

COMO CRIAR UMA ROTINA DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

DR. MATHEUS TAKAHASHI



Índice

Introdução	01
Você conhece o Dr. Matheus?	02
Qual o impacto de hábitos saudáveis na sua longevidade?	05
Os cuidados com os hábitos e as fases da vida	08
Começando pelo básico: faça atividades físicas!	12
Realize alongamentos durante o seu dia	16
Tenha horário para tudo: comer, se exercitar e até para relaxar e dormir	19
Análise se a qualidade da sua alimentação precisa melhorar	21
Jamais pule refeições!	24
Se hidrate constantemente!	27
Evite esses hábitos danosos	31

Índice

Se necessário, inicie um tratamento de reeducação alimentar	34
---	----

Realize exames regularmente	37
-----------------------------	----

Contato	
---------	--

I Introdução

Contar com uma qualidade de vida adequada exige uma atenção especial para cada detalhe das nossas ações diárias. A nossa saúde se encontra em tudo que comemos, fazemos, vivenciamos, sentimos e refletimos.

Muitas pessoas, ainda mais na rotina cada vez mais corrida e que pede de nós mais energia, mais disposição, mais tudo, acabam perdendo o foco daquilo que mais importa: seu próprio bem-estar.

E quando percebem, estão imersas numa realidade de má alimentação, sedentarismo, falta de energia, e até mesmo de baixa autoestima sem conseguir enxergar uma saída para recobrar a sua melhor versão.

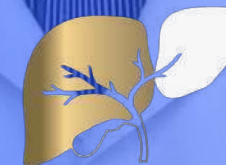
Por conta dessas pessoas que acham impossível reconquistar uma realidade onde exista mais saúde e possibilidades que surgiu o Ebook « Como Criar uma Rotina de Hábitos Saudáveis ». Aqui, você irá encontrar dicas simples e orientações sobre como dar os primeiros passos, rumo a uma perspectiva mais positiva sobre a sua qualidade de vida!

Achou interessante? Então boa leitura!

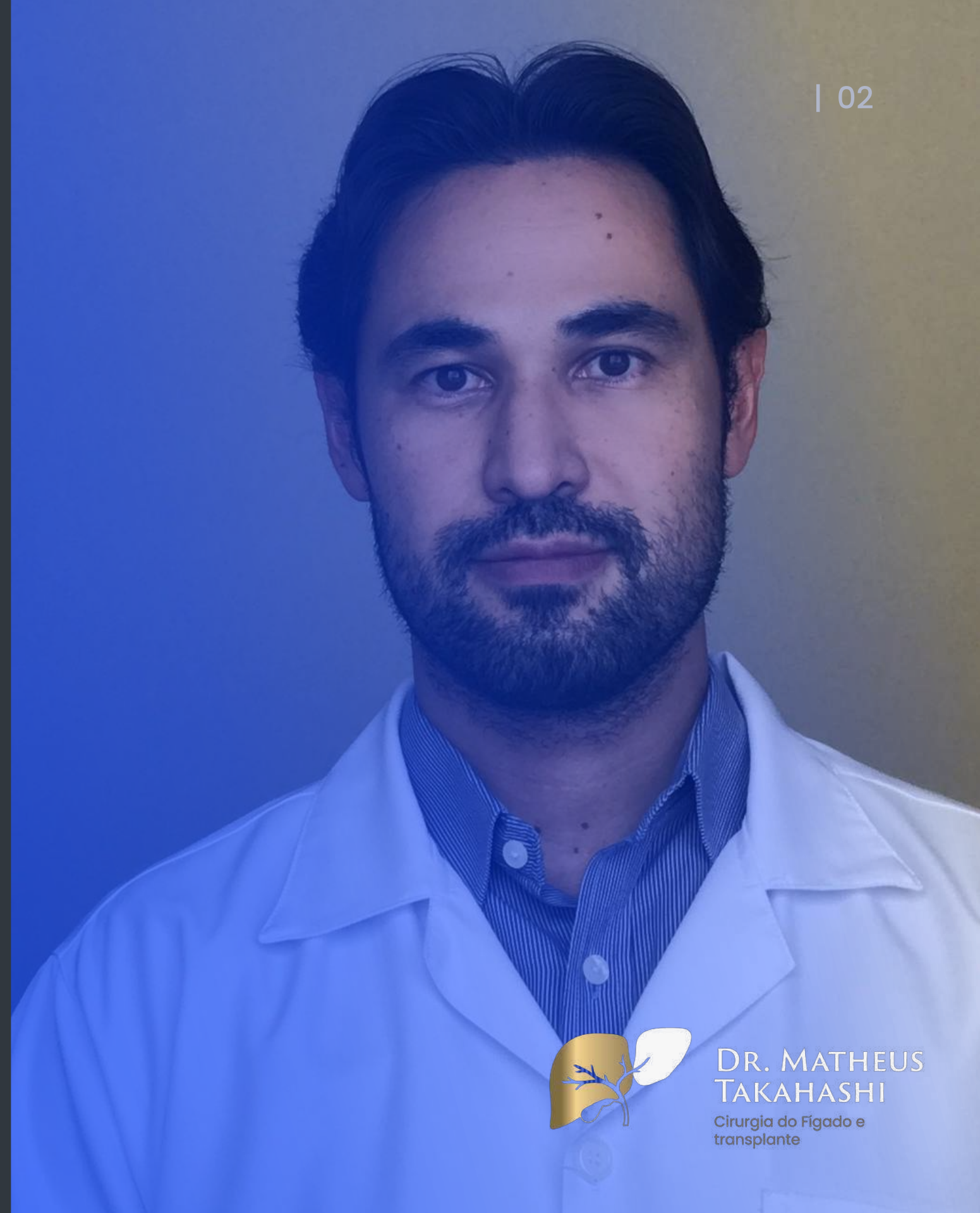
@dr_matheus_takahashi

| 02

Você conhece o
Dr. Matheus?



DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante



Você conhece o Dr. Matheus?

O Dr. Matheus é médico, especialista na realização de Cirurgia de Fígado e Transplante de fígado. Se formou em Medicina em 2007, pela PUC-PR, e desde então vem acumulando conhecimento e experiência, tanto na qualidade da sua atuação, quanto no respeito e empatia as quais trata seus pacientes.

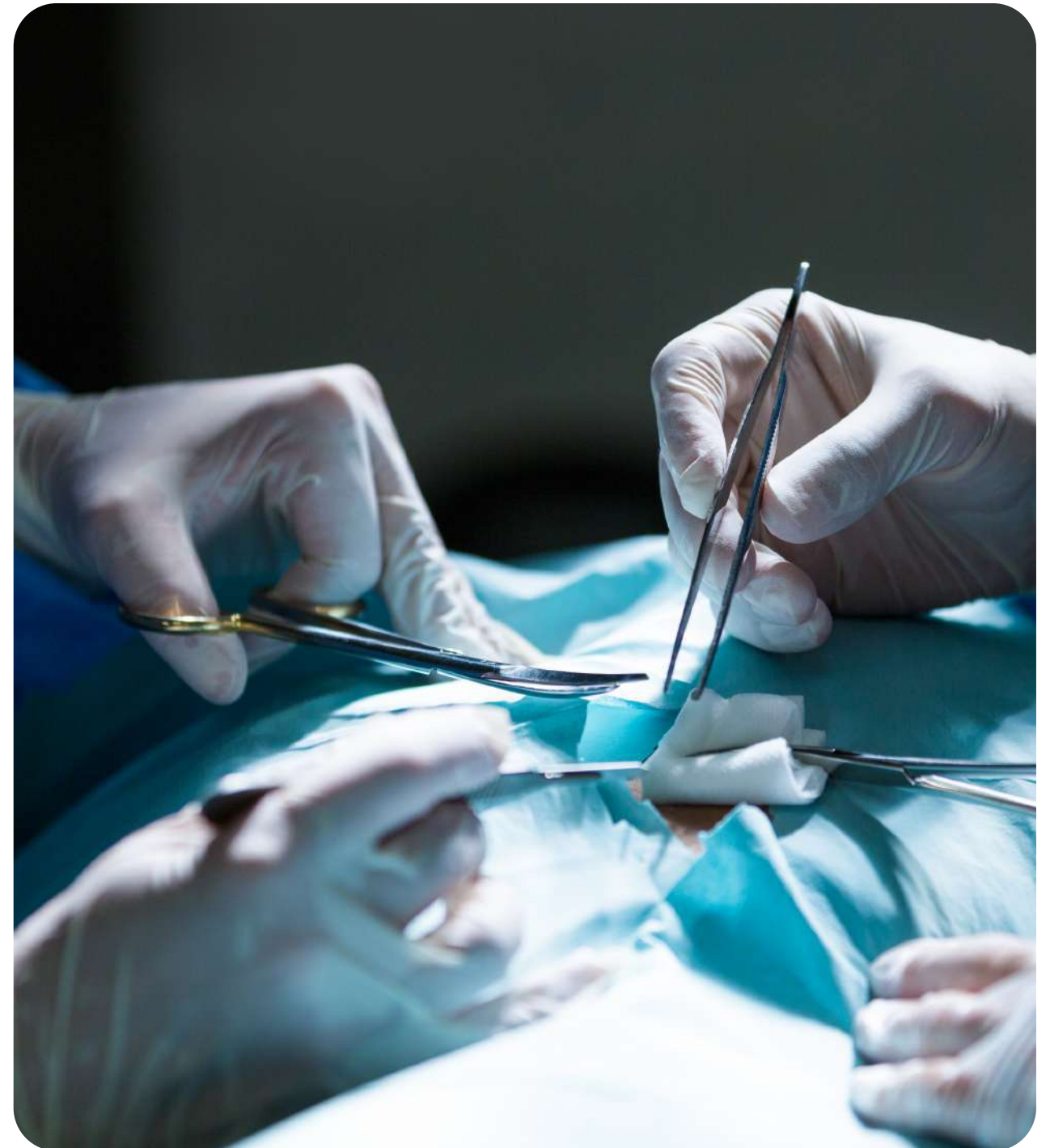
Sua origem remonta à pequena cidade de Alvorada do Sul. Foi no Ensino Médio que surgiu o desejo de cursar a área da saúde e sua vontade incansável de ajudar a recuperar a saúde das pessoas.

Adora praticar esportes, e faz o possível para servir de exemplo, não só aos seus pacientes, como para todas as pessoas, demonstrando os benefícios de seguir um estilo de vida mais saudável.

Tendo passado por grandes centros médicos, e se tornado membro de importantes sociedades médicas, o Dr. Matheus não abre mão do que o ajudaram a se tornar um profissional de alto calibre: atenção a saúde humana e a incessante busca por conhecimento e os melhores tratamentos que a Medicina pode oferecer!

Quais tratamentos o Dr. Matheus realiza?

- **Cirurgias digestivas (vesícula, hérnia, estômago, intestino, etc.);**
- **Cirurgia do fígado, pâncreas e vias biliares;**
- **Tratamento para Cirrose (para cirrose, esteatose hepática e outras doenças do fígado);**
- **Tratamento para diferentes problemas do aparelho digestivo.**



Qual o impacto de hábitos saudáveis na sua **longevidade?**



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Qual o impacto de hábitos saudáveis na sua longevidade?

As pessoas se sentem um pouco confusas ao imaginar se realmente há alguma ligação entre manter hábitos de vida e viver mais, e ainda, viver bem. Mas, não tem como contradizer essa máxima: hábitos saudáveis causam, sim, enormes benefícios para saúde, elevando a chance de se contar com uma vida mais longa.

Uma boa nutrição, optando por alimentos mais naturais, seguindo uma rotina de atividades físicas regularmente, aumentam as proteções do corpo contra infecções, dores, e até mesmo doenças mais sérias, como as do coração, respiratórias, prevenindo inclusive o desenvolvimento de câncer.

Isso ocorre pois estamos colocando para dentro do nosso organismo, nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo, como fibras, proteínas, carboidratos, entre outros.

E, aliado a uma boa rotina de exercícios, estimulamos nosso bem-estar mental, afinal, se manter ativo estimula produção de hormônios totalmente conectados a sensação de relaxamento, alegria, bem-estar e prazer!

Os benefícios de hábitos saudáveis

- **Mais energia e disposição;**
- **Maior sensação de bem-estar e felicidade;**
- **Melhor funcionamento das funções naturais do organismo;**

- **Melhores noites de sono;**
- **Prevenção do desenvolvimento de inúmeras doenças;**
- **Fortalecimento do sistema imunológico;**
- **Entre outros.**

Os cuidados
com os hábitos e as
fases da vida



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Os cuidados com os hábitos e as fases da vida

A vida humana é feita de fases e um ciclo que se repete para todos: nós nascemos, passamos pela infância, experienciamos a adolescência, amadurecemos na vida adulta e por fim, chegamos a fase idosa.

É muito importante ter em mente que os hábitos saudáveis devem corresponder de acordo com as necessidades de cada uma dessas etapas de vida, mas óbvio, sempre com o mesmo objetivo: obter melhor qualidade de vida sempre.

O que muda, é o foco da nossa atenção nessas fases, de maneira a fazer do ciclo de vida o mais saudável possível para conquistar um corpo forte conforme envelhecemos. Confira:



Infância

Crianças precisam do máximo de nutrientes possíveis para crescer com saúde. Temos mais energia e é o nosso primeiro contato com o mundo ao nosso redor, portanto, uma boa alimentação é essencial para obtermos maior imunidade, além de fixar bons hábitos para as fases seguintes

Adolescência

Fase de crescimento, mas com uma explosão hormonal. Desenvolvemos nossa personalidade e nossos próprios hábitos. Por isso, contar com uma rotina alimentar adequada e o estímulo a prática de exercícios garante um perfeito funcionamento do corpo, bem como no desenvolvimento.



Vida adulta

Fase de amadurecimento, nosso corpo já começa a exigir mais atenção para nossos cuidados. Metabolismo desacelera, e é vital mantermos hábitos saudáveis para não desandar com a saúde.

Terceira idade

Nessa fase, os hábitos significam contar com uma reserva de energia importante para aproveitar os melhores dias. Todos os cuidados anteriores, estimulam um corpo a se proteger contra doenças, além de fortalecer o corpo contra lesões, muito comuns nessa fase da vida.



Começando pelo básico:

Faça atividades físicas!



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Começando pelo básico: faça atividades físicas!

Se você ainda se sente reticente com relação aos benefícios proporcionados pela realização regular e frequente de atividades físicas, então confira essa lista de alterações que os exercícios provocam no seu corpo:

- **Melhora a circulação sanguínea mantendo a pressão equilibrada;**
- **Fortalece as estruturas do seu corpo, promovendo uma melhor regeneração muscular;**
- **Reduz queixas de dores corporais provocadas pela inatividade;**
- **Melhora sua flexibilidade e funções motoras;**
- **Estimula a produção e liberação de hormônios importantes para regular o humor e gerar maior sensação de relaxamento e bem-estar.**
- **Prevenção contra doenças cardiorrespiratórias, ósseas, digestivas, cânceres, e outros.**

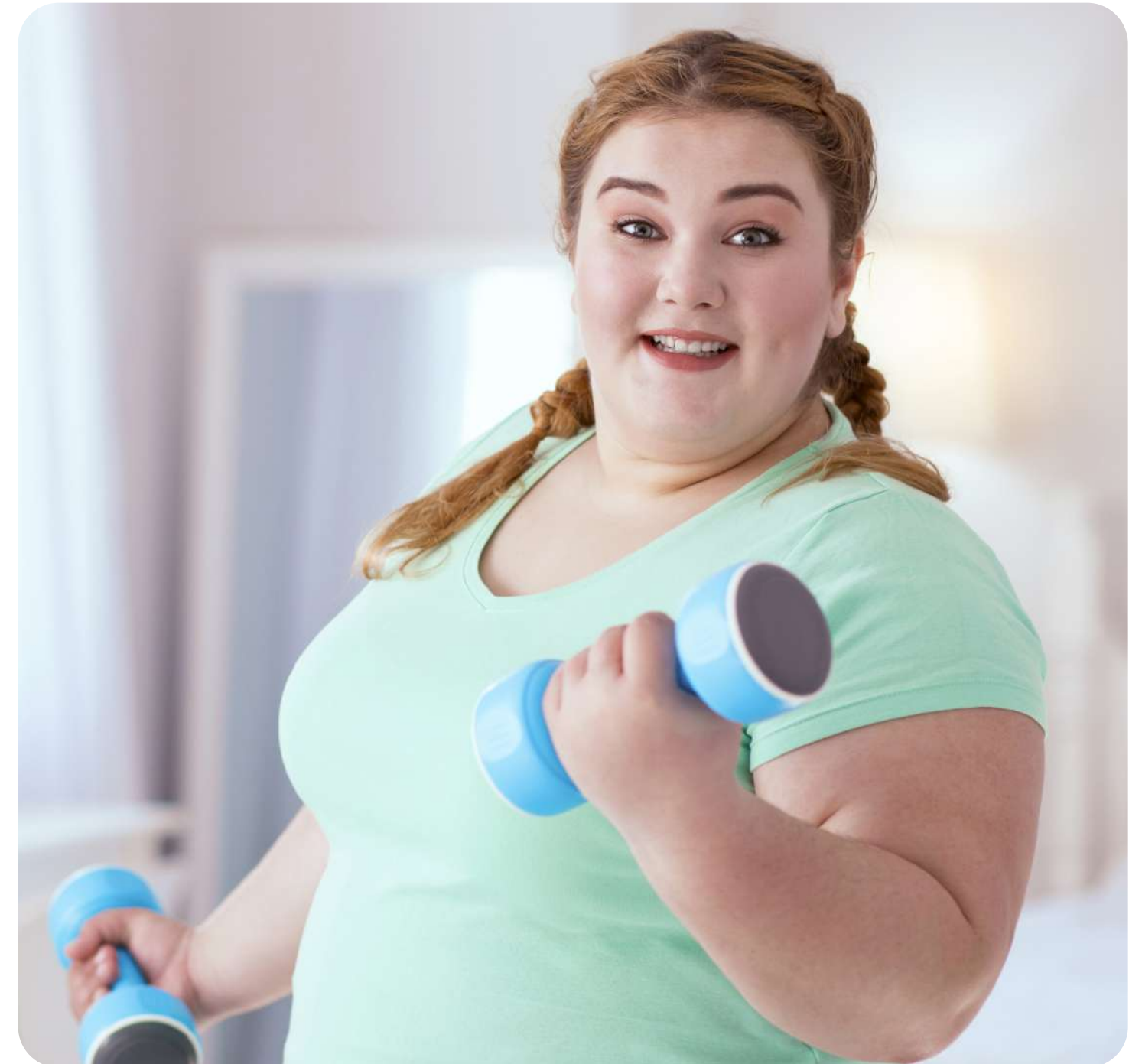
Mantenha-se sempre ativo!

E se você diz que não faz exercícios porque não gosta, ou que não existe algo que te interesse, calma.

Atividades físicas das mais variadas modalidades e intensidade existem aos montes, o importante é se manter em movimento! Confira esses exemplos:

- **Musculação;**
- **Natação;**
- **Hidroginástica;**
- **Corrida/caminhada;**
- **Ciclismo;**
- **Spinning;**
- **Lutas;**
- **Pilates;**
- **E assim por diante.**

Uma observação importante é: se você nunca fez exercícios e quer começar, vá com calma! Consulte um médico ou preparador físico para, gradativamente, ir aumentando a intensidade dos seus treinos, a fim de evitar possíveis lesões!



@dr_matheus_takahashi

**Realize
alongamentos**
durante o seu dia



**DR. MATHEUS
TAKAHASHI**

Cirurgia do Fígado e
transplante

| Realize alongamentos durante o seu dia

Ao pensar em se alongar, geralmente podemos associar, única e exclusivamente às atividades físicas, certo?

Por mais que sim, alongamentos são altamente indicados para antes e depois da realização de exercícios, se alongar pode ser um hábito muito vantajoso para o seu dia a dia, mesmo em casa, ou no trabalho.

Além de melhorar a sua amplitude de movimento, os alongamentos auxiliam na prevenção de lesões por esforço repetitivo, tendinites, dores lombares e cervicais.

Ainda, tem o potencial de cuidar da sua postura e melhorar a consciência corporal.

Como devo me alongar?

Alongamento dos músculos da coluna cervical

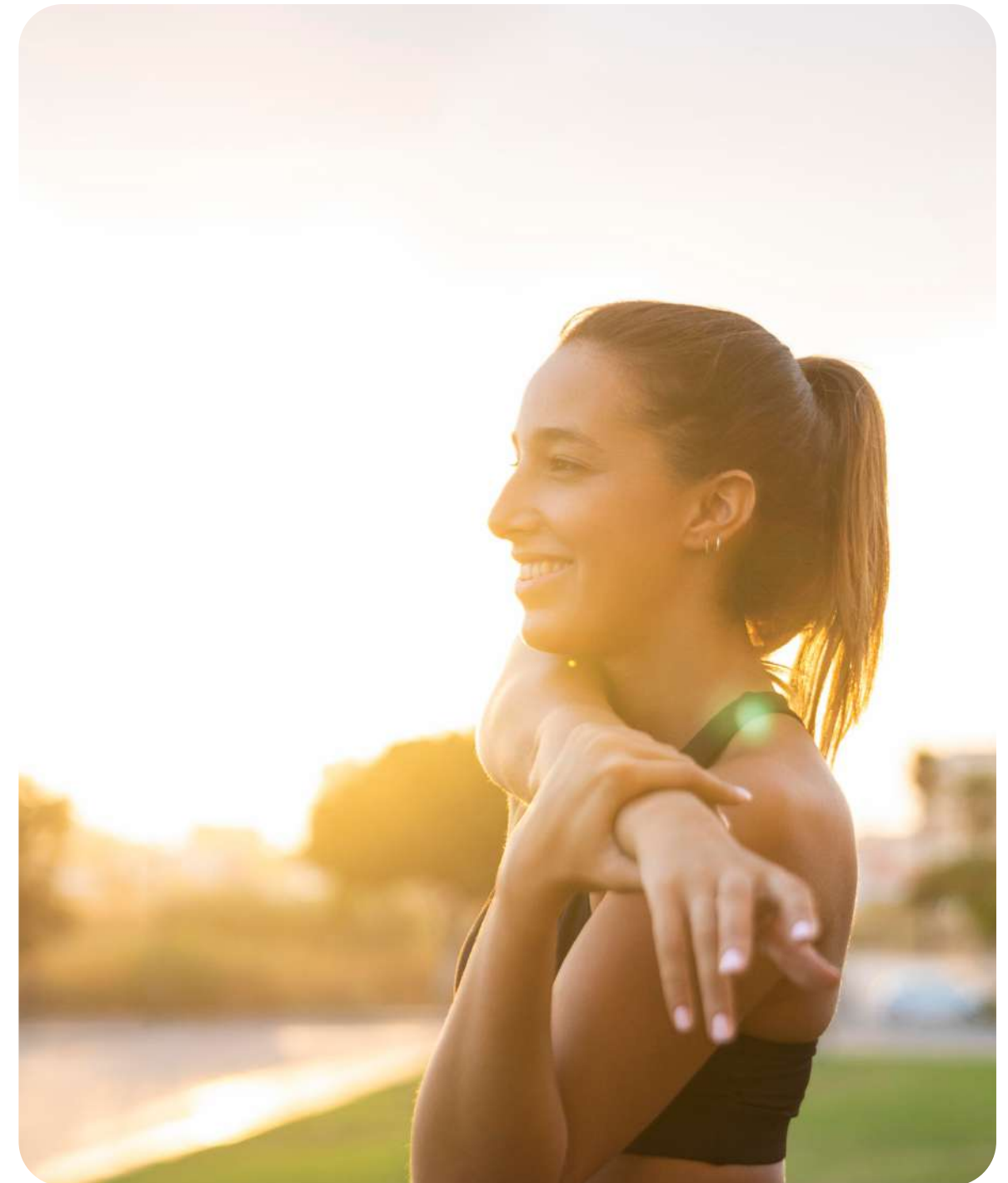
Com os joelhos flexionados a 90°, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo. Incline a cabeça para a lateral e estique o braço oposto como se fosse tentar apoiar a palma da mão no chão.

Alongamento da musculatura peitoral e musculatura anterior do ombros

Com os joelhos flexionados a 90°, os pés apoiados no chão, entrelace as mãos e apoie-as atrás da cabeça. Direcione os cotovelos para trás.

Autotração da coluna

Com os joelhos flexionados 90° e os pés apoiados no chão. Estenda os braços com as mãos entrelaçadas como se fosse encostar as palmas das mãos no teto. Mantenha por um minuto.



Tenha horário para tudo:

para comer, se exercitar e até
para relaxar e dormir



DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado
e transplante

Tenha horário para tudo: para comer, se exercitar e até para relaxar e dormir

Organização também faz parte dos pilares que sustentam uma rotina de hábitos saudáveis.

Estabelecer horários específicos para suas atividades, desde refeições, até trabalho, atividades físicas e reservar um horário para si e/ou dormir ajuda a desenvolver disciplina.

Com isso, você adequa o seu corpo a essa nova realidade, evita comer em excesso, ou de menos, não ultrapassa os limites do seu corpo nas atividades físicas e ainda mantém um espaço para o autocuidado, reflexão e tranquilidade para a mente



@dr_matheus_takahashi

Analise se a qualidade da sua alimentação precisa melhorar



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Analise se a qualidade da sua alimentação precisa melhorar

Não é mentira quando dizem que nossa saúde começa pela boca. Principalmente se tratando da nossa alimentação.

São nas nossas refeições que repomos nossas energias, bem como nos nutrimos daquilo que a comida nos oferece. Por isso, é sempre importante se atentar se as suas opções estão adequadas, caso a sua intenção é promover um estilo de vida mais saudável para si mesmo.

Quer ver um exemplo? É só fazer o exercício ao lado, e se suas respostas tenderem para opções nada naturais e integrais, então uma mudança na sua alimentação seja necessária.

Confira:

Isso ou aquilo?

Café da manhã

- **Devo comer um pão francês ou integral?**
- **É melhor tomar um achocolatado, ou uma vitamina?**

Almoço

- **Mais um punhado de batatas fritas, ou de salada?**
- **Bife a milanesa, ou frango grelhado?**
- **Pego esse pedaço de pudim, ou um barra de cereais de sobremesa?**

Lanche da tarde

- Pego uma bolacha recheada, ou uma fruta?
- Passo o dia tomando água, ou pego uma lata de refrigerante?

Jantar

- Peço uma pizza, ou faço um sanduíche light?



Jamais pule refeições!



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Jamais pule refeições!

Pessoas que desejam obter um estilo de vida mais saudável, ou até mesmo entram com esse objetivo pensando em emagrecer, podem ter a ideia errônea de que a melhor coisa a se fazer é diminuir a quantidade de vezes que se come ao longo do dia.

De fato, um dos primeiros passos é reduzir a quantidade de alimento ingerido durante as refeições, a um nível que você se sinta satisfeito com aquilo que colocou no prato. Entretanto, não pular **NENHUMA** refeição é tão importante quanto.

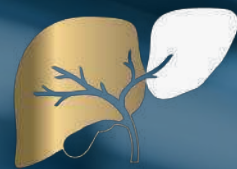
Isso porque, de novo, contando com horários específicos para todas as refeições do dia, você evita que o seu estômago fique vazio, se prevenindo contra o desenvolvimento de gastrite, e de ficar com fome fora de hora.

Esse último é essencial para controlar a quantidade de alimento, pois, uma vez de estômago cheio você não sente mais aquela necessidade de “beliscar” entre as refeições, auxiliando no controle de peso.



@dr_matheus_takahashi

**Se hidrate
constantemente!**



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Se hidrate constantemente!

A água é um elemento fundamental para o funcionamento do organismo humano. Ela estimula o melhor transporte e distribuição de vitaminas, minerais, glicose, oxigênio, bem como de outros nutrientes para as nossas células.

O corpo não produz água, portanto, é essencial que ela seja repostada constantemente para que o organismo funcione regularmente, isso é se hidratar!

Naturalmente, para se ter uma ideia, o corpo humano elimina, em média de 2 a 3 litros de água por dia!

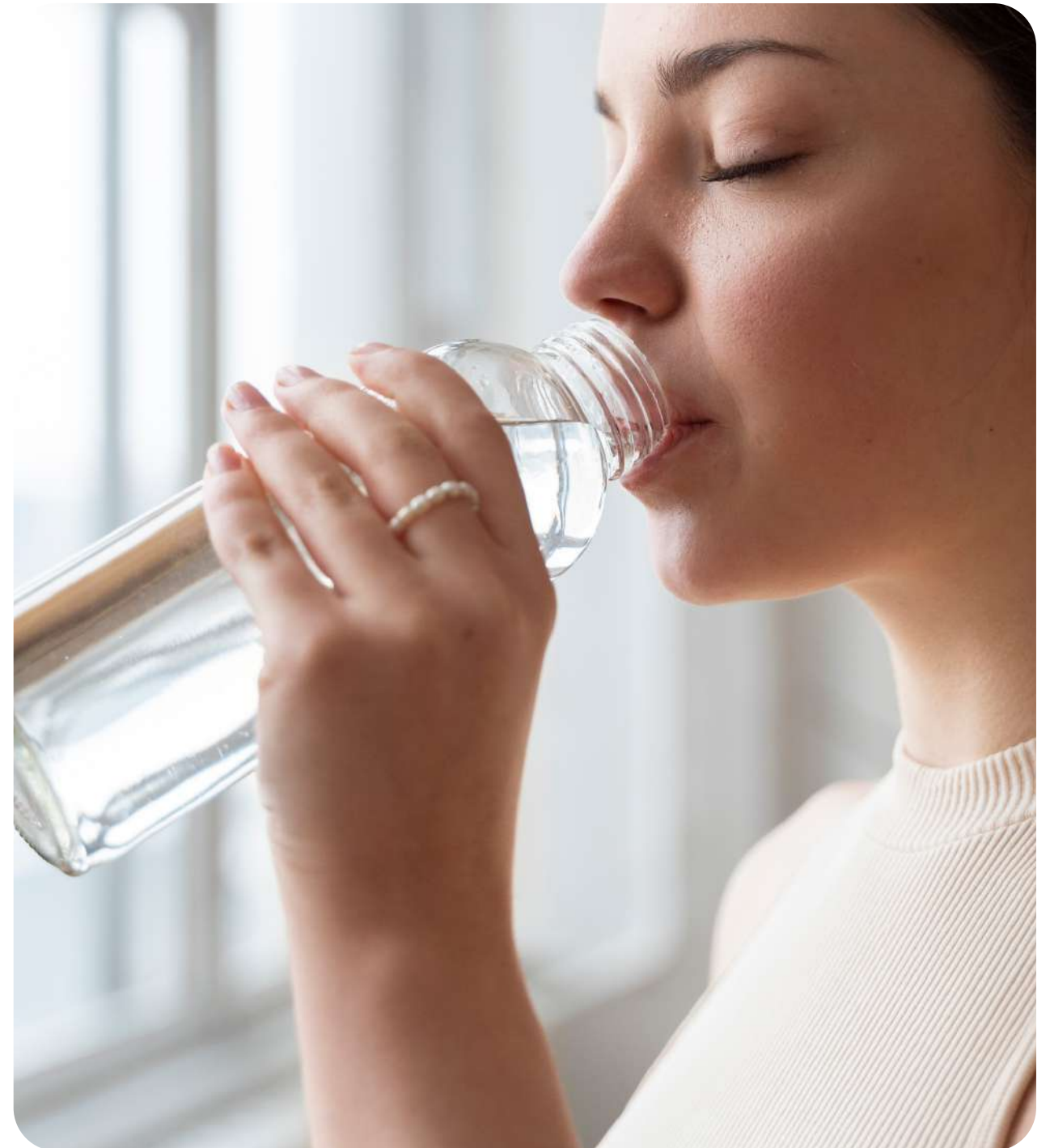
Se manter hidratado, garante entre outros benefícios, um melhor funcionamento intestinal, melhor desempenho cerebral durante suas atividades, hidratação para a pele que previne problemas relacionados a exposição solar, entre outros!



Como se manter hidratado?

A quantidade de água ideal para cada indivíduo varia. Sua rotina de exercícios, alimentação, características físicas, são fatores que influenciam na necessidade específica de hidratação.

Portanto, por mais que exista a recomendação popular de se ingerir de 2 a 3 litros de água por dia, recomenda-se consultar um especialista para uma avaliação adequada!



Sinais de desidratação:

- **Cansaço;**
- **Fome ou ganho de peso;**
- **Falhas no sistema circulatório;**
- **Constipação;**
- **Retenção de líquidos;**
- **Déficit de atenção e memória;**
- **Mau hálito;**
- **Baixo desempenho físico.**



Evite esses hábitos danosos



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Evite esses hábitos danosos

Cuidar da saúde também significa entender que há perigos no meio do caminho que pode causar prejuízos gravíssimos para o seu corpo.

Esses hábitos danosos, podem surgir ante uma situação de estresse extremo, pressão psicológica, ou qualquer outra circunstância que provoque a sensação de compulsão e alívio rápido por, por exemplo, consumo excessivo de álcool ou o tabagismo.

Saiba mais quais hábitos são importantes evitar, ou até mesmo eliminar da sua rotina:

Hábitos danosos a serem descartados ou evitados

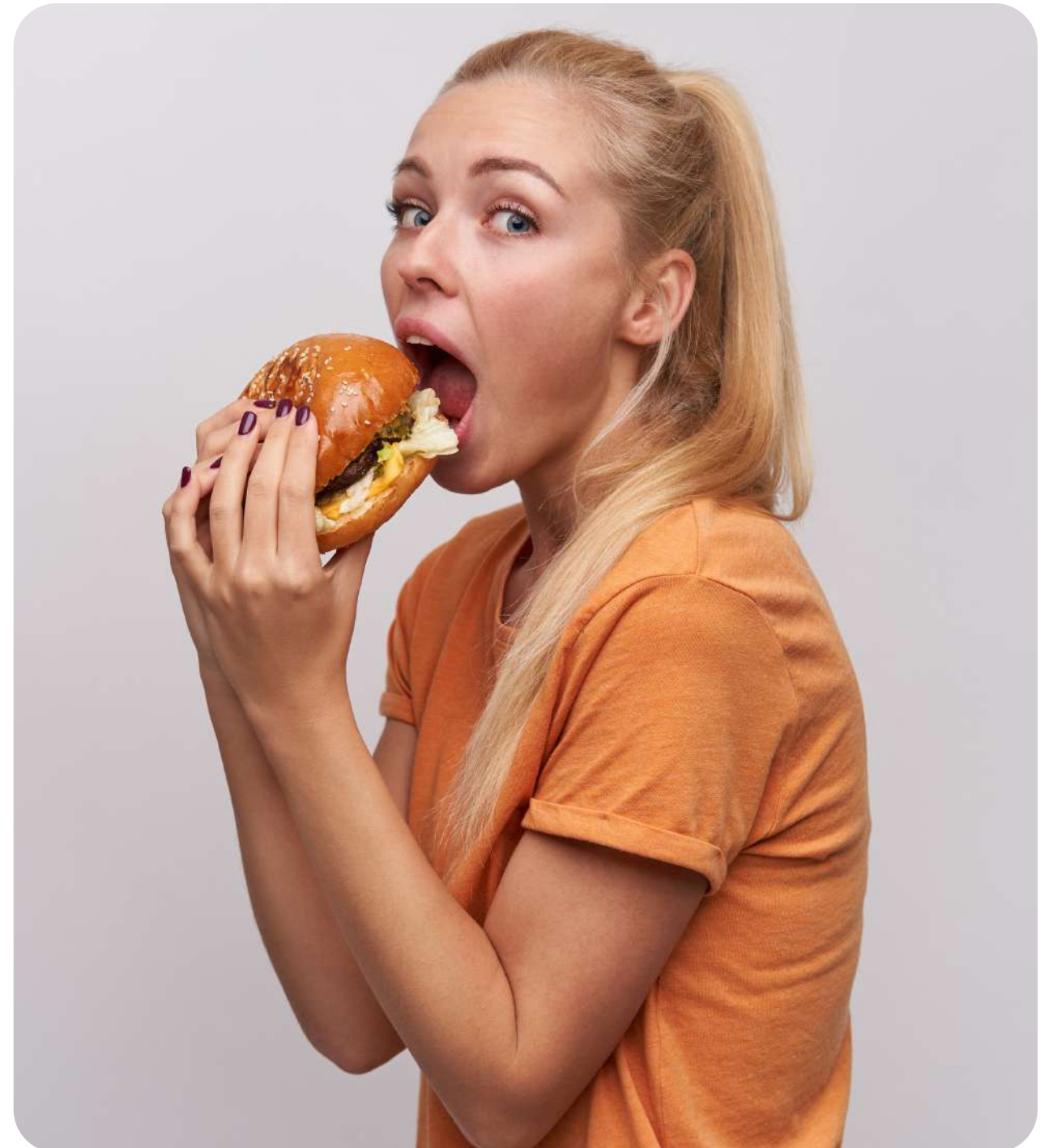
Fumo de qualquer natureza: cigarro e semelhantes jogam substâncias tóxicas para o organismo, gerando alterações hormonais e prejudicando o funcionamento de diferentes órgãos.

Consumo excessivo de álcool: bebidas alcoólicas são altamente calóricas e podem gerar problemas para o fígado e outros órgãos.

Comer fora de hora: o hábito de “beliscar” aumenta os riscos de sofrer com doenças decorrentes do excesso de peso.

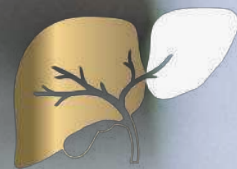
Optar por alimentos gordurosos, açucarados ou ultraprocessados: refeições com alto teor de gordura, açúcar e ultraprocessados prejudicam a nutrição do organismo, bombardeando-o com substâncias que elevam taxas glicêmicas, acúmulo de gordura corporal, etc.

Cultivar uma rotina sedentária: a falta de movimento na rotina aliada a má alimentação prejudica o funcionamento natural do corpo, aumentando os riscos de desenvolvimento de doenças graves como obesidade e câncer



@dr_matheus_takahashi

Se necessário, inicie um
tratamento de
**reeducação
alimentar**



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

Se necessário, inicie um tratamento de reeducação alimentar

Atualmente contamos com inúmeras especialidades médicas e ligadas a área da nutrição e bem-estar que podem te auxiliar a identificar o que você ainda está fazendo que impede a sua conquista de uma rotina com maior qualidade de vida.

Nutrólogos e nutricionistas, podem te orientar uma dieta adequada para suas características físicas e comportamentais, além de diagnosticar possíveis problemas metabólicos que estejam barrando o seu avanço a uma vida mais saudável.

Preparadores físicos, ou personal trainers, conseguem identificar suas expectativas e objetivos, além de respeitar suas limitações físicas de momento, e programar treinos e exercícios adequados.

Gastroenterologistas e endocrinologistas também podem te ajudar a compreender o funcionamento do seu organismo e indicar ferramentas e ações que o permitam uma melhor organização e adequação entre sua alimentação e atividades físicas.



Realize exames regularmente



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

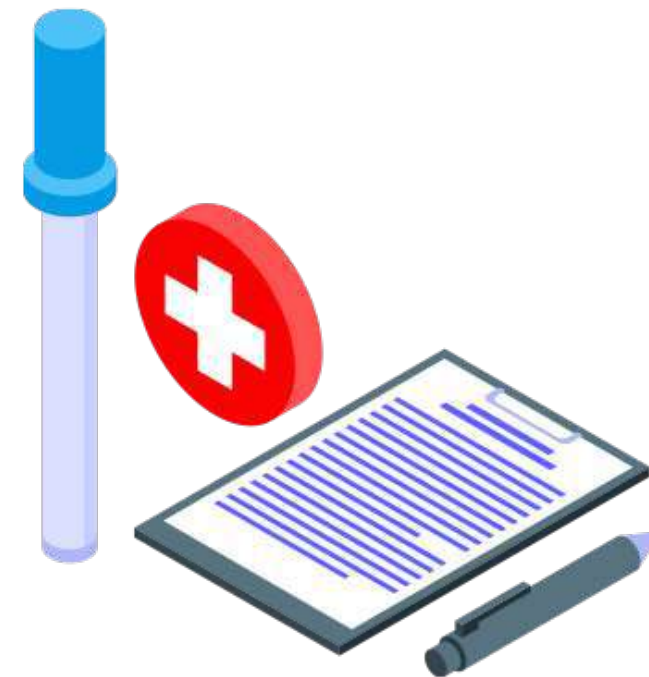
Cirurgia do Fígado e
transplante

Realize exames regularmente

Não adianta iniciar uma dieta personalizada, nem começar atividades físicas de forma frequente, se você não tem a menor ideia do que anda acontecendo no seu organismo.

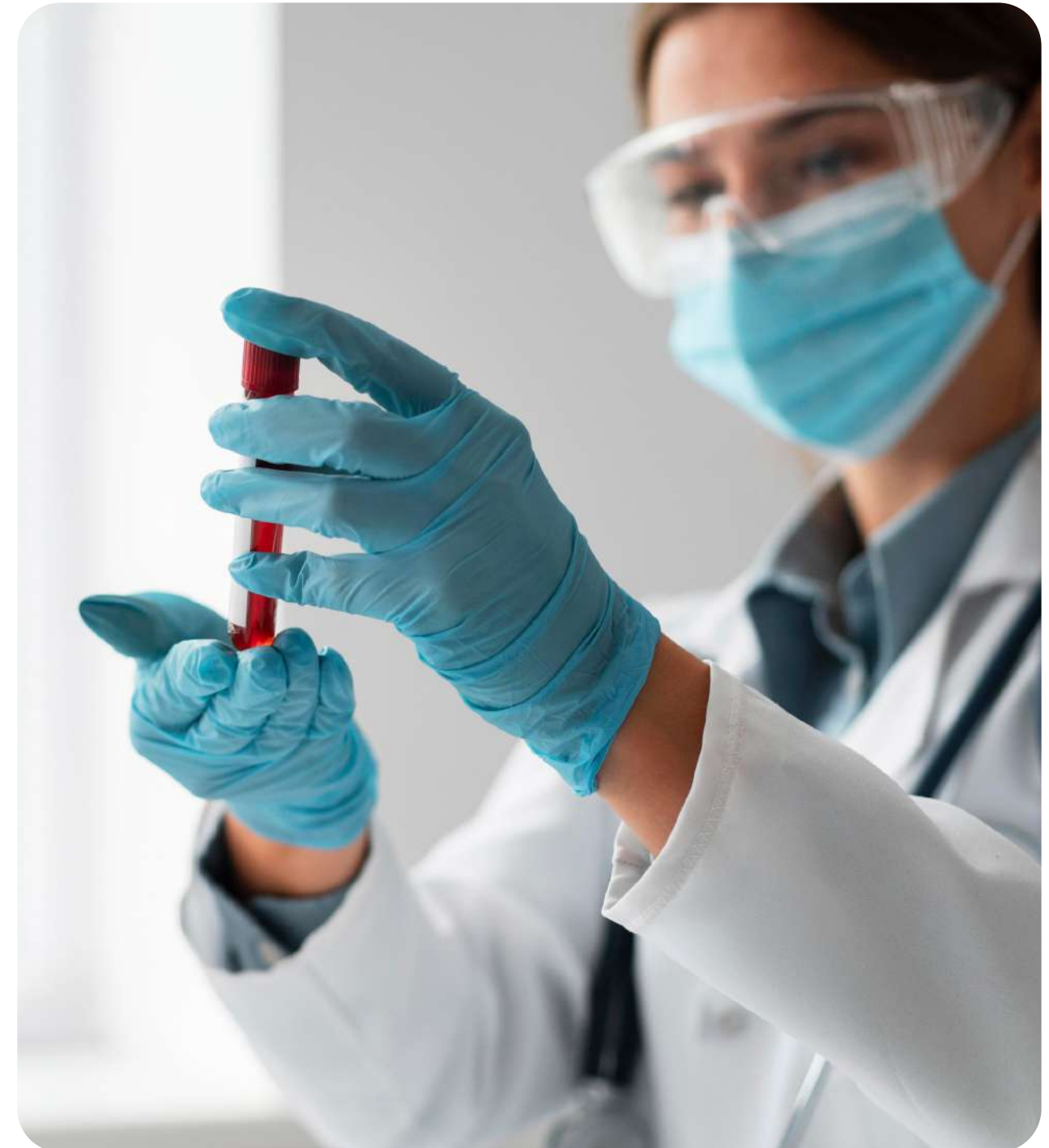
Não há a necessidade de se sentir paranóico em relação a isso também, mas é sempre recomendado manter uma regularidade na realização de alguns exames, no intuito de, de fato, acompanhar o seu desempenho e evolução em um tratamento de reeducação alimentar, avaliar se tudo está em ordem, e até diagnosticar com antecedência possíveis alterações ou patologias, permitindo um tratamento mais tranquilo e nada agressivo.

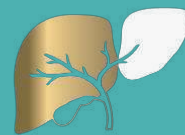
Assim você se mantém um passo a frente de desvios comportamentais, doenças e continua focado no que está dando certo! Veja a seguir alguns exames básicos, mas essenciais para acompanhar o seu estado de saúde:



Quais exames devo sempre fazer?

- **Hemograma**
- **Colesterol e glicemia**
- **Dosagem de hormônios da tireoide**
- **Pressão arterial**
- **Exame de urina tipo 1 e urocultura**





DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

Precisa de ajuda? Fale com o Dr. Matheus Takahashi

@dr_matheus_takahashi

Clique e agende sua consulta!



(45) 98826-1774

- 📍 **SPA Clínica – Rua. Curitiba, 918, Cascavel.**
- 📍 **Hospital Uopeccan – Rua Itaquatiaras, 769, Cascavel**