

RECEITA DE MÉDICO



10 passos para uma vida longa

No mundo onde as doenças cardiovasculares são as principais causas de morte, a ciência não oferece ferramentas não só para combater, mas principalmente para prevenir essas condições de forma proativa. Uma recente publicação europeia destaca dez estratégias fundamentadas cientificamente que desaceleram o envelhecimento do coração, reduzem a chance de morte e prolongam a vida com qualidade. A adoção dessas práticas deve resultar em saúde cardi-

ometabólica e em aumento da longevidade:

1. Adequação da composição corporal:

Priorizar a composição corporal significa mais que o simples controle do peso. Adote exercícios diários de resistência e treinamento de endurance, com uma dieta com restrição moderada de calorias para reduzir sua circunferência abdominal. Exercícios de alto volume e baixa intensidade, como ciclismo, corrida e natação, são fundamentais para evitar o acúmulo relacionado à idade de gordura visceral e ectópica prejudicial, enquanto melhora a massa muscular e a função. Essa estratégia não só ajuda a reduzir o armazenamento de gordura, mas também fortalece os músculos, melhorando a saúde metabólica geral e prevenindo condições associadas ao envelhecimento.

2. Dieta mediterrânea:

Consuma vegetais, grãos integrais, legumes, nozes e frutas. Evite carboidratos refinados, gorduras trans e sal. Prefira proteínas de origem vegetal e complementar com peixe, frutos do mar e laticínios com baixo teor de gordura. Se optar por carne e aves, escolha cortes magros, apenas ocasionalmente, e evite carnes processadas. Evite alimentos e bebidas ultraprocessados, ricos em calorias vazias, açúcares e gorduras não saudá-

veis. Incremente sua dieta com fibras, vitaminas essenciais e minerais. Esse padrão de dieta traz benefícios tanto para indivíduos saudáveis quanto para pessoas com doenças cardíacas.

3. Jejum intermitente e alimentação com restrição de tempo:

Se estiver acima do peso, pare de comer quando atingir 80% de saciedade. Tente comer todos os seus alimentos dentro de uma janela de oito a dez horas, evitando lanches entre as refeições. Dê ênfase à alimentação consciente, silenciosa, de preferência compartilhada com outras pessoas.

4. Exercício físico diário:

Atividade física regular controla a hipertensão, os distúrbios do colesterol e reduz a glicemia, além de controlar a gordura visceral. Realize pelo menos 30 a 60 minutos de exercício físico diário, alternando entre exercícios aeróbicos, de força, flexibilidade e equilíbrio. Minimize o tempo sentado e movimente-se o máximo possível, integrando atividades prazerosas e voltadas para a interação com amigos em sua rotina diária.

5. Abstinência de álcool:

Se você não bebe álcool, não comece. Se você optar por beber, minimize o consumo para prevenir câncer, fibrilação atrial e doenças cardíacas.

6. Não fumar:

Evite todas as formas de tabaco.

7. Sono restaurador:

Estabeleça um horário de dormir que seja cedo o suficiente para permitir entre sete a nove horas de sono. Crie uma rotina consistente, desenvolvendo um ambiente propício ao descanso e desligue os dispositivos eletrônicos pelo menos 30 minutos antes de ir para a cama.

8. Redução do estresse mental:

Pratique meditação consciente e de respirações profundas e lentas. Estimule sua mente com atividades como aprender novas habilidades ou envolver-se em empreendimentos artísticos para aprimorar a função cognitiva e a saúde cerebral.

9. Relacionamentos significativos:

Manter relações sociais fortes e significativas com família e amigos contribui para a saúde emocional e pode diminuir o risco de doenças. Pratique diariamente o altruísmo e a compaixão.

10. Redução da exposição à poluição:

Limite a exposição à poluição do ar e sonora.

Números da dengue têm curva de queda em 14 estados

Com 4,1 milhões de casos da doença até abril, país vive pela primeira vez em 2024 redução ou estabilidade de diagnósticos

BERNARDO YONESHIGUE

bernardo.yoneshigue@globo.com.br

Até o último dia 30, o Brasil registrou 4,1 milhões de casos de dengue, o record da série histórica mantida pelo Ministério da Saúde e 324% a mais do que no mesmo período do ano passado, quando foram 984,4 mil diagnósticos. Porém, em 21 estados e no Distrito Federal, a curva da doença começou a apresentar uma tendência de estabilidade ou de queda.

Brasília e outros 13 estados vivem uma tendência de queda nas novas infecções, segundo informações apresentadas em coletiva de imprensa e no último informe semanal sobre arbovírus pela pasta da Saúde. São eles: Acre; Amapá; Espírito Santo; Goiás; Minas Gerais; Paraíba; Paraná; Rio de Janeiro; Rio Grande do Norte; Rondônia; Roraima; San-

ta Catarina e São Paulo.

Outras oito unidades federativas apresentam estabilidade dos casos de dengue: Alagoas; Amazonas; Bahia; Maranhão; Mato Grosso do Sul; Pernambuco; Piauí e Rio Grande do Sul. Já em cinco estados — Ceará; Mato Grosso; Pará; Sergipe e Tocantins —, a tendência continua de alta.

O último informe do Ministério mostra ainda que foram contabilizados 2.073 óbitos e 44.754 casos graves de dengue neste ano, uma alta de 189% e 230%, respectivamente, em relação ao registrado no mesmo período de 2023. Há ainda outras 2.291 mortes em investigação, porém as confirmações já levam 2024 a ser o ano mais letal da série histórica.

Até agora, o cenário levou nove estados (Goiás; Minas Gerais; Espírito Santo; Rio de Janeiro; Santa Catarina; Amapá; São Paulo; Rio Gran-



Polígrafo de ajuda. A fim do Distrito Federal, nove estados e 605 municípios, incluindo o Rio de Janeiro e Belo Horizonte, já decretaram emergência pela doença

de do Sul e Paraná), além do Distrito Federal, a decretaram status de emergência. Outros 605 municípios, incluindo capitais como Rio de Janeiro e Belo Horizonte, também adotaram a medida.

MÉTODO WOLBACHIA

O Ministério da Saúde destacou medidas implementadas no enfrentamento à dengue, como a inauguração da Biofábrica Wolbachia, na capital mineira, e o anúncio de uma nova biofábrica que será construída no Ceará.

A instalação permitirá a ampliação do método Wolbachia, que envolve a criação e liberação de mosquitos com a bactéria Wolba-

chia. O microrganismo é presente em aproximadamente 70% dos insetos, mas não é encontrado naturalmente nos *Aedes aegypti*.

Quando inserido nos mosquitos, ele impede que os vírus da dengue, zika, chikungunya e febre amarela se desenvolvam. Ao serem liberados no ambiente, os mosquitos modificados, apelidados de wolbitchs, transmitem a bactéria de linhagem em linhagem. Com isso, reduzem a incidência das doenças na região de forma segura, já que a Wolbachia é uma bactéria inofensiva para humanos. A técnica foi desenvolvida por cientistas da Universidade Monash, na Austrália, junto

com o coordenador do programa no Brasil, o pesquisador da Fiocruz Luciano Moreira.

Até agora, essa estratégia já alcançou Rio de Janeiro e Niterói, no estado fluminense; Campo Grande, no Mato Grosso do Sul; Belo Horizonte, em Minas Gerais, e Petrolina, em Pernambuco. Até o ano que vem, quase 30 novas cidades serão incluídas na estratégia do Ministério.

Os resultados da implementação da tecnologia têm sido animadores. Estudo recente constatou uma redução de 77% nos casos da doença e de 86% nas hospitalizações dois anos após a liberação dos mosquitos na Indonésia.

Em Niterói, primeira cidade brasileira com 100% do território coberto pelo método Wolbachia, foi observada, em 2021, uma redução de 70% dos casos de dengue, 60% de chikungunya e 40% de zika. Na época, 75% do território estava coberto.

A pasta destacou ainda que liberou R\$ 140 milhões para apoiar estados no combate à dengue; distribuiu 2,67 milhões de doses da vacina para 1.330 municípios, das quais 821.796 foram aplicadas, e que trabalha na construção de um plano para redução de óbitos por dengue que terá a contribuição de especialistas, ainda sem mais detalhes.

Ultraprocessados são 25% da dieta de crianças no país

Levantamento da Saúde apontou que produtos associados a várias doenças são abundantes na alimentação da faixa até 5 anos

BERNARDO YONESHIGUE

bernardo.yoneshigue@globo.com.br

Aproximadamente 25% das calorias consumidas por crianças abaixo de 5 anos no Brasil é composta por alimentos ultraprocessados — produtos que passam por múltiplos processos industriais, contêm corantes, emulsificantes, aromatizantes e outros aditivos e são associados a uma série de doenças. Entre aquelas de 2 a 5 anos, essa proporção é ainda maior: 30%.

O dado faz parte da primeira edição do Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (Enani),

que visitou 15 mil famílias pelo Brasil entre 2019 e 2020. Além disso, o estudo do Ministério da Saúde, coordenado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), mostra que metade das crianças na faixa etária não consome frutas diariamente e que 3 em cada 5 ingerem açúcar todos os dias.

Estudos locais, com amostras menores, já sinalizavam a qualidade ruim da alimentação. Mas nos surpresendemos porque não é aceitável que a qualidade tenha atingido esse nível de inadequação, são informações alarmantes. Os hábitos dessa fase da vida forjam

muito os da adolescência, da fase adulta — afirma Gilberto Kac, coordenador geral do Enani e professor de Nutrição da UFRJ.

O especialista destaca que os impactos na saúde da alimentação com baixo teor nutricional também ocorrem a curto e médio prazo.

— A ausência de certos micronutrientes interfere na cognição e podem atrasar esse desenvolvimento da criança. A adição de açúcar interfere na questão dentária. Vários alimentos interrompem muitas vezes o aleitamento exclusivo, que é fundamental para a imunidade. Então é um con-



Desequilíbrio. Alimentos ultraprocessados têm aditivos não recomendados

junto importante de fatores que pode levar a essas consequências negativas.

Os ultraprocessados, por exemplo, foram associados a pelo menos 32 agravos de saúde na maior revisão de estudos já feita sobre o tema, publicada na revista científica The BMJ em fevereiro.

NOVA EDIÇÃO

As informações sobre a cárie nutricional entre as crianças brasileiras são fruto do trabalho de dezenas de pesquisadores e cerca de 350 colaboradores da equipe do Enani. Nesta semana, uma nova edição do levantamento teve início no país.

— Os governos precisam de estudos nacionais para formular e avaliar políticas públicas. A primeira edição do estudo interrompeu um decurso de 14 anos sem informações completas — diz Kac.