



DR. HUGO RIBEIRO
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Os **5** pilares da Longevidade:

Cinco atitudes simples para uma **vida longa!**



Olá! Se você está lendo este manual, é porque, assim como eu, se importa com **a sua saúde e bem-estar a longo prazo**. E isso é ótimo!

Meu nome é Hugo Ribeiro, sou médico geriatra em Maringá, e **minha paixão é ajudar as pessoas a envelhecerem com saúde, autonomia e felicidade**.

Ao longo dos meus anos de experiência, percebi que a longevidade não é um segredo guardado a sete chaves, mas sim o **resultado de escolhas inteligentes e hábitos saudáveis que podemos começar a cultivar agora mesmo**, não importa a idade que tenhamos.

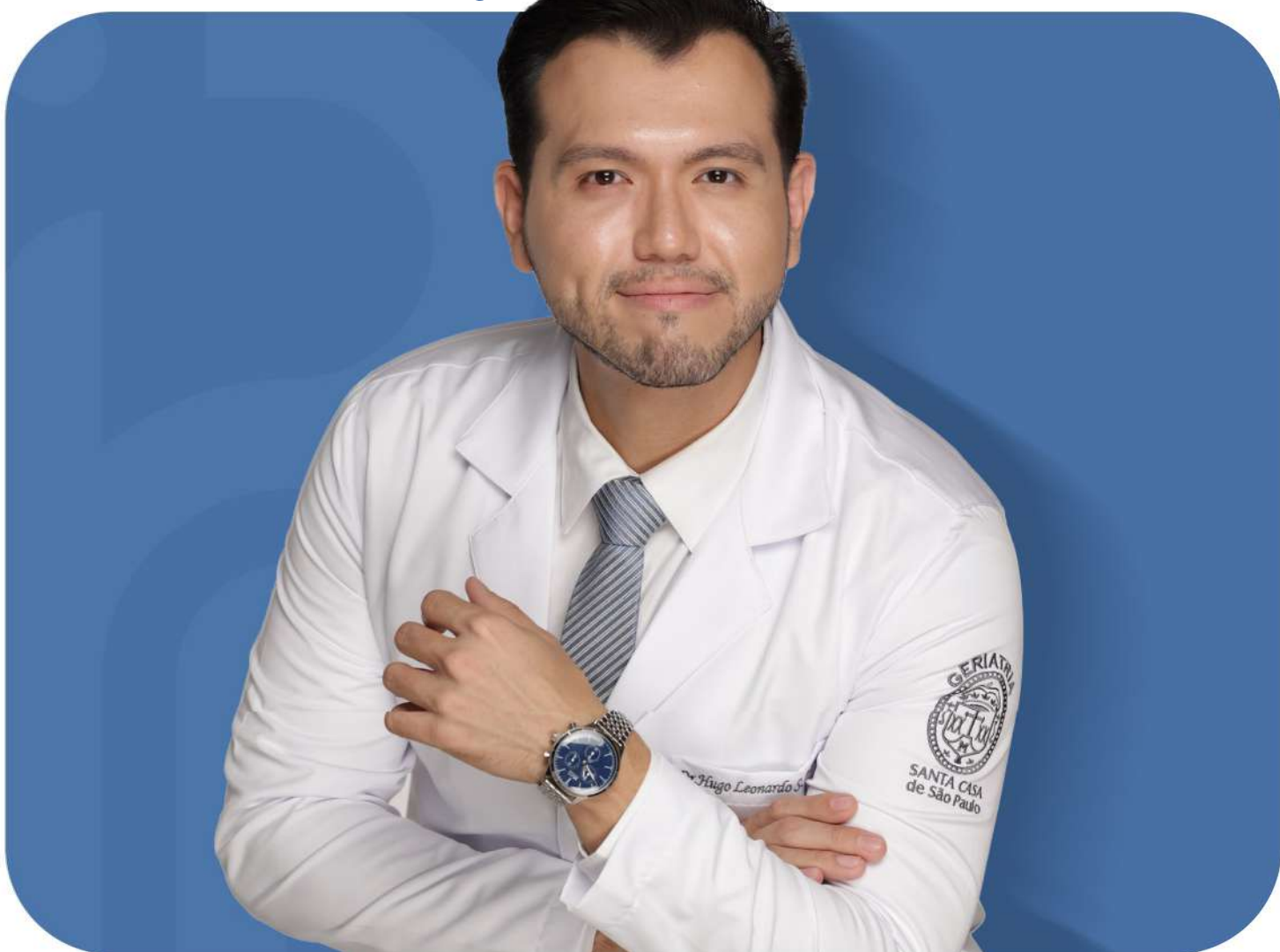


DR. HUGO RIBEIRO
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Por isso, preparei este manual com muito carinho, reunindo os **5 pilares que considero fundamentais para uma vida longa e plena**. Quero compartilhar com você o conhecimento e a experiência que adquiri ao longo da minha jornada, para que você possa **construir um futuro com mais saúde, energia e qualidade de vida**.

Vamos juntos nessa?



Se você chegou aos 45 ou mais, talvez já tenha se pegado pensando em como quer viver os próximos anos, **como quer envelhecer**. Acredite, essa preocupação é mais comum do que você imagina! É um sinal de que você está no caminho certo: **o de se preocupar com a sua saúde e bem-estar a longo prazo**.

PILAR #1

Movimento é Vida: Desperte o seu corpo todos os dias!

Sabe aquela velha história de que “mente sã, corpo são”? Pois é, ela nunca fez tanto sentido! **A atividade física é, sem dúvida, um dos pilares mais importantes da longevidade.** E não precisa ser nada radical: **o importante é se mexer!**

Por que o movimento é tão importante para você, que já passou dos 45?



A partir dos 45 anos, o corpo começa a passar por mudanças naturais, **como a perda de massa muscular e a diminuição da capacidade car-**

dade física regular ajuda a combater esses efeitos, mantendo o corpo forte e saudável.

Saúde cardiovascular em dia:

O exercício fortalece o coração, melhora a circulação sanguínea, reduz a pressão arterial e o colesterol ruim (LDL), **prevenindo doenças cardiovasculares como infarto e AVC**, que são as principais causas de morte em pessoas acima de 45 anos.



Controle do peso e da glicemia:

A atividade física queima calorias, ajuda a manter o peso ideal e melhora a sensibilidade à insulina, prevenindo o diabetes tipo 2. Músculos e ossos fortes: O exercício ajuda a **prevenir a sarcopenia (perda de massa muscular)**

mais **força, equilíbrio e independência na terceira idade.**



Mente ativa e protegida:

A atividade física melhora a função **cognitiva, a memória, a concentração** e reduz o **risco de demência e Alzheimer.**



Sedentarismo: o inimigo silencioso da sua saúde!

O sedentarismo, ou seja, a falta de atividade física regular, é um dos **maiores fatores de risco para diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e depressão.** Além disso, o comportamento sedentário, que inclui passar **longos períodos sentado ou deitado**, mesmo que você se exercite regularmente, **também é prejudicial à saúde.**

Fuja do sedentarismo!

Mova-se mais e sente-se menos: Pequenas mudanças no seu dia a dia já fazem diferença. **Suba pelas escadas** em vez de usar o elevador, **caminhe até o supermercado, dance enquanto cozinha.**

Quebre o ciclo do sedentarismo: Levante-se a cada **30 minutos, caminhe um pouco, alongue-se.** Pequenas pausas já ajudam a ativar a circulação e a reduzir os riscos do comportamento sedentário.

Qual atividade física?



O importante é encontrar uma atividade que te dê prazer e que você possa praticar regularmente. **Não precisa ser nada radical: o importante é se mexer!**



Atividades leves: São aquelas que você consegue fazer **sem muito esforço**, como caminhar em ritmo lento, fazer alongamentos leves, jardinagem, tarefas domésticas.



Atividades moderadas: São aquelas que **aumentam a sua frequência cardíaca e a sua respiração**, como caminhar em ritmo acelerado, dançar, nadar, andar de bicicleta em terreno plano, hidroginástica.



Atividades intensas: São aquelas que te deixam **ofegante e com o coração acelerado**, como correr, nadar em ritmo intenso, andar de bicicleta em terreno acidentado, praticar esportes coletivos (futebol, basquete, vôlei).

Comece devagar e va aumentando o ritmo!

É importante começar com atividades leves e aumentar a intensidade e a duração aos poucos, respeitando os limites do seu corpo. Não se cobre demais no início: **o importante é começar!**

Comece com **10-15 minutos** de atividade por dia e **aumente o tempo e a intensidade aos poucos.**

Não se prenda às atividades leves: O objetivo é evoluir para atividades moderadas e intensas, que trazem mais benefícios para a saúde.

Consulte um profissional: Um educador físico pode te ajudar a criar um programa de exercícios seguro e eficaz, adequado às suas necessidades e objetivos.

Lembre-se: o importante é se mexer **todos os dias**, nem que seja por alguns minutos. Seu corpo e sua mente vão te agradecer!

E, com a prática **regular de atividades físicas**, você estará dando **um grande passo rumo a uma vida mais longa, saudável e feliz!**

PILAR #2

Alimentação Consciente: Nutra seu corpo de **dentro para fora!**

Somos o que comemos. Pode parecer clichê, mas essa frase carrega uma grande verdade! A alimentação é um dos **pilares da longevidade**, e as escolhas que fazemos à mesa impactam diretamente a nossa **saúde e bem-estar**. A variedade de informações sobre nutrição pode ser confusa, mas vou te ajudar a simplificar e a fazer escolhas mais conscientes.

O que colocar no prato para viver mais e melhor?

Não existem fórmulas mágicas, mas sim escolhas **inteligentes** que você pode fazer no dia a dia. A chave é optar por alimentos que nutrem o seu corpo de dentro para fora, fornecendo os nutrientes **necessários** para uma

Priorize os alimentos de verdade: Deixe de lado os ultraprocessados e foque em **alimentos frescos e minimamente processados**. Frutas, verduras, legumes, grãos integrais, carnes magras,

Esses são os verdadeiros aliados da sua saúde!



Grãos integrais Brócolis, couve-flor, espinafre, rúcula, alface, tomate, cenoura, abobrinha, berinjela... **Quanto mais colorido o seu prato, melhor!** Cada cor representa **diferentes nutrientes e antioxidantes que protegem as células do seu**



Frutas: Maçã, banana, laranja, morango, melancia, abacate... As frutas são ricas em **vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes**. Dê preferência às frutas da **época**, que são mais **saborosas e nutriti-**



Grãos integrais: Arroz integral, quinoa, aveia, pão integral... Os grãos integrais são ricos em fibras, que ajudam a **regular o intestino, controlar o colesterol e manter a saciedade**.



Proteínas magras: Peixes (salmão, sardinha, atum), frango sem pele, ovos, feijão, lentilha, grão de bico... As proteínas são **importantes** para a **construção e reparação dos tecidos**, além de ajudarem a **manter a massa muscular**.



Gorduras saudáveis: Abacate, azeite de oliva extra virgem, oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas), sementes (chia, linhaça, girassol)... As gorduras **saudáveis são importantes para a saúde do coração, do cérebro e da pele**.



Dê um "up" na sua microbiota: Adicione alimentos fermentados na sua dieta, como **iogurte natural, kefir, chucrute e kimchi**. Estudos recentes mostram que

aumentar a **diversidade da microbiota intestinal**, o que contribui para a **melhora da imunidade e da saúde em geral**.



Beba água: A água é essencial para **todas** as funções do organismo. Beba pelo menos **2 litros de água por dia**, e aumente a ingestão nos dias **mais quentes** ou

cando atividade física.

Cozinhe em casa: Prepare as suas **próprias refeições!** Ao cozinhar em casa, você tem **controle** sobre os ingredientes e evita **os excessos de açúcar, sal, gordura e**

sentes nos alimentos industrializados.



Converse com um especialista: Cada pessoa é única e tem necessidades **nutricionais diferentes**. Consulte um nutricionista para receber orientações **personalizadas** e montar um **quado aos seus objetivos e estilo de vida.**

Receitas para uma vida longa e saborosa:

Salmão assado com legumes:

Tempere o salmão com azeite, limão, ervas finas e sal. Asse no forno junto com brócolis, cenoura e abobrinha. Uma refeição rica em ômega 3, vitaminas e minerais.



2

Sopa de lentilha: Refogue cebola, alho, tomate e cenoura. Adicione lentilha, caldo de legumes e temperos a gosto. Cozinhe até a lentilha ficar macia. Uma opção nutritiva, rica em fibras e proteínas.

Smoothie de frutas vermelhas:

Bata no liquidificador frutas vermelhas congeladas, iogurte natural, aveia e água. Uma bebida refrescante, rica em antioxidantes e fibras.

3



4

Guacamole: Amasse o abacate com garfo e misture com tomate picado, cebola roxa picada, coentro picado, suco de limão e sal. Sirva com nachos integrais ou legumes

Para te ajudar ainda mais, preparei essa tabela com alguns exemplos de alimentos para incluir na sua rotina:

Alimentos que...

Sempre
devem estar no
prato

Verduras e legumes variados, frutas frescas, grãos integrais (arroz integral, quinoa, aveia), proteínas magras (peixes, frango sem pele, ovos, leguminosas), oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas), azeite de oliva extra virgem, água.

As vezes
podem ser
consumidos

Carnes vermelhas magras, laticínios integrais (queijos, iogurtes), doces caseiros com moderação, vinho tinto (com moderação).

Nunca
devem fazer
parte da rotina

Alimentos ultraprocessados (refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos, fast foods), frituras, açúcar refinado, embutidos (salsicha, linguiça, presunto), gordura hidrogenada.



Lembre-se: o segredo não está em fazer dietas radicais ou se privar de tudo o que você gosta, **mas sim em fazer escolhas conscientes e priorizar alimentos que te nutrem e te fazem bem.** Com pequenas mudanças e um pouco de planejamento, você pode transformar a sua alimentação e dar um grande passo rumo **a uma vida mais longa, saudável e feliz!**

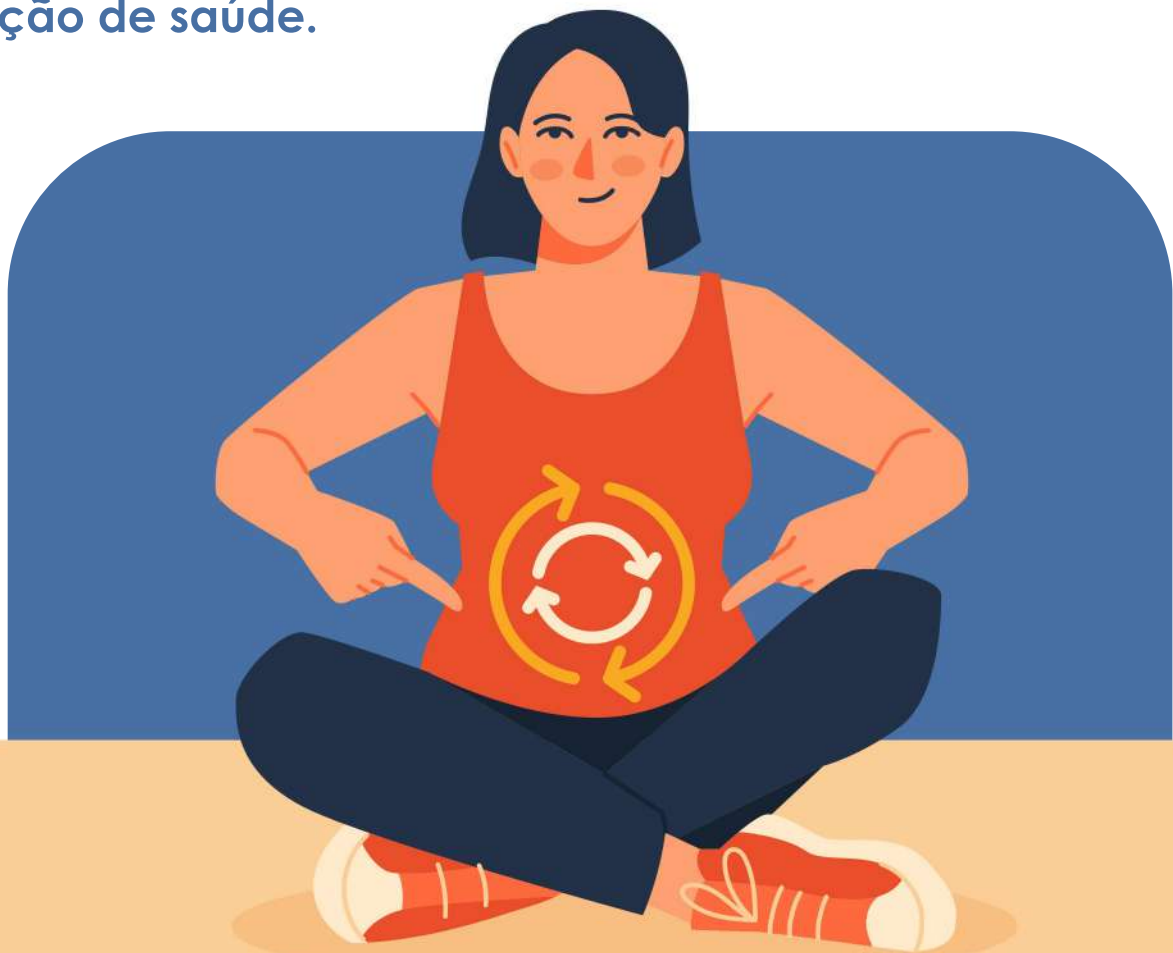
Jejum intermitente:

uma estratégia para a longevidade?

Embora ainda existam muitas controvérsias, alguns estudos sugerem que o jejum intermitente pode trazer benefícios para a saúde e a longevidade. O jejum intermitente consiste em alternar períodos de alimentação com períodos de jejum, que podem variar de 12 a 24 horas ou mais.

Uma das estratégias, chamada de “Dieta que Simula o Jejum”, foi desenvolvida pelo Dr. Valter Longo, um dos maiores especialistas em longevidade do mundo. Essa dieta consiste em restringir a ingestão de calorias por 5 dias, algumas vezes por ano, o que pode trazer benefícios como **a redução do risco de doenças crônicas e o aumento da expectativa de vida.**

É importante ressaltar que o jejum intermitente não é para todos. **Consulte um médico ou nutricionista antes de iniciar qualquer tipo de jejum, especialmente se você tiver alguma doença ou condição de saúde.**



Sono Reparador

Recarregue suas energias todas as noites!

Enquanto dormimos, nosso corpo realiza diversas funções importantes, como a reparação de tecidos, a consolidação da memória e a produção de hormônios. Por isso, uma boa noite de sono é fundamental para a saúde física e mental, e para a longevidade.

Por que o sono é tão importante?

Fortalece o sistema imunológico: Durante o sono, o corpo produz células de defesa que combatem infecções e doenças.

Melhora o humor e a concentração: Uma noite mal dormida pode te deixar irritado, cansado e com dificuldade de concentração. O sono adequado, por outro lado, melhora o humor, a memória e o desempenho cognitivo.

Controla o peso: A falta de sono pode desregular os hormônios da fome e da saciedade, aumentando o apetite e o risco de obesidade.

Previne doenças crônicas: Estudos mostram que a privação do sono aumenta o risco de diabetes, doenças cardiovasculares e depressão.



Como melhorar a qualidade do sono?

Tenha horários regulares para dormir e acordar: Isso ajuda a regular o relógio biológico e facilita o sono.

Crie um ambiente propício ao sono: O quarto deve ser escuro, silencioso e fresco.

Evite cafeína e álcool antes de dormir: Essas substâncias podem interferir no sono.

Desligue os eletrônicos: A luz azul emitida por celulares, tablets e computadores inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono.

Relaxe antes de dormir: Tome um banho quente, leia um livro, ouça música suave, pratique meditação ou respiração profunda. sono.

Procure ajuda profissional: Se você tem dificuldades para dormir, consulte um médico ou um especialista em sono.

Lembre-se:

O sono é tão importante quanto a alimentação e o exercício.

Priorize uma boa noite de descanso e sinta a diferença na sua saúde e bem-estar!



Mente Ativa:

Exercite o cérebro e mantenha-se curioso!



Assim como o corpo, o cérebro precisa de **exercícios para se manter saudável e funcionando bem**. A estimulação cognitiva é fundamental para **prevenir** o declínio mental, a perda de memória e outras doenças neurodegenerativas. Mas, além dos exercícios tradicionais, como jogos e leitura, existe um ingrediente secreto que pode turbinar a sua mente: **a curiosidade!**

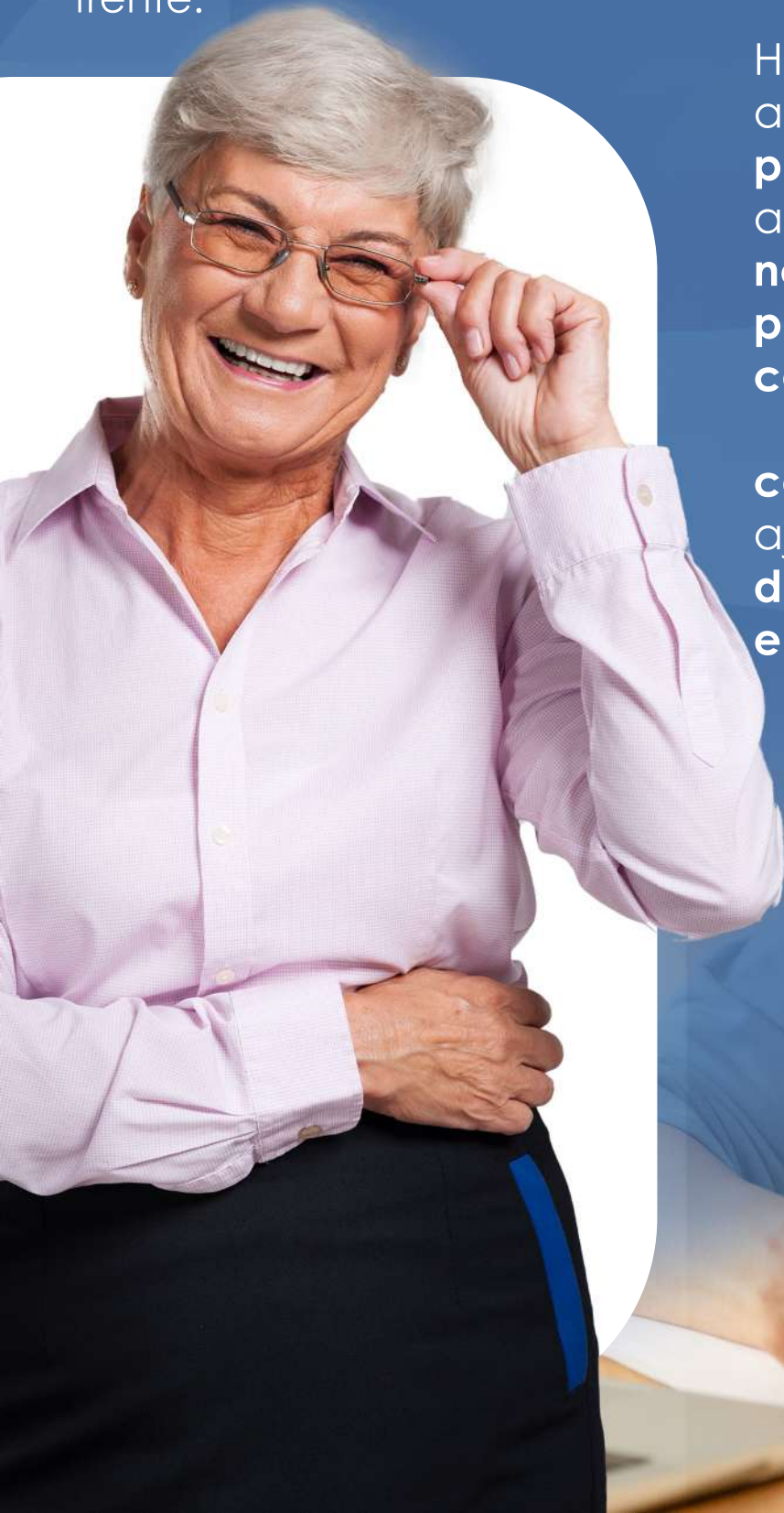
A curiosidade: a chave para uma vida longa e estimulante!

Você já se perguntou por que algumas pessoas parecem ficar mais jovens com o passar dos anos? Elas têm uma energia contagiante, um brilho nos olhos e uma sede insaciável por conhecimento. **A resposta pode estar na curiosidade!**

Estudos mostram que pessoas curiosas têm **menor risco de declínio cognitivo, melhor saúde mental e até mesmo maior longevidade**. A curiosidade nos impulsiona a buscar **novidades, a aprender coisas novas, a explorar o mundo ao nosso redor**. E essa busca constante por conhecimento **estimula o cérebro, fortalece as conexões neurais e protege contra o envelhecimento cerebral**.

Conheça a Dona Maria:

Dona Maria é um exemplo inspirador de como a curiosidade pode **transformar a vida de uma pessoa**. Aos 70 anos, ela decidiu fazer **faculdade de História**, um sonho que havia adiado por muitos anos. No início, ela se sentiu insegura e com medo de não acompanhar o ritmo dos alunos mais jovens. Mas a sua curiosidade e a sua paixão pela história a impulsionaram a seguir em frente.



Hoje, Dona Maria é uma das alunas **mais dedicadas e participativas da turma**. Ela adora **aprender coisas novas, debater ideias e compartilhar o seu conhecimento com os colegas**. A facul-

cérebro, como também a ajudou a fazer **novas amizades** e a se sentir **mais ativa e engajada na vida**.



Como despertar a sua curiosidade?

Não precisa fazer faculdade para estimular a sua curiosidade. Existem muitas formas **simples e divertidas** de exercitar o cérebro e manter a mente ativa:

Aprenda algo novo todos os dias:

Leia um artigo interessante, assista a um documentário, faça um curso online, aprenda uma nova receita, experimente uma atividade diferente.



Explore novos lugares:

Visite museus, parques, cidades históricas, comunidades diferentes.

Converse com pessoas diferentes:

Troque ideias, compartilhe experiências, aprenda com a sabedoria dos outros.



Jogue jogos de tabuleiro, quebra-cabeças e jogos de estratégia:

Esses jogos desafiam o cérebro, melhoram a memória, a atenção e a capacidade de resolução de problemas.



Leia livros e revistas sobre temas que te interessam:

A leitura estimula a **imaginação**, a **criatividade** e o **pensamento crítico**.



Mantenha a mente aberta e questione tudo:

Não aceite tudo o que te dizem sem questionar. **Busque informações**, **analise diferentes perspectivas** e **forme a sua própria opinião**.

Lembre-se:

A curiosidade é como um músculo: **quanto mais você a exercita, mais forte ela fica**. Mantenha a mente **ativa e curiosa**, e desfrute de uma vida **mais longa e plena**!



Conexão Social:

Cultive amizades e relacionamentos significativos!

Nós, seres humanos, **somos seres sociais**. Precisamos de **contato, de afeto, de pertencimento**. As relações sociais são fundamentais para a nossa **saúde física e mental, e para a nossa longevidade**. Mas, além de simplesmente "estar perto" de outras pessoas, é preciso **cultivar relacionamentos significativos, que nos nutrem, nos apoiam e nos fazem sentir amados e valorizados**.



A solidão: um problema de saúde pública!

A solidão é um problema crescente em todo o mundo, **especialmente entre os idosos**. Estudos mostram que pessoas solitárias têm maior risco de **depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares, declínio cognitivo e até mesmo morte prematura**.



A importância da conexão social para a sua saúde:

Longevidade: Pessoas com fortes laços sociais vivem mais e melhor. Estudos mostram que a falta de conexão social é tão prejudicial à saúde quanto fumar 15 cigarros por dia ou ser obeso.

Imunidade: As relações sociais fortalecem o sistema imunológico, tornando-o mais resistente a doenças.

Saúde mental: O apoio social ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo o bem-estar emocional.

Saúde cardiovascular: Pessoas com fortes laços sociais têm menor risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

Função cognitiva: A interação social estimula o cérebro, previne o declínio cognitivo e melhora a memória e a atenção.

O exemplo da Sardenha:

A Sardenha, uma ilha italiana, é um dos lugares do mundo com a **maior concentração de centenários**. Um dos fatores que contribuem para a longevidade dos sardos **é a forte conexão social**. As famílias são muito **unidas, os vizinhos se conhecem e se ajudam, e os idosos são valorizados e respeitados pela comunidade**.

Como cultivar relacionamentos significativos?

Não precisa ter muitos amigos para ser socialmente conectado. O importante é ter **relacionamentos de qualidade, que te nutrem e te fazem sentir bem**.



Invista em seus relacionamentos:

Dedique tempo e atenção às pessoas que você ama. Ligue para seus amigos, visite seus familiares, marque um café com um colega de trabalho.

Seja presente: Esteja presente nos momentos importantes da vida de seus amigos e familiares. Ofereça apoio, ouça com atenção, demonstre carinho.

Participe de atividades sociais:

Faça trabalho voluntário, entre para um clube, participe de um grupo de estudo, organize encontros com amigos e familiares.

Use a tecnologia a seu favor: As redes sociais podem ser uma ferramenta útil para manter contato com pessoas distantes, mas não se esqueça de priorizar os encontros presenciais.

Seja um bom ouvinte: Ouça com atenção o que as pessoas têm a dizer, sem julgar ou interromper.

Seja honesto e autêntico:

Mostre-se como você realmente é, sem máscaras ou artifícios.

Perdoe: Todos erramos. Aprenda a perdoar e a seguir em frente.



Ideias para se conectar com outras pessoas:

Participe de um grupo de caminhada ou de dança.



Organize um jantar com amigos e familiares.



Faça um curso de culinária ou de jardinagem.



Visite um asilo ou um hospital.



Voluntarie-se em uma instituição de caridade.



Entre para um clube de leitura.



Lembre-se

A vida é melhor quando **compartilhada**. Invista em seus relacionamentos, cultive amizades verdadeiras e desfrute de uma vida mais longa, feliz e significativa! E hoje é um ótimo dia para começar a colocar essas dicas em prática!

Que tal ligar para um amigo ou familiar agora mesmo e marcar um encontro?

Espero que este e-book tenha te inspirado a cuidar da sua saúde e a planejar um envelhecimento **saudável e feliz. Lembre-se:** a longevidade não é um destino, mas sim uma **jornada**. E você pode começar a trilhá-la hoje mesmo!

Se você tiver alguma dúvida ou precisar de ajuda para implementar esses pilares na sua vida, **agende uma consulta comigo**. Será um prazer te ajudar a trilhar o caminho da longevidade saudável!

Um abraço,

*Dr. Hugo Ribeiro,
seu geriatra
amigo!*



DR. HUGO RIBEIRO
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL