

LONGEVIDADE COM AUTONOMIA



TUDO O QUE VOCÊ PRECISA
SABER PARA VIVER UMA VIDA
LONGA E O MELHOR DE TUDO,
COM SAÚDE

MED•RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Supervisão editorial:
Dr. Gilberto Ururahy



Baixe agora o aplicativo e
mantenha sua **saúde em dia!**



Editora responsável:

Dra. Elisabete F. Almeida (CRM 44.002)

Redação científica

Gabriella Regina Borges Gadenz — Redatora

Jornalista responsável

Patrícia Guimarães — Editora (MTB 53096/SP)

@2023 LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda
Todos os direitos reservados * www.latinmed.com.br



ÍNDICE

Introdução	4
A importância da longevidade e do envelhecimento saudável	
Pilares da medicina do estilo de vida	5
Abordagem holística para a saúde e a longevidade	
O segredo dos superidosos	6
Conheça o que são as “Blue Zones”	
Epigenética e envelhecimento	7
Entendendo a epigenética e o impacto no processo de envelhecimento e da saúde	
Hábitos de vida para longevidade	
Estratégias alimentares para uma vida saudável e duradoura	8
Importância da prática regular de atividade física	9
Qualidade do sono e sua influência direta na saúde e longevidade	9
Burnout, suicídio e solidão: compreendendo e prevenindo	11
Conexão mente-corpo e seu impacto na longevidade	11
Sexo e saúde	11
Impactos da poluição e do uso de substâncias nocivas sobre a longevidade	12
O futuro da medicina	
Avanços tecnológicos, inteligência artificial e seu papel na promoção da saúde	13
A importância do check-up regular na detecção precoce e prevenção de doenças relacionadas à idade	13
Epigenética e envelhecimento	14
Impacto na saúde e bem-estar durante o envelhecimento	
Saúde baseada em valor: sobre a MedRio	15

INTRODUÇÃO

A importância da longevidade e do envelhecimento saudável

Viver mais é um objetivo que todos compartilhamos. No entanto, mais do que apenas alcançar uma idade avançada, buscamos envelhecer com saúde e vitalidade. Afinal, de acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), nos últimos 15 anos, a população com mais de 80 anos com incapacidade aumentou 77%. Ou seja, nossa população idosa não está envelhecendo com saúde. Esse dado é preocupante, uma vez que a estimativa é que, em 2030, uma a cada seis pessoas terá 60 anos de idade ou mais*.



“O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida”. OPAS.

Por isso, esta cartilha explora os elementos essenciais para uma longevidade saudável, oferecendo informações valiosas para alcançar esse objetivo. No decorrer da sua leitura, você poderá entender sobre o envelhecimento e saberá quais são os principais passos para viver uma vida cheia de saúde e chegar à melhor idade de forma saudável.

Queremos convidar você a dar esse passo em direção ao seu melhor futuro. Agora é o momento de agir! Esperamos que você aproveite a leitura e siga as nossas dicas. Afinal, é nosso dever promover saúde.

Boa leitura!

*OPAS. Envelhecimento saudável. <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>

PILARES DA MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Abordagem holística para a saúde e a longevidade

Uma abordagem holística da medicina enfatiza a importância de cuidar do corpo, da mente e do espírito.

A medicina do estilo de vida, inserida nessa abordagem holística, propõe uma **mudança de paradigma na saúde**, colocando **ênfase na prevenção em vez do tratamento**. Ela se fundamenta na ideia de que nossas escolhas diárias têm um impacto profundo na nossa saúde global.

Assim, prioriza a adoção de hábitos saudáveis desde cedo, conscientizando sobre a importância de uma alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais, e da prática regular de atividade física, além, claro, de criar hábitos que favoreçam um sono de qualidade.

Essa **abordagem** busca capacitar as pessoas a assumirem um **papel ativo na promoção da própria saúde**, fornecendo ferramentas e conhecimentos necessários para a manutenção de um estilo de vida saudável e sustentável ao longo do tempo. Ao adotar essa perspectiva holística, a medicina do estilo de vida almeja não apenas minimizar doenças, mas principalmente preveni-las, visando uma vida longa e plena de vitalidade.



Conheça as “Blue Zones”

E, pensando em alcançar a longevidade com saúde, você precisa conhecer o conceito das “Blue Zones”.

As “Blue Zones” são áreas no mundo onde as pessoas vivem mais e com mais saúde. Essas áreas têm sido objeto de estudo devido à alta concentração de centenários e indivíduos que vivem não apenas mais, mas de maneira mais saudável e ativa. São bons exemplos de como moradores de comunidades específicas conquistam longevidade com autonomia.

Geralmente, pessoas que vivem nessas áreas têm alimentação à base de:

- Plantas;
- Alimentos frescos;
- Grãos integrais;
- Legumes;
- Frutas;
- Leguminosas.

Ou seja, rica em **nutrientes, fibras e antioxidantes**, que são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas.

Além disso, eles aplicam a regra dos 80% na hora de se alimentar.

Ou seja, **eles param de comer assim que atingem 80% da saciedade.**



As pessoas dessas regiões não ficam paradas nunca.

Manter-se em movimento é uma das premissas delas, seja para passear, cultivar o jardim ou fazer outras atividades. Elas também **mantêm vínculos fortes com família e amigos, evitam o estresse a todo custo, vivem a sua espiritualidade, cultivam o propósito de vida e, conseqüentemente, dormem bem.**

EPIGENÉTICA E ENVELHECIMENTO

Entendendo o impacto no processo de envelhecimento e da saúde

A epigenética mostra como fatores ambientais e comportamentais podem influenciar a expressão dos nossos genes. Ou seja, de que forma aquilo que fazemos no dia a dia, ou coisas às quais ficamos expostos podem influenciar nossos genes a se manifestarem.

Mas, não se preocupe, o ambiente não altera nosso DNA. Apenas modifica a ativação ou não desses genes.

Entender a epigenética é fundamental, pois ela revela como nossas escolhas diárias, como a dieta, o exercício físico, o estresse e até mesmo a exposição a toxinas ambientais, podem influenciar a expressão dos nossos genes.



Por exemplo, uma alimentação saudável, rica em nutrientes, pode influenciar a epigenética, ativando genes que promovem a saúde e desativando aqueles relacionados a doenças.



A epigenética nos lembra que nossas escolhas de estilo de vida não apenas afetam nossa saúde imediata, mas também têm um **impacto profundo em como envelhecemos**. Ao compreender e agir de acordo com os princípios da epigenética, podemos ter um papel ativo na promoção do nosso próprio envelhecimento saudável e na prevenção de doenças.

HÁBITOS DE VIDA PARA LONGEVIDADE

Estratégias alimentares

Optar por uma dieta rica em nutrientes, baseada em vegetais, grãos integrais e proteínas magras pode contribuir significativamente para a longevidade.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia afirma que podemos transformar os principais hábitos de vida adotando medidas saudáveis, sendo:

- A priorização de **alimentos naturais**, como legumes, verduras e frutas, que são ricos em vitaminas e fibras;



- O consumo de **peixes, aves, carnes e ovos**, pois eles são constituídos por proteínas que ajudam em nosso metabolismo, na síntese de hormônios e nas estruturas moles do nosso corpo;

- O consumo de **ômega 3**, que é um antioxidante importante na redução de radicais livres, e ajuda a prevenir também lesões nos nervos. Boas fontes de ômega 3 incluem: **truta, salmão, atum, sardinha, espinafre, brócolis, couve, rúcula, chia, linhaça, castanha e nozes;**



- A importância da **diminuição** de consumo de alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar, bem como evitar frituras e alimentos prontos congelados;

- A manutenção de uma rotina alimentar. Ou seja, comer com tranquilidade, sem pressa, mastigar bem e ingerir bastante água durante o dia.



HÁBITOS DE VIDA PARA LONGEVIDADE

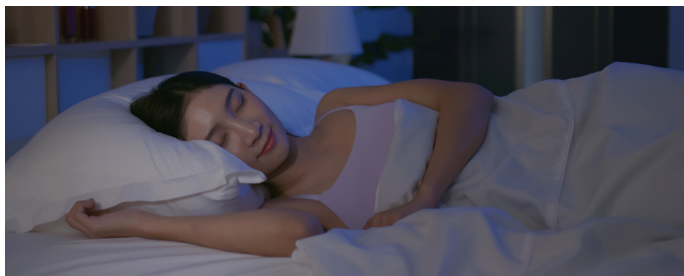
Atividade física regular

Praticar exercícios regularmente é uma das formas mais eficazes de promover a longevidade. Além de fortalecer músculos e ossos, a atividade física regular melhora a saúde cardiovascular, **reduzindo o risco de doenças cardíacas, pressão alta e diabetes**. O exercício também estimula a liberação de endorfinas, hormônios que proporcionam sensação de bem-estar e **reduzem o estresse e a ansiedade**.

A prática regular de atividade física não apenas aumenta a expectativa de vida, mas também melhora significativamente a qualidade dessa vida, permitindo maior independência e vitalidade ao longo dos anos.

Qualidade do sono

Uma boa noite de sono é essencial para a saúde geral e pode influenciar diretamente o processo de envelhecimento. Durante o sono, o corpo se recupera, regenera células e consolida a memória, desempenhando um papel fundamental na saúde mental e física. A privação crônica de sono está associada a uma variedade de problemas de saúde, como obesidade, enfraquecimento do sistema imunológico, problemas cardiovasculares e declínio cognitivo. Por isso, a **Associação Brasileira do Sono** reforça a importância da higiene do sono. Que pode ser feita em 7 passos. Veja na próxima página.



7 passos para um sono de qualidade



1.º Rotina de sono regular: estabeleça horários regulares para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana, mantendo uma consistência que ajude a regular o relógio biológico.

2.º Ambiente propício ao sono: crie um ambiente adequado para dormir, com um colchão confortável, temperatura agradável, controle de luz e ruídos, promovendo um ambiente tranquilo e relaxante.

3.º Evitar estimulantes antes de dormir: evite cafeína, nicotina e outras substâncias estimulantes antes de ir para a cama, pois podem interferir na qualidade do sono.

4.º Rotina relaxante antes de dormir: desenvolva uma rotina relaxante antes de dormir, como tomar um banho morno, ler um livro ou praticar técnicas de relaxamento para preparar o corpo e a mente para o descanso.

5.º Controle da exposição à luz: reduza a exposição à luz intensa, especialmente de dispositivos eletrônicos, antes de dormir, pois ela pode interferir na produção de melatonina, hormônio para induzir o sono.

6.º Evitar refeições pesadas antes de dormir: refeições pesadas ou alimentos que causam desconforto gástrico podem prejudicar o sono, por isso é recomendado evitar refeições volumosas próximo à hora de dormir.



7.º Atividades físicas regulares: a prática regular de exercícios pode melhorar a qualidade do sono, mas evite exercícios intensos muito próximos à hora de dormir.

8.º Se você ronca: não deixe de realizar a polissonografia, exame importante que demonstra a presença de apneia do sono.

HÁBITOS DE VIDA PARA LONGEVIDADE

Seus cuidados não param por aí...

Prevenção de burnout, solidão e conexão mente-corpo

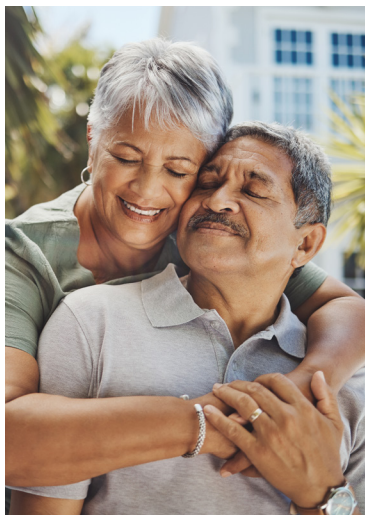
Além dos aspectos físicos, a saúde mental e emocional desempenha um papel vital na longevidade. **Evitar o esgotamento emocional, conhecido como burnout**, é crucial para a saúde.

Além disso, **cultivar relacionamentos sólidos, sociais e familiares**, assim como manter uma perspectiva positiva e práticas de gestão do estresse, contribui para uma mente saudável e equilibrada ao longo dos anos.

O isolamento social e a solidão são prejudiciais para a saúde mental do indivíduo. O círculo de **relações sociais e a família** constituem elos fortes para uma terceira idade segura e com qualidade de vida.

Sexo e saúde

A **sexualidade não é apenas uma parte normal da vida**, mas também um componente essencial da saúde ao longo do processo de envelhecimento. Manter uma vida sexual ativa e saudável pode promover a conexão emocional, **física** e até mesmo melhorar a **saúde cardiovascular e emocional**, proporcionando uma melhor qualidade de vida na maturidade, além de melhorar o humor e a imunidade das pessoas.



HÁBITOS DE VIDA PARA LONGEVIDADE

Por fim, mas não menos importante:

Impactos da poluição e uso de substâncias nocivas

Evitar a exposição a poluentes ambientais e substâncias tóxicas é crítico para preservar a saúde ao longo do tempo (além de ter relação com a epigenética. Não lembra? Volte na página 7).

A **poluição do ar, a exposição a produtos químicos nocivos e o consumo de substâncias tóxicas** podem aumentar o risco de doenças crônicas e acelerar o processo de envelhecimento. Portanto, identificar e minimizar essas exposições é crucial para promover uma vida longa e saudável.

Tabagismo

Os efeitos nocivos do tabaco são bem documentados, estando diretamente associados a uma **série de doenças graves**, como **câncer de pulmão e outros cânceres, doenças cardíacas, doenças respiratórias** e aceleração do processo de envelhecimento. Abandonar o tabagismo é uma das decisões mais impactantes para melhorar a saúde e aumentar a longevidade, reduzindo significativamente o risco de desenvolvimento dessas condições e permitindo uma vida mais saudável e plena.

Consumo de álcool

O consumo excessivo de álcool pode ter **efeitos adversos significativos** na saúde **ao longo do tempo**, como doenças hepáticas, problemas cardiovasculares, distúrbios psicológicos e risco aumentado de acidentes. Por isso, **reduzir a ingestão de álcool ou, idealmente, abster-se dele**, pode contribuir positivamente para a saúde física e mental, promovendo um envelhecimento mais saudável e uma qualidade de vida melhor.

O FUTURO DA MEDICINA

Avanços tecnológicos, inteligência artificial e check-up regular

Os **avanços tecnológicos revolucionaram a maneira como encaramos a saúde** e o cuidado médico. A inteligência artificial (IA), por exemplo, está transformando a medicina ao possibilitar diagnósticos mais precisos, tratamentos personalizados e até mesmo previsões de possíveis condições de saúde com base em análises de dados.



Paralelamente, a prática de **realizar check-ups regulares** é essencial para a manutenção da saúde ao longo da vida. Essas avaliações periódicas oferecem a oportunidade de **detectar precocemente alterações na saúde e doenças relacionadas ao envelhecimento**.

Ao identificar doenças em estágios iniciais, é possível iniciar tratamentos precoces antes que essas condições se agravem. Isso não apenas **umenta as chances de sucesso do tratamento**, mas também pode **prevenir complicações futuras**, contribuindo para uma melhoria significativa na qualidade de vida. Afinal, é na terceira idade que o número de cânceres aumenta. Sabemos que 90% dos tumores têm cura desde que diagnosticados precocemente.

Faça você também o seu check-up médico!

ENCONTRANDO PROPÓSITO NA MATURIDADE

Impacto na saúde e bem-estar durante o envelhecimento

Encontrar **propósito na maturidade** não apenas adiciona significado à vida, mas também é fundamental para uma saúde global e bem-estar durante o envelhecimento. E, caso você não se lembre, **esse é um dos segredos dos anciãos das “Blue Zones”**, que citamos na página 6. Ter um propósito renovado permite um senso de direção e motivação que impacta positivamente não só a mente, mas também o corpo e as emoções.



Cultivar hobbies e interesses ao longo da maturidade além de preencher o tempo livre, também alimenta a mente, desencadeando uma sensação de realização pessoal e satisfação.

Engajar-se em atividades que agreguem valor à vida, sejam elas voluntariado, arte, aprendizado contínuo ou contribuições para a comunidade, não só nutre o espírito, mas também mantém a mente ativa e estimulada.

Ao encontrar um propósito renovado na maturidade, seja por meio de atividades gratificantes, conexões sociais ou contribuições para a comunidade, estamos cultivando um ambiente propício para um envelhecimento saudável e pleno, no qual a mente, o corpo e o espírito se mantêm vibrantes e conectados.

Leia sempre textos difíceis, viaje, planeje atividades prazerosas, turbine seu intelecto. Essas são ações importantes para se manter jovem.

Sobre a MedRio

Nós, da MedRio, somos uma clínica médica voltada para a prevenção e promoção da saúde. Com uma **equipe multidisciplinar** de profissionais diferenciados, muitos professores universitários, nos destacamos pela excelência e compromisso com a qualidade do atendimento, inovação permanente e encantamento do nosso cliente.

Nossas especialidades abrangem áreas como **cardiologia, ginecologia, clínica médica, urologia, proctologia, dermatologia, pneumologia, oftalmologia e imagens**, proporcionando exames diagnósticos precisos, constituindo um conceito único de check-up médico, no qual a abordagem ao cliente é física e emocional. E a nossa missão é promover uma **medicina preventiva do mais alto padrão técnico**, admirada por todos e orgulho para o nosso país.

Guiados por valores como ética, respeito ao paciente e comprometimento com a saúde e bem-estar, buscamos sempre o melhor para nossos pacientes, promovendo um ambiente acolhedor e focado na gestão da saúde do indivíduo. **Faça você também o seu check-up médico!**

Se quiser saber mais sobre a MedRio, acesse <https://medriochek-up.com.br/quem-somos/>.



MED · RIO CHECK-UP

Há 33 anos promovendo saúde e mais de 250 mil *check-ups* médicos realizados. Totalmente inserida no conceito ESG.

Entre em contato conosco!

Contatos

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ ◀
Tel. (21) 2546-3000
medrio@medrio.com.br



Av. Afonso Arinos de Melo Franco, 222
5º andar • CEP 22631-455
▶ Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel. (21) 3252-3000
medrio@medrio.com.br

E se você achou este conteúdo interessante e informativo, não deixe de acessar o nosso blog em: <https://medriocheck-up.com.br/blog/> e as nossas cartilhas exclusivas para a promoção da saúde em: <https://medriocheck-up.com.br/campanha-anual/>.
Confira!

Dias exclusivos para homens e para mulheres.
Resultados em 24 horas a partir de nosso aplicativo.
Consultas pós check-up médico para a boa gestão da saúde do nosso cliente.



MED · RIO  **CHECK-UP**
SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriocheck-up.com.br
 /medriocheckup  /med-rio-check-up