


INFORMAÇÕES
ÚTEIS E CONFIÁVEIS,
EXPLICADAS POR
MÉDICOS, E RELATOS
DE QUEM ESTÁ NESSA
JORNADA



O QUE
NINGUÉM
TE CONTA SOBRE

envelhecer bem



20 DICAS
PARA VIVER
MUITOS ANOS
COM SAÚDE E
DISPOSIÇÃO
INVEJÁVEL



UM OFERECIMENTO:

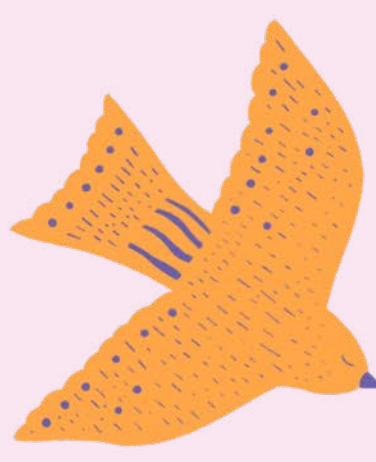
DANONE
Nutridrink



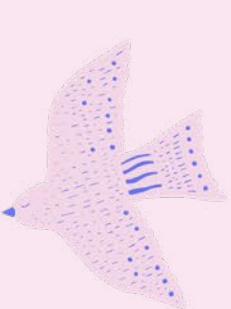


ENVELHECER É UMA jornada

Estamos vivendo mais: dos anos 1940 pra cá, a expectativa de vida do brasileiro aumentou 32 anos, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).



Nessa longa caminhada, precisamos rever nossos conceitos sobre o envelhecimento e falar desse processo natural com mais leveza, sem preconceitos nem rótulos, respeitando cada fase da vida e zelando por nossa saúde.



O tempo deixou de ser um empecilho, e, cada vez mais, entendemos que é necessário usá-lo a nosso favor. Desde o início dessa viagem, há cuidados e hábitos que fazem toda a diferença para chegarmos lá na frente com saúde e vitalidade. Consultamos especialistas e preparamos um guia com orientações para manter o corpo e a mente saudáveis. E trouxemos depoimentos de quem sabe aproveitar a jornada – do jovem esportista de 70 anos à mulher que ganhou mais amigos após a aposentadoria.

Neste e-book, alguns conteúdos podem ser baixados separadamente para que você os acesse facilmente e compartilhe, espalhando cuidado. **Procure por este ícone.**



CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL:

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 1

Cuidando do corpo

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3



O CÓDIGO PARA ENVELHECER BEM ESTÁ NOS HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE NUTRIMOS DESDE CEDO. CUIDE-SE EM QUALQUER FASE DA VIDA!

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink



ESPORTE: FONTE DE JUVENTUDE

“Na infância, fiz natação, tênis, polo, equitação, judô, ciclismo, futebol e ginástica. Após os 20 anos, segui com natação, corrida e caminhada. Aos 50, escolhi manter a corrida diária. Hoje, com 70, corro na rua durante uma hora todos os dias, finalizando com abdominais. Ando e me movimento o máximo que posso. Os exercícios, principalmente ao ar livre, reduzem a depressão e a solidão, mas nunca exagerei na prática. Sei que a boa alimentação e os cuidados gerais também contribuíram para chegar até aqui com vigor.”

JOÃO CARLOS JOSÉ SOMLO, 70 anos, administrador aposentado, São Paulo



Nutridrink conta com proteínas, vitaminas e minerais para a nova geração 50+ curtir ainda mais a vida.

- + Força^{1-3*}
- + Disposição^{1-3*}
- + Imunidade^{3-5*}

*Nutridrink contém nutrientes aliados no ganho de força, disposição e imunidade. **1)** Brandão CFC, et al. *ILSI Brasil*, 2019. **2)** França NAGF, et al. *ILSI Brasil*, 2018. **3)** Giudici RV, et al. *ILSI Brasil*, 2018. **4)** Cominetti Z, et al. *ILSI Brasil*, 2017. **5)** Vannucchi H, et al. *ILSI Brasil*, 2018. Consulte sempre seu médico e/ou nutricionista. Imagens ilustrativas. **NUTRIDRINK NÃO CONTÉM GLÚTEN**. Outubro/2023.



PARA TER UMA PELE DE PÊSSEGO

Os cuidados vêm de berço. “É preciso hidratar a pele do recém-nascido, que é sensível e tem uma barreira imatura”, orienta a dermatologista Juliana Amorim Vieira, [@drajulianavieira](#), de São Paulo. O hábito da hidratação diária deve ser mantido ao longo da vida – do contrário, a pele resseca, perde elasticidade e fica suscetível a infecções. “A hidratação diminui rugas e melhora a textura e o viço, evitando manchas e envelhecimento precoce.”

A partir dos 6 meses de idade, o uso do protetor solar é imprescindível para barrar a radiação ultravioleta e, dessa forma, reduzir o risco de câncer de pele e impedir queimaduras. A exposição ao sol sem proteção é responsável pelo aumento da oxidação cutânea, que altera a função das células, tornando a regeneração mais lenta e menos efetiva.

Por isso, para evitar o aparecimento acelerado de rugas e manchas, não apenas o filtro solar é essencial, mas também as substâncias antioxidantes – presentes em alimentos e cosméticos –, que neutralizam os radicais livres (moléculas que oxidam as células). “O sol é um dos grandes vilões do envelhecimento cutâneo, mas tabagismo, má alimentação, estresse e falta de sono também aceleram o processo”, diz Juliana.

Entre 25 e 30 anos, quando começa a cair naturalmente a produção de colágeno e ácido hialurônico, é possível recorrer aos cremes pró-idade indicados por um especialista.



SAÚDE BUCAL SEMPRE EM DIA

Qual é o segredo para conservar os dentes fortes e a boca saudável pela vida toda? “Nunca abandonar o acompanhamento preventivo”, responde o odontogeriatra Marcos dos Santos Cury, [@dentistaemcasa](#), de Piracicaba (SP). É preciso visitar o dentista duas vezes ao ano, fazer a higiene correta após cada refeição, manter uma dieta equilibrada e a saúde geral em dia, abandonando hábitos nocivos, como o tabagismo, que é extremamente prejudicial à saúde bucal.

Segundo Marcos, existem alterações naturais que ocorrem com o passar dos anos, como boca seca (xerostomia), devido à diminuição da produção de saliva, e perda de tecido ósseo, que é acelerada principalmente pela doença periodontal. Também chamada de periodontite, esta começa com a gengivite – causada pelo acúmulo de placa bacteriana –, e pode levar à perda dos dentes se não for

tratada integralmente. “Existe, ainda, o desgaste do esmalte, em geral motivado pelo consumo exagerado de bebidas e alimentos ácidos e açucarados. O desgaste eleva a sensibilidade e o risco de cáries próximas à raiz dos dentes”, explica o odontogeriatra.

Ao especialista cabe acompanhar todas as fases da vida do paciente. Assim pode realizar tratamentos preventivos, como limpeza e, se necessário, remoção de tártaro. E também indicar as melhores práticas de escovação e higiene para quem, por exemplo, faz uso de aparelhos ou próteses dentárias, garantindo a saúde bucal e a vitalidade dos dentes.



A **SonicPro 30** remove até 200% mais placa bacteriana do que uma escova manual. Possui sensor de pressão, que avisa quando o usuário coloca muita força na escovação, e lembrete para a troca da cabeça da escova.


Ela realiza 31 mil movimentos por minuto para empurrar suavemente a água entre os dentes, removendo a placa e ajudando a prevenir cáries. Oferece dois modos de escovação (Clean Low e Clean High) e vibrações que incentivam uma limpeza completa. O kit inclui, ainda, um carregador USB, um refil e estojo de viagem.



VACINA É PARA A VIDA TODA

Cerca de 3 milhões de pessoas são salvas por ano pelos imunizantes, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). “A descoberta da vacina foi responsável por aumentar a progressão da vida”, atesta Ana Carolina da Matta Ain, [@draanacarolinaalergista](#), imunologista de Taubaté (SP). Por isso é tão importante seguir à risca o calendário de vacinação, definido pelos órgãos governamentais.

O Programa Nacional de Imunizações indica um conjunto de 20 imunizantes de interesse prioritário à saúde pública, do nascimento à terceira idade, distribuídos gratuitamente. Sim, vacina também é coisa de adulto! Por exemplo: quem tem mais de 50 anos pode se prevenir contra herpes-zóster; quem passou dos 60 deve se vacinar contra pneumonia; e, de dez em dez anos, é preciso reforçar a dose de difteria e tétano. Tire a carteirinha da gaveta e proteja-se!



VÁ AO
MÉDICO
MESMO QUANDO
ESTIVER
SAUDÁVEL

SABE A MÁXIMA DE QUE PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO? ELA FAZ TODO SENTIDO, PORQUE O ACOMPANHAMENTO COM O ESPECIALISTA E UM CHECK-UP REGULAR PODEM DETECTAR PRECOCEMENTE DOENÇAS QUE NÃO TÊM SINTOMAS. ISSO AUMENTA (E MUITO!) AS CHANCES DE CURA. “PARA ENVELHECER COM SAÚDE É PRECISO SE CUIDAR E CONTAR COM O CUIDADO DE QUEM PODE AJUDAR”, DIZ O GERIATRA PAULO CAMIZ, @OPAULOCAMIZ, DE SÃO PAULO.

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink





BATALHA CONTRA A OSTEOPOROSE

Os ossos ficam mais porosos e sujeitos a fraturas por causa da diminuição da massa óssea, que ocorre com o passar dos anos, resultado da redução da absorção de minerais e cálcio. A osteoporose é comum em pessoas com mais de 50 anos e prefere o sexo feminino – segundo o Ministério da Saúde, para cada homem acometido, três mulheres apresentam a doença.

“O motivo está, principalmente, na falta de estrogênio após a menopausa. Com isso, as células que removem cálcio dos ossos trabalham de modo mais intenso que as células que o depositam, levando à redução da massa óssea”, esclarece o ortopedista e traumatologista Felipe Bessa, [@dr_felipe_bessa_quadril](#), de São Paulo. Por isso, é essencial controlar a ingestão de cálcio e fazer a reposição quando indicada por um médico.

Mas você sabia que, ainda na juventude, é possível prevenir a perda progressiva de

densidade óssea? São três os cuidados básicos: “Ingestão apropriada de cálcio, exposição segura ao sol para manter os níveis adequados de vitamina D e prática regular de atividades físicas”, ensina Felipe. Ele explica que o cálcio é um importante componente da ossatura, enquanto a vitamina D regula o teor desse mineral no sangue, e os exercícios estimulam as células que depositam cálcio nos ossos. Além disso, é importante ganhar massa muscular, que protege e fortalece o esqueleto.

Mulheres que estão na menopausa ou já passaram dela e todas as pessoas com mais de 70 anos devem realizar anualmente uma densitometria óssea, exame que auxilia no diagnóstico da osteoporose.



Nutridrink possui proteínas, vitaminas e minerais que contribuem para uma rotina com muito mais vitalidade*.

- + Força^{1-3*}
- + Disposição^{1-3*}
- + Imunidade^{3-5*}

*Vitalidade está associada ao consumo de nutrientes que contribuem com o ganho de força, disposição e imunidade presentes na formulação de Nutridrink, junto a uma rotina de hábitos saudáveis. *Nutridrink contém nutrientes aliados no ganho de força, disposição e imunidade. 1) Brandão CFC, et al. *ILSI Brasil*, 2019. 2) França NAGF, et al. *ILSI Brasil*, 2018. 3) Giudici KV, et al. *ILSI Brasil*, 2018. 4) Cominetti Z, et al. *ILSI Brasil*, 2017. 5) Vannucchi H, et al. *ILSI Brasil*, 2018).



NEM VASINHOS, NEM VARIZES

Varizes podem ser hereditárias, mas também estão intimamente ligadas ao estilo de vida. “O pior inimigo é o sedentarismo, que custará caro no futuro”, alerta o cirurgião vascular Márcio Steinbruch, [@livredevarizes](#), de São Paulo.

As varizes surgem se o bombeamento do sangue das pernas para o coração fica comprometido. “Ao caminharmos, os músculos da panturrilha se contraem e impulsionam a circulação para cima. As válvulas das veias impedem o retorno pela gravidade e, assim, o sangue ganha altura”, explica o médico. Quem passa a vida fortalecendo a musculatura da batata da perna assegura uma boa circulação sanguínea, que aumenta a velocidade do fluxo.

Além do sedentarismo, é preciso prestar atenção em outros fatores de risco: genética, sobrepeso, tabagismo e hormônios (como os existentes em alguns anticoncepcionais). Na população idosa, a predisposição também aumenta, já que os vasos sanguíneos tendem a perder elasticidade e a dilatar. Para todas essas situações, vale a recomendação de fazer uma consulta preventiva com um especialista.

Quanto ao tratamento para varizes, a prescrição vai depender de cada quadro e pode incluir aplicações de substâncias para “secar” as veias ou, em parte dos casos, cirurgia. “As tecnologias modernas possibilitam realizar diagnósticos precisos e precoces e conduzir procedimentos mais leves. Eu destaco que, atualmente, as cirurgias são minimamente invasivas”, afirma o cirurgião vascular.


CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 2

Cuidando da mente



MENTE SÃ, CORPO SÃ: AS EMOÇÕES INFLUENCIAM O FUNCIONAMENTO DOS ÓRGÃOS E TÊM PAPEL DETERMINANTE NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE GERAL

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink



O VALOR DE UMA BOA CONVERSA

Entrar em contato com as questões emocionais é essencial para lidar com dificuldades. “Quando não cuidamos das emoções e passamos por um sofrimento intenso, por tempo prolongado e em níveis elevados, podemos abrir espaço para doenças como depressão, ansiedade e outros transtornos, além de desencadear complicações físicas”, alerta a geriatra Julianne Pessequillo, [@juliannepessequillo_geriatra](#), de São Paulo.

Normalmente, a principal barreira para tratar o emocional é a dificuldade de contar ao outro sobre as próprias fragilidades. “Não existe problema em deixar que as pessoas queridas saibam quando algo está incomodando. No entanto, também é preciso ter consciência de que a família e os amigos nem sempre estão aptos a ajudar”, ressalta a geriatra. Por isso, vale sempre ponderar sobre a hora de pedir ajuda a um médico de confiança, a um psicólogo ou a um psiquiatra.

Especializado em psicogerontologia, o psicólogo Israel Medeiros, [@israelmedeirospsi](#), de Mossoró (RN), conta que as questões mais frequentes levadas por idosos ao consultório são ansiedade, depressão, ingratidão e violência psicológica e financeira. “Com a ajuda de um profissional, quem sofre com esses problemas entende melhor o que está vivendo e aprende a traçar novos caminhos, ressignificando sofrimentos”, comenta. Para o especialista, é fundamental que o paciente compreenda que é autor da própria vida, independentemente da idade que tem, e que é capaz de mudar a realidade e recuperar seu bem-estar.

MEDITE PARA ALIMENTAR A MENTE

9

“A transformação está na força do hábito de meditar todos os dias. Não existe idade para começar; porém, quanto mais cedo, melhor. A meditação é uma ótima aliada no processo de envelhecimento”, afirma Gabriela Correa Frantz, @meditar.com.vc, mestre em meditação, de São Paulo.



Encontre um local calmo, silencioso e confortável.

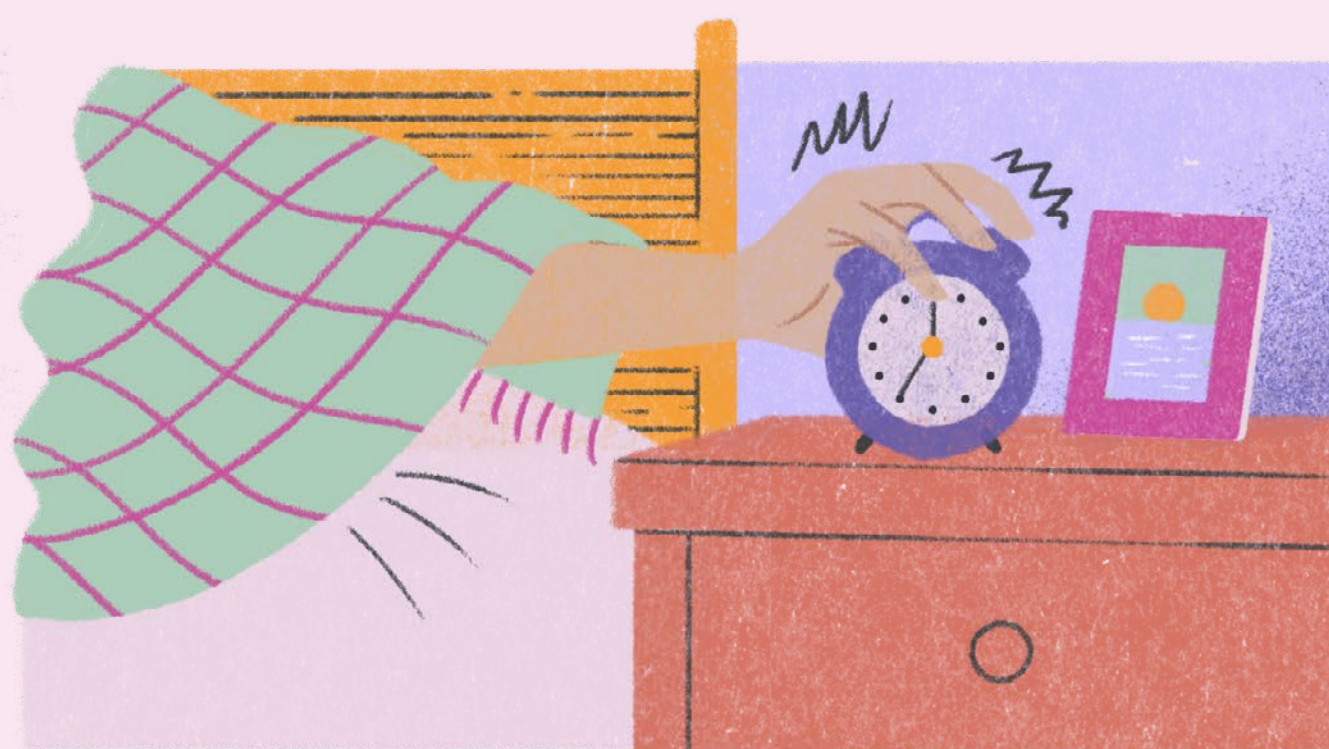


Foque na respiração.

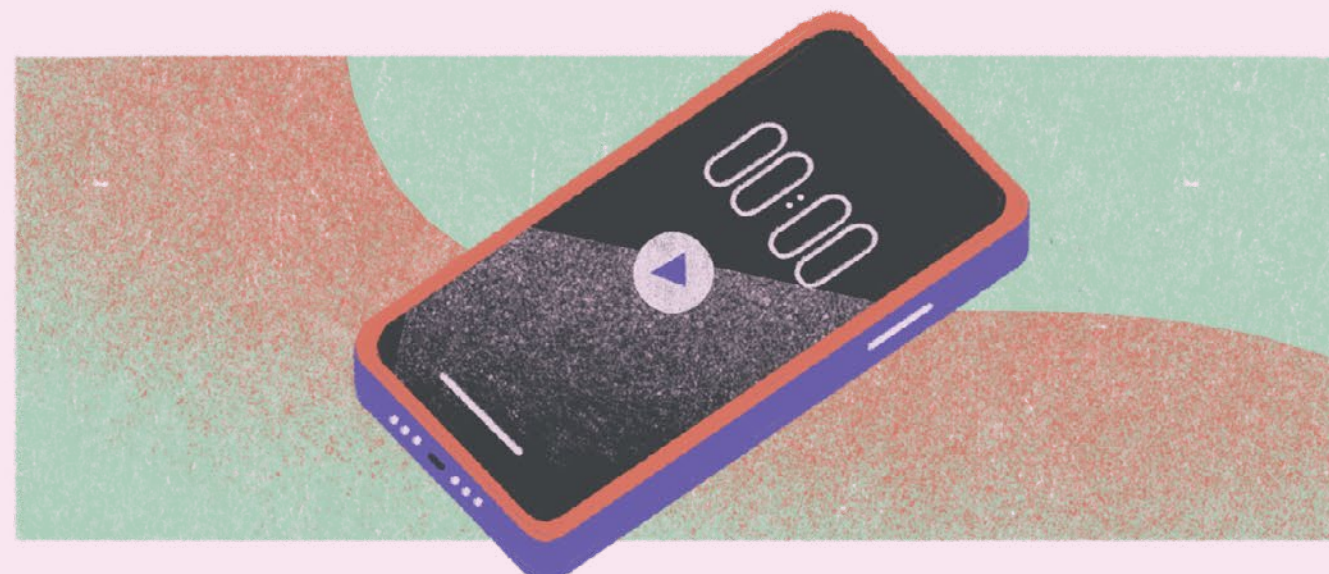


Coloque música – se preferir, tente a meditação guiada.

Concentre-se, mesmo que a mente teime em ir a outro lugar.



Tenha um horário fixo para meditar e regularidade na prática.



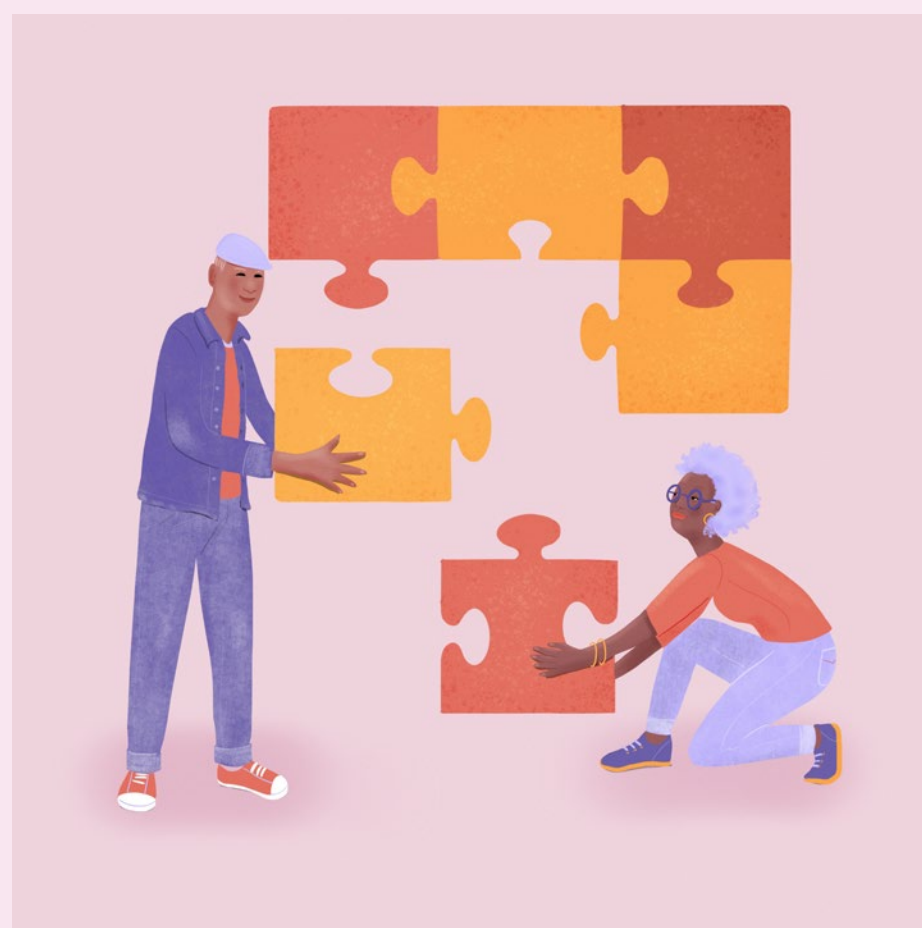
Comece com poucos minutos e prolongue o tempo à medida que se habituar à prática.

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

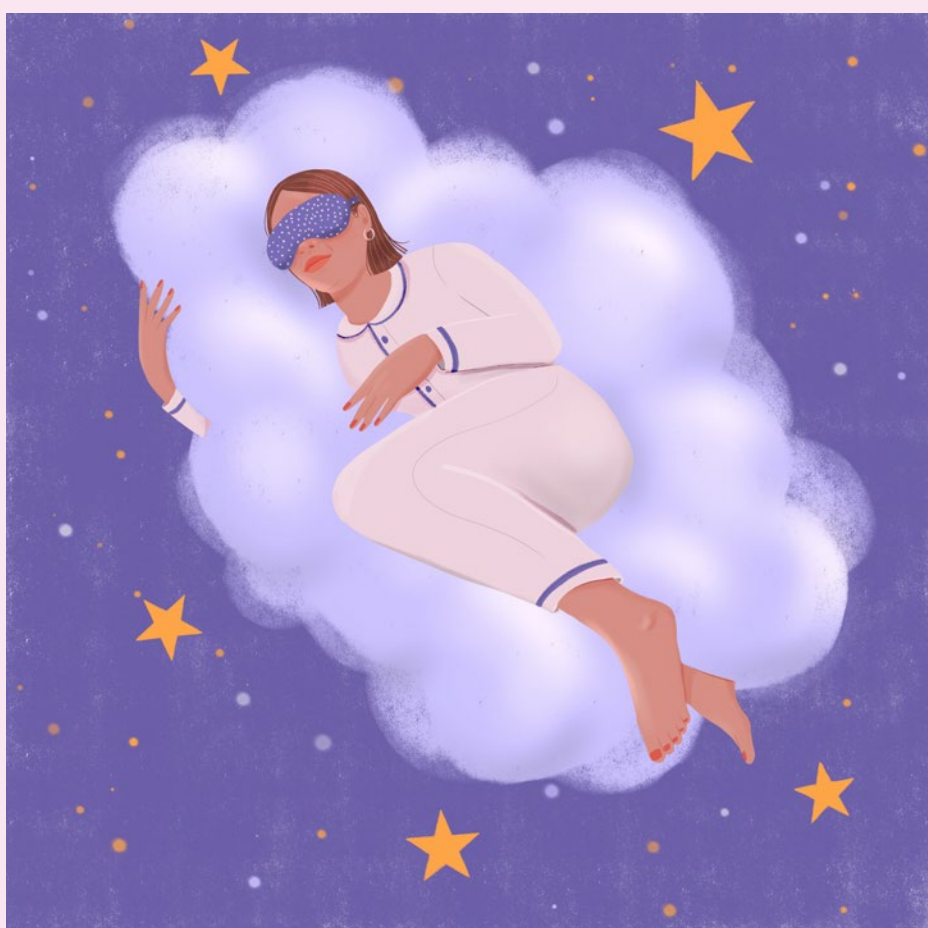
Além da mente, a prática beneficia o corpo, pois age sobre o sistema nervoso, que, equilibrado, fortalece o imunológico. “De acordo com um estudo da Universidade da Califórnia, uma enzima que atua nas defesas do organismo, a telomerase, tem sua ação intensificada durante a meditação”, conta Gabriela.



Diminuição do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão.



Aumento do foco e da concentração.



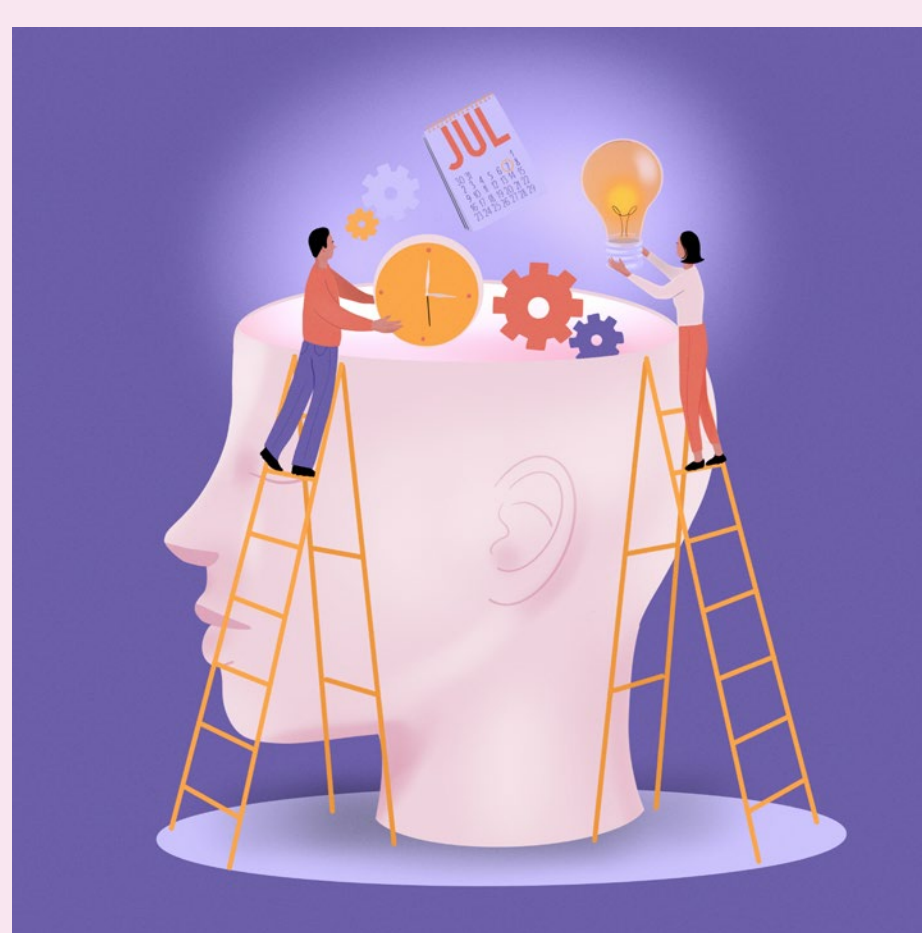
Redução da insônia.



Melhora da memória.



Alívio das dores físicas.



Fortalecimento da imunidade.

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink





DORMIR BEM PARA VIVER MAIS

“Estudos mostram que dormir bem, em quantidade suficiente de horas e com regularidade, está associado à maior expectativa de vida”, afirma Dalva Poyares, médica e pesquisadora do Instituto do Sono, [@institutodosonooficial](#), de São Paulo. Já os distúrbios do sono levam à indisposição e à piora da qualidade de vida. “Em longo prazo, o sono insuficiente pode respingar em perturbações mentais, como distúrbio do humor e dificuldade de memória, atenção e concentração”, explica a especialista.

Não basta se apegar somente ao número de horas de sono recomendado por faixa etária: é preciso ter um sono reparador e, idealmente, seguir uma regularidade nos horários de dormir e acordar, além de manter-se ativo e adotar hábitos relaxantes próximo à hora de ir para a cama.

TER UMA
 vida sexual
 ativa
 CONTRIBUI PARA A
 longevidade



“O SEXO É UM MARCADOR DE SAÚDE: QUEM ESTÁ SAUDÁVEL PODE FAZER SEXO COM QUALIDADE. E QUEM TEM VIDA SEXUAL ATIVA GANHA AINDA MAIS BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL. ASSIM, HÁ CHANCE DE VIVER MAIS E MELHOR”, AFIRMA PAULO CAMIZ, @OPAULOCAMIZ, GERIATRA E PROFESSOR DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS DE SÃO PAULO. ENTÃO, NADA DE DESANIMAR!

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink

PHILIPS
 Colgate



SOCIALIZAR É PARA TODOS

“Minha vida mudou para melhor ao me aposentar. Antes, eu só pensava em trabalho, mas, quando parei, passei a fazer pilates, ginástica e a investir no meu bem-estar. Meu marido e eu temos os mesmos interesses, então vamos muito a teatro, cinema, museu e restaurantes e viajamos duas vezes por ano.

Voltamos a frequentar o clube, revimos amigos de 40 anos atrás e retomamos as amizades. Nossos encontros estão sendo maravilhosos! Também saímos com um grupo do litoral, onde temos um apartamento e recebemos muita gente.

Para mim, é fundamental ter amigos nessa fase da vida e aproveitar os dias ao lado das pessoas que escolhemos para nos acompanhar. A vida é curta, passa rápido demais, e não vale a pena ficar esperando em casa.”

FREIDA GROSS, 72 anos, educadora aposentada, São Paulo

CAPÍTULO 3

Faz parte do processo

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 3

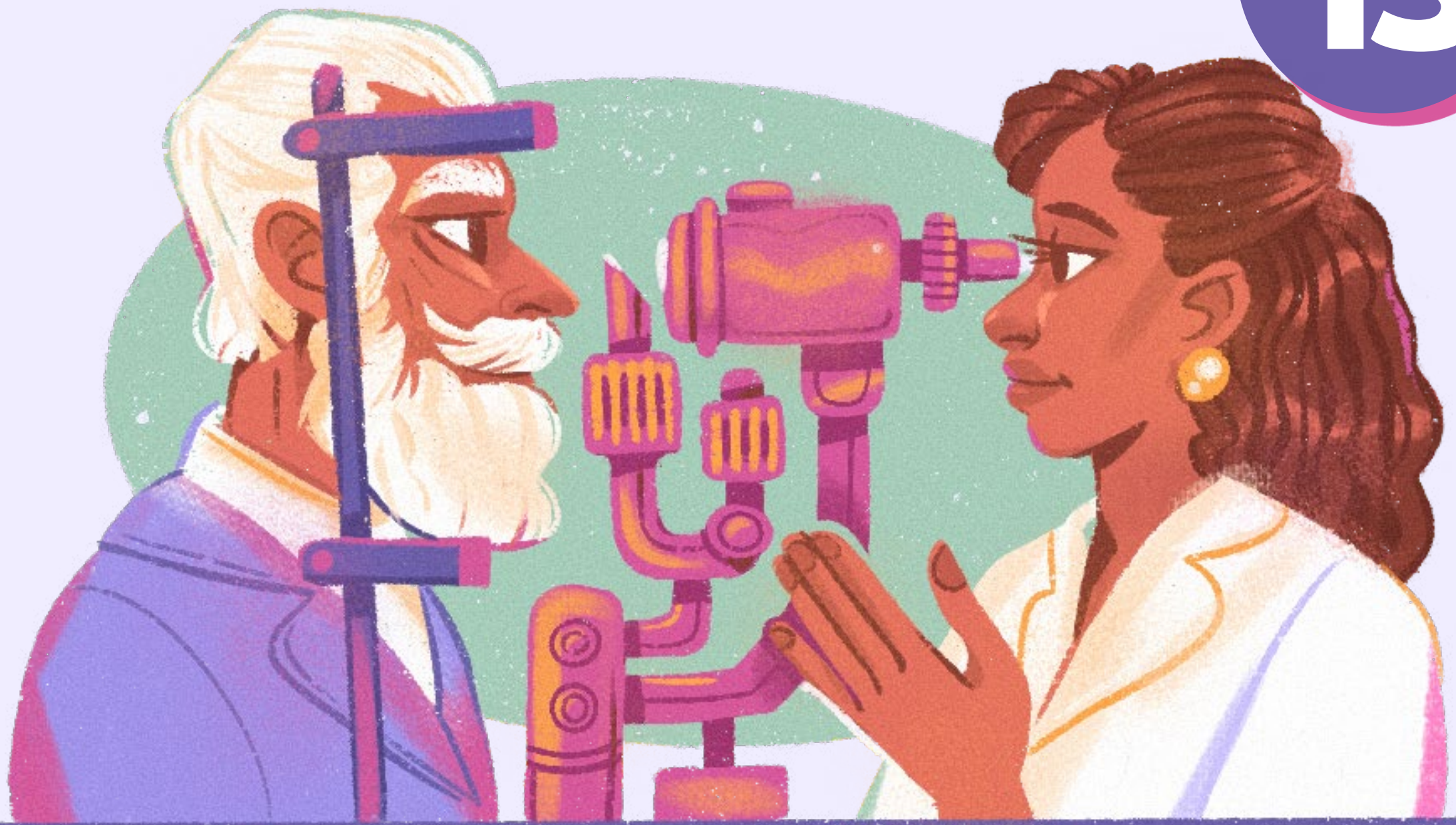


COM A IDADE, NOSSO ORGANISMO PASSA A FUNCIONAR DE FORMA DIFERENTE. LEMBRE-SE: MUDANÇAS SÃO PARTE DESSA JORNADA, E ESTÁ TUDO BEM!

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink

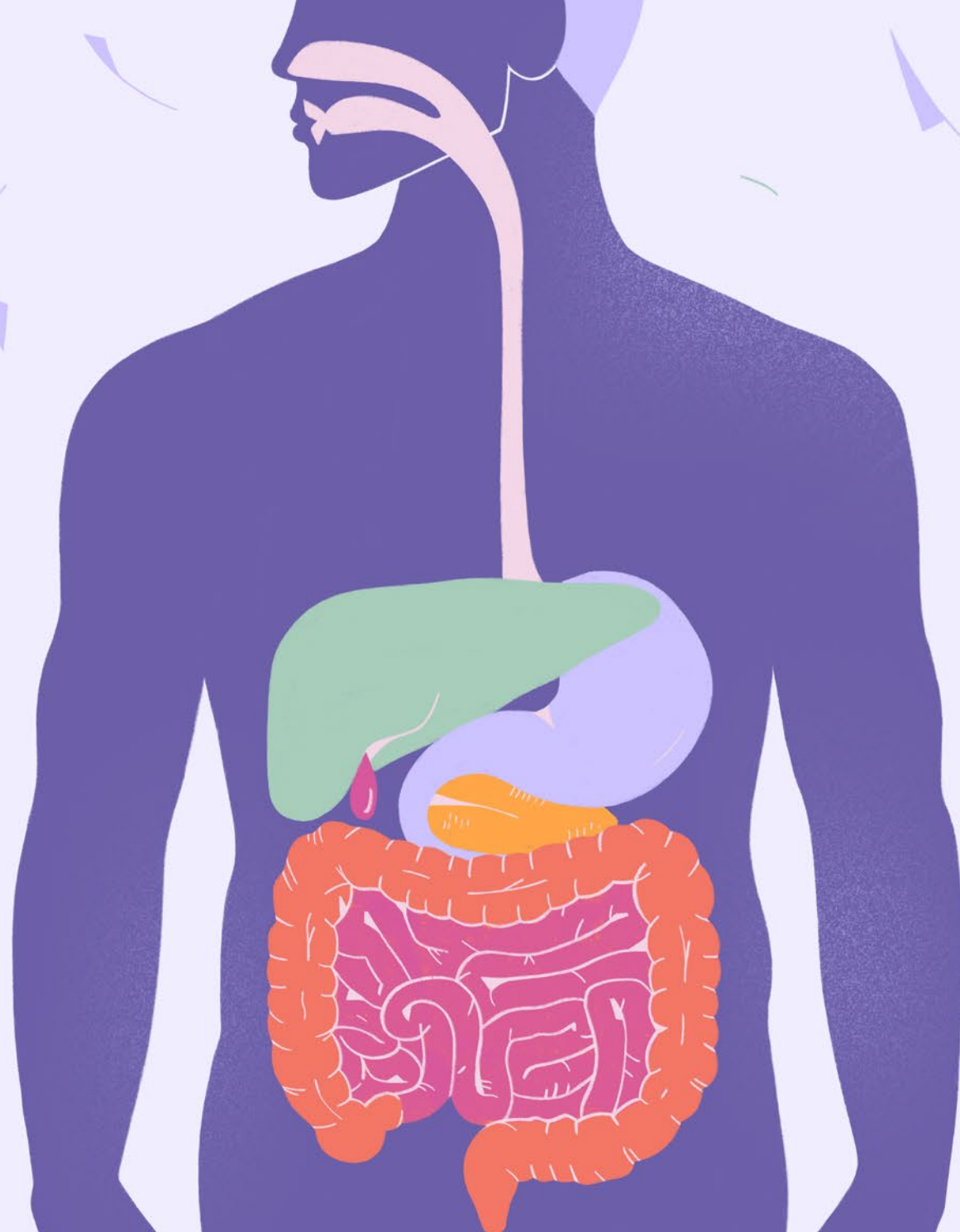




A VISÃO ESTÁ DIFERENTE

Nos consultórios oftalmológicos, as queixas mais frequentes após os 40 anos são vista cansada, dificuldade para ler de perto (presbiopia) e baixa visão noturna. “Isso ocorre porque o cristalino, que é a lente natural do olho, perde flexibilidade. Além disso, a pupila diminui, deixando entrar menos luz, o que pode dificultar a visão à noite”, aponta o oftalmologista Hallim Feres Neto, [@drhallim](#), de São Paulo.

Também cresce o risco de catarata, glaucoma e degeneração macular relacionada à idade. “Como muitas condições podem ser tratadas quando detectadas no início, é preciso fazer exames regularmente”, orienta. Para quem tem mais de 65 anos, recomenda-se ao menos uma visita anual ao oftalmologista. Hallim aconselha, desde cedo, o uso de óculos escuros que bloqueiem os raios UV, dieta equilibrada, exercícios físicos, não fumar nem exagerar no consumo de bebidas alcoólicas.



SERÁ QUE COMI DEMAIS?

Conhece aquela sensação de barriga cheia que se prolonga após uma refeição pesada? Nos idosos, ela é ainda mais comum. “Isso porque o ritmo da digestão fica mais lento, geralmente por causa da diminuição na produção dos ácidos do estômago, que demora mais para esvaziar”, explica a geriatra Julianne Pessequillo, [@juliannepessequillo_geriatra](#), de São Paulo.

Para amenizar o desconforto, recomenda-se evitar comidas gordurosas em geral, carboidratos e carnes em excesso e substâncias que irritam a mucosa, a exemplo de condimentos, alimentos ácidos e cafeína. O ideal é ter uma dieta variada e equilibrada, rica em verduras, legumes, carnes magras, produtos integrais e com fibras.

“É importante adotar uma rotina de alimentação, tendo horários fixos para o café da manhã, o almoço e o jantar, e ingerir um volume adequado de líquidos”, orienta Julianne. Para os intervalos entre as refeições, a geriatra indica porções de frutas ou castanhas.

E sabe aquele soninho que bate após o almoço? Ele é absolutamente normal e está associado a mecanismos fisiológicos: o cérebro entende a necessidade de priorizar a circulação sanguínea do sistema digestório, para que este realize os trabalhos de digestão e absorção de nutrientes. Nessa hora, faz bem uma soneca reparadora, de 30 a 40 minutinhos, no máximo. A única recomendação é tirar esse cochilo recostado, evitando deitar-se completamente, para não provocar refluxo gastroesofágico e acabar sentindo azia.

PARA EVITAR
perda auditiva,
QUANTO
MENOS BARULHO,
melhor!

É FATO QUE TODO MUNDO VAI SOFRER ALGUMA PERDA AUDITIVA AO LONGO DA VIDA. PORÉM, O GRAU É VARIÁVEL E INFLUENCIADO POR DIVERSOS FATORES. “A EXPOSIÇÃO A RUÍDOS AGRAVA A PERDA, POR ISSO É PREFERÍVEL EVITAR SONS MUITO ALTOS”, ATESTA A OTORRINOLARINGOLOGISTA MAURA NEVES, @DRA.MAURANEVES, DE SÃO PAULO.

UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink





HOMENS, ATENÇÃO À ANDROPAUSA

Enquanto a menopausa atinge a totalidade das mulheres, a andropausa (o nome certo é deficiência androgênica do envelhecimento masculino) afeta apenas uma parcela dos homens. “A partir dos 40 anos de idade, alguns podem ter incapacidade de produzir testosterona em níveis fisiológicos adequados para manter o bem-estar físico e mental”, diz o urologista Leonardo Ortigara, [@drleonardoortigara](#), de Balneário Camboriú (SC).

A lista de sintomas comuns é extensa: queda na qualidade da vida sexual, redução da libido, perda de massa magra, aumento da gordura visceral, piora do perfil lipídico, transtorno de humor, piora cognitiva, alterações no sono, suor excessivo, depressão, osteopenia e osteoporose. O diagnóstico médico passa pela associação desses sinais com os resultados de exames laboratoriais que detectam os níveis de testosterona livre.

“Dependendo do caso, o tratamento pode incluir reposição hormonal e medicamentos para aumentar a testosterona livre. Porém, sempre são recomendadas atividades físicas regulares, alimentação saudável e exposição adequada ao sol para melhorar os sintomas”, explica Leonardo.

De acordo com o urologista, a fertilidade masculina não costuma ser afetada pela andropausa. “Geralmente, o homem continua a produzir espermatozoides e permanece fértil. Porém, quando faz a reposição hormonal com testosterona, pode haver a interrupção da produção de outros hormônios (como o LH e o FSH), o que conduz à infertilidade.”

MENOPAUSA: É TUDO CULPA DOS HORMÔNIOS

17

“A queda de estradiol está relacionada com os calores, a baixa na produção de muco na vagina, o afinamento dos fios do cabelo e o ressecamento da pele. Já a falta de progesterona leva a irritabilidade, alterações emocionais e mudanças no padrão de sono”, diz a ginecologista Michelly Azevedo da Motta, [@dramichellymotta](#), do Rio de Janeiro. Para minimizar os desconfortos, ela recomenda hábitos saudáveis, como alimentação regrada e exercícios físicos. A terapia de reposição hormonal deve ser analisada caso a caso.



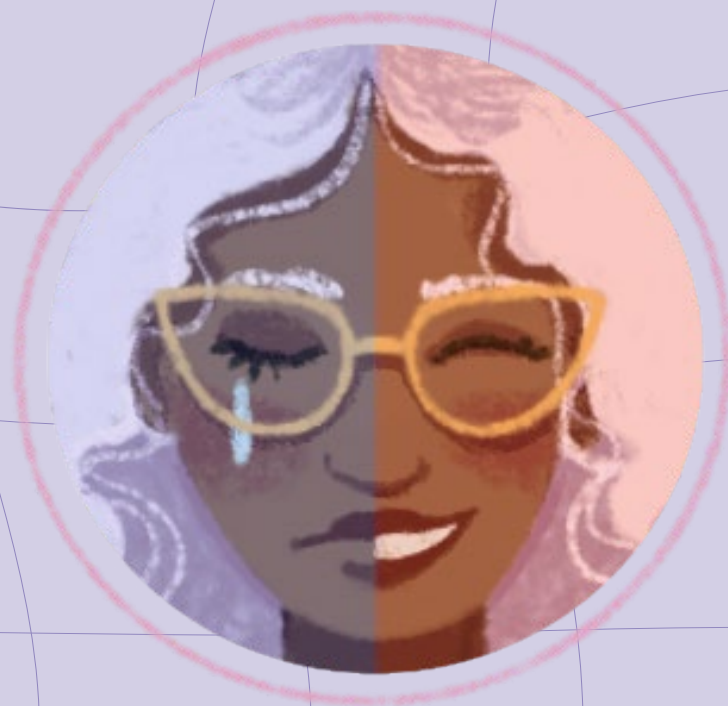
Unhas e cabelos mais quebradiços, pele com menos vigor.



Ondas de calor (fogacho).



Perda de massa óssea.



Alterações emocionais.



Cansaço.



UM OFERECIMENTO:

DANONE
Nutridrink





DIABETES PODE APARECER?

Se a pessoa mantiver hábitos pouco saudáveis, é possível que a doença dê as caras com o passar do tempo, sim. Os principais fatores de risco para o diabetes do tipo 2 – associado ao processo de resistência à insulina – são obesidade, sedentarismo, pressão alta, colesterol elevado e até mesmo a utilização de determinados medicamentos.

Esse mal crônico é caracterizado por níveis de glicemia constantemente elevados e requer exames clínicos para o diagnóstico. É fundamental detectar e cuidar do diabetes, especialmente no caso de idosos. Isso porque, de acordo com o documento Diretrizes em Cardiogeriatrics*, a mortalidade associada à doença aumenta significativamente nas faixas etárias mais elevadas: dos 65 aos 75 anos, 20% dos óbitos estão relacionados com a enfermidade; dos 75 aos 85, o índice sobe para 30%; após os 85 anos, aumenta para 35%.

Segundo a geriatra paulistana Julianne Pessequillo, [@juliannepessequillo_geriatra](#), o diabetes não tem cura, mas pode ser controlado. “Quanto mais cedo for diagnosticado, mais fácil será reduzir os riscos e evitar complicações futuras.” Dependendo do caso, o tratamento pode incluir medicações prescritas por um especialista. “Já os exercícios físicos, a ingestão controlada de carboidratos e açúcares e a adoção de hábitos saudáveis são recomendados para a maioria”, lembra a especialista.

*Documento de 2019, editado pelo Departamento de Cardiogeriatrics da Sociedade Brasileira de Cardiologia e pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.



QUE APERTO!

A dificuldade de controlar o xixi e a perda involuntária de urina podem surgir à medida que a idade avança – e não precisam ser tabu. Segundo Paulo Camiz, [@opaulocamiz](#), geriatra e professor do Hospital das Clínicas de São Paulo, existem vários tipos de incontinência urinária: por esforço, urgência (quando há um problema na musculatura da bexiga, que se contrai sem necessidade) ou transbordamento (dificuldade de esvaziar a bexiga). Ou, ainda, a incontinência pode ser funcional, que é quando está tudo certo com o aparelho urinário, porém falta habilidade para chegar ao banheiro a tempo. A recomendação é procurar um especialista, que vai indicar os melhores tratamentos para preservar a qualidade de vida.

Saiba que alguns hábitos durante a juventude podem prevenir a incontinência, como praticar atividade física, realizar exercícios para fortalecer o assoalho pélvico, controlar o peso, não fumar e reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.



QUE VENHAM OS BRANCOS!

“Comecei a notar – e a arrancar – os primeiros fios brancos aos 20 e poucos anos. Nunca pensei que me acharia bonita sem cobri-los de loiro. Mas, com a popularização da revolução grisalha, percebi a oportunidade de me libertar.

O princípio da transição não foi fácil: estranhei ao me ver com essa nova estética, porque isso é lutar contra padrões impostos ao longo de décadas. Depois veio uma libertação das minhas ideias sobre o envelhecer, e, hoje, me sinto realmente empoderada.

Mas a cabeleira branca demanda tratamento contínuo, e eu sigo todas as orientações da minha dermatologista, que é também tricologista. Ela me explicou que, por não possuírem melanina, os fios brancos são naturalmente mais secos, por isso é essencial hidratá-los bem e aplicar óleos umectantes com frequência.

Fiquei atenta à exposição ao sol e ao calor do secador, que tendem a amarelar o cabelo, como ela também me advertiu. Esse problema eu evito com um protetor térmico e solar nos fios. No banho, não deixo de usar o famoso shampoo preto ou roxo e a máscara roxa para matizar e trazer aquele brilho prateado. E ainda tem as vitaminas, bem-vindas para conferir mais vida às madeixas.

Com boa orientação e vontade de fazer dar certo, é possível ter um cabelo lindo e autêntico! E, com ele, uma vida mais livre e leve.”

CRIS SARAIVA, 42 anos, publicitária, do Texas (EUA)

R\$ 8 mil em doações!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação* para **23 ONGs da área da saúde**.

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria, marca de produtos sociais da Editora MOL e da Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.



CADA UM RECEBE 5% DA DOAÇÃO

*Este livro também apoia a ONG SOS Mata Atlântica, que neutraliza as emissões de carbono geradas durante a produção da publicação por meio do plantio de árvores, e o Instituto MOL, que promove a cultura de doação.

Você já conhece a **Sorria**?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a Sorria: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

**COMPRE NA
DROGA RAIA**

**COMPRE NA
DROGASIL**

COFUNDADORES Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), Cristiane Teixeira e

EDITORA May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Larissa Fernandez (editora de arte),

Carol D'avila e Natalia Schiavon (designers), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO**

& IMPACTO Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins)

OPERAÇÕES Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento) e Karen Borges (analista de engajamento) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (copeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (Chief Innovation Officer), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Glaucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL). **COLABORADORES** Daniella Grinbergas (reportagem e edição) e Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) **ILUSTRADORES** Ana Luiza Tavares (capa do capítulo 1 e itens 9 e 10), Camila Gray (itens 1, 8 e 12), Caroline Bogo (capa do capítulo 3 e item 17), Clarice Wendell (apresentação e itens 6 e 14), Graciela Rozza (itens 5 e 15), Jay Rose (itens 3, 7 e 19), Larissa Fernandez (item 11), Maree Felix (itens 2, 16 e 20), Raquel Silveira (capa, capa do capítulo 2 e item 9) e Taíssa Maia (itens 4, 13 e 18)

CONSULTORES Ana Carolina da Matta Ain, alergista e imunologista; Dalva Poyares, médica e pesquisadora do Instituto do Sono; Felipe Bessa, ortopedista e traumatologista; Gabriela Correa Frantz, mestre em meditação; Hallim Feres Neto, oftalmologista; Juliana Amorim Vieira, dermatologista; Julianne Pessequillo, geriatra; Leonardo Ortigara, médico urologista; Márcio Steinbruch, cirurgião vascular; Marcos dos Santos Cury, odontogeriatra; Maura Catafesta das Neves, otorrinolaringologista; Michelly Azevedo da Motta, ginecologista da clínica MedSculp; Paulo Camiz, geriatra e professor do Hospital das Clínicas de São Paulo.

ISBN: 978-65-89634-82-9

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

O Que ninguém te conta sobre envelhecer bem [livro eletrônico] : 20 dicas para viver muito anos com saúde e disposição invejável / diretor Dilson Branco. -- 1. ed. -- São Paulo : Editora MOL, 2023.
PDF

ISBN 978-65-89634-82-9

1. Exercícios físicos 2. Envelhecimento
3. Envelhecimento - Aspectos da saúde 4. Estilo de vida - Aspectos de saúde 5. Nutrição - Aspectos da saúde 6. Qualidade de vida 7. Saúde - Promoção
I. Branco, Dilson.

23-175604

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Qualidade de vida : Promoção da saúde 613

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

Druga Raia

+ DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade