



Pílulas
de
Saúde



MEDICINA DO ESTILO DE VIDA (MEV)

As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 75% das mortes globais, e até 80% desses óbitos estão associados a comportamentos passíveis de modificação, como tabagismo, sedentarismo, dieta inadequada e consumo nocivo de álcool.

Dessa forma, a **MEV** surge como uma ferramenta estruturada para a prevenção da saúde e o tratamento de doenças, de acordo com os seis pilares abaixo:

- 1) **alimentação;**
- 2) **atividade física;**
- 3) **sono;**
- 4) **manejo do estresse;**
- 5) **relacionamentos;**
- 6) **substâncias de risco.**

A **MEV** é conceituada como o “somatório de comportamentos rotineiros quantificáveis”, que podem ser mensurados e modificados e que influenciam o risco de adoecer, o prognóstico e a longevidade.

A Mútua, como sempre, pioneira, em breve oferecerá no CDT (Centro de Tratamento e Diagnose), no Centro, de forma inovadora, a **Medicina do Estilo de Vida**, com equipe multidisciplinar, visando otimizar hábitos saudáveis para prevenir, tratar e reverter doenças crônicas, dependendo do caso.

Referência: Danila, A.H.; Guerra, R.F.; Moschetta, A.L.; Tavares, H. - 2025
Medicina do Estilo de Vida

Dra. Tânia Kadima Magalhães Ferreira

Nutróloga e Diretora Executiva da Mútua dos Magistrados