# O Determinante Ausente da Medicina do Estilo de Vida: Não Há Remédio Para o Tempo

Regina Chamon[1]; Laíssa Margoni[2]; Ingrid Ardisson Colodete[3]; Marcos W. R. Santos[4]; Ana Maria Kemp[5]; Adriana Kelmer Siano[6]; Cristian Eduardo Guolo[7]; Camila Gomes[8]; Bruno P. C. Smirmaul[9]

## Introdução

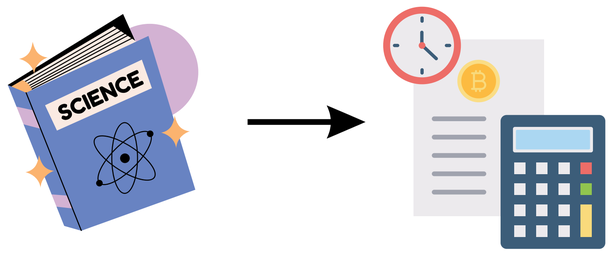
A MEV recomenda **comportamentos**, mas raramente quantifica o **tempo necessário** para incorporá-los à **vida cotidiana**.



## Objetivo e Metodologia

**OBJETIVO: Quanto custa, em tempo, um estilo de vida saudável?**

Estimar o investimento **diário de tempo** necessário para cumprir as **recomendações da MEV**. Foi utilizada uma abordagem integrativa de métodos mistos, combinando uma **síntese narrativa** com **estimativas individuais** de tempo realizadas pelos autores.




- **Exploratório**
- **Métodos Mistos**
- **Revisão da Literatura**
- **Estimativas Pessoais**



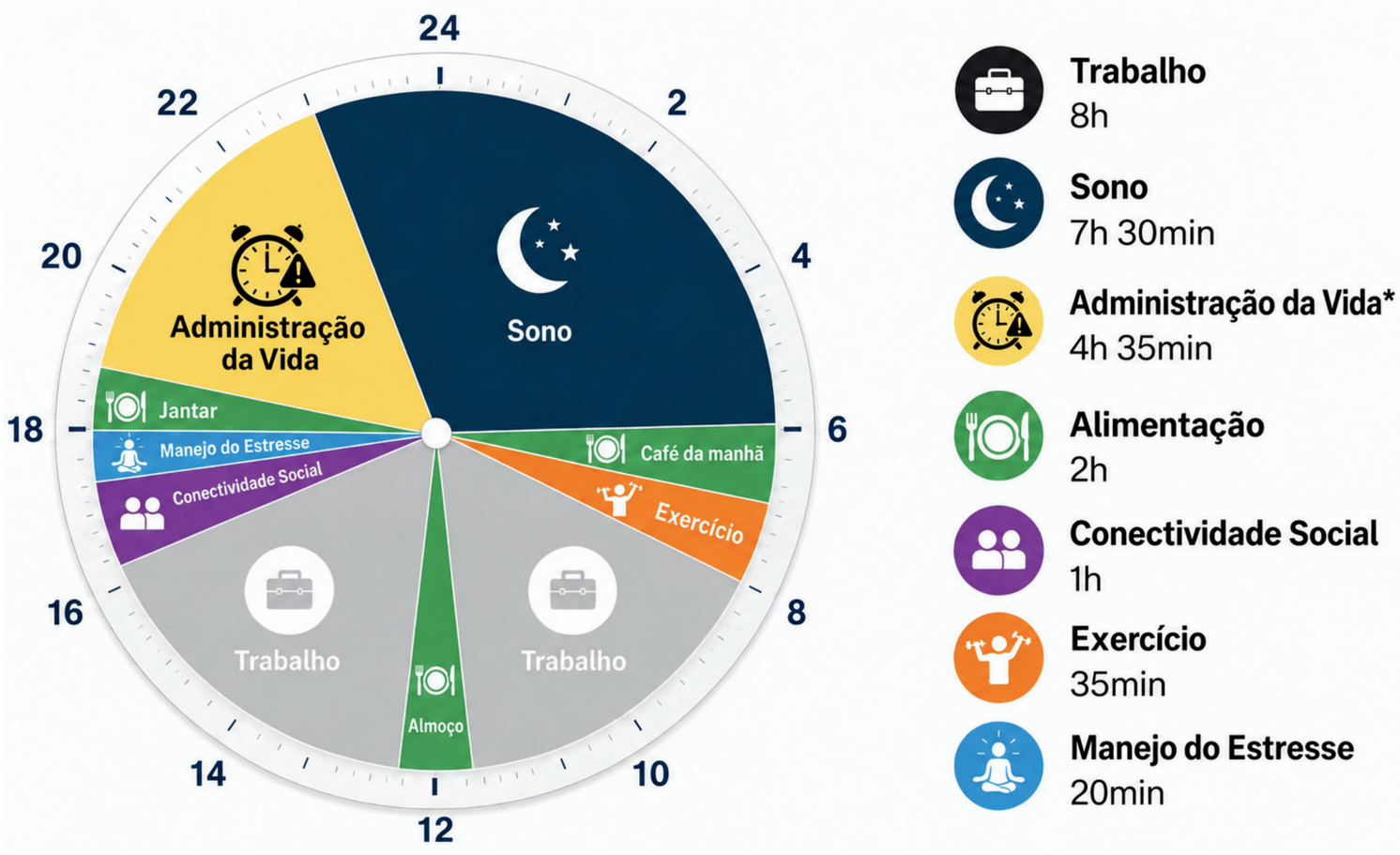
- **5 Pilares**
- **Tempo “invisível”**

## Resultados

**11,4 horas/dia**

**Estimativas Pessoais**
**9,8 a 16,7 h/dia**

### O “Relógio do Estilo de Vida Saudável”




**Administração da Vida:* gestão financeira, administração da casa, consultas e compromissos, rotina escolar e cuidados com os filhos, tarefas variadas e afazeres diários, lazer etc.

**Preparo** **Deslocamento** **Higiene** **Organização** **Demandas Logísticas**

**Considerando o “tempo invisível”** **Até 22,6 horas**

## Conclusão: Não Há Remédio P/ o Tempo

O **tempo**, um recurso escasso e finito, representa um **determinante estrutural da MEV**.

A **eficácia da MEV** depende não apenas de suas *evidências*, mas de sua **viabilidade temporal**, necessitando de abordagens mais **realistas, integradas e sensíveis ao contexto do indivíduo**.

Referências

[1]Pesquisadora Independente, São José dos Campos - SP; [2]Pesquisadora Independente, Balneário Camboriú - SC; [3]Pesquisadora Independente, Vitória - ES; [4]We Head, São Paulo - SP; [5]Faculdade de Medicina de Jundiaí, Jundiaí, - SP; [6]Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF), Juiz de Fora - MG; [7]Pesquisador Independente, São Paulo - SP; [8]Pesquisadora Independente, São Mateus - ES; [9]MEV University, Rio Claro - SP