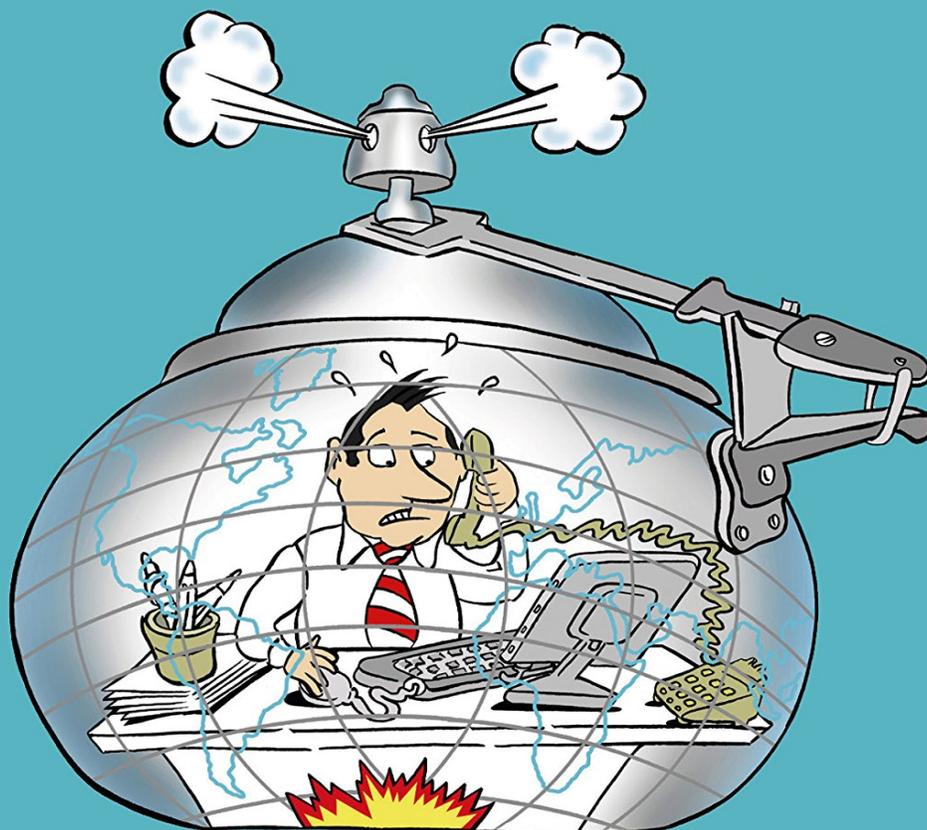


Gilberto Ururahy & Éric Albert

# EMOÇÕES E SAÚDE

*Um novo olhar sobre a prevenção*



## Resumo de Emoções e Saúde

Com 35 anos de carreira dedicados à Medicina Preventiva, Gilberto Ururahy é o fundador, ao lado de Galileu Assis, da Med Rio Check-up, líder brasileira em check-up médico para executivos.

Em Emoções e saúde, seu terceiro livro, ele se une ao psiquiatra francês Éric Albert, dirigente do Instituto Francês de Ações sobre o Estresse (IFAS), para mostrar que é possível gerenciar o estresse da vida cotidiana e transformá-lo numa força positiva e motivadora.

Para isso, explicam os autores, o check-up médico periódico é fundamental. Exames regulares permitem avaliar o corpo como um todo, levando em conta o lado emocional, e sinalizam os impactos do estresse na saúde de cada um.

Uma ferramenta preventiva crucial a partir da qual é possível conhecer os fatores de risco de modo a corrigi-los e evitar surpresas desagradáveis.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)