

O HOMEM COM ESTILO VIVE MELHOR

GQ

BRASIL

GENTLEMEN'S QUARTERLY

EXCLUSIVO

Como opera
a tropa de elite
do Exército
israelense

LISTA GQ

15
OS
ADVOGADOS
+ PODEROSOS
DO BRASIL

OS MISTÉRIOS DE

LEANDRA
LEGAL

“EU ME INTERESSO
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

7x1
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

GQ

Edited by Natália Leão

SAÚDE

CHECK-UP EXECUTIVO

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

FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTY IMAGES

AGOSTO 2014 II GQ II 155

Jornada 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.

O BESIDADE

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 **sobre peso** 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 corporal)
- Orientação nutricional com elaboração de programa dietético

SINTOMAS

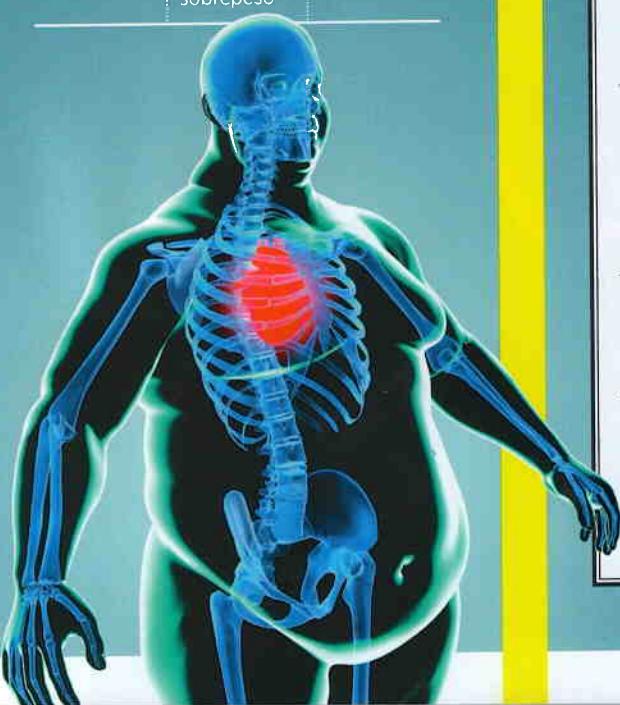
Falta de ar, apatia, apneia noturna e sonolência durante o dia

FATORES DE RISCO

Inatividade física, alimentação desregrada, aumento da circunferência abdominal e sobre peso

TRATAMENTO

Dieta balanceada, exercícios 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

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	FATORES DE RISCO	TRATAMENTO
Varia de acordo com o tipo da doença	Histórico familiar, tabagismo e alimentação desregrada	Varia de acordo com o tipo da doença

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 sobre peso, 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 limitrofes 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

REVISÃO ANUAL

Veja a lista de exames que você deve fazer anualmente

AValiação médica

- Histórico familiar e do estilo de vida
- Risco coronariano
- Postural
- Ofthalmológica
- 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
- Videoendoscopia digestiva
- Videoretossigmoidoscopia flexível
- Urofluxometria
- Ecocardiograma bidimensional com color doppler
- Exames neurológicos

Exames laboratoriais

- Exame de sangue completo
- Exame de urina e fezes

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

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