



SAÚDE 360°

Uma jornada de imersão no bem estar humano

Prof. Marcelo Anselmo

2017

Sobre o Autor



Prof. Marcelo Anselmo

Currículo Resumido:

- Professor de Educação Física e Fisioterapeuta; Mestre em Educação pela USAL – Universidad del Salvador; MBA em Marketing (FGV);
- Especialista em Gerontologia (Instituto AVM);
- Especialista em Marketing Esportivo pela ESPM;
- Coordenador e Docente do Curso de Educação Física das FIJ (Faculdades Integradas de Jacarepaguá);
- Docente da Pós-graduação do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein;
- Certificado em Gerenciamento de Estresse pela ISMA (International Stress Management Association);
- Autor dos livros “Atividades Aquáticas” e

“Educação Física não é um bicho de sete cabeças”;

- Sócio-diretor da Plenitude Eventos e Diretor-geral do FIBE (Fórum Integrador do Bem star);
- Consultor da Secretaría de Deportes y Recreación de Jujuy (Argentina) em estratégias de promoção da saúde familiar; Líder-regional do Grupo de Estudos da ABQV RJ, além de colunista da revista Endorfina.

O Livro Saúde 360° conta com participações especiais de:

Andréa Melo: Professora de Educação Física (Graduada na UFRJ); Pós-graduada em Psicopedagogia Clínica e Institucional (UNIGRANRIO) e em Saúde Pública (FIOCRUZ); Possui formação no Método Pilates, Water Pilates e em cadeias musculares e articulares do método GDS; Ministra diversos cursos de atualização profissional e é proprietária do JFStudio Andréa Melo.

Cinara Carvalho: Nutricionista (Graduada na Universidade de Uberaba); Especialista em Nutrição Clínica (GANEP), em Nutrição Clínica Estética pelo IPGS e em Personal Diet (NTR); Coordenadora da Pós-Graduação Nutrição Aplicada à Estética pelo Instituto Ana Paula Pujol em Goiânia; Membro titular da Associação Brasileira de Nutrição Estética (ABNES), além de Diretora da Fita Métrica Consultoria Nutricional.

Givanildo Mathias: Professor de Educação Física (Graduado pela UNICID); Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício (ICB-USP) e em Gestão Empresarial (FGV); É Conselheiro da Sociedade Brasileira de Personal Trainers (SBPT), colunista do site Minha Vida e do Portal da Educação Física. Coordenador de uma pós-graduação em Personal Trainer e Treinamento Funcional (UNICID). Fundador da academia Inovafit e Metodologia HIIT20, além da primeira rede de franquias para Personal Trainers do Brasil (Test Trainer).

Sumário

- Capítulo 1: A Metodologia Saúde 360º ————— página 06
- Capítulo 2: Respiração ————— página 16
- Capítulo 3: Sono ————— página 25
- Capítulo 4: Exercício Físico ————— página 34
- Capítulo 5: Nutrição ————— página 44
- Capítulo 6: Práticas Sustentáveis ————— página 59
- Capítulo 7: Meditação ————— página 67

O Livro Saúde 360º foi feito sob medida pra você! Isso mesmo, para que você possa não apenas ler, bem como, utilizar, desfrutar, e claro, colocar mais saúde na vida.

Nesse sentido, eu preparei esta grande jornada pelo bem estar humano, usando alguns recursos pra facilitar a leitura e aumentar ainda mais a curtição dos hábitos saudáveis! Assim, você verá ao longo dos capítulos:

- Frases marcantes relacionadas à saúde proferidas por grandes personalidades mundiais na abertura dos capítulos;
- Em algumas partes do texto (em itálico), a escrita remete à imaginação do leitor, e uma provável pergunta direta a mim;
- As seções “Curiosidades Mundanas” reunindo fragmentos voltados a conteúdos interessantes ao redor do mundo e alinhados ao mote do capítulo;
- As “Pitadas Saudáveis”, parte final dos capítulos, sendo um resumo com frases curtas dos assuntos abordados justamente para facilitar a pedagogia do ser saudável;

“A saúde integral advém do equilíbrio da consciência com princípios elevados e realização do bem”.

Mônica Christi (1994).

CAPÍTULO 1: A METODOLOGIA SAÚDE 360°

Pagar as contas, chegar a tempo ao trabalho, estudar a matéria da faculdade, levar os filhos para o colégio, preparar a comida... UFA! As pessoas possuem inúmeras tarefas e grandes responsabilidades, assim, dar conta de tudo isso é “quase” um desafio sobrenatural. Disse “quase”, pois apesar de muito esforço e superação, muitos de nós conseguimos realizar as atividades citadas e (muito mais) em apenas um dia inteiro!!!!

Contudo, com tantos desafios a serem superados necessitamos de um cuidado redobrado com a nossa saúde! Afinal de contas, como teremos estrutura mental e física para suportar tamanha sobrecarga imposta às nossas vidas?

Precisamos de um arcabouço de cuidados para garantir essa “performance diária”. Se traduzíssemos isso em uma fórmula, a composição seria essa: ato respiratório correto, momentos de relaxamento e meditação, hábitos alimentícios apropriados, uma boa noite de sono, uma dose de atividade física e uma pitada de práticas sustentáveis. Misture todos esses elementos, use a força de sua imaginação e mentalize uma coqueteleira. Coloque os ingredientes nesse instrumento e mexa-os constantemente.

Guardadas as devidas proporções e brincadeiras a parte, nobres leitores, esse é o passaporte para um inovador conceito de saúde e bem estar! Sei que há tempos a mídia e, de uma forma geral, até a sociedade preconizam as concepções holísticas, no entanto, haviam lacunas consideráveis no oferecimento ao ser humano de práticas que embasassem a efetivação de uma sinergia direcionada à plenitude mente-corpo,

baseado em indicadores e metas em saúde, fundamentadas de forma fácil, engajadora e mobilizadora.

Sincronizar elementos que atuem nos aspectos ligados à vitalidade, melhoria da estrutura psicofísica e condutas preventivas consiste no papel-chave do Saúde 360°!

Mas, quais fatores compõem a metodologia Saúde 360°?

Agora Marcelo, deixa eu lhe perguntar, qual (is) motivos que fizeram você criar o Saúde 360°? Qual foi o grande gatilho para esta construção?

Bem queridos, eu sempre fui um cara meio futurista, buscador de soluções inovadoras, progressistas e que de fato, pudessem auxiliar ao cultivo de hábitos saudáveis por parte dos clientes que tenho. Mas, confesso que sempre exigi muito de mim mesmo, justamente para que eu sempre pudesse prover o melhor “composto” de serviço tanto dentro da Educação Física quanto na Fisioterapia.

Deparei-me com progressos parciais na saúde dos meus clientes, mas eu possuía o anseio de fazer a transição do parcial para o total de um modo bem alicerçado. E de realmente dar concretude a uma expressão que sempre defendi na minha trajetória profissional, o psicofísico, mais do que isso, o equilíbrio psicofísico.

Nesse sentido, para poder gerá-lo havia a necessidade de alinhar corpo, mente, o binômio engajamento/mobilização da pessoa, e, alguns enlances históricos (que abordei no capítulo anterior). Daí, concebi este olhar:

Metodologia

Saúde 360°



Na verdade, as manifestações descritas interagem e repercutem entre si, imagine uma pessoa que apresenta dificuldade para dormir, indubitavelmente, ela também terá problemas para concentrar-se na meditação, e, sobretudo, ficará com pouca disposição ao exercício físico.

Pense também em alguém que não pratica exercício físico. Isso repercutirá diretamente na qualidade/intensidade de seu sono, e, por conseguinte, no seu modo alimentar. Também vale o encadeamento de fatores, quando pensamos na articulação:



Vejamos por exemplo o sono, segundo Filho et al., (2011) existem impactos importantes da (falta) de sono nas nossas vidas, não apenas nas inter-relações entre os pilares do Saúde 360° como illustrei para vo cês, mas também nos efeitos gerados a partir dos desequilíbrios permanentes em cada um deles, podendo em alguns casos, até mesmo, desencadear doenças:



Eu poderia ilustrar para vocês diversos outros esquemas destes. Mas, o meu enfoque aqui é salientar as sinergias existentes entre os pilares desta Metodologia, e na verdade, qualquer outra sistematização em saúde que você venha se deparar na vida. Pois, no final das contas, é assim mesmo, o ser saudável, de fato, dependerá do pluralismo dos fatores e da integração entre eles.

Para Martins (2005) as atuais definições de saúde valorizam o homem, não como um elemento isolado, mas como um ser social que vive em sociedade, influenciando-a e

fazendo parte dela ao mesmo tempo em que dela recebe as suas influências e a ela se adapta. Atualmente a saúde é entendida como uma situação de equilíbrio entre o nível físico, psíquico e socioambiental. Mais do que prevenir a doença, importa hoje prevenir a saúde.

Trata-se de uma nova variante do paradigma epidemiológico segundo o qual certos comportamentos individuais ou estilos de vida constituem fatores de risco (por ex., o tabagismo, o sedentarismo e os maus hábitos alimentares) e são decisivos para

o desenvolvimento de doenças crônicas, de elevada mortalidade (por ex., câncer do pulmão, doenças cardiovasculares e diabetes).

Virando a moeda. Na verdade, agora sim do lado saudável!

Bom, Marcelo, mas, o propósito concreto desta obra é discorrer sobre saúde, não é!?

Sim, claro queridos, então vamos lá! Que tal revertermos o panorama anterior, colocando-o em uma visão mais salutogênica. Isso mesmo, esta palavra bonita e impactante, ganha força no discurso, pois o que precisamos é gerar saúde, a criação, a concepção, a gênese. Dentro da linha etimológica, *salutos* vem de saúde e *gênica* sobre gênese.

Em uma breve rota histórica, o conceito da salutogênese foi desenvolvido por Aaron Antonovsky, sociólogo da medicina da Universidade de Ben-Gurion em Israel, dando forma assim a uma expressão-chave que ele conjugava ser determinante para a saúde, o sentido de coerência, isto é, uma orientação global que define a capacidade com a qual um indivíduo por meio de um contínuo e dinâmico sentimento de confiança encara os estímulos oriundos dos meios, tanto interno e externo.

Segundo Nunes (2005) este conceito constitui uma proposta inovadora no campo da identificação e especificação das particularidades do indivíduo que facilitam uma estratégia que se adapta na resolução de problemas e gestão dos determinantes da vida, desempenhando assim uma ação promotora da saúde, da qualidade de vida, e, sobretudo, do estilo de vida saudável.

E mais, para Antonovsky, o binômio saúde/doença precisa ser compreendido não em uma dicotomia de lugares marcados, todavia, como um espaço em um contínuo com dois limites: disfuncional/funcional. Assim, no lugar do modelo homeostático de saúde de paradigma patogênico (baseado na busca dos fatores que conduzem à doença), um modelo no qual são procurados os elementos que conduzem o indivíduo a manter-se saudável (com a saúde que tem, independentemente, dos elementos desfavoráveis do meio físico e social). Assim, em vez de elementos distintos, a saúde e a doença precisam ser integradas em um fluxo de disfuncionalidade/funcionalidade

máxima no qual todos os indivíduos estão incluídos, progredindo ou regredindo nele em relação a estas esferas, no que ele ressaltou como a estrutura cognitivo-emocional-social.

Recorri a este modelo e agora volto ao Saúde 360º! Depois desta carona no conceito da salutogênese, preciso denotar a vocês, os elos existentes entre as boas práticas, sim, a rede articulada de bons hábitos, pois, como sempre digo, a saúde é construída de hábitos saudáveis. A partir do hábito, da repetição permanente de uma determinada ação, conseguimos adquirir um padrão mental, que aquilo faz parte da nossa vida, e que nos sentimos em dívida interna se deixar de fazê-lo. Assim, jogamos isso para o nosso subconsciente, fazendo com que o hábito esteja presente em nossa estrutura comportamental.

E você achou que na saúde seria diferente? Os estudiosos de comportamento e dinâmica humana apontam a regra dos 21 dias, como importante demarcador para de fato incutirmos algo em nossas vidas, isto é, 21 dias de caminhada, de meditação ou ir pra cama uma hora mais cedo.

Acho que você já deve ter escutado algo deste tipo, mas o que eu quero mesmo é instigar você para a esteira dos hábitos saudáveis! Vai, vem comigo nessa jornada... você está firme na prática do exercício físico há um tempo, e começa a conversar na academia sobre como a nutrição pode potencializar seu treino ou otimizar suas metas fitness. A partir de então, você lê sobre o assunto e inicia pequenas mudanças na ingestão alimentar. E trilhando mais esta rota, você percebe que pode melhorar o modo como você interage com o alimento, e chega assim na prática do Mindful Eating (o comer consciente, uma dimensão da meditação mindfulness, a atenção plena com enfoque em uma melhor experiência da sensorialidade do momento da alimentação – falarei mais sobre esta técnica no Capítulo 8 - Meditação).

Note que você chega ao outro pilar por intermédio de uma unidade que possui íntima relação com o pilar primário! Desse modo, chegamos a este encadeamento:



Vejamus por outro ângulo de articulação, você começa a implementar na sua vida a “técnica da respiração da desaceleração” (denominei assim, a sequência de respirações amplas e tranquilas que muitas pessoas realizem pré-sono, justamente para induzi-lo). Depois de certo tempo, verifica que além da prática respiratória costumeira, será interessante, benéfico e efetivo para sua saúde, meditar 3x por semana durante 15 minutos.

Só que você gosta tanto disso, mais tanto, que convida seu(sua) namorado(a) pra fazer junto, mobilizando-o(a) para que ingresse na prática junto com você. Ao “carregar” mais alguém para o caminho saudável você atuou de forma socialmente sustentável (que você irá entender melhor no Capítulo 7 - Práticas Sustentáveis). Pronto, e ponto pra mim, olha outro caminho das pedras saudáveis, *formatadinho* pra ti:



Na verdade, esta esteira de acontecimentos saudáveis é propagada pela materialização de uma simples palavra, a atitude! É a partir desta “atitude saudável” que as demais virão, e isso se remete (e muito) às questões comportamentais. Parece-me que fazemos um modelo de reprogramação mental e pouco a pouco fossemos nos educando em cada um dos pilares da Metodologia.

Os indicadores gerando metas em saúde.

Para termos parâmetros sobre a evolução nos pilares do Saúde 360° faz-se necessário criarmos indicadores que, por conseguinte, irão fornecer dados para que possamos desenhar metas em saúde.

Em termos de saúde eu prefiro adotar um panorama qualitativo e que privilegie o acompanhamento quase cotidiano dos fatores. Sei que quando falamos em indicadores, remetemos a frações formadas por duas variáveis que divididas irão originar um produto final. Contudo, como teci para vocês ao longo deste capítulo, creio que seja mais fácil fazer esta Metodologia acontecer, se realizarmos pequenas construções ao longo das semanas, assim como, entender também os reais

motivos que fizeram discontinuidades (ou desconstruções) ocorrerem.

Para cada pilar, existem possibilidades bem interessantes:

• **Sono:** Horas de sono por dia; **Impressão da qualidade do sono; Impressão de disposição por turno do dia. No sono gosto de utilizar a Escala de Epworth como fundamenta Bertolazi et al., (2009), na validação do questionário na versão para a língua portuguesa.**

Além de Epworth, existe o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, sendo esta uma avaliação bem mais longa e completa. Eu faço uso deste índice em clientes que

me relatam distúrbios de sono médios ou avançados.

• **Respiração:** Realização da respiração diafragmática e realização da respiração plena. Neste item, verifico se a pessoa sabe realizar estes tipos de respirações.

• **Meditação:** É um pilar mais complexo para termos indicadores, vide que a maioria das pessoas jamais meditou na vida. Prefiro me concentrar aqui no controle da qualidade da prática meditativa, ou seja:

- Qual a maior sensação que a meditação gera em você? (calma, agitação, relaxamento, tensionamento, leveza, disposição);

- Quais itens você tem usado para se preparar para a prática? (desligamento de celular, redução da luminosidade do local, uso de roupas confortáveis);

- Como tem sido a prática meditativa pra você? Qual nível retrata melhor seu nível de concentração na prática? (muito alto, alto, regular, baixo);

• **Nutrição:** Número de refeições no dia e Composição do prato. Aqui gosto de observar dois aspectos interessantes: Como tem sido sua alimentação fora de casa? Tem conseguido desfrutar plenamente do

momento da sua refeição? (aqui efetuo um elo consistente com o Mindful Eating).

• **Exercício Físico:** Aqui eu geralmente controlo com “mãos de ferro”, pois quando atuo como Personal Trainer, faço a gestão do treinamento em um nível primário e dos demais itens, secundariamente. De modo geral, gosto bastante de trabalhar com o auxílio dos pedômetros, sobretudo, quando me deparo com clientes ou com contextos que apresentem alto índice de sedentarismo.

• **Práticas Sustentáveis:** Este é um pilar bem amplo, mas para manter diretrizes bem afiadas, verifico aspectos básicos:

- Você lava as mãos antes das refeições? (Nunca, em 1 a 2 vezes por dia, 2 a 4 vezes por dia, em todas as refeições);

- Escala de Estresse Percebido;

- Cite uma pessoa que é sedentária, mas que você acredite que ela tenha potencial para se engajar em um programa de exercício físico.

O aspecto mais vital que eu quero que você compreenda é que não há fórmulas! Perceba que em cada pilar existem 2 ou 3 aspectos inerentes e eu vou modelando-os de acordo com o material humano (sim, o cliente) que tenho em mãos.

Isso é real, Marcelo? Dá para seguir os preceitos?

Controlar a saúde humana por meio de 6 pilares e suas relações intrínsecas!

Caramba, Marcelo não consigo nem sequer gerir bem uma destas, quiçá as 6!

Bem, queridos, como costumo dizer, esta é a minha leitura de jogo, o que eu considero ideal. Com toda a convicção, é um caminho que exige sacrifícios, abnegações e raça, no entanto, se algo é irrealizável ou sem condições de ser multiplicado, por que cargas d'água colocá-lo no universo?

Vou lhe dar algumas mostras que sim é possível, plenamente possível, se dividirmos as metas em saúde em cada um destes pilares de forma pedagógica e na perspectiva do cultivo gradual dos hábitos saudáveis.

PILAR SAÚDE 360°

HÁBITO

Sono

1

Deitar 30 minutos mais cedo;

2

Destes 30 minutos, destinar 10 deles para executar respirações plenas;

Respiração

1

Pausar 2x ao dia durante 5 minutos para perceber o padrão de sua respiração;

2

Se você mora perto de um parque ou qualquer espaço verde, reservar 15 minutos da sua manhã para respirar ar mais puro;

Exercício Físico

1

Usar mais escadas (principalmente no trabalho);

2

Planejar seus deslocamentos para que sejam realizados de bicicleta, patins, skate ou a pé;

PILAR SAÚDE 360°

HÁBITO

Práticas Sustentáveis

1

Sair com seus amigos para “passeios saudáveis” 1x por semana;

2

Fazer 10 respirações plenas (o Respira10) quando perceber seu estresse negativo aumentar;

Meditação

1

Meditar durante 20 minutos 3x por semana;

2

Fazer 10 respirações plenas (o Respira10) quando perceber seu estresse negativo aumentar;

Nutrição

1

Fracionar sua alimentação, tendo 5 a 6 refeições/dia;

2

Trocar os lanches por refeições completas;

Bom, este capítulo é um impulso à ação! Espero que você utilize algumas destas dicas, pois afinal de contas o cuidado em saúde é seiva da vida! (*Papo ao pé do ouvido bem baixinho: se você não cuidar da sua saúde, quem cuidará?*)

Muita informação, não é mesmo!? Uma pausa para respirar pra que você possa assimilar tudo isso! Então, inspire e expire que o Capítulo sobre Respiração vem aí...

Pitadas saudáveis

- A Metodologia Saúde 360° é composta por seis pilares: respiração, meditação, exercício físico, sono, nutrição e práticas sustentáveis;

- Os pilares do Saúde 360° possuem relações recíprocas, onde um pilar pode gerar efeitos em outro, além de uma escolha saudável proporcionar o começo da “esteira de hábitos saudáveis”;

- Os indicadores em saúde auxiliam a gerirmos as mudanças nestes pilares de uma forma fácil, gradual e transformadora da realidade;

- Cada pessoa possui as particularidades intrínsecas ao seu estilo de vida devendo considerar estas manifestações na escolha dos indicadores, assim como, nas ações saudáveis que irá seguir, visando potencializar o engajamento com a própria saúde;

Referências

- BERTOLAZI, A. N. et al.: **Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil.** J. Bras. Pneumol.; 35(9):877-883, 2009.

- FILHO, C. S. dos S. et al.: **Aspectos do sono e das funções neurocomportamentais em condutores profissionais de veículos pesados: revisão da literatura.** Rev. Med. (São Paulo), abr.-jun.; 90(2):78-88, 2011.

- MARTINS, M. C. A.: **A promoção da saúde: percursos e paradigma.** ESALD, 2005.

- NUNES, L. A. S.: **O sentido de coerência como conceito operacionalizador do paradigma salutogênico.** IV Congresso Português de Sociologia, 2005.

