Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Psiquiatria do Estilo de Vida: Pilares e Como Implementar

Este material apresenta os principais pilares da psiquiatria do estilo de vida — um conjunto de intervenções com respaldo científico que atuam como um terceiro pilar de tratamento, ao lado da psicoterapia e da medicação — e formas práticas de começar a implementá-los.

O que é a psiquiatria do estilo de vida

A psiquiatria do estilo de vida reúne intervenções baseadas em evidência sobre hábitos diários — atividade física, alimentação, sono, manejo do estresse, conexão social e redução de substâncias de risco — que têm impacto mensurável sobre sintomas de ansiedade, depressão e outras condições, além da saúde física geral.

> *Isso não substitui psicoterapia nem medicação — funciona como um complemento de baixo risco e custo acessível, que potencializa os resultados do tratamento já em curso. A ideia não é "trocar" o tratamento, e sim fortalecer a base sobre a qual ele atua.*

1. Atividade física

Entre todas as intervenções de estilo de vida, a atividade física é uma das que tem evidência mais consistente: estudos mostram benefício claro para depressão, ansiedade, qualidade do sono e até para sintomas mais difíceis de tratar, como os sintomas negativos em quadros psicóticos.

- Comece pequeno: 10 a 15 minutos de caminhada já trazem benefício mensurável — não é necessário começar com treinos longos ou intensos.
- Priorize consistência em vez de intensidade: praticar algo moderado várias vezes por semana tende a trazer mais benefício para o humor do que sessões intensas e esporádicas.
- Escolha uma atividade que seja, ao menos um pouco, prazerosa — a adesão a longo prazo depende mais disso do que da "atividade ideal" do ponto de vista técnico.
- Combine, quando possível, exercício aeróbico (caminhada, bicicleta, dança) com algum trabalho de força (mesmo que com o peso do próprio corpo) — os dois têm benefícios complementares.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

2. Nutrição

Estudos da chamada psiquiatria nutricional associam padrões alimentares próximos ao mediterrâneo — ricos em vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, peixe e azeite, com baixo consumo de ultraprocessados — a menor risco e melhora de sintomas depressivos.

- Aumente gradualmente vegetais, frutas, grãos integrais e leguminosas nas refeições, em vez de tentar uma reformulação completa da dieta de uma vez.
- Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados e açúcar de forma progressiva, substituindo por opções minimamente processadas quando possível.
- Mantenha regularidade nos horários das refeições — pular refeições e depois compensar com excesso tende a piorar energia e humor ao longo do dia.
- Cuide da hidratação — mesmo desidratação leve pode afetar concentração, energia e humor.

3. Sono restaurador

O sono tem papel central na regulação emocional, na consolidação da memória e na resposta ao estresse. Já exploramos esse tema em profundidade em outro material — vale retomá-lo se ainda não tiver revisado.

- Priorize horários regulares de dormir e, principalmente, de acordar, todos os dias da semana.
- Reduza o uso de telas e luz artificial intensa 1 a 2 horas antes de deitar.
- Evite cafeína a partir do início da tarde e álcool próximo ao horário de dormir.

4. Manejo do estresse

O objetivo não é eliminar o estresse (o que não é realista), mas desenvolver formas regulares de regular a ativação do corpo diante dele.

- Pratique técnicas de respiração ou relaxamento muscular progressivo por alguns minutos ao dia — a consistência importa mais do que a duração de cada prática.
- Inclua pausas breves e regulares ao longo do dia, especialmente em rotinas de trabalho intensas, em vez de esperar o esgotamento para descansar.
- Considere práticas de atenção plena (mindfulness), que têm respaldo crescente para redução de sintomas de ansiedade e melhora da regulação emocional.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

- Identifique e, quando possível, reduza fontes evitáveis de estresse crônico (sobrecarga de compromissos, excesso de notícias ou redes sociais).

5. Conexão

Conexão é um pilar amplo: inclui relações sociais significativas, mas também a conexão consigo mesmo(a) e com o mundo ao redor (incluindo contato com natureza), todos associados a melhores desfechos de saúde mental.

- Priorize qualidade sobre quantidade nas relações — um pequeno número de vínculos significativos tem mais impacto protetor do que uma rede social ampla, mas superficial.
- Reserve tempo regular, mesmo que breve, para contato genuíno com pessoas importantes — uma ligação, um encontro presencial, uma mensagem mais presente.
- Busque contato regular com espaços naturais (um parque, uma praça com árvores), que têm efeito documentado de redução de estresse e melhora de humor.
- Cultive momentos de conexão consigo mesmo(a) — atividades que gerem sentido, reflexão ou prazer genuíno, para além da produtividade.

6. Redução de exposições de risco

Álcool, tabaco e outras substâncias têm impacto direto e bem documentado sobre humor, ansiedade, sono e resposta ao tratamento — tanto pelo efeito direto quanto pela interação com medicações psiquiátricas.

- Reduções graduais e realistas tendem a ser mais sustentáveis do que mudanças abruptas e radicais, especialmente em uso já estabelecido.
- Se notar dificuldade em reduzir o consumo por conta própria, isso é uma informação importante para trazer ao tratamento — não motivo de julgamento, mas de ajuste de plano.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Como implementar sem se sobrecarregar

- Não tente mudar todos os pilares ao mesmo tempo — escolha um ou dois para começar, com metas pequenas e realistas.
- Defina o "hábito mínimo viável": a menor versão possível do hábito que você consegue manter mesmo em dias difíceis (por exemplo, 5 minutos de caminhada, não 45).
- Meça sucesso pela consistência ao longo do tempo, não pela perfeição em cada dia — alguns dias fora do planejado fazem parte do processo, não indicam fracasso.
- Revise o progresso periodicamente nas sessões, ajustando o que fizer sentido conforme a resposta e a rotina real do dia a dia.

Este material tem caráter educativo e não substitui a avaliação individualizada. Vamos conversar sobre por onde faz sentido começar, considerando sua rotina atual.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591