

17 A 22 DE AGOSTO DE 2026

Uma semana de *estilo de vida*

Seis dias, seis pilares. O resumo de tudo o que a gente conversou — pra você guardar, imprimir, e voltar quando quiser.

Sono

Movimento

Comida

Estresse

Tóxicos

Relacionamentos

Priscila Carvalho — CRM-DF 36362

drapriscilakcarvalho.com.br · [@priscilakcarvalho](https://www.instagram.com/priscilakcarvalho) · (61) 99135-4762

Este material é orientação geral de saúde. Não substitui avaliação individual.

Por onde começar

Quase todo mundo quer se sentir melhor. E quase ninguém sabe por onde começar. Essa semana foi uma tentativa de responder essa pergunta.

Quando a gente pensa em saúde, pensa em remédio, em exame, em consulta. Mas boa parte de como você se sente num dia comum — se acorda cansada, se está irritada, se não rende — não aparece em nenhum exame. Está nas coisas básicas.

A medicina do estilo de vida organiza essas coisas básicas em seis: **como você dorme, quanto você se move, o que você come, como você lida com o que aperta, o que você consome, e com quem você conta.**

O MÉTODO DA SEMANA

Observar antes de mudar. Todo desafio dessa semana foi pequeno e concreto, e nenhum foi de proibição. Escolher uma coisa só pro sono. Cinco minutinhos depois da refeição. Contar os ultraprocessados do dia. Cinco minutos de olho fechado. Observar os tóxicos escondidos. Olhar as pessoas em volta.

Não foi por acaso. Não dá pra mudar o que a gente nem enxerga. E o que a pessoa decide sozinha, depois de ver o próprio dado, é o que ela sustenta.

Por que os desafios foram tão pequenos

Cinco minutinhos depois do almoço. Contar os ultraprocessados do dia. Uma hora de celular silenciado. Não foi por achar que você não daria conta de mais — foi porque pequeno é o que fica. Uma coisa feita quatro noites vale mais que seis coisas feitas numa noite só.

E os seis não andam separados

Isso apareceu sozinho ao longo da semana: o café atrapalhou o sono, o sono ruim aumentou a dor, a dor tirou o movimento, o estresse pediu o álcool, o álcool acordou de madrugada — e quem tinha com quem contar aguentou tudo isso melhor.

Não adianta atacar um pilar com força total. Adianta mexer um pouquinho em cada um e deixar que eles se puxem.

"O melhor dia para começar foi ontem. O segundo melhor dia é sempre hoje."

01 Sono

O que manda no relógio não é a hora de deitar

Sono não vem por ordem. O horário que regula o seu corpo é o que você **acorda** — esse você controla. Fixe o acordar e o dormir vai atrás em alguns dias. E pegue luz do sol nos olhos na primeira hora depois de acordar: é o sinal mais forte que existe pro corpo saber que horas são.

- **Cafeína cai pela metade em 5 a 6 horas.** O café das 17h ainda está em você às 23h. E conta chá preto, chá verde, refrigerante de cola, energético e pré-treino.
- **Tire o celular da cama** — não é sobre luz azul, é sobre a hora que ele come. E apague a luz do teto uma hora antes: ela costuma bater mais luz no seu olho que a tela.
- **Escreva a lista de amanhã** antes de deitar. A cabeça repete as coisas por medo de esquecer; no papel, ela solta.
- **Se em 20 minutos o sono não vier, levante.** Outro cômodo, luz baixa, algo chato, e volte quando o sono chegar. Rolar na cama ensina o cérebro que cama é lugar de aflição. E não olhe a hora.
- **Banho morno 1 a 2 horas antes** ajuda: o corpo joga calor pra fora e a temperatura interna cai — que é o sinal de dormir.

O DESAFIO FOI

Escolher **uma** coisa só, entre cinco: celular longe da cama · limitar o horário do café · anotar as tarefas do dia seguinte · levantar da cama se o sono não vem · pegar sol assim que acordar.

02 Movimento

Exercício é uma hora. Movimento é o dia inteiro

Dá pra treinar uma hora por dia e passar as outras onze parada — e isso conta contra. O corpo lê o dia inteiro, não só a hora reservada.

- **Os 10 mil passos vieram de marketing**, não de estudo: era o nome de um pedômetro japonês dos anos 60. O ganho começa muito antes, e o pulo maior está justamente nas faixas mais baixas — de 2 mil pra 4 mil já muda bastante.
- **Cinco minutos de movimento leve depois da refeição** rendem mais que os mesmos cinco minutos em qualquer outra hora do dia — é o momento em que o corpo está lidando com o que você acabou de comer.
- **De pé uma vez por hora**, se você trabalha sentada. Nem que seja pra encher o copo d'água.
- **Se andar não dá** — por dor ou limitação — vale igual: mudar de posição a cada meia hora, ou mexer pés e pernas sentada por um minuto, algumas vezes ao dia.

O DESAFIO FOI

Cinco minutinhos de atividade física leve depois do almoço ou do jantar. Caminhada, escada, panturrilha, bicicleta — o que desse pra você.

03 Comida

Não é sobre cortar. É sobre enxergar

Num estudo em que as pessoas comeram à vontade em duas fases — comida de verdade e ultraprocessado, com as mesmas calorias no papel — na fase do ultraprocessado elas comeram cerca de **500 calorias a mais por dia**, sozinhas, sem perceber. Não é falta de força de vontade: tem comida feita pra você não conseguir parar.

- **Processado não é ultraprocessado.** Queijo, pão de padaria e conserva são processados. Ultraprocessado é produto de indústria com ingrediente que você não tem em casa. Manteiga é ingrediente culinário; margarina é ultraprocessada.
- **Olhe a lista de ingredientes, não a tabela nutricional.** Se tem coisa que sua avó não reconheceria como comida, é ultraprocessado.
- **Não é pra cortar, é pra enxergar.** Contar os ultraprocessados do dia não proíbe nada — só mostra o tamanho real da coisa. Ultraprocessado não é proibido: é pra ser exceção, não a base.
- **Coma sentada, num prato, sem tela.** Não é pra comer menos — é pra enxergar o que você come. Quase todo beliscar acontece em pé, no automático.
- **Proteína no café da manhã** é o que mais segura a fome até o almoço.

O DESAFIO FOI

Contar quantos alimentos ultraprocessados você comeu no dia. Só contar — sem cortar nada.

04 Estresse

O alarme que não desliga

Cansaço passa com descanso. Esgotamento é quando você descansa e não volta. O corpo tem um sistema de alarme feito pra ser curto — mas ele não sabe a diferença entre uma ameaça real e uma mensagem do trabalho às 23h. Do animal você foge; da mensagem, não. Então o alarme fica ligado.

É por isso que tanta gente deita exausta e não dorme. Ele não está te sabotando — está te protegendo de um perigo que não existe.

- **Escolha uma hora de encerrar.** Depois dela, grupos de trabalho no silencioso. Não é sumir, é não fazer barulho.
- **Cinco minutos de nada.** Sem tela, sem música, sem tarefa. Parece pouco, e é desconfortável — a gente perdeu o costume de ficar só com a própria cabeça. É justamente aí que o corpo começa a baixar o alarme.
- **Distração não é descanso.** Rolar o feed alivia e cansa ao mesmo tempo — e só a presença do celular na mesa já reduz sua atenção disponível. Descanso é o corpo baixando o alarme.

O DESAFIO FOI

Cinco minutos de olho fechado sem fazer nada. Sem tela, sem música, sem tarefa. Só você e você.

05 Tóxicos

Os que ninguém chama de tóxico

Esse pilar não é sobre vício. É sobre tudo que o seu corpo tem que processar — e a maior parte disso, na sua casa, tem cara de remédio, de café e de suplemento.

Uso contínuo é o que alguém avaliou e decidiu que você toma todo dia. **SOS** é pra quando acontece. E o SOS que virou rotina não é mais SOS — virou uso contínuo sem ninguém ter decidido isso.

- **Nunca comece nem pare remédio por conta própria.** Principalmente os de dormir, de pressão, de humor e corticoide — parar de repente pode ser mais perigoso que continuar.
- **Cafeína está em mais lugar do que você pensa:** energético, chá, refrigerante, termogênico e pré-treino.
- **Vape não é a versão leve do cigarro.** Um pod pode ter a nicotina de um maço, e como é doce e não fede, ninguém percebe quanto usa.
- **Spray de nariz e analgésico têm a mesma armadilha:** usados quase todo dia, podem acabar alimentando o problema que vieram resolver.
- **Álcool derruba e depois acorda.** Ele ajuda a pegar no sono e estraga a segunda metade da noite. E álcool com remédio pra dormir, nunca.
- **Remédio vencido vai pra farmácia,** não pro vaso nem pra pia.

O DESAFIO FOI

Observar todos os tóxicos escondidos do seu dia — a caixa de remédios, os suplementos, a cafeína que você nem conta como cafeína, e tudo o que você toma sem ninguém ter prescrito. Só observar. E, do que aparecer, levar a lista escrita na próxima consulta.

06 Relacionamentos

O pilar que segura os outros cinco

Ter vínculo social forte se associa a cerca de **50% mais chance de sobrevivência** — um efeito parecido com o de parar de fumar, e maior que o de ser sedentário. A Organização Mundial da Saúde trata a solidão como prioridade de saúde pública. Não é assunto de autoajuda.

- **Isolamento é o dado de fora; solidão é o de dentro.** Dá pra estar cercada de gente e se sentir sozinha — e é a segunda que pesa mais.
- **Não é quantidade, é ter um.** Uma pessoa a quem recorrer já muda o quadro.
- **Nem toda relação faz bem.** Tem vínculo que enche o tanque e tem vínculo que esvazia — a cobrança constante, o conflito que nunca fecha, a relação de pura obrigação.
- **Quem cuida de todo mundo também precisa de alguém.** Dá pra ter dez pessoas na vida e estar sozinha em todas as dez.
- **Pedir ajuda é habilidade, não é fraqueza.** Quem pede cedo resolve mais fácil.

O DESAFIO FOI

O mapa das cinco: as cinco pessoas com quem você mais convive, e do lado de cada uma, se ela enche o seu tanque ou esvazia.

Quando não é hábito

Tudo o que está nesse material é orientação geral. Serve pra quase todo mundo justamente porque não é individual — e é por isso que tem coisa que ele não alcança.

Vale marcar uma avaliação se você

- Já tentou o básico do sono e nada muda — ou ronca alto, ou te dizem que você para de respirar dormindo
- Acorda várias vezes por noite pra urinar
- Sente dor pra andar, pra levantar ou pra deitar; ou falta de ar e coração disparando com pouco esforço
- Perdeu o gosto por coisas que gostava, chora com frequência, ou não está dando conta do trabalho e de cuidar de você
- Passa dias sem dormir, ou a angústia não passa nem nos dias bons
- Toma remédio há mais de um ano sem ninguém reavaliar, ou toma algo que ninguém prescreveu
- Come escondida, se pune depois, ou passa o dia pensando em comida
- Sente solidão que não passa, mesmo com gente por perto

Nada disso é fraqueza, falta de disciplina ou falta de fé. É coisa que tem tratamento — e tratamento funciona melhor quando começa cedo.

188

CVV — apoio emocional, 24 horas, gratuito e sigiloso.

180

Central de Atendimento à Mulher — 24 horas, gratuito.

100

Direitos Humanos — inclui criança, adolescente e pessoa idosa.

"Não dá pra mudar o que a gente nem enxerga. Essa semana foi só pra enxergar."

Priscila Carvalho — Médica · CRM-DF 36362

drapriscilakcarvalho.com.br

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

WhatsApp: (61) 99135-4762

Este material é orientação geral de saúde e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento individualizado.