

# O VERDADEIRO JOVEM



ENVELHECENDO  
COM TALENTO

**MED•RIO**



**CHECK-UP**

SEMPRE À FRENTE

**Supervisão editorial:**  
**Dr. Gilberto Ururahy**



**Baixe agora** o aplicativo e  
mantenha sua **saúde em dia!**



**Editora responsável:**  
Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)  
**Jornalista responsável:**  
Suzana Demétrio (MTB 0081237/SP)

**LM**  
LATINMED

## INTRODUÇÃO



Há 25 anos desenvolvendo ações voltadas para a Medicina Preventiva e tendo realizado mais de 100 mil check-ups médicos em homens e mulheres das maiores empresas do país, a equipe médica da Med-Rio Check-up tem orgulho de ter entre seus clientes indivíduos que têm sua saúde acompanhada por nós ao longo dessas duas décadas e meia de existência. São pacientes que realizam seus exames preventivos anualmente. São homens e mulheres que, em 1990, quando iniciávamos nossos trabalhos, tinham 50, 60, 70 anos de idade, e que hoje têm 75, 85 e 95 anos.

Um novo perfil de “jovens idosos” começa a chamar a atenção dos médicos e especialistas. Além de muita disposição e boa saúde, esses indivíduos apresentam bons hábitos de vida: se alimentam equilibradamente, praticam exercícios físicos regularmente, realizam check-up médico periodicamente, corrigindo os fatores de risco para sua saúde quando estes se apresentam no momento dos exames, e estão sempre em busca de motivação.



Para cada ano vivido pela humanidade, o homem ganha três meses em expectativa de vida. Brevemente, seremos centenários! Não são raros os casos de idosos que chegam às nossas clínicas e apresentam em seus exames resultados melhores do que os de indivíduos bem mais jovens, que estão na casa dos 40 e 50 anos e muitas vezes são hipertensos, sedentários, diabéticos e obesos.

Conforme o Relatório Mundial de Saúde e Envelhecimento, o número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil deverá crescer muito mais rápido do que a média internacional. Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará em nosso país.

A porcentagem atual de idosos no país é de 12,5% e deve alcançar os 30% até a metade do século. Ou seja, logo seremos considerados uma nação envelhecida. Mas se enganam aqueles que pensam que a terceira idade representa o fim da vida útil.

A nova geração de idosos está aproveitando para conquistar a vida com mais saúde. Essa parcela da população está mais ativa e adotou novos hábitos porque quer viver mais e melhor. Além disso, muitos ainda têm energia para o trabalho.





Você sabia que cerca de 73% das mortes estão associadas ao estilo de vida inadequado, turbinado pelo estresse crônico do cotidiano? Nessa última condição muitos idosos parecem levar vantagem!

Uma pesquisa com base nos mais de 100 mil check-ups que realizamos ao longo de mais de 25 anos da Med-Rio mostra que 70% dos executivos examinados sofrem com altos níveis de estresse, um mal que pode levar a vários problemas de saúde, de acordo com as individualidades, como depressão, AVC e infarto agudo do miocárdio.

## **Confira como alguns fatores influenciam o tempo que vamos viver:**

- Estilo de vida e ações do meio ambiente: 73%
- Fator genético: 17%
- Outras doenças não relacionadas: 10%

Todo mundo fala (e quase todos sabem) que adotar um estilo de vida saudável é a regra número um para preservar a saúde. Se o que falta para as pessoas definitivamente adotarem um estilo saudável de vida são dados concretos e orientações seguras, com este trabalho pretendemos esclarecer muitas dúvidas.

## **Afinal, qual é a fórmula para a longevidade?**

A resposta é simples. Para chegar à terceira idade com saúde e ganhar mais qualidade de vida é necessário manter hábitos de vida saudáveis. A chave para uma vida longa está na prevenção, no equilíbrio alimentar, na boa qualidade do sono e na prática regular de exercícios físicos.

# CHECK-UP MÉDICO: ESSENCIAL PARA IDENTIFICAR OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO À SAÚDE

Um estudo publicado no Archives of Internal Medicine, da Associação Médica Americana, mostrou que quatro hábitos, adotados em conjunto, respondem por uma redução de 80% no risco de desenvolvimento das doenças crônicas mais comuns e que causam o maior número de mortes no mundo todo.

## Confira os quatro hábitos:



Não fumar



Manter o peso ideal



Fazer exercícios regularmente



Seguir uma dieta saudável

Os males crônicos que causam o maior número de mortes no mundo são as doenças cardiovasculares, o câncer e o diabetes. E elas são, em grande medida, passíveis de prevenção.

O check-up da Med-Rio leva em conta a idade, o sexo, os hábitos de vida e os históricos pessoal e familiar de cada um. A prevenção de doenças, na nossa filosofia, é, na verdade, um conjunto de medidas para melhorar a qualidade de vida, depois de identificados os principais fatores de risco para a saúde de cada indivíduo.



Nosso check-up médico inicia-se com conhecimento prévio do estilo de vida de nossos clientes e também com uma abordagem emocional, isto é, a partir de questionários específicos sobre níveis de estresse vividos por cada cliente, além do conhecimento individual quanto à dimensão dos níveis de depressão e ansiedade vividos por cada um.



Prosseguindo, cuidadosas investigações realizadas por vários médicos especialistas são implementadas no momento do check-up; elas consistem em conversas minuciosas, seguidas por exames físicos especializados. A partir daí realizamos várias análises laboratoriais, de imagem, muito importantes, já que a finalidade é buscar mais anos de vida.

A realização do check-up tem a função de promover a saúde e também de diagnosticar doenças precocemente, assim como descobrir uma condição que supostamente já estaria instalada no organismo e que poderia se manifestar mais cedo ou mais tarde, e, ao descobri-la numa fase precoce, é passível de cura.



A partir dos 30 anos, a maior parte das mulheres e dos homens encontra-se num ciclo de vida diferente dos anteriores. Possuem novas relações sociais, novos interesses, novas ambições no trabalho e estão em busca de estabilidade. É também quando surgem, embora nem sempre perceptíveis, sinais de desgaste e degeneração no organismo, que costumam ser agravados pelo estresse resultante das complexidades deste ciclo de vida.

O check-up médico, por meio dos exames de imagem e avaliações especializadas, identifica os principais fatores de risco dos nossos pacientes, para então elaborarmos um minucioso programa de saúde que será monitorado regularmente para incentivar o alcance dos objetivos propostos.

Nosso programa de saúde é individualizado para as necessidades de cada paciente e inclui orientações sobre alimentação, atividade física, melhoria do sono, gerenciamento do estresse, condutas adequadas para a qualidade de vida e até incentivo de ações filantrópicas.

## VAMOS PRATICAR A PREVENÇÃO?

Com bons hábitos de vida é possível se alimentar melhor, praticar exercícios físicos, ter tempo para se dedicar ao que realmente se gosta de fazer e saber lidar mais sabiamente com o estresse. Isso é sinônimo de praticar a prevenção!



### Nossos hábitos

Eles dizem muito sobre quem somos, como costumamos trabalhar e sobre quais as expectativas que temos em relação ao mundo e às pessoas. Para que possamos ter sucesso em nossas atividades diárias, seja nas profissionais, seja nas pessoais, é preciso que identifiquemos nossos bons hábitos e os maus, tanto para reforçar alguns comportamentos quanto para podermos nos livrar deles e adotar novos e melhores hábitos.

Antes de qualquer coisa, é preciso compreender que somos formados pelos hábitos que temos: hábitos alimentares, hábitos de higiene, maneiras específicas de lidar com problemas, hora de acordar, hora de dormir. Todos os nossos comportamentos que se repetem em um padrão são hábitos, até mesmo nossos pensamentos – o hábito de pensar positivo, por exemplo. Quanto melhor for o tipo de hábito que nós temos em todos os setores de nossa vida, mais felizes e saudáveis poderemos ser!



Nossos hábitos só podem ser alterados através de muito esforço. Se decidirmos, por exemplo, ter uma alimentação saudável, durante algum tempo, toda vez que formos comer, vamos pensar nisso; vai ser um ato consciente escolher alimentos que possuem mais fibras ou proteínas. Precisamos fazer um levantamento do que já comemos e listar como mudaremos nossos hábitos. Mas depois que adquirirmos esses novos hábitos, a boa alimentação passará a ser uma postura praticamente automática, sem que a gente precise pensar toda vez em qual será a composição da nossa alimentação.



# OS QUATRO SEGREDOS PARA TER MAIS ANOS DE VIDA

1

## Comer para viver e não viver para comer

Muita gente adora devorar uma caixa inteira de chocolates, comer enquanto assiste à televisão ou continuar na mesa após terminar a refeição, comendo mais um pouquinho enquanto bate um papo. Tem gente que faz isso por ansiedade, outros por distração, e muitos por achar que comer muito é comer bem. Mas isso não é verdade!

O certo é, sim, comer mais vezes durante o dia, mas isso não significa comer muito. Nenhum alimento é proibido, mas a quantidade deve ser limitada. Afinal, a função da alimentação é fornecer energia para realizar as funções vitais do corpo. Ou seja, você come para viver, e não o contrário.

Quem come com exagero, além do excesso de peso, sofre com todos os problemas de saúde que a obesidade pode acarretar. Para evitar isso, o melhor jeito é se prevenir das situações que nos estimulam a exagerar na dose, como optar por pequenas porções de alimentos, evitar a repetição excessiva e não aumentar a quantidade, mesmo que o alimento seja light. Não esqueça que quanto maior a variedade do seu cardápio, melhor a qualidade da sua alimentação.

2

## Atividades físicas para uma vida ativa

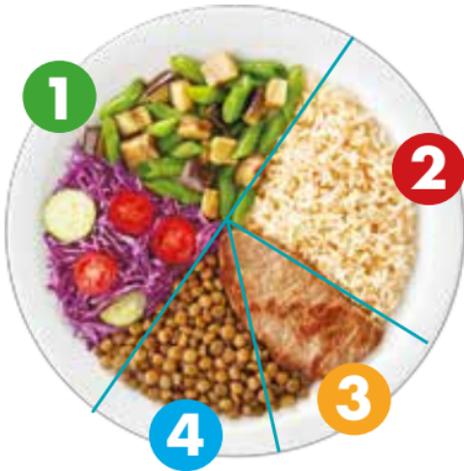
A prática regular de atividades físicas está diretamente relacionada à qualidade de vida na velhice, principalmente no que diz respeito à prevenção de doenças cardíacas, uma das maiores causas de mortes no mundo, e na melhoria da capacidade funcional.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda cerca de 30 minutos de atividades físicas todos os dias. Entre os tipos de exercícios aconselhados estão os de força, como a musculação; exercícios cardiorrespiratórios, como caminhada, bicicleta e natação; e exercícios de flexibilidade, como alongamento.

O ideal é aliar os três tipos de exercícios e escolher uma atividade com a qual você mais se identifique. Mas antes é importante realizar uma avaliação médica.



## Confira como é fácil montar um prato saudável, com todos os grupos alimentares importantes:



Preencha metade do prato com vegetais (crus e cozidos) e a outra metade dividida em  $\frac{1}{4}$  com carboidrato e o  $\frac{1}{4}$  restante com proteína vegetal e animal.

**1** Verduras e legumes: Alface, couve, rúcula, espinafre, brócolis, beterraba, abóbora, abobrinha, cenoura, tomate, vagem etc.

**2** Carboidratos: arroz, batata, mandioca, mandioquinha, massas, farofa etc.

**3** Proteína animal: carne vermelha, frango, ovo e peixe.

**4** Proteína vegetal: feijão, soja, ervilha, lentilha e grão-de-bico.

## Como começar? Espreguiçando!

Ao acordar, aproveite para fazer dez minutos de alongamento leve, sem precisar sair da cama, e tenha um dia mais relaxado e saudável. Começar o dia fazendo exercícios proporciona prazer de imediato, maior disposição e bom humor para o trabalho.

## Confira essa série de movimentos que você pode fazer ainda deitado:



### 3

## Dormir bem é sinônimo de longevidade

O sono é fundamental para que você tenha uma vida mais longa. É o que comprova um estudo realizado pela Universidade de Nagoya, no Japão. De acordo com os pesquisadores, que analisaram por 12 anos um grupo de 5 mil habitantes da cidade de Gifu, o risco de morte para quem dorme menos de sete horas diárias é quase duas vezes maior que o das pessoas cujo descanso varia entre sete e dez horas.

O sono regula as funções metabólicas e restabelece a energia, garantindo equilíbrio físico e psíquico para as tarefas do dia seguinte. Durante o repouso noturno, o sistema imunológico se fortalece e o cérebro consolida a memória, além de descansar e relaxar o sistema musculoesquelético.



### Cada pessoa tem um ritmo biológico diferente

A média de sono varia entre seis a nove horas diárias. Para saber se a quantidade de sono é boa, basta prestar atenção se você acorda bem, rende o dia todo e produz de forma adequada. Claro que existem outras variáveis, mas vale prestar atenção a esses detalhes.

**“Para os executivos é essencial manter o equilíbrio. Uma noite mal dormida significa redução do desempenho, desmotivação, irritação e aumento do risco de ocorrência de acidentes”, afirma o Dr. Gilberto Uruhahy.**

Dormir bem ainda ajuda a controlar o estresse, já que o organismo equilibra a produção dos hormônios cortisol e adrenalina e aumenta o da melatonina, que melhora o sono. Nesse período, o organismo também produz a leptina, o hormônio da saciedade – o que ajuda a perder peso.



## Sono e sua memória

Uma pesquisa da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, atesta que o sono faz toda a diferença na hora de selecionar o que é mais relevante guardar para o futuro. Durante a noite, o cérebro reprocessa as informações e passa a armazenar a memória. Ele realiza uma espécie de transferência de arquivos. Essa ação permite escolher e fixar as recordações que conservaremos para o resto da vida.

## Não durma no ponto!

Hoje, com o avanço da medicina e a mudança de alguns hábitos, já é possível diagnosticar problemas do sono, tratá-los e até preveni-los. O quanto antes forem diagnosticados, melhor!

## VAI VIAJAR?

Estar com a carteira de vacinação em dia é um dos itens mais importantes antes de realizar uma viagem. Por isso, o check-up médico é o momento ideal para obter as informações necessárias para a vacinação.

Mais informações sobre os tipos de vacinas e locais que exigem você encontra no Centro de Orientação ao Viajante da Anvisa:  
[www.anvisa.gov.br/viajante](http://www.anvisa.gov.br/viajante)



## 4

**Corpo são, mente sã**

Prestar atenção apenas à saúde física não garante um envelhecimento saudável. Para manter um padrão de vida equilibrado, também precisamos cuidar da saúde mental. Já está comprovado que o estresse e a ansiedade são alguns dos principais desencadeadores de problemas mentais, além de serem inimigos da memória. Por isso, é importante saber gerenciá-los.

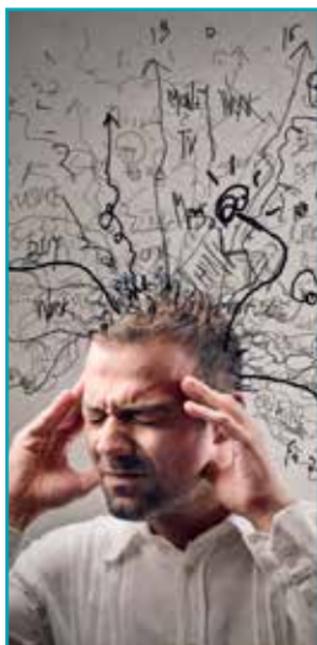
**Sem estresse não há vida**

O ideal é reduzir os efeitos nocivos do estresse, isto é, quando ele é contínuo e o organismo não tem tempo para se recuperar.

Uma das maiores causas de estresse nos dias atuais é o trabalho, quando as exigências do ambiente excedem nossa capacidade de adaptação. Essas exigências costumam estar ligadas, na maioria das vezes, à urgência para cumprir as tarefas, ao excesso de responsabilidade e à falta de apoio.

Mas talvez o mais importante fator seja o alto grau de expectativa que temos a nosso respeito. Isso pode ser uma faca de dois gumes: enquanto nos cobramos em demasia e esperamos demais de nós mesmos, estamos nos estressando. E quem sofre de estresse ocupacional não dá conta do trabalho e, geralmente, fica irritado e deprimido.

Mas o estresse tem, sim, seu lado positivo. É o mecanismo químico que ele desencadeia que motiva a pessoa a lidar com a situação e a ajuda a ter ânimo para ir em frente, pesquisar saídas e novas soluções. Sem esse estímulo, talvez ainda morássemos numa caverna.



Para compensar os momentos de estresse o cérebro precisa se exercitar para manter as atividades mentais em dia. Investir em leituras, jogos de carta e palavras cruzadas pode ajudar, e muito. Mas estimular o cérebro não é só isso. Aprender novas línguas, viajar, conversar com amigos e estudar outras culturas, por exemplo, são boas opções.



## ESTIMULE SEUS NEURÔNIOS

- 1 Comece lendo uma matéria de um jornal ou de uma revista todos os dias e tente lembrar-se da história, contando-a para alguém depois de um tempo. A base da memória é registrar, reter e recordar.
- 2 Lembre-se do que comeu no almoço durante a última semana.
- 3 Antes de dormir, refaça mentalmente todo o seu dia.
- 4 De manhã, programe uma atividade para determinada hora do dia. Exemplo: às 10h – comer uma fruta.
- 5 Experimente mudar o caminho para o trabalho.
- 6 Faça palavras cruzadas: elas treinam o raciocínio, a atenção, a memória e a concentração.
- 7 Leia! A leitura é um dos melhores exercícios para o cérebro.
- 8 Estude uma nova língua.
- 9 Use a outra mão para escrever, comer, escovar os dentes, se trocar etc.



Com pequenas mudanças de hábito ganhamos mais tempo de vida e podemos realizar mais sonhos e objetivos. Que tal começar a adotar um estilo de vida mais saudável? Afinal, viver é uma arte!

## MED·RIO CHECK-UP

Há mais de 25 anos promovendo saúde com mais de 100 mil check-ups médicos realizados.

Entre em contato conosco!

**Central de agendamento: 55 (21) 2546-3000**  
**agenda@medrio.com.br**

### UNIDADE BOTAFOGO ◀

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar  
Torre Rio Sul • CEP 22290-160  
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ  
Tel. (21) 2546-3000  
medrio@medrio.com.br



### ▶ UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,  
222 - 5º andar • CEP 22631-455  
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ  
Tel. (21) 3252-3000  
medrio@medrio.com.br



**MED·RIO**  **CHECK-UP**  
SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriochek-up.com.br  
 /medriochekup  /med-rio-check-up