

 VERSÃO DEGUSTAÇÃO GRATUITA

DR. GUSTAVO AMARANTE | CLÍNICA MÉDICA

Guia de Saúde 360°

Uma abordagem integral, baseada em evidências e centrada em você

Uma avaliação ampla, baseada em evidências e centrada em você - o que a consulta comum não tem tempo de fazer.

Por que o seu check-up anual não é suficiente

O check-up tradicional analisa exames. Mas raramente analisa **você**.

Consultas apressadas. Profissionais que não conversam entre si. Laudos normais enquanto a saúde se deteriora em silêncio. Enquanto isso, cresce a oferta de soluções fáceis: suplementos milagrosos, terapias sem respaldo científico, promessas de resultados em semanas.

A Organização Mundial da Saúde define saúde como um estado de **bem-estar físico, mental e social** — não apenas ausência de doença. Mas quantas consultas médicas abordam os três?

📄 **O Guia de Saúde 360° foi criado para mudar isso**

Em **173 páginas e 16 capítulos**, ele entrega o que a consulta comum não tem tempo de fazer: uma avaliação ampla, baseada em evidências e centrada em você.

Esta versão degustação apresenta um recorte real do que você vai encontrar.

O que está dentro do Guia completo

16 capítulos organizados em **4 pilares fundamentais de saúde** — uma abordagem verdadeiramente integral.

Pilar Físico

- Cap. 01: Atividade física e sedentarismo
- Cap. 02: Alimentação saudável e consciente
- Cap. 03: Exposição solar e fotoproteção
- Cap. 04: Ingestão adequada de água

Pilar Metabólico e Cardiovascular

- Cap. 05: Doenças metabólicas
- Cap. 06: Câncer e rastreio oncológico
- Cap. 07: Imunizações e vacinas

Pilar Mental e Comportamental

- Cap. 08: Saúde mental
- Cap. 09: Tabagismo e cigarros eletrônicos
- Cap. 10: Uso nocivo de álcool

Pilar Preventivo e Contextual

- Cap. 11–12: Saúde do viajante e do sono
- Cap. 13–14: Saúde sexual e oral
- Cap. 15–16: Saúde ocular e financeira

O Guia completo tem 173 páginas com tabelas, infográficos, fórmulas práticas e critérios diagnósticos atualizados. Esta versão apresenta apenas uma amostra de 3 capítulos.

Capítulo 01 — Atividade Física e Sedentarismo

PILAR FÍSICO

O sedentarismo é uma doença tratável

A OMS classifica o sedentarismo como um dos maiores desafios de saúde pública do mundo. A inatividade física não é apenas ausência de exercício — é um **fator de risco independente** para doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2 e até transtornos psicológicos.

Quanto exercício você realmente precisa?

Adultos (recomendação OMS):

- 150 a 300 min de atividade aeróbica moderada/semana
- OU 75 a 150 min de alta intensidade/semana
- + Exercícios resistidos pelo menos 2x/semana

Benefícios da atividade física por sistema



Cardiovascular

Reduz risco de infarto, AVC e hipertensão. Melhora colesterol HDL e controle glicêmico.



Oncológico

Reduz risco de cânceres de mama, cólon, endométrio, rim, bexiga, esôfago e estômago.



Metabólico

Controle do peso, melhora da sensibilidade à insulina, prevenção de diabetes tipo 2.



Musculoesquelético

Previne osteoporose, reduz risco de quedas, melhora postura e equilíbrio.



Mental

Reduz estresse e ansiedade (liberação de endorfinas). Melhora memória, humor e concentração.

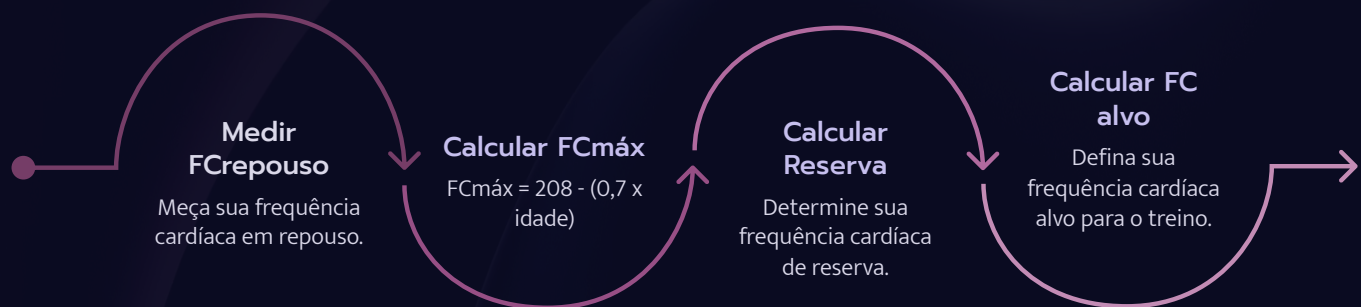


Sono

Combate à insônia e melhora da qualidade do descanso noturno.

Fórmula de Karvonen – Calcule sua Zona de Treino Ideal

FÓRMULA PRÁTICA



Exemplo prático – 40 anos, FC repouso 70 bpm

- **FC máxima:** $208 - 28 = 180$ bpm
- **FC de reserva:** $180 - 70 = 110$ bpm
- **Zona moderada (40–60%):** 114 a 136 bpm
- **Zona vigorosa (60–85%):** 136 a 164 bpm



Dica prática

Na intensidade moderada, você consegue conversar, mas não cantar. Use isso como referência rápida no dia a dia, sem precisar de monitor cardíaco.

No Guia completo, o Capítulo 01 detalha os tipos de treinamento (aeróbico, resistido, combinado), as recomendações por faixa etária, adolescentes, idosos, grávidas, e as indicações médicas com precauções específicas.

Capítulo 05 – Hipertensão Arterial Sistêmica

♥ PILAR METABÓLICO E CARDIOVASCULAR

25%

Adultos brasileiros
têm hipertensão arterial diagnosticada

1B+

Pessoas no mundo
vivem com pressão arterial elevada

1°

Fator de risco
para infarto, AVC e insuficiência cardíaca

Classificação da Pressão Arterial – SBC 2025

Categoria	Sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
✓ Normal	< 120	< 80
⚠ Pressão elevada (pré-HAS)	120–139	80–89
● Hipertensão Estágio 1	140–159	90–99
● Hipertensão Estágio 2	160–179	100–109
● Hipertensão Estágio 3	> 180	> 110

Como medir a pressão corretamente

- Evite café, cigarro ou exercício nos 30 min anteriores
- Repouse pelo menos 5 minutos sentado com bexiga vazia
- Braço apoiado na altura do coração
- Pelo menos 2 medidas com intervalo de 1–2 minutos
- Na primeira consulta: medir em ambos os braços

Quando iniciar medicamento?

Pressão \geq 140/90 mmHg

Indicação direta de medicamento.

Pressão 130–139/80–89 mmHg

Medicamento pode ser indicado se alto risco cardiovascular e sem controle após 3 meses de mudança de estilo de vida.

Meta geral (SBC 2025)

< 130/80 mmHg, se tolerado pelo paciente.

No Guia completo, o capítulo da hipertensão inclui: avaliação de risco cardiovascular pela calculadora PREVENT, classes de medicamentos com primeira escolha atualizada pelas diretrizes de 2025, hipertensão resistente, e orientações de acompanhamento. São **8 páginas dedicadas ao tema**.

Capítulo 08 – Saúde Mental

📌 PILAR MENTAL E COMPORTAMENTAL

O que ninguém pergunta na consulta médica

18%

Da população mundial

é afetada por algum transtorno de ansiedade

1°

Causa de incapacidade

A depressão lidera globalmente, segundo a OMS

2020

Marco do burnout

Crescimento acelerado no Brasil após a pandemia

O que o Guia aborda neste capítulo

1

Ansiedade e Síndrome do Pânico

Diagnóstico, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e tratamento farmacológico.

2

Burnout

Critérios diagnósticos e diferenciação da depressão clínica.

3

Depressão e risco de suicídio

Quando e como agir — protocolos clínicos atualizados.

4

Insônia e transtornos alimentares

Higiene do sono, quando tratar com medicação e sinais de alerta.

5

Dependência de telas e pornografia

Evidências científicas, limites saudáveis e temas ainda negligenciados.

📌 O tratamento funciona

A **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** é a abordagem com maior evidência para ansiedade, pânico e insônia. Combinada ao tratamento farmacológico quando indicado, promove resultados duradouros — não apenas controle dos sintomas.

O que você ainda não viu nesta degustação

Estes são apenas **3 dos 16 capítulos**. No Guia completo, você ainda encontra:

Rastreamento de Câncer

Quais exames fazer, em que idade e por quê.

Vacinas para Adultos

O calendário vacinal que a maioria dos adultos ignora completamente.

Obesidade e Diabetes

Novos critérios diagnósticos de 2025, medicamentos que mudaram o jogo e pré-diabetes.

Saúde do Sono

Apneia obstrutiva, insônia crônica e higiene do sono com protocolos práticos.

Saúde do Viajante

O que fazer antes, durante e depois de uma viagem internacional.

Saúde Financeira

Por que o estresse financeiro é um problema médico - e como abordá-lo.

Pronto para o próximo passo?

Você acabou de ler uma amostra do **Guia de Saúde 360°**. O material completo tem **173 páginas** com critérios diagnósticos atualizados, fórmulas práticas, tabelas e infográficos — desenvolvido exclusivamente com base em evidências científicas e diretrizes das principais sociedades médicas do mundo.

Opção 1 — Adquira o Guia Completo

Para quem quer entender a própria saúde com profundidade e ter um guia de referência para o acompanhamento ao longo da vida.

- 173 páginas de conteúdo clínico
- 16 capítulos com critérios diagnósticos
- Fórmulas, tabelas e infográficos
- Baseado em evidências científicas

[Adquirir o Guia Completo →](#)

Opção 2 — Check-up Global com Dr. Gustavo Amarante

Uma consulta completa, com avaliação clínica, análise de exames, estilo de vida, rastreio preventivo e conexão com psicólogo, nutricionista e educador físico quando necessário.

- Avaliação clínica completa e personalizada
- Análise de exames e estilo de vida
- Rastreio preventivo atualizado
- Acompanhamento longitudinal e coeso

[Agendar Check-up Global →](#)

Dr. Gustavo Amarante

CRM-SP 170739 / RQE 87982

Especialista em Clínica Médica

UNIFESP - Universidade Federal de São Paulo

Hospital São Camilo Santana

Coordenador do Serviço de Medicina Interna

Clínica EQO

Fundador e responsável técnico pela clínica

Saúde 360° — Uma Nova Forma de Cuidar de Você

"A saúde não é apenas ausência de doença. É um estado de bem-estar físico, mental e social."

— Organização Mundial da Saúde

173 Páginas

de conteúdo clínico aprofundado

16 Capítulos

organizados em 4 pilares de saúde

100% Baseado

em evidências e diretrizes médicas

1 Guia

para toda a vida — seu companheiro de saúde

O **Guia de Saúde 360°** não é apenas um e-book. É uma ferramenta de referência para quem quer tomar decisões informadas sobre a própria saúde, entender os critérios diagnósticos mais atualizados e ter um parceiro confiável ao longo de toda a vida.

[Guia Completo](#)

[Check-Up Global](#)