



**Unidade de Geriatria**  
HCPA - UFRGS



# **Segredos para longevidade com qualidade de vida**

**Emilio Moriguchi, MD, PhD**

**Professor**

**Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul**

**Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da UNISINOS**

***Yokohama City University, Dept. of Public Health & Epidemiology***

**Chefe do Serviço de Medicina Interna do Hospital de Clínicas de PoA**



Unidade de Geriatria  
HCPA - UFRGS



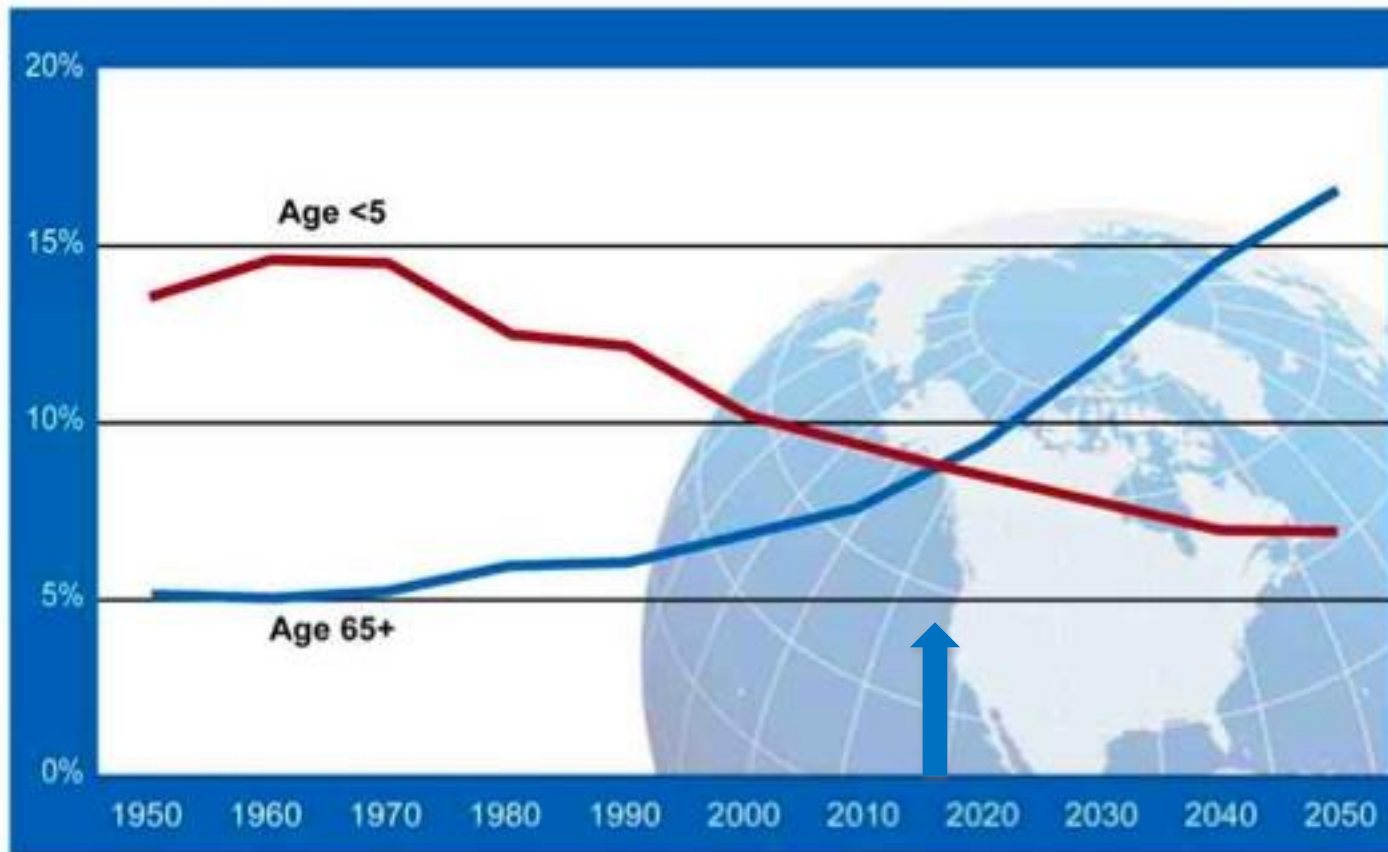
# Segredos para longevidade com qualidade de vida

Não tenho conflitos de interesses neste tema.

# O MUNDO ESTÁ ENVELHECENDO!

## Há mais idosos que jovens no mundo

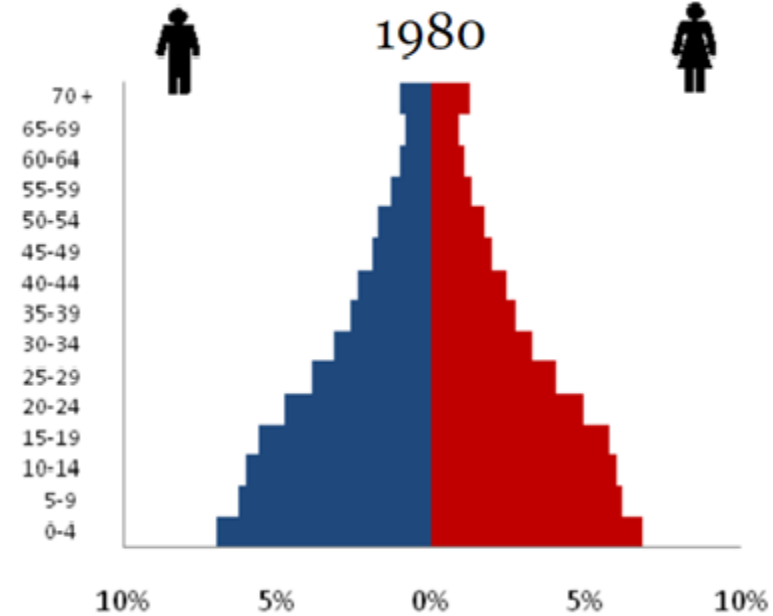
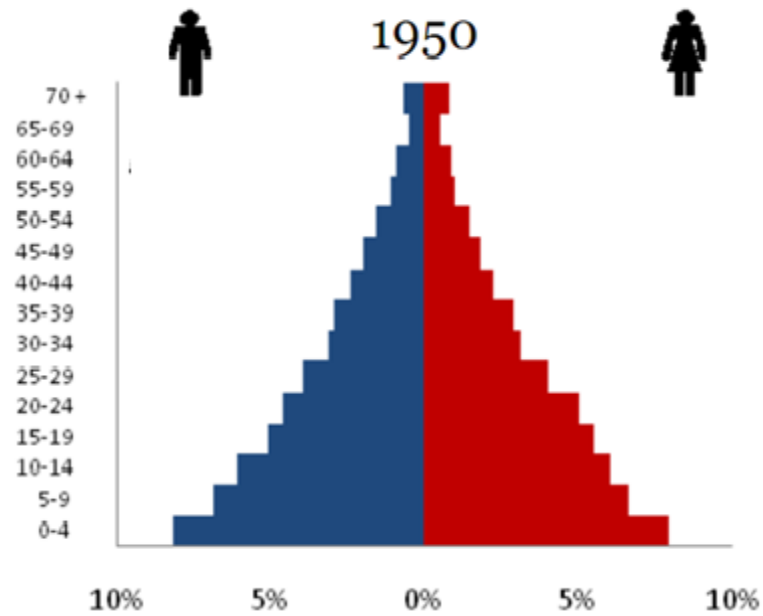
Young Children and Older People as a Percentage of Global Population: 1950-2050



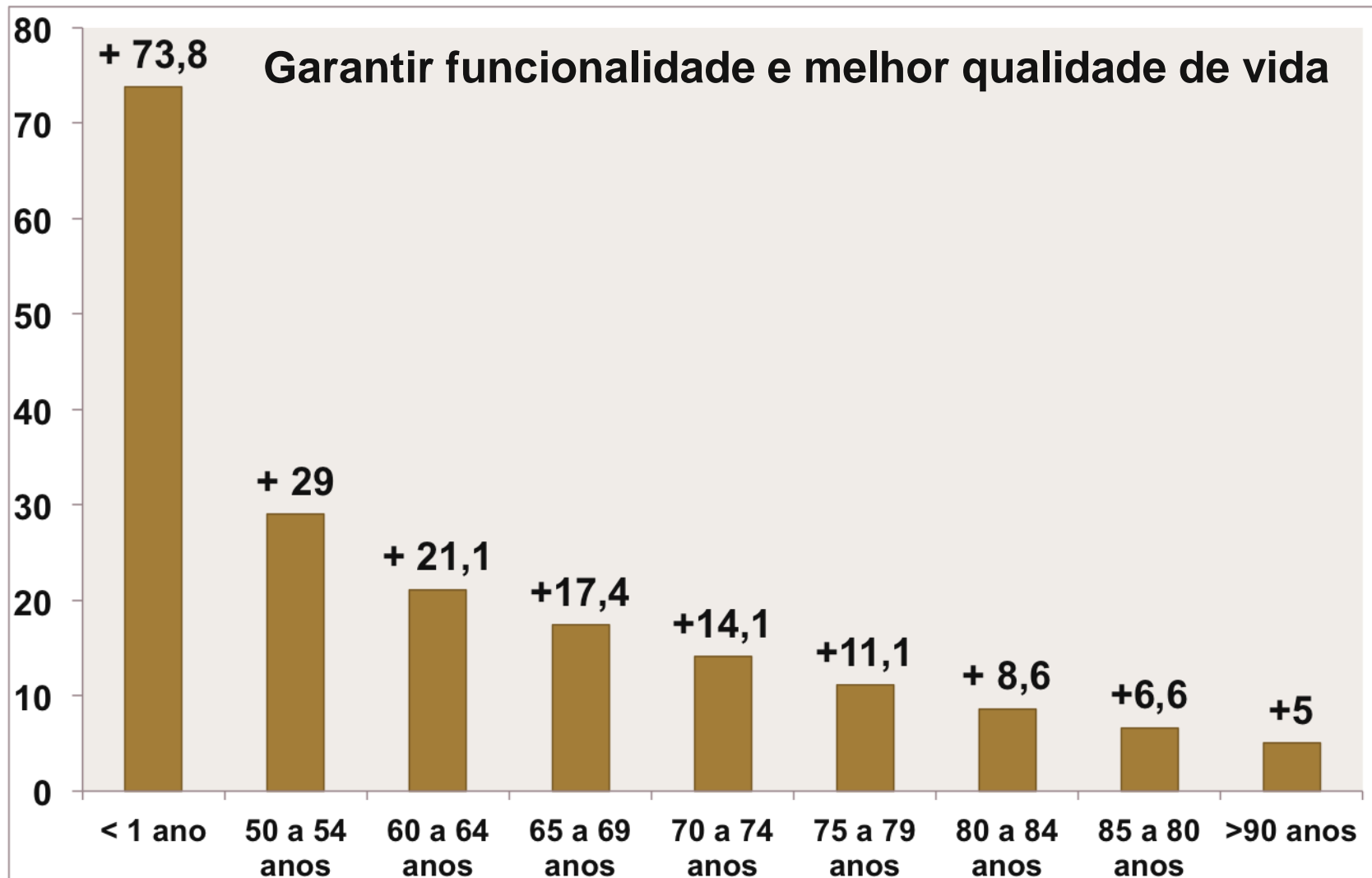
Source: United Nations. *World Population Prospects: The 2010 Revision*.  
Available at: <http://esa.un.org/unpd/wpp>.

# Distribuição etária da população brasileira

*Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística*



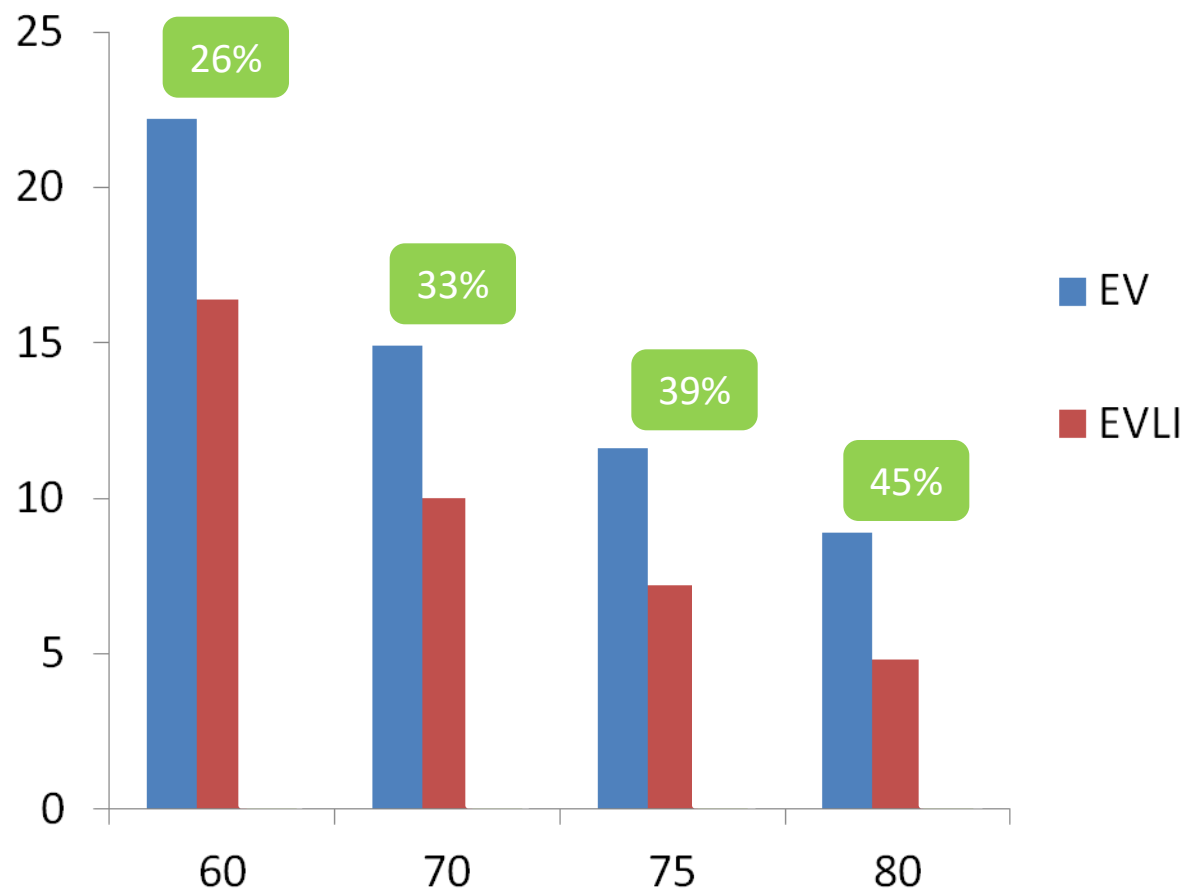
# Expectativa de vida de acordo com a faixa etária



IBGE. Tábua completa de mortalidade. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/tabuadevida/2012/>

Acessado em: 08/07/2014.

# Expectativa de vida e Incapacidade em mulheres idosas



# Proporção da população acima dos 60 anos que refere ter consultado médico nos últimos 12 meses



Região Sul	Brasil
82.1%	81.3%

# A causa mais comum em idosos ...

- Queixa ambulatorial: dor lombar.
- Dependência: AVC, Artrose.
- Hospitalização: Insuficiência cardíaca.
- Dor lombar: osteoartrose.
- Solidão: Insuficiência Familiar
- Demência: D. Alzheimer, vascular.
- BCP repetição: aspiração (disfagia).
- Insuf.vasc.periférica: diabete mérito.



# **No mundo que envelhece, temos que educar para envelhecimento com saúde!**

---

- Saber quais são os fatores que promovem o envelhecimento saudável!**
- Saber quais são os fatores que levam a doenças => prevenir e tratar certo!**

# QUAL É A FÓRMULA?



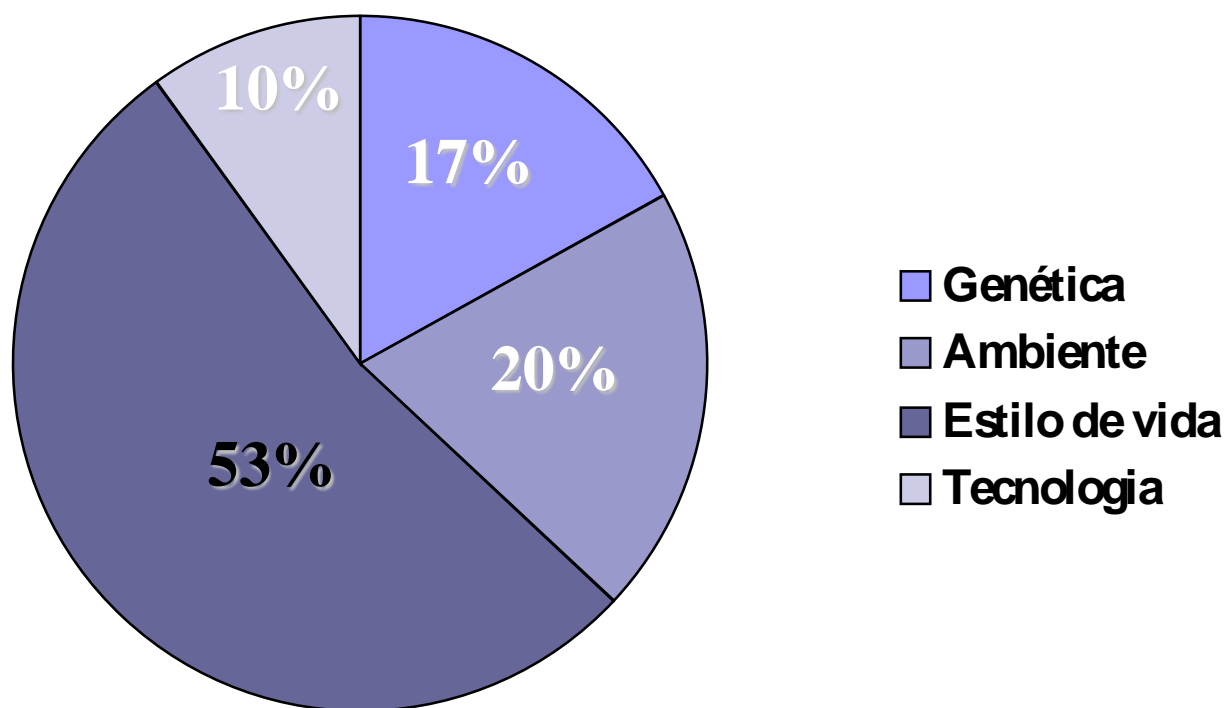
# A população está envelhecendo doente!

Necessidade de educação para envelhecimento com saúde



# Determinantes da Saúde

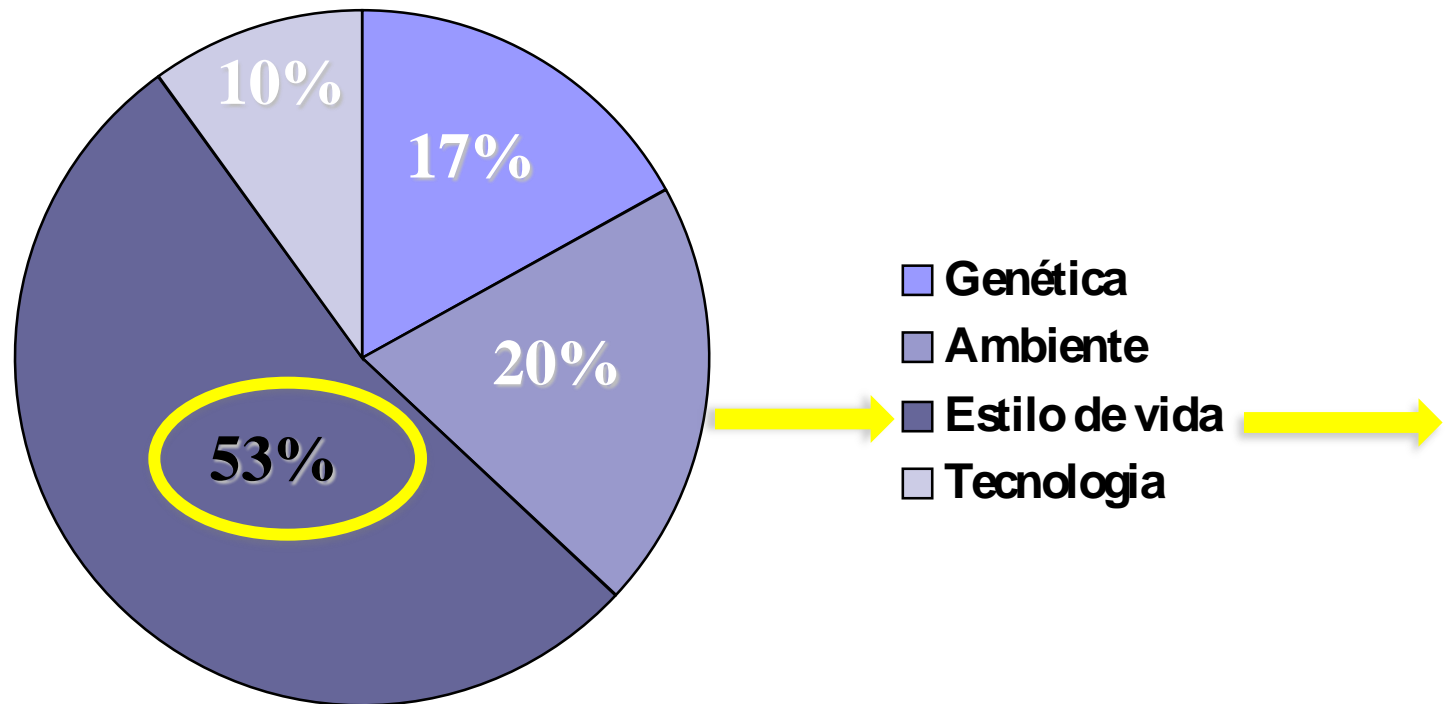
O que faz com que vivamos mais saudáveis?



Modif. from: Zimmet et al. *Nature*. 2001;414:782-787

# Determinantes da Saúde

O que faz com que vivamos mais saudáveis?



Modif. from: Zimmet et al. *Nature*. 2001;414:782-787

# Determinantes da Saúde

## Importância dos Hábitos de Vida



# QUAL É A FÓRMULA?

## "Os segredos da longevidade"



# THE BLUE ZONES

(Áreas de longevidade com qualidade)



The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest . Dan Buettner . 2008



# THE BLUE ZONES

## (Áreas de longevidade com qualidade)

### - Sardenha

Dieta branda com verduras, frutas, peixe, vinho tinto

### - Loma Linda, Adventistas

Dieta vegetariana com jantar "leve", Nozes

### - Okinawa, Japão

Dieta frugal com verduras, frutas, peixe e soja

### - Costa Rica

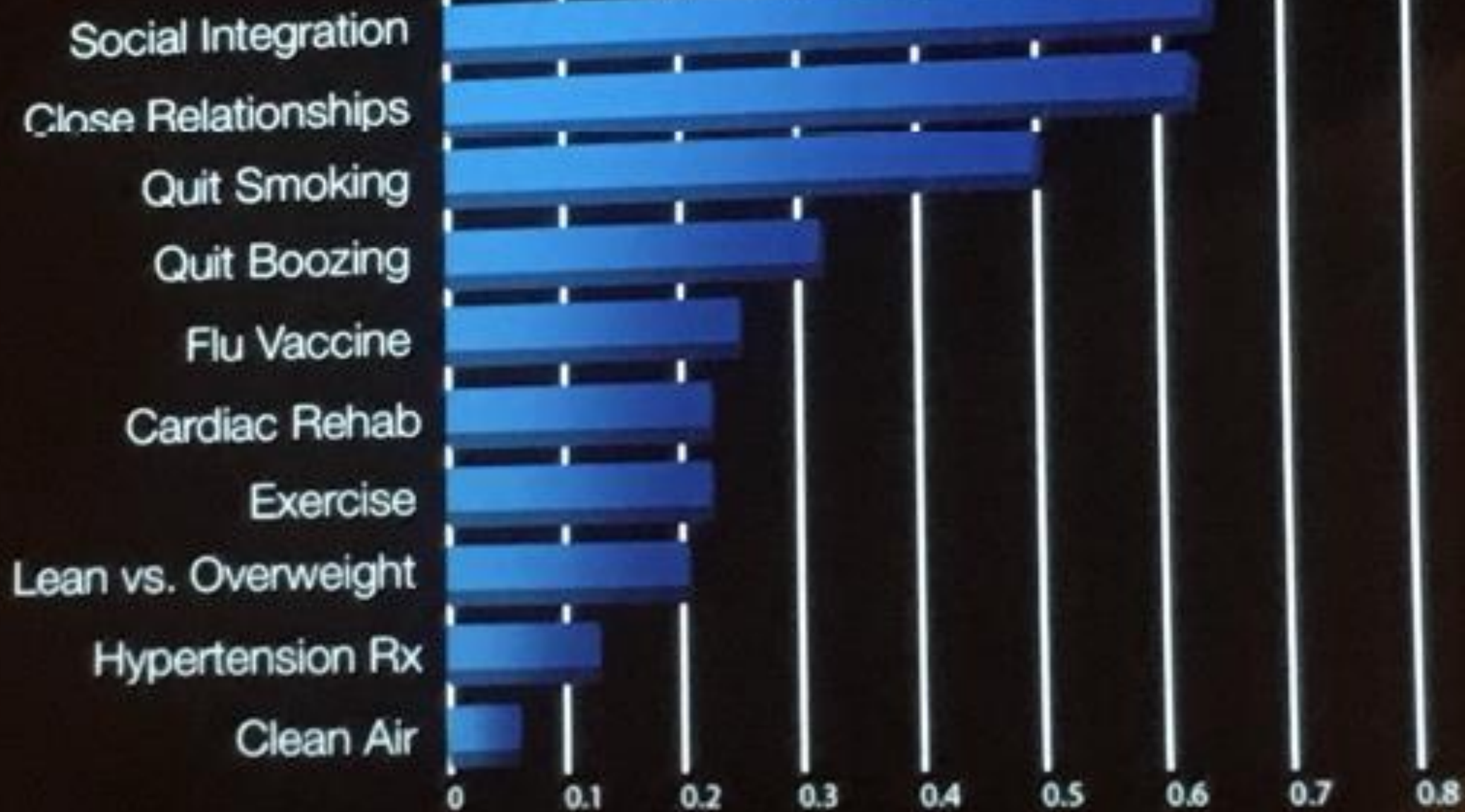
Dieta branda: tortilhas (milho), feijões, pouca carne

### Todos, em comum:

Refeições em família e com amigos: "boa companhia"

**O que é comum a todos: refeições em família**

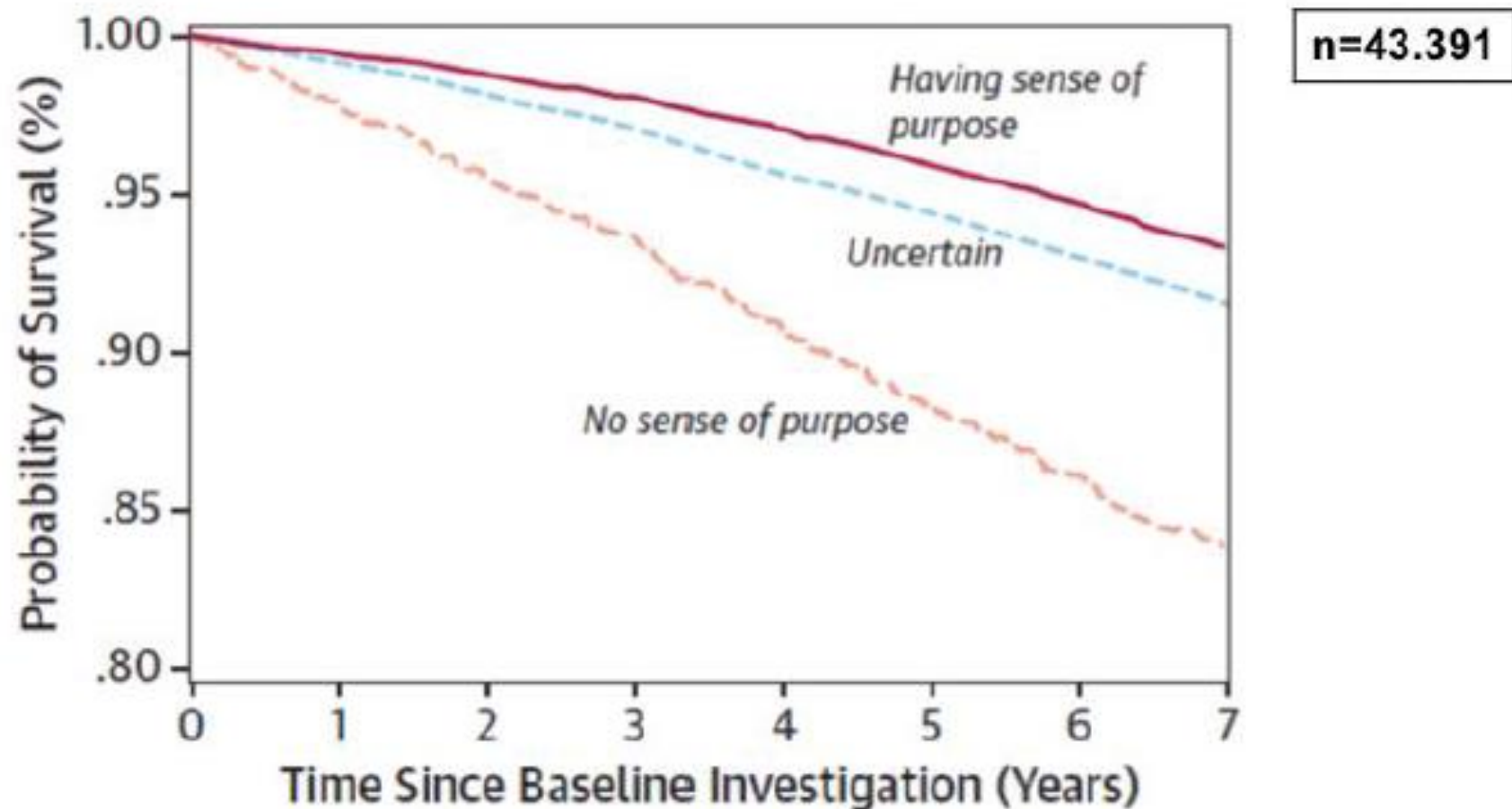
# Staying Alive



## Sense of Life Worth Living (*ikigai*) and Mortality in Japan: Ohsaki Study

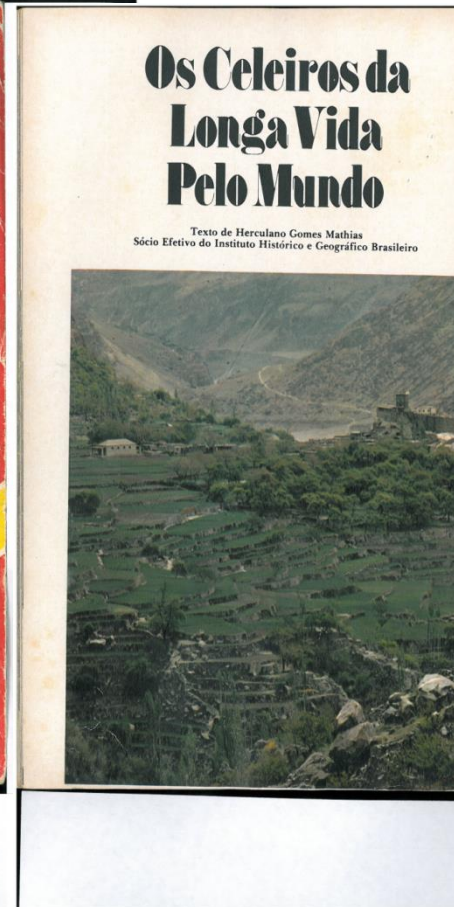
TOSHIMASA SONE, OTR, BA, NAOKI NAKAYA, PhD, KAORI OHMORI, MD, PhD, TAICHI SHIMAZU, MD, PhD,  
MIZUKA HIGASHIGUCHI, PhD, MASAKO KARIZAKI, MS, NOBUTAKA KIKUCHI, MD, PhD,  
SHINICHI KURIYAMA, MD, PhD, AND ICHIRO TSUJI, MD, PhD

### Mortalidade global conforme *ikigai* (sentido da vida vale a pena viver)





# INICIO DO PROJETO VERANÓPOLIS



# Projeto Veranópolis

## Veranópolis “Terra da Longevidade”



# Determinantes de Saúde (OMS)

## Importância da integração corpo/espírito





# Projeto Veranópolis: Métodos

- História Clínica e Inquérito Alimentar
- Exame Físico
- Eletrocardiograma (repouso)
- Coleta de sangue (em jejum)\*
- Coleta dos alimentos (24 horas)\*
- Coleta de urina (24 horas)\*
  - \*Análise pelo protocolo *WHO CARDIAC Study*.
- Genotipagem ApoE (*restriction isotyping*)

# Nutrição

❖ Alimentação saudável: sem excessos =  
SEM obesidade!

- pouca gordura (22%, ideal <25%)
- muitas verduras, legumes e frutas
- sem excesso de sal
- ingerem alimentos ricos em cálcio

# Atividade física

## ❖ Atividade física adequada:

1. Cultura de exercício = caminhar;
2. constante: pelo menos 5 dias/semana;
3. suficiente: 40-60 minutos/dia (>3 Km);
4. sem excessos: sem forçar, no ritmo;
5. parâmetros: suar levemente, não deve sentir palpitações ou outros sintomas.

# Repouso e Lazer

## ❖ Repouso adequado e Lazer:

1. **estilo de vida constante** (rotina);
2. **repousar 7 a 9 horas por noite;**
3. **não dormir demais/de menos;**
4. **sesta** após o almoço (< 1 hora);
5. **lazer** nos fins-de-semana (jogos, encontro com amigos, familiares).

# Saúde social

## ❖ Valorização social:

1. “**sentir-se útil**” (motivação para viver),
2. **papel na família** e na sociedade,
3. manutenção da **atividade produtiva**,
4. círculo de **amigos**,
5. **atividade** com amigos/familiares.

# Saúde espiritual

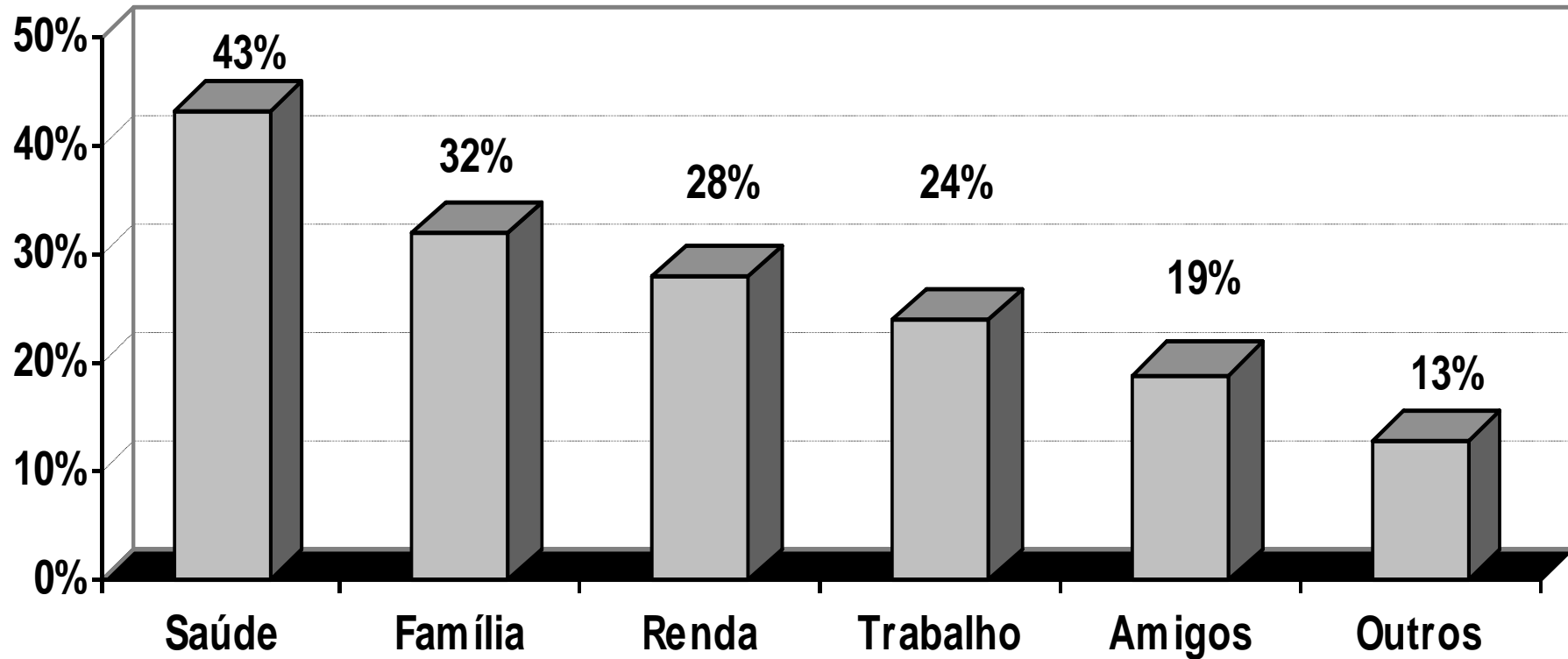
## ❖ Saúde Espiritual:

1. importância da fé: razão para viver, motivação nas horas difíceis;
2. importância dos **princípios e valores**;
3. **solidez de personalidade**;
4. **estabilidade psicológica**;
5. **igreja** = local de reunião de amigos, festividades = interação com irmãos.



**“A vida é boa!”**

Por que você diria isso? Determinantes de QV POSITIVA



QUAL É A FÓRMULA?  
Além de envelhecer com saúde:  
Mudança de mentalidade!





**Re-inventando o  
Curso de Vida:  
*Gerontolescência***

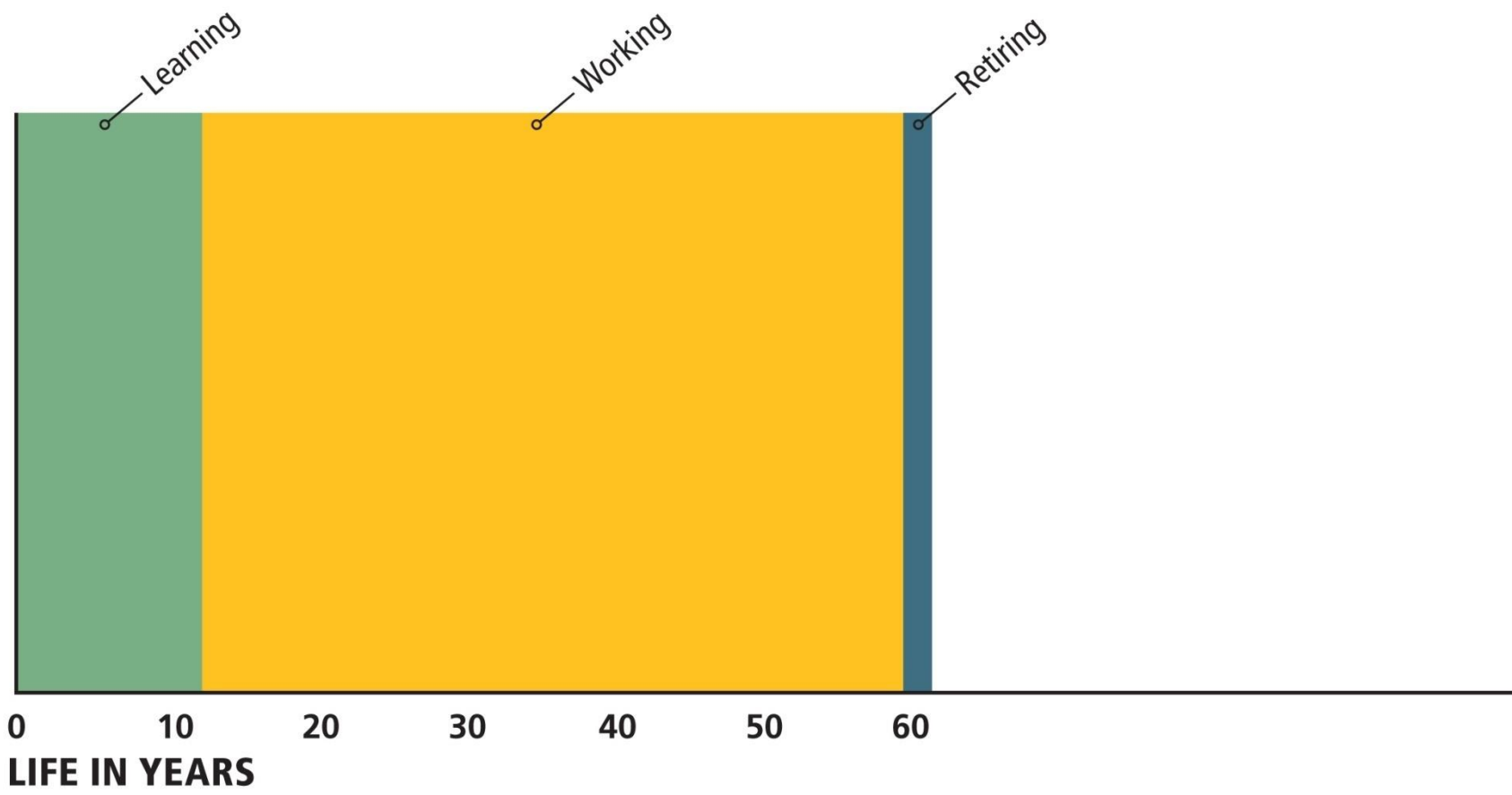
# *Gerontolescência*

## Nova Realidade

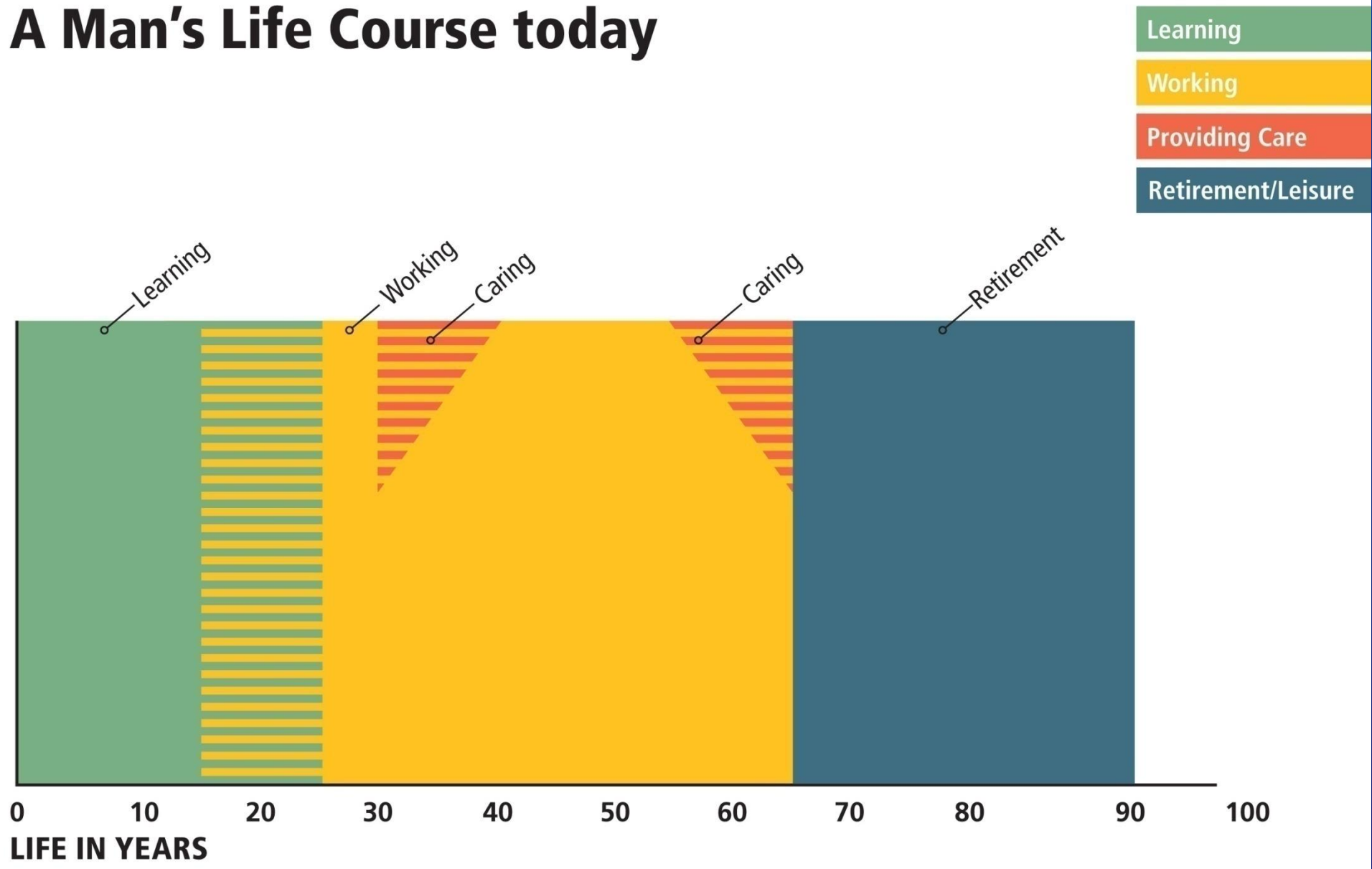


# Bismark's Life Course then

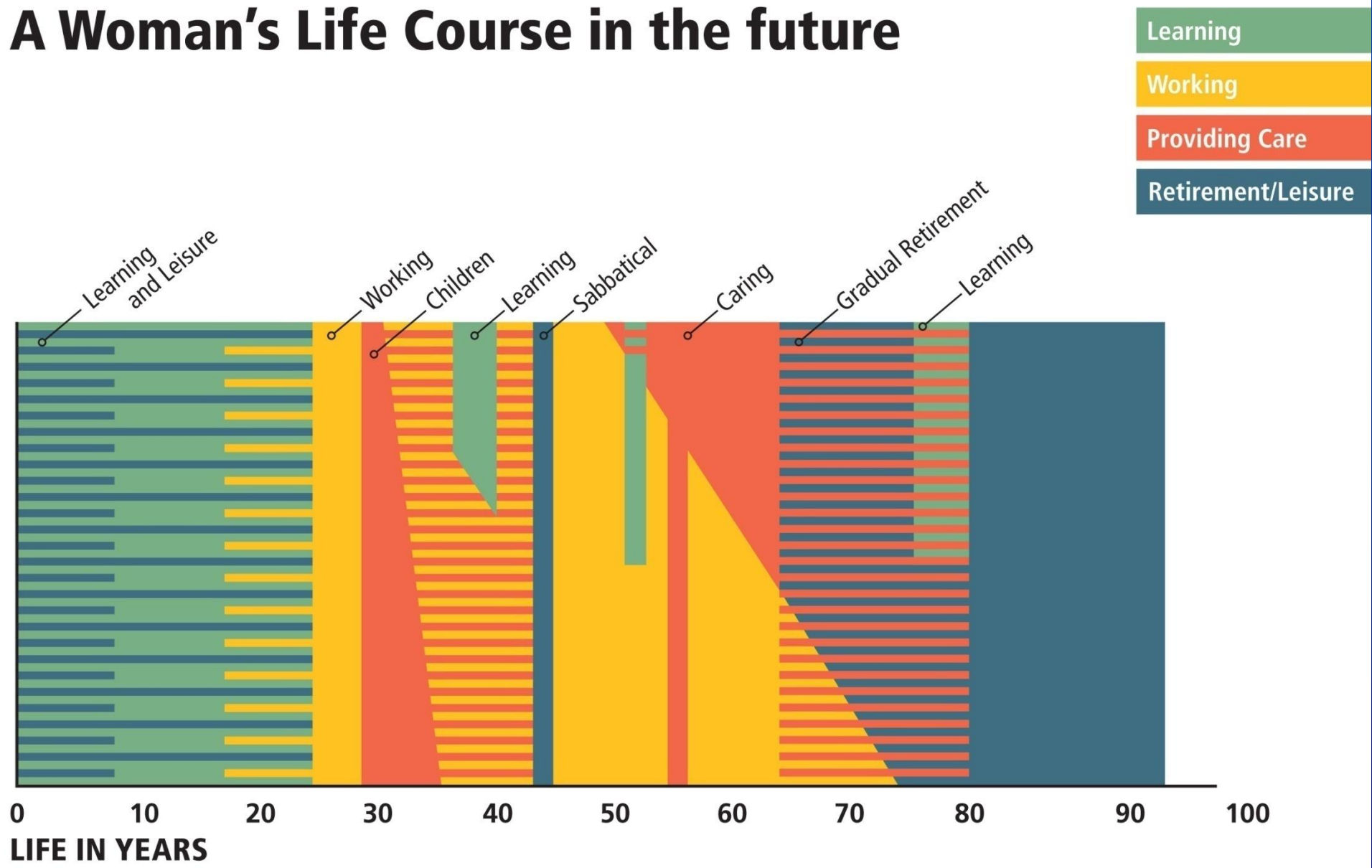
The life of a person during the 1880s



# A Man's Life Course today



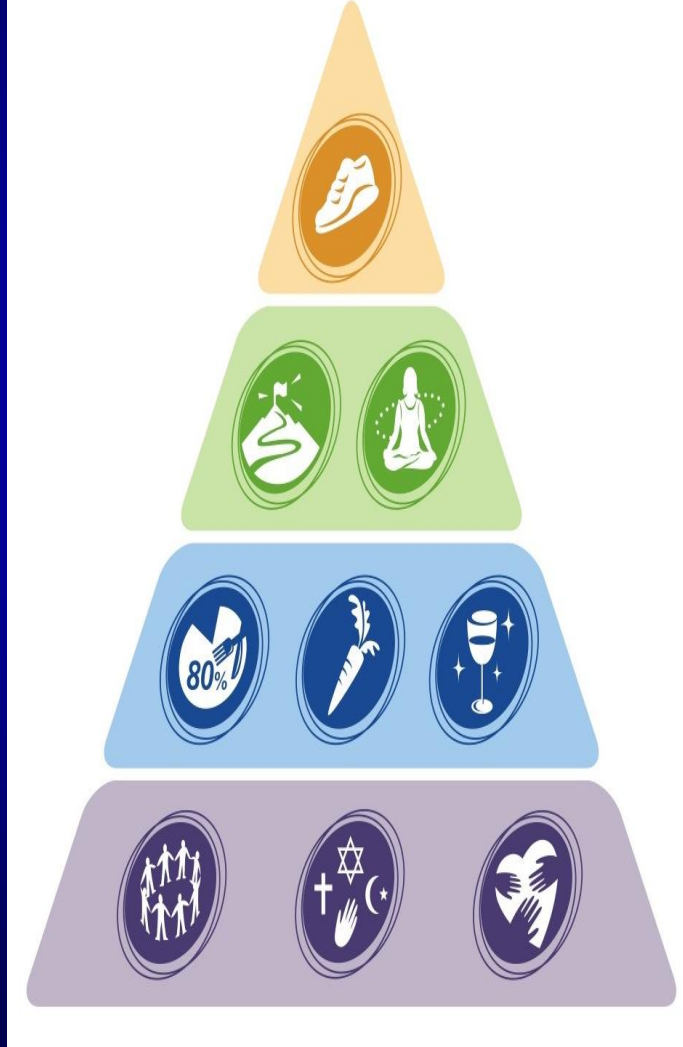
# A Woman's Life Course in the future



**Estamos preparados ??**  
**Educação para**  
**envelhecimento =**  
**longevidade dom saúde e**  
**qualidade de vida!**

# SEGREDOS DA LONGEVIDADE

**Boa Convivência !**



**MOVIMENTE-SE  
NATURALMENTE:  
CAMINHE E SE ESTIQUE!**

**RELAXE, VIVA COM ALEGRIA,  
VIVA A ESPIRITUALIDADE!**

**COMA COM SABEDORIA!**

**CONVIVÊNCIA: FAMÍLIA,  
AMIGOS & REDE SOCIAL!**