

QUER MUDAR A SUA VIDA?



DR. CHARLES RIOS SOUZA
Cardiologia . Arritmia . Marca-Passo

QUER MUDAR A SUA VIDA?

Autor: Charles Rios Souza

CRM: 49767

RQE Cardiologia: 35298

RQE Estimulação Cardíaca: 44888

Especialista em arritmias e marca-passo, cursei medicina na Universidade Federal de Juiz de Fora, realizei minha formação em arritmias, estimulação cardíaca artificial em um dos melhores hospitais de cardiologia do país o Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia do Estado de São Paulo, retornei para BH onde atuo como médico assistente do serviço de marca-passo do Hospital das Clínicas da UFMG, arritmologista nos Hospitais Materdei, Socor e LifeCenter.

QUER MUDAR A SUA VIDA?

Autor: Charles Rios Souza

CRM: 49767

RQE Cardiologia: 35298

RQE Estimulação Cardíaca: 44888

- Membro da Diretoria da ABEC/DECA (Associação Brasileira de Estimulação cardíaca artificial) biênio 2020/2021.
- Título de especialista em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC.
- Membro habilitado do DECA (Departamento de Estimulação Cardíaca Artificial) e SBCCV (Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular).
- Diretor científico e professor do curso Cardioaula (preparatório para a prova de título de Cardiologia - TEC).

Sem firula, sem enrolação, nada de curso, só vou indicar algumas coisas, você só precisa assistir, ler e aplicar. Nada difícil, é até bem simples, mas depende única e exclusivamente de você. Da sua força de vontade. De como você quer viver no futuro. Hábitos ruins trazem recompensa imediata e você paga o preço depois. Bons hábitos são pagos agora e só vão te premiar no futuro.

Abraham Lincoln uma vez disse:



INSTAGRAM | MENTALIDADE_MILIONARIA

“Disciplina é escolher entre o que você quer agora e o que você mais quer.”

QUAL A SUA
ESCOLHA?



Você se vê praticando esporte com seu filho ou neta quando ele for adolescente/adulta jovem?



Lógico,
meu sonho

Acho que
vou ficar de
técnico (a)



Vamos mudar essa triste realidade?



Primeiramente isso não é um método experimental, isso não é um plano terapêutico, isso é um incentivo para que você crie novos e bons hábitos, o que trarei como sugestão é simples e seguro, não envolve medicações, fórmulas mágicas, milhões de suplementos, restrições exageradas.

Não acredito em dietas, na verdade, **NUNCA VI UMA DIETA DAR RESULTADO**, os pacientes ficam 6 meses com restrição alimentar extrema, param e depois ganham mais peso do que perderam, acredito em mudança no estilo de vida, mudança de hábitos. Não dá para ficar o resto da vida sem comer pão, mas dá para diminuir. Não dá para ficar sem doce o resto da vida, mas dá para comer só no final de semana. Não dá para toda noite ser um evento, um dia é cachorro quente, o outro churrasco, no outro hambúrguer, e assim vai. E também não dá para chutar o balde desde o café da manhã de sexta. Não quero que vocês percam 5kg em uma semana, não quero resultado em 30 dias, vamos objetivar 6 meses, 1 ano, mas um resultado duradouro, pois veio de uma mudança de hábito. Eu sei que é bem mais difícil que tomar uma mãozada de “saúde” em forma de cápsulas, como muitos prometem por aí, para curar a sua mente, porque lá no fundo você sabe que isso não irá curar o seu corpo. Então vamos lá.

PARA TESTAR QUÃO COMPROMETIDO(A) VOCÊ ESTÁ → DURANTE DUAS SEMANAS VOCÊ VAI ACORDAR 01H ANTES DO HABITUAL, PARA QUEM QUER UM HORÁRIO DETERMINADO, ACORDA AS 05H DA MANHÃ. SE QUIZER, PARA INCENTIVAR MAIS PESSOAS PUBLIQUE UMA FOTO E ME MARQUE NO INSTAGRAM **@drcharlesriosarritmia** com a frase: Não foi vontade, foi porque eu falei que ia.

Não entendeu a frase? Não confie apenas na motivação, na vontade, porque ela vai falhar, e na hora que falhar quem vai fazer você levantar é a disciplina.

1) Gostaria que você iniciasse o hábito da leitura diária, deixa o livro do lado da sua cama, vá para cama 30 min antes do horário programado para dormir e leia diariamente por 30min. Seguem minhas sugestões que vão ao encontro do nosso propósito.

Livros: O milagre da manhã, hábitos atômicos

*tem problema com insônia? Veja essa minha publicação:

https://www.instagram.com/p/CLdEQxrniWc/?utm_medium=copy_link

2) Ao acordar agradeça por algo que esteja acontecendo na sua vida de bom. Nunca aperte a soneca, NUNCA. Joga uma água gelada na cara, escova os dentes e troca de roupa. TIRA O PIJAMA. Para a mulherada → passe um batom. Coloque uma música animada, seguem algumas sugestões.

Música:

[https://open.spotify.com/track/2SeevfUUQILq6HN
aJ07Vda?si=TJePFXYyRS2P48MwH0DtFg&cont
ext=spotify%3Asearch](https://open.spotify.com/track/2SeevfUUQILq6HN
aJ07Vda?si=TJePFXYyRS2P48MwH0DtFg&cont
ext=spotify%3Asearch)

[https://open.spotify.com/track/0v1XpBHnsbkCn7i
J9Ucr1l?si=sgS8uWhxRFe4EILz8nFVgA&context
=spotify%3Asearch%3Ait](https://open.spotify.com/track/0v1XpBHnsbkCn7i
J9Ucr1l?si=sgS8uWhxRFe4EILz8nFVgA&context
=spotify%3Asearch%3Ait)

[https://open.spotify.com/track/2HHtWyy5CgaQbC
7XSoOb0e?si=AXP4tF3PQ-KjB7MvyWvyhQ&co
ntext=spotify%3Asearch%3Aeye](https://open.spotify.com/track/2HHtWyy5CgaQbC
7XSoOb0e?si=AXP4tF3PQ-KjB7MvyWvyhQ&co
ntext=spotify%3Asearch%3Aeye)

[https://open.spotify.com/track/7iXYRR70wewzVY
zWScm99j?si=C-CnbAXrSrG1FMS97-1x6A](https://open.spotify.com/track/7iXYRR70wewzVY
zWScm99j?si=C-CnbAXrSrG1FMS97-1x6A)

3) Está precisando de incentivo, de motivação? Assista esses vídeos e filmes que separei para você, garanto que você sairá com a sensação que pode correr uma maratona.

Vídeos:

https://www.instagram.com/reel/CUFrHCGguRE/?utm_medium=copy_link

https://www.instagram.com/reel/CWVb5p_j1KG/?utm_medium=copy_link

https://www.instagram.com/reel/CWJ5-cwj1rN/?utm_medium=copy_link

https://www.instagram.com/joeljota/reel/CXJc7_zly6Q/?utm_medium=copy_link

<https://youtu.be/Udl4ojXz2XA>

<https://youtu.be/5bDja5sgpgl>

<https://youtu.be/iOgfigrWbCw>

https://youtu.be/Yj8_PrFxxrA

<https://youtu.be/exwNWnUsWjo>

Filme: *Blue Miracle, O menino que descobriu o vento, O homem que mudou o jogo*

4) Está sem tempo para assistir? Que tal escutar? Escute indo para o trabalho ou durante alguma atividade física, a motivação vai te pegar de um jeito ou de outro.

Podcast:

<https://podcasts.apple.com/br/podcast/jota-jota-podcast/id1482769780?i=1000542808639>

<https://podcasts.apple.com/br/podcast/jota-jota-podcast/id1482769780?i=1000531902698>

<https://podcasts.apple.com/br/podcast/como-definir-metas-para-2022/id1126899581?i=1000544796684>

<https://podcasts.apple.com/br/podcast/inspire-se-danielle-nobile-1-mulher-cadeirante-triatleta/id1126899581?i=1000495428291>

A partir de agora são minhas sugestões de mudança de hábito, simples, seguras e se mantidas por longo prazo, efetivas.

1ª semana: 25min de atividade física TODOS os dias (caminhada, corrida, natação, patins, polichinelo, flexão de braço, peteca, subir escada, qq coisa) - mas todos os dias? Sim, você está comprometido (a) ou não?

2ª semana: 25 min de ativ. física e doce/refrigerante/bebidas açucaradas/ álcool só no final de semana.

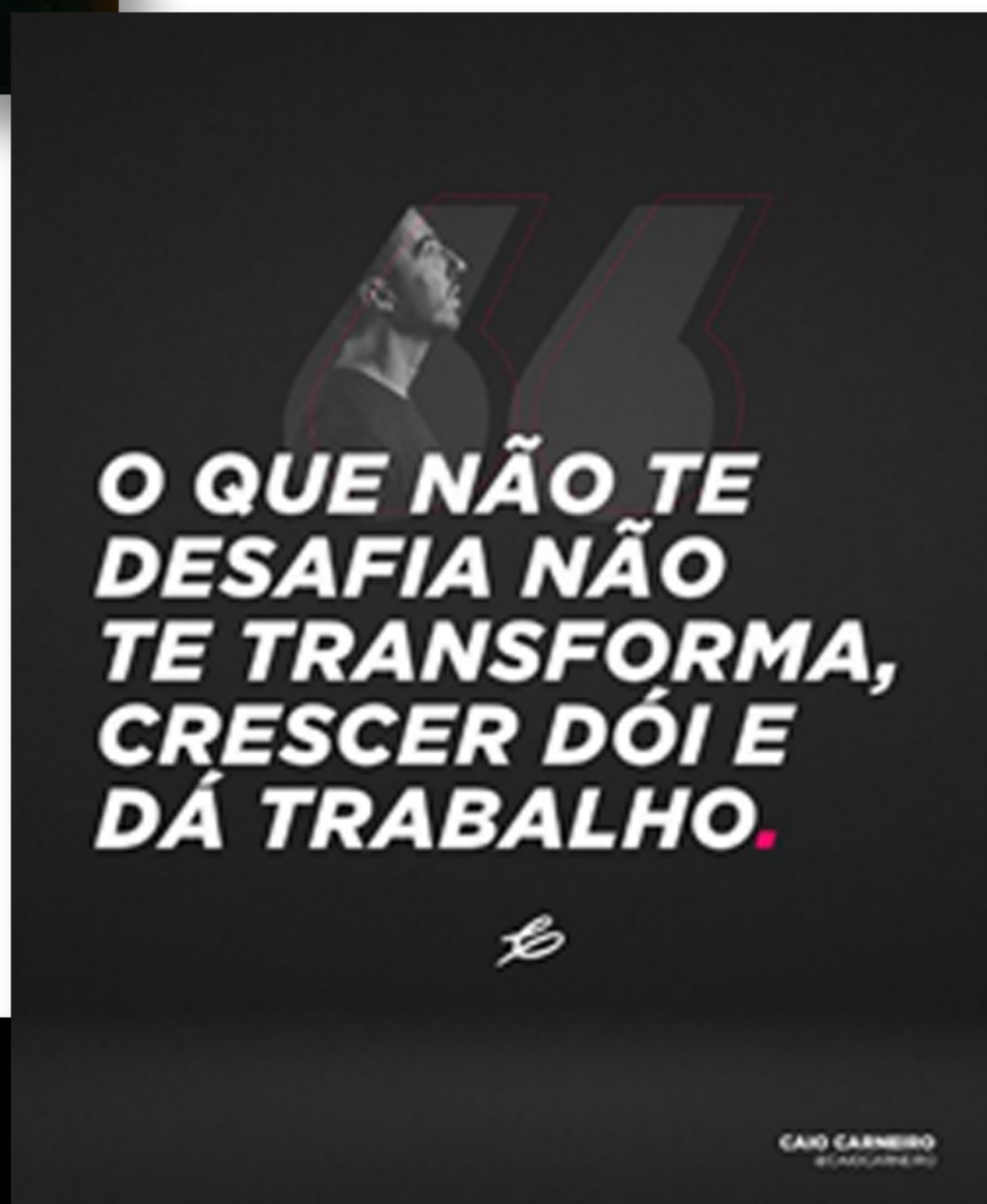
3ª semana: 25 min de ativ. física e doce/refrigerante/bebidas açucaradas/ álcool só no final de semana e redução de pão, arroz, macarrão, qq coisa que tenha farinha (coloca 6 colheres de arroz, vai colocar 4).

4ª semana: mantenha por 21 dias, é importante que você faça por 21 dias. Após os 21 dias leia o texto abaixo:

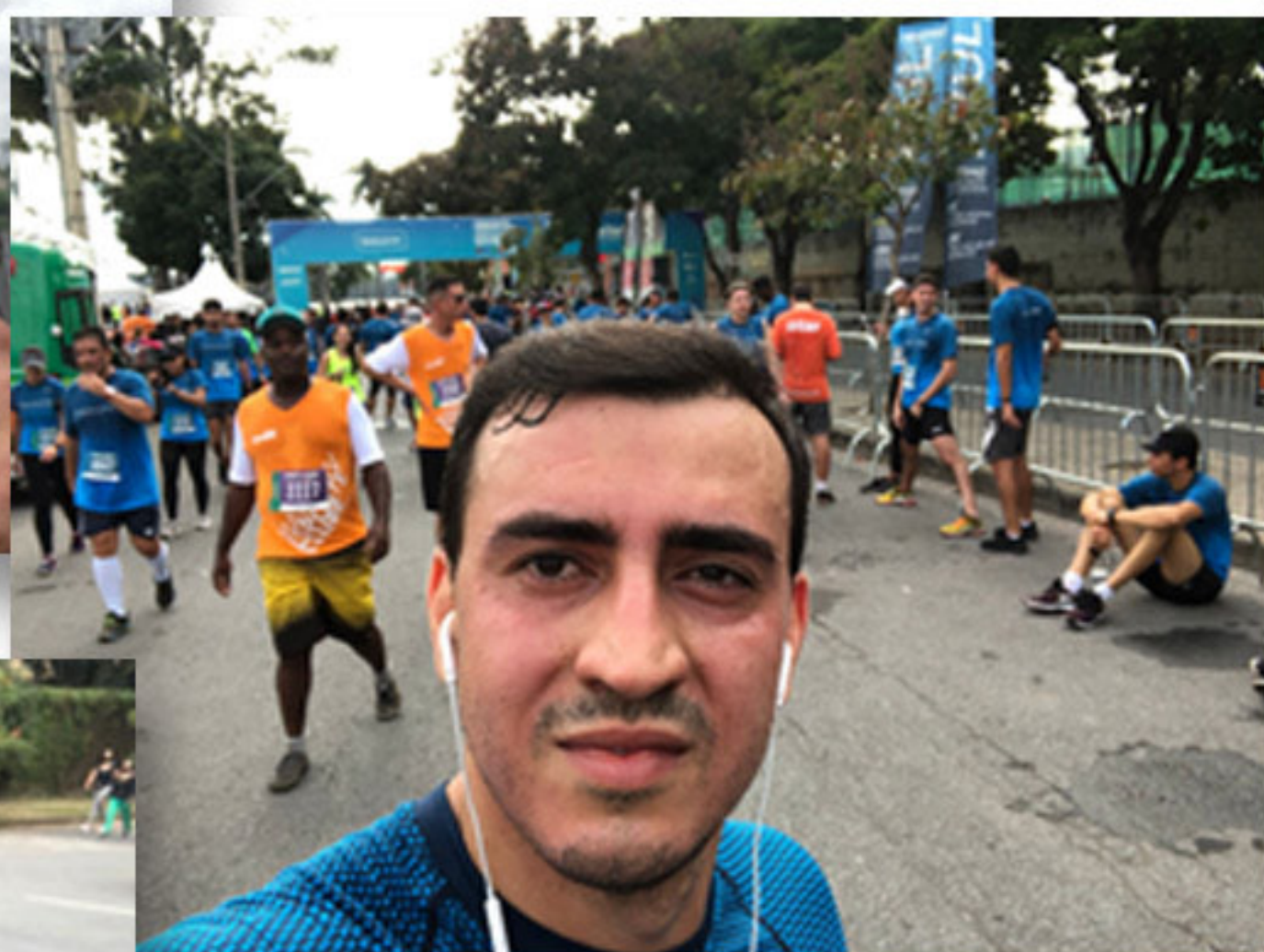
Pronto, teoricamente você criou diversos novos hábitos. Hábito de se exercitar, de se alimentar melhor, de leitura, de disciplina. E porque 21 dias? Em meados da década de 1960, o cirurgião plástico norte-americano Maxwell Maltz observou que seus pacientes levavam cerca de 21 dias para assimilar os benefícios e mudanças de um procedimento cirúrgico, normalmente amputações ou reconstruções faciais, antes disso tinham sensação de membro fantasma. Esse é período necessário para que o cérebro torne um novo hábito um padrão e realize a tarefa com menos esforço. Claro que isso varia de pessoa para pessoa, esses 21 dias é o mínimo. Agora procure uma nutricionista para um plano alimentar (não acredito em dieta) fale a nutricionista que você não quer dieta, quer um plano alimentar para a vida. Agende com um cardiologista para uma avaliação global, e avaliar se você já pode aumentar sua carga de exercícios com segurança.



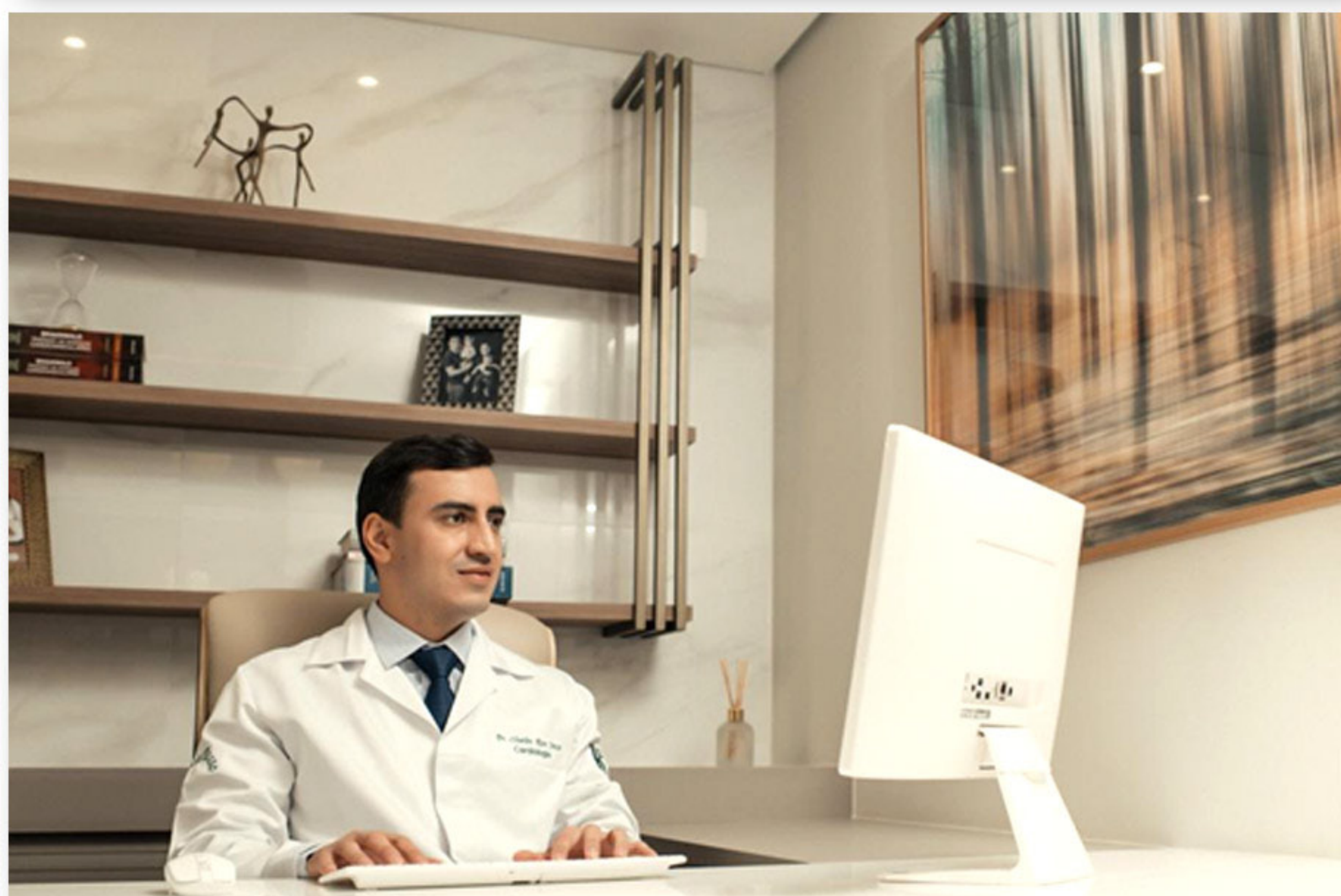
O corpo saudável
não é **conquistado**
do dia para a noite



Acredite em você



Acredite em você



Acredite em você



Contatos:

Clínica INCARE – Rua dos Otoni nº 735,
sala 402, Santa Efigênia, BH/MG

Cel: 31 – 98271-7924



Estamos de endereço novo!

Rua dos Otoni 735 sl 402
Santa Efigênia BH/MG

Tel: 31 3653.2124
WhatsApp 98271.7924



**ATENDIMENTOS PRESENCIAIS
E POR TELEMEDICINA**



DR. CHARLES RIOS SOUZA
Cardiologia . Arritmia . Marca-Passo

**ATENDIMENTO
TELEMEDICINA**



**AGENDE SUA
CONSULTA**

31 9.8271-7924



@drcharlesriosarritmia

@incarebh

**“QUALQUER DÚVIDA NÓS ESTAMOS AQUI
PARA TE AJUDAR”**



DR. CHARLES RIOS SOUZA

Cardiologia . Arritmia . Marca-Passo