

Dr. Ícaro Alves Alcântara

Autor de 9 Livros em Estilo de Vida e Saúde

DOMINE SUA SAÚDE



O mapa que meus melhores pacientes
utilizaram para obter sucesso!

Todos os direitos reservados
Copyright @ 2023 by Dr. Ícaro Alves

Revisão
Kátia Aguiar

Diagramação e Revisão
Marcos Vieira e Pedro França

Capa
Marcos Vieira e Pedro França

Estrategista de Lançamento
Lucas Leão - @lucasleao.1

CIP - Brasil. Catalogação na Publicação

ALCÂNTARA, I. A.

Domine sua saúde: o mapa que meus melhores pacientes utilizaram para obter sucesso / Ícaro Alves Alcântara - 1. ed - Brasília [DF]: Edição do Autor. 2023. 154p.

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.



www.dominesuasauade.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 é este livro	08
O que este livro não é	11
Por que você precisa ler este livro?	14
Porque um "mapa" para "dominar" a sua saúde?	15
Saúde, doença	17
Agradecimento	20
Prefácio	21
Apresentação	24
Esclarecimentos importantes	26
Como acompanhar o meu trabalho	29
Em resumo, quando você resolve cuidar melhor de verdade, da saúde	30
Começando pelo começo	32
Seu corpo vai "se virar" com o que recebe de você	35
Porque a gente faz o que faz	36
Para quem quer evidências científicas, recentes	38
Para quem quer ainda mais evidências científicas, recentes	41

E a genética?	43
E sobre a covid?	45
HÁBITO 01 – Água – O primeiro e mais importante hábito,.....	50
HÁBITO 02 – Respiração boa regular: tão importante que a maioria esquece dela?	55
HÁBITO 03 – Boa alimentação no dia a dia: um carro só funciona bem se recebe regularmente bons combustíveis	59
HÁBITO 04 – Exercícios levam sangue para todo o organismo e mostram que partes dele são importantes para manter!	69
HÁBITO 05 – Dormir bem não é perda de tempo... (é vital para a boa saúde)	74
HÁBITO 06 – Sol: se é fundamental para toda a vida na Terra, para a sua também é!	78
HÁBITO 07 – As 3 saúdes que dão suporte para a do seu corpo	82
Antes de seguir com os hábitos: Pausa para discutir Hipócrates	89
HÁBITO 08 – Estresse: ou diminua, ou lide melhor com ele	92
HÁBITO 09 – Intoxique-se menos no dia a dia	97
HÁBITO 10 – Todo mundo precisa de apoio competente e "especializado"	103

HÁBITO 11 - Todo mundo precisa de, pelo menos, alguns suplementos para mais que sobreviver: Viver bem, com mais qualidade	108
HÁBITO 12 - Não se sabote: Mire no certo, planeje, faça e continue fazendo!	114
Para fixar a grande importância destes 12 hábitos saudáveis de vida	120
Exames complementares ainda são necessários?	122
Eu tive um sonho	125
Deus não joga dados, mas você sim, todos os dias	127
Ferramentas adicionais muito úteis e simples	129
Sobre o Autor	134
Depoimentos	136
Por que este livro é gratuito?	139
Assista este conteúdo em vídeo, ouça em áudio/podcast	140
Contato com o autor	141
Importante	142
IKIGAI - O décimo-terceiro hábito?	143
"Orelhas" do livro impresso	146
Índice remissivo	150



“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. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

O QUE É ESTE LIVRO

Há algum tempo notei que precisava ter um GUIA para passar para 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 acerca deles ensinadas passo a passo e de forma didática, útil e completa; e por mais que muito desse material esteja em vídeo, no www.icaro.med.br e no youtube.com/dricaroalves, notei que a maioria das pessoas realmente interessadas em aprender sobre saúde gosta mesmo é de ler este tipo de guia, tê-lo em mãos (ou em PDF na tela do celular/computador...) – e nada melhor que aprender com o que realmente FUNCIONOU para tantas pessoas, certo?

Simultaneamente, percebi que mesmo meus pacientes de longa data (como uma das prioridades do meu trabalho é a promoção de qualidade de vida e saúde integral, tenho inúmeros pacientes que acompanho 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** que são essenciais, cientificamente comprovados como o mais importante para a saúde, sobretudo nos bons estudos dos últimos 60 anos - afinal, depois de adotar um melhor **estilo de vida**, você precisa mantê-lo para continuar com bons resultados. Também com este intuito criei a seção www.icaro.med.br/SAUDE do meu site, mas sempre perguntam onde podem comprar meus livros ou como obtê-los em formato digital.



www.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 passar em consultório comigo não é viável: embora o fator distância já não seja impeditivo (atendo online gente do Brasil e do mundo todo...), há outras questões que podem dificultar o atendimento, mesmo porque seria humanamente impossível atender a todos, ainda assim gostaria que tivessem acesso este guia (para utilizarem sob supervisão dos seus profissionais de saúde de confiança, é claro): afinal, o que já AJUDOU a maior parte dentro de dezenas de milhares de pacientes nestes 23 anos de Medicina com certeza deverá ser útil para ajudar na saúde da maioria das demais pessoas deste mundo!

Este livro, portanto, é o compilado das medidas mais eficazes para otimizar a saúde dos meus pacientes até hoje, da forma mais natural possível e bastante efetiva, já que tem ampla comprovação científica e de utilidade prática: destina-se aos meus pacientes e a todos que queiram cuidar melhor da saúde; é o nono livro da minha carreira, mas é o primeiro que realiza meu sonho de faculdade de Medicina, de quase 30 anos atrás: levar gratuitamente para todo o mundo o que realmente vai ajudar a população a ter mais saúde, pois 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 terá um guia com o que há de mais eficaz quando pensamos em recuperar, manter e/ou melhorar a Saúde, como um MAPA que mostra de forma clara, verdadeira e útil como fazer (e o porquê), como “chegaram lá” na “melhor saúde” meus melhores pacientes, sendo o mais completo possível e sem custo algum para o leitor (a versão em PDF), para que possa ler e compartilhar com o máximo de pessoas que lhe sejam importantes – quando fazemos o bem, espalhamos o que seja

útil, verdadeiro e bom, até nossas saúdes espiritual, mental e cerebral melhoram!



Se me permite uma sugestão, ANTES de prosseguir assista o curto vídeo (menos de 4 minutos) que está em www.icaro.med.br/12habitots. Ao fazer isto, com certeza entenderá bem melhor o “espírito” de toda esta obra!



www.icaro.med.br/12habitots

O QUE ESTE LIVRO NÃO É

Este livro não é um daqueles milhões de ebooks que estão disponíveis por aí (ou são oferecidos como partes de estratégias de marketing digital), gratuitos, curtos, que oferecem pouco conteúdo realmente útil ou de qualidade e visam sobretudo te colocar numa esteira longa (ou até interminável) de vendas de produtos através deles; 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 estudos, como o que mais importa para recuperar, manter e otimizar a saúde, como cada pessoa pode colocá-los em prática, em que extensão, em que sequência, etc, é algo que varia muito individualmente.

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



O livro também não visa estimular a automedicação ou suplementação e muito menos substituir qualquer avaliação por profissionais de saúde competentes (incluindo médicos) e bem atualizados, adequados a cada caso.

Esta obra NÃO é primariamente destinada a profissionais de saúde, e sim ao público geral realmente interessado em saúde, mas não “da área”, ok? Entretanto, como sempre constato em meus cursos

e palestras, o material contido nos meus livros, aulas e vídeos para o público geral, quando utilizado pelos profissionais de saúde junto a seus pacientes, ensinado e com prática estimulada por eles, sempre melhora os resultados de consultório, em termos de otimizar a saúde de todos.

Não é um guia estático e imutável (ou mesmo absoluto, como se fosse uma “verdade não atualizável” ou até passível de retificações e melhorias) para os objetivos que propõe ensinar; por isto, 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.



E vale ressaltar que este conteúdo, esta obra, serão revistos, atualizados e ampliados periodicamente: acompanhe as novas versões em:



www.icaro.med.br/dominesuasaude



**"Não importa o que você queira fazer na sua vida:
sem saúde você não vai conseguir "chegar lá" ou
não vai conseguir manter-se aonde chegou; sem
saúde não se vive: meramente sobrevive"**



Dr. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

POR QUE VOCÊ PRECISA LER ESTE LIVRO ?

Por que este conteúdo é necessário e fundamental para você!

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

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

Ícaro Alves Alcântara - (Médico. O autor)

POR QUE UM "MAPA" PARA "DOMINAR" A SUA SAÚDE?

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 isto, 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.

SAÚDE, DOENÇA

Você sabe o que são e o que realmente quer?

Basicamente, saúde é bem-estar (e não “perfeição”) de corpo, mente, espírito e relações sociais (entenda melhor isto acessando os materiais, incluindo vídeo, em www.icaro.med.br/4Pilares).



www.icaro.med.br/4pilares

E hábito é tudo que você fez tantas vezes que agora você 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, prevenir ou melhor tratar doenças, é o que você mais faz no seu dia a dia, são seus hábitos.

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

Não caia na ilusão de que remédios sozinhos possam ser o que mais importa para a saúde: remédios servem para tratar sintomas e doenças, no entanto sozinhos não trazem ou 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 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 vierem; afinal, mesmo quem se cuida ainda adocece, ocasionalmente, ainda que geralmente bem menos e com menor gravidade, por ter um organismo mais forte e capaz!





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



Dr. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

AGRADECIMENTO

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

É a minha família, sobretudo à minha amada esposa, Kátia Aguiar, e à minha filha incrível, Giovanna Aguiar. Elas 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, com o propósito de auxiliá-las. 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 Patricia, são essenciais em minha vida. Agradeço a Deus por tê-las ao meu lado.

E claro: a todos vocês, centenas de milhares de contatos e seguidores nas redes sociais (@DrIcaroAlves) e internet (www.icaromed.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 a maioria, mas infelizmente não consigo atender centenas por dia...) e interações positivas: que Deus retribua muitas vezes mais para vocês e famílias o BEM que sempre desejam para mim e os meus! Todo este trabalho em saúde é para vocês.

PREFÁCIO

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

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.

ESCLARECIMENTOS IMPORTANTES:

Meus pacientes já conhecem a maior parte do que está neste livro... para os não-pacientes, o IDEAL é que discutam o aprendizado daqui com seus bons profissionais de saúde e assim escolham o que for melhor para si.

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

O ideal é que você leve as informações que julgar interessantes daqui para seus profissionais de saúde de confiança avaliarem e acompanharem a adequação delas para o seu quadro e, caso optem por utilizá-las, orientar sua aplicação: se alguma dica desta obra “for contra” uma orientação expressa do seu profissional de saúde competente e atualizado, primeiro discuta com ele(a) antes de adotar na sua vida!

Entretanto, é FATO que as dicas nesta obra estão amplamente respaldadas em ciência e prática de consultório e, portanto, já serviram para dezenas de milhares de pessoas e costumam ser saudáveis e úteis para a melhoria da saúde da maioria (ainda que, para uma minoria, possam não ser adequadas para casos e organismos muito específicos, com particularidades que destoam desta maioria).

Todo o conhecimento nesta obra deve ser interpretado no contexto global em que estão inseridos, onde as informações “funcionam e fazem sentido” juntas, sinergicamente: utilizar partes, descontextualizadas, pode gerar erros de compreensão e aplicação prática.

O livro fala o BÁSICO necessário para você recuperar, manter e

melhorar a saúde, quaisquer que sejam seus objetivos envolvendo-a: cabe a você aprofundar este conhecimento e buscar adaptá-lo a sua realidade, seu caso, seu organismo, 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 e muito menos dar 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 nas 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/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 combater excesso de radicais livres, etc – 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, 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 isto NÃO significa qualquer vínculo comercial ou conflito de interesses, somente minha real intenção de AJUDAR vocês com as estratégias práticas que eu mesmo uso na minha vida e da família e/ou indico para meus pacientes.

Este livro não tem 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, etc.

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.

Icaro Alves Alcântara

COMO ACOMPANHAR MEU TRABALHO

O conteúdo desta obra é atualizado regularmente, tendo-se em vista tanto o constante avanço da ciência (cada vez mais rápido) quanto da prática em consultório, trocas de experiências com colegas das mais variadas áreas em saúde e muito estudo.

Para atualizações constantes em SAÚDE e temas que ajudem no crescimento pessoal e autodesenvolvimento, sugiro que vocês acessem regularmente meu site, www.icaro.med.br no qual há centenas de materiais úteis e especialmente as páginas www.icaro.med.br/saude e www.icaro.med.br/DomineSuaSaude. Além disso, você pode se manter atualizado através das minhas redes sociais, que estão localizadas logo abaixo.

Por fim, acompanhem as lives semanais, principalmente todo domingo à noite no meu instagram.

*Em virtude das últimas políticas de restrições de conteúdo de várias redes sociais, sugiro que vocês 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



www.icaro.med.br

EM RESUMO, QUANDO VOCÊ RESOLVER CUIDAR MELHOR, DE VERDADE, DA SAÚDE...

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: www.icaro.med.br/12habitots (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 (suprir carências, de nutrientes, enzimas, probióticos, neurotransmissores, hormônios, etc);
- 3** Retire excessos e toxinas o máximo possível (ou, pelo menos, reduza), que prejudicam a integridade e o funcionamento do organismo (cigarro, álcool, “vape”, alimentos ruins, estimulantes, uso excessivo de eletroeletrônicos, etc.);
- 4** Reduza 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 isto, certo?

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, alguma doença (ou alguns) e quer se recuperar, livrar-se deles ou, pelo menos, melhor controlá-los e aliviar o sofrimento associado.
- 2.** Você já pensa ter uma boa saúde e quer mantê-la como está.
- 3.** Você quer melhorar sua saúde – na sua opinião “já está boa”, mas você quer otimizar alguma coisa específica, funcionar melhor em algum foco como produtividade, emagrecimento, estética, performance cerebral, etc.

Se você tem qualquer um desses três objetivos o que realmente você quer é que o seu organismo funcione; só que para que isto ocorra em primeiro lugar ele precisa existir com qualidade, ele tem que ter condições adequadas para existir com qualidade, vou dar um exemplo para vocês...

Se eu te pedir para ir agora abastecer sua Ferrari, com a gasolina aditivada “premium”, naquele posto que está em promoção, para ela andar melhor, você vai? Possivelmente não, porque... você, provavelmente, NÃO tem uma Ferrari!

Ou seja, para cuidar de algo e melhorar seu funcionamento, primeiro aquilo precisa EXISTIR e minimamente FUNCIONAR na sua vida e só depois você deve se preocupar com otimizar suas funções.

Entenda seu corpo como uma máquina perfeita, “emprestada” para nós por Deus para que cumpramos nossos propósitos de vida (e, fazendo isto, sermos felizes): se você cuidar bem dela, em geral será e manter-se á saudável e com bem-estar; se não cuidar, sofrerá com sinto-

mas, distúrbios e doenças... **#simplesassim**

Para o seu corpo existir e funcionar bem, é importante você fornecer-lhe os materiais básicos para existir/funcionar, que são água, oxigênio e nutrientes, remover os obstáculos a isto e, quando fizer BEM este básico, melhorar ainda mais o fornecimento do que ajude a sobreviver melhor no dia a dia; quando seu corpo estiver recebendo direito o que precisa para sobreviver, regularmente, é hora de dar para ele o que permita viver com qualidade e tudo isto está principalmente nos **hábitos saudáveis de vida**, em melhorar o **estilo de vida**, diário: como você se cuida, de verdade, com corpo, mente e espírito.

Se você dá materiais ruins para seu corpo construir-se, reparar-se e funcionar, ele vai fazê-lo, contudo o resultado final será pior, muitas vezes mais fraco e menos funcional (lembra do exemplo da Ferrari? Ela ainda vai andar se receber combustível de baixa qualidade, porém com pior desempenho e provavelmente quebrando mais precocemente e mais vezes) e com mais sintomas e até doenças.

E de onde vêm estes materiais? Dos seus **hábitos de vida**, que detalharei nesta obra e que resumo em tópicos no:



www.icaro.med.br/12habitots

Entenda que o que mais causa ou agrava qualquer problema de saúde é ter **hábitos de vida** ruins e que o **estilo de vida** bom (= 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 e manutenção de bem-estar e melhor qualidade de vida.

É muito errado o que é orientado nas propagandas de remédios e suplementos da mídia: “Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado”, ou seja, “USE primeiro e se os sintomas persistirem, aí sim, é que o médico deve ser consultado”... salvo situações de urgência/

emergência, o mais adequado é primeiro **MELHORAR OS HÁBITOS DE VIDA** e só depois pensar em usar substâncias químicas, que podem até vir a ser menos necessárias ou até desnecessárias.

Remédios e tratamentos específicos, sozinhos, só fazem sentido quando já existem estes sintomas e doenças, para **AUXILIAR** seu corpo a combatê-los: eles nunca conseguirão melhorar o seu **estilo de vida**, que é o que mais importa para a sua saúde. #PenseNisto

Exemplo um pouco “mais prático” de tudo isto:

Os 3 sistemas/aparelhos no corpo que mais gastam energia e recursos são o sistema nervoso, aparelho locomotor (esquelético+ 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, estes sistemas/aparelhos, além de fundamentais para a vida, gastam muitos recursos tanto para existir quanto para funcionar adequadamente, relembrando, estes 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, são estes sistemas os primeiros a sofrer e funcionar mal: agora você entendeu por que sintomas e doenças relacionados a estes 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 RECEBE DE VOCÊ

Se você tem **hábitos de vida** ruins, seu corpo vai “improvisar” com o que tem: ainda vai existir e funcionar, mas com pior qualidade...

Exemplo: seu organismo precisa de ômega 3, 7 e 9, mas se você se alimenta mal o seu organismo ainda assim vai usar ômega 3, 7 e 9, entretanto usará sobretudo o ômega 6, que é mais inflamatório, em geral.

Um lugar onde os ômega 3, 7 e 9 são bastante utilizados é na membrana de todas as nossas células: se a alimentação é balanceada e rica, nossas membranas recebem mais ômega 3, 7 e 9 e com isto elas ficam mais “flexíveis” e permeáveis e nossas células passam a receber melhor os nutrientes do sangue (via matriz extracelular) e exportar melhor as toxinas para que sejam metabolizadas e eliminadas; se a alimentação é ruim, o organismo vai usar mais o ômega 6 para este papel e as membranas ficarão mais “rígidas” e o organismo mais inflamado, o que prejudica tanto nutrição quanto desintoxicação, assim causando ou agravando todos os distúrbios orgânicos que você imaginar.

A maioria das pessoas hoje em dia, “come quando tem fome” e, nestes momentos, 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?

Dei o exemplo com o ômega-3, mas raciocínio semelhante pode ser aplicado a todos os componentes estruturais ou de fornecimento de energia que você pensar, 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 vai necessariamente ter sua estrutura e funcionalidade comprometidas, em algum nível, o que causa ou agrava sintomas e doenças.

PORQUE A GENTE FAZ O QUE FAZ...

A RAIZ DO PROBLEMA E DA SOLUÇÃO



“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. Icaro A. 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, assim 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 isto, 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, efetivamente aplicado com o mínimo de esforço (isto 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, diária); o próximo passo é identificar como eles, de fato, não só aliviam dores (e até impedem várias...) mas também trazem prazer e/ou 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, certo, intencionalmente, na maior parte do tempo, da sua existência e “no começo” faz isto porque tem que fazer; entretanto, com o passar do tempo, seu agir e pensar neste sentido torna-se habitual e passa a fazer parte da sua zona de conforto, com benefícios: e 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 você colocar em prática, porém vai valer à pena e será muito mais fácil permanecer fazendo “lá na frente”, você vai atingir a melhor saúde que quer e precisa; e à medida que melhora, será gradativamente cada vez mais confortável aprimorar um pouco mais e, assim, ter ainda melhores resultados. Você substitui o ciclo vicioso por um ciclo virtuoso: quando você deixa a sua zona de conforto, que te mantinha como você era e cria uma nova, onde você 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 de dependência de algum profissional ou “guru”.



Dica: Para entender ainda melhor, assista meu vídeo "**Zona de Conforto**", disponível no link abaixo:



www.icaro.med.br/zonadeconforto/

PARA QUEM QUER EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECENTES...

Uma das queixas que mais atendo no consultório (e que mais assusta as pessoas) é a PERDA DE MEMÓRIA, que se torna cada vez maior à medida que envelhecemos. Quer perder o medo disso, fazendo a sua parte? Então acesse:



www.icaro.med.br/SaudeCerebral



www.icaro.med.br/demencia

E o vídeo “O Fim do Alzheimer” do meu brilhante amigo e médico Dr. Alain Dutra, no YouTube.

Por isso, achei útil compartilhar com vocês a parte mais importante dos resultados do excelente estudo "*Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study*" (PT-BR: Associação entre **estilo de vida** saudável e declínio da memória em idosos: estudo de coorte prospectivo de 10 anos com base populacional), realizado ao longo de 10 anos com 30.000 idosos e publicado recentemente no BMJ: medscape.com/viewarticle/987572 e bmj.com/content/380/bmj-2022-072691. Comprovou-se que um **estilo de vida** mais saudável, caracterizado por **hábitos de vida saudáveis**, desempenha um papel significativo na redução da severidade e na quantidade de declínio de memória associado ao envelhecimento. Isso é válido mesmo para pessoas com predisposição genética para o Alzheimer (ApoE4).

No artigo do Medscape, são abordados seis fatores modificáveis que compõem um **estilo de vida** saudável:

TEXTO DO MEDSCAPE

“O **estilo de vida** consistia em seis fatores modificáveis:

1. Exercício Físico (frequência semanal e tempo total).
2. Tabagismo (fumante atual, ex-fumante ou que nunca fumou).
3. Consumo de álcool (nunca bebeu, bebeu ocasionalmente, bebeu pouco ou em excesso e bebeu muito).
4. Dieta saudável (ingestão diária de 12 alimentos: frutas, legumes, peixe, carne, ..., sal, óleo, ovos, cereais, legumes, nozes, chá).
5. Atividade cognitiva (escrever, ler, jogar cartas, mahjong, outros jogos).
6. Contato social (participar de reuniões, ir a festas, visitar amigos/ parentes, viajar, conversar online)”.

Sendo DIETA o fator mais impactante, seguido por atividade cognitiva e exercícios físicos regulares.

MEUS COMENTÁRIOS SOBRE:

- 1 Estudo ENORME, de peso, bastante atual e publicado em revista de renome.
- 2 Comprova claramente o que vários outros estudos têm mostrado nas últimas décadas: o que mais importa para a saúde, seja para recuperá-la, mantê-la ou otimizá-la, é melhorar seu **Estilo de Vida** e seus **Hábitos de Vida** (o que mais você vai aprender neste livro...).
- 3 Mostra que "não importa" (ou muito pouco) a "genética" quando você leva uma vida realmente mais saudável: até suas tendências herdadas mais desfavoráveis podem ser "desconsideradas" pelo organismo e não se manifestarem.

- 4 Memória é um dos principais indicadores de um envelhecimento mais saudável.
- 5 O estudo contemplou principalmente pessoas acima de 70 anos de idade.
- 6 Quanto antes você começar a cuidar de si, melhores serão os resultados que pode/deve conseguir atingir.
- 7 Nas minhas redes sociais já postei sobre dezenas de outros estudos confiáveis com resultados similares, Confira!
- 8 O nome do estudo, para você encontrar mais facilmente na internet, é: Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study. (“Associação entre **estilo de vida** saudável e declínio da memória em idosos: 10 anos, base populacional, estudo de corte prospectivo”).

PARA QUEM QUER AINDA MAIS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, RECENTES...



Esta imagem NÃO é criação minha: está originalmente em www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8

A imagem da AHA (American Heart Association) mostra visualmente os 8 FATORES que eles julgam ESSENCIAIS para uma vida mais longa e com menos doenças crônicas.

OS FATORES, SEGUNDO A AHA:

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.

Melhorando a maioria destes fatores, estudo publicado na prestigiada revista científica JAMA (www.medscape.com/viewarticle/989752) mostrou claramente vida com mais qualidade e funcionalidade por quase 10 anos (para as mulheres – para os homens, um pouco menos) e com menos doenças crônicas. Estudo publicado no mês de março de 2023 (ou seja, bem atual), com 135.000 britânicos, de cerca de 55 anos de idade e dos mais diversos níveis socioculturais e econômicos.

A verdade, pois: só mais um estudo comprovando o que vivo dizendo para vocês, há décadas e que explico no www.icaro.med.br/12habitots (resumido) e no www.icaro.med.br/saude: o que mais ajuda, funciona para recuperar, manter e melhorar a saúde são os **hábitos de vida saudáveis** que você adota e mantém, seu **#EstiloDeVida**, o que só você pode fazer por você mesmo(a) e que nenhum remédio ou tratamento "fará no seu lugar".

Texto postado primeiro nas minhas redes sociais no meio de abril de 2023:
www.instagram.com/p/CrJ22C4uGPi/

E A GENÉTICA?

Ouvi dizer que uma atriz famosa de Hollywood retirou as 2 mamas pouco antes da sua tia falecer por câncer de mama: a atriz fez um “exame genético” que mostrou que teria alta chance de desenvolver 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 submeteu-se a retirada do útero porque teria descoberto por outro teste genético que seria portadora de “tendência genética” para desenvolvimento de câncer de útero. Fico pensando que ainda bem que ela não descobriu ser portadora de alguma tendência “familiar” de desenvolver tumor no cérebro, certo? Entendo que certos exames e notícias assustem, mas temos que exercer bom juízo crítico sobre elas.

As tendências genéticas que você herdou dos seus pais e avós NÃO são “sentenças”: ou seja, não são certezas de que você manifestará aqueles aspectos, sejam ele positivos ou negativos; hoje em dia a ciência deixa bem claro que o que mais vale é a epigenética, ou seja, como seu **estilo de vida** e a que você se expõe ao longo da sua existência (substâncias químicas, radiações eletromagnéticas, estímulos, estresse, etc) vai influenciar a manifestação do que está escrito no seu código genético (DNA), seja algo bom ou não.

Por exemplo, em uma família onde avó e mãe tiveram CA de mama é perfeitamente possível que a filha não tenha o mesmo destino se cuidar bem dos seus **hábitos de vida**, da sua saúde; por outro lado, em uma família onde a maioria tem boa saúde e vive muito tempo um descendente que cuide mal da saúde e do seu **estilo de vida** pode desenvolver várias doenças nunca antes observadas nesta família; e o pior: pode até mudar seu código genético a ponto de transmitir esta “nova tendência” para seus filhos e netos. Em resumo, sua “genética” afeta menos de 25% do que

you effectively manifest over the course of your life and your **habits of life** can change up to what you transmit to your descendants.

Then, STOP blaming your genes for what you have in your life now, because if you are more or less healthy today is not exclusive responsibility of them, but of the choices you made in the past and continue to make now: choose better and you will, naturally, get better results.

E SOBRE COVID?

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 pra 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 gente com vários **hábitos de vida** ruins.
- 3 Há vários tratamentos eficazes para a doença, sobretudo inicial, mas não específicos, sendo a maioria de 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 ter a doença: ela tem tratamento, que varia muito de acordo com quais são os sintomas e sua gravidade; de maneira similar já são frequentemente observados sintomas e até doenças, aparecendo ou agravando-se, em várias pessoas após as “vacinas para Covid”, geralmente mais intensos e

duradouros da dependência da quantidade de doses (em geral, quanto mais, piores e mais longos) e do grau de saúde de cada organismo quando as recebeu: também há tratamento para estes casos, mas a eficácia tem sido bastante variável e, em uma minoria de casos, não muito satisfatória.

- 5 As vacinas contra Covid têm mostrado perfil de eficácia cada vez menor (comprovado por estudos), não têm evitado o contágio (ou reduzido a gravidade da doença, quando o vacinado se infecta novamente) e questionável segurança (em termos de efeitos colaterais e sua gravidade e duração): em meu consultório até observei que os vacinados, quando tiveram novamente a doença, relataram em geral mais desconfortos e por mais tempo.
- 6 Lockdowns e “isolamento social” fizeram mais mal que bem, na maioria dos países onde foram aplicados.
- 7 Máscaras nunca “funcionaram” para reduzir contágio, como erroneamente pensaram no passado. Nem passar álcool gel em tudo.

Então, o que realmente mais funcionou e o que fazer daqui pra frente?

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



www.icaro.med.br/imunidade

Em outras palavras, o que mais está ao alcance de todos nós para não pegarmos a doença (o que serve para MUITAS outras) ou, se/ quando desenvolvermos, termos formas mais leves, mais rápidas e com menos (ou nenhuma) sequelas é melhorarmos a nossa imunidade e cuidarmos dela constantemente; para isto, o principal está NESTA obra que está nas suas mãos.



"As pessoas não decidem seus futuros: elas decidem seus hábitos e seus hábitos decidirão, determinarão seus futuros." -

Frederick Matthias Alexander

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

#SimplesAssim

AGORA, SAIBA O QUE VOCÊ PRECISA FAZER E COMO:



“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”?



Dr. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

ÁGUA - O PRIMEIRO E MAIS IMPORTANTE HÁBITO

O que você precisa fazer:

Tomar água de hora em hora, mesmo sem sentir sede.

Por que isto é importante?

Todo mundo toma água, mas é a minoria das pessoas que toma direito, regularmente, várias vezes por dia, de hora em hora. Esperar pela sede para tomar água é esperar pela desidratação, sofrimento do organismo, para só então lembrar de tomar água (é como esperar o carro quebrar para só então lembrar de fazer a sua revisão periódica)!

75% do corpo é ÁGUA e também 92% do sangue, 72% do cérebro (com pouca água as conexões entre os neurônios, as sinapses, que são basicamente “bolsas de água”, funcionam mal, o que prejudica o ato de pensar), 56% dos músculos e quase $\frac{1}{4}$ dos ossos e dentes.

Você ficará surpreso(a) de ver quantos sintomas e doenças melhoraram (ou até desaparecem) quando você toma água direito.

Como fazer o básico:

Se você tem entre 65 e 85 quilos, tome um copo de 200 ml por hora acordado(a) e ainda mais durante a prática de atividade física e logo após. (É claro que a quantidade de água por hora costuma variar de acordo com o peso corporal, quantidade de atividades por dia, clima, etc).

Aspectos mais avançados:

- Se o momento de tomar seu copo de água coincidir com uma refeição, atrasá-lo uns 30 minutos.
- Aprimorar a qualidade da água vem depois: é importante pensar nela, mas APÓS você estar bebendo água suficiente e regularmente no seu cotidiano. Ao falar em qualidade da água estou me referindo aos questionamentos sobre tipos de água, se deve ser alcalina, mineral, filtrada por osmose reversa, sem flúor, etc, obviamente o que estou recomendando é que num primeiro momento o foco seja o de aumentar o consumo, mas sempre de água potável, filtrada, certo? E vale lembrar que mesmo que tenhamos hoje filtros sofisticados e com muitas funções, para quem não tem acesso a isto ou não queira fazer o investimento, o filtro de barro continua sendo uma boa pedida.
- Quanto mais ativa é uma pessoa ou mais seco é o clima onde vive (lembre-se que a exposição muito frequente a ar-condicionado resseca mais o organismo, por exigir mais gasto de água para a hidratação das vias aéreas).
- A maioria das pessoas espera a sede para só então tomar água, mas a sede é, em parte, um “reflexo treinado”: quando você se acostuma a adiar o momento de tomar água, seu cérebro vai entendendo que só deve te avisar da sua desidratação quando esta for um pouco mais severa e com isto você vai demorar 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 de tempo sem tomar água como deveria, menos sede vai sentir ao longo do dia (só em momentos extremos), MAS já vai sentir ou agravar sintomas e até doenças enquanto não corrige a desidratação, regularmente.
- Se tomar água demais de uma vez, você terá que eliminar maior quantidade dela (seu organismo vai aproveitar apenas o que realmente

precisa naquele momento, já que não estoca água), fazendo com que seus rins produzam mais urina e esta saia levando mais minerais, vitamina C e vitaminas do complexo B, o que pode te deixar por algum tempo com a sensação de menos energia e até de pressão baixa.

- DEPOIS que já estiver bebendo água regularmente, bem corretamente, aí sim, você deverá preocupar-se mais com a QUALIDADE da água que consome, para o que sugiro procurar mais informações sobre água alcalina, ionizada e hidrogenada (só parta para o avançado quando você já estiver fazendo bem o básico, em primeiro lugar).
- As conexões entre os neurônios ocorrem através das “sinapses”, que são basicamente “bolsas de água”; ou seja, o sistema nervoso não tem como funcionar direito em quem toma pouca água, porque 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 excesso dela geralmente é acima de 6 litros por dia (ou até mais, dependendo do peso corporal e nível de atividades físicas e transpiração diários, entre outros fatores)!
- 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 com o inchaço. Outra questão é que o sangue de quem toma pouca água tende a ser mais grosso e, por isso, tem mais dificuldade de circular (o que muitas vezes faz a pressão sanguínea ter que ser aumentada, para empurrar este sangue mais espesso por todo o corpo), o que faz com que tenha dificuldade de voltar, pelas veias, das pernas, facilitando a ocorrência de inchaços nelas, pelo “vazamento” de água para os tecidos ao redor dos vasos sanguíneos.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Sugiro colocar o celular ou o computador para despertar de hora em

hora, para lembrar (hoje em dia há até aplicativos e programas que podem automatizar estes e outros lembretes em saúde). Melhor ainda se você tiver um smartwatch ou uma pulseira-fit (daquelas que conectam com o celular), já que o alarme do celular pode ser programado para tocar/vibrar também neste dispositivo, no seu pulso.

No consultório, eu tenho um filtro da Kangen, e em casa, da Chanson, e os sites deles costumam ter bem mais material para aprofundar o conhecimento sobre água de qualidade.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/agua



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Pastor de mais 50 anos de idade que há quase 20 anos lutava contra uma dor de cabeça quase diariamente... tomava pouquíssima água por dia, na sua rotina, há décadas. Passou a tomar água de hora em hora e em questão de dias as dores tornaram-se bem mais espaçadas até que simplesmente deixou de senti-las.



2 RESPIRAÇÃO BOA REGULAR

Tão importante que a maioria esquece dela?

O que você precisa fazer:

Respirar fundo de hora em hora, pelo menos 3x a cada hora.

Por que isto é importante?

Todos conseguimos, em situações extremas, ficar até semanas sem comer, dias sem tomar água, mas só pouco mais de minutos sem respirar: ou seja, após a água, respirar com qualidade é o mais importante hábito saudável de vida.

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

Como fazer o básico:

A cada hora, respire fundo 3x: 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 2 a 4 segundos com a sensação de “sem ar” nos pulmões. Repita este “ciclo” 3x por hora.

Aspectos mais avançados:

- O processo de beta-oxidação, processo pelo qual parte da “gordura” é convertida em energia, depende de oxigênio: ou seja, até para queimar gordura e “emagrecer”, todos precisamos primeiramente respirar direito, melhor.
- Há formas mais avançadas de respiração (abdominal, diafragmática, meditativa, etc) e até mais eficazes em oxigenar o sangue, porém antes de buscá-las você primeiramente precisa aprender a focar na respiração a cada hora, conscientemente: 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 e geralmente é devido ao seu cérebro ter acostumado-se a funcionar com menos oxigênio que gostaria e passar a “reagir” transitoriamente ao aumento da quantidade de oxigênio (além deste causar, inicialmente, 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 por quebra da molécula de água: precisamos respirar bem, a todo momento, mesmo!
- Durante os exercícios físicos é especialmente mais importante respirar bem, já que são situações de bem mais demanda de oxigênio para os músculos, sistema nervoso e circulação.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Como com a água, sugiro colocar algum tipo de alarme ou lembrete para a cada hora (deixando claro que, como para todo comportamento, após semanas de lembretes você começa a lembrar-se e praticar “automaticamente”, momento em que você adquire um novo hábito e aí pouco dependerá de novos alarmes). Outra estratégia é espalhar lembretes impressos nos

principais onde você fica durante o dia ou afixado ao que você mais usa (cômodos da casa, móveis, computador, celular, etc), ainda que isto não fique muito “bonito na decoração”...

Pode ser mais fácil você 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, já respirar 3x profundamente.

Vale ressaltar que muitas vezes a pessoa acha que fazer esse tipo de pausa pode atrapalhar suas tarefas e prejudicar a produtividade, mas na realidade o efeito é contrário porque aumenta foco e disposição, o que favorece a produtividade e rendimento.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/respiracao



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, acesse e busque as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

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 por “dificuldade para emagrecer”.

Ansioso, respirava muito mal no dia a dia, mas ninguém tinha dado a devida atenção para este ponto, orientando-o sobre como fazer certo: ou seja, ele relatava que “fazia tudo certo” em termos de **estilo de vida** mas que tinha que lutar muito para emagrecer pouco. Quando ensinei como respirar direito a cada hora e ele colocou em prática regularmente, relatou que “parece que o emagrecimento foi desbloqueado”.

BOA ALIMENTAÇÃO NO DIA A DIA:

Um carro só funciona bem se recebe regularmente bons combustíveis

O que você precisa fazer:

Alimentar-se melhor no dia a dia.

Por que isto é importante?

Fora água e oxigênio, todo o restante fundamental para a vida precisa vir da alimentação. Se não vier ou vier em quantidade/qualidade insuficientes, todos os seus processos orgânicos funcionam mal ou não funcionam, incluindo os pensamentos, produção hormonal, função muscular (o coração é um músculo...), imunidade, desintoxicação, 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”, precisa de materiais e combustíveis de qualidade ou vai funcionar mal ou até quebrar.

Lembre-se 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 boa alimentação no dia a dia.

Como fazer o básico:

Não existe uma dieta que sirva a todos, universalmente, como a melhor. Mas sugiro que você aprenda sobre a dieta mediterrânea, que é a mais estudada como 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 alimentos não-orgânicos, industrializados (quanto mais conservantes e demais aditivos, pior) e processados e tire da sua vida leite (e derivados) e glúten (ou ao menos reduza bastante). Aumente o consumo, variado, de proteínas variadas, gorduras (preferindo as “boas”) e fibras.

Se possível, tenha apoio de um bom nutricionista funcional, já que o melhor “estilo” de dieta para você seguir regularmente pode até ser bem diferente do que “funciona” para a maioria das pessoas e isto só pode ser obtido após avaliação e acompanhamento individualizados.

Aspectos mais avançados:

- Comer é diferente de alimentar-se, que é diferente de nutrir-se: comer é colocar na boca qualquer coisa, mastigar e engolir, seja isto alimento ou não; alimentar-se é fazer isto com alimentos, quer tenham em si mais ou menos nutrientes, toxinas, aditivos químicos, etc; nutrir-se é alimentar-se com o que realmente traga boa quantidade e qualidade de nutrientes. A maioria das pessoas hoje em dia ou meramente “come o que dá” na maioria das 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 vir principalmente da boa alimentação junto aos outros importantes como magnésio, zinco, iodo, cobre, cálcio, ferro, cromo, etc.
- Suplementos são fundamentais para a grande maioria das pessoas

(falaremos disto mais adiante), entretanto somente para complementar falhas na alimentação ou atuação em finalidades específicas: ninguém consegue viver exclusivamente via suplementos.

- Antes de mais nada, procure conhecer melhor as categorias básicas de alimentos e o que você precisa ter em uma alimentação minimamente saudável e suficiente: água, proteínas, gorduras, fibras, carboidratos, vitaminas e minerais, enzimas, probióticos (e similares), antioxidantes, fitoterápicos, etc. E entenda que uma boa alimentação é fundamental, mas que somente funciona mesmo junto aos demais bons **hábitos de vida** gerais.
- Em boa parte, o processo de “descobrir” qual é o melhor padrão alimentar para você envolve várias tentativas, erros, ajustes: tentar um tipo por algumas semanas e observar os resultados, fazendo os ajustes necessários e reiniciando o processo - não há prescrição geral de dieta 100% ótima para 100% das pessoas.
- Fala-se muito na obrigatoriedade de comer de 3 em 3 horas, porém isto não tem respaldo científico como se fosse adequado para todos: por mais que a maioria das pessoas efetivamente beneficie-se de fazer as 3 refeições principais e lanches intermediários isto nem de longe é o melhor para todo e qualquer ser humano; por exemplo, alguns sentem-se melhor com bem menos refeições por dia e outros obtêm bons resultados com a completa exclusão de vários tipos e até categorias de alimentos.
- Por tudo isto, torna-se o ideal, mesmo, que você, se possível, obtenha boa avaliação e acompanhamento por um bom nutricionista funcional, pelo menos até que saiba fazer bem suas próprias escolhas alimentares a cada dia e substituições de alimentos (quando necessárias) sem “estragar” a dieta.
- Não confunda nutrólogo com nutricionista: o primeiro é um médico que fez cerca de 2 anos de pós-graduação para aprender a lidar com a

prescrição dietética, mas o nutricionista funcional estudou isto durante 5 anos e ainda fez mais 2 anos, em geral, de aprimoramento; ou seja, conheço competentes nutrólogos, no entanto quando o assunto é reeducação alimentar, prefiro contar sempre com o apoio de um bom nutricionista funcional (o nutricionista não sai da faculdade “funcional”: esta habilitação vem após pós-graduação competente e faz toda a diferença na formação profissional, na minha opinião).

- Dica de ouro: desempacote/desembale menos e descasque mais – coma mais o que vem da feira que da prateleira do mercado; ou seja, sempre prefira alimentos orgânicos.
- Vegetarianismo/veganismo são regimes alimentares interessantes e muito saudáveis quando bem executados, o que pode ser algo trabalhoso e por isto são comuns carências alimentares nestes grupos, como de vitamina B12, alguns aminoácidos, ferro, etc.
- Evite ao máximo os óleos vegetais canola, soja, milho e girassol, por serem bastante pró-inflamatórios quando aquecidos.
- Retire da sua vida leite (e derivados), glúten e excesso de carboidratos: são inflamatórios, prejudicam o funcionamento dos intestinos (e, por isto, do sistema imunológico) e do cérebro, prejudicam a circulação, incham/engordam, etc. Leite e glúten fazem mal para todo mundo: algumas pessoas acham que para elas isto não é verdade, mas na realidade o que exibem é grau maior de tolerância a eles ou simplesmente não associam a eles os sintomas e doenças que têm (que podem ser causados ou agravados por eles).
- Cuidados com as carnes, sobretudo vermelhas: comer carnes não é obrigatório, contudo é o mais prático e nutritivo para a maioria das pessoas, uma vez que o animal fez o trabalho de concentrar os nutrientes nos seus músculos, vindos de vegetais ou de outros animais menores; entretanto, toda carne pode acumular também parte daquilo a que o animal foi exposto ao longo da sua vida (antibióticos, toxinas,

hormônios, etc) e, por isto, a procedência e a forma de preparo devem ser levados em consideração. Para carnes vermelhas é especialmente importante evitar comer vários dias seguidos e preferir ingeri-la apenas durante o dia, uma vez que sua digestão é bem mais lenta (não sei se você sabe, mas uma feijoada pode ficar vários dias nos seus intestinos) e a produção de enzimas digestivas a noite é sempre menor que durante o dia.

- Evite, no dia a dia tudo que receba o rótulo de alimento, mas seja cheio de aditivos químicos e baixo teor nutricional, como refrigerantes e alimentos processados, embutidos e aditivados: em geral, quanto mais “componentes químicos adicionados”, pior (quem se alimenta bem com regularidade, no dia a dia, pode comer esse tipo de alimento ocasionalmente sem maiores consequências ruins para a saúde, embora seja melhor evitá-los.
- Não se esqueça do sal na sua dieta: mas que seja o integral. Se sal não fosse importante para a saúde a primeira remuneração por trabalho na história da humanidade não teria recebido o nome de salário; uma das grandes importâncias do sal é manter pressão sanguínea adequada, sem a qual principalmente o sistema nervoso, músculos e imunidade tendem a sofrer (assista meu vídeo sobre hipotensão) por “falta” de sangue – hipotensão é bastante comum em mulheres e em quem, de ambos os sexos, ingira muita água por dia e/ou transpire muito. Mas é claro que o sal a ser consumido deve ser o integral e sem excessos (sal integral é aquele que não tem somente sódio e cloro como minerais em si, mas sim dezenas de outros, o que “equilibra” melhor o potencial de levar à hipertensão (pressão alta é rara nos meus pacientes que adotam e mantêm bons **hábitos de vida**, de verdade).
- Cuidado com os adoçantes. Evite sucralose, aspartame, ciclamato, acessulfame e sacarina, pelo seu potencial tóxico, se consumidos em grande quantidade e com frequência. Prefira estevia, taumatina, xilitol

e similares mais naturais (só tome cuidado com o xilitol, porque em várias pessoas pode levar a problemas de digestão e até diarreia). Evite o eritritol porque, infelizmente, estudos mais recentes associaram a maior incidência de problemas cardiovasculares.

- Cuidado para não aquecer demais os alimentos, sobretudo carboidratos e proteínas (carne muito “passada”), a ponto de ficarem escurecidos, como ocorre muitas vezes nas frituras, assados, etc: isto aumenta a produção de substâncias potencialmente perigosas e algumas até cancerígenas, como a acrilamida.
- 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 e High Fat – onde basicamente a filosofia é reduzir a entrada de calorias vinda dos “açúcares” e aumentá-la das gorduras, assim “ensinado” o organismo a utilizá-las melhor como fonte de energia) e o jejum intermitente (onde o melhor, de acordo com os estudos, seria “pular” o jantar, no entanto há pessoas que chegam a fazer só uma refeição por dia!); nos links abaixo você pode saber mais sobre as duas, mas, de toda forma, aconselho a buscar acompanhamento especializado para sua implementação.
- Sua alimentação só está realmente boa, saudável para o seu organismo, se junto a bons **hábitos de vida** você tem saúde intestinal (que não depende só do padrão alimentar, é claro) e entenda que isto não é só “ir ao banheiro todos os dias”; vários outros parâmetros precisam ser considerados, como característica das fezes (Já ouviu falar da escala de fezes de Bristol?), pouca/nenhuma distensão abdominal, ausência de dores abdominal, não ter flatulência ou mau cheiro (excessivo) dos 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 sua necessidade de uma destas, recomendo avaliação e acompanhamento com 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 à pena você conhecer os chamados “superalimentos”, que são aqueles que têm em si grande quantidade de nutrientes e demais compostos bioativos importantes e desejáveis, juntos. Geralmente ingeri-los torna mais prático ter uma dieta mais completa com “menos trabalho” e até muitas vezes menor necessidade de variar muito ao longo do dia; alguns exemplos deles são ovos, chia, cacau, quinoa, abacate, amaranto e alguns peixes (bacalhau, salmão, etc).
- Além de tudo isto, costuma ajudar a manter boa saúde acrescentar na alimentação regular (salvo em casos onde você tenha alguma restrição quanto a estes, por “passar mal” com eles ou por parte 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/kombucha...
- Entenda de uma vez que nem todo açúcar tem sabor doce! Chamamos em Medicina todo carboidrato de açúcar, seja ele do trigo (dos pães, massas, bolos, biscoitos, etc), seja do milho, arroz, batata, mandioca, cenoura, abóbora, etc – à medida que envelhecemos, nosso organismo lida cada vez pior com excesso de carboidratos, o que faz com que eles sejam mais inflamatórios e, portanto, danosos (por exemplo, estima-se que por isto tenhamos 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 (importante) do conjunto de **hábitos saudáveis de vida** que todos devemos adotar, manter e melhorar; um padrão alimentar bom, mas sem um ou mais dos demais **hábitos de vida** salutareis podem fracassar em trazer saúde mesmo que em si esteja correto.

Como EU faço (ou oriento para 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 ajustem o necessário, sobretudo na BASE de 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 é possível retirar completamente, reduzir o consumo já é muito bom e um excelente começo.

O melhor MESMO, reitero sempre: 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 indiquem pão com margarina e queijo e similares em sua alimentação cotidiana).

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):

-  www.icaro.med.br/alimentacao
-  www.icaro.med.br/gluten
-  www.icaro.med.br/leite
-  www.icaro.med.br/carboidratos
-  www.icaro.med.br/hipotensao
-  www.icaro.med.br/LCHF
-  www.icaro.med.br/jejumintermitente
-  www.icaro.med.br/saudeintestinal



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente de cerca de 45 anos de idade, com queixa de obesidade, cansaço, ansiedade, tristeza e baixa libido; já fazia exercícios físicos, mas reclamava de baixa disposição para os mesmos, aproveitamento ruim e resultados insatisfatórios. Encaminhei para nutricionista funcional competente, entretanto pedi ao paciente que, mesmo antes de passar em consulta com a profissional, levasse a sério a BASE* que descrevi acima, o máximo possível, por, pelo menos, algumas semanas (até a consulta com a nutricionista e prescrição da dieta). O paciente melhorou muito, de todas as queixas, tendo bons resultados até antes de receber a dieta (e, é claro, melhores ainda



A base: 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.



EXERCÍCIOS LEVAM SANGUE PARA TODO O ORGANISMO

e mostram que partes dele são importantes para manter!

O que você precisa fazer:

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

Por que isto é importante?

O oxigênio que seus pulmões extraem do ar, assim como a água e nutrientes que entram pelos intestinos precisam chegar a todo o corpo; em contrapartida o gás carbônico produzido pelos órgãos precisa ser levado para os pulmões para ser “reciclado” e as toxinas geradas pelas células precisam ser levadas para o fígado e rins para serem metabolizadas e excretadas; as células, anticorpos e mediadores químicos do sistema imunológico precisam conseguir chegar onde haja agressão ou infecção ou tumor: tudo isto acontece através do sangue, que precisa CIRCULAR pelo corpo.

Ocorre que o sangue não circula “por si só”: ele é empurrado por músculos como o coração, panturrilhas, músculos dos antebraços e das paredes das artérias e este processo só ocorre de maneira realmente efetiva, suficiente e saudável quando a prática regular e suficiente de exercícios físicos otimiza o funcionamento de todos estes músculos.

Músculos são quase 50% do seu peso corporal e são fundamentais para seu coração bater, sua respiração (através da movimentação do

diafragma), deglutição, peristaltismo (movimentação do estômago e intestinos para mobilização do bolo alimentar e conteúdo fecal), circulação sanguínea (a parede dos vasos sanguíneos, sobretudo artérias, é em boa parte muscular), locomoção, mímica facial, comunicação, fala, sustentação da sua 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 agem em todo o corpo, incluindo cérebro (onde estimulam o reparo neuronal e estabelecimento/manutenção de conexões neuronais – e hoje sabemos que inteligência é muito mais uma questão de mais conexões entre os neurônios que número absoluto destes).

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

É o exercício físico regular, sobretudo o de força, quem mostra pro corpo aonde é para manter massa magra (o que mais importa para a saúde) e em qual quantidade e 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 queira perder”; digo para vocês que, em termos de massa muscular e exercícios, o mesmo raciocínio vale: exercite somente os músculos, ossos, articulações, tendões e ligamentos que não queira perder (você quer perder algum???).

Se você não se exercita regularmente pode até comer direito e tomar suplementos, remédios, hormônios, etc: eles não vão circular direito e não vão chegar adequadamente a todas as partes do corpo desejadas; ou seja, você terá menos benefícios e mais eliminação deles, o cocô e xixi “mais caros do mundo”, como costumo dizer aos meus pacientes.

Como fazer o básico:

Pratique exercícios físicos regularmente: no mínimo 2x por semana exercícios “de força” (quanto mais músculos exercitados, melhor) + 2x 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 mantenha-se 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 atividade física quanto exercícios físicos regulares são importantes para a saúde cardiovascular (e, portanto, de todo o corpo): os momentos de exercícios (aeróbicos e de força) junto a manter-se ativo(a) ao longo do dia, movimentando pescoço, tronco, pernas e braços regularmente (por exemplo, idealmente a cada hora), caminhar mais ao longo do dia, etc – por exemplo, estudos recentes mostraram que mesmo quem se exercita regularmente pode ter o risco cardiovascular de um fumante quando passa muitas horas direto sentado durante o dia.
- 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 manter somente o que é utilizado e na proporção que é utilizado.
- Quanto mais você deixa seus músculos enfraquecerem mais você tende a perder sua 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 cérebro, intestinos e imunidade. A natação é um dos esportes mais completos que existe: força + aeróbico + de condicionamento respiratório – pode ser o ideal para quem tem menos tempo no dia a dia.

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

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

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

Pratique exercícios de força pelo menos 2x/semana: pode ser mais, desde que mantendo descanso entre os estímulos de mesmos grupamentos musculares – lembrem-se que nossas estruturas osteoarticulares e musculoesqueléticas somente recuperam-se e são fortalecidas quando repousamos.

Pelo menos 2x/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 em menos tempo melhor efetividade destes exercícios).

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/exercicios



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

1. Paciente que tinha dor nos joelhos que somente melhorou após o adotar o hábito regular de treinar e assim fortalecer a musculatura das pernas em academia.
2. Paciente com dor na coluna que melhorou após reabilitação em pilates, 2x/semana.
3. Paciente com distúrbio cardíaco (relatado como “coração fraco”) que melhorou após “fortalecer” seu coração com exercícios físicos progressivamente mais intensos.
4. Paciente com problemas de memória que cessaram após meses exercitando-se regularmente.

5 DORMIR BEM NÃO É PERDA DE TEMPO...

é vital para a boa saúde

O que você precisa fazer:

Dormir bem, na maior parte das noites: no mínimo 6h por noite e acordando descansado(a).

Por que isto é importante?

É durante o sono que o organismo (incluindo o cérebro e a mente) recuperam-se do desgaste e lesões sofridas durante o dia (todos nós sofremos várias microlesões, nos músculos, ossos, parede dos vasos sanguíneos, pele, intestinos, ...), fortalecem-se e preparam-se para o dia seguinte; é quando para isto, por exemplo, os nutrientes são levados aos “lugares certos”, onde são mais necessários, hormônios são produzidos (mesmo os que serão liberados só durante o dia seguinte), memórias triadas e fixadas, etc.

Como fazer o básico:

Durma de lado, no silêncio, no escuro; foque em ter um bom colchão, que bem sustente sua coluna; um bom travesseiro, que mantenha cerca de 90 graus entre sua cabeça e seu pescoço; alimentação leve à noite e com tempo suficiente para digeri-la e evitar tomar muita água/líquido logo antes de dormir (para evitar ter que interromper o sono para levantar-se e urinar). Ter tempo de sono que dure de 6 a 10 h de sono por noite (o suficiente para acordar descansado, mas não com preguiça demais).

Aspectos mais avançados:

- O ser humano hoje em dia dorme cada vez pior e menos: e quem não dorme direito vai gerando um perigoso “dano acumulado não-reparado” a cada noite que, por ser cumulativo, acaba evoluindo para causar ou agravar 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 terá cada vez mais desgaste cerebral, com piora mais rápida da sua performance.
- Quando você comer um pouco a mais, à noite, é melhor dormir por sobre o lado esquerdo: esta posição dificulta a ocorrência de refluxo gastroesofágico, uma causa comum de insônia (lembre-se que insônia tem a ver tanto com não conseguir dormir quanto com não conseguir dormir direito e assim não acordar repousado).
- 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), por vezes junto a alguns mais relaxantes (mulungu, melissa, valeriana, passiflora, etc).
- Criar um ritual de sono ajuda: este “ritual” é um conjunto de coisas que você faz antes de dormir que vão mostrando para o 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 posição confortável, etc.
- Ao despertar no dia seguinte, se dormiu direito, como explico acima, levante-se e comece seu dia: ficar na cama, enrolando, vai fazer você ficar desnecessariamente mais lento e com sensação irreal de falta de energia, por pura “preguiça” e dormir demais também faz mal!

- Estudos comprovam que uma das coisas que mais tem prejudicado o sono para as pessoas é ficar na TV, celular ou computador (“telas e sons”) até logo antes de dormir, pelo excesso de luz, sons e estímulos, que mantêm a mente acordada além do ideal e ainda vão retardar o aprofundamento do sono, fazendo as pessoas terem sono menos produtivo a noite. Meia hora antes de dormir, prefira ler um livro, sob luz fraca amarela indireta ou meditar em ambiente escuro (muitos acabam pegando no sono) ou só focar em respirar profundamente e prestar atenção nisto, etc.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Fazer o básico, que orientei acima; procurar ter uma rotina de sono, incluindo o máximo possível de constância na hora de dormir, em evitar telas, agitação e luzes fortes no mínimo meia hora antes.

Se acordar no meio da noite, procurar relaxar e não ligar a TV ou mexer no celular: tentar focar na respiração e 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 comer grandes quantidade de “qualquer coisa” e carne vermelha à noite).

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/sono



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente dos seus 45 anos, homem, exercícios físicos regulares (incluindo de força) e **hábitos de vida** em geral bons (incluindo alimentação e muita água regularmente, por dia) mas com sono entre 5 e 6h na maior parte das noites; começou a apresentar exames compatíveis com múltiplas carências nutricionais, osteoporose, mais lesões músculo-esqueléticas e aparente dificuldade de ganhar massa magra e recuperar-se pós-treino, além de mais ansiedade e episódios de “humor deprimido”: só por passar a dormir UMA hora a mais por dia, regularmente, começou a melhorar de tudo isto de maneira expressiva.

SOL: SE É FUNDAMENTAL PARA TODA A VIDA NA TERRA, para a sua também é!

O que você precisa fazer:

“Pegar Sol” diariamente (com o máximo possível de áreas corporais expostas) por poucos minutos e se expor à luz solar indireta, várias vezes durante o 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 do sol é composta por raios ultravioleta e especialmente os tipo B (UVB) são fundamentais para a pele transformar colesterol em vitamina D (que terminará de ser formada e ativada no fígado e rins), um hormônio que tem centenas de funções no organismo e que a maioria das pessoas tem apresentado carência, sobretudo nas últimas décadas; quando falta vitamina D (algo comum), centenas de sintomas e até doenças aparecem ou pioram.

A exposição indireta à luz solar (ir para ambiente iluminado naturalmente pelo sol), várias vezes por dia, também é fundamental para equilibrar o ritmo circadiano, ou seja, sua mente e cérebro entenderem bem quando é dia e quando é noite, o que faz com que naturalmente você tenha mais energia durante o dia e 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 sanguíneos (assim melhorando a circulação), melhor produção de hormônios (serotonina, alfa-msh, endorfinas, etc), energização do sangue, melhor transporte de oxigênio, melhor humor, melhor desintoxicação (também por promover melhor transpiração, uma via de detox), etc.

Lembre-se que produzir mais serotonina durante o dia (conhecida como neurotransmissor do prazer) facilita o trabalho da glândula pineal de, durante a noite, converter mais esta serotonina em melatonina, o que vai ajudar bastante no sono de qualidade; e mais serotonina e melatonina ajudam a produzir e liberar mais GABA, neurotransmissor que ajuda na calma, atenção, foco e 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 sol do 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 porque a melanina (pigmento que escurece a pele) bloqueia a penetração de parte da radiação solar. O ideal é não se expor por mais tempo que isto, porque pouco sol faz mal, no entanto muito também (por exemplo, envelhecimento da pele, mais câncer de pele, etc.).

- Se não dá para se expor todo dia, fazer o máximo possível de vezes durante a semana, mas não tentar “tirar o atraso” em um só dia: por exemplo, se você só conseguiu tomar sol 2x durante a semana, você NÃO deve neste final de semana ficar meia hora, direto, exposto(a) ao sol de meio-dia!

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Peço para o paciente colocar um despertador para lembrá-lo da exposição diária, até que isto seja transformado em hábito (repetido automaticamente). Se a exposição solar só puder ser realizada em outros horários, como começo da manhã ou final da tarde, lembro-lhe que se deve ficar ao sol por mais tempo, seguindo a regra da “pele levemente avermelhada”, como disse acima.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/sol



www.icaro.med.br/vitaminaD



www.icaro.med.br/Gaba



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente chegou relatando que não pegava sol porque sua dermatologista tinha proibido toda e qualquer exposição ao sol e que, quando fosse “pegar”, somente por pouquíssimo tempo e 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 5x/semana por apenas 5 minutos (tendo o cuidado de expor a maior parte possível de área corporal): melhorou de tudo o que foi relatado e também o humor, ritmo circadiano, raciocínio, circulação...

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

7 AS 3 SAÚDES QUE DÃO SUPORTE PARA A DO SEU CORPO:

O que você precisa fazer:

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

Por que isto é importante?

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

É muito comum encontrar gente que simplesmente não consegue 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 ruins que a pessoa alimenta durante o dia, no afastamento da espiritualidade de bem e/ou em relacionamentos tóxicos regulares no dia a dia.

Como fazer o básico:

Tudo começa por buscar conhecimento de qualidade, regularmente; a dica aqui é usar os 3 filtros de Sócrates (busque na internet) e buscar mais contato e aprendizado durante cada dia com o que seja bom, útil e verdadeiro

e tentar manter regularmente na sua vida, pensamentos e ações, o que atenda a estes 3 pré-requisitos.

E manter contato regular com Deus, com os ensinamentos de Jesus, através de boas leituras, bons vídeos/palavras, orações frequentes e relacionamentos que tenham predominantemente sintonias compatíveis (se você não acredita em Deus ou em Jesus, que mantenha relações regulares com o que você acredite que tenha te criado e te dê sustentação ao longo da vida...).

Aspectos mais avançados:

- Você só está lendo este livro porque tem um corpo físico e, portanto, precisa diariamente dar suporte para ele, fornecer-lhe tudo que ele precisa e nem tudo é físico/palpável ou é estritamente interno: por isso são tão importantes o conjunto de pensamentos que você mais nutre durante o dia, fé em “algo maior, superior, que te sustenta” e relacionamentos predominantemente com pessoas que te “acrescentem” (que te dêem apoio, boas energias, bons conhecimentos/ideias, que ajudem, que façam bem).
- Ninguém vai conseguir estar focado em tudo isto 100% do tempo: conseguir evitar completamente pensamentos ruins, não ter a fé “balançada” várias vezes ou estar cercado apenas de boas companhias em um dia inteiro – entretanto, a questão é buscar o melhor nestes quesitos, na maior parte de cada dia e gerenciar melhor o impacto que cada coisa/pessoa “desfavorável” tenha em você.
- Quando uma ou mais destas 3 saúdes “vai mal”, você passa a mais sobreviver que viver: coração batendo, cérebro funcionando, respirando, mas sem conseguir aproveitar a vida e ser feliz com ela.
- Saúde social é importante porque, como bem diz o ditado “o ser humano não é uma ilha” e nós fomos feitos para viver em sociedade

para trocarmos conhecimentos, ajudar-nos mutuamente, nutrirmos-nos de boas energias com boas companhias: sim, trocamos energias com outras pessoas, tanto via bons papos quanto só por estarmos próximos (todo ser humano gera constantemente muita eletricidade, o que naturalmente gera um campo magnético e nossos campos eletromagnéticos influenciam e são influenciados pelos campos das pessoas ao redor).

- Quando você se coloca na posição de ajudar alguém (e sugiro que você adote isto como meta, pelo menos uma vez a cada dia), você também ajuda na sua saúde espiritual, já que “fora da caridade não há salvação” e ajudar é um tipo de amor, sendo este a força mais poderosa do Universo.
- A maior parte do mundo é de pessoas que acreditam em Deus e por isto digo que a melhor forma de exercitar boa espiritualidade é manter relacionamento com Deus, diariamente. Para nós, cristãos, um jeito bem fácil de fazer, isto é, via 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 bons vídeos/áudios/reuniões e lendo bons textos de bom conteúdo de edificação espiritual (lembre-se dos 3 Filtros de Sócrates).
- Ajudam muito nas saúdes espiritual e mental cercar-se ao máximo possível de conhecimento e prática do que é BOM, buscar ao máximo possível pensar e fazer o bem: naturalmente, se a sua vida tem cada vez mais bem, vai sobrar menos tempo e espaço para o que não seja bom, concorda? Vejo que a maioria das pessoas gasta mais tempo remoendo pensamentos e atitudes ruins quando, se focassem mais em pensar e fazer “coisas boas”, dariam menos espaço para o Mal em suas Mentes e Espíritos.
- Saúde Mental é um tema bastante amplo e que 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 no seu Espírito, é o que você É (seu caráter, seus conceitos, suas crenças – seus conceitos são seus conhecimentos adquiridos e o que você pensa deles) e que não muda a cada momento ou com cada situação: a Mente é o conjunto dos seus pensamentos, emoções e sentimentos, a caixa de ferramentas que o cérebro utiliza para, a cada momento, permitir que você relacione-se com o mundo, pessoas e situações ao seu redor, agindo sobre o mundo e recebendo informações deste para processar. Ou seja, em termos de Saúde Mental basicamente você tem que se preocupar com as informações/conhecimentos que recebe do mundo, com como os percebe, que impactos têm em você e que mudanças de conceitos, crenças ou até de caráter podem provocar, porque isto depois será devolvido para o mundo através do que você falar e suas ações/atitudes.

- Em essência, a chave para a saúde mental é procurar focar em ter mais contato regular com “coisas boas” (situações, pessoas, ideias, ambientes, etc) que ruins e gerenciar melhor em você o impacto que elas (sobretudo as ruins) causam.
- Entenda, pois, que uma boa saúde mental vai permitir a você perceber melhor o mundo, aproveitar melhor o que tem de bom e sofrer menos com o que tem de ruim (e assim resolver melhor os problemas, que todos temos, diária e constantemente): o que você tem guardado na sua 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, quando entrou em contato com eles e após, toda vez que pensou/pensa neles e assim molda seu entendimento sobre a sua própria vida.
- Uma regra de saúde mental básica, portanto, é que você procure o tempo todo mais uma maioria de informações que sejam úteis de bem

e verdadeiras! Tudo bem que todos nós entremos frequentemente em contato com coisas não tão evoluídas no dia a dia, mas o que não devemos é manter um foco nestas coisas porque senão assim “detonamos” nossa saúde mental e quando isto acontece o cérebro começa a traduzir para o corpo o que está acontecendo na mente: nós temos um conjunto de estruturas cerebrais denominado sistema límbico que é especializado em processar as informações e gerar emoções e sentimentos, que são codificadas tanto em impulsos elétricos quanto em hormônios que serão transportados/transmitidos por todo o organismo! Entendeu agora porque fala-se 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 mantenha-se por muito tempo VAI ser refletido em várias partes do organismo, muitas vezes causando ou agravando sintomas e doenças.

- Entenda que seu cérebro controla o seu corpo, mas que ele é controlado pela sua Mente que, de maneira importante, é “controlada” pelo seu Espírito e suas relações sociais: por isto não dá para pensar em Saúde dissociada destes seus 3 sustentáculos.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Peço para meus pacientes todos os dias perguntarem-se como estão suas saúdes Mental, Espiritual e Social e fazerem algo por elas: minimamente, buscar intencionalmente conhecimento de qualidade (Bom, útil e verdadeiro), contato com Deus (orar, ler a Bíblia ou algum bom texto, escutar/assistir uma boa palestra/“palavra”, etc) e trocar informações e boas energias com pelo menos uma pessoa (ajudar alguém e/ou bom papo edificante com boa companhia, etc). Sugiro que busquem intencionalmente, ao longo de cada dia, boas leituras, bons vídeos e audiolivros e até quando acessarem posts, timelines e mensagens nas redes sociais e apps de comunicação (Whatsapp,

Telegram, Signal, etc), darem mais foco e atenção para as que sejam de conteúdo positivo (edificante ou motivacional ou engraçado e similares): afinal, mesmo sem querer diariamente já somos tão expostos a material ruim que todos deveríamos, no que pudermos escolher, priorizar ter contato com o que seja Bom, Útil e Verdadeiro, certo?

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/4pilares



www.icaro.med.br/SaudeMental



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



[@DrIcaroAlves](https://www.instagram.com/DrIcaroAlves)



t.me/DrIcaroAlves



[@DrIcaroAlves](https://www.facebook.com/DrIcaroAlves)



www.icaro.med.br



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, acesse e busque as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breves relatos de CASO REAIS:

A pandemia recente isolou a maioria das pessoas em casa, com bem menos contato presencial/físico e “algum” online: ou seja, prejudicou a “Saúde Social” (relacionamentos) de todos e sobram estudos já mostrando que isto comprometeu a saúde geral das pessoas, levando a prejuízos até para a imunidade e também a quadros (causados ou agravados) de depressão, ansiedade (entre vários outros transtornos psiquiátricos), doenças crônicas diversas e até câncer.

Paciente de 30 e poucos anos que estava com vários sintomas leves inespecíficos e durante a consulta detalhada foi descoberto que estava bastante decepcionada com ter deixado de frequentar sua igreja, como fazia há anos. Solicitei exames e disse-lhe que seria importante voltar a cuidar da sua espiritualidade como fazia no passado (e deixava-a feliz); ela nem voltou para o retorno: mandou mensagem de agradecimento informando que não havia feito os exames e que “não precisava retornar comigo” porque só de voltar a ir regularmente para a sua igreja todos os seus sintomas haviam desaparecido.

Paciente de pouco mais de 30 anos, apresentou crise de pânico no meu consultório, na minha frente: apesar de ser em geral bem saudável e procurar cuidar-se bem no dia a dia (bons **hábitos de vida**), por “medo de ter algo mais sério”, começou a suar frio, ficar pálida, agitada, taquicárdica e tonta, em questão de minutos; conversando com ela demonstrei que naquele momento (e até ele) estava bem e não tinha apresentado motivos palpáveis que justificassem seu temor: ao assim otimizar sua Saúde mental, rapidamente ela foi melhorando dos sintomas até deixar de ter todos, em alguns minutos.



ANTES DE SEGUIR COM OS HÁBITOS:

Pausa para discutir Hipócrates

Neste exato momento pode ser que você tenha outras condições te prejudicando e roubando energia/nutrientes, mais a cada dia e pode ser que isto esteja 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 há 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 isto 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, que sirva de 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 em Medicina seja, como forma de prevenir e tratar, buscar antes de mais nada NUTRIR direito

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).





"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. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

ESTRESSE: DIMINUA, OU LIDE MELHOR COM ELE

ou melhor ainda... faça as 2 coisas!

O que você precisa fazer:

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

Por que isto é importante?

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

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 quanto) e reagir está completamente sob nosso controle: ou seja, a maior parte do nosso estresse e como ele nos afeta é responsabilidade nossa.

Como fazer o básico:

Melhore sua saúde mental, adquira o hábito de meditar (e faça isto regularmente, até várias vezes por dia), respire fundo mais vezes durante o dia (prestando atenção na respiração, quando fizer), busque práticas alternativas que ajudem (Mindfulness, TRE=Tension Release Exercises, Tai Chi, Yoga, Chi

Kung, Lian Gong, Qi Gong, etc), ore e ria com mais frequência. Em vários casos pode ser necessário apoio psicológico.

Pare de sofrer por antecipação e de tentar antever 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 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 e nos tornar mais aptos e até mais eficazes/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.
- Um artigo interessante recente demonstrou que mais de 70% das coisas com as quais mais nos preocupamos ao longo da nossa vida simplesmente não aconteceram ou acontecerão: ou seja, o que mais nos estressa geralmente é o que mentalmente criamos, alimentamos e remoemos repetidamente e com exageros, mas que sequer é, foi ou será realidade.
- Escolha suas batalhas: nem toda discussão merece seu envolvimento e quando tiver que se envolver em uma, tenha certeza de que valerá à 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 que “ganhar” uma.

- Cuidado com o excesso de telas (celular, TV, tablet, etc), conectividade, informações, redes sociais e disponibilidade: hoje em dia isto tem mantido todos nós cada vez mais acelerados, “estressados” e já há estudos comprovando que com prejuízos neurológicos e psiquiátricos diversos (ou seja, podendo causar ou agravar sobremaneira problemas nestas áreas, afetando raciocínio, emotividade, relações sociais, ansiedade, humor, etc).
- Cuidado com o estresse eletromagnético, relacionado à exposição demasiada a radiações, desde as emitidas pelo seu micro-ondas ao 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 falem estes para o funcionamento adequado das demais áreas do organismo, como funcionamento muscular, imunidade, saúde intestinal, etc – o cérebro também tende a funcionar pior, já que estressado perde capacidade de foco, concentração e até tem perturbado os sentidos, emoções, etc.
- Uma das maiores dicas que posso dar para vocês neste tópico é que conheçam mais sobre o ESTOICISMO e apliquem em suas vidas: há excelentes vídeos sobre isto na internet, sobretudo citando autores como Epiteto e Marco Aurélio.

Como EU faço (ou oriento para 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 e na internet para ensinar como fazer e até lembrar durante o dia, em horários pré-definidos: use estas ferramentas com mais frequência.

Para vários casos, oriento que procurem bom apoio psicológico (ou

psicanalítico/psicoterapia) regular, até que a sobrecarga de estresse tenha sido resolvida e o paciente aprenda a lidar melhor com as atuais e novas fontes de estresse – lembre-se sempre que problemas não se resolvem sozinhos e que o que você não encara de frente tende a agravar-se na sua vida.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/stress



www.icaro.med.br/saudemental



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



[@DrIcaroAlves](https://www.instagram.com/DrIcaroAlves)



t.me/DrIcaroAlves



[@DrIcaroAlves](https://www.facebook.com/DrIcaroAlves)



www.icaro.med.br



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente idosa com mau funcionamento intestinal e dores abdominais, baixa imunidade (disse que “qualquer infecção” rapidamente pegava e ficava mal), dificuldade de praticar exercícios físicos (mesmo com os leves, recuperação lenta e difícil e lesionava com facilidade), estava ficando depressiva e ansiosa por tudo isto, principalmente porque já tinha passado por vários médicos e tratamentos, sem melhora expressiva.

Ao conversar atentamente com ela pude detectar tanto sobrecarga de atividades quanto vários pequenos conflitos familiares não resolvidos: quando passou a cuidar melhor de si, relaxar mais, procurar meditar regularmente e após iniciar bom acompanhamento psicológico em semanas começou a melhorar rapidamente e passou a responder à suplementação e demais tratamentos, voltando, inclusive, a conseguir exercitar-se regularmente (e ficou ainda melhor por isto).

9 INTOXIQUE-SE MENOS NO DIA A DIA

e desintoxique-se regularmente

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 para operar direito: nestes casos, a retenção de toxinas acaba prejudicando o funcionamento do organismo (incluindo cérebro) e fazendo-o gastar mais nutrientes, energia e recursos (e até suas reservas) para tentar livrar-se delas; além disto, há o dano direto causado pelas toxinas, que sempre gera algum grau de inflamação e ainda pode levar a lesões de tecidos, órgãos e até sistemas do corpo.

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

Como fazer o básico:

Parar de consumir/ingerir/entrar em contato com as toxinas, quando possível; se o problema não são as substâncias ou radiações em si, mas sim o excesso de exposição a elas, reduzir esta exposição. Por exemplo, glúten e leite (e derivados) costumam fazer mal para a grande maioria das pessoas (mesmo que para algumas pessoas sejam desequilíbrios leves e muitas vezes desconsiderados) e por isto deveriam ser retirados do padrão alimentar regular; entretanto, como algumas pessoas julgam isto muito difícil ou inoportuno, pelo menos reduzir o consumo, as quantidades e frequência e torná-lo ocasional já podem ajudar muito a reduzir a carga tóxica total a que o organismo está submetido diariamente.

Ingerir muita água constantemente (todos os sistemas desintoxicantes do organismo precisam da ingestão regular de muita água para funcionarem realmente direito), praticar mais exercícios físicos regularmente (sobretudo os que façam transpirar mais, assim otimizando o funcionamento da transpiração, expiração e produção de urina como mecanismos de detox), inserir na rotina mais chás e sucos verdes, “fazer sauna”, etc.

Aspectos mais avançados:

- Se fuma, obviamente o mais saudável é parar, mas é claro que passar a fumar menos e até evitar fumar diariamente ajudam de forma considerável (por exemplo, aumentar gradativamente o intervalo mínimo entre cigarros, usando alarmes de celulares, relógios ou aplicativos para isto); para quem ingere bebida alcoólica o raciocínio é o mesmo, acrescentando aqui que a escolha de bebidas de melhor qualidade também ajuda (por exemplo, evitar cerveja e preferir vinho; evitar whisky e aguardente pura e preferir caipirinha e gin, etc); evitar drogas e o consumo de substâncias francamente tóxicas (por exemplo, alimentos e bebidas em plásticos de baixa qualidade, isopor, reduzir a exposição a toxinas ambientais, etc).

- Evite praticar exercícios em ambientes francamente poluídos, porque você aumenta sua incorporação de toxinas (por exemplo, aquela caminhada ou corrida próxima a vias de tráfego intenso de carros e caminhões, com maior poluição atmosférica).
- Como exposto acima, nem toda “toxina” é química: hoje em dia o excesso de exposição a radiação eletromagnética (por exemplo de TVs, computadores, celulares, etc), à excesso de informações e comportamentos “estressantes” ou danosos muito repetidos podem causar no corpo alguns efeitos similares às intoxicações por produtos químicos.
- O uso excessivo de remédios também tem sido elencado como importante fonte de intoxicações hoje em dia: buscar sempre **melhorar os hábitos de vida** e combater causas de sintomas e doenças para procurar usar o mínimo possível de remédios (ou nenhum).
- Ressalto: TODA substância química, em excesso, pode comportar-se como toxina dentro do organismo, mesmo as que em quantidades adequadas são benéficas e até necessárias: muitas vezes, “o veneno está na dose”. Até em relação à água, tão fundamental à vida e tão saudável, já foram relatados casos de urgência e até morte por consumo maior que 10 litros em um só dia! Em vários casos pode ser necessário acompanhamento médico competente para a aplicação de medidas específicas de desintoxicação.
- Parasitas podem produzir toxinas e muitas vezes eles mesmos funcionarem como toxinas no organismo, como fungos, vermes, giárdias, amebas, etc, sendo que muitas vezes sequer aparecem na maioria dos exames convencionais: sob apoio médico competente, portanto, vale a pena avaliar a questão e ser tratado ou até “desparasitado” com alguma regularidade, quando necessário.
- Quando seu organismo tem que gastar menos energia e recursos para desintoxicar-se, estes costumam sobrar para melhorar o fun-





cionamento dos órgãos e sistemas do corpo e até da sua mente: ou seja, tem muita gente por aí com queixas por intoxicações e outros com queixas pela falta de energia e nutrientes que o organismo está gastando para desintoxicar-se.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Peço para meus pacientes seguirem o que está no “Como fazer o básico” nesta seção e aprenderem mais sobre intoxicação e desintoxicação, evitando o excesso de qualquer coisa 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 expostos a todo momento a uma infinidade de toxinas e por isto nos dotou a todos de sistemas muito eficazes para lidar com a maioria delas: tudo que precisamos fazer é prover para nosso corpo regularmente o que ele precisa para que estes sistemas possam existir e funcionar (sobretudo os bons **hábitos de vida**) e parar de atrapalhar seu trabalho!

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):

-  www.icaro.med.br/Detox
-  www.icaro.med.br/Gluten
-  www.icaro.med.br/Leite
-  www.icaro.med.br/mineralograma



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:

-  [@DrIcaroAlves](https://www.instagram.com/DrIcaroAlves)
-  t.me/DrIcaroAlves
-  [@DrIcaroAlves](https://www.facebook.com/DrIcaroAlves)
-  www.icaro.med.br
-  [/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)
-  [/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente adulto chega com quadro de cansaço, queixas de pele diversas, alergias alimentares e dificuldades sexuais – já tinha passado por vários médicos e tomado vários suplementos e remédios, sem bons resultados; durante a anamnese (coleta de história clínica minuciosa) descubro que passou anos da sua vida, no passado, fumando vários maços de cigarro por dia, péssimo hábito que já cessou há anos.

Peço um mineralograma capilar para ele (dosagens de minerais no cabelo, que mostra como está o “estoque” de minerais, nutrientes e até metais tóxicos, nos últimos meses e até anos) e vejo intoxicação significativa por cádmio e arsênico (comumente presentes na fumaça do cigarro). Ao desintoxicar o paciente, após algumas semanas, ele melhora cada vez mais de todos os sintomas e diz que até sua felicidade e vontade de viver voltaram/melhoraram.

10C

TODO MUNDO PRECISA DE APOIO COMPETENTE

e “especializado”

O que você precisa fazer:

Acompanhar bons profissionais de saúde (redes sociais, sites, posts, livros, etc) e ser acompanhado(a) regularmente por 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: pode, portanto, precisar de melhor individualização do seu acompanhamento e tratamentos (o que fazer, o que usar, doses, ajustes, exames, informações, etc).

Um bom checkup periódico é necessário para orientações acerca de prevenção e também detecção precoce de eventuais distúrbios e seu tratamento precoce (quando foi a última vez que você fez um checkup realmente completo? E quando foi a última vez que você foi realmente bem orientado em termos de como prevenir doenças e fortalecer seu organismo e mente?).

Acompanhamento da sua suplementação/tratamentos e ajustes periódicos do que for necessário são importantes à medida que envelhecemos e nossa realidade muda (algo constante).

Busque informações de qualidade, em boas fontes: quando você segue orientações de qualidade, verdadeiras, úteis e que possa aplicar em sua vida, você geralmente obtém bons resultados, mas quando segue ruins, não.

É como seguir um bom mapa, corretamente: você sabe onde está o destino desejado e pode programar como alcançá-lo da melhor forma possível; por outro lado se seguir um mapa que esteja errado, chegará num local indesejado ou até poderá ficar perdido(a), vagando por caminhos ruins.

Priorize, sempre que possível, consultas de mais de 15 minutos (o mais comum por aí, infelizmente, são consultas excessivamente curtas e superficiais, por vezes até “apressadas”, que não raras vezes levam a diagnósticos e prescrições fora do ideal) e prefira profissionais que enxerguem sua saúde, você, como um todo (por exemplo, abordagens realmente integrativas, holísticas, ortomoleculares e similares): afinal, no organismo humano tudo está entrelaçado e a saúde de um órgão ou sistema geralmente afeta a dos demais (muitas vezes o seu sintoma ou doença em uma área tem fatores causais ou agravantes em outras áreas).

Como fazer o básico:

Diariamente, reserve pelo menos 5 minutos para acessar conteúdo de qualidade sobre saúde; torne isto uma rotina e terá quase 2.000 minutos de novo aprendizado em saúde a cada ano (é claro que o ideal é você investir mais tempo, sempre que possível).

Seja consultado(a) e acompanhado(a) regularmente por bom médico (e demais profissionais de saúde que julgar eventualmente necessários para o seu caso – por exemplo, dentista, nutricionista, psicólogo, etc).

Aspectos mais avançados:

- Lembre-se: se você acessar mais que 5 minutos de bom conhecimento em saúde diariamente no final de um ano terá mais de 40 horas de boas informações, úteis, para AJUDAR na sua saúde, o que tem tudo para fazer a diferença positivamente (reitero: bom conhecimento, quando aplicado, geralmente traz bons resultados; em saúde, conhecimento

ruim utilizado na sua vida costuma causar ou agravar sintomas e doenças...)

- Possivelmente você quer uma abordagem mais “natural” e integrativa para a sua saúde, com o mínimo possível de remédios, fora do convencional amplamente “disponível” por aí.
- Boas indicações de profissionais 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, etc. Para ainda mais indicações, sempre revistas e atualizadas, acesse: www.icaromed.br/Indicacoes.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Instruo que criem o hábito de todos os dias acessarem algum conteúdo de qualidade sobre saúde, assim criando a rotina de manter sua saúde em foco, como prioridade, incorporando conhecimentos que possam ser úteis para tornar o dia a dia, a vida, cada vez mais saudáveis.

Oriento que mantenham acompanhamento regular, tanto comigo quanto com outros profissionais de saúde necessários a cada caso (por exemplo, dentista, nutricionista, psicólogo, etc).

Em geral, sugiro que:

1. Crianças: acompanhamento regular com pediatra.
2. Mulheres: acompanhamento regular com ginecologista, anual (até o pós-menopausa). Após, se tudo bem, no mínimo a cada 2 anos .
3. Homens acima de 40 anos: acompanhamento com cardiologista a cada 2 anos, urologista a cada 2 anos e proctologista a cada 5 anos.

4. Mulheres acima de 40 anos: acompanhamento com cardiologista a cada 2 anos, ginecologista a cada 1 a 2 anos e proctologista a cada 5 anos.

5. Para todos, em todas as idades: acompanhamento com dentista anualmente, mesmo que meramente “preventivo”.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/Checkup



www.icaro.med.br/Indicacoes



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



[@DrIcaroAlves](https://www.instagram.com/DrIcaroAlves)



t.me/DrIcaroAlves



[@DrIcaroAlves](https://www.facebook.com/DrIcaroAlves)



www.icaro.med.br



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, acesse e busque as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Paciente veio para primeira consulta apresentando grande cansaço, dor abdominal e até episódios de desmaio. Moradora de cidade pequena, buscou atendimento médico local, mas acha que foi atendida muito superficialmente e de fato não obteve diagnóstico ou alívio para seu distúrbio.

Pesquisando na internet (acessou material, posts e vídeos, de vários médicos confiáveis) suspeitou que poderia na verdade ter hipotireoidismo (algo comum em mulheres) e carência de várias vitaminas e minerais e por isto me procurou. Após exames básicos (paciente sem plano de saúde e com acesso restrito a exames mais aprofundados), confirmamos leve hipotireoidismo e as carências suspeitadas e com o tratamento adequado rapidamente a paciente obteve melhora.

11 TODO MUNDO PRECISA DE, PELO MENOS, ALGUNS SUPLEMENTOS

para mais que sobreviver: VIVER bem, com mais qualidade.

O que você precisa fazer:

Você precisa adotar e manter um padrão de alimentação, praticado regularmente, que supra seu organismo com os nutrientes necessários para a sua sobrevivência – isto é possível, ainda que dê muito trabalho e/ou exija acompanhamento competente por bom nutricionista funcional e seguir à risca suas orientações.

Se sua alimentação regular não suprir TODOS estes nutrientes, os que não vierem suficientemente do que você come no cotidiano PRECISAM ser suplementados, já que seu organismo continuará precisando deles e, na sua carência, irá gradativamente funcionar mal 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” o que venha de boa alimentação regular, mas, na falta de alguns, que venham ao menos da suplementação, para não deixar o organismo em carência (têm que vir de algum lugar!).

Quando o organismo tem que sobreviver com carências ele tenta adaptar-se a isto, 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 a “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 os distúrbios e até doenças, principalmente de cérebro, imunidade e aparelho “músculo-esquelético-locomotor-postural”, também com prejuízo à circulação e processos de desintoxicação. A partir daí, persistindo as carências, podem ser criadas condições que tragam sequelas e sejam até incompatíveis com a vida.

Como fazer o básico:

Praticamente todo mundo precisa suplementar alguma coisa, diariamente (salvo aqueles poucos no mundo que comem realmente muito bem, de maneira diversificada, bem pensada e suficiente, durante todos os dias).

As “necessidades” mais comuns são vitamina D3 (junto a K2, vitamina A e vitamina B2), vitamina C, magnésio, ômega-3, coenzima q10; e parecem interessantes, para a maioria das pessoas creatina, glutamina, d-ribose, um bom polivitamínico/polimineral, probióticos ocasionalmente, enzimas digestivas para vários casos (sobretudo à medida que envelhecemos) e, sem dúvida, repor hormônios quando necessário.

Sempre busque orientação por 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:

- Por exemplo, ômega-3: quem vai comer meio quilo de peixe selvagem orgânico de águas salgadas profundas todos os dias, para assim garantir seu aporte diário dos desejáveis pelo menos 2g de ômega-3 necessários para uma boa saúde? Ou seja, “todo mundo” precisa repor ômega-3 diariamente e isto acontece com vários outros suplementos;
- Praticamente todos os nutrientes poderiam vir de uma boa alimentação diária, variada e de boa procedência, mas como “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 obtenha realmente tudo que precisa só de uma boa alimentação diária.
- Obviamente o ideal é que você só ingira suplementos sob orientação e acompanhamento de bom profissional de saúde, para ajuste de doses, exames, etc. Também 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 terá suas próprias necessidades individuais que, portanto, devem ser identificadas e tratadas de maneira particular, personalizada.
- Pessoas que se alimentem 100% bem 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 regular de suplementos diversos.
- Ninguém deveria usar suplementos ou remédios (salvo em situações de franca urgência/emergência) sem antes (ou junto ao uso) **melhorar os hábitos de vida**, ou tem mais chances de colher resultados insatisfatórios ou ruins ou não vai ter os resultados possíveis/esperados ou vai experimentar um monte de efeitos colaterais ou não vai sustentar/manter resultados sem ficar “dependente” de medicamentos.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

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

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/Omega3



www.icaro.med.br/Suplementacao



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



[@DrIcaroAlves](https://www.instagram.com/DrIcaroAlves)



t.me/DrIcaroAlves



[@DrIcaroAlves](https://www.facebook.com/DrIcaroAlves)



www.icaro.med.br



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)



[/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves)

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, **acesse e busque** as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Certa vez, recentemente, atendi uma paciente que em seu retorno disse que não teve como fazer seus exames, mas que mesmo assim gostaria de saber que suplementos básicos eu costumava prescrever para a maioria dos pacientes e em que doses... Respondi para ela que, basicamente, a maioria dos meus pacientes entre 65 e 80 kg de peso acabava fazendo uso regular de (obviamente, entendam que o que informarei a seguir não é uma prescrição para você ou qualquer estímulo a 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 de importação/aquisição destes, concebi junto a bons farmacêuticos uma fórmula manipulada “padrão” similar a estes, para facilitar o acesso.
- Vitamina C (preferencialmente de liberação lenta) 500 mg 2x/dia, com bastante água.
- Vitamina D3 10.000U por dia (sempre junto a vit. K2 mk-7, vit. A, vit. B2 e magnésio, para que a vitamina D possa realmente atuar com melhor eficácia e segurança, como explico no www.icaro.med.br/vitaminaD e nos videos no [youtube.com/DrIcaroAlves](https://www.youtube.com/DrIcaroAlves) – busque “Icaro Médico Vitamina D”).
- Vitamina K2 180 mcg/dia, vit. A 3000 U/dia, vit. B2 20 mg/dia.
- Magnésio, em torno de 200 mg do mineral elementar 2x/dia (explico em www.icaro.med.br/Magnesio e também em [youtube.com/dricaroalves](https://www.youtube.com/dricaroalves) - Pesquise “Icaro Médico Magnésio”).

- Ômega-3 de qualidade, de boa marca, 2 cápsulas 2x/dia, logo antes de refeições (junto às primeiras garfadas) – www.icaro.med.br/Omega3.
- Coenzima Q10 100 mg/dia (de manhã ou à tarde – www.icaro.med.br/coenzimaQ10).
- Um bom probiótico, por uns 30 dias, caso os intestinos não funcionem diariamente ou funcionem mal.
- Própolis (preferir o extrato seco com 25% ou mais) 20 gotas 2x/dia, somente durante a semana, diluídas em água ou suco.
- Creatina 3g por dia.
- L-Glutamina 5g por dia.



Por que sugiro que alguns suplementos sejam tomados somente durante a semana? Porque creio ser seguro deixar “pausas”, para que o organismo dispense eventuais “excessos” de substâncias, assim evitando intoxicações (raríssimas, com o uso correto de suplementos, mas, ainda assim, possíveis).

12 NÃO SE SABOTE: MIRE NO CERTO, PLANEJE, FAÇA

e continue fazendo!

O que você precisa fazer:

De posse de conhecimento de qualidade e que julgue suficiente, separe o que acha que pode/deve aplicar na sua vida, planeje como fazer isto, coloque em prática (partir para a ação), foque na execução correta do que planejou, tenha disciplina para se manter fazendo o que fizer bem e acredite que vai dar certo.

Por que isto é importante?

Bom conhecimento não transforma vidas (nem a sua) até que seja aplicado, colocado em prática, do jeito correto.

Além de pensamento positivo, “ser intencional” é fundamental para que as coisas dêem certo e mantenham-se no melhor caminho possível: de outra forma, você pode sabotar-se e transformar-se no seu pior inimigo, prejudicando seu próprio “caminhar”, suas chances de sucesso; mas boas intenções isoladamente, por mais forte que seja seu padrão mental focado para um objetivo (o tão propagado e aclamado “mindset”, nos dias atuais) não têm o poder de te conduzir ao seu objetivo, se não estiverem acompanhadas de ações.

Como fazer o básico:

Prepare-se para o que for necessário, o que precisar executar e faça a sua parte, direito e acredite que vai dar certo, em tudo que fizer na sua vida.

Não adianta só ficar sentado em algum lugar mentalizando que tudo vai dar certo, sem qualquer ação da sua parte, porque simplesmente não vai, entretanto também não adianta envolver-se em uma atividade (para a qual você tenha se preparado adequadamente) descredenciando nas suas melhores chances de obter seus melhores resultados: você não vai conseguir dar o seu melhor e aumentar suas chances de insucesso, mesmo que tenha preparado-se previamente de maneira suficiente.

Aspectos mais avançados:

- Meu pai me dizia: “O que precisa ser feito, precisa ser bem-feito”; porque se for algo que você não goste, pode ser que precise ser feito uma vez só ou que, em todas as vezes que você precisar repetir, será mais fácil porque você já sabe bem o caminho.
- Lembre-se sempre disto, como está no Talmude (citado no começo deste livro): como ficou claro, só ações repetidas (hábitos) moldam seu caráter e determinam seu destino, mas ações vêm dos seus pensamentos, que significam como você interpreta e processa os conhecimentos com os quais mais opta por entrar em contato e repetir/reforçar na sua mente.
- Conhecimento ruim, portanto, prejudica o funcionamento mental e vai contaminar o restante da sua cadeia de pensamento e produção, assim naturalmente prejudicando 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 você opta por reter para utilizar.
- Planejamento é necessário para que você execute qualquer coisa direito, gastando o mínimo de recursos para obter o máximo de resultados e no menor tempo possível, embora com a maior duração dos efeitos; quem não planeja bem as coisas, acaba com menos resultados do que poderia obter ou piores que esperava ou que simplesmente não perduram.

- Manter-se fazendo o que deu certo é fundamental para continuar obtendo os bons resultados: isto se chama disciplina – você investe tempo e energia para manter o que conseguiu. Em saúde, por exemplo, você conquista-a fazendo “coisas saudáveis”, mas, se deixar de fazê-las, simplesmente perde a saúde conquistada: saudável, portanto, é a pessoa que adquire a disciplina de continuar aplicando na sua vida, constante e diariamente, o que notou ser certo, saudável para ela.
- Pouco adianta você ser aquela pessoa que tem uma “crença inabalável” de que vai conseguir o que quer, professar isto para todo o mundo, contudo fazer nada (ou não “direito”) para atingir: você pode atrair o que você quer, mas somente se agir neste 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 ao acaso a palavra oração tem 2 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 seus próprios esforços, sabota-os e prejudica seus próprios resultados e chances de êxito. Em saúde isto é facilmente comprovável por algo como o “efeito placebo negativo”: a pessoa acredita tanto que algo nela (ou que ela pensa ou que ela faz) tem efeito negativo sobre a sua vida que acaba atenuando ou até anulando esforços que tinha tudo para dar certo; para algumas pessoas, ao pensarem/agirem assim, até remédios adequados deixam de funcionar porque, em essência, quem os toma não acredita que venham a funcionar ou até mesmo focam nos possíveis efeitos adversos.
- Estudos comprovam que pessoas que não acreditam nos efeitos de medicações e tratamentos a que sejam submetidos geralmente obtêm piores resultados ou, em alguns casos, até nenhum. Em outros estudos curiosos, pessoas que acreditaram ter tomado “venenos” efetivamente começaram a apresentar sinais de mal-estar e até de toxicidade tanto

quanto pessoas que ingeriram placebos, no entanto foram levadas a crer que eram remédios, apresentaram os efeitos destes. Ou seja, quando você faz a sua parte e acredita que vai dar certo, você realmente aumenta as suas chances de que isto aconteça e melhora seus resultados.

Como EU faço (ou oriento para meus pacientes):

Sempre que precisar fazer algo:

- 1** Busque conhecimento de qualidade sobre aquilo. O máximo possível, em boas fontes e de forma que fique seguro em saber utilizar e confiar na possibilidade de bons resultados ao aplicar.
- 2** Selecione que parte do conhecimento aprendido terá mais chances de ser útil, aplicável e com melhores chances de bons resultados.
- 3** Planeje como vai aplicar (uma boa ideia é simular a aplicação, mentalmente ou “no papel” para tentar antever resultados, obstáculos e possíveis melhorias).
- 4** Coloque em prática, aplique na sua vida, parta para a ação (estruturada, baseada no seu planejamento), acreditando que vai dar certo (não sabote a si mesmo).
- 5** Avalie resultados e mantenha-se fazendo o que deu certo (e reven-endo, corrigindo, o que não deu certo, periodicamente). Em saúde não é diferente: para o resultado desejado, buscar conhecimento sobre o assunto aplicá-lo na sua vida e manter-se fazendo o que for saudável – e buscar apoio competente para ajudar, sempre que necessário ou oportuno; simples assim.

Onde ampliar/aprofundar este conhecimento (necessário!):



www.icaro.med.br/FazerEACreditar



ONDE “ASSISTIR” ESTE CONTEÚDO:



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



/DrIcaroAlves



/DrIcaroAlves

O melhor local para encontrar todos os vídeos sobre este tema é nos canais acima, acesse e busque as palavras-chave do seu interesse, basta clicar e pesquisar os inúmeros vídeos, uns mais resumidos e outros mais detalhados/completos e outros com convidados, especialistas nesta área e em outras afins.

Breve relato de CASO REAL:

Certa vez atendi um engenheiro, com péssimos **hábitos de vida**, por décadas e, conseqüentemente, vários sintomas e doenças diferentes, incluindo obesidade, diabetes, pressão alta, calvície, disfunção erétil, problemas de memória, etc – tudo isto com menos de 50 anos de idade... Após consulta demorada, disse-lhe que iria solicitar exames, contudo que primeiramente ele precisaria melhorar bastante TODO o seu **estilo de vida**, “cuidar tão bem de si como cuidava do seu trabalho”, onde era bastante organizado, competente e ocupava cargo de alta chefia. Ele voltou algumas semanas depois “diferente”, bem melhor, com mais vitalidade, mais magro e animado: e portando uma apostila aonde não só colocou seus exames, mas organizou metas semanais de melhoria, anotou seus progressos e obstáculos e até utilizou o questionário de autoavaliação que disponibilizo gratuitamente para ajudar a melhor organizar-se (www.icaro.med.br/Questionario); ou seja, quando ele colocou a si mesmo como real prioridade, sua saúde, buscou conhecimento de qualidade para



revolucioná-la positivamente, planejou como otimizá-la, colocou em prática o necessário (superando obstáculos, revendo processos e repetindo acertos, aprimorando) e acreditou que tudo isto daria certo, simplesmente DEU CERTO.



PARA FIXAR A GRANDE IMPORTÂNCIA DESTES 12

hábitos saudáveis de vida

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 mais de 75% de água: ou seja, o primeiro passo é que você precisa tomar água direito, suficientemente, a cada hora acordado.

Só que o corpo não existe e funciona apenas baseado em água: você precisa de oxigênio (que vêm da boa respiração regular) e dos nutrientes da alimentação, junto a boa suplementação regular.

Quando você fornece os materiais de estrutura e energia (água, oxigênio e alimentos), eles precisam ser levados a todas as partes do corpo, o que o exercício físico regular ajuda a viabilizar e otimizar; e estes materiais serão aproveitados principalmente durante o bom sono.

A exposição solar adequada regular ajuda a regular/otimizar tudo isto e prejudicam as intoxicações e o estresse: por isto todos devemos nos desintoxicar periodicamente, intoxicarmo-nos menos no dia a dia e gerenciarmos melhor nosso estresse, lidando melhor com ele e reduzindo-o, sempre que possível.

Sustentam a saúde corporal a saúde espiritual, a mental e a das nossas relações sociais (sobretudo as mais próximas e frequentes).

Para adquirir mais conhecimento de qualidade em saúde e crescimento pessoal, fundamental para evoluir sempre, é necessário manter-se aprendendo constantemente em boas fontes: torna-se interessante,



portanto, acompanhar a obra, ensinamentos (postagens, livros, vídeos, etc) de bons profissionais de saúde; ao mesmo tempo, para checar o status regular da saúde e resolver eventuais problemas (sim, porque quem cuida-se direito também adocece, mesmo que menos), torna-se interessante eleger alguns destes bons profissionais para acompanharem sua saúde individualmente.

Por fim, quando você estiver fazendo tudo isto minimamente bem, ACREDITE que vai dar certo.

E por fazer tudo isto por você mesmo(a), testemunhe na prática, em si, o quanto sua saúde melhorará a cada dia.

Sugiro que você acesse o vídeo no link abaixo. Em menos de 4 minutos, tudo isso está resumido de forma simples, didática e agradável, para ajudar sua mente e seu cérebro a incorporarem tudo isso na sua rotina!



www.icaro.med.br/12Habitos

E se você quer avaliar semanalmente seu progresso, gratuitamente e saber claramente onde ainda precisa melhorar, sugiro que utilize a ferramenta que disponibilizo no:



www.icaro.med.br/Questionario



EXAMES COMPLEMENTARES AINDA SÃO NECESSÁRIOS?

Mesmo quem se cuida ainda sofrerá com adoecimentos ocasionais (infecções, acidentes, dores, etc) e precisará de checkups periódicos, para ver como andam a funcionalidade e o envelhecimento do organismo; quem cuida mal de si, mais ainda, até para saber seus diagnósticos e seus médicos melhor definir e acompanharem as condutas de tratamento – ou seja, exames complementares (sangue, urina, fezes, saliva, etc) são sempre necessários em um bom acompanhamento periódico, ainda que o que mais importe seja ouvir bem o paciente e saber sempre seu quadro clínico completo.

Afinal, então, quais seriam os exames complementares minimamente mais interessantes para guiar/acompanhar um bom envelhecimento?

Postei sobre isto em Abril/23:

“Exames complementares básicos necessários para acompanhar a Saúde do seu Envelhecimento.

1. Este post é só para quem REALMENTE quer envelhecer com qualidade, funcionalidade, produtividade e mantendo o máximo possível de independência.
2. Envelhecer com Saúde depende de você seguir em primeiro lugar e prioritariamente o que explico em detalhes no www.icaro.med.br/ENVELHECIMENTO e www.icaro.med.br/SAUDE - (Não adianta só ficar fazendo exames porque, se você não fizer a SUA PARTE, é só uma questão de tempo até eles mostrarem-se ruins e preocupantes!).

3. Obviamente este post é sobre a MINHA OPINIÃO de médico experiente, visando ajudar com as minhas SUGESTÕES e não ditar a verdade absoluta sobre o assunto: seu médico pode ter menos experiência ou pensar/fazer diferente...
4. Estes exames são O MÍNIMO: obviamente, peço mais que estes para acompanhar melhor meus pacientes."

AGORA, CITO OS EXAMES:

- Hemograma Completo; Ácido Úrico; Creatinina; 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: Ca iônico, Mg, Fe, Cu, Zn, Se, Cr, Iodo.
- T3 livre, T4 livre, TSH ultra-sensível, SDHEA, Cortisol salivar, Homocisteína.
- Vitamina C; Estradiol, Estro.na, Testosterona total e livre, Progesterona, PSA (homens).
- Marcadores tumorais (a cada 5 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. Icaro Alves Alcântara

www.icaro.med.br

EU TIVE UM SONHO

(Na verdade, vários... e constantemente)

O meu sonho é que todas estas condutas, algum dia, virem uma cartilha difundida amplamente para a humanidade; não precisa ter meu nome, porque não faço questão de publicidade (também por isto a versão em PDF deste livro é gratuita, para estes conteúdos beneficiarem o máximo possível de pessoas; tudo isto é de Deus e eu só sou uma espécie de intérprete deles, para que chegue até vocês da forma mais compreensível possível); o que eu quero muito, na mente e no coração, é que tudo isto que expliquei aqui chegue “aos quatro cantos do mundo”, aos mais de 8 bilhões de pessoas na Terra, porque eu tenho convicção que se todos colocassem estas dicas tão simples, mas fundamentais em prática nas suas vidas, no seu dia a dia, que o mundo seria melhor para todos nós e que os sistemas de saúde seriam mais resolutivos por serem mais suficientes e a população viveria melhor, adoeceria menos, recuperar-se-ia melhor de agravos à saúde e com melhores chances de sucesso, felicidade, bem-estar e qualidade de vida.

Minha ideia aqui é só ensinar para vocês o que o conhecimento e prática nestes mais de 23 anos de Medicina demonstrou ser o mais importante para ajudar a salvar vidas e que os estudos científicos têm demonstrado que é o que mais ajuda a recuperar, manter e melhorar a saúde: a contribuição mais importante que eu poderia dar para vocês e que agora foi transmitida com sucesso (espero).

Espero de coração que vocês compartilhem este conteúdo, releiam, complementem-no e coloquem em prática na vida de vocês: assim, eu sei que vocês terão mais saúde porque: qualquer que seja o seu objetivo na vida, de ficar rico a ajudar o próximo, de ser famoso a manter uma boa família, ver os filhos e netos crescerem, de cultivar um jardim a escrever um livro ou simplesmente contemplar e vivenciar momentos de felicidade para tudo

isto, vocês **PRECISAM DE SAÚDE**: sem ela você até pode “chegar lá” (obter sucesso em algum objetivo, alguma área da vida), mas não vai conseguir manter-se lá, ir além ou meramente desfrutar do momento, da “vitória”; eu já tive vários pacientes que contaram que ao longo da vida “gastaram”, “entregaram” sua saúde pelo bem de outra pessoa ou por seus empregos ou para ter dinheiro (etc) e que agora estavam buscando recuperar a saúde, contudo nem sempre dá tempo, nem sempre dá para recuperar cem por cento... trabalho e outros objetivos geralmente não sustentam ou apoiam a saúde: podem ser boas ferramentas, mas são péssimos padrões!

Então cuide da sua saúde para você poder cuidar de si e dos outros, para conseguir fazer o bem por você e pelos outros e deixar o mundo melhor para todos nós; e assim ter a vida plena que você merece e não só sobreviver a cada dia, mas sim viver com mais chances de felicidade, bem-estar, sucesso na vida no que quer que você queira fazer nela.

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 6 lados, que determina suas chances de viver mais tempo e melhor, ou seja, mais quantidade e com mais qualidade; só que a probabilidade de você conseguir, se fizer NADA para cuidar da sua saúde, se não fizer direito a SUA parte, é apenas de 1 para 6, no lado “sorte/acaso” deste dado. Como, então aumentar as suas chances?

Você ganha mais 2 lados quando adota e mantém bons **hábitos de vida**; Você ganha mais um lado, cada, quando:

- Tem uma boa “genética” (ou seja, a maior parte da sua família é forte e saudável, em geral) e não a estraga no dia a dia (fazendo coisas que estraguem a sua saúde, recorrentemente).
- Vive em um bom ambiente (ou transforma-o neste sentido), um meio que o cerque com mais paz, saúde, contato com a natureza, boas relações, menos intoxicações, mais descanso de qualidade, lazer, etc.
- Tem bons acompanhamentos regulares em saúde (médico, nutricionista, dentista, psicólogo, etc) e/ou se interessa de verdade pelo assunto, buscando ativa e regularmente conhecimento sobre isto e aplicando na sua vida cotidiana, melhorando a sua rotina.

Entendeu? Com raríssimas exceções (em parte, até inexplicáveis...), quem consegue manter funcionalidade, produtividade e independência à medida que envelhece é quem faz a sua parte na maioria destes quesitos; imprevistos acontecem, é claro, mas suas chances aumentam quanto mais você “faz por onde”, faz a sua parte.

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

FERRAMENTAS ADICIONAIS MUITO ÚTEIS E SIMPLES:



www.icaromed.br/Questionario



www.icaromed.br/RodadaVida

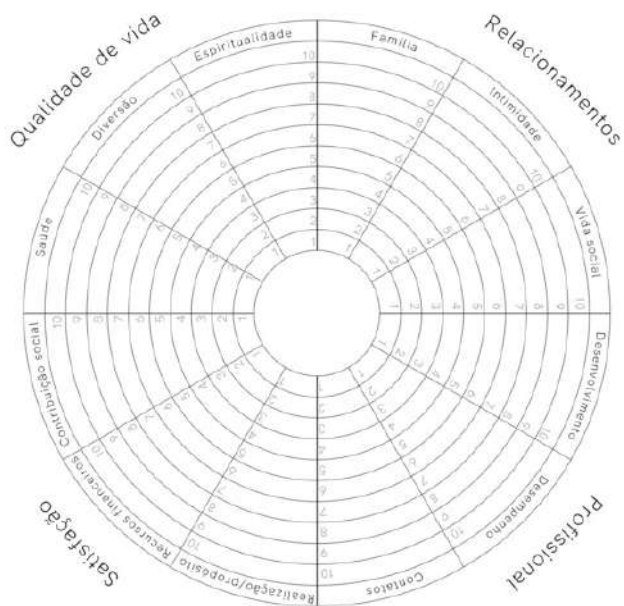
1

A Roda da Vida é a representação gráfica de todas as áreas da sua vida (todas precisam de pelo menos a mínima atenção constante para que você possa viver) e te ajuda a ver claramente quanto está investindo em termos de tempo, energia e recursos em cada uma; a ideia é que, ao perceber isso, você possa distribuir melhor esses seus 3 (tempo, energia e recursos) em todas elas, assim equilibrando melhor sua vida e conquistando melhores chances de produtividade, saúde, sucesso e felicidade.

2

O questionário de autoavaliação é uma ferramenta para você utilizar semanalmente (aqui do livro e, posteriormente, baixar no site) e que vai te ajudar a perceber clara e visualmente onde está errando e onde está acertando no seu autocuidado, para que possa otimizá-lo cada vez mais (assim melhorando seu **estilo de vida**, o que mais importa para recuperar, manter e otimizar a saúde). É de rápido preenchimento, mas bastante útil para saber onde você pode e deve melhorar para obter os melhores resultados!

RODA DA VIDA



Para completar, acesse o **link abaixo** e entenda como funciona.



www.icaro.med.br/RodadaVida



QUESTIONÁRIO

Perguntas	Semana 01		Semana 02		Semana 03		Semana 04		Semana 05		Semana 06		Semana 07		Semana 08	
Julga que tem boa saúde geral?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Respira fundo pelo menos 3x a cada hora?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Reserva momentos no dia, regularmente, para respirar profundamente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	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	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	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	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Evita o consumo de adoçantes artificiais como ciclamato, aspartame, sacarina e sucralose?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Come fibras variadas (folhas, frutas, verduras, legumes, brotos, cogumelos, palmitos, sementes, etc.) pelo menos 2x / dia, todo dia?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Come/bebe com frequência (ou excessos pelo menos 2x/semana) algum(s) destes: doces, bolos, salgadinhos, refrigerantes, massas, açúcar, pães, fast food, tapioca, cereais, batata inglesa, pipoca, etc.?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Consome glúten, leite (e derivados) ou carne vermelha frequentemente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Vai ao banheiro (para evacuar, fezes) todos os dias?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Suas fezes são mais frequentemente tipo 3 ou 4 da Escala de Bristol?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Tem frequentemente sintomas gastrointestinais (azia, refluxo, piçarro, gases, diarreia, constipação, mau cheiro excessivo das fezes, fezes malformadas, ficar cheio demais após comer, etc)?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Mastiga bem os alimentos antes de engoli-los?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Utiliza óleos vegetais de soja, canola, milho ou girassol + que 4x/ semana?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem o hábito de tomar chás, pelo menos 3x/semana?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Toma mais que 6 xícaras (pequenas) de café por dia?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Exercícios físicos: Pratica no mínimo 4x/semana, regularmente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Passa muito tempo sentado durante o dia? Ou de pé em mesma posição?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem dificuldades para pegar no sono e/ou acorda muito durante a noite?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Acorda descansado de manhã, sentindo energia/ disposição para o dia?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Mantém atividades agitadas ou com exposição a luz até a hora de dormir	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Acha que sofre com pouco ou nenhum stress na maior parte dos seus dias?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Quando tem estresse: costuma experimentar sintomas muito incômodos, ploras de sintomas já existentes ou dificuldade em superar o stress?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Toma sol regularmente, pelo menos 3x na semana?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Sabe como expor-se ao sol adequadamente (e benefícios desta exposição)?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Fuma ou fumou regularmente nos últimos 5 anos?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Ingeriu ou ingeriu excessos de bebida alcoólicas (ou frequentemente)?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Acha que está submetido a algum excesso ou intoxicação regularmente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Crê que tem conduta habitualmente positiva/otimista ante a vida?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Acredita que esteja bem mental e psicologicamente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Apresenta regularmente irritabilidade, ansiedade ou tristeza?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem atividade de lazer, diversão e relaxamento diariamente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

Prática Meditação, Yoga, TaiChi ou algo similar regularmente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Procura manter contato frequente com a natureza, pelo menos 1x/semana?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Mantém relacionamento regular c/Deus (ou algo superior em que acredite)?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	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	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Mantém-se bem informado e atualizado(a) em temas de SAÚDE?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Alguma consulta médica de checkup nos últimos 12 meses?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Alguma consulta com nutricionista nos últimos 12 meses?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Alguma consulta com dentista nos últimos 12 meses?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Exames "mais completos" (incluindo hormônios) nos últimos 12 meses?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem ou já teve peso inadequado (sobrepeso, obesidade ou baixo peso)?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem ou já teve alguma doença "mais séria" ou até que deixou incapacidade?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Usa algum medicamento regularmente?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Há doenças graves em familiares próximos?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Tem alergia/ intolerância a algum fator ao qual ainda se expõe?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Já acessou o material em www.icaro.med.br ou pelo menos o material em www.icaro.med.br/ SAUDE?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Fez o curso gratuito de BASES da SAÚDE: www.icaro.med.br/MINICURSO ?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não

SOBRE O AUTOR

Dr. Ícaro Alves Alcântara

Médico - CRM 11639-DF

- Formação em Medicina pela Universidade de Brasília (UnB).
- Especialização em Homeopatia e pós-graduação em Estratégia Ortomolecular em Medicina.
- Formação em Coaching pela Abc Coaching International com certificação pela IAC.
- Autor de 9 livros sobre Saúde e Medicina natural.
- Premiada três vezes com a Moção de Mérito pela Câmara Legislativa do DF por "serviços relevantes prestados à sociedade do Distrito Federal".
- Atuou como Conselheiro no Conselho Regional de Medicina do DF.
- Dono do icaro.med.br



Sou formado em Medicina pela Universidade de Brasília (UnB) há cerca de 25 anos e sou especialista em Homeopatia, com pós-graduação em Estratégia Ortomolecular em Medicina. Ao longo da minha carreira, acumulei uma vasta experiência no atendimento de milhares de pacientes, com foco principal em consultório, especialmente nas áreas de abordagem Integrativa e promoção do Estilo de Vida saudável. Além disso, possuo formação em Coaching pela Abc Coaching International, com certificação pela IAC.

Também sou autor de 9 livros sobre Saúde e Medicina natural, além de ser palestrante em diversos temas relacionados à Saúde e Desenvolvimento Pessoal. Ao longo dos anos, ministrei centenas de palestras em empresas, instituições de ensino, órgãos públicos, bancos, entre outros.

Durante minha carreira, ocupei cargos de liderança em hospitais e serviços de saúde, sendo premiado três vezes com a Moção de Mérito pela Câmara Legislativa do DF por "serviços relevantes prestados à sociedade do Distrito Federal". Além disso, atuei como Conselheiro no Conselho Regional de Medicina do DF, trabalhei em planos de saúde e fui médico na Secretaria de Saúde do DF.

Por mais de 20 anos, tenho me dedicado a compartilhar conhecimento relevante e prático para promover a saúde por meio do meu site, www.icaro.med.br, e minhas redes sociais @DrIcaroAlves. Minha missão é ajudar a todos a alcançar uma vida mais saudável, oferecendo informações de forma acessível e simples, com ênfase no que realmente importa para a recuperação, manutenção e melhoria da saúde, muitas vezes de forma gratuita e altamente eficaz. Meu compromisso é promover o bem-estar através do ensino do que realmente faz diferença.

DEPOIMENTOS

Depoimentos espontâneos sobre o meu trabalho e conteúdo deste livro (reais e divulgados publicamente nas redes sociais):



Conheço o Dr. Ícaro há décadas e sei da sua trajetória. Mesmo antes da internet estar voltada para o mercantilismo em todas as áreas, @dricaroolves 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, eu só tenho agradecimentos pela dedicação e altruísmo desse profissional exemplar! - **Karina**



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. DEUS o abençoe ricamente. - **Carla**



Quando vejo profissionais com tamanho desempenho com finalidade de salvar vidas humanas, choro de alegria. - **Marizete**



Ainda bem que existem médicos iguais aos senhores que estudam e se dispõem a passar os seus ensinamentos para nós, leigos, mas que desejamos ser saudáveis. Só gratidão. - **Sofia**



Vou ler o texto pois confio no seus ensinamentos, tenha um bom dia 'alma' linda, Deus te proteja e te livre, de todo mal, extensivo a/s/família... vc é pura luz é um amor de criatura/ser humano... Sou de BH e sua seguidora ardorosa, que Deus te proteja e te ilumine, onde colocar as plantas, dos seus pés... - **Algusta**



Quero agradecer pelas referências e dizer, que aprecio muito as palestras do Dr. Ícaro, ele é maravilhoso. Já assisti seus vídeos sobre Tireoidismo, e aprendi muito com eles. Ele tem razão, quando diz que, é preciso que haja um interesse nosso em aprender e estudar, pois ninguém será mais interessado com nossa saúde. Meus agradecimentos, com certeza, amanhã vou marcar uma consulta. - **Rosa**



Olá, meu grande amigo, tudo bem com você? pode passar o tempo que for mais nunca vou me esquecer de tudo que fez por mim, passando simplesmente para agradeço-lo. Deus te abençoe muito! - **Gimar**



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



Muito obrigada! Comumente ouvimos falar de médicos desatualizados, que mal olham no paciente para prescreverem medicação, e outras mazelas; então quando nos deparamos com alguém como o Sr, 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 Sr. tem me ajudado nesta empreitada, desmistificando conceitos, inserindo outros... Enfim, o Sr. nasceu para fazer o que faz, e o faz com maestria. Obrigada por ser o profissional que é!!! - **Tatiane**

POR QUE ESTE LIVRO É GRATUITO?

(*A versão em ebook – PDF)

Em primeiro lugar, em observância à Bíblia, especialmente Mateus 10:8 e Lucas 12:48

Em segundo, para que o máximo possível de pessoas, em todo o mundo, possa ter acesso a esta informação tão importante que AJUDA, de verdade, a “salvar vidas”, ao ensinar cada um o que pode fazer por si mesmo(a) para isto.

Em terceiro lugar, pelo apoio para confecção, do ebook e livro impresso (incluindo organização, diagramação, impressão, divulgação, distribuição, etc), por parte de empresas que também têm interesse em ajudar a divulgar saúde; não é barato fazer algo assim e, portanto, este apoio possibilitou a gratuidade.



ESCLARECIMENTO IMPORTANTE

Nenhuma informação deste livro visa substituir a consulta médica ou por outros profissionais de saúde que o paciente necessite.

O ideal é que todas as informações sejam submetidas a avaliação dos seus profissionais de saúde de confiança antes que sejam adotadas no seu caso, para sua maior segurança e adequação aos detalhes e particularidades do seu organismo.

ASSISTA ESTE CONTEÚDO EM VÍDEO, OUÇA EM ÁUDIO/PODCAST

Sei que hoje em dia para muitos é mais fácil, prático ou até desejável acessar um conteúdo em vídeo e, melhor ainda, em áudio, para sequer ter que olhar para a tela e ainda poder aprender enquanto faz outra coisa (um exercício físico, no trânsito, etc).

Como meu maior interesse é que vocês aprendam o que está nesta obra, deixo a opção de acessarem a maior parte do conteúdo deste livro nos vídeos que estão linkados: icaro.med.br/SAUDE ou diretamente no [youtube.com/dricaroalves](https://www.youtube.com/dricaroalves)

Todos são bastante atuais e didáticos, complementando-se mutuamente e explicando didática e detalhadamente o que você precisa saber e colocar em prática na sua vida.

Recomendo que quem leu o livro assista/ouça o conteúdo e, principalmente, aqueles que queiram o aprendizado, mas neste momento, por algum motivo, não tenham como ler o material... O importante é aprender e colocar em prática, porque é isto que trará bons resultados!

Mas este livro estará em breve narrado em áudio e em vídeo, disponível gratuitamente para vocês (também em inglês e espanhol), bem como junto com suas atualizações. Acompanhem em:



WWW.DOMINESUASAUDE.COM.BR



[youtube.com/dricaroalves](https://www.youtube.com/dricaroalves)

CONTATO COM O AUTOR:

CONTATO



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



@DrIcaroAlves



t.me/DrIcaroAlves



www.icaro.med.br



61 99646-7775

Marcação de consultas (atendendo online pacientes do Brasil inteiro e de todo o mundo), palestras e cursos (presenciais ou online): **(61) 996467775**
- **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 baseados no conteúdo deste livro (entre vários outros temas), entre em contato por uma das formas acima para uma proposta/orçamento.

Para marcação de consultas (incluindo online, para todo o Brasil e mundo), palestras, cursos, contatos profissionais em geral e envio de comentários sobre o livro (sugestões, elogios e críticas construtivas são todos muito bem-vindos): **recepcao.med@gmail.com**

IMPORTANTE

Este conteúdo será revisto, atualizado e ampliado periodicamente, tendo-se em vista os constantes avanços na área da Medicina; para acessar as novas versões, visite:



www.icaro.med.br/dominesuasauade

Se preferir ouvir este conteúdo, como “audiolivro”, acesse o link acima, pois eu mesmo disponibilizarei toda a obra gravada, pela minha própria voz e meus comentários, sempre visando facilitar o acesso para vocês.

Quem quiser adquirir a versão impressa, basta entrar em contato com o meu consultório.



IKIGAI – O DÉCIMO-TERCEIRO HÁBITO ?

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

Entrei em contato com a noção de Ikigai quando estava finalizando esta obra, ao assistir o documentário de Dan Buettner na Netflix, sobre as Zonas Azuis de maior longevidade no mundo: o pesquisador concluiu que algumas das comunidades que vivem mais tempo e com mais qualidade de vida têm em comum o estabelecimento e prática do Ikigai por cada um dos seus indivíduos.

Ikigai é encontrar seu propósito de vida e transformá-lo no que te motiva a levantar todas as manhãs, no que te impulsiona para fazer seu melhor todos os dias e até te sustenta nas dificuldades, como um farol à beira do oceano.

Meu Ikigai há décadas foi identificado como ajudar quem me acompanha a ter uma saúde melhor, da forma mais natural possível e já há um bom tempo sinto que este ideal seria coroado por poder disponibilizar um livro meu, completo, didático e útil, GRATUITAMENTE; hoje, este 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, 9) e ter uma filha... Junto a um grande amor e o Ikigai, no meu caso, missão cumprida!

Minha dica, então, é: encontre você também o SEU Ikigai – vários vídeos e materiais na internet podem te ajudar nisto; a vida, com propósito e o que ensinei neste livro, tem muito mais chances de ser feliz e saudável!

Um grande abraço e fiquem sempre com Deus

Ikigai

UM CONCEITO JAPONÊS QUE SIGNIFICA "UMA RAZÃO PARA SER"



Fonte: dreamstime.
Tradução: AgroTalentio

TORONTO STAR GRAPHIC



Gostaria de expressar minha sincera gratidão à **AcuriLab (@acurilab)** pelo apoio fundamental na revisão, diagramação e impressão desta obra.

ORELHAS DO LIVRO IMPRESSO

Este livro, em sua versão impressa, apresenta adicionalmente três "orelhas", que são depoimentos sobre esta obra e o trabalho por trás dela, por parte de três renomados e competentes médicos (as); confirmam:

Primeiro 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.

Segundo Depoimento

"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, quisera 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 consultalo, até que seus ensinamentos se tornem hábitos, como é o desejo

e a grande missão desse também grande amigo e médico.

“Pensamos raramente no que temos, mas sempre no que nos falta”

- Schopenhauer

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. Apaixonada pelo estudo e pela arte de cuidar

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 egoica 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: @dradolfoaduarte / @clnicasallus

ÍNDICE REMISSIVO

A

Açúcar / Açúcares: 65.

Ácido Úrico: 123.

Acompanhamento: 11, 60, 61, 64, 65, 66, 96, 99, 103, 105, 106, 108, 110, 122, 127, 25.

Aeróbicos: 69, 71.

Água: 24, 33, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 61, 63, 69, 74, 77, 98, 99, 110, 112, 113, 120.

Álcool: 30, 39, 46.

Alzheimer: 38, 65.

Alimentação: 24, 35, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 74, 77, 108, 110, 120.

Ansiedade: 68, 77, 81, 88, 93, 94.

C

Câncer: 34, 43, 79, 88.

Carboidratos: 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68.

Covid: 22, 46, 47, 148.22, 45, 46.

Creatina: 109, 113.

D

Desintoxicação: 35, 59, 79, 99, 100, 109.

Diabéticos: 45.

Dieta: 21, 42, 39, 59, 60, 61, 63, 65, 66, 68, 94,

Dieta Low Carb: 64.

Dieta Mediterrânea: 59, 65.

E

Emagrecimento: 32, 58.

Energia: 22, 34, 35, 36, 52, 55, 56, 64, 75, 78, 83, 84, 86, 89, 93, 97, 99, 100, 116, 120, 129.

Enzimas: 110.30, 35, 61, 63, 109.

Espírito: 17, 33, 37, 82, 84, 85, 86, 24, 10.

Estilo de Vida: 8, 14, 21, 33, 34, 36, 39, 40, 42, 38, 43, 58, 60, 66, 119, 7, 129, 135.

Exercício: 21, 39, 56, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 77, 96, 98, 99, 120, 140.

F

Fibras: 60, 61.

G

Genes: 45.44,

Genética: 39, 38, 43, 127.

Glicose: 42.

Glúten: 60, 62, 66, 98, 68.

Gorduras: 60, 61, 64.

H

Hábitos: 8, 11, 14, 15, 17, 21, 24, 25, 27, 30, 33, 34, 35, 36, 39, 42, 19, 38, 43, 44, 45, 48, 61, 63, 64, 66, 77, 81, 88, 89, 91, 99, 100, 110, 115, 119, 120, 127, 136, 138.

Hemograma Completo: 123.

Hipertensos: 45.

Hormônios: 30, 63, 70, 74, 79, 86, 109.

I

Imunidade: 34, 46, 47, 59, 63, 65, 72, 88, 94, 96, 109.

Infecções: 15, 45, 122.

Inflamação: 30, 97.

Intoxicações: 15, 99, 100, 120, 127, 113.

Iodo: 60, 123.

Insulina: 123.

J

Jejum Intermitente: 64, 67.

M

Magnésio: 60, 109, 112.

Medicamentos: 17, 45, 31, 110.

Minerais: 52, 61, 63, 102, 107, 123.

N

Neurotransmissores: 30.

Nutrientes: 30, 33, 35, 60, 62, 65, 69, 74, 89, 94, 97, 100, 102, 108, 110, 120.

Nutricionista: 58, 60, 61, 62, 65, 66, 68, 104, 105, 108, 127.

O

Ômega: 35, 110, 111, 112, 114.

P

Proteínas: 60, 61, 64, 123.

R

Recuperar: 9, 11, 14, 15, 16, 17, 26, 27, 30, 32, 33, 42, 48, 77, 125, 126, 129.

Relações: 17, 82, 83, 86, 94, 120, 127.

Remédios: 17, 33, 34, 37, 70, 99, 102, 105, 110, 116, 117, 45.

S

Saúde: 8, 9, 9, 13, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 46, 48, 53, 60, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 74, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 89, 91, 92, 94, 103, 104, 105, 107, 109, 110, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 129, 134, 135, 136, 137, 139, 143.

Suplementação: 11, 96, 103, 108, 109, 111, 120.

Suplementos: 21, 25, 33, 35, 45, 60, 61, 70, 102, 108, 109, 110, 112, 113.

T

Tabagismo: 39.

Toxinas: 30, 35, 60, 62, 69, 97, 98, 99, 100.

T3 livre: 123.

T4 livre: 123.

V

Vitamina D: 110, 111, 113, 124.

Vitamina A: 110.

Vitamina B2: 110.

Vitamina C: 53, 110, 111, 113, 124.

