

Estilo de vida saudável e prevenção são determinantes para a longevidade com autonomia

Em encontro na PUC-Rio, especialistas em saúde do Brasil e dos EUA defendem que a adoção de bons hábitos e a prevenção clínica são as únicas vias para assegurar bem-estar no futuro

“A maior parte dos milhões gastos com tentativas de curar doenças poderia ser poupada se as políticas de saúde fossem direcionadas para influenciar e mudar o estilo de vida das pessoas”, afirmou **Edward M. Phillips**, fundador e diretor do Institute of Lifestyle Medicine, em Harvard, a uma plateia de 120 pessoas, em evento no Rio de Janeiro. Phillips participou do encontro *A Medicina Preventiva Aplicada ao Estilo de Vida*, promovido pela **Med-Rio Check-up**, em parceria com a **PUC-Rio**, no campus da universidade, no último dia 22. Diretor da rede de hospitais Spalding, em Boston (EUA), e membro do American College of Sports Medicine, o especialista apresentou a palestra ‘*O porquê da medicina aplicada ao estilo de vida*’. Na mesma manhã, **Gilberto Ururahy**, diretor-médico da **Med-Rio Check-up** – clínica líder, no Brasil, no check-up de executivos – abordou o tema ‘*Melhor que tratar é prevenir*’.

Provocativo, Phillips fez muitos questionamentos aos presentes no Auditório Padre Anchieta, a maioria deles atuantes no setor de saúde. Ele creditou a médicos, enfermeiros, wellness coaches e até pesquisadores boa parte da responsabilidade pelo insucesso ou sucesso no atendimento e na progressão da condição física dos pacientes, que, conforme destacou, precisam ver esses profissionais como modelos de bons hábitos. Apesar da firmeza em chamar as pessoas à conscientização sobre o seu papel social e cuidado próprio, o médico contagiou a plateia com seu bom humor e fez com que todos fizessem exercícios e alongamento em meio à palestra.

Outro ponto destacado pelo especialista de Harvard é a necessidade premente de mudanças no sistema educacional, da fase escolar à formação de médicos. “As escolas de Medicina precisam treinar as pessoas para a prevenção e a promoção da saúde, primeiramente ensinando os médicos a cuidar da própria, para que possam então assistir os outros”. As faculdades de medicina ensinam a tratar doenças, observou. A Medicina Preventiva aplicada ao Estilo de Vida, segundo ele, ainda não está no centro dos debates, e ainda só se pensa em saúde quando as doenças estão instaladas. “Podemos explicar metade



Palestras dos médicos Gilberto Ururahy, da Med-Rio Check-up, e Edward M. Phillips, de Harvard, foram seguidas de debate na PUC-Rio, no dia 22. Encontro atraiu 120 pessoas entre médicos, wellness coaches e outros profissionais ligados à área da saúde.

das mortes por câncer e três-quartos das cardíacas pelo estilo de vida. O fato é que já estamos chegando tarde. Esse conceito deveria estar sendo aplicado há anos”, afirmou Edward M. Phillips.

“Segundo Harvard, 80% das consultas médicas no mundo têm relação direta com o estresse do cotidiano. Esse estresse é o vetor para o estilo de vida inadequado empreendido pelo homem atual. Já de acordo com Stanford, 73% das mortes nos grandes centros urbanos têm ligação com a forma de viver pouco saudável adotada pelos indivíduos”, destacou Gilberto Ururahy, durante sua palestra, a segunda do evento na PUC-Rio. As doenças crônicas que incapacitam e geram grandes gastos em saúde se multiplicam rapidamente, informou ele, ao citar males como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e câncer.

Ururahy mostrou dados que evidenciam a evolução de doenças cardíacas entre mulheres, observando, inclusive, que elas lideram o consumo de tabaco atualmente. A análise dos exames feitos na Med-Rio Check-up aponta que, em 1990, de cada nove vítimas de infarto, uma era mulher. Hoje, cada vez mais cedo, elas representam um terço do total de infartados. Ele alertou que o quadro de estresse crônico pode levar as pessoas a entrar no ciclo dos estimulantes – uso de

cafeína, de remédios indutores do sono, consumo excessivo de açúcar, fumo e álcool – que induzirá o indivíduo à insônia e ao sedentarismo, entre outros hábitos maléficos.

As escolhas pessoais e a forma como os indivíduos encaram o dia a dia também foram aspectos lembrados por Gilberto Ururahy. Dessa forma, cultivar alegrias, cercar-se da família e ter amigos são posturas que contribuem para uma vida saudável. “Quem nasce hoje certamente chegará aos 100 anos de vida”, assegurou o médico. Ele ponderou, no entanto, que prevenção e a promoção da saúde permitirão às pessoas se conhecerem, identificar os fatores de risco para a sua saúde e, eventualmente, buscar tratamentos. “Quando uma doença grave é diagnosticada precocemente, seu potencial de cura aumenta muito”, destacou.

O evento na PUC-Rio teve apoio do jornal **O Globo**, da Câmara de Comércio Americana (Amcham) e da Câmara de Comércio França-Brasil (CCIFB). Diretor e responsável pelos comitês de saúde das duas câmaras, Ururahy coordenará curso na área de Medicina Preventiva oferecido pela PUC-Rio a partir de 2018. Trata-se de projeto pioneiro, pois a formação de médicos não prevê essa disciplina – conhecimento que será cada vez mais requisitado em função do mundo moderno.

As informações deste informe são de responsabilidade da Med Rio.