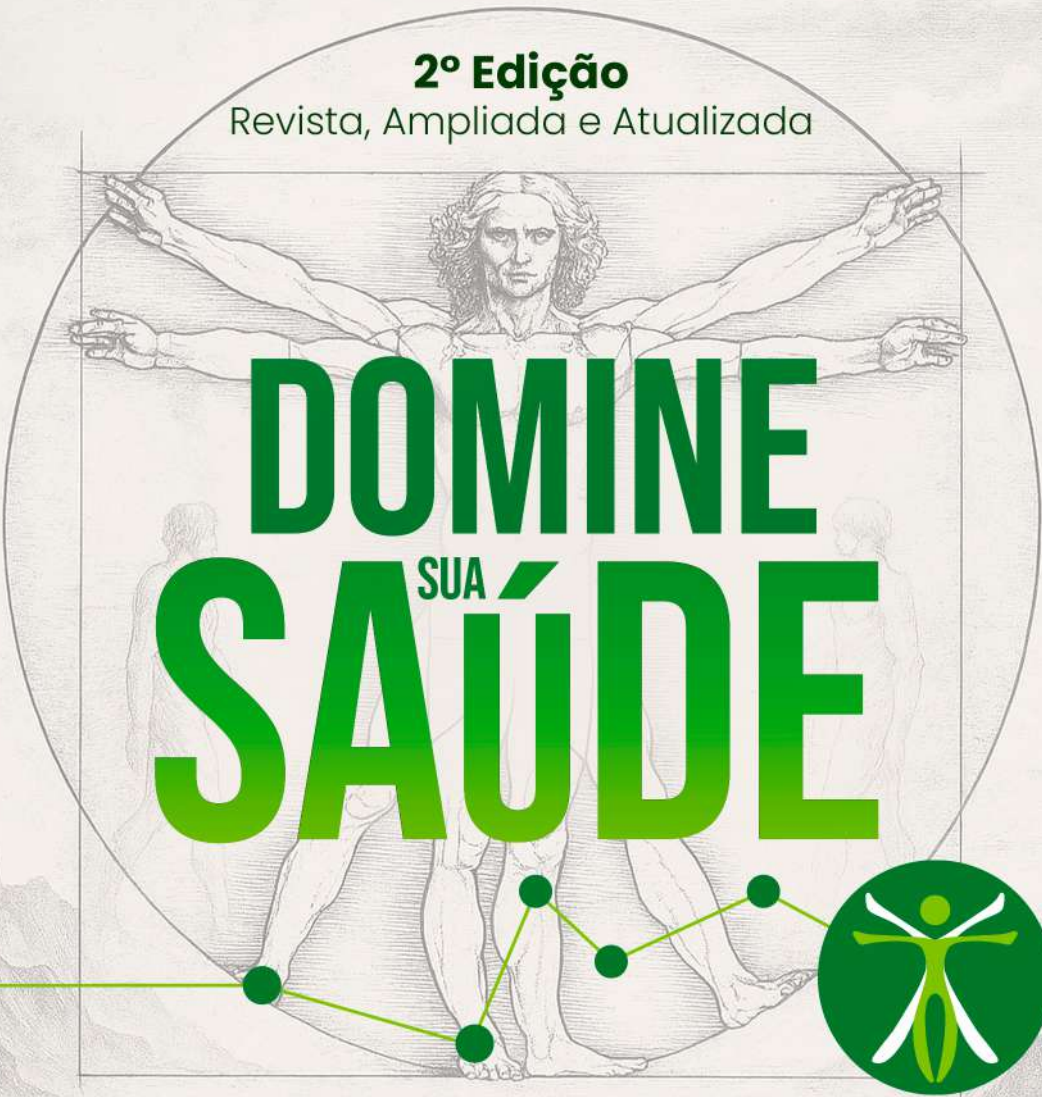


Dr. Ícaro Alves Alcântara

Médico, autor de 9 livros em Estilo de Vida
em Medicina e Saúde

2º Edição

Revista, Ampliada e Atualizada



DOMINE SUA SAÚDE

O "mapa" que meus pacientes mais
bem-sucedidos em saúde utilizaram para
alcançar os melhores resultados

Todos os direitos reservados
Copyright @ 2025 by Dr. Ícaro Alves

Revisão

Kátia Aguiar e Tagset

Diagramação e Capa

Tagset

Lançamento

Tagset

CIP - Brasil. Catalogação na Publicação

ALCÂNTARA, I. A.

Domine sua saúde: o mapa que meus melhores pacientes utilizaram para obter sucesso / Ícaro Alves Alcântara - 2. ed - Brasília [DF]: Edição do Autor. 2023. 169p.

ISBN: 978-65-00-84027-8

1. Saúde. 2. Hábitos de vida. 3. Estilo de Vida. 4. Autoajuda

CDD: 610

FEITO NO BRASIL

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.
Entretanto, é do desejo do autor que este conteúdo seja amplamente compartilhado e divulgado, preferencialmente o livro completo, para que todas as informações sejam compartilhadas devidamente suficientes, úteis e contextualizadas. Os direitos morais e autorais do autor estão assegurados.



RECURSOS DO LIVRO EM PDF

Este e-book vem com um recurso bem legal que torna a leitura mais dinâmica. Ao longo do texto, você encontrará um ícone especial, semelhante ao exemplo a seguir. Se desejar entender como funciona, pode clicar nele para ser direcionado ao site oficial do livro. À medida que avança na leitura, este ícone o levará a diferentes locais.



dominesuasaude.com.br

Quando você encontrar um desses ícones, é só clicar para ser levado diretamente a conteúdos complementares que vão enriquecer seu entendimento sobre o tema. As seções dedicadas às minhas redes sociais também são interativas, permitindo que você se conecte comigo em diferentes plataformas sociais com um simples toque. Este recurso elimina a necessidade de digitar endereços de internet, diminuindo assim a possibilidade de erros de navegação e otimizando a sua experiência de leitura.

E lembro-lhes que este livro em sua versão “digital”, em **PDF é GRATUITO** e, portanto, você pode compartilhar livremente com quem queira e assim ajudar mais pessoas a viverem melhor.

BOA LEITURA

SUMÁRIO

O QUE MUDOU NESTA SEGUNDA EDIÇÃO.....	8
POR QUE VOCÊ PRECISA LER ESTE LIVRO.....	10
POR QUE É NECESSÁRIO UM MAPA PARA VOCÊ PODER REALMENTE DOMINAR A SUA SAÚDE?.....	11
O QUE É ESTE LIVRO.....	13
O QUE ESTE LIVRO NÃO É.....	15
SAÚDE, DOENÇA ou “LIMBO”?.....	17
QUAL É A LÓGICA POR TRÁS DA SEQUÊNCIA DE APRESENTAÇÃO DOS HÁBITOS?.....	19
AGRADECIMENTO.....	21
PREFÁCIO.....	22
APRESENTAÇÃO.....	25
INCENTIVO À LEITURA.....	27
ESCLARECIMENTOS IMPORTANTES.....	28
MANTENHA-SE ATUALIZADO(A) COM QUALIDADE.....	31
O RESUMO DO QUE FAZER PARA CUIDAR MELHOR (DE VERDADE) DA SAÚDE.....	32
COMEÇANDO PELO COMEÇO.....	35
SEU CORPO VAI “SE VIRAR” COM O QUE VOCÊ DÁ PARA ELE.....	38
POR QUE A GENTE FAZ O QUE FAZ.....	39
E OS ESTUDOS CIENTÍFICOS?.....	41



E SOBRE A GENÉTICA, QUÃO IMPORTANTE ELA REALMENTE É?.....	47
APRENDIZADOS DA PANDEMIA DE COVID.....	49
HÁBITO 1: ÁGUA – O PRIMEIRO E MAIS IMPORTANTE HÁBITO.....	54
HÁBITO 2: RESPIRE BEM, REGULARMENTE!.....	58
HÁBITO 3: BOA ALIMENTAÇÃO NO DIA A DIA.....	61
HÁBITO 4: EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES.....	71
HÁBITO 5: DORMIR BEM.....	76
HÁBITO 6: SOL: TÃO FUNDAMENTAL PARA VOCÊ VIVER BEM QUANTO PARA TODA A VIDA NA TERRA.....	80
HÁBITO 7: AS 3 “OUTRAS SAÚDES” QUE DÃO SUPORTE PARA A DO SEU CORPO.....	83
ANTES DE SEGUIR COM OS HÁBITOS.....	89
HÁBITO 8: ESTRESSE: DIMINUA-O E LIDE MELHOR COM ELE.....	91
HÁBITO 9: INTOXIQUE-SE MENOS E DESINTOXIQUE-SE MAIS NO SEU DIA A DIA.....	95
HÁBITO 10: TODO MUNDO PRECISA DE SUPLEMENTOS.....	100
HÁBITO 11: BONS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.....	107
HÁBITO 12: APRENDA, PLANEJE, PRATIQUE E ACREDITE.....	112
HÁBITO 13: IKIGAI: ENCONTRE SEUS PROPÓSITOS.....	118
HÁBITO 14: MEDITAÇÃO.....	122
HÁBITO 15: ALONGAMENTOS.....	127
PARA FIXAR A GRANDE IMPORTÂNCIA DESTES 15 HÁBITOS.....	132
EXAMES COMPLEMENTARES: MAIS QUE NECESSÁRIOS, REGULARMENTE!.....	134
EU TIVE UM SONHO.....	137

DEUS NÃO JOGA DADOS, MAS VOCÊ SIM, TODOS OS DIAS.....	139
FERRAMENTAS.....	141
SOBRE O AUTOR.....	146
DEPOIMENTOS.....	147
POR QUE ESTE LIVRO É GRATUITO.....	154
ASSISTA ESTE CONTEÚDO EM VÍDEO, OUÇA EM ÁUDIO/PODCAST.....	155
FALE COMIGO.....	156
IMERSÃO DOMINE SUA SAÚDE.....	157
- “OS ÚLTIMOS SERÃO OS PRIMEIROS”	158
ORELHAS DO LIVRO IMPRESSO.....	163
ÍNDICE REMISSIVO.....	166





“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.” (Emmanuel) – Ou seja, leia e aplique o que está neste livro e garanta uma existência bem melhor, mais saudável, produtiva, feliz e longa para você e para quem você ama. Simples assim.



Dr. Ícaro Alves Alcântara – icaro.med.br

O QUE MUDOU NESTA SEGUNDA EDIÇÃO

Nestes 2 anos desde a primeira edição, ministrei e participei de várias palestras e cursos, tive dezenas de milhares de leitores do Domine Sua Saúde (a quem muito agradeço pela confiança!) e recebi muito feedback sobre o livro, em sua grande maioria bem positivo e favorável. Mas nada é tão bom que não possa ser melhorado.

Além disso, como um profissional de saúde que estuda muito e está em constante atualização, por meio de cursos e trocas de conhecimento com outros bons profissionais, senti necessidade de atualizar, complementar e ampliar boa parte do conteúdo da obra, para que ele assim possa melhor servir à saúde de vocês.

Assim sendo, nesta edição você observará substanciais alterações em comparação com a primeira, como maior detalhamento e dados sobre os hábitos de vida (que são o que mais importa para a real saúde), melhor hierarquização e abordagem mais didática deles, entre outras:

- Acréscimo de vários conteúdos novos para ajudar a saber o que mais importa para começar a cuidar-se realmente melhor, por onde iniciar e como fazer isso.
- Mais estudos científicos são citados, descritos e com suas fontes fornecidas, para que você compreenda bem o sólido embasamento científico (e prático) de todo o amplo conhecimento neste livro.
- Os hábitos de vida foram divididos em 5 categorias, para que você saiba “o que é mais importante” e por quê, tanto quanto como aplicar na sua vida diária e por onde começar.

- Indicações de mais fontes de estudos, bons profissionais para seguir, e de produtos e serviços que possam ajudar na saúde (atendendo aos pedidos de muitos dos leitores da primeira edição do Domine Sua Saúde).
- O questionário de autoavaliação no livro está com a legibilidade melhorada e foi ampliado para melhor refletir/apoiar o conteúdo desta segunda edição.
- 3 novos hábitos que são fundamentais para uma vida realmente plena e mais produtiva, feliz.
- A Imersão Domine Sua Saúde, gratuita para você (será explicada no final deste livro).
- Inclusão do texto final que explica por onde iniciar seu processo de melhoria do autocuidado e por quê, rumo à melhor saúde possível para você (e quem te importa).

POR QUE VOCÊ PRECISA LER ESTE LIVRO

Porque este conteúdo é necessário e fundamental para você!

A ideia do livro é ajudar pacientes e não pacientes, servindo como um guia ou um manual básico para recuperar, manter e melhorar a saúde: o que você desconhece, não considera tão importante assim, não sabe como fazer ou simplesmente não coloca em prática pode estar causando ou agravando quase todos os seus sintomas e doenças e assim fazendo com que você deixe de viver com a qualidade que gostaria e deveria, meramente sobrevivendo a cada dia, quando poderia fazer o certo para merecer uma vida real com mais produtividade, funcionalidade e, assim, maiores chances de sucesso e felicidade — o verdadeiro objetivo máximo de todos nós.

Este conteúdo certamente lhe interessará, pois o que você mais precisa saber e aplicar regularmente em sua vida para recuperar, manter e/ou melhorar sua saúde está nas próximas páginas; e não sou eu quem está dizendo isso, mas sim alguns dos melhores estudos dos principais centros médicos e universidades das últimas décadas, que deixam claro que o que mais impacta a saúde (em mais de 60%, em termos do que realmente a afeta) são os hábitos de vida, o estilo de vida, que é o que mais abordarei neste livro.

Ícaro Alves Alcântara — (Médico. O autor)



POR QUE É NECESSÁRIO UM MAPA PARA VOCÊ PODER REALMENTE DOMINAR A SUA SAÚDE?



O sucesso em qualquer área da vida, para ser alcançado e mantido, exige vitalidade — e não há vitalidade sem saúde. Por isso, entender e dominar sua saúde é essencial para que você possa viver plenamente, atingir seus objetivos e desfrutar dos resultados obtidos, que você lutou para conquistar. - Dr. Ícaro

Alves Alcântara

Dominar a sua saúde não significa que você nunca mais vai adoecer: isto é impossível, já que parte dos fatores que nos adoecem é externo e, por isso, está fora do nosso controle (infecções, intoxicações, traumas físicos, etc); significa buscar controlar tudo o que esteja na sua esfera de ação, em especial, seus hábitos de vida, de forma que seu organismo, quando for desequilibrado por algo, possa melhor reagir a isto, recuperar-se e ser fortalecido para enfrentar novas agressões similares: esta é a noção de domínio da saúde que este livro propõe.

Para fazer um bolo, você precisa da receita dele; e a receita vai te informar não só quais são os ingredientes necessários para fazê-lo, mas também como devem ser utilizados e em que sequência: se algum destes faltar ou for utilizado erradamente ou fora de ordem, o bolo ficará ruim ou sequer você obterá um bolo...

Ocorre que a sua saúde é tanto o que você quer obter e manter, para poder desfrutar a vida (e não só meramente sobreviver a cada dia) quanto ferramenta para você alcançar o que quiser; ou seja, imagine sua saúde como um objetivo que você quer atingir e onde você quer ficar sentindo-se o melhor possível: como não é um produto final, mas sim um destino, a “receita” para



chegar lá na verdade é um mapa.

Sempre que você quer chegar a algum lugar, você precisa de um mapa; ele pode até estar só na sua cabeça, porque você já conhece (ou acha que conhece) os caminhos, no entanto escrito ou bem desenhado, bem traçado e visualizado, decerto é melhor, para que você se guie e planeje as melhores trajetórias; um mapa, portanto, te mostra os caminhos diferentes possíveis para você chegar onde quer e, para cada caminho possível, passando por quais etapas, em que sequência, o que você deve enfrentar e os destinos possíveis.

O fato é que a maioria das pessoas não tem êxito em recuperar a saúde, ou mantê-la, isto quando consegue ao menos obtê-la, simplesmente porque não sabe o que deve ser feito, não tem “um mapa” para isto, nem mesmo para o básico mais importante: é nesse ponto que “entra” este livro na sua vida.

Na realidade, poucos sabem de fato o que é saúde... E como planejar atingir o que você desconhece? Como saberá que atingiu, sem conhecer? Ou seja, a partir de hoje, esforce-se para traçar seu mapa para a melhor saúde, mas, em primeiro lugar, aprenda o que é ter saúde, de verdade: este livro é sobre tudo isso.

O QUE É ESTE LIVRO

Há algum tempo, notei que precisava ter um GUIA para passar aos meus pacientes novos, “de primeira vez”, sobre o que mais importa para a saúde de todos nós: melhorar o estilo de vida, nossos hábitos – e como colocá-los em prática no dia a dia, com as informações mais importantes ensinadas passo a passo, de forma didática, útil e completa. Por mais que grande parte desse material esteja disponível em vídeo, no youtube.com/dricaroalves e no icaro.med.br, percebi que a maioria das pessoas realmente interessadas em aprender sobre saúde prefere ler esse tipo de guia, tê-lo em mãos (ou em PDF na tela do celular/computador...). E nada melhor do que aprender com o que realmente FUNCIONOU para tantas pessoas, certo?

Simultaneamente, percebi que até mesmo meus pacientes de longa data (como uma das prioridades do meu trabalho é a promoção da qualidade de vida e saúde integral, acompanho inúmeros pacientes há mais de 10 anos e famílias inteiras, graças a Deus, com êxito) sempre querem saber onde podem encontrar mais material meu que reforce os pilares necessários sobre esses hábitos de vida essenciais, cientificamente comprovados como os mais importantes para a saúde, sobretudo nos bons estudos dos últimos 60 anos. Afinal, depois de adotar um estilo de vida melhor, você precisa mantê-lo para continuar obtendo bons resultados. Com esse intuito, também criei a seção icaro.med.br/SAUDE no meu site e, para aqueles que sempre perguntam onde e como adquirir meus nove livros (e quais são), assim como quais outros livros recomendo, criei as páginas:



icaro.med.br/Livros



icaro.med.br/LivrosRecomendados



icaro.med.br/Saude

Tenho consciência das milhares de pessoas que consomem diariamente meu conteúdo nas redes sociais: @DrIcaroAlves (Instagram, Twitter, Telegram, entre outros), pelo que agradeço imensamente, mas, para muitas delas, passar em consulta comigo não é viável, embora a distância já não seja um empecilho (atendo online pessoas do Brasil e do mundo todo), há outras questões que podem dificultar o atendimento, além disso, seria humanamente impossível atender a todos, ainda assim, gostaria que todos tivessem acesso a este guia (para utilizarem sob supervisão de seus profissionais de saúde de confiança, é claro). Afinal, o que já AJUDOU a maioria dentro das dezenas de milhares de pacientes que atendi nestes 25 anos de Medicina, com certeza poderá contribuir para a saúde da maioria das demais pessoas no mundo!

Este livro, portanto, é um compilado das medidas mais eficazes para otimizar a saúde dos meus pacientes até hoje, da forma mais natural possível e bastante efetiva, já que possui ampla comprovação científica e utilidade prática. Ele se destina tanto aos meus pacientes quanto a todos que queiram cuidar melhor da saúde, é o nono livro da minha carreira, mas o primeiro a realizar meu sonho de faculdade de Medicina, de quase 30 anos atrás: levar gratuitamente ao mundo todo o que realmente pode ajudar a população a ter mais saúde, afinal, o que basicamente mais importa é simples (ainda que muito poderoso) e pode ser aplicado de forma geral para a grande maioria das pessoas.

Aqui, você encontrará um guia com o que há de mais eficaz para recuperar, manter e/ou melhorar a Saúde – como um MAPA que mostra, de forma clara, verdadeira e útil, como fazer (e o porquê), compartilho como meus melhores pacientes “chegaram lá”, conquistando a “melhor saúde” possível. O material é o mais completo possível e está disponível gratuitamente na versão em PDF, para que você possa ler e compartilhar com o máximo de pessoas que lhe sejam importantes - afinal, quando fazemos o bem e espalhamos o que é útil, verdadeiro e bom, até nossa saúde espiritual, mental e cerebral melhora!



Se me permite uma sugestão, ANTES de prosseguir, assista ao curto vídeo (de menos de 4 minutos) disponível no link abaixo. Ao fazer isso, com certeza você entenderá bem melhor o “espírito” de toda esta obra!



icaro.med.br/15habitos

O QUE ESTE LIVRO NÃO É

Este livro não é um daqueles milhões de e-books disponíveis por aí, (ou que são oferecidos como parte de estratégias de marketing digital), gratuitos, curtos, que oferecem pouco conteúdo realmente útil ou de qualidade e visam, sobretudo, colocá-lo em uma longa (ou até interminável) esteira de vendas de produtos; ou seja, não é uma “isca” digital ou impressa para atraí-lo para produtos e cursos pagos.

Também não é um conjunto de orientações que vai funcionar, com certeza, para todo mundo da mesma forma: por mais que hábitos saudáveis de vida sejam comprovados, por estudo, como o que mais importa para recuperar, manter e otimizar a saúde, a forma como cada pessoa pode colocá-los em prática, em que extensão, em que sequência, entre outros, varia muito individualmente.

Obviamente, nesta obra, coloquei o que MAIS funciona para a grande MAIORIA das pessoas, mas algumas dicas podem não ser adequadas para você: tenha um acompanhamento competente com bons profissionais de saúde, sobretudo um médico, para avaliar o quê e como serve para você, ok?

O livro também não tem o objetivo de estimular a automedicação ou suplementação e, muito menos, substituir qualquer avaliação feita por



profissionais de saúde competentes (incluindo médicos) e bem atualizados, adequados a cada caso.

Esta obra NÃO é destinada primariamente a profissionais de saúde, mas sim ao público geral realmente interessado em saúde, mas que não pertence “à área”, certo? Entretanto, como sempre constato em meus cursos e palestras, o material contido em meus livros, aulas e vídeos para o público geral, quando utilizado por profissionais de saúde junto a seus pacientes, ensinado e aplicado por eles, sempre melhora os resultados no consultório em termos de otimização da saúde de todos.

Não é um guia estático e imutável (ou mesmo absoluto, como se fosse uma “verdade não atualizável” e sem possibilidade de retificações e melhorias), por isso, aqui você encontrará dezenas de links na internet para materiais específicos e gerais, importantes e fundamentais.: como estou constantemente reavaliando os conteúdos, o acesso aos vídeos e demais materiais dos links manterá você atualizado com os últimos ensinamentos que divulguei sobre cada um deles.

E vale ressaltar que este conteúdo e esta obra serão revisados, atualizados e ampliados periodicamente. Acompanhe as novas versões em:



dominesuasauade.com.br

SAÚDE, DOENÇA ou “LIMBO”?

Você sabe o que são, como está sua saúde hoje e o que realmente quer para a sua vida?

Basicamente, saúde é bem-estar (e não “perfeição”) de corpo, mente, espírito e relações sociais (entenda melhor acessando os materiais, incluindo o vídeo, no link a seguir:).



icaro.med.br/4pilares

Hábito é tudo que você fez tantas vezes que agora repete regularmente, de maneira “eficaz”, automaticamente, no seu dia a dia, podendo ser positivos e saudáveis ou negativos e danosos (vícios).

Ou seja, o que mais importa para ajudar seu organismo a recuperar, manter e melhorar a saúde, além de prevenir ou tratar melhor as doenças, é o que você mais faz no seu dia a dia, SEUS HÁBITOS.

E não sou só eu quem está dizendo isso... O Talmude já sabiamente afirmava, há milhares de anos: *“Presta atenção em teus pensamentos, pois eles se tornarão palavras. Presta atenção em tuas palavras, pois elas se tornarão atos. Presta atenção em teus atos, pois eles se tornarão hábitos. Presta atenção em teus hábitos, pois eles se tornarão teu caráter. Presta atenção em teu caráter, pois ele é teu destino.”*

Não caia na ilusão de que remédios, sozinhos, sejam o que mais importa para a saúde: os medicamentos servem para tratar sintomas e doenças, mas, isoladamente, não promovem nem garantem saúde e não fazem prevenção. Medicamentos e tratamentos específicos só “fazem sentido” quando já há algum distúrbio e saúde de verdade tem, sem dúvidas, relação com um melhor potencial de recuperação, mas trata-se muito mais de fortalecer o organismo a ponto de otimizar a prevenção de doenças, evitar que apareçam e reduzir sua gravidade, tempo de sofrimento e sequelas quando surgirem. Afinal, mesmo quem se cuida adoece ocasionalmente, ainda que

geralmente com menor frequência e gravidade, por ter um organismo mais forte e capaz.

Mas, voltando à definição de saúde: existiria alguém realmente saudável? Sim, pois, para ter saúde, você não precisa de “perfeição” em termos de corpo, mente, espírito e relações sociais, mas sim sentir-se bem com o que tem: mesmo que possua alguns sintomas e até doenças, o que você faz pela sua saúde deve ser suficiente para viver bem e sentir-se feliz “apesar de”; um exemplo disso é o palestrante Nick Vujicic que, apesar de não ter vários membros (tetra-amelia), define-se como feliz e com uma vida plena, produtiva e saudável.

Você já deve ter inferido, portanto, que uma minoria da população se define como feliz... Entretanto, sabia que a maioria também não se identifica com o oposto, como doente? Afinal, doente seria quem não se sente bem em virtude de sintomas e doenças “descompensadas”. Curiosamente, a maior parte das pessoas inconscientemente vive em uma espécie de “estado de limbo”, entre a saúde e a doença. Vou explicar: um estudo curioso foi realizado há alguns anos com pessoas depressivas; quando perguntadas, 100% delas responderam que se sentiam doentes devido à depressão. Após meses de uso de antidepressivos, os pacientes que apresentaram melhora significativa na depressão foram questionados novamente sobre como se definiam, boa parte deles respondeu algo como: “Não tenho mais depressão, mas também não me sinto feliz.” O estado de “Limbo”, portanto, no que se refere à saúde, é onde a maioria da humanidade parece estar: “acostumada” com vários sintomas e doenças subvalorizados, negados ou “controlados por remédios”, “funcionando” no dia a dia, mas sem conseguir se definir como saudável. É um estado regular de sobrevivência, com “lampejos ocasionais” de momentos felizes.

Se não é assim que você quer continuar – apenas sobrevivendo, no limbo, e nem doente –, o conteúdo deste livro é o que mais importa para ajudá-lo a recuperar, manter e melhorar sua SAÚDE.

QUAL É A LÓGICA POR TRÁS DA SEQUÊNCIA DE APRESENTAÇÃO DOS HÁBITOS?



“A saúde não é um destino, mas um caminho construído por escolhas diárias. Cada hábito saudável adotado, independentemente da ordem, já é um passo na direção certa. Mas se você busca o melhor percurso, siga a lógica da vida: primeiro existir, depois sobreviver, então otimizar, funcionar melhor e, por fim, viver plenamente.” - Dr. Ícaro Alves Alcântara

Os 15 hábitos saudáveis de vida são apresentados nesta obra por critério de importância, ou seja, na ordem em que idealmente devem ser adotados para que os melhores resultados em saúde sejam obtidos; fiz assim para responder a duas das perguntas mais comuns que recebo sobre o estilo de vida: “Só se eu conseguir colocar todos os 15 hábitos na minha rotina regular é que terei melhoria na saúde?” - A resposta é que cada hábito saudável adotado já traz benefícios, mesmo fora da melhor sequência. E a segunda pergunta é: “Já que são 15, quais devo priorizar para já sentir as maiores melhoras na minha saúde?” Para este questionamento, esta é a melhor resposta:

Existem cinco “categorias” de hábitos de vida (que criei meramente por questão de didática, para facilitar o aprendizado de vocês): Hábitos de Existência, Sobrevivência, Otimização Fisiológica, Funcionamento Volitivo e Vida.

A explicação é simples: primeiro, você tem que EXISTIR para, depois, o que “já existe” poder SOBREVIVER; o que já existe e sobrevive, então, pode e deve Otimizar seus processos para, depois, escolher onde vai Funcionar melhor; por último, vêm os hábitos que possam beneficiar a Vida como um todo.

Por isso, os hábitos mais importantes são os que garantem ao organismo, em **primeiro lugar**, que ele possa existir: Água, Respiração e Alimentação.

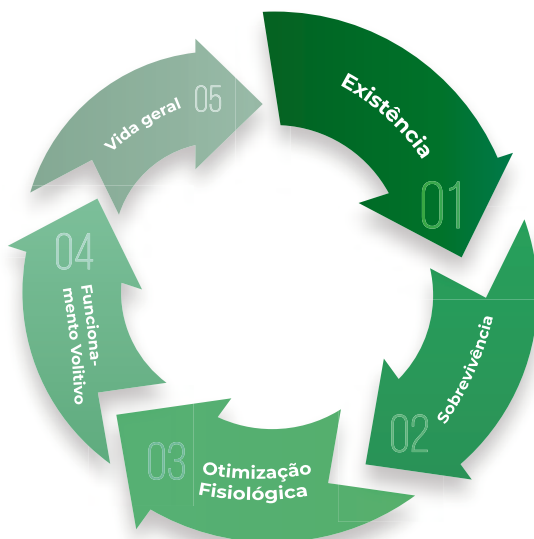
Em **segundo lugar**, ter seu funcionamento básico, sobreviver: Exercícios, Sono, Sol e Saúde Mental, Espiritual e Social.

Em **terceiro lugar**, os que assegurem a otimização dos seus processos fisiológicos: melhor Gerenciamento de Estresse e Intoxicações e Suplementação.

Em **quarto**, os hábitos que permitem “funcionar melhor” nas áreas da vida desejadas: bom Acompanhamento por profissionais de saúde e Planejamento, Iniciativa, Ação, Disciplina e Acreditar.

Por **último**, mas não menos importante, os hábitos que permitem a vida em plenitude: Ikigai, Meditação e Alongamentos.

Entendeu a lógica por trás da sequência, passo a passo, de apresentação deste conteúdo tão importante para você? Assim, é possível permitir o melhor aproveitamento dele, em máximo benefício da sua saúde.



Siga este roteiro e obtenha os melhores resultados

AGRADECIMENTO

Primeiro, agradeço a Deus por me dar vida e me guiar, abençoar, proteger e sustentar todos os dias, além de incutir e manter em mim esse desejo constante de compartilhar com vocês o que pode realmente promover mais saúde.

À minha família, sobretudo à minha amada esposa, Kátia Aguiar, e à minha filha incrível, Giovanna Aguiar, que têm sido meu apoio constante, demonstrando amor e compreensão, mesmo nos momentos em que estou trabalhando ou simplesmente com a cabeça em 1001 projetos, como este nono livro, cujo propósito é auxiliá-los. Kátia Aguiar foi além ao realizar uma minuciosa revisão deste livro, garantindo que ele seja tão útil quanto compreensível e de leitura acessível para todos. Além de ser uma mulher extraordinária, a quem amo profundamente e admiro, ela é a companheira ideal que todo homem desejaria ter, extremamente competente, habilidosa na escrita, inteligente e capaz de organizar minhas ideias para torná-las mais acessíveis e úteis. Palavras nunca serão capazes de expressar plenamente o quanto vocês duas, juntamente com minha sogra Geilza e minha cunhada Patrícia, são essenciais em minha vida, e agradeço a Deus por tê-las ao meu lado.

E claro, a todos vocês, centenas de milhares de contatos e seguidores nas redes sociais (@DrlcaroAlves) e internet (icaro.med.br), pela confiança no meu trabalho, apoio contínuo e melhores votos para mim e minha família. É gratificante receber todos os dias palavras de apoio, sugestões construtivas, dúvidas (esforço-me para responder à maioria, mas infelizmente não consigo atender centenas por dia...) e interações positivas, e que Deus retribua muitas vezes mais para vocês e suas famílias o bem que sempre desejam para mim e para os meus, pois todo este trabalho em saúde é para vocês.

PREFÁCIO

Por: Dr. Alain Dutra

“Como médico geral e urologista com uma paixão pela medicina funcional, integrativa e de estilo de vida, é com grande entusiasmo que escrevo esta resenha sobre o livro do Dr. Ícaro, um grande amigo de mais de 30 anos e colega médico que admiro profundamente.

O Dr. Ícaro é, sem dúvida, a maior referência do Brasil em Medicina de Estilo de Vida e de bons hábitos. Ele é um mestre na filosofia funcional, utilizando ferramentas ortomoleculares de maneira precisa e eficaz. Sua dedicação incansável à promoção da saúde e ao bem-estar de seus pacientes é verdadeiramente inspiradora. Este livro, que é um compêndio de seu conhecimento e experiência, é uma leitura obrigatória para qualquer pessoa que deseje melhorar sua saúde e qualidade de vida.

O livro é uma exploração profunda e abrangente dos 12 principais hábitos saudáveis que todos devemos adotar para viver uma vida longa e saudável. O Dr. Ícaro aborda cada hábito com uma clareza e profundidade impressionantes, fornecendo conselhos práticos e acionáveis que são fáceis de incorporar em nosso dia a dia.

Ele enfatiza a importância de uma dieta saudável, exercícios regulares, sono adequado, exposição ao sol, controle do estresse, a importância do sistema de crenças e valores, e de se manter um estado mental positivo. Ele também discute a importância de suplementos nutricionais, exames regulares de saúde e a busca contínua por conhecimento de qualidade para a manutenção da saúde. Sua dedicação à sua profissão e ao bem-estar de seus pacientes é evidente em cada página.

Ele não apenas fornece conselhos práticos e acionáveis, mas também compartilha suas próprias experiências e insights, tornando o livro tanto informativo quanto inspirador.



Ah, e como poderia esquecer de mencionar a maneira inovadora como o Dr. Ícaro continua a enriquecer cada novo livro que escreve? Em cada obra, ele adiciona novos elementos, novas perspectivas e novos insights que mantêm o leitor engajado e ansioso para aprender mais. Por exemplo, neste livro, ele apresenta novas informações sobre Covid e Covid longa, e novas informações sobre Neurociências. Ele nos ensina que a maioria dos estudos em neurociência mostra que os seres humanos tendem a buscar prazer, satisfação ou recompensa em suas atividades diárias, e a evitar a dor. Além disso, tendemos a fazer as coisas às quais estamos acostumados, pois isso requer menos tempo e energia. Só depois disso, faremos o que temos que fazer para efetivamente melhorar nossa saúde. E, para adicionar um pouco de suspense, ele destaca os três sistemas do corpo que consomem mais energia. Agora, você pode estar se perguntando, quais são esses três sistemas? Bem, eu odeio estragar a surpresa, então vou deixar você descobrir por si mesmo! Vou apenas dizer que a revelação é tanto esclarecedora quanto fascinante, e é apenas uma das muitas pérolas de sabedoria que você encontrará neste livro incrível.

E aqui está um pequeno segredo entre nós, médicos: às vezes, mesmo nós aprendemos algo novo com os livros do Dr. Ícaro! Então, se você está procurando uma leitura que seja informativa e envolvente, eu recomendo fortemente que você pegue uma cópia deste livro. Você não ficará desapontado!

O livro também inclui uma série de estudos de caso da vida real, que ilustram os princípios e práticas discutidos. Estes estudos de caso fornecem uma visão valiosa sobre como os princípios e práticas podem ser aplicados na vida real, e os resultados positivos que podem ser alcançados.

Além disso, o Dr. Ícaro generosamente disponibilizou uma versão gratuita em PDF de seu livro, permitindo que o maior número possível de pessoas tenha acesso a este conhecimento valioso. Este é um testemunho de seu compromisso com a promoção da saúde e bem-estar, e sua dedicação em ajudar o maior número possível de pessoas a viver uma vida longa e saudável.

Em resumo, este livro é uma leitura obrigatória para qualquer pessoa que esteja interessada em melhorar sua saúde e qualidade de vida. O Dr. Ícaro é um verdadeiro líder em seu campo, e seu livro é um recurso inestimável para todos nós. Eu recomendo este livro de todo o coração, e tenho certeza de que você também achará seu conteúdo tão valioso e inspirador quanto eu.”

Dr. Alain Dutra - @DrAlainDutra (Alainuro.com): *Com uma carreira robusta de 25 anos na medicina, o Dr. Alain Dutra é membro titular da Sociedade Brasileira de Urologia desde 2002.*

Sua busca por conhecimento o levou a ampliar sua especialização, realizando uma série de formações complementares: aprimorou-se em Medicina Ortomolecular pelo Instituto de Ensino Artur Lemos e em Medicina Integrativa pelo Instituto de Ensino Albert Einstein. Também fez pós-graduação em Adequação Nutricional e Manutenção da Homeostase, curso ministrado pelo renomado Dr. Lair Ribeiro.

O Dr. Dutra é membro da American Academy of Anti Aging Medicine desde 2020, um reconhecimento que denota sua especialização em medicina antienvhecimento, metabólica e funcional, chancelada pela certificação obtida em 2021 pelo American Board of Anti-Aging/Regenerative Medicine (ABAARM). Adicionalmente, completou o avançado treinamento clínico RECODE (Reversing Cognitive Decline) pelo Institute for Functional Medicine em 2019 e realizou reciclagem em 2021 pela Apollo Health, evidenciando seu compromisso contínuo com a atualização profissional.

APRESENTAÇÃO

Por: Dr. Glaucius Nascimento

“Um certo dia, busquei conhecimento de qualidade e descobri a medicina funcional, a importância das mudanças de hábitos. Encontrei o Dr. Ícaro como um grande mentor desta jornada. Percebi que algumas mudanças nos hábitos sobretudo na alimentação funcional, atividade física, gerenciamento do estresse e do sono eram alicerces principais para a conquista da saúde plena.

Atitudes simples, como ingerir água de maneira regular e respirar de maneira adequada, ajudavam demais na melhoria da saúde como um todo. Eu sempre sabia que era importante cuidar da saúde como um todo, quer seja a saúde física, mental, espiritual e até mesmo social.

A vida é construída a partir de relacionamentos, afinal nós estamos interagindo graças aos relacionamentos dos nossos pais, afinal sequer estaríamos aqui senão fossem esses relacionamentos. Relacionar-se inclusive com a própria natureza através do contato com o sol pode trazer experiências positivas entre corpo, mente e espírito e ainda ajudar na produção da vitamina D, tão importante para o nosso metabolismo.

Vale salientar que este livro contém um mapa real e neste mapa não está escrito que a caminhada será fácil. Em diversos momentos você enfrentará um vilão diário, comumente chamado estresse, é preciso diminuir as suas reações negativas, aprender a lidar com ele. Para vencer essa caminhada com o mapa que vai lhe levar à sua melhor versão, será preciso minimizar as interferências e maximizar os recursos da sua jornada.

Exemplo prático disso: alimentos tóxicos, pessoas tóxicas, ambientes tóxicos. Desintoxique mais e se intoxique menos. Mais alimentos funcionais, mais pessoas saudáveis e inspiradoras, mais lugares adequados para a sua mudança. Menos porcarias alimentares, lugares que estimulam os vícios e pessoas tóxicas. Conte com uma rede de apoio para lhe ajudar como sua família, sua equipe de trabalho, seus amigos e bons profissionais de saúde.

Mais ainda: preciso enfatizar que existem suplementos que podem ajudar na sua saúde, aqui neste livro você encontrará alguns deles. E mesmo diante de tantas dificuldades e incertezas, tenha certeza de que você é um ser especial, único capaz de dominar a sua própria saúde. Seja positivo(a), agradeça a Deus a oportunidade de evoluir, vá em frente, e busque a sua transformação, mude seus hábitos, mude as suas ações.”

Dr. Glaucius Nascimento: *mestre em medicina, ginecologista, obstetra e especialista em medicina fetal, autor do livro “Milagres que a Obstetrícia me proporcionou”. Utilizo há vários anos, a metodologia do Dr. Ícaro sobre a importância da mudança dos hábitos para a conquista da saúde em diversas pacientes que atendo no meu consultório, contribuindo para uma nova forma de gestar, de nascer e cuidar de muitos bebês nascidos com o nosso acompanhamento integral, colhendo resultados extraordinários.*

INCENTIVO À LEITURA

Por: **Dra. Denise de Carvalho**

“Eu me lembro como se fosse hoje. Era 2014, eu engatinhava nos meus estudos da medicina do estilo de vida. Procurava por respostas pra mim mesma, numa ânsia para recuperar minha saúde recentemente abalada. Quando vi o site do Dr Ícaro. Mergulhei em artigos, em português (até então tudo que eu lia sobre essa medicina era em inglês) e pensei: puxa, como ele sabe tanto?

Quem diria, Ícaro se tornou meu amigo. Também me lembro do dia que o conheço pessoalmente no Congresso de Longevidade, acredito que no ano seguinte. Eu fui em direção a ele e ele me disse, olha a famosa Denise! Meu Deus, ele me chamando de famosa? Que honra! Já faz tempo isso e, mesmo o conhecendo desde essa época, ele ainda me surpreende com pérolas como esse livro. Ah, quisesa eu, no auge da minha ignorância de hábitos de vida, eu tivesse encontrado essa joia... meu caminho seria encurtado, com certeza.

Ele descreve, ao longo desse livro, tudo aquilo que a gente disserta aos nossos pacientes, várias vezes ao dia. A importância de pequenas atitudes que, em conjunto, são valiosíssimas! E o principal, não dependem de uma prescrição médica. Hábitos que estão ao alcance de todos, mas que não são ensinados nas escolas, nas famílias, na mídia.

Tenha, caro leitor, esse livro próximo de você. Não hesite em consultá-lo, até que seus ensinamentos se tornem hábitos, como é o desejo e a grande missão desse também grande amigo e médico. Não espere faltar a saúde para lembrar desses ensinamentos. Coloque-os em prática hoje!”

Dra. Denise de Carvalho - Departamento de Gastroenterologia do Hospital Clínic em Barcelona, residência em Cirurgia Geral no Hospital Ana Costa de Santos, especialização em Endoscopia digestiva no Hospital das Clínicas da USP. Coordenadora de pós-graduação, palestrante, escritora dos livros “Quebrando o círculo vicioso” e “Imunidade, Intestinos e COVID-19”.

ESCLARECIMENTOS IMPORTANTES

Meus pacientes já conhecem a maior parte do conteúdo deste livro. Para os não pacientes, o ideal é discutir os aprendizados aqui contidos com seus bons profissionais de saúde, escolhendo o que for melhor para si.

Nenhum conteúdo deste livro visa substituir a consulta médica ou de qualquer profissional de saúde, mas sim embasar melhores decisões em saúde para você e para quem lhe é importante.

Recomenda-se que você leve as informações que considerar interessantes aos seus profissionais de saúde de confiança, para que avaliem e acompanhem a adequação delas ao seu caso. Caso optem por utilizá-las, orientarão sua aplicação. Se alguma dica desta obra contrariar uma orientação expressa do seu profissional de saúde competente e atualizado, discuta-a com ele(a) antes de adotá-la em sua vida.

Entretanto, é fato que as dicas nesta obra estão amplamente respaldadas em ciência e prática de consultório. Portanto, já serviram para dezenas de milhares de pessoas e costumam ser saudáveis e úteis para a melhoria da saúde da maioria. Ainda assim, para uma minoria, podem não ser adequadas devido a casos e organismos muito específicos, com particularidades que destoam dessa maioria.

Todo o conhecimento nesta obra deve ser interpretado no contexto global em que está inserido, onde as informações funcionam e fazem sentido juntas, sinergicamente. Utilizar partes descontextualizadas pode gerar erros de compreensão e aplicação prática.

O livro aborda o básico necessário para você recuperar, manter e melhorar a saúde, quaisquer que sejam seus objetivos relacionados a ela. Cabe a você aprofundar esse conhecimento e adaptá-lo à sua realidade, seu caso, seu organismo e suas necessidades, acessando os links para aprofundamento ao longo do livro e indicações de materiais suplementares

e demais profissionais, bem como buscando mais estudo na internet, redes sociais e livros, em boas fontes.

Recomendo fortemente que você aprofunde o conhecimento adquirido em cada parte do livro. O principal está aqui, porém cada tópico abordado precisa de ajustes para melhor se adequar ao que você realmente precisa para sua mente e organismo. Conhecimento bom, quando aplicado, tende a trazer bons resultados; conhecimento ruim, por motivo similar, resultados ruins, por isso, sempre tenha cuidado com as fontes das informações em que confia.

Não é objetivo do livro ser completo sobre cada assunto ou esgotar o conhecimento mais atual ou consolidado disponível acerca dele, muito menos oferecer uma opção absoluta ou inquestionável sobre os temas tratados. A ideia principal desta obra é ensinar o básico necessário para você recuperar, manter e/ou melhorar sua saúde, básico este que a maioria das pessoas não coloca em prática em suas rotinas por desconhecer, subvalorizar ou não saber o quanto é fundamental quando o assunto é saúde.

Quando relato resumos de casos clínicos reais que acompanhei nestes mais de 23 anos de medicina, é claro que em todos havia vários sintomas, doenças e queixas e orientei a melhora de **todos os hábitos de vida**, solicitei exames, corriji alterações, repus o necessário, desintoxiquei, ajudei a desinflamar o organismo e a combater o excesso de radicais livres, entre outros, ou seja, os bons resultados sempre se devem a muitos fatores que, juntos (e sobretudo com o principal: empenho do paciente em fazer o que é certo e melhor), permitiram atingir bons resultados. Entretanto, quando os narro em seções específicas do livro, é porque acredito que aquele hábito de vida, em particular, tenha sido o mais importante para o sucesso do paciente.

Quando indico pessoas ou serviços neste livro, isso não significa qualquer vínculo comercial ou conflito de interesses, mas sim minha real intenção de ajudar vocês com as estratégias práticas que eu mesmo uso na minha vida e na da minha família e/ou indico para meus pacientes.

Este livro não contém palpites e edições de editores ou editoras,

ghost-writers ou jornalistas, influencers, blogueiros ou “palpiteiros de plantão” de qualquer espécie. É meu nono livro e o segundo em que sou só eu conversando com vocês e transmitindo o conhecimento que mais importa para a saúde de vocês, sem firulas ou técnicas de escrita/editoriais.

Toda vez que indico links ao longo da obra, a intenção é que você tenha não só fontes de aprofundamento do assunto em questão, mas também onde manter o conhecimento atualizado posteriormente, uma vez que costumo atualizar cada link periodicamente, com novos materiais como textos e vídeos.

Ícaro Alves Alcântara

MANTENHA-SE ATUALIZADO(A) COM QUALIDADE

Acompanhe meu trabalho

O conteúdo desta obra é atualizado regularmente, considerando tanto o constante avanço da ciência (cada vez mais rápido) quanto a prática em consultório, trocas de experiências com colegas de diversas áreas da saúde e muito estudo.

Para atualizações constantes em saúde e temas que auxiliem no crescimento pessoal e autodesenvolvimento, sugiro que acessem regularmente meu site lcaro.med.br, no qual há centenas de materiais úteis, especialmente à página lcaro.med.br/Saude.

Por fim, acompanhem os muitos materiais diários e lives semanais minhas e com convidados, e sobretudo as aulas exclusivas semanais na comunidade dominesuasaude.com.br.

Em virtude das últimas políticas de restrições de conteúdo de várias redes sociais, sugiro que acompanhem meu trabalho e opiniões, sobretudo no meu canal do Telegram, no qual consigo conversar mais livremente.

VEJA MAIS...



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



lcaro.med.br

O RESUMO DO QUE FAZER PARA CUIDAR MELHOR (DE VERDADE) DA SAÚDE



A qualidade da sua vida, hoje e principalmente amanhã, depende muito menos de grandes conquistas e muito mais do que você faz regularmente a cada dia — das pequenas, mas constantes coisas: seus hábitos de vida.

- Dr. Ícaro Alves Alcântara

Salvo poucas exceções, você não precisa necessariamente de vários soros caros, nem dos tratamentos da moda ou “feitos pelas celebridades”, e muito menos ser acompanhado(a) pelo profissional de saúde famoso da internet para conseguir recuperar, manter ou melhorar a sua saúde, um dos seus bens mais preciosos (afinal, sem ela, nem há VIDA: no máximo, mera sobrevivência diária). O que mais você precisa, o básico necessário, será detalhado neste livro, mas, didaticamente, sintetizo em tópicos a seguir:

- 1 Melhore seus hábitos de vida, como ensino em: icaro.med.br/15Habitos (é impossível obter bons resultados em saúde sem que você FAÇA, minimamente bem, a SUA PARTE).
- 2 Forneça para o seu organismo tudo que ele precisa para existir e funcionar bem, suprimindo carências de nutrientes, enzimas, probióticos, neurotransmissores, hormônios, entre outros.
- 3 Retire excessos e toxinas o máximo possível (ou, pelo menos, reduza), que prejudicam a integridade e o funcionamento do organismo, como cigarro, álcool, “vape”, alimentos ruins, estimulantes, uso excessivo de eletroeletrônicos, entre outros.



- 4 Reduza o excesso de radicais livres e inflamação (mesmo a subclínica, que mal aparece ou é valorizada nos exames convencionais, mas facilmente causa ou agrava todos os sintomas e doenças).
- 5 Busque conhecimento de qualidade sobre saúde, para ajudar a decidir o que for melhor para você: nunca entregue sua saúde para “ser cuidada” pelos outros sem que você entenda bem o que está sendo colocado dentro do seu corpo ou ao que querem submetê-lo.
- 6 Tenha bons profissionais de saúde para te acompanhar, alinhados com o que você quer para a sua saúde, competentes, humanos e bem atualizados.

Se você sempre focar nestes pontos quando o assunto for a **SUA SAÚDE**, com certeza obterá os melhores resultados com menor (ou até nenhuma) necessidade de medicamentos e menos (ou nenhum) efeitos adversos.



Se você tem sintomas ou doenças que, neste momento, estejam “desequilibrados” a ponto de levar a alguma situação de urgência/emergência, o primeiro passo naturalmente passa a ser procurar um pronto-socorro ou seu médico de confiança para abordar, tratar e resolver isso, certo?



O que mais importa para recuperar, manter e melhorar a saúde é o que você faz repetidamente a cada dia: seus hábitos de vida (seu estilo de vida) - se você não tem a saúde que gostaria (e poderia ter), possivelmente é porque alguns deles não estão bons o suficiente.



Dr. Ícaro Alves Alcântara - icaro.med.br

COMEÇANDO PELO COMEÇO

Os 3 objetivos principais de todos

Se você está lendo o livro de um médico neste momento, é porque visa atingir pelo menos um destes três objetivos básicos:

- 1.** Recuperar a saúde: você tem algum sintoma ou doença e deseja se recuperar, livrar-se deles ou, pelo menos, controlá-los melhor e aliviar o sofrimento associado.
- 2.** Manter a saúde: você acredita ter uma boa saúde e quer mantê-la como está.
- 3.** Melhorar a saúde: na sua opinião, sua saúde “já está boa”, mas você quer otimizar algo específico, funcionar melhor em áreas como produtividade, emagrecimento, estética, performance cerebral, etc.

Se você tem qualquer um desses três objetivos, o que realmente deseja é que seu organismo funcione bem; só que para que isso ocorra, em primeiro lugar, ele precisa existir com qualidade, ou seja, deve ter condições adequadas para existir com qualidade. Vou dar um exemplo para você:

Se eu lhe pedir para ir agora abastecer sua Ferrari com gasolina aditivada “premium” naquele posto que está em promoção, para ela andar melhor, você irá? Possivelmente não, porque... você provavelmente NÃO tem uma Ferrari! Ou seja, para cuidar de algo e melhorar seu funcionamento, primeiro aquilo precisa EXISTIR e FUNCIONAR minimamente em sua vida e só depois você deve se preocupar em otimizar suas funções.

Entenda seu corpo como uma máquina perfeita, “emprestada” por Deus para que cumpramos nossos propósitos de vida (e, assim, sejamos felizes): se você cuidar bem dela, tende a permanecer saudável e sentir bem-estar; caso contrário, poderá enfrentar sintomas, distúrbios e doenças.

Para que seu corpo exista e funcione bem, é importante fornecer-lhe os materiais básicos para existir e funcionar, que são água, oxigênio

e nutrientes; remover os obstáculos a isto e, quando fizer BEM o básico, melhorar ainda mais o fornecimento do que ajude a sobreviver melhor no dia a dia; quando seu corpo estiver recebendo adequadamente o que precisa para sobreviver regularmente, é hora de fornecer o que permita viver com qualidade, e tudo isso está principalmente nos hábitos saudáveis de vida, em melhorar o estilo de vida diário: como você realmente cuida do corpo, mente e espírito.

Se você fornece materiais ruins para seu corpo se construir, reparar e funcionar, ele o fará; contudo, o resultado final será pior, muitas vezes mais fraco e menos funcional (lembre-se do exemplo da Ferrari? Ela ainda funcionará se receber combustível de baixa qualidade, porém com pior desempenho e provavelmente apresentando falhas mais precocemente e com mais frequência) e resultando em mais sintomas e até doenças. E de onde vêm esses materiais? Dos seus hábitos de vida, que detalharei nesta obra e que resumo em tópicos no:



icaro.med.br/15habitos

Entenda que o que mais causa ou agrava qualquer problema de saúde é ter hábitos de vida ruins, e que um estilo de vida bom (ou seja, bons hábitos) é o que mais ajuda a recuperar e fortalecer seu organismo, além de ser o principal e mais eficaz fator para a prevenção de doenças, manutenção do bem-estar e melhor qualidade de vida.

É muito equivocada a orientação presente em propagandas de remédios e suplementos na mídia: “Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado”, ou seja, “USE primeiro e, se os sintomas persistirem, aí sim, o médico deve ser consultado”. Salvo situações de urgência/emergência, o mais adequado é primeiro MELHORAR OS HÁBITOS DE VIDA e só depois considerar o uso de substâncias químicas, que podem até se tornar menos necessárias ou até desnecessárias.

Remédios e tratamentos específicos, sozinhos, só fazem sentido quando já existem sintomas e doenças, para AUXILIAR seu corpo a combatê-

los: eles nunca conseguirão melhorar seu estilo de vida, que é o que mais importa para a sua saúde. #PenseNisto

EXEMPLO UM POUCO MAIS PRÁTICO DE TUDO ISSO:

Os três sistemas/aparelhos no corpo que mais gastam energia e recursos são o sistema nervoso, aparelho locomotor (esquelético e muscular) e sistema imunológico, sobretudo porque, em grande parte, “nunca” podem ser desligados; só para você ter uma ideia, um cérebro estressado pode chegar a utilizar/gastar, só para o seu funcionamento, metade do oxigênio extraído pelos pulmões a cada minuto, ou seja, esses sistemas/aparelhos, além de fundamentais para a vida, consomem muitos recursos tanto para existir quanto para funcionar adequadamente. Relembrando, esses recursos somente podem vir dos hábitos de vida, de um estilo de vida minimamente bom ou pelo menos suficiente a cada dia. Quando faltam recursos ou estes são de baixa qualidade, esses sistemas são os primeiros a sofrer e funcionar mal: agora você entende por que sintomas e doenças relacionados a esses sistemas são os mais comuns no mundo moderno, certo? Baixa imunidade, doenças autoimunes, câncer, fadiga, doenças neurodegenerativas e musculares, etc.

SEU CORPO VAI “SE VIRAR” COM O QUE VOCÊ DÁ PARA ELE

Se você tem hábitos de vida ruins, seu corpo vai “improvisar” com o que tem: ainda vai existir e funcionar, mas com pior qualidade. Por exemplo, seu organismo precisa de ômega 3, 7 e 9; porém, se você se alimenta mal, ele utilizará predominantemente o ômega 6, que é mais inflamatório, em geral. Um local onde os ômega 3, 7 e 9, tornando-se mais “flexíveis” e permeáveis, assim, nossas células passam a receber melhor os nutrientes do sangue (via matriz extracelular) e exportar melhor as toxinas para que sejam metabolizadas e eliminadas; e a alimentação é inadequada, o organismo usará mais o ômega 6 para esse papel, e as membranas ficarão mais “rígidas” e aumentando a inflamação no organismo, isso prejudica tanto a nutrição quanto a desintoxicação, causando ou agravando todos distúrbios orgânicos que você imaginar.

Atualmente, a maioria das pessoas “come quando tem fome” e, nesses momentos, ingere grandes quantidades de alimentos geralmente de baixa qualidade.. COMO esperar viver bem, com bom funcionamento orgânico, agindo assim na maior parte do tempo da sua vida?

Embora o exemplo tenha sido com o ômega 3, raciocínio semelhante pode ser aplicado a todos os componentes estruturais ou de fornecimento de energia que você imaginar, sejam eles nutrientes, suplementos, enzimas, probióticos, fitoterápicos, etc. - quando a qualidade do que você fornece não é boa e/ou a quantidade é insuficiente, seu organismo terá sua estrutura e funcionalidade comprometidas em algum nível, o que causa ou agrava sintomas e doenças.

POR QUE A GENTE FAZ O QUE FAZ



“Se você quer resolver um problema, primeiro CONHEÇA-O bem e suas causas. DEPOIS, parta para identificar possíveis soluções, escolher uma e, a partir daí, investir tempo e energia principalmente em aplicá-la, colocá-la em PRÁTICA direito.” - Dr. Ícaro Alves Alcântara

A maioria dos estudos em neurociência deixa claro que o ser humano faz a maior parte das coisas no seu dia a dia buscando atingir estados de prazer e evitando sair da sua “zona de conforto”; em primeiro lugar, faz o que possa trazer prazer, satisfação ou recompensa; em segundo lugar, o que vá extinguir alguma dor ou pelo menos atenuá-la; em terceiro lugar, o que esteja habituado a fazer: já fez tantas vezes que, fazendo do mesmo jeito, gastará menos tempo e energia e, muitas vezes, até fará “automaticamente”; somente em quarto lugar fará o que tem que fazer, precisa fazer, escolhe fazer, de forma consciente.

Por isso, é claro que o ideal para ter saúde é transformar as condutas saudáveis de vida, o estilo de vida saudável, em algo primeiramente praticado tantas vezes, regularmente, que se torne habitual, automático e efetivamente aplicado com o mínimo de esforço (isso requer mais trabalho e energia iniciais por semanas, no entanto, somente até virarem HÁBITOS, quando passam a ser enxergados pelo cérebro e pela mente como vantajosos para a prática habitual e diária); o próximo passo é identificar como eles, de fato, não só aliviam dores (e até impedem várias...), mas também trazem prazer, recompensa e, com certeza, sensação de satisfação constantes: afinal de contas, sentir-se saudável é o passo mais importante para a felicidade (que significa bem-estar, cuja noção está intimamente ligada à definição de saúde) – o real sucesso, integral.

Por exemplo, o cristão de verdade ora, lê a Bíblia e mantém conexão constante com Deus, fazendo o que é de bem e certo intencionalmente, na maior parte do tempo de sua existência e “no começo”, faz isso porque tem que fazer; entretanto, com o passar do tempo, seu agir e pensar nesse sentido tornam-se habituais e passam a fazer parte da sua zona de conforto, com benefícios: a partir daí, o que começou como “obrigação” passa a ser o natural, feito mais eficazmente no dia a dia, com benefícios para todas as áreas: corpo, mente, espírito e social.

Entenda, portanto, que a saúde que você tanto deseja está fora da sua zona de conforto atual: quando você aprender que mesmo aquilo que mais te beneficiará no futuro vai “dar trabalho” hoje para colocar em prática, mas valerá a pena e será muito mais fácil permanecer fazendo “lá na frente”, atingirá a melhor saúde que quer e precisa; e, à medida que melhorar, será gradativamente cada vez mais confortável aprimorar um pouco mais e, assim, obter ainda melhores resultados. Você substitui o ciclo vicioso por um ciclo virtuoso: sai da sua zona de conforto, que te mantinha como você era, e cria uma nova, onde tem resultados superiores, você rompe a barreira inicial e conquista um novo patamar de melhor saúde. #SimplesAssim. Depende apenas de você – nem de remédios, nem de tratamentos, nem de estratégias complexas de autoajuda ou da dependência de algum profissional ou “guru”.



Dica: Para entender ainda melhor, assista ao meu vídeo Zona de Conforto no YouTube ou acesse o link abaixo:



icaro.med.br/zonadeconforto



E OS ESTUDOS CIENTÍFICOS?

Já existem centenas de estudos comprovando que o fator mais importante para recuperar, manter e melhorar a saúde é o SEU Estilo de Vida (ou seja, o conjunto dos seus Hábitos diários), o que você faz repetidamente a cada dia tem um impacto direto na sua saúde.

Por mais que minha prática clínica – com mais de 25 anos em Medicina – e a dos melhores médicos e profissionais da minha área comprovem essa realidade, é comum que perguntem onde estão e quais são “os estudos científicos comprovando isso”; para responder a essa questão, separei alguns dos melhores estudos, publicados em algumas das mais relevantes revistas científicas do mundo, e mais atualizados.

1

Estudo publicado em 2018:

Um estudo científico intitulado **“Impacto dos fatores de estilo de vida saudável nas expectativas de vida da população dos EUA”**, conduzido por pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard e publicado na revista *Circulation* em 2018, analisou os hábitos de vida de aproximadamente 123.000 norte-americanos ao longo de 34 anos.

Os resultados indicaram que a adoção de hábitos saudáveis pode aumentar a expectativa de vida em até 14 anos para mulheres e 12 anos para homens, em comparação com aqueles que não têm bons hábitos – ou seja, um aumento de aproximadamente 20% na expectativa de vida, com mais qualidade.



Acesse o estudo completo em:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>

O estudo intitulado **“Associação entre estilo de vida saudável e declínio de memória em idosos: 10 anos, estudo de corte prospectivo de base populacional”**, publicado no BMJ (British Medical Journal) em 2023, investigou a relação entre hábitos de vida saudáveis e o declínio da memória em adultos mais velhos.

A pesquisa acompanhou 29.072 participantes, com idade média de 72 anos, ao longo de 10 anos. Os resultados indicaram que a adesão a hábitos de vida saudáveis estava associada a um declínio mais lento da memória, mesmo entre indivíduos portadores do alelo APOE 4, conhecido por aumentar o risco genético de Alzheimer.

Especificamente, aqueles com estilos de vida favoráveis apresentaram um declínio da memória mais lento em comparação aos que tinham estilos de vida desfavoráveis. Além disso, não houve interação significativa entre o status do APOE 4 e os perfis de estilo de vida em relação ao declínio da memória, sugerindo que os benefícios de um estilo de vida saudável são consistentes independentemente da predisposição genética.

Esses achados reforçam a importância de manter hábitos de vida saudáveis não apenas para prolongar a longevidade, mas também para preservar as funções cognitivas durante o envelhecimento - além disso, devemos lembrar que o bom funcionamento cerebral geralmente está associado à saúde do organismo como um todo, sendo um indicativo importante e confiável dessa condição.



Acesse o estudo completo em:

<https://www.bmj.com/content/380/bmj-2022-072691>

O estudo **“Oito fatores de estilo de vida modificáveis associados ao aumento da expectativa de vida entre 719.147 veteranos dos EUA”**, analisou mais de 700.000 veteranos norte-americanos e identificou oito hábitos saudáveis associados a um aumento significativo na expectativa de vida. Os pesquisadores acompanharam os participantes, com idades entre 40 e 99 anos, de 2011 a 2019.

Durante esse período, foram coletados dados sobre atividade física, dieta, sono, saúde mental, uso de álcool e outras informações relacionadas ao estilo de vida. A análise desses dados permitiu identificar oito hábitos que, quando adotados aos 40 anos, estavam associados a um aumento na expectativa de vida.

Os resultados indicaram que homens que adotaram esses oito hábitos aos 40 anos poderiam viver, em média, 23,7 anos a mais, enquanto mulheres poderiam ganhar 22,6 anos adicionais, em comparação com aqueles que não seguiram esses hábitos. Mesmo para indivíduos que incorporaram essas mudanças aos 60 anos, houve um aumento significativo na expectativa de vida.

Embora o estudo seja observacional e não estabeleça uma relação causal direta, os pesquisadores enfatizam que a adoção de hábitos saudáveis, mesmo em idades mais avançadas, pode trazer benefícios significativos à saúde e à longevidade.



Acesse o estudo completo em:

<https://nutrition.org/these-eight-habits-could-lengthen-your-life-by-decades/>

O estudo intitulado **“Impacto dos fatores de estilo de vida saudável na expectativa de vida na população dos EUA”**, conduzido por pesquisadores da Universidade Médica de Hangzhou, na China, e publicado na revista BMJ Evidence-Based Medicine, analisou dados de 353.742 adultos monitorados por até 15 anos, como o objetivo de avaliar como hábitos de vida saudáveis podem influenciar a longevidade, mesmo diante de predisposições genéticas.

Os resultados indicaram que indivíduos com predisposição genética para menor longevidade tinham 21% mais probabilidade de morte precoce em comparação com aqueles geneticamente favorecidos, independentemente do estilo de vida. No entanto, participantes com hábitos de vida desfavoráveis apresentaram um aumento de 78% no risco de mortalidade precoce, mesmo entre aqueles com genética favorável.

Por outro lado, a adoção de hábitos saudáveis foi capaz de compensar os efeitos genéticos adversos em até 62%, proporcionando uma expectativa de vida adicional de aproximadamente cinco anos e meio para aqueles com predisposição genética desfavorável.

Esses achados reforçam a importância de um estilo de vida saudável na promoção da longevidade e na mitigação dos riscos genéticos associados à mortalidade precoce. Os pesquisadores sugerem que políticas de saúde pública focadas na promoção de hábitos saudáveis podem complementar os cuidados médicos tradicionais e reduzir a influência de fatores genéticos na expectativa de vida.

**Acesse a matéria sobre o estudo em:**

<https://www.correiobraziliense.com.br/ciencia-e-saude/2024/04/6847662-longevidade-segredo-para-viver-muito-vai-alem-do-dna-e-depender-de-habitos.html>

5

Estudo publicado em 2025:

Um estudo recente, intitulado **“Integrando as arquiteturas ambientais e genéticas do envelhecimento e da mortalidade”**, conduzido por pesquisadores da Oxford Population Health e publicado na revista *Nature Medicine*, analisou dados de quase 500.000 participantes do UK Biobank, o objetivo foi avaliar a influência de 164 fatores ambientais e genéticos em 22 doenças principais relacionadas ao envelhecimento e à mortalidade prematura.

Os resultados indicaram que fatores ambientais e de estilo de vida explicaram 17% da variação no risco de morte, enquanto a predisposição genética foi responsável por menos de 2%, além disso, esses fatores influenciaram o envelhecimento e o risco de morte precoce décadas depois. Esses achados destacam a importância de intervenções focadas em melhorar o estilo de vida e as condições ambientais para promover a saúde e a longevidade.



Acesse o estudo completo em:

<https://www.nature.com/articles/s41591-024-03483-9>

6

Estudo publicado em 2023:



A imagem anterior, é da AHA (American Heart Association), mostra visualmente os 8 FATORES essenciais que eles consideram fundamentais para uma vida mais longa e com menos doenças crônicas. Segundo a AHA, esses fatores são:

1. Não fumar
2. Atividade física regular
3. Peso saudável
4. Dieta saudável
5. Sono saudável
6. Pressão arterial em valores saudáveis
7. Glicose sanguínea em níveis saudáveis
8. Colesterol não-HDL em valor saudável

A melhora da maioria desses fatores foi analisada em um estudo publicado recentemente na prestigiada revista científica JAMA, os resultados mostraram que as mulheres ganharam quase 10 anos de vida com mais qualidade e funcionalidade, enquanto os homens tiveram um aumento um pouco menor. O estudo, publicado em 2023, analisou 135.000 britânicos com cerca de 55 anos de idade, abrangendo diferentes níveis socioculturais e econômicos.

A verdade é que este é apenas mais um estudo comprovando o que venho dizendo há décadas e explico detalhadamente em [icaro.med.br/15Habitos](https://www.icaro.med.br/15Habitos) (resumido) e em [icaro.med.br/SAUDE](https://www.icaro.med.br/SAUDE): o que realmente AJUDA e FUNCIONA para recuperar, manter e melhorar a saúde são os HÁBITOS DE VIDA saudáveis que você adota e mantém – seu Estilo de Vida e isso é algo que somente VOCÊ pode fazer por si mesmo(a), pois nenhum remédio ou tratamento “fará isso no seu lugar”.



Acesse o estudo completo em:

<https://www.medscape.com/viewarticle/989752?form=fpf>



E SOBRE A GENÉTICA, QUÃO IMPORTANTE ELA REALMENTE É?

Ouvi dizer que uma atriz famosa de Hollywood retirou as duas mamas pouco antes de sua tia falecer de câncer de mama: a atriz fez um “exame genético” que mostrou uma alta chance de desenvolver um tumor nas mamas e, então, preferiu submeter-se a uma “mastectomia radical preventiva” para não ter o mesmo tumor maligno, tempos depois, noticiaram que a mesma atriz passou pela retirada do útero porque outro teste genético indicou que ela era portadora de uma “tendência genética” para o desenvolvimento de câncer uterino. Fico pensando: ainda bem que ela não descobriu ser portadora de alguma tendência “familiar” para desenvolver um tumor no cérebro, certo? Entendo que certos exames e notícias assustam, mas precisamos exercer um bom juízo crítico sobre eles.

As tendências genéticas herdadas dos pais e avós NÃO são “sentenças”, ou seja, não representam certezas de que você manifestará esses aspectos, sejam eles positivos ou negativo. Hoje em dia, a ciência deixa bem claro que o que mais importa é a Epigenética, ou seja, como seu estilo de vida e os fatores aos quais você se expõe ao longo da existência (substâncias químicas, radiações eletromagnéticas, estímulos, estresse etc.) influenciam a manifestação do que está escrito no seu código genético (DNA), seja algo benéfico ou não.

Por exemplo, em uma família onde avó e mãe tiveram câncer de mama, é perfeitamente possível que a filha não tenha o mesmo destino se cuidar bem dos seus hábitos de vida e da sua saúde; por outro lado, em uma família onde a maioria tem boa saúde e vive por muitos anos, um descendente que negligencie sua saúde e estilo de vida pode desenvolver diversas doenças nunca antes observadas nessa família; e o pior: pode até modificar seu código genético a ponto de transmitir essa “nova tendência” para seus filhos e netos.

Em resumo, sua genética afeta menos de 25% do que você efetivamente manifesta ao longo da vida, e seus hábitos podem influenciar até mesmo aquilo que você transmite para seus descendentes.

Portanto, PARE de culpar seus genes pelo que acontece na sua vida atual, se você está mais ou menos saudável hoje, isso não é responsabilidade exclusiva deles, mas sim das escolhas que você fez no passado e continua fazendo atualmente: escolha melhor e, naturalmente, terá resultados melhores.

Em resumo, seus hábitos de vida saudáveis (e um meio ambiente mais favorável) modulam sua Epigenética, ou seja, determinam o quanto você manifestará tendências herdadas favoráveis e o quanto poderá “silenciar” heranças genéticas prejudiciais: você só precisa fazer a sua parte e cuidar-se melhor, pois até sua genética “mudará” a forma como se expressa no seu organismo (chamada de “fenótipo”), que corresponde ao que você é, ao que se torna e ao que manifesta no seu corpo no dia a dia — incluindo aspectos relacionados à saúde, funcionalidade, produtividade e longevidade.

APRENDIZADOS DA PANDEMIA DE COVID

ESCREVI NESTE CAPÍTULO NA PRIMEIRA EDIÇÃO, DE 2023:

“Até o momento da publicação desta obra, já tinha ficado bem claro (e em boa parte cientificamente comprovado), além do que pude observar em MINHA experiência profissional em consultório e trocando vivências junto a casos reais de milhares de pacientes de centenas de médicos em todo o Brasil:

- 1 A pandemia não tem mais qualquer caráter emergencial, sendo o vírus já considerado algo perene, que vai continuar existindo na humanidade daqui para frente, acumulando cada vez mais mutações.
- 2 As infecções pelo vírus têm sido mais frequentes, mas cada vez menos graves, assumindo algum caráter mais preocupante apenas em imunodeprimidos, pessoas com outras comorbidades, sobretudo descompensadas (obesos, diabéticos, hipertensos, pacientes usando vários medicamentos ao mesmo tempo etc.) e pessoas com hábitos de vida ruins.
- 3 Há vários tratamentos eficazes para a doença, sobretudo na fase inicial, mas não específicos, sendo a maioria composta por tratamentos naturais com suplementos e remédios “reposicionados”.
- 4 Já está bem descrita uma Síndrome de Covid Longa, com centenas de sintomas que tendem a aparecer/persistir por semanas, meses ou até anos após a doença: essa condição tem tratamento, que varia muito de acordo com os sintomas e sua gravidade; de maneira similar, sintomas e até doenças têm sido frequentemente observados, aparecendo ou se agravando, em várias pessoas após a “vacinação contra a Covid”, esses casos, geralmente, apresentam sintomas mais intensos e duradouros,

dependendo da quantidade de doses recebidas (em geral, quanto mais doses, piores e mais longos os sintomas) e do estado de saúde do organismo quando recebeu a “vacina”: também há tratamento para essas condições, mas a eficácia tem sido bastante variável e, em uma minoria de casos, não muito satisfatória.

- 5 As vacinas contra a Covid têm mostrado um perfil de eficácia cada vez menor (comprovado por estudos), não têm evitado o contágio (nem reduzido significativamente a gravidade da doença quando o vacinado se infecta novamente), e têm sua segurança questionada (quanto às reações adversas, sua gravidade e duração). Em meu consultório, observei que os vacinados, quando contraíram a doença novamente, relataram, em geral, mais desconfortos e por mais tempo.
- 6 Lockdowns e “isolamento social” fizeram mais mal do que bem na maioria dos países onde foram aplicados.
- 7 Máscaras nunca foram eficazes para reduzir o contágio, como se pensou de forma equivocada no passado. Nem o uso excessivo de álcool em gel em tudo.

ENTÃO, O QUE REALMENTE MAIS FUNCIONOU E O QUE FAZER DAQUI PARA FRENTE?

Simples: o que mais orientei ostensivamente durante a pandemia, desde o seu início, após estudar detalhadamente a doença e o vírus e acompanhar especialistas de qualidade no assunto: cuidar da IMUNIDADE, otimizando-a ao máximo possível, como ensino no icaro.med.br/IMUNIDADE (link que disponibilizei desde o início, em 2020).

Em outras palavras, a melhor estratégia ao alcance de todos para evitar a doença (o que também vale para MUITAS outras) ou, se/quando a desenvolvermos, termos formas mais leves, mais rápidas e com menos (ou nenhuma) sequelas é melhorar nossa imunidade e cuidar dela constantemente, para isso, o essencial está NESTA obra que você tem em mãos.”

Hoje, em março de 2025 (momento em que concluo a produção/revisão/atualização desta segunda edição), percebo que tudo o que havia mencionado anteriormente é ainda mais VERDADEIRO e comprovado por estudos científicos recentes. Acrescento que:

- Fala-se que mais “pandemias” estão a caminho...
- Os produtos ditos “vacinais” frutos da pandemia não irão proteger contra elas.
- Muitas pessoas desenvolveram problemas que persistem até hoje, seja pela Covid Longa (que é muito mais comum entre os “vacinados”), pela “dupla exposição” (ter sido “vacinado” e ter tido Covid, sendo pior quanto mais doses e episódios da doença), pelos múltiplos “shots das vacinas”, ou por condições de saúde decorrentes ou agravadas pelo lockdown/isolamento e pela drástica piora nos hábitos de vida durante a pandemia (muitos ainda não conseguiram readotar e manter hábitos saudáveis).

Torna-se, portanto, ainda mais fundamental que a humanidade tenha aprendido com a pandemia e que cada um, mais do que nunca, entenda que PRECISA cuidar melhor da saúde geral e, sobretudo, da sua IMUNIDADE, para poder enfrentar adequadamente e com melhores chances de sucesso o que quer que esteja por vir.



Dica: Acesse o material no link abaixo sobre imunidade e, além das estratégias explicadas e sugeridas no material, outras abordagens podem contribuir ainda mais para a sua imunidade (e para a saúde orgânica geral), como uma boa suplementação, a ozonioterapia, o hidrogênio molecular, os fatores de transferência (4Life), ILIB/fototerapia e “frequências” (aplicações biofísicas em saúde – Rife / Hulda Clark).



icaro.med.br/imunidade



“As pessoas não decidem seus futuros: elas decidem seus hábitos e seus hábitos decidirão, determinarão seus futuros.”

- Frederick Matthias Alexander

- 1 Seus hábitos são tudo que você faz repetidamente;
- 2 O que mais importa, ampla e cientificamente comprovado, para recuperar, manter e melhorar a saúde são seus hábitos de vida;
- 3 Sem saúde você consegue fazer NADA na vida: meramente sobrevive, em vez de viver;
- 4 Um futuro realmente saudável depende de você adotar e manter hábitos de vida mais saudáveis, hoje.

AGORA, SAIBA O QUE VOCÊ PRECISA FAZER E COMO:



EXISTÊNCIA



Você consegue ficar semanas sem comer, mas só dias sem tomar água e poucos minutos sem respirar... Deu pra entender quais são, então, os materiais básicos mais importantes para a vida? Ou Deus precisa ser ainda mais óbvio?



ÁGUA • RESPIRAÇÃO • ALIMENTAÇÃO

ÁGUA – O PRIMEIRO E MAIS IMPORTANTE HÁBITO

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Tomar água a cada hora, mesmo sem sentir sede.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Todo mundo toma água, mas a minoria das pessoas a consome da maneira correta, regularmente, várias vezes ao dia, a cada hora. Esperar sentir sede para beber água é aguardar a desidratação e o sofrimento do organismo para, só então, lembrar-se de hidratar-se (é como esperar o carro quebrar para só depois fazer a revisão periódica)!

O corpo humano é composto por 75% de água, assim como 92% do sangue, 72% do cérebro (com pouca água, as conexões entre os neurônios — as sinapses, que são basicamente “bolsas de água” — funcionam mal, prejudicando o raciocínio), 56% dos músculos e quase 1/4 dos ossos e dentes.

Você ficará surpreso(a) ao perceber quantos sintomas e doenças melhoram (ou até desaparecem) quando a ingestão de água é feita corretamente.

COMO FAZER O BÁSICO:

Se você pesa entre 65 e 85 quilos, beba um copo de 200 ml por hora enquanto estiver acordado(a) e ainda mais durante e após a prática de atividade física (é claro que a quantidade de água por hora pode variar conforme o peso corporal, o nível de atividade diária, o clima, entre outros fatores).

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Se for o momento de beber seu copo de água coincidir com uma refeição, adie-o por aproximadamente 30 minutos.
- Aprimorar a qualidade da água vem depois: é importante considerar esse aspecto, mas somente após você estar bebendo água em quantidade suficiente e regularmente no seu dia a dia. Ao falar em qualidade da água, refiro-me a questionamentos sobre os diferentes tipos, como água alcalina, mineral, filtrada por osmose reversa, sem flúor, entre outras, obviamente, o que estou recomendando é que, num primeiro momento, o foco seja aumentar o consumo — sempre de água potável e filtrada, certo? E vale lembrar que, mesmo com os filtros sofisticados e com muitas funções, para quem não tem acesso a esses recursos ou não deseja fazer esse investimento, o filtro de barro continua sendo uma excelente opção.
- Quanto mais ativa uma pessoa for ou mais seco for o clima onde vive, maior será a necessidade de hidratação para o organismo. Lembre-se de que a exposição frequente ao ar-condicionado também pode ressecar as vias aéreas, aumentando a demanda de água pelo corpo para manter a hidratação adequada.
- A maioria das pessoas espera sentir sede para só então tomar água, mas a sede é, em parte, um „reflexo treinado“, quando você se acostuma a adiar o momento de beber água, seu cérebro começa a entender que só deve avisá-lo sobre a desidratação quando ela já estiver um pouco mais severa e com isso, você demora mais para sentir sede, mesmo que seu organismo já esteja desidratado e precisando de água há mais tempo. Ou seja, quanto mais você se acostuma a passar longos períodos sem beber água como deveria, menos sede sentirá ao longo do dia (apenas em momentos extremos), no entanto, já poderá sentir ou agravar sintomas e até doenças enquanto não corrigir a desidratação regularmente.
- Algumas pessoas acham que tomar mais água por dia vai fazê-las inchar... NÃO! Em geral, é tomar pouca água que faz os rins funcionarem pior e, assim, contribui para o inchaço.

- Se beber água em excesso de uma só vez, você terá que eliminar uma quantidade maior dela, pois seu organismo aproveitará apenas o que realmente precisa naquele momento, já que não armazena água, isso fará com que seus rins produzam mais urina, que sairá levando minerais, vitamina C e vitaminas do complexo B, o que pode causar, por algum tempo, uma sensação de menor energia e até de pressão baixa.
- DEPOIS que já estiver bebendo água regularmente e de forma correta, aí sim você deverá se preocupar mais com a qualidade da água que consome. Para isso, sugiro buscar mais informações sobre água alcalina, ionizada e hidrogenada (só avance para esses aspectos quando já estiver cumprindo bem o básico).
- As conexões entre os neurônios ocorrem por meio das “sinapses”, que são, basicamente, „bolsas de água”; ou seja, o sistema nervoso não pode funcionar corretamente em quem toma pouca água, já que isso piora a comunicação entre as células nervosas: daí surgem ou se agravam tantos sintomas cerebrais, o que acaba afetando a mente.
- Todo excesso faz mal, e o de água também, MAS o excesso dela geralmente ocorre acima de 6 litros por dia (ou até mais, dependendo do peso corporal, do nível de atividades físicas, da transpiração diária, entre outros fatores)!
- Outra questão é que o sangue de quem toma pouca água tende a ser mais grosso e, por isso, tem mais dificuldade de circular (isso muitas vezes faz com que a pressão sanguínea precise ser aumentada para empurrar esse sangue mais espesso por todo o corpo), o que dificulta seu retorno, pelas veias, das pernas, esse processo facilita a ocorrência de inchaços nelas, devido ao “vazamento” de água para os tecidos ao redor dos vasos sanguíneos.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Sugiro colocar o celular ou o computador para despertar de hora em hora como lembrete (hoje em dia, há até aplicativos e programas que podem

automatizar esses e outros lembretes relacionados à saúde). Melhor ainda se você tiver um smartwatch ou uma pulseira fit (daquelas que se conectam ao celular), já que o alarme do celular pode ser programado para tocar/vibrar também nesse dispositivo, no seu pulso.

Se você quer melhorar a qualidade da água que consome de várias formas diferentes, sugiro conhecer os sites e materiais (com produtos e informações) de empresas como Chanson, Timol, HydrogenMax e Kangen.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/agua



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Pastor com mais de 50 anos de idade, que há quase 20 anos lutava contra dores de cabeça quase diariamente, tomava pouquíssima água por dia em sua rotina havia décadas. Passou a beber água de hora em hora e, em questão de dias, as dores tornaram-se bem mais espaçadas, até que simplesmente deixaram de ocorrer.

RESPIRE BEM, REGULARMENTE!

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Respire fundo de hora em hora, pelo menos três vezes a cada hora.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Todos conseguimos, em situações extremas, ficar até semanas sem comer, dias sem tomar água, mas apenas poucos minutos sem respirar. Ou seja, depois da água, respirar com qualidade é o hábito saudável mais importante para a vida.

Um cérebro sob estresse pode chegar a consumir 50% do oxigênio extraído pelos pulmões. Infere-se, portanto, que o oxigênio seja o mais importante para os órgãos e sistemas mais nobres, sobretudo para aqueles que demandam mais energia e recursos para funcionar.

COMO FAZER O BÁSICO:

A cada hora, respire fundo três vezes: inspire fundo até os pulmões ficarem bem cheios de ar e segure-os assim por uns 2 a 4 segundos (o maior tempo possível, neste intervalo); após, solte todo o ar dos pulmões (todo mesmo, que conseguir) e permaneça de 2 a 4 segundos com a sensação de “sem ar” nos pulmões. Repita este “ciclo” 3 vezes por hora.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- O processo de beta-oxidação, pelo qual parte da „gordura” é convertida em energia, depende de oxigênio: ou seja, até para queimar gordura e “emagrecer”, todos precisamos, antes de tudo, respirar direito e melhor.

- Há formas mais avançadas de respiração (abdominal, diafragmática, meditativa etc.) e até mais eficazes na oxigenação do sangue, porém, antes de buscá-las, você precisa primeiro aprender a focar conscientemente na respiração a cada hora. Como sempre digo: antes do avançado, vem o básico (que a maioria não faz).
- No começo, você pode até sentir uma leve tontura ao fazer as respirações regularmente... Isto é normal e deve passar em alguns dias. Geralmente, isso ocorre porque seu cérebro está acostumado a funcionar com menos oxigênio do que gostaria e passa a „reagir” transitoriamente ao aumento da quantidade de oxigênio (além de este causar, inicialmente, uma leve queda na pressão dos vasos que levam sangue para o cérebro).
- Menos de 25% do ar que respiramos é oxigênio, e não temos como obtê-lo por outra via, como pela quebra da molécula de água: precisamos respirar bem a todo momento, mesmo!
- Durante os exercícios físicos, é especialmente importante respirar bem, já que são situações de maior demanda de oxigênio para os músculos, o sistema nervoso e a circulação.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Como ocorre com a água, sugiro colocar algum tipo de alarme ou lembrete a cada hora (é importante destacar que, como em qualquer comportamento, após semanas de lembretes, você começará a lembrar-se e a praticar “automaticamente”. Nesse momento, terá adquirido um novo hábito e dependerá pouco de novos alarmes). Outra estratégia é espalhar lembretes impressos nos locais onde você passa a maior parte do dia ou fixá-los nos objetos que mais usa (cômodos da casa, móveis, computador, celular etc.), ainda que isso não fique muito “bonito” na decoração.

Pode ser mais fácil vincular o hábito de respirar fundo ao de tomar água: ou seja, acostumar-se a, ao fazer uma pausa para tomar um copo de água, respirar profundamente três vezes.

Vale ressaltar que, muitas vezes, a pessoa acredita que fazer esse

tipo de pausa pode atrapalhar suas tarefas e prejudicar a produtividade. No entanto, o efeito é justamente o contrário, pois aumenta o foco e a disposição, favorecendo a produtividade e o rendimento.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/respiracao



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:



dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Executivo de pouco mais de 40 anos, que relatou já ter passado por alguns dos mais conceituados médicos, nutricionistas e educadores físicos do país devido à “dificuldade para emagrecer”. Ansioso, respirava muito mal no dia a dia, mas ninguém havia dado a devida atenção a esse ponto nem o orientado sobre como respirar corretamente. Ou seja, ele relatava que “fazia tudo certo” em termos de estilo de vida, mas precisava lutar muito para emagrecer pouco. Quando lhe ensinei a respirar corretamente a cada hora e ele colocou a prática em sua rotina, relatou que “parece que o emagrecimento foi desbloqueado”.



Dica: Vale a pena conhecer o hidrogênio molecular (sugiro a HydrogenMax), que pode melhorar a eficácia dos seus processos respiratórios.



BOA ALIMENTAÇÃO NO DIA A DIA

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Alimentar-se melhor no dia a dia.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Fora a água e o oxigênio, todo o restante fundamental para a vida precisa vir da alimentação. Se não vier ou vier em quantidade ou qualidade insuficientes, todos os seus processos orgânicos funcionarão mal ou não funcionarão, incluindo os pensamentos, a produção hormonal, a função muscular (o coração é um músculo...), a imunidade, a desintoxicação, o reparo etc.

Não espere que, mesmo um carro caro, de luxo e de boa marca, funcione bem se receber combustível de baixa qualidade... Ou seja, se nosso corpo é uma “máquina”, ele precisa de materiais e combustíveis de qualidade, ou funcionará mal e até poderá “quebrar”.

Lembre-se de que o que mais impacta o envelhecimento saudável, com longevidade e funcionalidade, é manter uma boa alimentação regularmente. Só pode ter “abusos ocasionais” quem mantém uma boa alimentação no dia a dia.

COMO FAZER O BÁSICO:

Não existe uma dieta que sirva a todos, universalmente, como a melhor. No entanto, sugiro que você aprenda sobre a dieta mediterrânea, que é a mais estudada e considerada a mais benéfica e saudável para a maioria das pessoas: será um bom “ponto de partida” para você comer melhor.

Reduza o consumo diário de carboidratos simples e de alimentos não orgânicos e industrializados (quanto mais conservantes e aditivos, pior), além de processados, elimine da sua alimentação leite e derivados, bem como o glúten, ou ao menos reduza bastante o consumo. Aumente a ingestão variada de proteínas, gorduras (preferindo as “boas”) e fibras.

Se possível, tenha o apoio de um bom nutricionista funcional, pois o melhor “estilo” de dieta para você seguir regularmente pode ser bem diferente do que “funciona” para a maioria das pessoas e isso só pode ser determinado por meio de avaliação e acompanhamento individualizados.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Comer é diferente de alimentar-se, que, por sua vez, é diferente de nutrir-se: comer é colocar na boca qualquer coisa, mastigar e engolir, seja isso alimento ou não; alimentar-se é fazer isso com alimentos, independentemente de terem mais ou menos nutrientes, toxinas, aditivos químicos etc.; já nutrir-se é alimentar-se com o que realmente fornece uma boa quantidade e qualidade de nutrientes. A maioria das pessoas, hoje em dia, ou meramente “come o que dá” na maior parte de suas “refeições” ou até busca alimentos, mas, em sua maioria, práticos e/ou industrializados, o que não garante saúde e, muitas vezes, acaba prejudicando-a.
- Basicamente, todos nos alimentamos para obter os chamados “CHONPS”: Carbono, Hidrogênio, Oxigênio*, Nitrogênio, Fósforo e Enxofre, elementos químicos mais frequentes e essenciais na composição dos seres vivos - fora o oxigênio, que vem da respiração, os demais só podem ser obtidos principalmente por meio de uma boa alimentação, juntamente com outros elementos importantes, como magnésio, zinco, iodo, cobre, cálcio, ferro, cromo etc.
- Suplementos são fundamentais para a grande maioria das pessoas (falaremos disto mais adiante), entretanto, devem ser usados apenas para complementar falhas na alimentação ou atuar em finalidades específicas, pois ninguém consegue viver exclusivamente à base de suplementos.

- Antes de mais nada, procure conhecer melhor as categorias básicas de alimentos e o que é necessário para uma alimentação minimamente saudável e suficiente: água, proteínas, gorduras, fibras, carboidratos, vitaminas e minerais, enzimas, probióticos (e similares), antioxidantes, fitoterápicos etc. Além disso, entenda que uma boa alimentação é fundamental, mas só funciona de fato quando combinada com outros bons hábitos de vida.
- Em boa parte, o processo de “descobrir” qual é o melhor padrão alimentar para você envolve várias tentativas, erros e ajustes: tentar um tipo por algumas semanas, observar os resultados, fazer os ajustes necessários e reiniciar o processo – não existe uma prescrição geral de dieta que seja 100% ótima para 100% das pessoas.
- Fala-se muito sobre a obrigatoriedade de comer a cada 3 horas, porém isso não tem respaldo científico como uma regra válida para todos: embora a maioria das pessoas realmente se beneficie ao fazer as três refeições principais e lanches intermediários, isso está longe de ser o ideal para todo mundo; por exemplo, algumas pessoas se sentem melhor com menos refeições ao longo do dia, enquanto outras obtêm bons resultados excluindo completamente certos tipos ou até categorias inteiras de alimentos - por tudo isso, o ideal é que você, sempre que possível, busque uma boa avaliação e acompanhamento com um nutricionista funcional, pelo menos até aprender a fazer suas próprias escolhas alimentares no dia a dia e substituir alimentos (quando necessário) sem “estragar” a dieta.
- Não confunda nutrólogo com nutricionista: o primeiro é um médico que fez cerca de dois anos de pós-graduação para aprender a lidar com a prescrição dietética, enquanto o nutricionista funcional estudou isso durante cinco anos e, geralmente, fez mais dois anos de aprimoramento, ou seja, conheço nutrólogos competentes, no entanto, quando o assunto é reeducação alimentar, prefiro sempre contar com o apoio de um bom nutricionista funcional (O nutricionista não sai da faculdade como “funcional”; essa especialização vem após uma pós-graduação qualificada, o que, na minha opinião, faz toda a diferença na formação profissional).

- Dica de ouro: desempacote/desembale menos e descasque mais – coma mais o que vem da feira do que da prateleira do mercado, ou seja, sempre prefira alimentos orgânicos.
- Evite ao máximo os óleos vegetais de canola, soja, milho e girassol, pois se tornam bastante pró-inflamatórios quando aquecidos.
- Retire da sua vida leite (e derivados), glúten e o excesso de carboidratos, pois são inflamatórios, prejudicam o funcionamento dos intestinos (responsável por quase 70% do sistema imunológico, afetando diretamente suas defesas naturais) e do cérebro, comprometem a circulação, causam inchaço e ganho de peso etc. Leite e glúten fazem mal para todos. Algumas pessoas acreditam que, para elas, isso não é verdade, mas, na realidade, apenas possuem um grau maior de tolerância ou não associam os sintomas e doenças que têm a esses alimentos, embora eles possam ser a causa ou agravar esses problemas.
- Cuidados com as carnes, sobretudo as vermelhas: comer carne não é obrigatório, mas é a opção mais prática e nutritiva para a maioria das pessoas, já que o animal faz o trabalho de concentrar os nutrientes em seus músculos, vindos de vegetais ou de outros animais menores, entretanto, toda carne pode acumular também parte do que o animal foi exposto ao longo da vida (antibióticos, toxinas, hormônios etc.), e, por isso, a procedência e a forma de preparo devem ser levadas em consideração. Para carnes vermelhas, é especialmente importante evitar o consumo por vários dias seguidos e preferir ingeri-las apenas durante o dia, pois sua digestão é bem mais lenta (não sei se você sabe, mas uma feijoada pode permanecer vários dias nos seus intestinos), e a produção de enzimas digestivas à noite é sempre menor do que durante o dia.
- Cuidado para não aquecer demais os alimentos, sobretudo carboidratos e proteínas (como carnes muito “passadas”), a ponto de ficarem escurecidos, como ocorre frequentemente em frituras e assados, isto aumenta a produção de substâncias potencialmente perigosas, incluindo algumas cancerígenas, como a acrilamida.

- Evite, no dia a dia, tudo que receba o rótulo de alimento, mas que seja cheio de aditivos químicos e tenha baixo teor nutricional, como refrigerantes, alimentos processados, embutidos e produtos aditivados. Em geral, quanto mais “componentes químicos adicionados”, pior. (quem se alimenta bem com regularidade pode consumir esse tipo de alimento ocasionalmente, sem maiores consequências ruins para a saúde, embora seja sempre melhor evitá-lo).
- Não se esqueça do sal na sua dieta, mas escolha sempre o integral. Se o sal não fosse importante para a saúde, a primeira remuneração por trabalho na história da humanidade não teria recebido o nome de salário. Uma de suas funções essenciais é ajudar a manter a pressão sanguínea adequada, sem a qual, principalmente, o sistema nervoso, os músculos e a imunidade tendem a sofrer (assista ao meu vídeo sobre hipotensão) por “falta” de sangue - a hipotensão é bastante comum em mulheres e também em pessoas, de ambos os sexos, que ingerem muita água por dia e/ou transpiram excessivamente. Mas, é claro, o sal consumido deve ser integral e sem excessos, pois é aquele que não tem somente sódio e cloro como minerais em sua composição, mas também dezenas de outros, o que ajuda a equilibrar melhor seu impacto na pressão arterial (pressão alta é rara nos meus pacientes que adotam e mantêm bons hábitos de vida de forma consistente).
- Cuidado com os adoçantes. Evite sucralose, aspartame, ciclamato, acessulfame e sacarina pelo seu potencial tóxico, especialmente quando consumidos em grande quantidade e com frequência. Prefira estévia, taumatina, xilitol e outros adoçantes mais naturais (apenas tome cuidado com o xilitol, pois em algumas pessoas pode causar problemas digestivos e até diarreia). Evite o eritritol, pois estudos mais recentes associaram seu consumo a uma maior incidência de problemas cardiovasculares.
- Vegetarianismo e veganismo são regimes alimentares interessantes e muito saudáveis quando bem executados, mas podem exigir mais planejamento e por isso, são comuns carências nutricionais nesses grupos, como de vitamina B12, alguns aminoácidos, ferro etc.

- Cada vez mais pacientes meus têm optado por estratégias alimentares específicas e, junto a bons hábitos de vida, habitualmente com bons resultados, duas das mais comuns são a “low carb” (poucos carboidratos, também chamada de *LCHF - Low Carb High Fat*), onde, basicamente, a filosofia é reduzir a entrada de calorias vindas dos “açúcares” e aumentá-la a partir das gorduras, “ensinando” o organismo a utilizá-las melhor como fonte de energia, e o jejum intermitente, no qual, de acordo com os estudos, a melhor abordagem seria “pular” o jantar, no entanto, há pessoas que chegam a fazer apenas uma refeição por dia! Nos links da sessão “Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!)” deste capítulo, você pode saber mais sobre essas estratégias, mas, de toda forma, aconselho a buscar acompanhamento especializado para sua implementação.
- Sua alimentação só está realmente boa e saudável para o seu organismo se, junto a bons hábitos de vida, você tem saúde intestinal (que, é claro, não depende apenas do padrão alimentar) e entenda que isto não se resume a apenas “ir ao banheiro todos os dias”; vários outros parâmetros precisam ser considerados, como a característica das fezes (já ouviu falar da escala de fezes de Bristol?), pouca ou nenhuma distensão abdominal, ausência de dores abdominais, não ter flatulência ou mau cheiro (excessivo) nos gases emitidos, etc.
- Várias dietas especiais (padrões alimentares específicos) já existem e podem ser bem úteis para alguns pacientes, como FODMAPs, dieta para autoimunidade, anti-inflamatória, baixa em frutose, etc. – para avaliar a necessidade de uma dessas, recomendo avaliação e acompanhamento com um bom nutricionista funcional.
- A “dieta” mais estudada até hoje, tida como saudável para a grande maioria das pessoas, é a mediterrânea; portanto, se você tiver que “escolher uma para começar”, sugiro fortemente que seja esta!
- Vale a pena você conhecer os chamados “superalimentos”, que são aqueles que possuem grande quantidade de nutrientes e outros

compostos bioativos importantes e desejáveis juntos. Geralmente, ingeri-los torna mais prático manter uma dieta completa com “menos trabalho” e até, muitas vezes, com menor necessidade de variar muito ao longo do dia; alguns exemplos são ovos, chia, cacau, quinoa, abacate, amaranto e alguns peixes (bacalhau, salmão, etc.).

- Além de tudo isto, acrescentar certos alimentos na alimentação regular costuma ajudar a manter uma boa saúde (salvo em casos onde você tenha alguma restrição quanto a estes, seja por “passar mal” com eles ou por recomendação do seu médico ou nutricionista): alho, cebola, maçã, limão, açafrão, temperos (orégano, alecrim...), gergelim, chia, gengibre, chás (chá-verde, erva-doce e oolong são alguns dos meus preferidos), suco verde, kefir e kombucha.
- Entenda de uma vez que nem todo açúcar tem sabor doce! Em Medicina, chamamos todo carboidrato de açúcar, seja ele do trigo (dos pães, massas, bolos, biscoitos etc.), do milho, arroz, batata, mandioca, cenoura, abóbora etc – à medida que envelhecemos, nosso organismo lida cada vez pior com o excesso de carboidratos, tornando-os mais inflamatórios e, portanto, danosos (por exemplo, estima-se que, por isso, teremos um grande aumento nos casos de Alzheimer nos próximos anos e daqui para frente...)
- A palavra “dieta” vem do grego “*diaita*”, que significa estilo de vida, ou seja, uma boa alimentação necessariamente faz parte (e de forma importante) do conjunto de hábitos saudáveis que todos devemos adotar, manter e melhorar; um padrão alimentar adequado, sem a presença de um ou mais dos demais hábitos de vida saudáveis, pode fracassar em trazer saúde, mesmo que, isoladamente, esteja correto.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Sempre peço para meus pacientes melhorarem sua alimentação no dia a dia, que aprendam mais sobre o assunto, observem melhor seu padrão alimentar e façam os ajustes necessários, sobretudo tendo como BASE uma

alimentação sem leite (e derivados), sem glúten, sem excesso de carboidratos, sem alimentos não orgânicos e sem alimentos industrializados/processados: entretanto, é claro que, quando não for possível retirar completamente, reduzir o consumo já é um ótimo passo e um excelente começo.

O melhor MESMO, como sempre reitero, é procurar uma boa (ou um bom) nutricionista funcional e ter um acompanhamento individualizado, fugindo de profissionais que simplesmente “puxam uma dieta pronta da gaveta” ou indicam pão com margarina e queijo e similares na alimentação cotidiana.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/alimentacao



icaro.med.br/gluten



icaro.med.br/leite



icaro.med.br/carboidratos



icaro.med.br/hipotensao



icaro.med.br/LCHF



icaro.med.br/jejumintermitente



icaro.med.br/saudeintestinal



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.



BREVE RELATO DE CASO REAL:

Paciente de cerca de 45 anos de idade, com queixa de obesidade, cansaço, ansiedade, tristeza e baixa libido; já praticava exercícios físicos, mas reclamava de baixa disposição, aproveitamento ruim e resultados insatisfatórios.

Encaminhei para uma nutricionista funcional competente, entretanto, pedi ao paciente que, mesmo antes da consulta, seguisse a BASE* que descrevi neste capítulo, o máximo possível, por pelo menos algumas semanas (até o atendimento com a nutricionista e a prescrição da dieta).

O paciente apresentou grande melhora em todas as queixas, tendo bons resultados antes mesmo de receber a dieta e, é claro, resultados ainda melhores após segui-la corretamente!

* A base geral: sem leite (e derivados), sem glúten, sem excesso de carboidratos, sem alimentos não orgânicos e sem alimentos industrializados/processados – se não conseguir retirar completamente, pelo menos evite, reduza as quantidades ingeridas e o consumo regular; e aumente o consumo de proteínas, fibras, gorduras (preferindo “as boas”) e “fermentados”.



Dica: Se deseja se aprofundar nas bases para estabelecer um bom padrão alimentar geral, sugiro fortemente a leitura dos livros “Paradoxo Alimentar”, da Dra. Denise Carreiro, e “AntiCâncer”, de David Servan-Schreiber. Além disso, para utilizar panelas e utensílios de cozinha que não liberem metais ou substâncias indesejáveis na comida, recomendo conhecer os produtos da Royal Prestige — uso em casa e também indico para meus pacientes.

SOBREVIVÊNCIA

“

Antes de cuidar de algo, este “algo” precisa existir, certo? Então, se agora seu organismo já existe com qualidade, por você atentar para os hábitos fundamentais água, respiração e alimentação na sua rotina, é hora de garantir a melhor sobrevivência possível.

”

EXERCÍCIOS • SONO • SOL • SAÚDE
MENTAL, ESPIRITUAL E SOCIAL

4 EXERCÍCIOS FÍSICOS REGULARES

Aeróbicos e “de força”, para muito mais do que só circular o sangue

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Exercícios de força e aeróbicos, no mínimo 2 por semana (cada), regularmente. Quanto mais, melhor (sem excessos), e manter-se ativo no dia a dia, evitando ficar mais de 50 minutos seguidos sentado(a) sem se levantar para caminhar um pouco, alongar, mover os braços e o tronco, etc.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

O oxigênio que seus pulmões extraem do ar, assim como a água e os nutrientes que entram pelos intestinos, precisam chegar a todo o corpo; em contrapartida, o gás carbônico produzido pelos órgãos precisa ser levado aos pulmões para ser “reciclado”, e as toxinas geradas pelas células precisam ser transportadas para o fígado e os rins para serem metabolizadas e excretadas; além disso, as células, os anticorpos e os mediadores químicos do sistema imunológico precisam alcançar áreas onde haja agressão, infecção ou tumor: tudo isso acontece através do sangue, que precisa CIRCULAR pelo corpo. Ocorre que o sangue não circula “por si só”: ele é impulsionado por músculos como o coração, as panturrilhas, os músculos dos antebraços e as paredes das artérias, e esse processo só ocorre de maneira realmente efetiva, suficiente e saudável quando a prática regular e adequada de exercícios físicos otimiza o funcionamento de todos esses músculos.

Músculos representam quase 50% do seu peso corporal e são fundamentais para que seu coração bata, para sua respiração (através da movimentação do diafragma), deglutição, peristaltismo (movimentação do estômago e intestinos para mobilização do bolo alimentar e do conteúdo fecal), circulação sanguínea (já que a parede dos vasos sanguíneos, sobretudo das artérias, é composta em boa parte por tecido muscular), locomoção, mímica facial,

comunicação, fala, sustentação da postura/coluna vertebral, etc.

Os músculos, quando exercitados, liberam centenas de miocinas (mediadores químicos produzidos pelas células musculares para comunicação com outras células) diferentes, que atuam em todo o corpo, incluindo o cérebro, onde estimulam o reparo neuronal e o estabelecimento/manutenção de conexões entre neurônios – e hoje sabemos que inteligência está muito mais associada à quantidade de conexões entre os neurônios do que ao número absoluto deles.

Fala-se, com muita propriedade, que sua massa magra é a sua “poupança para a velhice”, diversos estudos comprovam que idosos que envelhecem com mais massa magra, especialmente muscular, são aqueles que envelhecem melhor, com mais funcionalidade, produtividade, flexibilidade, capacidade e independência.

É o exercício físico regular, sobretudo o de força, que “informa” ao corpo onde manter massa magra (o que mais importa para a saúde), em qual quantidade e com qual qualidade. Certa vez, vi em um filme um dentista que falava para os seus pacientes, ao final das consultas: *“lembre-se de passar o fio dental só nos dentes que não quiser perder”*, digo a vocês que, em termos de massa muscular e exercícios, o mesmo raciocínio vale: exercite somente os músculos, ossos, articulações, tendões e ligamentos que não quiser perder (você quer perder algum???).

Se você não se exercita regularmente, pode até comer direito e tomar suplementos, remédios, hormônios, etc., mas eles não circularão adequadamente e não chegarão de forma eficiente a todas as partes desejadas, ou seja, você terá menos benefícios e mais eliminação dessas substâncias, resultando no que costumo dizer aos meus pacientes: o cocô e o xixi “mais caros do mundo”.

COMO FAZER O BÁSICO:

Pratique exercícios físicos regularmente: no mínimo 2 vezes por semana exercícios “de força” (quanto mais músculos exercitados, melhor) + 2 vezes por semana os exercícios “aeróbicos” (por pelo menos meia hora).

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Temos 6 “corações” no corpo: o direito e o esquerdo que, batendo “juntos” e lado a lado, interpretamos como “um só coração”, os músculos dos antebraços e nossas panturrilhas – todos têm que ser exercitados regularmente para que a nossa circulação se mantenha realmente boa. Quando você deixa toda a carga de circulação principalmente para o coração (no peito), pode esperar que ele tenha mais desgaste e problemas precocemente.
- Tanto a atividade física quanto os exercícios físicos regulares são importantes para a saúde cardiovascular (e, portanto, para todo o corpo). Os momentos de exercícios (aeróbicos e de força), junto a uma rotina que permita manter-se ativo(a) ao longo do dia — movimentando pescoço, tronco, pernas e braços regularmente (idealmente a cada hora), caminhando mais, etc. —, são fundamentais, estudos recentes mostram que, mesmo para quem se exercita regularmente, passar muitas horas seguidas sentado pode representar um risco cardiovascular semelhante ao de um fumante.
- À medida que envelhecemos, exercícios físicos regulares tornam-se fundamentais (nunca opcionais) para manter a funcionalidade e a maior longevidade possível, já que, com o envelhecimento, o organismo tende a preservar apenas o que é utilizado e na medida em que é utilizado.
- Quanto mais você deixa seus músculos enfraquecerem, mais tende a perder massa muscular e, assim, seu metabolismo cai (sua velocidade e qualidade gerais de funcionamento), porque, como já disse, o exercício físico produz centenas de substâncias químicas que beneficiam todo o corpo, incluindo o cérebro, os intestinos e o sistema imunológico. A natação é um dos esportes mais completos que existem: força + aeróbico + condicionamento respiratório — pode ser a opção ideal para quem tem menos tempo no dia a dia.

- Aquelas academias de ginástica a céu aberto, públicas, com equipamentos geralmente utilizados por idosos, por empregarem mais o peso do próprio corpo, podem ser um bom começo para a “malhação”, mas, com o passar do tempo, tornar-se-ão insuficientes e precisarão ser substituídas pelo treino com pesos, elásticos, pilates ou similares que desafiem mais os músculos.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

O ideal é que você caminhe diariamente pelo menos 6.000 passos, todos os dias.

Pratique exercícios de força pelo menos 2 vezes por semana — pode ser mais, desde que mantenha descanso entre os estímulos dos mesmos grupamentos musculares. Lembrem-se de que nossas estruturas osteoarticulares e musculoesqueléticas apenas se recuperam e se fortalecem durante o repouso.

Pelo menos 2 vezes por semana, além do que sugeri acima, faça também algum exercício aeróbico por meia hora, como caminhada, bicicleta, corrida, natação etc. (Sugiro que aprenda mais sobre HIIT — treino intervalado de alta intensidade —, que permite maior efetividade desses exercícios em menos tempo).

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/exercicios



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.



BREVE RELATO DE CASO REAL:

1. Paciente que sentia dor nos joelhos, a qual somente melhorou após adotar o hábito regular de treinar e, assim, fortalecer a musculatura das pernas na academia.
2. Paciente com dor na coluna, que apresentou melhora após reabilitação em pilates, 2 vezes por semana.
3. Paciente com distúrbio cardíaco (relatado como “coração fraco”), que evoluiu positivamente após “fortalecer” o coração com exercícios físicos progressivamente mais intensos.
4. Paciente com problemas de memória, que desapareceram após meses de exercícios regulares.



DORMIR BEM

Para recuperar o organismo (principalmente o cérebro)

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Dormir bem na maioria das noites: no mínimo 6 horas por noite e acordando descansado(a).

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

É durante o sono que o organismo (incluindo o cérebro e a mente) se recupera do desgaste e das lesões sofridas durante o dia (todos nós sofremos várias microlesões nos músculos, ossos, paredes dos vasos sanguíneos, pele, intestinos...); nesse período, o corpo se fortalece e se prepara para o dia seguinte: é quando, por exemplo, os nutrientes são levados aos “lugares certos”, onde são mais necessários, hormônios são produzidos (mesmo aqueles que só serão liberados no dia seguinte), e as memórias são triadas e fixadas, etc.

COMO FAZER O BÁSICO:

Durma de lado, no silêncio e no escuro; foque em ter um bom colchão, que sustente bem sua coluna, e um bom travesseiro, que mantenha cerca de 90 graus entre sua cabeça e seu pescoço; prefira uma alimentação leve à noite, com tempo suficiente para a digestão, e evite tomar muita água ou líquidos logo antes de dormir, para não precisar interromper o sono para se levantar e urinar; tenha um tempo de sono entre 6 e 10 horas por noite (o suficiente para acordar descansado, mas sem excesso de preguiça).



ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- O ser humano, hoje em dia, dorme cada vez pior e menos. Quem não dorme direito vai acumulando um perigoso “dano não reparado” a cada noite, que, por ser cumulativo, pode acabar causando ou agravando sintomas e doenças.
- É durante o sono que o cérebro, nossa “central de comando do corpo”, mais se repara, regenera e fortalece para cada novo dia, ou seja, quem não dorme direito sofrerá um desgaste cerebral progressivo, com uma rápida piora da sua performance.
- Quando você comer um pouco a mais à noite, é melhor dormir sobre o lado esquerdo, essa posição dificulta a ocorrência de refluxo gastroesofágico, uma causa comum de insônia. (Lembre-se de que insônia está relacionada tanto à dificuldade de adormecer quanto à incapacidade de ter um sono reparador e, assim, acordar descansado.)
- Um bom chá perto da hora de dormir pode ajudar. Por exemplo, adoro chá de erva-doce (calmante, antioxidante, anti-inflamatório e bom para a digestão), às vezes combinado com outros mais relaxantes, como mulungu, melissa, valeriana, passiflora, etc.
- Criar um ritual de sono ajuda: este “ritual” é um conjunto de ações que você realiza antes de dormir para sinalizar ao seu cérebro que é “hora de desligar” (é claro que o cérebro nunca desliga de verdade... exceto quando a gente morre — mas, certamente, fica mais tranquilo), como ler um livro, meditar, respirar profundamente, ir para o quarto, assumir uma posição confortável, etc.
- Ao despertar no dia seguinte, se dormiu bem, como mencionei anteriormente, levante-se e comece o dia: ficar na cama enrolando fará com que você se sinta desnecessariamente mais lento e com uma falsa sensação de falta de energia, por pura “preguiça”, e dormir demais também faz mal!

- Estudos comprovam que uma das principais causas da piora do sono é o hábito de ficar na TV, no celular ou no computador (“telas e sons”) até logo antes de dormir. O excesso de luz, sons e estímulos mantém a mente desperta além do ideal e ainda retarda o aprofundamento do sono, tornando-o menos reparador à noite. Meia hora antes de dormir, prefira ler um livro sob luz fraca amarela indireta, meditar em ambiente escuro (muitos acabam pegando no sono) ou apenas focar na respiração, prestando atenção a isso, etc.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Fazer o básico, como orientei anteriormente, e procurar manter uma rotina de sono, garantindo o máximo possível de constância no horário de dormir, além de evitar telas, agitação e luzes fortes por pelo menos meia hora antes.

Se acordar no meio da noite, tentar relaxar e não ligar a TV nem mexer no celular, o ideal é focar na respiração para voltar a dormir ou, no máximo, ler um livro sob luz fraca e indireta.

Evitar comer pelo menos 90 minutos antes de dormir e, em caso de refeições mais pesadas, espaçar pelo menos 3 horas, evitando o consumo excessivo de qualquer alimento, especialmente carne vermelha, à noite.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/sono



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.



BREVE RELATO DE CASO REAL:

Paciente de aproximadamente 45 anos, homem, com prática regular de exercícios físicos (incluindo treino de força) e hábitos de vida em geral bons (como alimentação equilibrada e ingestão adequada de água ao longo do dia), no entanto, dormia entre 5 e 6 horas na maioria das noites e começou a apresentar exames compatíveis com múltiplas carências nutricionais, osteoporose, maior incidência de lesões musculoesqueléticas, além de aparente dificuldade para ganhar massa magra e se recuperar pós-treino, também passou a relatar aumento da ansiedade e episódios de “humor deprimido”: só por acrescentar uma hora a mais de sono por dia, regularmente, apresentou uma melhora expressiva em todos esses aspectos.



Dica: Utilizo vários produtos da **KenkoPatto** no dia a dia, especialmente para otimizar o sono, como colchão, travesseiro e manta, entre outros. Recomendo que você acesse o site para saber mais sobre eles - além de usá-los em casa, também os indico para meus pacientes.



SOL

TÃO FUNDAMENTAL PARA VOCÊ VIVER BEM QUANTO
PARA TODA A VIDA NA TERRA

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

“Pegar sol” diariamente (com o máximo possível de áreas do corpo expostas) por poucos minutos e se expor à luz solar indireta várias vezes ao longo do dia.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Toda a vida na Terra depende da luz do sol: acha mesmo que só o ser humano não dependeria?

Parte da luz solar é composta por raios ultravioleta, e, especialmente, os do tipo B (UVB), são fundamentais para que a pele transforme o colesterol em vitamina D (que terminará de ser formada e ativada no fígado e rins), um hormônio com centenas de funções no organismo e cuja carência tem se tornado cada vez mais comum, sobretudo nas últimas décadas; quando há deficiência dessa vitamina (algo bastante comum), centenas de sintomas e até doenças podem surgir ou se agravar.

A exposição indireta à luz solar (permanecer em ambientes naturalmente iluminados pelo sol) várias vezes ao dia também é essencial para equilibrar o ritmo circadiano — ou seja, para que sua mente e seu cérebro identifiquem corretamente quando é dia e quando é noite, isso faz com que, naturalmente, você tenha mais energia durante o dia e um melhor descanso/sono à noite.

“Pegar sol” regularmente também traz dezenas de outros benefícios, como melhor regulação da pressão sanguínea, auxílio na dissolução de coágulos (melhorando a circulação), estímulo à produção de hormônios (serotonina, alfa-MSH, endorfinas, etc.), energização do sangue,



melhor transporte de oxigênio, melhora do humor, maior capacidade de desintoxicação (já que a exposição ao sol favorece a transpiração, um importante mecanismo de eliminação de toxinas), etc.

Lembre-se de que produzir mais serotonina durante o dia (conhecida como o neurotransmissor do prazer) facilita o trabalho da glândula pineal na conversão dessa serotonina em melatonina à noite, o que ajuda significativamente para um sono de qualidade; e níveis adequados de serotonina e melatonina ajudam na produção e liberação de GABA, neurotransmissor essencial para a calma, a atenção, o foco e a concentração.

COMO FAZER O BÁSICO:

No sol do meio-dia (ou próximo, das 11:00 h às 14:00 h), fique no sol por uns 5 minutos, sem camisa e com o máximo das pernas descobertas (para mulheres, com o máximo de exposição possível).

Quanto mais escura for a pele, mais tempo é necessário — em geral, a regra é ficar somente até a pele começar a ficar bem levemente avermelhada, o que não passa de 10 minutos para a maioria dos tons de pele.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Pegar sol, sem protetor solar, por cerca de 5 minutos ao meio-dia, com o máximo possível de exposição do corpo.
- É claro que o tempo de exposição varia de acordo com o tom de pele: quanto mais escura, mais tempo de sol é necessário, pois a melanina (pigmento que escurece a pele) bloqueia a penetração de parte da radiação solar. O ideal é não se expor por mais tempo do que isso, porque pouco sol faz mal, mas em excesso também traz prejuízos — como envelhecimento precoce da pele, maior risco de câncer de pele, etc.
- Se não for possível se expor ao sol todos os dias, tente fazê-lo o máximo possível durante a semana, mas sem tentar “tirar o atraso” em um único dia — por exemplo, se você só conseguiu tomar sol duas vezes na semana, NÃO deve, no fim de semana, ficar meia hora direto sob o sol do meio-dia!

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Peço ao paciente que coloque um despertador para lembrá-lo da exposição diária, até que isso se torne um hábito (realizado automaticamente). Se a exposição solar só puder ocorrer em outros horários, como no começo da manhã ou no final da tarde, lembro-lhe que é necessário permanecer ao sol por mais tempo, seguindo a regra da “pele levemente avermelhada”, como mencionei anteriormente.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/Sol



icaro.med.br/VitaminaD



icaro.med.br/GABA

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Paciente chegou relatando que não pegava sol porque sua dermatologista havia proibido toda e qualquer exposição e que, quando fosse “pegar”, deveria ser por pouquíssimo tempo e sempre com protetor solar acima de 30. Apresentava cansaço, sono ruim, distúrbios da pressão arterial, melasma, ansiedade e, é claro, baixos níveis de vitamina D.

Entre outros hábitos de vida, pedi que se expusesse ao sol, sem protetor, pelo menos cinco vezes por semana, por apenas cinco minutos (tendo o cuidado de expor a maior parte possível da área corporal), como resultado, apresentou melhora em todos os sintomas relatados, além de uma melhora no humor, no ritmo circadiano, no raciocínio e na circulação...

E o melasma também melhorou, já que a pele geralmente se beneficia da exposição regular e saudável ao sol (melasma é uma patologia de expressão inicial local, embora tenha aspecto de comprometimento sistêmico).

7 AS 3 “OUTRAS SAÚDES” QUE DÃO SUPORTE PARA A DO SEU CORPO

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Cuidar diariamente da sua saúde mental, espiritual e social: lembrar-se delas e, todos os dias, buscar conhecimento e tomar atitudes que possibilitem obtê-las, recuperá-las, mantê-las e aprimorá-las.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Lembre-se: saúde é oficialmente definida como o bem-estar do corpo, da mente, do espírito e das relações sociais — ou seja, um bom padrão de pensamento, uma espiritualidade saudável e bons relacionamentos afetam a saúde do corpo, e cada um desses aspectos influencia os demais, como muitos estudos científicos já comprovaram.

É muito comum encontrar pessoas que simplesmente não conseguem se livrar de sintomas e doenças porque os principais fatores que estão causando ou agravando-os não estão, primariamente, no corpo, mas sim nos pensamentos negativos que a pessoa alimenta ao longo do dia, no afastamento de uma espiritualidade de bem e/ou em relacionamentos tóxicos regulares no dia a dia.

COMO FAZER O BÁSICO:

Tudo começa com a busca por conhecimento de qualidade, de forma regular: a dica aqui é aplicar os três filtros de Sócrates (busque na internet) e procurar, a cada dia, mais contato e aprendizado com o que seja bom, útil e verdadeiro, tentando manter regularmente em sua vida, pensamentos e ações o que atenda a estes três pré-requisitos.

E manter contato regular com Deus e com os ensinamentos de Jesus,

por meio de boas leituras, vídeos edificantes, palavras inspiradoras, orações frequentes e relacionamentos que tenham predominantemente sintonia compatível (se você não acredita em Deus ou em Jesus, procure manter relações regulares com aquilo em que acredita ter te criado e que te sustenta ao longo da vida...).

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Você só está lendo este livro porque tem um corpo físico e, portanto, precisa diariamente dar suporte a ele, fornecendo-lhe tudo o que necessita, nem tudo é físico ou palpável, e tampouco estritamente interno, por isso, são tão importantes o conjunto de pensamentos que você nutre durante o dia, a fé em “algo maior, superior, que te sustenta” e os relacionamentos predominantemente com pessoas que te “acrescentem” — que te deem apoio, boas energias, bons conhecimentos e ideias, que ajudem e façam bem.
- Ajudam muito na saúde espiritual e mental cercar-se, ao máximo possível, de conhecimento e prática do que é BOM, além de buscar sempre pensar e fazer o bem. Naturalmente, quanto mais o bem estiver presente em sua vida, menos tempo e espaço restarão para o que não seja bom, concorda? Percebo que a maioria das pessoas gasta mais tempo remoendo pensamentos e atitudes negativas, quando, se focassem mais em pensar e praticar “coisas boas”, dariam menos espaço para o mal em suas mentes e espíritos.
- Saúde social é importante porque, como bem diz o ditado, “o ser humano não é uma ilha”, fomos feitos para viver em sociedade, trocar conhecimentos, ajudar-nos mutuamente e nutrir-nos de boas energias com boas companhias, e sim, trocamos energias com outras pessoas, tanto por meio de boas conversas quanto simplesmente pela proximidade — todo ser humano gera constantemente muita eletricidade, o que naturalmente cria um campo magnético, e nossos campos eletromagnéticos influenciam e são influenciados pelos das pessoas ao nosso redor.



- Ninguém conseguirá estar focado em tudo isso 100% do tempo: evitar completamente pensamentos ruins, não ter a fé “balançada” em alguns momentos ou estar cercado apenas de boas companhias ao longo de um dia inteiro – entretanto, a questão é buscar o melhor nesses quesitos na maior parte do tempo e gerenciar melhor o impacto que cada situação ou pessoa “desfavorável” possa ter sobre você.
- Quando uma ou mais dessas três saúdes “vai mal”, você passa mais a sobreviver do que a viver — coração batendo, cérebro funcionando, respirando, mas sem conseguir realmente aproveitar a vida e ser feliz com ela.
- Quando você se coloca na posição de ajudar alguém (e sugiro que adote isso como meta, pelo menos uma vez por dia), também fortalece sua saúde espiritual, já que “fora da caridade não há salvação”. Ajudar é uma forma de amor, sendo essa a força mais poderosa do Universo.
- A maior parte do mundo é composta por pessoas que acreditam em Deus, e por isso digo que a melhor forma de exercitar uma boa espiritualidade é manter um relacionamento com Ele diariamente. Para nós, cristãos, uma maneira simples de fazer isso é por meio de Jesus e seus ensinamentos: lendo regularmente a Bíblia e procurando segui-la ao máximo, mantendo o hábito constante de orações, agradecendo com frequência pelo que tem, pedindo orientações, assistindo a bons vídeos, áudios e reuniões, além de ler bons textos sobre espiritualidade. (Lembre-se dos três filtros de Sócrates.)
- Saúde Mental é um tema bastante amplo e daria um livro inteiro só para ela, mas tentarei resumir aqui o que julgo ser o mais importante para você começar a cuidar melhor dela: entenda que você NÃO é a sua mente; você tem uma consciência que, residente em seu espírito, é o que você É — seu caráter, seus conceitos, suas crenças. (Seus conceitos são seus conhecimentos adquiridos e a forma como você os interpreta) e essa essência não muda a cada momento ou conforme a situação. A mente, por sua vez, é o conjunto dos seus pensamentos, emoções e sentimentos

— a caixa de ferramentas que o cérebro utiliza para permitir que você se relacione com o mundo, com as pessoas e com as situações ao seu redor, agindo sobre o ambiente e processando as informações recebidas. Ou seja, em termos de saúde mental, o essencial é se preocupar com as informações e conhecimentos que recebe do mundo, com a forma como os percebe, os impactos que eles têm sobre você e as mudanças que podem provocar em seus conceitos, crenças ou até mesmo em seu caráter, pois tudo isso será devolvido ao mundo por meio do que você fala, de suas ações e atitudes.

- Em essência, a chave para a saúde mental é buscar ter mais contato regular com “coisas boas” — situações, pessoas, ideias, ambientes etc. — do que com as ruins, além de gerenciar melhor o impacto que elas, especialmente as negativas, causam em você.
- Entenda, pois, que uma boa saúde mental permitirá que você perceba melhor o mundo, aproveite mais o que há de bom e sofra menos com o que há de ruim — e, assim, resolva melhor os problemas, que todos temos, diária e constantemente. O que você tem guardado na memória e que te guia no dia a dia sobre tudo não são fatos, mas sim suas próprias interpretações deles, à luz da sua consciência, mas também das suas emoções e sentimentos — tanto no momento em que entrou em contato com eles quanto depois, a cada vez que pensou ou pensa neles, moldando, assim, seu entendimento sobre a própria vida.
- Uma regra básica para a saúde mental, portanto, é procurar, sempre que possível, estar em contato com uma maioria de informações que sejam úteis, positivas e verdadeiras. Tudo bem que, no dia a dia, todos nós frequentemente nos deparamos com coisas não tão evoluídas, mas o que não devemos fazer é manter o foco nelas, pois, caso contrário, acabamos “detonando” nossa saúde mental e quando isso acontece, o cérebro começa a traduzir para o corpo o que está ocorrendo na mente: nós temos um conjunto de estruturas cerebrais denominado sistema límbico, especializado em processar informações e gerar emoções e sentimentos, que são codificados tanto em impulsos elétricos quanto em hormônios,

sendo transportados e transmitidos por todo o organismo! Entendeu agora por que se fala tanto que, sob estresse, uma pessoa “fica branca”, “sente um frio na espinha”, “fica gelada”, “sente na boca do estômago”, treme ou até tem dificuldade de conter fezes e urina? Todo estado mental intenso demais ou que se prolongue por muito tempo vai se refletir em várias partes do organismo, muitas vezes causando ou agravando sintomas e doenças.

- Entenda que seu cérebro controla seu corpo, mas ele, por sua vez, é guiado pela sua mente, que, de maneira significativa, é influenciada pelo seu espírito e por suas relações sociais, por isso, não se pode pensar em saúde de forma dissociada desses três sustentáculos.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Peço aos meus pacientes que, todos os dias, perguntem a si mesmos como estão suas saúdes mental, espiritual e social e façam algo por elas, no mínimo, buscar intencionalmente conhecimento de qualidade (bom, útil e verdadeiro), contato com Deus (orar, ler a Bíblia ou algum bom texto, escutar ou assistir a uma boa palestra ou “palavra”, etc.) e trocar informações e boas energias com pelo menos uma pessoa — seja ajudando alguém ou tendo uma conversa edificante com uma boa companhia.

Sugiro que, ao longo do dia, busquem intencionalmente boas leituras, bons vídeos e audiolivros e que, mesmo ao acessarem posts, timelines e mensagens nas redes sociais e aplicativos de comunicação (WhatsApp, Telegram, Signal etc.), deem mais foco e atenção ao conteúdo positivo — edificante, motivacional, engraçado ou semelhante - afinal, já somos expostos diariamente a tanto material ruim que, sempre que pudermos escolher, deveríamos priorizar o contato com o que é BOM, ÚTIL e VERDADEIRO, certo?

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/4Pilares



icaro.med.br/SaudeMental



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSO O LINK ABAIXO:



dricarovalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

A pandemia isolou a maioria das pessoas em casa, reduzindo significativamente o contato presencial e físico, enquanto o contato online foi apenas parcial, ou seja, prejudicou a saúde social (relacionamentos) de todos, e já há inúmeros estudos mostrando que isso comprometeu a saúde geral das pessoas, levando a prejuízos até para a imunidade e ao agravamento ou desenvolvimento de quadros de depressão, ansiedade (entre vários outros transtornos psiquiátricos), doenças crônicas diversas e até câncer.

1. Uma paciente na faixa dos 30 anos, que apresentava vários sintomas leves e inespecíficos, durante a consulta detalhada, descobrimos que ela estava profundamente decepcionada por ter deixado de frequentar sua igreja, como fazia há anos. Solicitei exames e recomendei que voltasse a cuidar de sua espiritualidade como fazia passado e era algo que a fazia feliz; ela nem chegou a retornar para a consulta: enviou uma mensagem de agradecimento informando que não havia feito os exames e que “não precisava retornar” porque, ao voltar a frequentar sua igreja regularmente, todos os seus sintomas desapareceram.

2. Uma paciente de pouco mais de 30 anos, que teve uma crise de pânico diante de mim, no consultório: apesar de ser, em geral, saudável e procura se manter com bons hábitos de vida, o “medo de ter algo mais sério” fez com que começasse a suar frio, ficasse pálida, agitada, taquicárdica e tonta em questão de minutos, conversando com ela, demonstrei que, naquele momento (e até então), estava bem e não havia apresentado nenhum motivo palpável que justificasse seu temor, ao otimizar sua saúde mental, ela foi melhorando rapidamente dos sintomas, até que, em poucos minutos, não sentia mais nenhum deles.



ANTES DE SEGUIR COM OS HÁBITOS



Neste exato momento, pode ser que você tenha outras condições te prejudicando e roubando energia/nutrientes a cada dia, e isso pode estar piorando seus resultados ou até causando e agravando sintomas e doenças: chegou a hora, pois, de você aprender mais um conceito simples, mas muito efetivo, de Hipócrates, o pai da Medicina (de 400 anos antes de Cristo): a saúde depende basicamente de nutrir o organismo e remover os obstáculos ao bom funcionamento dos seus próprios mecanismos de cura. Até poste sobre isso nas minhas redes sociais há alguns anos: esse princípio foi o tema da minha 1ª live no ano de 2019. Mas é sempre atual!

Hipócrates é considerado o PAI da Medicina, tanto que todo médico, ao formar-se na faculdade, é obrigado a fazer o Juramento de Hipócrates — um belíssimo conjunto de preceitos que realmente seria muito bom se todos os médicos seguissem em sua prática médica diária (é claro, adaptando as referências históricas do mesmo aos tempos atuais).

Por definição, remédio (ou medicamento, quase sinônimo) é todo recurso ou substância que sirva para combater, reduzir ou ajudar a curar (quando possível) sintomas, dores, doenças ou “males”. Alimento, por sua vez, é toda substância que sirva para alimentar ou nutrir, sendo fonte de matéria e/ou energia para que os organismos possam executar suas funções vitais. Por isso, fica claro que Hipócrates não estava falando só de “comida”!

A “raiz” da Medicina Hipocrática, portanto, à luz desta frase e do Juramento, seria melhor descrita como: que o principal na Medicina seja, como forma de prevenir e tratar, buscar antes de mais nada nutrir corretamente o organismo e, assim, otimizar seus próprios mecanismos de prevenção, autorreparo e fortalecimento!

Vamos, então, falar agora dos principais entraves que precisamos remover (ou, no mínimo, aprender a lidar melhor com eles).

OTIMIZAÇÃO FISIOLÓGICA



Quando o básico está adequado e firme — você existe e sobrevive bem — chega a hora de otimizar seu organismo. Gerenciar melhor o estresse, evitar/eliminar intoxicações e usar os suplementos adequados (todo mundo* precisa) é como afinar um instrumento: ele passará a soar melhor, até de forma mais harmônica e potente. Por que se contentar com o mínimo, se você pode melhorar ainda mais?



GERENCIAR O ESTRESSE • INTOXICAÇÃO E
DETOXIFICAÇÃO • SUPLEMENTAÇÃO

ESTRESSE: DIMINUA-O E LIDE MELHOR COM ELE

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Diminua seu estresse no dia a dia e melhore a forma como lida com ele e como ele te afeta no cotidiano.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

O estresse faz parte da vida, e todos nós o enfrentamos, vindo de várias fontes diferentes, regularmente, mas em excesso, costuma causar ou agravar potencialmente todos os sintomas e doenças, físicos e mentais, afetando de maneira importante a saúde. Alguns tratamentos, à primeira vista corretos para determinados quadros, podem até falhar ou trazer efeitos inadequados, e até mesmo suplementações podem tornar-se menos eficazes quando o estresse do paciente é excessivo.

Na maioria das vezes, não conseguimos controlar o que vem do mundo, das outras pessoas, contudo, a forma como vamos perceber, deixar nos afetar ou não (e em que grau), e reagir, está completamente sob nosso controle, ou seja, a maior parte do nosso estresse e de como ele nos afeta é responsabilidade nossa.

COMO FAZER O BÁSICO:

Melhore sua saúde mental: adquira o hábito de meditar (e faça isso regularmente, até várias vezes por dia), respire fundo mais vezes ao longo do dia (prestando atenção na respiração quando o fizer), busque práticas alternativas que possam ajudar – como Mindfulness, TRE (Tension Release Exercises), Tai Chi, Yoga, Chi Kung, Lian Gong, Qi Gong, entre outras –, ore e ria com mais frequência. Em muitos casos, pode ser necessário apoio psicológico.

Pare de sofrer por antecipação, de tentar prever todas as progressões e desfechos possíveis. Tente julgar menos.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Um bom apoio psicológico (“terapia”), na grande maioria das vezes, pode ajudar muito, mesmo que por um período de tempo relativamente curto, em vários casos.
- O estresse crônico acaba levando à ansiedade, irritabilidade e até raiva constante, que podem, adicionalmente, culminar em mais casos de humor depressivo e depressão.
- Não dá para eliminar o estresse: ele é necessário até para nos fazer “crescer”, evoluir, ao desafiar nosso cérebro e corpo, tornando-nos mais aptos e até mais eficazes e rápidos para lidarmos com os desafios de cada dia; o grande problema da sociedade moderna é o excesso de estresse constante, que se torna prejudicial e até lesivo.
- Escolha suas batalhas: nem toda discussão merece seu envolvimento e, quando tiver que se envolver em uma, tenha certeza de que valerá a pena gastar tempo, energia e recursos nela- se não for o caso (como ocorre na maioria das que aparecem no dia a dia), vale mais a pena ter paz do que “ganhar” uma.
- Cuidado com o excesso de telas (celular, TV, tablet etc.), conectividade, informações, redes sociais e disponibilidade: hoje em dia, isso tem mantido todos nós cada vez mais acelerados e “estressados”, e já há estudos comprovando prejuízos neurológicos e psiquiátricos diversos, ou seja, esses fatores podem causar ou agravar problemas nessas áreas, impactando o raciocínio, a emotividade, as relações sociais, a ansiedade e o humor.
- Cuidado com o estresse eletromagnético, relacionado à exposição excessiva a radiações, desde as emitidas pelo seu micro-ondas até as do celular.

- O estresse faz o cérebro gastar mais nutrientes e oxigênio para funcionar, o que pode tornar a dieta insuficiente e, ao mesmo tempo, fazer com que faltem esses elementos para o funcionamento adequado de outras áreas do organismo, como o funcionamento muscular, o sistema imunológico, a saúde intestinal, etc - o cérebro tende a funcionar pior, pois, quando está estressado, perde a capacidade de foco, concentração e pode até ter os sentidos, emoções etc. perturbados.
- Uma das maiores dicas que posso dar a vocês neste tópico é que conheçam mais sobre a filosofia de vida do ESTOICISMO e apliquem ao máximo seus preceitos em suas vidas: há excelentes vídeos sobre o tema na internet (particularmente, gosto muito do material do canal do Youtube “O Estóico”), sobretudo aqueles que abordam as obras e ideias dos autores clássicos do movimento e seus ensinamentos: Epicteto, Sêneca e Marco Aurélio. Sigo cada vez mais o estoicismo há anos em minha vida, e os resultados têm sido cada vez melhores para minha saúde mental, espiritual e social.
- Exercícios físicos moderados e frequentes têm forte impacto positivo no controle do estresse, promovendo bem-estar emocional e equilíbrio mental, mesmo quando praticados por curtos períodos diários.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Insira na sua rotina formas diferentes de lidar com o estresse, de “parar” e focar em outras coisas ao longo do dia, de relaxar e até “acalmar-se” com mais frequência. Hoje em dia, existem até aplicativos e programas de computador, além de recursos na internet, que ensinam como fazer isso e até enviam lembretes em horários pré-definidos: use essas ferramentas com mais frequência.

Em muitos casos, oriento que procure um bom apoio psicológico (ou psicanalítico/psicoterapia) regular, até que a sobrecarga de estresse seja resolvida e o paciente aprenda a lidar melhor com as atuais e novas fontes de estresse - lembre-se sempre de que problemas não se resolvem sozinhos e de que aquilo que você não encara de frente tende a se agravar em sua vida.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/stress



icaro.med.br/saudemental



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:



www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Paciente idosa com mau funcionamento intestinal e dores abdominais, baixa imunidade (relatou que “qualquer infecção” rapidamente a acometia e a deixava muito debilitada), além de dificuldade para praticar exercícios físicos (mesmo os leves, com recuperação lenta e difícil, além de lesionar-se com facilidade), estava ficando depressiva e ansiosa por tudo isso, principalmente porque já havia passado por vários médicos e tratamentos, sem melhora expressiva.

Ao conversar atentamente com ela, pude detectar tanto uma sobrecarga de atividades quanto vários pequenos conflitos familiares não resolvidos: quando passou a cuidar melhor de si, relaxar mais, procurar meditar regularmente e iniciar um bom acompanhamento psicológico, em poucas semanas começou a melhorar rapidamente e passou a responder melhor à suplementação e aos demais tratamentos, conseguindo retomar a prática regular de exercícios físicos, o que contribuiu ainda mais para sua recuperação.



INTOXIQUE-SE MENOS E DESINTOXIQUE-SE MAIS NO SEU DIA A DIA

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Desintoxicar-se com frequência e intoxicar-se menos no dia a dia.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

O organismo humano é dotado de vários sistemas desintoxicantes (fígado, rins, etc.) e de eliminação de toxinas (urina, fezes, transpiração, ar expirado, sistema linfático, etc.), mas eles podem ficar sobrecarregados se não recebem as condições adequadas para operar corretamente: nesses casos, a retenção de toxinas acaba prejudicando o funcionamento do organismo (inclusive do cérebro), forçando-o a gastar mais nutrientes, energia e recursos (e até suas reservas) para tentar livrar-se delas; além disso, há o dano direto causado pelas toxinas, que sempre gera algum grau de inflamação e pode levar a lesões em tecidos, órgãos e até sistemas do corpo.

Toda substância ou radiação (eletromagnética, micro-ondas, etc.), quando em excesso, funciona como uma toxina no organismo, mesmo que a exposição, em determinado grau, seja considerada segura ou até benéfica; quando esse limite de segurança ou benefício é ultrapassado, o organismo passa a sofrer uma agressão, ou seja, todo excesso é “tóxico”!

COMO FAZER O BÁSICO:

Parar de consumir, ingerir ou entrar em contato com toxinas sempre que possível. Se o problema não são as substâncias ou radiações em si, mas o excesso de exposição a elas, é essencial reduzir essa exposição. Por exemplo, glúten e leite (e seus derivados) costumam causar desconfortos na grande maioria das pessoas, (mesmo que, em alguns casos, os desequilíbrios sejam

leves e muitas vezes desconsiderados) e por isso, esses alimentos deveriam ser retirados do padrão alimentar regular; entretanto, como algumas pessoas consideram essa mudança difícil ou inoportuna, ao menos reduzir o consumo, as quantidades e a frequência, tornando-o ocasional, já pode ajudar bastante a diminuir a carga tóxica total à qual o organismo está submetido diariamente.

Manter uma ingestão constante de água em grandes quantidades é fundamental, pois todos os sistemas desintoxicantes do organismo dependem da hidratação adequada para funcionarem corretamente, praticar exercícios físicos regularmente, especialmente os que estimulam a transpiração, contribui para a eliminação de toxinas por meio do suor, da expiração e da urina. Inserir na rotina o consumo de chás e sucos verdes, “fazer sauna”, etc. também auxilia nesse processo.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Se fuma, obviamente o mais saudável é parar, mas reduzir o consumo e até evitar fumar diariamente já ajudam consideravelmente (por exemplo, aumentar gradativamente o intervalo mínimo entre cigarros, utilizando alarmes de celular, relógios ou aplicativos para isso, pode ser uma estratégia eficaz); para quem consome bebidas alcoólicas, o raciocínio é o mesmo, com o acréscimo de que a escolha de bebidas de melhor qualidade também faz diferença. (por exemplo optar por vinho em vez de cerveja ou preferir caipirinha e gin em vez de uísque e aguardente pura são algumas alternativas); e evitar drogas e o consumo de substâncias notoriamente tóxicas (por exemplo, alimentos e bebidas armazenados em plásticos de baixa qualidade ou isopor, reduzir a exposição a toxinas ambientais sempre que possível, etc.)
- Como exposto anteriormente, nem toda “toxina” é de origem química: hoje em dia, o excesso de exposição à radiação eletromagnética (proveniente de TVs, computadores, celulares, etc.), ao excesso de informações e a comportamentos “estressantes” ou repetidamente danosos pode causar no corpo efeitos semelhantes aos das intoxicações por substâncias químicas.

- Evite praticar exercícios em ambientes francamente poluídos, pois isso aumenta a incorporação de toxinas pelo organismo - por exemplo, caminhadas ou corridas próximas a vias de tráfego intenso de carros e caminhões expõem o corpo a uma maior concentração de poluentes atmosféricos.
- O uso excessivo de remédios também tem sido apontado como uma importante fonte de intoxicações hoje em dia: é fundamental buscar a melhoria dos hábitos de vida e combater as causas dos sintomas e das doenças, procurando utilizar o mínimo possível de medicamentos — ou, se possível, nenhum.
- Ressalto: TODA substância química, quando em excesso, pode agir como uma toxina no organismo, mesmo aquelas que, em quantidades adequadas, são benéficas e até essenciais: muitas vezes, “o veneno está na dose”. Até mesmo a água, tão fundamental para a vida e considerada saudável, já esteve associada a casos de emergência e até de morte por consumo superior a 10 litros em um único dia! Em diversas situações, pode ser necessário acompanhamento médico competente para a aplicação de medidas específicas de desintoxicação.
- Parasitas podem produzir toxinas e, muitas vezes, agir como tais no organismo, como é o caso de fungos, vermes, giárdias, amebas, etc., sendo que, muitos deles sequer aparecem na maioria dos exames convencionais: sob apoio médico competente, portanto, vale a pena avaliar a questão e considerar o tratamento adequado ou até a “desparasitação” com alguma regularidade, quando necessário.
- Quando seu organismo precisa gastar menos energia e recursos para se desintoxicar, esses recursos tendem a sobrar, melhorando o funcionamento dos órgãos, dos sistemas do corpo e até mesmo da sua mente: ou seja, há muitas pessoas por aí com queixas relacionadas à intoxicação e outras que reclamam da falta de energia e nutrientes, justamente porque o organismo está utilizando esses recursos para se desintoxicar.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Peço aos meus pacientes que sigam as orientações apresentadas em “Como fazer o básico” nesta seção e que aprendam mais sobre intoxicação e desintoxicação, evitando o excesso em qualquer aspecto e melhorando os hábitos de vida necessários para que nossos próprios sistemas desintoxicantes funcionem realmente bem.

Deus, em sua infinita bondade, sabedoria e amor, sabia que no mundo estaríamos constantemente expostos a uma infinidade de toxinas e, por isso, dotou-nos de sistemas muito eficazes para lidar com a maioria delas: tudo o que precisamos fazer é prover regularmente ao nosso corpo o necessário para que esses sistemas existam e funcionem (sobretudo por meio de bons hábitos de vida) e parar de atrapalhar o seu trabalho!

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/Detox



icaro.med.br/Gluten



icaro.med.br/Leite



icaro.med.br/mineralograma



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Um paciente adulto chega ao consultório com quadro de cansaço, queixas variadas de pele, alergias alimentares e dificuldades sexuais- já havia passado por vários médicos e tomado diversos suplementos e medicamentos,



porém sem resultados satisfatórios; durante a anamnese (coleta minuciosa da história clínica), descubro que, no passado, ele passou muitos anos fumando vários maços de cigarro por dia, péssimo hábito que já abandonou há anos.

Solicito um mineralograma capilar (exame que avalia os níveis de minerais presentes no cabelo, demonstrando o “estoque” de minerais, nutrientes e até metais tóxicos acumulados ao longo de meses ou mesmo anos) e vejo uma intoxicação significativa por cádmio e arsênico (metais comumente encontrados na fumaça do cigarro). Após algumas semanas de desintoxicação, o paciente apresenta uma melhora de todos os sintomas, relatando inclusive que sua felicidade e vontade de viver voltaram/melhoraram.



Dica: Para otimizar meus processos de desintoxicação, além do que expliquei neste capítulo, uso os aparelhos da Nova Ciência (sobretudo o Hidrovitalis), a zeólita (da ZeoQuantic), vários chás diferentes (adoro os da Saholi e BioChás) e cloreto de metiltionínio (“azul de metileno”). Sugiro que você saiba mais sobre essas tecnologias e substâncias.

10 **TODO MUNDO PRECISA DE SUPLEMENTOS**

O que não vem da alimentação regular, terá que vir da boa suplementação!

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Você precisa adotar e manter um padrão alimentar regular que forneça ao seu organismo todos os nutrientes necessários para a sua sobrevivência - isso é possível, ainda que demande esforço e/ou exija o acompanhamento de um nutricionista funcional competente, além do cumprimento rigoroso de suas orientações.

Se a sua alimentação regular não fornecer TODOS esses nutrientes, aqueles que não forem obtidos em quantidade suficiente por meio da dieta PRECISAM ser suplementados, afinal, seu organismo continuará necessitando deles e, caso haja deficiência, poderá gradativamente funcionar de forma inadequada e adoecer.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Praticamente todo mundo precisa usar pelo menos um suplemento regularmente, diariamente.

O organismo precisa de centenas de nutrientes diferentes todos os dias e, é claro, que ele “prefere” os que vêm de uma boa alimentação regular, no entanto, na falta de alguns, que venham ao menos da suplementação, para não deixar o organismo em carência (eles têm que vir de algum lugar!).

Quando o organismo precisa sobreviver com carências, ele tenta adaptar-se a isso, inicialmente reduzindo o metabolismo (velocidade e qualidade das reações químicas e processos orgânicos), “queimando” suas reservas — que são principalmente os músculos e ossos — e reduzindo a oferta de nutrientes para “estruturas menos nobres e necessárias”, como pele, pelos,

unhas e cabelos (que, naturalmente, perderão gradativamente sua vitalidade e crescimento saudável), o que já traz vários sintomas.

Quando as carências persistem e os mecanismos de adaptação não são suficientes, começam a surgir distúrbios e até doenças, principalmente relacionadas ao cérebro, à imunidade e ao aparelho “musculoesquelético-locomotor-postural”, além de prejuízos à circulação e aos processos de desintoxicação. A partir daí, se as carências continuarem, podem ser criadas condições que levem a sequelas e até sejam incompatíveis com a vida.

COMO FAZER O BÁSICO:

Praticamente todo mundo precisa suplementar alguma coisa diariamente (salvo aqueles poucos no mundo que realmente comem muito bem, de maneira diversificada, bem planejada e suficiente, todos os dias). As “necessidades” mais comuns são vitamina D3 (junto com K2, vitamina A e vitamina B2), vitamina C, magnésio, ômega-3 e coenzima Q10. Além disso, parecem interessantes para a maioria das pessoas a creatina, a glutamina, a D-ribose, um bom polivitamínico/polimineral, probióticos ocasionalmente, enzimas digestivas para vários casos (sobretudo à medida que envelhecemos) e, sem dúvida, a reposição de hormônios quando necessário.

Sempre busque a orientação de um profissional de saúde competente (e que saiba lidar com suplementos) para iniciar e manter a suplementação mais adequada para o seu caso.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Praticamente todos os nutrientes poderiam vir de uma alimentação diária variada e de boa procedência, mas, como isso “dá muito trabalho” para a sociedade moderna — que, além de ansiosa, é acelerada e busca cada vez mais alternativas práticas, “baratas” e rápidas para tudo —, é praticamente impossível encontrar alguém que realmente obtenha tudo o que precisa apenas por meio da alimentação.

- Por exemplo, ômega-3: quem vai comer meio quilo de peixe selvagem, orgânico, de águas salgadas profundas todos os dias para garantir sua dose diária de, pelo menos, 2 g de ômega-3, necessária para uma boa saúde? Ou seja, praticamente “todo mundo” precisa repor ômega-3 diariamente, e isso acontece com vários outros suplementos.
- Obviamente, o ideal é que você consuma suplementos apenas sob a orientação e o acompanhamento de um bom profissional de saúde, para ajuste de doses, exames, entre outros fatores, isso porque, por mais que as carências mais comuns da humanidade sejam, na maioria das vezes, as mesmas (como ômega-3, vitamina C, vitamina D, etc.), cada pessoa tem necessidades individuais que, portanto, devem ser identificadas e tratadas de maneira particular e personalizada.
- Pessoas que mantêm uma alimentação 100% equilibrada no dia a dia podem, eventualmente, não precisar de suplementos, mas, pessoalmente, conheço pouquíssimas assim, ou seja, a grande maioria de nós, “seres humanos normais”, precisa do consumo diário e regular de diferentes suplementos.
- Ninguém deveria usar suplementos ou remédios (salvo em situações de urgência ou emergência) sem antes — ou ao menos junto ao uso — melhorar os hábitos de vida, caso contrário, há um risco maior de obter resultados insatisfatórios ou negativos, não alcançar os benefícios esperados, sofrer com diversos efeitos colaterais ou não conseguir manter os resultados sem se tornar “dependente” de medicamentos.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Combino a avaliação atenta e detalhada do quadro clínico de cada paciente com seus exames complementares (sangue, urina, fezes, saliva, etc.) e prescrevo a suplementação necessária, solicitando que retornem regularmente para nova avaliação e exames, a fim de realizar os ajustes periódicos necessários.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



www.icaro.med.br/Omega3



www.icaro.med.br/Suplementacao



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:



dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Certa vez, recentemente, atendi uma paciente que, em seu retorno, disse que não conseguiu fazer seus exames, mas que, mesmo assim, gostaria de saber quais suplementos básicos eu costumava prescrever para a maioria dos pacientes e em quais doses. Respondi que, basicamente, a maioria dos meus pacientes entre 65 e 80 kg de peso acabava fazendo uso regular de **(obviamente, entenda que o que informarei a seguir não é uma prescrição para você nem um estímulo à automedicação, certo?)**:

- Um bom polivitamínico/polimineral (habitualmente gosto dos mais completos e importados, como Two-Per-Day ou Life Extension Mix, da lef.org, Optimen ou Optiwomen, da Optimum, MegaMen ou Women Ultra Mega, da GNC, e similares), para uso apenas durante a semana - como meus pacientes, por vezes, encontram dificuldades para importar ou adquirir esses produtos, desenvolvi, junto a bons farmacêuticos, uma fórmula manipulada “padrão” similar a eles, para facilitar o acesso.
- Vitamina C (preferencialmente de liberação lenta) – 500 mg, 2 vezes ao dia, com bastante água
- Vitamina D3 – 10.000 U/dia (sempre acompanhada de vitamina K2 MK-7, vitamina A, vitamina B2 e magnésio, para que possa atuar com



melhor eficácia e segurança, como explico no meu site e nos vídeos no YouTube – pesquise “Ícaro Médico Vitamina D”).

- Vitamina K2 – 180 mcg/dia, Vitamina A – 3.000 U/dia, Vitamina B2 – 20 mg/dia.
- Magnésio – cerca de 200 mg do mineral elementar, 2 vezes ao dia (explico mais sobre isso em icaro.med.br/Magnesio e no YouTube – pesquise “Ícaro Médico Magnésio”).
- Ômega-3 de qualidade, de boa marca – 2 cápsulas, 2 vezes ao dia, logo antes das refeições (junto às primeiras garfadas) – icaro.med.br/Omega3
- Coenzima Q10 – 100 mg/dia (de manhã ou à tarde – icaro.med.br/coenzimaq10).
- Um bom probiótico, por cerca de 30 dias, caso os intestinos não funcionem diariamente ou apresentem mau funcionamento.
- Própolis (preferir o extrato seco com 25% ou mais) – 20 gotas, 2 vezes ao dia, somente durante a semana, diluídas em água ou suco.
- Creatina – 3 g/dia.
- L-Glutamina – 5 g/dia.

*Por que sugiro que alguns suplementos sejam tomados apenas durante a semana? Porque acredito que seja mais seguro fazer “pausas”, permitindo que o organismo elimine eventuais excessos de substâncias e, assim, evitando possíveis intoxicações - embora sejam raras quando os suplementos são utilizados corretamente, mas, ainda assim, podem ocorrer.



Dica: SEMPRE busque suplementos de qualidade, de boas marcas, ou a “economia” ao “comprar o mais barato” pode sair cara, pois você pode acabar usando algo ineficaz, pouco eficaz ou até prejudicial à sua saúde. Recomendo manipular em boas farmácias de manipulação e/ou adquirir somente produtos de marcas de excelência, como Vitavant, Artesanal, Naiak, B-Health, Biobalance, Essential, LEF, Now, etc.

FUNCIONAMENTO VOLITIVO



O passo seguinte é funcionar melhor no que você escolher para a sua existência: para atuar e trazer para si e sua rotina. Para isso, ter um bom Acompanhamento profissional, Planejar, tomar Iniciativa, Agir, cultivar Disciplina e, acima de tudo, Acreditar, faz toda a diferença. Afinal, de que vale a melhor estratégia sem a força de vontade para executá-la e, uma vez fazendo isto, acreditar que vai dar certo?



BOM ACOMPANHAMENTO • PLANEJAMENTO •
INICIATIVA • AÇÃO • DISCIPLINA • ACREDITAR

11 BONS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

ACOMPANHE SEU TRABALHO E SEJA CONSULTADO POR ELES

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Acompanhar o trabalho de bons profissionais de saúde por meio de redes sociais, sites, postagens, livros etc., além de contar com o acompanhamento regular de alguns deles.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Pode ser que você esteja fazendo “tudo certo” (ou ache que está) pela sua saúde, mas não esteja conseguindo os resultados desejados: nesse caso, pode ser necessário um acompanhamento mais individualizado, com ajustes nos tratamentos, orientações sobre o que fazer, quais estratégias adotar, dosagens, exames e demais informações relevantes.

Um bom check-up periódico é essencial tanto para a prevenção quanto para a detecção precoce de eventuais distúrbios e seu tratamento oportuno - quando foi a última vez que você fez um check-up realmente completo? E quando foi a última vez que recebeu uma orientação eficaz sobre como prevenir doenças e fortalecer seu organismo e sua mente?

O acompanhamento da sua suplementação e dos seus tratamentos, bem como os ajustes periódicos necessários, tornam-se ainda mais importantes à medida que envelhecemos e nossa realidade muda constantemente.

Busque informações de qualidade em boas fontes: quando você segue orientações de qualidade, verdadeiras e úteis, que possam ser aplicadas à sua vida, geralmente obtém bons resultados, mas, ao seguir informações ruins, não. É como seguir um bom mapa, corretamente: você sabe onde está e pode planejar o melhor caminho para alcançar seu destino; por outro lado, se seguir um mapa que esteja errado, chegará em um local indesejado ou até

mesmo se perder em caminhos ruins.

Sempre que possível, priorize consultas com mais de 15 minutos de duração (infelizmente, o mais comum são atendimentos excessivamente curtos e superficiais, muitas vezes apressados, que podem levar a diagnósticos imprecisos e prescrições inadequadas), dê preferência a profissionais que enxerguem sua saúde de forma ampla e integrada, (por exemplo, abordagens como a integrativa, holística, ortomolecular e similares): afinal, no organismo humano, tudo está interligado, e a saúde de um órgão ou sistema geralmente afeta os demais (muitas vezes, um sintoma ou doença em determinada área tem causas ou agravantes em outras partes).

COMO FAZER O BÁSICO:

Diariamente, reserve pelo menos cinco minutos para acessar conteúdos de qualidade sobre saúde; se tornar isso um hábito, acumulará quase 2.000 minutos de aprendizado sobre o tema a cada ano (é claro que o ideal é investir mais tempo sempre que possível).

Busque consultas e acompanhamento regular com um bom médico, além de outros profissionais de saúde que possam ser necessários para o seu caso, como dentista, nutricionista ou psicólogo, etc.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Lembre-se: se você dedicar mais de cinco minutos diários à busca de conhecimento de qualidade sobre saúde, ao final de um ano terá acumulado mais de 40 horas de boas informações, esse aprendizado pode ser extremamente útil para AJUDAR na sua saúde e tem grande potencial para gerar impactos positivos (reitero: conhecimento de qualidade, quando aplicado corretamente, geralmente traz bons resultados, por outro lado, informações inadequadas podem não apenas ser ineficazes, mas também agravar sintomas e doenças).
- Possivelmente, você busca uma abordagem mais “natural” e integrativa para a sua saúde, reduzindo ao máximo o uso de medicamentos e indo além do modelo convencional amplamente “disponível” por aí.

- Boas indicações de profissionais para você seguir incluem: Dr. Alain Dutra, Dra. Denise de Carvalho, Dr. Adolfo Duarte, Dra. Denise Carreiro, Dr. Glaucius Nascimento, Dr. Gabriel de Carvalho, Dr. Augusto Cury, Dr. Lair Ribeiro, Dr. Artur Lemos, Dra. Ana Paula Rodrigues, Dra. Gisela Savioli, Dr. Juarez Callegaro, Dr. José de Felipe, Dr. Rodrigo Venticinque, Dr. Wilson Rondó, Dra. Carine Petry, Dra. Paula Leal, Chef Marcelo Horta, entre outros (perdão por não haver espaço para citar todos...). Para ainda mais recomendações, sempre revisadas e atualizadas, acesse os links da sessão “Onde ampliar/aprofundar este conhecimento” deste capítulo.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Instruo que criem o hábito de acessar diariamente conteúdos de qualidade sobre saúde, isso ajudará a estabelecer uma rotina que mantém sua saúde como prioridade, incorporando conhecimentos úteis para tornar seu dia a dia e sua vida cada vez mais saudáveis.

Além disso, recomendo que mantenha um acompanhamento regular, tanto comigo quanto com outros profissionais de saúde adequados ao seu caso, como dentista, nutricionista, psicólogo, entre outros.

Em geral, sugiro que:

- 1. Crianças:** acompanhamento regular com pediatra.
- 2. Mulheres:** acompanhamento regular com ginecologista, preferencialmente anual até o pós-menopausa, após esse período, se estiver tudo bem, no mínimo a cada dois anos.
- 3. Homens acima de 40 anos:** acompanhamento com cardiologista a cada dois anos, urologista a cada dois anos e proctologista a cada cinco anos.
- 4. Mulheres acima de 40 anos:** acompanhamento com cardiologista a cada dois anos, ginecologista a cada um ou dois anos e proctologista a cada cinco anos.
- 5. Para todos, em todas as idades:** acompanhamento anual com dentista, mesmo que apenas para prevenção.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/Checkup



icaro.med.br/Indicacoes



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:



www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

A paciente veio para a primeira consulta apresentando cansaço intenso, dor abdominal e até episódios de desmaio. Residente de uma cidade pequena, buscou atendimento médico local, mas sentiu que foi atendida de forma superficial e, de fato, não recebeu um diagnóstico preciso nem alívio para seus sintomas.

Após pesquisar na internet — acessando materiais, postagens e vídeos de diversos médicos confiáveis —, suspeitou que poderia ter hipotireoidismo (condição comum em mulheres) e deficiência de várias vitaminas e minerais e por isso, decidiu me procurar. Diante da limitação de exames mais aprofundados, pois a paciente não possuía plano de saúde e tinha acesso restrito a esses recursos, realizamos exames básicos, que confirmaram um leve hipotireoidismo e as deficiências nutricionais suspeitadas e com o tratamento adequado, a paciente apresentou melhora rápida e significativa.





Conhecimento de qualidade traz bons pensamentos; bons pensamentos possibilitam boas ações. Repetir boas atitudes é formar disciplina. A disciplina te leva aos hábitos; os bons hábitos te levam aos melhores resultados e os resultados ótimos, sim, naturalmente te conduzem para o sucesso. E felicidade é sentir-se e estar bem durante todo este processo: saúde é, essencialmente, bem-estar."



Dr. Ícaro Alves Alcântara – icaro.med.br

12 APRENDA, PLANEJE, PRATIQUE E ACREDITE

Seja tanto proativo quanto positivo para ter e manter bons resultados.

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

De posse de conhecimento de qualidade e que julgue suficiente, separe o que pode e deve aplicar em sua vida, planeje como colocar isso em prática, parta para a ação, foque na execução correta do que planejou, tenha disciplina para manter o que estiver fazendo bem e acredite que vai dar certo.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

Bom conhecimento não transforma vidas (nem a sua) até que seja aplicado corretamente e colocado em prática.

Além do pensamento positivo, “ser intencional” é fundamental para que as coisas deem certo e se mantenham no melhor caminho possível, caso contrário, você pode se sabotar e se tornar seu pior inimigo, prejudicando seu próprio percurso e suas chances de sucesso; mas, boas intenções isoladas, por mais forte que seja seu padrão mental focado em um objetivo (o tão propagado e aclamado “mindset” nos dias atuais), não têm o poder de conduzi-lo ao seu objetivo se não estiverem acompanhadas de ações.

COMO FAZER O BÁSICO:

Prepare-se para o que for necessário, execute o que precisa ser feito e faça a sua parte da melhor forma possível, acreditando que tudo dará certo em sua vida.

Não adianta apenas ficar sentado, mentalizando que tudo vai dar certo sem qualquer ação da sua parte, porque simplesmente não vai acontecer, entretanto, também não adianta envolver-se em uma atividade para a qual você tenha se preparado adequadamente, mas sem acreditar nas

suas melhores chances de obter bons resultados, isso impedirá que você dê o seu melhor e aumentará suas chances de insucesso, mesmo que tenha se preparado previamente de forma suficiente.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Meu pai me dizia: *“O que precisa ser feito, precisa ser bem-feito”*, porque, se for algo de que você não goste, pode ser que precise ser feito apenas uma vez ou que, sempre que precisar repeti-lo, será mais fácil, pois você já conhece bem o caminho.
- Lembre-se sempre disto, como está no Talmude (citado no começo deste livro): ficou claro que apenas ações repetidas (hábitos) moldam seu caráter e determinam seu destino, mas, as ações derivam dos seus pensamentos, que refletem a forma como você interpreta e processa os conhecimentos com os quais mais opta por entrar em contato e reforçar em sua mente.
- Conhecimento ruim, portanto, prejudica o funcionamento mental e acaba contaminando toda a sua cadeia de pensamento e produção, impactando naturalmente seus resultados.
- Nem todo conhecimento bom é útil na sua vida, “verdadeiro” ou mesmo necessário para você; portanto, filtre o que merece sua atenção e o que realmente vale a pena reter e utilizar.
- Planejamento é essencial para que você execute qualquer tarefa da melhor forma possível, utilizando o mínimo de recursos para obter o máximo de resultados no menor tempo, mas com efeitos duradouros. Quem não planeja bem acaba alcançando menos do que poderia, obtendo resultados piores do que esperava ou que simplesmente não perduram.
- Pouco adianta ser aquela pessoa que tem uma “crença inabalável” de que vai conseguir o que quer, professar isso para todo o mundo, mas não fazer nada (ou não fazer “direito”) para atingir: você pode atrair o que deseja, mas somente se agir nesse sentido. Até na Bíblia a “lei da atração” está explicada: o cristão ora, pede o que quer, mentaliza o sucesso naquilo e

age (no bem) para obter, e assim consegue naturalmente, não por acaso, a palavra oração tem duas partes: orar + AÇÃO. Ou seja, após cumpridas as etapas explicadas acima, relacionadas ao conhecimento e planejamento da ação, em qualquer área, o sucesso vem quando você coloca em prática o necessário e acredita que “vai dar certo”, quem não acredita em si mesmo(a) e nos próprios esforços sabota-os e prejudica seus próprios resultados e chances de êxito. Em saúde, isso é facilmente comprovável por algo como o “efeito placebo negativo”: a pessoa acredita tanto que algo nela — ou que ela pensa ou faz — tem um efeito negativo sobre sua vida que acaba atenuando ou até anulando esforços que tinham tudo para dar certo; para algumas pessoas, ao pensarem e agirem assim, até remédios adequados deixam de funcionar, pois, em essência, quem os toma não acredita que venham a fazer efeito ou até mesmo foca nos possíveis efeitos adversos.

- Manter-se fazendo o que deu certo é fundamental para continuar obtendo bons resultados, isso se chama disciplina: investir tempo e energia para preservar o que foi conquistado. Em saúde, por exemplo, você a conquista adotando hábitos saudáveis, mas, se deixar de praticá-los, simplesmente a perderá: ser saudável, portanto, é desenvolver a disciplina de continuar aplicando constantemente em sua vida o que comprovou ser benéfico para si.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Sempre que precisar fazer algo:

1. Busque conhecimento de qualidade sobre o assunto, o máximo possível, em boas fontes, garantindo que saiba utilizá-lo corretamente e confie na possibilidade de obter bons resultados ao aplicar.
2. Selecione as partes mais relevantes do conhecimento adquirido, priorizando o que for mais útil, aplicável e com maiores chances de gerar bons resultados.

3. Planeje como aplicar, (uma boa ideia é simular mentalmente ou “no papel” a execução para antecipar resultados, obstáculos e possíveis melhorias).

4. Coloque em prática, aplicando na sua vida e partindo para a ação de forma estruturada, baseada no seu planejamento, sempre acreditando no sucesso — evite sabotar a si mesmo.

5. Avalie os resultados e mantenha o que deu certo, revisando e corrigindo o que não funcionou, periodicamente. Em saúde, não é diferente: para alcançar o resultado desejado, é essencial buscar conhecimento sobre o assunto, aplicá-lo na sua vida e manter o que for saudável - e procurar apoio competente sempre que necessário ou oportuno. Simples assim.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/FazerEAcreditar



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSO O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Certa vez, atendi um engenheiro com péssimos hábitos de vida há décadas e, conseqüentemente, diversos sintomas e doenças, incluindo obesidade, diabetes, pressão alta, calvície, disfunção erétil e problemas de memória, etc. — tudo isso com menos de 50 anos de idade. Após uma consulta detalhada, disse-lhe que iria solicitar exames, mas que, antes de tudo, ele precisaria melhorar significativamente TODO o seu estilo de vida, “cuidar tão bem de si como cuidava do seu trabalho”, onde era extremamente organizado, competente e ocupava um cargo de alta chefia.



Algumas semanas depois, ele retornou “diferente”, visivelmente melhor, com mais vitalidade, mais magro e animado — e trazendo consigo uma apostila onde não apenas guardou seus exames, mas também organizou metas semanais de melhoria, anotou seus progressos e obstáculos e até utilizou o questionário de autoavaliação que disponibilizo gratuitamente para ajudar na organização (icaro.med.br/Questionario); ou seja, quando ele se colocou como prioridade real, buscou conhecimento de qualidade para revolucionar sua saúde positivamente, planejou como otimizá-la e colocou em prática o necessário, superando obstáculos, revendo processos, repetindo acertos e aprimorando continuamente. Ele acreditou que tudo isso daria certo — e simplesmente DEU CERTO.

VIDA GERAL



Se você chegou até aqui, agora é a hora de “ajustar as velas” e fazer com que seu barco da vida realmente atinja os portos/destinos desejados. Encontrar seu propósito, acalmar a mente e soltar o corpo é o que te faz mais que um sobrevivente: te faz vivo de verdade. Afinal, para quem não sabe onde quer chegar e não chega bem, qualquer destino serve... É assim que você quer passar seus dias, meramente sobrevivendo a cada um deles?



IKIGAI • MEDITAÇÃO • ALONGAMENTO



IKIGAI: ENCONTRE SEUS PROPÓSITOS

para ter uma vida mais saudável, produtiva e... Feliz

BREVE INTRODUÇÃO A ESTE TEMA:

Se você chegou até aqui, já está compartilhando parte do meu Ikigai, e eu agradeço por isso, pela confiança no meu trabalho.

Entrei em contato com a noção de Ikigai ao finalizar esta obra, enquanto assistia ao documentário de Dan Buettner na Netflix sobre as Zonas Azuis, regiões com as maiores taxas de longevidade no mundo: o pesquisador concluiu que algumas das comunidades que vivem mais tempo e com melhor qualidade de vida têm em comum o estabelecimento e a prática do Ikigai por cada um de seus indivíduos.

Ikigai é encontrar seu propósito de vida e transformá-lo na motivação que te faz levantar todas as manhãs, impulsionando-o a dar o seu melhor todos os dias e sustentando-o nos momentos difíceis, como um farol à beira do oceano.

Há décadas, identifiquei meu Ikigai como ajudar quem me acompanha a ter uma saúde melhor, da forma mais natural possível. Há muito tempo, senti que este ideal seria coroado ao disponibilizar um livro completo, didático e útil, gratuitamente. Hoje, esse objetivo foi atingido. - Obrigado, Deus.

Dizem que a vida só está completa e plena após você plantar uma árvore, escrever um livro (no meu caso, nove) e ter uma filha... Somando-se a um grande amor e ao Ikigai, para mim, missão cumprida!

Minha dica, então, é: encontre o SEU Ikigai - existem diversos vídeos e materiais na internet que podem te ajudar nessa jornada; com propósito e aplicando o que ensinei neste livro, sua vida tem muito mais chances de ser feliz e saudável!



O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

O primeiro passo é identificar e viver de acordo com seu Ikigai — aquilo que traz significado à sua vida e gera motivação para seguir adiante. Ele surge na interseção entre o que você ama, no que é bom, o que o mundo precisa e aquilo pelo qual pode ser e sentir-se recompensado.

**O Ikigai vai além da satisfação pessoal e da recompensa financeira; também pode incluir serviço voluntário ou atividades que tragam propósito e significado, mesmo sem gerar renda.*

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

O Ikigai é um elemento comum nas comunidades mais longevas e saudáveis do mundo, conforme apontam estudos, como os das chamadas “Zonas Azuis”. Ter um senso de propósito melhora a saúde mental, reduz o estresse, fortalece o sistema imunológico e pode até diminuir o risco de doenças cardiovasculares, além de trazer inúmeros outros benefícios para a saúde do organismo como um todo. Pessoas que vivem com um forte senso de propósito tendem a ter maior longevidade e qualidade de vida, além de menores chances de adotar ou manter hábitos prejudiciais à saúde.

COMO FAZER O BÁSICO:

- 1.** Reflita sobre suas paixões e talentos.
- 2.** Identifique atividades que proporcionem satisfação e também beneficiem outras pessoas.
- 3.** Busque um equilíbrio entre o que gosta de fazer e o que pode sustentá-lo financeiramente.
- 4.** O mais importante: alinhe, diariamente, o máximo possível dos aspectos da sua vida ao seu Ikigai — conhecimentos, foco, pensamentos, metas, condutas e hábitos. Tudo o que te aproxima de um “Ikigai do Bem” naturalmente contribui para sua saúde física, mental, espiritual e social.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Pratique a gratidão diariamente para fortalecer sua conexão com seu Ikigai.
- Evite distrações e tarefas sem propósito que o desviem do seu caminho.
- Busque conhecimento e aprendizado contínuo para alinhar suas atividades diárias ao seu Ikigai.
- Engaje-se em comunidades e grupos que compartilhem valores alinhados ao seu propósito.
- Mudanças profissionais, de rotina e até na dinâmica familiar podem ser necessárias para alinhar-se ao seu Ikigai — lembre-se disso.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

1. Utilize ferramentas para identificar e confirmar seu Ikigai. Existem diversos livros sobre o tema, além de excelentes materiais e vídeos disponíveis na internet.
2. Adote e mantenha uma postura mais estoica diante da vida. Conheça os fundamentos e preceitos do Estoicismo e aplique-os ao máximo no seu dia a dia.
3. Assista ao documentário “Como Viver Até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis” na Netflix.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/ikigai



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricarovalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.



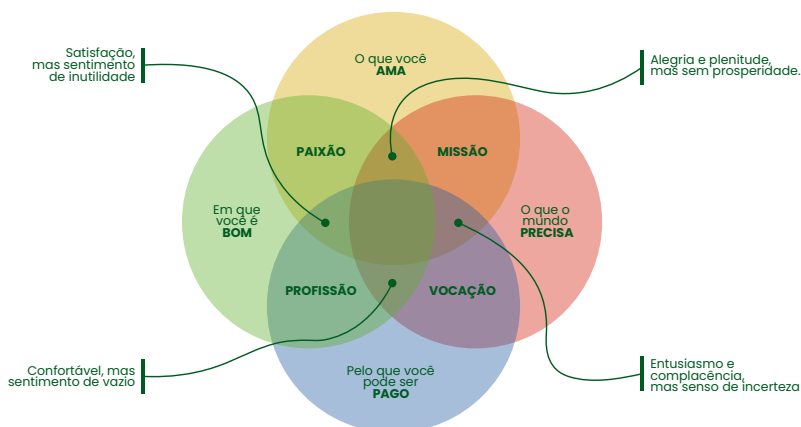
BREVE RELATO DE CASO REAL:

Paciente de cerca de 40 anos, mulher, com bons hábitos de vida em geral, mas com alguns pequenos sintomas que não melhoravam o suficiente, mesmo com boa suplementação, reequilíbrio hormonal e até alguns medicamentos. Após uma consulta detalhada, relatou que possui um bom emprego, com carreira segura e sólida, mas que não se sente realizada, especialmente após ter sido obrigada recentemente a adotar condutas com as quais não concordava — e sentia que isso agravou seus sintomas gerais.

Alguns meses depois, retornou para um check-up, visivelmente melhor e radiante, praticamente sem qualquer sintoma. Atribuiu sua melhora ao fato de ter passado no vestibular para outro curso superior, em uma área de atuação completamente diferente da sua atual, o que lhe trouxe um novo propósito de vida.

Ikigai

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "UMA RAZÃO PARA SER"



14 MEDITAÇÃO

Fundamental para diariamente reequilibrar sua mente e corpo

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Pratique a meditação diariamente, seja por alguns minutos ou por períodos mais longos, para fortalecer a saúde mental, reduzir o estresse e aprimorar as funções cerebrais.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

A meditação é uma prática cientificamente comprovada para reduzir os níveis de cortisol (hormônio do estresse, especialmente por meio da regulação do eixo HPA), melhorar a memória, aumentar a resiliência emocional e regular a pressão arterial. Além disso, contribui para um sono mais reparador, fortalece a função imunológica e favorece uma resposta positiva do organismo a situações desafiadoras.

**É importante destacar que a meditação reduz o excesso de cortisol, mas não interfere negativamente em níveis normais desse hormônio, que é essencial para diversas funções do organismo.*

COMO FAZER O BÁSICO:

1. Escolha um local tranquilo e sente-se confortavelmente.
2. Concentre-se na respiração e observe seus pensamentos sem julgá-los.
3. Comece com 5 a 10 minutos diários e aumente gradualmente.
4. Utilize aplicativos ou áudios guiados caso esteja iniciando.
5. Pratique a meditação antes de dormir para melhorar a qualidade do sono.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- **TODO MUNDO CONSEGUE MEDITAR!** Se não conseguir nos primeiros dias ou semanas, não desista — como tudo que vale a pena, meditar requer “treino” e persistência.
- Meditar NÃO significa, obrigatoriamente, ficar em posição de lótus, envolver incensos e recitando mantras repetidos - a meditação, basicamente, é sobre focar na respiração enquanto serena os pensamentos.
- Experimente diferentes técnicas, como mindfulness, repetição de palavras ou frases, orações e visualizações, até encontrar a que mais “funciona” para você.
- Associe a meditação a práticas de respiração profunda para potencializar seus efeitos.
- A meditação é uma prática milenar com amplos benefícios para a saúde do corpo, da mente, do espírito e até das relações sociais. A seguir, um resumo dos principais benefícios da meditação, além da redução do estresse e do cortisol, com base em evidências científicas e na experiência clínica em medicina integrativa:

● Benefícios para o corpo

1. Fortalecimento do sistema imunológico: melhora a função imunológica, tornando o organismo mais resistente a infecções e doenças autoimunes.
2. Saúde cardiovascular: reduz a pressão arterial, melhora a circulação sanguínea e reduz o risco de doenças cardíacas.
3. Regulação do sono: promove um sono mais profundo e reparador, reduzindo a insônia e melhorando o ciclo circadiano.
4. Alívio da dor crônica: auxilia no controle da dor, sendo eficaz em condições como fibromialgia, artrite e dores musculares.
5. Equilíbrio hormonal: ajudar a regular hormônios como melatonina, serotonina e endorfinas, promovendo bem-estar e longevidade.

6. Aumento da longevidade: influencia positivamente os telômeros e reduz o estresse oxidativo, retardando o envelhecimento celular.

● Benefícios para a Mente

1. Melhora do foco, concentração, memória, aprendizado e clareza mental.
2. Redução da ansiedade e depressão, estimulando neurotransmissores como serotonina, dopamina e GABA, o que ameniza sintomas dessas condições.
3. Aprimoramento da inteligência emocional, favorecendo a autorregulação emocional e reduzindo reações impulsivas.
4. Aumento da criatividade e capacidade de resolução de problemas, facilitando novas perspectivas e soluções inovadoras.
5. Diminuição do esgotamento mental (burnout): reduz a exaustão emocional e melhora a produtividade, ajudando até a tratar o esgotamento quando já instalado.

● Benefícios para o Espírito

1. Maior conexão consigo mesmo ao favorecer a introspecção e a autoconsciência, promovendo o autoconhecimento e o crescimento pessoal.
2. Aumento do senso de propósito e do significado da vida por auxiliar na compreensão da existência sob uma perspectiva mais ampla e profunda
3. Equilíbrio e harmonia interior, proporcionando estados de paz e serenidade, reduzindo conflitos internos.
4. Expansão da consciência, possibilitando uma visão mais clara sobre a vida, promovendo compaixão e gratidão.

● Benefícios para o as Relações Sociais

1. Maior empatia e compaixão ao fortalecer a capacidade de

se colocar no lugar do outro, melhorando a qualidade dos relacionamentos.

2. Aumento do senso de propósito e do significado da vida por auxiliar na compreensão da existência sob uma perspectiva mais ampla e profunda

3. Equilíbrio e harmonia interior, proporcionando estados de paz e serenidade, reduzindo conflitos internos.

4. Expansão da consciência, possibilitando uma visão mais clara sobre a vida, promovendo compaixão e gratidão.

- A meditação, quando praticada regularmente, torna-se uma ferramenta essencial para promover uma vida mais equilibrada, saudável e feliz. Para melhores resultados, é fundamental sempre associá-la a um estilo de vida saudável, já amplamente abordado neste livro.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Explico que aprender a meditar e realizá-la pelo menos uma vez por dia, todos os dias, por ao menos cinco minutos, é essencial para a boa saúde mental, contribuindo também para as demais dimensões da saúde (espiritual, social e corporal)- além disso, a meditação faz parte do tratamento e da prevenção de sintomas e doenças.

Três em cada quatro pacientes apresentam problemas com estresse, depressão e/ou ansiedade (quando não outras questões psicológicas...): esclareço para eles que a meditação auxilia, junto ao acompanhamento psicológico, ao GABA, ao estilo de vida e aos remédios (quando necessários),etc., sendo a ferramenta mais eficaz para que cada pessoa possa aplicar sozinha, sempre que necessário, de forma fácil e em qualquer lugar.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/meditacao



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:

www

dricaroalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.

BREVE RELATO DE CASO REAL:

Médico, 40 anos, com grande ansiedade, o que gerava dificuldade de concentração, atenção e foco (mas sem diagnóstico de TDAH), além de alguns sintomas de somatização (sintomas corporais decorrentes de sofrimento emocional). Bons hábitos de vida e o uso regular de GABA sempre ajudaram no caso, mas a questão nunca foi totalmente resolvida, e começaram a ocorrer discretos episódios de ataques de pânico. Não queria utilizar “calmantes tarja preta” devido ao medo de dependência e dos vários efeitos colaterais possíveis (sobretudo na memória e nos níveis de energia) e relatava que o acompanhamento psicológico sempre ajudou, mas nunca solucionou o problema.

Começou a meditar diariamente, com grande dificuldade nas primeiras semanas, pois gastava mais tempo tentando acalmar a mente do que efetivamente conseguindo meditar a cada 10 minutos de tentativa, mas, com paciência, perseverança e prática contínua, o quadro de transtorno de ansiedade generalizada apresentou grande melhora, sem novas crises de pânico ou somatizações expressivas, além de uma percepção muito maior de saúde, bem-estar e felicidade.



15 ALONGAMENTOS

Flexibilidade para uma vida mais saudável

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER:

Incorporar sessões diárias de alongamento para todo o corpo à rotina proporciona diversos benefícios à saúde, como o aumento da flexibilidade, a prevenção de dores musculares e a melhoria da mobilidade.

POR QUE ISTO É IMPORTANTE?

O estresse, o sedentarismo e as posturas inadequadas contribuem para o encurtamento muscular e a perda de mobilidade, afetando não apenas a funcionalidade, mas também a percepção do mundo ao nosso redor.

Resumidamente, o alongamento melhora a postura, reduz o risco de lesões, alivia a tensão muscular e promove o relaxamento. Além disso, pode auxiliar na circulação sanguínea e na recuperação muscular após atividades físicas. Estudos mostram que manter a flexibilidade ao longo da vida ajuda a preservar a mobilidade na terceira idade e reduz a incidência de quedas.

COMO FAZER O BÁSICO:

1. Realize alongamentos ao longo do dia, por exemplo, ao acordar e antes de dormir.
2. Mantenha cada posição por pelo menos 10 a 30 segundos, “forçando” levemente as articulações, mas respeitando os excessos e o limite de dor.
3. Foque nos principais grupos musculares: pernas, costas, pescoço e ombros. Se tiver tempo (e pelo menos uma vez por dia), alongue também os grupos musculares menores.
4. Respire profundamente durante os alongamentos para obter melhores resultados e um maior relaxamento.

ASPECTOS MAIS AVANÇADOS:

- Alongamentos regulares não servem apenas para relaxar os músculos e adquirir ou manter a flexibilidade, ainda que essas sejam suas funções principais.
- Os alongamentos são uma das formas mais eficazes de promover a saúde de tendões e ligamentos, desde que aliados a exercícios de força e a um estilo de vida saudável.
- Técnicas como Yoga, Pilates e Calistenia costumam incluir bons alongamentos, potencializando os resultados.
- Ajuste os alongamentos às suas necessidades e ao seu nível de flexibilidade: não há uma “regra geral” sobre o que seria ideal para todos.
- **Benefícios para o corpo**
 1. Melhora da flexibilidade e mobilidade, ao aumentar a amplitude de movimento das articulações, prevenindo lesões e mantendo a funcionalidade muscular.
 2. Prevenção de lesões musculares e articulares, ao reduzir a tensão muscular e evitar dores, especialmente para quem pratica atividades físicas ou tem uma rotina sedentária.
 3. Alívio de dores musculares e articulares, causadas por exercícios intensos, sedentarismo ou má postura.
 4. Melhora da circulação sanguínea, ao estimular o fluxo sanguíneo e facilitar o transporte de oxigênio e nutrientes para os tecidos.
 5. Aceleração da recuperação muscular, ao auxiliar na eliminação do ácido lático pós-exercício, reduzindo dores musculares tardias.
 6. Redução da tensão e fadiga muscular, ao promover o relaxamento de músculos contraídos pelo estresse ou pela prática intensa de atividades físicas.



● **Benefícios para a Mente**

1. Redução do estresse e da ansiedade, ao ativar o sistema nervoso parassimpático, promovendo relaxamento e equilíbrio mental.
2. Melhora da concentração e do foco, especialmente quando associada à respiração consciente, aprimorando a atenção e a clareza mental.
3. Aumento da disposição e da energia, ao estimular a circulação e melhorar a oxigenação do cérebro, reduzindo a sensação de fadiga e letargia.
4. Diminuição do risco de transtornos emocionais, ao ajudar na regulação dos neurotransmissores, contribuindo para o equilíbrio emocional.

● **Benefícios para o Espírito**

1. Promoção do autoconhecimento corporal, ao auxiliar na conscientização dos limites e capacidades do próprio corpo, promovendo uma maior conexão consigo mesmo.
2. Estímulo à presença e ao mindfulness, pois, quando praticados com atenção plena, os alongamentos ajudam a ancorar a mente no momento presente.
3. Sensação de bem-estar e harmonia interna, ao proporcionar um estado de relaxamento profundo, alinhando corpo, mente e espírito.
4. Facilitação do fluxo energético (de acordo com algumas práticas como Yoga e Medicina Tradicional Chinesa), ao ajudar a desbloquear canais energéticos (meridianos) e restaurar o equilíbrio interno.

● **Benefícios para as Relações Sociais**

1. Aprimoramento da comunicação não verbal, pois um corpo relaxado e alinhado transmite mais confiança e receptividade nas interações sociais.

2. Redução da agressividade e irritabilidade, uma vez que o relaxamento muscular ajuda a diminuir impulsos reativos e a manter um comportamento mais equilibrado em situações sociais.

- Os alongamentos são práticas simples, porém extremamente eficazes para promover a saúde física e mental, além de impactarem positivamente a vida espiritual e social. Incorporá-los à rotina diária pode melhorar significativamente a qualidade de vida e contribuir para a longevidade.

COMO EU FAÇO (OU ORIENTO MEUS PACIENTES):

Oriento que os alongamentos sejam realizados diariamente, mesmo que por no mínimo 10 minutos, contemplando todo o corpo pelo menos uma vez ao dia.

Sugiro buscar a prescrição adequada de uma rotina de alongamentos com um fisioterapeuta ou educador físico de confiança ou, até lá, seguir com cuidado alguma boa aula de alongamento entre as milhares disponíveis na internet para iniciar a prática.

ONDE AMPLIAR/APROFUNDAR ESTE CONHECIMENTO:



icaro.med.br/alongamento



PARA SABER AINDA MAIS SOBRE, ACESSE O LINK ABAIXO:



dricarovalves.com.br/links

O melhor lugar para encontrar todos os vídeos e textos sobre este tema é através do link acima. Basta acessá-lo e explorar os conteúdos disponíveis em minhas redes sociais. Você pode pesquisar por palavras-chave de seu interesse e navegar por diversos materiais: alguns mais diretos, outros mais aprofundados — e até com participação de especialistas convidados nesta área e temas relacionados.



BREVE RELATO DE CASO REAL:

Engenheiro, com quase 50 anos, sempre teve o hábito de caminhar bastante no trabalho, diariamente, em obras. Sem muitos sintomas, melhorou os hábitos de vida seguindo as orientações do último check-up e, nos últimos meses, iniciou uma rotina de exercícios de força e musculação na academia. Sentindo-se cada vez melhor com os treinos, intensificou a malhação a ponto de não ter dias de descanso, mas, começou a apresentar dores musculares significativas, dificuldade de relaxamento, sono menos repousante, sensação de tensão, dificuldade no ganho de massa muscular e alguma limitação na amplitude de movimentos, chegando a prejudicar a execução de alguns exercícios na academia.

Após consulta, orientei que incluísse uma rotina de alongamentos ao longo do dia, além de reduzir o aparente “overtraining” e com o relaxamento muscular regular alcançado e a manutenção de um bom estilo de vida, todos os sintomas desapareceram, permitindo até a retomada do ganho de massa muscular.

PARA FIXAR A GRANDE IMPORTÂNCIA DESTES 15 HÁBITOS

Você precisa do seu corpo para viver: quanto melhor ele estiver, logicamente, melhor você pode viver cada dia, lutando pelo que quer e colhendo os resultados de cada esforço.

Só que, antes de melhorar o funcionamento de algo, isto primeiramente precisa existir. Seu corpo é composto por mais de 75% de água, ou seja, o primeiro passo é garantir que você esteja ingerindo água de forma adequada e suficiente a cada hora acordado.

No entanto, o corpo não existe e não funciona apenas à base de água: você também precisa de oxigênio (proveniente de uma boa respiração regular) e dos nutrientes da alimentação, combinados com uma boa suplementação regular.

Quando você fornece os materiais estruturais e energéticos (água, oxigênio e alimentos), eles precisam ser distribuídos para todas as partes do corpo, e é aí que o exercício físico regular desempenha um papel fundamental ao viabilizar e otimizar essa circulação; e, esses materiais serão melhor aproveitados durante um bom sono.

A exposição solar adequada e regular contribui para regular e otimizar todos esses processos, enquanto as intoxicações e o estresse os prejudicam: por isso, é essencial desintoxicar-se periodicamente, reduzir a exposição a toxinas no dia a dia e gerenciar melhor o estresse, aprendendo a lidar com ele e diminuindo-o sempre que possível.

A saúde corporal é sustentada pela saúde espiritual, mental e das nossas relações sociais, especialmente as mais próximas e frequentes.

Para adquirir mais conhecimento de qualidade em saúde e crescimento pessoal — fundamentais para uma evolução constante —, é necessário manter-

se sempre aprendendo por meio de boas fontes, dessa forma, torna-se interessante acompanhar o trabalho e os ensinamentos (postagens, livros, vídeos, etc.) de bons profissionais da área da saúde; ao mesmo tempo, para monitorar regularmente seu estado de saúde e resolver eventuais problemas (sim, porque mesmo quem se cuida bem também pode adoecer, embora com menor frequência), é recomendável eleger alguns desses bons profissionais para acompanhar sua saúde de forma individualizada. E invista no que vai dar o toque final de melhoria na sua vida: Propósito, Meditação e Alongamentos.

Por fim, quando você estiver seguindo todos esses princípios minimamente bem, acredite que os resultados virão. E por fazer tudo isso por você mesmo(a), testemunhe na prática, em seu próprio corpo e mente, o quanto sua saúde melhorará a cada dia.

Sugiro que você acesse o vídeo em icaro.med.br/15Habitos: em menos de quatro minutos, todo esse conteúdo está resumido de forma simples, didática e agradável para ajudar sua mente e seu cérebro a incorporarem melhor essas mudanças na sua rotina!

E se você quer saber exatamente como cuidar ATUALMENTE da sua saúde, avaliar semanalmente seu progresso gratuitamente e entender claramente onde ainda precisa melhorar, sugiro que utilize a ferramenta QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO EM SAÚDE, que disponibilizo no link abaixo. Aqui no livro, essa ferramenta está apresentada apenas como ilustração, para utilizá-la corretamente, é necessário baixar e imprimir a versão completa através do link a seguir. Esse questionário vai te ajudar a perceber, de forma clara e visual, onde está errando e onde está acertando no seu autocuidado, permitindo que você o otimize cada vez mais. Dessa forma, você aprimora seu estilo de vida, que é o fator mais importante para recuperar, manter e potencializar sua saúde. O preenchimento é rápido, mas extremamente útil para identificar onde você pode e deve melhorar a fim de obter os melhores resultados!



icaro.med.br/questionario

EXAMES COMPLEMENTARES: MAIS QUE NECESSÁRIOS, REGULARMENTE!

Mesmo quem se cuida ainda poderá sofrer com adoecimentos ocasionais (infecções, acidentes, dores, etc.) e precisará de check-ups periódicos para avaliar a funcionalidade e o envelhecimento do organismo; quem cuida mal de si, mais ainda, pois necessita de acompanhamento para identificar diagnósticos e permitir que seus médicos definam e acompanhem melhor as condutas de tratamento – ou seja, exames complementares (sangue, urina, fezes, saliva, etc.) são sempre necessários em um bom acompanhamento periódico, mas o mais importante continua sendo ouvir atentamente o paciente e conhecer seu quadro clínico completo.

Além disso, para envelhecer com saúde, é essencial seguir as orientações que explico detalhadamente neste livro, que você acabou de ler, bem como nos conteúdos disponíveis em icaro.med.br/ENVELHECIMENTO e icaro.med.br/SAUDE - não adianta apenas fazer exames: se você não fizer a SUA PARTE, é apenas uma questão de tempo até que os resultados se tornem ruins e preocupantes!

Afinal, então, quais seriam os exames complementares minimamente necessários para guiar e acompanhar um envelhecimento saudável?

**Obviamente, o conteúdo a seguir reflete a MINHA OPINIÃO como médico experiente, com o objetivo de ajudar por meio das minhas SUGESTÕES, e não de ditar uma verdade absoluta sobre o assunto. Seu médico pode ter uma abordagem diferente ou menos experiência na área. Estes exames representam o MÍNIMO necessário para um bom acompanhamento. Naturalmente, solicito exames adicionais para monitorar melhor a saúde dos meus pacientes.*

- Hemograma completo, ácido úrico, creatinina, ureia, PCR (ultrassensível), fibrinogênio.
- Vitamina D3 (25-OH), saturação de transferrina, ferritina, Gama-GT, EAS.
- PTH, lipidograma completo, insulina (pré e pós-prandial), hemoglobina glicada.
- Vitamina B12, proteínas, minerais (cálcio iônico, magnésio, ferro, cobre, zinco, selênio, cromo, iodo).
- T3 livre, T4 livre, TSH ultrassensível, SDHEA, cortisol salivar, homocisteína.
- Vitamina C, estradiol, estrona, testosterona total e livre, progesterona, PSA (homens).
- Marcadores tumorais (a cada cinco anos), sangue oculto nas fezes.



“A melhor forma de lidar com o sistema de saúde, público ou privado, é fazer a sua parte, direito, pela sua própria saúde, para não precisar dele (ou o mínimo possível)”



Dr. Ícaro Alves Alcântara - icaro.med.br

EU TIVE UM SONHO

Na verdade, vários... e constantemente

Meu sonho é que todas essas condutas, algum dia, se tornem uma cartilha amplamente difundida para a humanidade; não precisa ter o meu nome, pois não faço questão de publicidade (por isso, a versão em PDF deste livro é gratuita, para que esses conteúdos beneficiem o máximo possível de pessoas; tudo isso vem de Deus, e eu sou apenas um intérprete, buscando transmiti-los da forma mais compreensível possível)

O que realmente desejo, de coração e mente, é que tudo o que expliquei aqui chegue “aos quatro cantos do mundo”, alcançando os mais de 8 bilhões de pessoas na Terra, tenho plena convicção de que, se todos colocassem essas dicas simples, mas fundamentais em prática no dia a dia, o mundo seria melhor para todos e os sistemas de saúde seriam mais eficientes, a população viveria melhor, adoeceria menos, se recuperaria mais facilmente dos agravos à saúde e teria mais chances de sucesso, felicidade, bem-estar e qualidade de vida.

Minha intenção aqui é apenas compartilhar com vocês o que o conhecimento e a prática nesses mais de 25 anos de Medicina demonstraram ser essencial para salvar vidas e o que os estudos científicos confirmam que esses princípios são os mais eficazes para recuperar, manter e melhorar a saúde: essa é, sem dúvida, a contribuição mais valiosa que eu poderia oferecer a vocês e que agora transmito com sucesso (assim espero!).

De coração, espero que vocês compartilhem este conteúdo, releiam, complementem e, principalmente, coloquem em prática na vida de vocês: assim, sei que terão mais saúde, pois qualquer que seja o seu objetivo na vida — ficar rico, ajudar o próximo, ser famoso, construir uma família, ver os filhos e netos crescerem, cultivar um jardim, escrever um livro ou simplesmente vivenciar momentos de felicidade — para tudo isso, você **PRECISA DE SAÚDE**, sem ela, até é possível “chegar lá” — alcançar o sucesso em alguma área da

vida —, mas não será possível manter-se lá, ir além ou simplesmente desfrutar da vitória; ao longo dos anos, ouvi de muitos pacientes que, durante a vida, “gastaram” ou “entregaram” sua saúde pelo bem de outra pessoa, pelo trabalho ou pelo dinheiro, agora, tentam recuperá-la, mas, infelizmente, nem sempre dá tempo, nem sempre é possível recuperar 100%... trabalho e outros objetivos não sustentam nem apoiam a saúde: podem ser boas ferramentas, mas são péssimos padrões!

Portanto, cuide da sua saúde, cuide de si para que possa cuidar dos outros, para que consiga fazer o bem e contribuir para um mundo melhor; assim, terá a vida plena que merece e não apenas sobreviverá, mas viverá de verdade — com mais chances de felicidade, bem-estar e sucesso, seja qual for o seu propósito.

Agora, portanto, sugiro que aprofundem os ensinamentos nos links sugeridos e, se possível, que compartilhem este material para mais pessoas serem tocadas e, assim, aprenderem e melhorarem o necessário para VIVER melhor. Ok?

Que Deus abençoe a todos!

DEUS NÃO JOGA DADOS, MAS VOCÊ SIM, TODOS OS DIAS



“A teoria produz um bom resultado, mas dificilmente nos aproxima do segredo do Criador. Ele não joga dados.” - Albert Einstein

Em termos de Envelhecimento Saudável, todos os dias você joga um dado de seis lados, que determina suas chances de viver mais tempo e melhor — ou seja, mais quantidade e mais qualidade de vida. Só que a probabilidade de você conseguir, se não fizer NADA para cuidar da sua saúde, se não fizer direito a SUA parte, é apenas de 1 para 6, no lado da “sorte/acaso” desse dado.

Você ganha mais dois lados quando adota e mantém bons hábitos de vida e pode ganhar mais um lado a cada um dos seguintes fatores:

- 1.** Ter uma boa “herança genética” (ou seja, a maior parte da sua família é forte e saudável, em geral) já é um ponto positivo - mas isso só será vantajoso se você não a prejudicar com hábitos nocivos no dia a dia.
- 2.** Viver em um bom ambiente (ou transformá-lo em um): Estar cercado por paz, saúde, contato com a natureza, boas relações, menos intoxicações, mais descanso de qualidade e lazer, etc., contribui significativamente para o seu envelhecimento saudável.
- 3.** Ter bons acompanhamentos regulares em saúde (médico, nutricionista, dentista, psicólogo, etc.) e/ou buscar ativamente conhecimento sobre saúde, aplicando essas informações no dia a dia para aprimorar sua rotina.

Entendeu? Com raríssimas exceções (algumas até inexplicáveis...),

quem consegue manter funcionalidade, produtividade e independência ao envelhecer é quem faz a sua parte na maioria desses quesitos; imprevistos acontecem, é claro, mas suas chances aumentam conforme você “faz por onde” e assume o compromisso de cuidar da própria saúde.

Este livro ensinou detalhadamente O QUE É fazer a sua parte e COMO fazer.

FERRAMENTAS

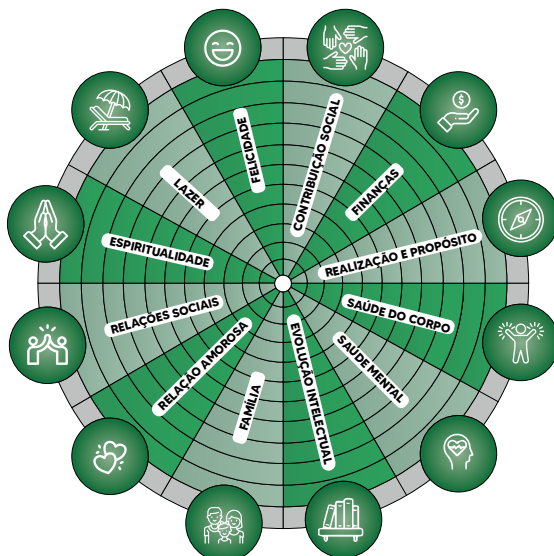
1

RODA DA VIDA

A **Roda da Vida** é uma representação gráfica de todas as áreas da sua vida, mostrando que todas elas precisam de, no mínimo, uma atenção constante para que você possa viver com equilíbrio. Ela te ajuda a visualizar claramente quanto você está investindo em termos de tempo, energia e recursos em cada uma dessas áreas. A ideia é que, ao perceber isso, você possa redistribuir melhor esses três elementos, promovendo um maior equilíbrio na sua vida e aumentando suas chances de produtividade, saúde, sucesso e felicidade.



icaro.med.br/rodadavida



O Questionário de Autoavaliação é uma ferramenta para ser utilizada semanalmente (disponível aqui no livro e também para download no site). Ele vai te ajudar a perceber, de forma clara e visual, onde está errando e onde está acertando no seu autocuidado, permitindo que você o otimize cada vez mais. Dessa forma, você melhora seu estilo de vida, que é o fator mais importante para recuperar, manter e potencializar a saúde. O preenchimento é rápido, mas extremamente útil para identificar onde você pode e deve melhorar a fim de obter os melhores resultados!



icaro.med.br/questionario

PERGUNTAS	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Julga que tem boa saúde geral?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Acha que respira bem, ao longo da maior parte do dia?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Respira fundo pelo menos 3x a cada hora?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Reserva momentos no dia, regularmente, para respirar profundamente	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Ingere pelo menos 3 litros de água/dia (ou, se tem menos de 65 kg, 40ml/kg/dia de água)?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Toma água regularmente, de 1/1h ou no máximo a cada 2/2h?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Preocupa-se com a qualidade da água que ingere, regularmente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Pratica alimentação padrão “Low Carb” ou Jejum Intermitente ou pelo menos com menos carboidratos e mais gorduras como fonte de energia?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Procura evitar o consumo de alimentos processados, industrializados, transgênicos e não-orgânicos no dia a dia?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO

PERGUNTAS	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Consome fibras variadas (como folhas, frutas, verduras, legumes, brotos, cogumelos, palmitos, sementes etc.) pelo menos duas vezes por dia, todos os dias?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Tem acompanhamento nutricional ou, pelo menos, segue minimamente bem a dieta prescrita por um nutricionista?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Consome com frequência (ou em excesso, pelo menos 2 vezes por semana) algum dos seguintes alimentos: doces, bolos, salgadinhos, refrigerantes, massas, açúcar, pães, fast food, tapioca, cereais, batata inglesa, pipoca etc.?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Consome glúten, leite (e derivados) ou carne vermelha com frequência?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Vai ao banheiro para evacuar (fezes) todos os dias?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
As suas fezes são, na maioria das vezes, do tipo 3 ou 4 na Escala de Bristol?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Tem frequentemente sintomas gastrintestinais (azia, refluxo, pigarro, gases, diarreia, constipação, mau cheiro excessivo das fezes, fezes malformadas, sensação de estar cheio demais após comer etc.)?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Mastiga bem os alimentos antes de engoli-los?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Utiliza óleos vegetais de soja, canola, milho ou girassol mais de 4 vezes por semana?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Tem o hábito de tomar chás pelo menos 3 vezes por semana?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Toma mais de 6 xícaras (pequenas) de café por dia?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Exercícios físicos: pratica no mínimo 4 vezes por semana, regularmente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Pratica exercícios físicos de força pelo menos 2 vezes por semana?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Passa muito tempo sentado durante o dia ou de pé na mesma posição?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Tem dificuldades para pegar no sono e/ou acorda muitas vezes durante a noite?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM

PERGUNTAS	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Acorda descansado de manhã, sentindo energia e disposição para o dia?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Mantém atividades agitadas ou com exposição à luz até a hora de dormir?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Acha que sofre com pouco ou nenhum estresse na maior parte dos seus dias?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Quando tem estresse, costuma experimentar sintomas muito incômodos, piora de sintomas já existentes ou dificuldade em superar o estresse?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Toma sol regularmente, pelo menos 3 vezes na semana?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Sabe como expor-se ao sol adequadamente e os benefícios dessa exposição?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Fuma ou fumou regularmente nos últimos 5 anos?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Ingere ou ingeriu bebida alcoólica em excesso ou com frequência?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Acha que está submetido a algum excesso ou intoxicação regularmente?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Crê que tem uma conduta habitualmente positiva e otimista diante da vida?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Acredita que está bem mental e psicologicamente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Apresenta regularmente irritabilidade, ansiedade ou tristeza?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Tem atividade de lazer, diversão e relaxamento diariamente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Costuma reservar tempo para identificar seus objetivos e planejar seus dias?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Pratica meditação, yoga, tai chi ou algo similar regularmente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Procura manter contato frequente com a natureza, pelo menos 1 vez por semana?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Mantém relacionamento regular com Deus (ou algo superior em que acredite)?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Mantém contato frequente com amigos ou grupos com interesses comuns?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO

PERGUNTAS	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Mantém-se bem informado(a) e atualizado(a) em temas de saúde?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Realizou alguma consulta médica de check-up nos últimos 12 meses?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Realizou alguma consulta com nutricionista nos últimos 12 meses?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Realizou alguma consulta com dentista nos últimos 12 meses?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Realizou exames mais completos (incluindo hormonais) nos últimos 12 meses?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Tem ou já teve peso inadequado (sobrepeso, obesidade ou baixo peso)?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Tem ou já teve alguma doença mais séria ou que tenha causado algum grau de incapacidade?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Usa algum medicamento regularmente?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Há doenças graves em familiares próximos?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Tem alergia ou intolerância a algum fator ao qual ainda se expõe?	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM
Já acessou o material em icaro.med.br ou pelo menos o material em icaro.med.br/SAUDE?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Já definiu seu ikigai?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Já pratica meditação todos os dias, regularmente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Já se alonga todos os dias, regularmente?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Já leu o DomineSuaSaude.com.br (gratuito)?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO
Já assistiu à aula detalhada sobre o livro, em icaro.med.br/IMERSAO?	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO	SIM	NÃO

O questionário está colocado aqui apenas como ilustração: baixe e preencha o seu em:



icaro.med.br/questionario

SOBRE O AUTOR

Ícaro Alves Alcântara

Médico - CRM 11639-DF

- Médico formado pela UnB (2000)
- Atuação em Abordagens Integrativa, Ortomolecular e Estilo de Vida
- Especialista em Homeopatia, pós-graduado em Estratégia Ortomolecular em Medicina
- Autor de 9 livros, incluindo Domine Sua Saúde e Gigi e as Descobertas Saudáveis (ambos disponíveis gratuitamente para download)
- Criador do portal de saúde icaro.med.br, com milhares de materiais gratuitos sobre saúde
- Palestrante, professor e certificado em técnicas de coaching
- Premiado três vezes com a Moção de Mérito pela Câmara Legislativa do DF, por “serviços relevantes prestados à sociedade do DF”
- Idealizador da Comunidade Domine Sua Saúde (Comunidade.DomineSuaSaude.com.br)
- Redes sociais: @DrlcaroAlves
- Acesso completo ao material em: DrlcaroAlves.com.br



dominesuasasaude.com.br



livrodagigi.com.br



DEPOIMENTOS

"A consulta do doutor é barata quando se olha a receita dele. A qualidade. Caro é perambular por inúmeros profissionais médicos e especialistas; gastar 10 mil em consultas, exames, viagens e continuar sentindo. O doutor não quer tratar sua doença; ele quer preservar, restaurar e fortalecer seu corpo, sua saúde e seu sistema imunológico. Daí, a doença cai por terra. Resultado: remissão. Mas precisamos modificar nossos hábitos, senão fica difícil."



Ellen

Eu sou a prova de que o Dr. Ícaro é um excelente profissional. Em outubro de 2022, fiz uma consulta online com ele e só tenho a agradecer por todos os exames, as medicações e as condutas por ele orientadas. Um ser humano extremamente competente e estudioso, que compartilha conosco seus conhecimentos sem precisar ferir ou prejudicar ninguém. Ele é sério, ético e se importa com as pessoas. O resto, porque são restos, fazem isso por inveja, dor de cotovelo de um profissional que não fica sentado atrás de uma mesa de conforto. Ele busca conhecimento, enquanto a maioria passa a vida toda ruminando o que aprendeu (se aprendeu) na faculdade.

Regina



Boa tarde! Sempre que quero me atualizar, vejo seus vídeos, que são uma grande ajuda! Esses dias me deparei com seus livros Domine Sua Saúde e Gigi e as Descobertas Saudáveis – achei muito legal! Fico feliz por você. Você tem uma linda família e está sempre pensando no bem-estar da humanidade. Continue assim, firme no propósito e sempre com Deus!



Nilson



Dr., vim aqui com o coração cheio de gratidão para agradecê-lo por ter feito a enquete sobre a leitura do livro. Quando a respondi, ainda não tinha lido, mas me comprometi comigo mesma a lê-lo. E, conforme prometi a mim mesma, acabei de terminar a leitura. Um livro ótimo, que demonstra que o cuidado com a saúde é nossa responsabilidade e que, com pequenas mudanças de hábito, melhoramos muito. A dica da água de hora em hora, assim como a da respiração profunda de hora em hora, já adotei, pois percebi que eu simplesmente esquecia de tomar água e de respirar conscientemente. Com a leitura desse livro, vi que realmente o senhor é um Anjo de Deus que está na terra para ajudar as pessoas. Muito obrigada por compartilhar tanto conhecimento de forma gratuita e acessível a todos. Que Deus, em sua infinita misericórdia e bondade, o abençoe grandemente, sempre junto a quem o senhor ama. Gratidão.

Cris



Sou muito grata a Deus, pois quando estava numa crise e medos em relação à minha saúde, comecei a pesquisar... Insatisfeita com o diagnóstico e com o descaso da endócrino que achei que ia chamar de minha, achei o senhor. Vi, li, ouvi, e tudo o que o senhor me passou e passa me deixou convicta de que a medicina integrativa seria minha melhor saída. Quando achei que partiria para Brasília, minha filha começa a trabalhar com Dra. xxxxx, seguidora de quem?? Nada além do Dr., o meu Dr. preferido, Ícaro Alves... Sigo tratando, bem de saúde e com mudanças de hábitos, hábitos de vida saudáveis, 'comida de verdade', como ela diz e feliz pela oportunidade de, ainda que tardia, viver a plenitude com qualidade de vida. Tenho 52 e vejo o quanto a indústria farmacêutica detona com a vida das pessoas, num engano cômodo... Muito obrigada, doutor querido! Que Deus continue te usando com ousadia e entepidez!!

**Mas ainda vou a Brasília para ter minha consulta presencial contigo... E conhecê-lo de perto. Abraço!*



Sirlene



Conheço o Dr. Ícaro há décadas e sei da sua trajetória. Mesmo antes de a internet estar voltada para o mercantilismo em todas as áreas, @dricaroalves já a utilizava como meio de comunicar hábitos de vida saudável e todas as mudanças necessárias para atingir a plenitude da saúde. Sempre deixou disponível em seu site uma abundância de dados científicos sobre saúde. Portanto, só tenho agradecimentos pela dedicação e altruísmo desse profissional exemplar!

Karina



Muito obrigada! Comumente ouvimos falar de médicos desatualizados, que mal olham para o paciente antes de prescrever medicação, entre outras mazelas. Então, quando nos deparamos com alguém como o senhor, é preciso agradecer. Quando mandei o primeiro e-mail com uma dúvida, disse a mim mesma: 'Ele não vai responder, nem sou paciente'. Mas, para minha surpresa... respondeu, e no mesmo dia! Ah, se todos os profissionais fossem assim: atualizados, dedicados, comprometidos. Tenho mudado meus hábitos de vida, e o senhor tem me ajudado nessa empreitada, desmistificando conceitos e inserindo outros. Enfim, o senhor nasceu para fazer o que faz, e o faz com maestria. Obrigada por ser o profissional que é!!!



Tatiane

Quero agradecer pelas referências e dizer que aprecio muito as palestras do Dr. Ícaro. Ele é maravilhoso! Já assisti aos seus vídeos sobre tireoidismo e aprendi muito com eles. Ele tem razão quando diz que é preciso haver um interesse nosso em aprender e estudar, pois ninguém será mais interessado na nossa saúde do que nós mesmos. Meus agradecimentos! Com certeza, amanhã vou marcar uma consulta.

Rosa



Dr. Ícaro, o único problema dos seus vídeos é que não conseguimos parar de assistir. The best! Informações que todos deveriam adquirir. Obrigada por tudo. Que Deus o abençoe ricamente!



Carla

Nosso amado médico!! O melhor! Já passamos por outros integrativos, mas nenhum deles foi tão profissional, dedicado e completo como o Dr. Ícaro. Gratidão a Deus e a esse médico por excelência, que pratica sua medicina como um sacerdócio, visto que é um dom dado por Deus. Que Deus abençoe todos os médicos integralistas, tão dedicados!

Gilvan



Vou ler o texto, pois confio nos seus ensinamentos. Tenha um bom dia! 'Alma' linda, que Deus te proteja e te livre de todo mal, extensivo à sua família... Você é pura luz, um amor de criatura/ser humano. Sou de BH e sua seguidora ardorosa. Que Deus te proteja e te ilumine onde quer que coloque as plantas dos seus pés...



Algusta

Bom dia, Dr. Ícaro! Quero agradecer por ter respondido à minha solicitação. Estou lendo todas as orientações e colocando-as em prática. Tenho certeza de que tudo dará certo. Doutor, que seja sempre abençoado por Deus com muita luz, sabedoria, amor e paz, e que a humildade que existe em seu coração seja eterna. Gratidão eterna!

Marineuza



Ao primeiro contato, já senti uma grande empatia pelo Dr. Ícaro, por seu modo eficiente e carinhoso de tratar. Dr. Ícaro é, sem dúvidas, um médico para o nosso tempo, ao fazer uso da Medicina funcional e integrativa, aquela que não endeusa o médico, mas o coloca acessível como um mestre e guia – na qual sempre acreditei. A Medicina preventiva que interage, conhece o paciente e o orienta. A Medicina que reconhece outros profissionais da área da saúde, que prestam serviços e assessoram no tratamento integrativo. Dr. Ícaro explica, prova e dá subsídios para seguirmos com os tratamentos. Foi o melhor que poderia ter encontrado nesta fase da minha vida. Gratidão!



Teresinha

Sou paciente do Dr. Ícaro há 7 anos. Desde que o conheci, na primeira consulta, senti que estava diante de um profissional sério e comprometido com sua nobre missão. É um ser humano especial, iluminado, generoso, dedicado e muito atencioso. Fui orientada a implementar um novo estilo de vida e hábitos que fizeram toda a diferença. Faço exames complementares, uso a suplementação necessária e não me esqueço da saúde mental e espiritual. Sou grata pelo carinho e pelos cuidados médicos. Que Deus o abençoe e proteja!

Vilma



Conheci o Dr. Ícaro através da minha irmã, que já é sua paciente. Diante de tantos elogios dela sobre os resultados e por ser um médico atualizado, sempre em busca de conhecimento de excelência para melhor atender seus pacientes, resolvi investir na minha saúde! Adorei o atendimento e também o acompanhamento que estou recebendo do Dr. Ícaro e de sua equipe. Já me sinto muito melhor e sigo firme na minha caminhada, com a certeza de que escolhi o melhor profissional! Gratidão.



Cintia

Estudo Medicina, tenho um pouco de conhecimento sobre Medicina Integrativa, já fui a dois outros médicos da mesma linha do Dr. Ícaro e afirmo: o conhecimento dele é incrivelmente denso. A linha integrativa é cara, pois exige:

- 1 - Um estudo intenso e constante por parte do médico;*
- 2 - Uma investigação detalhada por meio de exames laboratoriais;*
- 3 - A reposição de substâncias que você perdeu ou deixou de fornecer ao seu corpo após anos de um comportamento nutricional e físico inadequado.*

Mas lembre-se: se você controlar o que ingere e fizer exercícios físicos, não dependerá de grande interferência externa para sempre. E, ainda que tenha doenças crônicas, terá maior controle sobre elas. Por fim, para visitar um médico dessa linha, é preciso estar disposto a reunir toda a sua disciplina para revolucionar seus hábitos, pois, sem uma adesão franca e realista, os hormônios não serão capazes de trabalhar alinhados como em uma orquestra, e sua saúde continuará deficiente. Muito obrigada, Dr. Ícaro e equipe!

Maria



Faço acompanhamento com o Dr. Ícaro há vários anos, o que já indica meu grau de satisfação com ele: um médico estudioso e interessado no bem-estar do paciente nos planos físico e emocional. Não é promotor de soluções miraculosas, mas, principalmente, da adoção de bons hábitos de vida, como beber água nos volumes corretos, respirar adequadamente, dormir com qualidade, alimentar-se bem e exercitar-se de forma adequada. Cumprir essas metas aparentemente simples, aliadas à suplementação nutricional correta e individualizada, soa muito mais fácil do que realmente é, e sua orientação tem sido fundamental para minha saúde ao longo dos anos. Sempre gentil, simpático e atencioso, avalio seu atendimento como excelente e o recomendo enfaticamente. Com relação ao valor da consulta, é preciso ter em mente que não se paga apenas pelo tempo em que estamos diante do médico, mas sim pelas décadas de estudo e experiência acumulados — é toda uma vida dedicada ao ofício.



Algusta



Excelente profissional, dedicado e humano, cuida de cada particularidade de seus pacientes, está sempre se atualizando e explica tudo com profundidade, clareza e objetividade, deixando evidente a responsabilidade de ambos os lados para o sucesso do tratamento. O mais importante é que ele é acessível, especialmente em casos de emergência, tornando possível contar com sua orientação. Gratidão por seu empenho e profissionalismo!

Karla Renata



Dr. Ícaro é um médico com profundo conhecimento, que se preocupa com a saúde do paciente de forma integrada, indo além do tratamento de sintomas. Ele considera cada detalhe, como a saúde mental, física, respiração e hábitos de vida. Além disso, é muito atencioso durante a consulta e realista em relação às perspectivas e objetivos do paciente.



YFGD

Caminhar ao lado de pessoas com competência, responsabilidade e compromisso com o paciente, aliando profissionalismo com maestria, só nos faz ter ainda mais certeza de que vale a pena continuar! Eu e Vander somos muito gratos a Deus pela sua vida, Dr. Ícaro! Gratidão por todos os cuidados e pelo zelo conosco e com nossa família! Que Deus o abençoe!

Rosemary



POR QUE ESTE LIVRO É GRATUITO

A versão em ebook – PDF

Em **primeiro lugar**, por obediência à Bíblia, especialmente aos ensinamentos de Mateus 10:8 e Lucas 12:48.

Em **segundo lugar**, para que o máximo possível de pessoas, em todo o mundo, tenha acesso a essa informação tão essencial, que realmente AJUDA a salvar vidas. Esse conhecimento ensina cada um o que pode fazer por si mesmo(a) para cuidar da própria saúde e bem-estar.

Em **terceiro lugar**, graças ao apoio de empresas comprometidas com a divulgação da saúde, que contribuíram para a confecção do eBook e do livro impresso — incluindo organização, diagramação, impressão, divulgação e distribuição. Produzir algo assim não é barato, e esse suporte possibilitou que o material fosse disponibilizado gratuitamente.

Em **quarto lugar**, geralmente o mais simples é o mais importante (ainda que seja o mais menosprezado); e o mais simples tende a ser gratuito ou de baixo custo — como a maior parte do que ensino neste livro. Boa parte das pessoas não tem saúde porque não dá o devido valor ao básico, que poderiam e deveriam aprender e colocar em prática antes de buscar alternativas “avançadas”.

E pense: se o que está nesta obra já funcionou para dezenas de milhares de pessoas, em todo o mundo, por que não funcionaria para você? Coloque em prática e testemunhe sua melhora. Simples assim.

ASSISTA ESTE CONTEÚDO EM VÍDEO, OUÇA EM ÁUDIO/PODCAST

Sei que, hoje em dia, para muitos, é mais fácil, prático ou até preferível acessar um conteúdo em vídeo e, melhor ainda, em áudio, permitindo aprender sem precisar olhar para a tela, enquanto realiza outras atividades, como exercícios físicos ou deslocamentos no trânsito.

Como meu maior interesse é que vocês realmente aprendam o que está nesta obra, disponibilizo a maior parte do conteúdo deste livro em vídeos, acessíveis nos seguintes links:



dricaroalves.com.br



icaro.med.br/Saude



youtube.com/dricaroalves

Todos os vídeos são atuais, didáticos e se complementam mutuamente, explicando de forma clara e detalhada o que você precisa saber e aplicar na sua vida.

Recomendo que quem leu o livro também assista ou ouça o conteúdo, e, principalmente, que aqueles que desejam aprender, mas, por algum motivo, não possam ler no momento, aproveitem essa alternativa. O essencial é absorver o conhecimento e colocá-lo em prática, pois é isso que trará bons resultados!

Além disso, em breve, este livro estará narrado e disponível gratuitamente em vídeo, também em inglês e espanhol, juntamente com suas futuras atualizações. Para acompanhar, acesse:



dominesuasaude.com.br

FALE COMIGO

Contato com o autor

CONTATO



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



61 99646-7775

MARCAÇÃO DE CONSULTAS, PALESTRAS E CURSOS

Atendo pacientes online em todo o Brasil e no exterior, além de oferecer palestras e cursos, tanto presenciais quanto online.

- Contato: (61) 99646-7775
- E-mail: recepcao.med@gmail.com | icaro@icaro.med.br

Se quiser levar minhas palestras e cursos para sua cidade ou local de trabalho, incluindo os novos temas baseados no conteúdo deste livro, entre em contato para uma proposta ou orçamento.



IMERSÃO DOMINE SUA SAÚDE

Agora que você leu todo o livro, aqui vai um último PRESENTE meu para você: a Imersão Domine Sua Saúde!

Recomendo que todos leiam atentamente este livro e, em seguida, assistam à Imersão, para consolidar ainda mais o aprendizado e fixar o conteúdo. Essa imersão foi gravada recentemente, em horas de aula, para que tanto os que apreciam a leitura quanto os que preferem vídeos possam ter acesso a esse conhecimento essencial. Acesse agora em:



icaro.med.br/imersao

Desejo um bom estudo! O conhecimento do Domine Sua Saúde certamente mudará sua vida e a vida daqueles que você ama para melhor — basta colocar em prática!

Minha parte eu fiz: ensinei, gratuitamente. Agora, é com você!

Um abraço e fiquem todos com Deus.

- “OS ÚLTIMOS SERÃO OS PRIMEIROS”

Comece SEMPRE por aqui

Eu estou sempre estudando sobre saúde, desenvolvimento pessoal e estilo de vida. E tenho ficado cada vez mais incomodado com o que tenho visto nas redes sociais e na internet sobre essa questão: o que fazer primeiro para realmente conseguir melhorar a vida? Existem tantas fórmulas por aí... Você escuta que é preciso mudar primeiro as atitudes, ou então a mentalidade, as crenças — o famoso “mindset”, como dizem alguns.

Contudo, siga meu raciocínio. No Talmud, um dos livros sagrados do judaísmo, está escrito: *“Preste atenção nos teus pensamentos, pois eles se tornarão suas palavras. Preste atenção em tuas palavras, pois elas se transformarão em seus atos. Preste atenção nos teus atos, porque eles se tornarão seus hábitos. Preste atenção nos seus hábitos, porque eles se tornarão seu caráter. E preste atenção no seu caráter, pois ele vai formar o seu destino”*. Também vale lembrar uma frase atribuída a Einstein: *“Loucura é fazer as mesmas coisas e esperar resultados diferentes.”*

De acordo com essas pérolas de conhecimento, o que transforma a vida são os hábitos. São eles que mais se repetem no dia a dia e, por isso, determinam os nossos resultados. Para que esses hábitos mudem, é preciso tomar atitudes diferentes, que nascem dos pensamentos. Esses pensamentos vêm da junção do conhecimento que a pessoa adquire ao longo da vida com o que ela entende e interpreta a partir disso — ou seja, a consciência. Tudo parece, então, apontar para o fato de que a primeira coisa a ser feita para melhorar a vida seria mudar os conhecimentos e os pensamentos, mudar a mentalidade.

Mas e quando alguém não consegue fazer isso porque não tem energia, disposição, foco ou clareza para buscar esse conhecimento? Quando não consegue estudar, aprender, memorizar o que precisa e, a partir disso, transformar seus pensamentos, iniciar novas atividades e sustentar o que precisa ser feito? O que fazer nessa situação?



Uma paciente me procurou certa vez — algo bem comum no consultório — com bom poder aquisitivo, acesso à informação, e ouviu atentamente tudo o que eu disse sobre hábitos saudáveis, suplementação, hormônios, neurotransmissores, enzimas, macro e micronutrientes. Mas, ao final, me disse: “Dr. Ícaro, eu não consigo colocar isso em prática. Não consigo me organizar para aplicar. Esqueço as coisas. Não tenho força de vontade. Quando chego à noite, só quero me jogar no sofá ou na cama. Eu não me motivo nem para começar, muito menos para continuar.”

Esse é um caso recorrente. Muitos até fazem uma coisa ou outra porque reconhecem a necessidade, mas não conseguem iniciar tudo o que é preciso — ou até começam, mas não mantêm. Quase toda semana atendo pacientes assim. E aí, o que fazer? Medicá-los? Encaminhar para o psicólogo? Dizer que é algo espiritual? Tratar como frescura, como se bastasse “dar um jeito”, arregaçar as mangas e seguir?

Não é esse o caminho.

Como expliquei antes, as atitudes diferentes vêm dos pensamentos. E onde estão os pensamentos? Na mente — esse conjunto dinâmico que muda a todo momento. Mas onde está a mente? No cérebro? No espírito? É uma discussão que ainda não tem consenso. O fato é que, onde quer que ela esteja, só pode se manifestar no mundo por meio do corpo. E quem comanda esse corpo, em última instância, é o cérebro.

O cérebro, esse órgão de 1,3 kg, é o que faz a ponte entre mente e realidade. Ele recebe os estímulos captados pelo corpo, envia para a mente processar e, de volta, transforma as decisões em comandos. Por isso, especialmente quando alguém não consegue mudar ou sustentar o que é necessário, o foco inicial precisa estar no cérebro. Como ele está? Em que condições funciona?

O que vejo com frequência são pessoas buscando métodos, gurus, cursos e estratégias avançadas, sem antes resolverem o básico: o estado do próprio cérebro. É como tentar avançar com um sistema que sequer tem boa estrutura e insumos, sem energia e sem alicerces.

O cérebro se comporta como uma janela entre a mente e o mundo. Imagine uma janela, como a que tenho no consultório, se pergunto se o dia está bonito ou feio, talvez você hesite em responder. Por quê? Porque a janela está suja — ela vive engordurada, já que a sala fica acima das turbinas de exaustão da praça de alimentação do shopping. Se a janela está suja, quem está dentro enxerga o mundo de forma distorcida, e quem está fora também percebe tudo borrado.

Assim funciona o cérebro. Ele processa o que o corpo capta, transforma em pensamentos e envia à mente. A mente reflete com base na consciência e responde com comandos que o cérebro traduz em ações. Se o cérebro estiver ‘sujo’, com mau funcionamento, as percepções e ações serão distorcidas por basearem-se em dados/informações deturpados. Entendeu?

Lembro do caso de uma médica que atendi. Ela disse que se sentia triste com a própria vida, mesmo tendo tudo: estabilidade financeira, filhos lindos, um marido presente. Mas estava insatisfeita, pensando em se separar, em abandonar tudo. Durante a consulta, analisando os hábitos e queixas, percebi que o cérebro dela não tinha as mínimas condições para um bom funcionamento. Disse a ela que melhoraríamos primeiro três coisas muito importantes, e só depois cuidaríamos do resto. Com base nisso, ela voltaria com exames e, então, entenderíamos o que ainda fazia sentido mudar.

Ela aceitou. Um mês depois, voltou diferente. Havia levado a sério a mudança de hábitos — especialmente os três mais importantes — e me disse: “Estou mais feliz. Percebo melhor minha realidade. Vejo que reclamava demais por pouca coisa. Tenho mais clareza para mudar o que precisa. E não quero mais me separar. Amo minha família, meus filhos. Estou bem.”

Sem medicações. Sem suplementos. Apenas o básico.

O que mudou foi que ela deu ao cérebro o mínimo necessário para funcionar. A partir daí, conseguiu avançar. Por isso, esqueça essa ideia de começar pelo “mindset”. Comece pelo “bodyset” — preparar o corpo, especialmente o cérebro, para que ele sustente qualquer transformação. Afinal, tudo que faz bem para o cérebro faz bem para o corpo. E a saúde do corpo é o que sustenta a saúde do cérebro.

Então você já entendeu: o seu primeiro foco precisa ser dar as condições mínimas para que o cérebro funcione bem. Ele é a chave para sua existência, para tudo o que você pensa, sente, decide e realiza. Não adianta ter toda a teoria na cabeça se o cérebro não consegue acessar, processar ou aplicar o que você aprendeu.

Você chegou até aqui. Já percorreu um caminho importante de conhecimento, reflexão e prática sobre hábitos de vida. Mas é agora que tudo precisa se transformar em ação consistente. E, antes de buscar qualquer método avançado, ferramenta moderna ou estratégia milagrosa, é preciso garantir o básico funcionando — de verdade.

A base da saúde, do equilíbrio, da clareza mental, do foco e da motivação começa por três atitudes simples: hidratar-se adequadamente, respirar conscientemente e alimentar-se com qualidade.

Primeiro, a água. Beba um copo de água por hora, mesmo sem sede. Não espere o corpo reclamar para se cuidar. O cérebro é 72% água, o sangue 92%, as articulações mais de 80%, e cada célula do seu organismo depende dessa substância vital para funcionar. Sem água suficiente, nada flui: a digestão falha, os nutrientes não circulam bem, as toxinas não são eliminadas, o corpo não se repara. Até os seus pensamentos ficam comprometidos, porque as sinapses — as conexões entre neurônios — só atuam direito num ambiente bem hidratado.

Depois, a respiração. Faça três respirações profundas por hora. Isso mesmo: apenas três. Inspire o mais fundo que puder, segure o ar por alguns segundos, expire até o fim e repita. Pode parecer pouco, mas esse simples exercício reoxigena o cérebro, reduz a tensão, ativa o sistema nervoso parassimpático e devolve foco, presença e clareza. Em um dia comum, sob estresse, o cérebro pode consumir até metade de todo o oxigênio que você inspira. Agora imagine o impacto de viver anos com respiração curta, superficial, desatenta. Mude isso.

Por fim, a alimentação. Você já sabe tudo o que precisa saber sobre isso. Mas aqui vai o lembrete: o corpo é uma máquina extraordinária, e ela só entrega o melhor quando recebe combustível de verdade. Mais

água, proteínas, boas gorduras, fibras, alimentos naturais. Menos glúten, leite e derivados, carboidratos em excesso, ultraprocessados, químicos desnecessários. Seu cérebro responde rapidamente ao que você come. Basta alguns dias com nutrição adequada para notar a diferença na mente, nas emoções, no comportamento.

Essas três ações — água, respiração e alimentação — não são opcionais. São o básico para você existir. São o chão firme onde todo o resto se sustenta. Você pode ter acesso aos melhores livros, cursos, terapias, profissionais e métodos, mas se negligenciar o mínimo, vai acabar gastando tempo, energia e dinheiro com pouco — ou nenhum — resultado real.

E claro, esses três são só o começo. Não se esqueça dos demais hábitos, que sustentam sua vida para além da existência: aqueles que te ajudam a sobreviver com vitalidade, como o exercício regular, o sono restaurador, o contato com o sol, a saúde emocional, espiritual e social

Depois vêm os que otimizam seu funcionamento: gerenciar o estresse, reduzir intoxicações, usar corretamente suplementos quando necessário. E então, os que te impulsionam nas conquistas da vida, como o apoio de bons profissionais, planejamento, ação, disciplina e fé no processo. E por fim, os que elevam a vida a um outro nível — hábitos que te conectam com propósito, presença e plenitude, como o ikigai, a meditação e os alongamentos diários

Por isso, a sequência apresentada ao longo deste livro não foi por acaso. Existe uma lógica clara e prática: primeiro, garantir que o corpo possa existir. Depois, que ele funcione com saúde. Em seguida, que se otimize. Que cresça. E por fim, que floresça.

Você já tem o mapa. O que falta agora é caminhar.

AGORA É COM VOCÊ.

Este é o resumo do vídeo que sugiro fortemente que você acesse e assista em:



icaro.med.br/ComecePorAqui



ORELHAS DO LIVRO IMPRESSO

PRIMEIRO DEPOIMENTO:

“A Medicina de qualidade é praticamente INÚTIL para pacientes que não melhoram seus Hábitos de Vida.”

“Não importa o que você queira alcançar na vida: sem saúde, você não conseguirá ‘chegar lá’ nem se manter onde chegou.”

A verdadeira saúde não está em remédios, tratamentos da moda ou soluções instantâneas. Ela está na forma como você vive a cada dia, nas escolhas que faz e nos hábitos que mantém.

Se você não tem a saúde que gostaria (e poderia ter), possivelmente alguns dos seus hábitos não estão bons o suficiente. Mas isso pode mudar — e este livro é o mapa que vai te guiar nessa jornada!

Aqui, você encontrará as estratégias mais eficazes, já aplicadas por milhares de pessoas para recuperar, manter e melhorar a saúde, baseadas no que realmente funciona. Nada de promessas vazias. Nada de atalhos enganosos. Apenas a verdade sobre o que você precisa fazer para ter mais vitalidade, qualidade de vida e longevidade.

Se você deseja entender, de uma vez por todas, o que mais impacta sua saúde e como aplicar isso no dia a dia, esta leitura é essencial.

Dr. Ícaro Alves Alcântara: Médico com mais de 25 anos de experiência em abordagens Ortomolecular, Integrativa e de Estilo de Vida para a saúde.

SEGUNDO DEPOIMENTO:



“Medicina Funcional Preventiva e Coaching: Duas abordagens para aprimorar a saúde e prevenir doenças. A Medicina Funcional é uma abordagem médica que concentra-se em descobrir e tratar as causas subjacentes das doenças, ao invés de somente tratar os sintomas. Por outro lado, o Coaching de Saúde foca em auxiliar as pessoas a alcançarem seus objetivos de saúde através de mudanças no estilo de vida e na dieta.

Frequentemente, estas duas abordagens são combinadas para oferecer uma perspectiva holística à saúde. Assim como o meu grande amigo e exemplo, Dr. Icaro Alves Alcântara, um praticante da Medicina Funcional, oferece orientação em saúde para auxiliar seus pacientes a implementarem mudanças no estilo de vida e na dieta, as quais podem aprimorar a sua saúde. Com quase três décadas de dedicação à nobre Ciência Médica, ele demonstra honestidade, comprometimento com o próximo e uma fé inabalável em Deus.

Aproveite este livro e acrescente-o à sua coleção, agregando sabedoria à qualidade de vida sua e de sua família. Além disso, explore o conteúdo riquíssimo presente em seu site e nas redes sociais. Minha gratidão é infinita, caro colega, estimado amigo e querido irmão de fé, pela oportunidade de compartilhar este espaço contigo e por estar presente nesta sua obra literária.”

Dra. Ana Paula Rodrigues: *Médica pela Faculdade de Medicina do ABC, residência médica em Cirurgia Geral e Vascular, Especialista em Ultrassonografia Vascular/CBR, Pós-Graduação em Cosmiatria e Laser (HIAE) e MBA em Gestão. Instagram: @draninha*

TERCEIRO DEPOIMENTO

“Como entusiasta das ciências em geral, especialmente as biológicas, sempre me ocupei em explorar tudo que havia de estabelecido e o que aparecia de novidade, sempre tentando enxergar um pouco mais longe.

Desta maneira, e com a influência da minha mãe, a nutricionista Amélia Duarte, me apaixonei pela abordagem Ortomolecular na área da Saúde e já entrei na faculdade para trabalhar com este pensamento.

Encontrar o Ícaro foi uma consequência natural. Graças a Ele, entrei

no mundo digital e publiquei meu segundo livro, ainda nos idos de 2014, e sou grato demais por isso.

Nesta sua nona obra, ele compila informações valiosíssimas, de uma forma extremamente palatável para qualquer leigo, com o objetivo de orientar o cuidado com a saúde de forma eficaz e tranquila. É uma obra que vem facilitar a vida das pessoas, sem sombra de dúvida.

De hábitos fundamentais a conceitos mais filosóficos sobre saúde e a vida, meu amigo conduz o leitor através de atitudes práticas para que o mesmo consiga conquistar uma saúde de qualidade.

Não tem enrolação. Não é uma obra egóica onde o autor tente se mostrar “o sabidão”.

É um livro de doação, em plena generosidade, de muitos anos de estudo, trabalho e reflexões de um homem bom e interessado em proporcionar saúde a quem quer que seja.

Este livro é mais um motivo para me orgulhar deste amigo e mais uma ferramenta para ajudarmos nossos pacientes. Que seja luz na vida de muitas pessoas.”

Dr. Adolfo Duarte: Médico formado pela FAMED-UFBA, pós-graduado em Prática Ortomolecular pela UVA, em Nutrição Ortomolecular com extensão em Nutrigenômica pela FAPES e em Ciências do Envelhecimento e TRH pela FAPES, diretor médico da Sallus Saúde Integrada, autor, palestrante e desenvolvedor de suplementos nutricionais. Instagram: @dradolfoduarte / @clnicasallus

ÍNDICE REMISSIVO

A

Ácido Úrico 133

Acompanhamento 13, 18, 24, 60, 61, 64, 66, 92, 95, 98, 100, 104, 105, 106, 107, 123, 124, 132, 137, 149, 150

Aeróbicos 69, 70, 71

Água 18, 23, 33, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 63, 68, 69, 74, 77, 94, 95, 100, 101, 102, 130, 146, 150, 159, 160

Álcool 30, 41, 48

Alimentação 18, 23, 36, 51, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 68, 74, 77, 98, 99, 100, 130, 158, 159, 160

Alzheimer 40, 65

Ansiedade 67, 77, 80, 86, 90, 122, 123, 124, 127

C

Câncer 35, 45, 67, 79, 86

Carboidratos 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 160

Covid 21, 25, 47, 48, 49

Creatina 99, 102

D

Desintoxicação 36, 59, 79, 95, 96, 97, 99

Diabéticos 47

Dieta 20, 41, 44, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 91, 98, 162

Dieta Mediterrânea 59

E

Emagrecimento 33, 58

Energia 21, 35, 36, 37, 54, 56, 64, 75, 78, 82, 85, 87, 90, 93, 95, 112, 124, 127, 139, 156, 157, 160

Enzimas 30, 36, 61, 62, 99, 157

Espírito 13, 15, 16, 23, 34, 38, 81, 82, 83, 85, 121, 122, 127, 157

Estilo de Vida 2, 8, 11, 17, 20, 25, 32, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 58, 65, 113, 123, 126, 129, 131, 140, 144, 149, 156, 161, 162

Exercício 18, 20, 57, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 77, 91, 92, 94, 95, 126, 129, 130, 150, 153, 159, 160

F

Fibras 60, 61, 67, 160

G

Genes 46

Genética 40, 42, 43, 45, 46, 137

Glicose 44

Glúten 60, 62, 66, 67, 93, 160

Gorduras 60, 61, 64, 67, 160

H

Hábitos 2, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 23, 24, 25, 27, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 61, 63, 64, 65, 68, 77, 80, 86, 87, 95, 96, 100, 109, 111, 112, 113, 117, 119, 124, 129, 130, 137, 145, 146, 147, 149, 150, 151, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 163

Hemograma Completo 133

Hipertensos 47

Hormônios 30, 62, 70, 74, 78, 84, 99, 121, 150, 157

I

Imunidade 25, 35, 48, 49, 59, 63, 64, 86, 92, 99

Infecções 9, 47, 121, 132

Inflamação 31, 36, 93

Insulina 133

Intoxicações 9, 18, 88, 94, 95, 102, 130, 137, 160

Iodo 60, 133

J

Jejum Intermitente 64

M

Magnésio 60, 99, 101, 102, 133

Medicamentos 15, 31, 47, 95, 96, 100, 106, 119

Minerais 54, 61, 63, 97, 108, 133

N

Neurotransmissores 30, 122, 127, 157

Nutricionista 58, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 98, 106, 107, 137, 162

Nutrientes 30, 34, 36, 60, 62, 64, 69, 74, 87, 91, 93, 95, 97, 98, 99, 126, 130, 157, 159

O

Ômega 36

P

Proteínas 60, 61, 62, 67, 133, 160



R

Recuperar 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 25, 26, 27, 30, 32, 33, 34, 39, 44, 50, 74, 77, 131, 135, 136, 140, 161

Relações 15, 16, 81, 82, 85, 90, 121, 122, 127, 130, 137

Remédios 15, 16, 34, 38, 47, 70, 95, 100, 112, 123, 161

S

Saúde 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 55, 60, 63, 64, 65, 68, 70, 71, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 91, 99, 100, 103, 105, 106, 107, 108, 109, 112, 113, 114, 116, 117, 120, 121, 123, 124, 125, 126, 128, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 144, 145, 146, 147, 149, 150, 151, 152, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164

Suplementação 13, 18, 49, 88, 92, 98, 99, 100, 105, 119, 130, 149, 150, 157

Suplementos 20, 24, 34, 36, 47, 60, 70, 88, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 158, 160, 163

T

T3 livre 133

T4 livre 133

Toxinas 30, 36, 60, 62, 69, 79, 93, 94, 95, 96, 130, 159

V

Vitamina A 99, 101, 102

Vitamina B2 99, 101, 102

Vitamina C 54, 99, 100, 101, 133

Vitamina D 23, 78, 80, 99, 100, 101, 102, 133

frequentemente, eles ou etnólogos já começaram, para oferecer uma perspectiva holística à saúde. Assim, com o meu grande amigo e mentor, Dr. Carlos Alenc. Albuquerque, um praticante da Medicina Funcional, ofereci orientação em saúde para analisar seus pacientes e implementar mudanças no estilo de vida e, no decorrer, as quais podem aproximar à sua saúde. Com quase três décadas de dedicação à Clínica Médica, ele demonstra honestidade, comprometimento com o próximo e uma fé nativista em Deus.

Aproveite este livro e acrescentando à sua coleção, agregando sabedoria à quantidade de vida sua e da sua família. Assim, explore o conteúdo riquíssimo presente em seu site e nas redes sociais. Minha gratidão é infinita, caro colega, estimado amigo e querido amigo de fé, pela oportunidade de compartilhar este especial contigo e por estar presente nesta sua jornada literária.

Dr. Aécio Pinho Rodrigues: Médico pelo Faculdade de Medicina do ABC, especialista em Cirurgia Geral e Vascular. Especialista em Ultrassonografia Vascular/CSB, Pós-Graduação em Cosmético e Laser (PUEL) e MBA em Gestão, Integram, gestor/gerente.

"Não importa o que você queira alcançar na vida: sem saúde, você não conseguirá 'chegar lá' nem se manter onde chegou."

A verdadeira saúde não está em remédios, tratamentos da moda ou soluções instantâneas. Ela está na forma como você vive a cada dia, nas escolhas que faz e nos hábitos que mantém.

Se você não tem a saúde que gostaria (e poderia ter), possivelmente alguns dos seus hábitos não estão bons o suficiente. Mas isso pode mudar — e este livro é o mapa que vai te guiar nessa jornada!

Aqui, você encontrará as estratégias mais eficazes, já aplicadas por milhares de pessoas para recuperar, manter e melhorar a saúde, baseadas no que realmente funciona. Nada de promessas vazias. Nada de atalhos enganosos. Apenas a verdade sobre o que você precisa fazer para ter mais vitalidade, qualidade de vida e longevidade.

Se você deseja entender, de uma vez por todas, o que mais impacta sua saúde e como aplicar isso no dia a dia, esta leitura é essencial.

Dr. Icaro Alves Alcântara: Médico com mais de 25 anos de experiência em abordagens Ortomolecular, Integrativa e de Estilo de Vida para a saúde.

6
000000
842778

www.pearsoned.com



Siga-me nas redes sociais

Médico, autor de 9 livros em Estilo de Vida em Medicina e Saúde

2ª Edição
Revista, Ampliada e Atualizada

**DOMINE
SUA
SAÚDE**

O "mapa" que meus pacientes mais bem-sucedidos em saúde utilizaram para alcançar os melhores resultados

"Como entusiasta das ciências em geral, especialmente as biológicas, sempre me ocupei em explicar tudo que havia de interessante e o que parecia de novidade, sempre tentando entregar um pouco mais longe.

Desta maneira, e com a influência da minha mãe, a nutricionista Anelli Duarte, me apliquei pela abordagem Ortoniclar na área da Saúde e já entrei na faculdade para trabalhar com este pensamento.

Encontre o livro foi uma consequência natural. Graças a Ele, entrei no mundo digital e publiquei meu segundo livro, ainda nos idos de 2014. O seu grato demais por isso.

Nesta sua nova obra, ele compila informações valiosíssimas, de uma forma extremamente palatável para qualquer leigo, com o objetivo de orientar o cidadão com a saúde de forma eficaz e tranquila. É uma obra que vem facilitar a vida das pessoas, sem sombra de dúvida.

De hábitos fundamentais a conceitos mais filosóficos sobre saúde e a vida, meu amigo conduz o leitor através de atitudes práticas para que o mesmo possa conquistar uma saúde de qualidade.

Não tem emulação. Não é uma obra egoíca onde o autor tenta se mostrar "o sabido".

Éramos de doce e, em plena generalidade, de muitos anos de estudo, trabalho e refeições de um homem bom e interessado em proporcionar saúde a quem quer que seja.

Este livro é mais um motivo para me singularizar: amigo e mais uma ferramenta para ajudarmos leitores pacientes. Que seja luz na vida de muitas pessoas.

Dr. Adelys Duarte: Médica formada pela FAPESP, pós-graduada em Física Quântica e pela UFMG, em Nutrição Ortomolecular com ênfase em Nutrição pela FAPES, em extensão em Nutrição pela FAPES, em Ciências do Desenvolvimento e TSP pela FAPES, diretor médico do Saúde Saúde Integral, autor, palestrante e desenvolvedor de suplementos nutricionais. [instagram: @adelysduarte/](https://www.instagram.com/adelysduarte/)