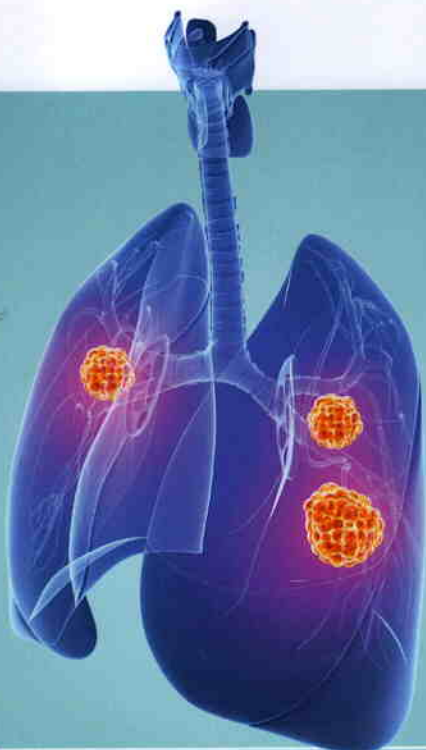
Mudanças na dieta e prática de atividades físicas. Pode ser necessário o uso de medicamentos e até cirurgia

## CÂNCER

Apesar dos fatores genéticos serem os mais relevantes, os hábitos de vida podem influenciar os casos de câncer. Uma dieta pobre em fibras e o consumo de álcool podem impactar os casos de câncer de intestino e pâncreas; o tabagismo é fator muito relevante nos de pulmão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o cigarro é a principal causa de 6 milhões de mortes evitáveis no mundo. Dos executivos que passaram por check-up, **10% são fumantes** e **7,7% têm suspeita de câncer de pele**.

### Exames

- ▶ Dosagem de PSA
- ▶ Toque retal
- ▶ Ultrassonografia do abdome
- ▶ Avaliação ultrassonográfica da tireoide
- ▶ Avaliação ultrassonográfica da próstata
- ▶ Retossigmoidoscopia
- ▶ Análise precoce de pólipos
- ▶ Diagnóstico de hemorroidas
- ▶ Raios X de tórax



#### SINTOMAS

Varia de acordo com o tipo da doença

#### FATORES DE RISCO

Histórico familiar, tabagismo e alimentação desregrada

#### TRATAMENTO

Varia de acordo com o tipo da doença

## REVISÃO ANUAL

Veja a lista de exames que você deve fazer anualmente

### AValiação Médica

- Histórico familiar e do estilo de vida
- Risco coronariano
- Postural
- Oftalmológica
- Cardiológica - em repouso e durante esforço
- Dermatológica
- Proctológica
- Urológica
- Pneumológica
- Nutricional

### EXAMES COMPLEMENTARES

- Ultrassonografia abdominal, pélvica, das carótidas, tireoide e próstata
- Radiografias digitalizadas do tórax (PA e Perfil)
- Prova de função respiratória
- Eletrocardiograma basal
- Teste de esforço em esteira
- Audiometria aérea e óssea
- Bioimpedância
- Videoesndoscopia digestiva
- Videoretossigmoidoscopia flexível
- Urofluxometria
- Ecocardiograma bidimensional com color doppler
- Exames neurológicos

### EXAMES LABORATORIAIS

- Exame de sangue completo
- Exame de urina e fezes

## AS QUEIXAS DOS EXECUTIVOS

**30%**  
rinite

**20%**  
alergia de pele

**17%**  
dor de cabeça frequente

**16%**  
dor no pescoço ou ombros

**15%**  
problemas de visão

**10%**  
insônia

**8%**  
dor nos braços/mãos

**7%**  
dor crônica nas costas

FONTE OMINT

## DIABETES TIPO II

É aquela que se desenvolve na vida adulta. "Além da contribuição genética, essa doença tem seus fatores de risco principais na obesidade e sobrepeso, no aumento da circunferência abdominal e no sedentarismo", explica Till. De acordo com os números do Vita Check-up Center, grande parte dos executivos se enquadra nesse perfil e se torna alvo da diabetes: **15,5% têm os níveis de glicose no sangue limítrofes ou elevados**

e **42% são sedentários**. Quando não controlada com dieta e exercícios físicos regulares, a diabetes pode levar a doenças coronárias, doença arterial cerebral, AVC e derrame.

### Exames

- ▶ Análise de composição corporal por bioimpedância e IMC (Índice de massa corpórea)
- ▶ Orientação nutricional
- ▶ Avaliação laboratorial (30 exames, incluindo sangue, fezes e urina)

#### SINTOMAS

Fome e sede constantes, além de vontade de urinar diversas vezes

#### FATORES DE RISCO

Histórico familiar, tabagismo e alimentação desregrada

#### TRATAMENTO

Mudanças na dieta, prática de atividades físicas e uso de medicamentos

## CLÍNICAS

**Vita Check-up Center**  
(21) 3733-5757  
vitacheckup.com.br

**Med-Rio**  
(21) 3252-3000  
medrio.com.br

**Fleury Medicina e Saúde**  
0800-7040822  
fleury.com.br

**Hopital Israelita Albert Einstein**  
(11) 2151-1233  
einstein.br