



5 dicas para envelhecer bem e com qualidade de vida



Envelhecer é inevitável e certamente melhor do que a alternativa. Chegar bem e com qualidade de vida na longevidade significa ter uma vida plena e satisfatória, mesmo com o avanço da idade. Isso implica em manter uma boa saúde física, mental e emocional, além de ter autonomia e independência para realizar atividades diárias.

Segundo a geriatra e nutróloga Mariana Carvalho, muitos fatores influenciam o envelhecimento saudável. "Alguns deles, como a genética, não estão sob nosso controle. Outros, como exercícios, uma dieta saudável, ir ao médico regularmente e cuidar de nossa saúde mental, estão ao nosso alcance", diz.

De acordo o estudo Tábulas de Mortalidade publicado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em novembro de 2022, a expectativa de vida dos brasileiros que nasceram em 2021 é de 77 anos. Em comparação a 2020, aumentou em exatos 2 meses e 26 dias, quando registrou 76,8 anos. Os homens nascidos em 2021 podem chegar até os 73,6 anos, enquanto as mulheres que nasceram neste mesmo ano podem atingir, em média, os 80,5 anos.

Para a mulher envelhecer de maneira saudável, uma série de cuidados precisam ser tomados com a saúde física, mental e emocional. Entenda

ações que podem ser tomadas para ajudar a gerenciar a saúde, viver o mais independente possível e manter a qualidade de vida à medida que envelhece.

Mexa-se: Exercício e atividade física

A atividade física é o ponto central do envelhecimento saudável. Ajuda a manter a saúde cardiovascular, muscular e óssea, além de melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. Evidências científicas sugerem que as pessoas que se exercitam regularmente não apenas vivem mais, mas também podem viver melhor, o que significa que desfrutam de mais anos de vida sem dor ou incapacidade.

Embora tenha muitos outros benefícios, o exercício é uma ferramenta essencial para manter um peso saudável. Adultos com obesidade têm um risco aumentado de morte, incapacidade e muitas doenças, como diabetes tipo 2 e pressão alta. No entanto, mais magro nem sempre é mais saudável também. Ser ou ficar muito magro na velhice pode enfraquecer o sistema imunológico, aumentar o risco de fratura óssea e, em alguns casos, pode ser um sintoma de doença. Tanto a obesidade quanto as condições de baixo peso podem levar à perda de massa muscular, o que pode fazer com que a pessoa se sinta fraca e facilmente

desgastada.

A medida que as pessoas envelhecem, a função muscular geralmente diminui. Os idosos podem não ter energia para realizar as atividades cotidianas e podem perder sua independência. O exercício pode ajudar a manter a massa muscular à medida que envelhecemos e ajudar a viver mais e melhor.

Alimentação saudável: faça escolhas alimentares inteligentes

Como acontece com o exercício, comer bem não é apenas sobre o seu peso e pode até ajudar a melhorar a função cerebral. Alimentos ricos em proteínas, fibras e gorduras proporcionam uma sensação de saciedade maior que alimentos ricos em carboidratos. Isso acontece porque são digeridos lentamente, o que favorece a absorção do intestino. Com os alimentos ricos em carboidratos acontece o oposto, principalmente os refinados, que são pobres em fibras, têm alto índice glicêmico e ocasionam uma digestão acelerada.

O ômega-3, por exemplo, é um tipo de gordura poli-insaturada que tem sido associada a vários benefícios à saúde das mulheres. Essa gordura é importante porque o corpo humano não pode produzi-la, sendo necessário obter através da alimentação ou suplementação. Algumas fontes alimentares de ômega-3 incluem peixes gordos como salmão, sardinha e atum, além de sementes de chia, linhaça e nozes. No entanto, muitas pessoas não conseguem obter quantidades suficientes somente por meio da alimentação e podem precisar suplementar com cápsulas de óleo de peixe ou outras fontes. Mas qualquer tipo de suplementação deve ser feita sob orientação médica.

Tenha uma boa noite de sono

Dormir o suficiente ajuda a manter o corpo saudável e alerta e é importante para a memória e o humor. Não ter um sono de qualidade suficiente pode deixar a pessoa irritada, deprimida, esquecida e mais propensa a sofrer quedas ou outros acidentes. Além disso, dormir bem está associado

a taxas mais baixas de resistência à insulina, doenças cardíacas e obesidade. O sono também pode melhorar a criatividade e habilidades de tomada de decisão, e até mesmo os níveis de açúcar no sangue.

Vá ao médico regularmente

Ir ao médico para exames de saúde regulares é essencial para um envelhecimento saudável. Nos últimos anos, os cientistas desenvolveram e aprimoraram testes laboratoriais, de imagem e biológicos que ajudam a descobrir e monitorar sinais de doenças relacionadas à idade. Alterações prejudiciais nas células e moléculas do corpo podem ocorrer anos antes da pessoa começar a sentir qualquer sintoma da doença. Os testes que detectam essas alterações e podem ajudar a diagnosticar e tratar doenças precocemente, melhorando os resultados de saúde. Visite o médico pelo menos anualmente e possivelmente mais, dependendo da sua saúde.

Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool

O tabagismo e o consumo excessivo de álcool estão relacionados a diversas doenças crônicas e podem afetar negativamente a saúde física e mental. Não importa a idade ou há quanto tempo a pessoa tenha sido fumante, parar de fumar melhora a saúde. Já a dependência de álcool ou o consumo excessivo de álcool afeta todos os órgãos do corpo, incluindo o cérebro. Algumas pesquisas já revelaram que certas regiões do cérebro mostram sinais de envelhecimento prematuro em homens e mulheres dependentes de álcool. É importante ter consciência de quanto se está bebendo e os danos que a bebida pode causar.

"Cuidar de sua saúde física envolve permanecer ativo, fazer escolhas alimentares saudáveis, dormir o suficiente, limitar a ingestão de álcool e gerenciar pró-ativamente os cuidados de saúde. Pequenas mudanças em cada uma dessas áreas podem percorrer um longo caminho para apoiar o envelhecimento saudável", conclui a médica.

Os perigos das dietas restritivas: como elas afetam sua saúde a longo prazo

As dietas restritivas são aquelas que excluem determinados alimentos ou grupos alimentares da dieta com o objetivo de emagrecer rapidamente. Essas dietas podem parecer uma solução fácil para quem quer perder peso, mas a longo prazo, trazem sérios riscos para a saúde.

O médico nutrólogo Dr. Ronan Araujo, maior referência em emagrecimento no Brasil, explica que o primeiro risco é a carência de nutrientes importantes para o bom funcionamento do corpo. Quando se restringe a ingestão de alimentos, é possível que o organismo não esteja recebendo todos os nutrientes necessários para manter a saúde em dia. Esse desequilíbrio nutricional pode levar a problemas de saúde, como anemia, fraqueza muscular, queda de cabelo, entre outros.

Outro risco das dietas restritivas é a perda de massa muscular. Ao reduzir drasticamente a ingestão de calorias e nutrientes, o corpo entra em um estado de privação e começa a utilizar as reservas de energia, incluindo a massa muscular. Isso pode levar a perda de força e resistência, além de dificultar a manutenção do peso após a dieta.

"A perda de massa muscular também pode afetar o metabolismo, tornando mais difícil a queima de calorias e o controle de peso. Isso porque o tecido muscular é responsável por um gasto energético maior do

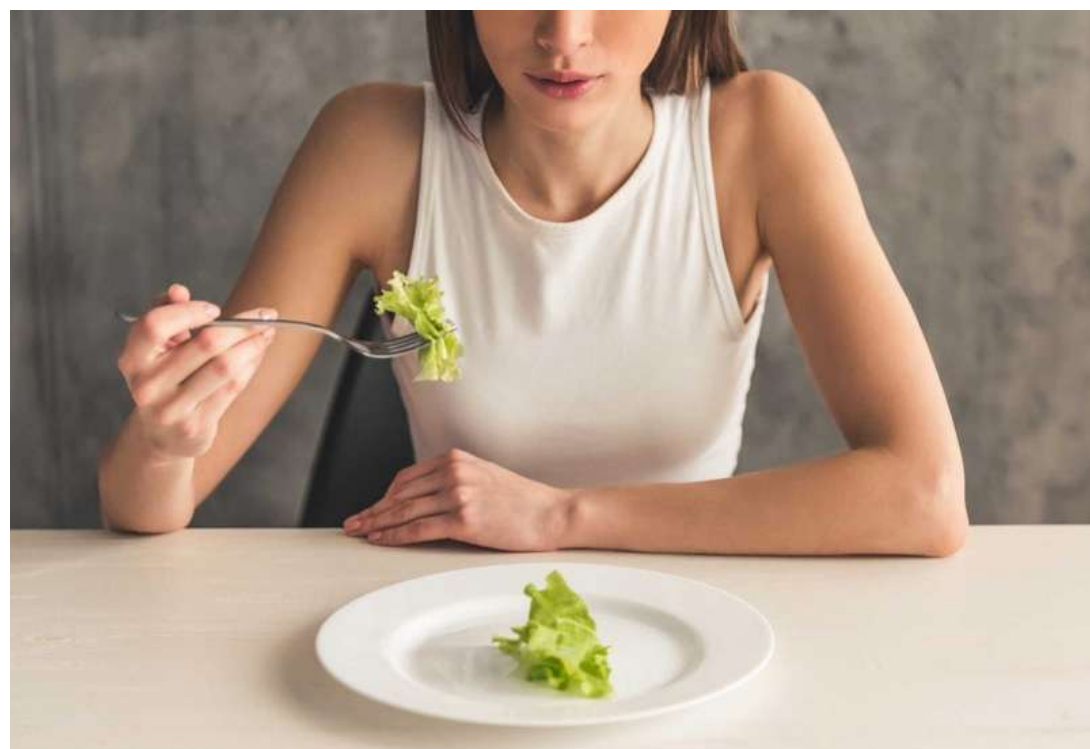
que o tecido adiposo, ou seja, quanto menor a massa muscular, menor será o gasto calórico em repouso." esclarece o médico Dr. Ronan Araujo.

Além dos riscos para a saúde, as dietas restritivas também podem causar transtornos alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia. Esses transtornos podem trazer sérios riscos para a saúde física e mental e precisam de tratamento adequado.

O médico nutrólogo comenta também que essas dietas são difíceis de sustentar a longo prazo e, muitas vezes, após o fim da dieta, o peso volta novamente. Isso ocorre porque as dietas restritivas geralmente envolvem a restrição calórica ou de nutrientes, o que pode levar a uma perda de peso rápida e significativa no curto prazo.

No entanto, essa perda de peso pode ser insustentável, pois muitas vezes as pessoas voltam aos seus hábitos alimentares anteriores, que geralmente são pouco saudáveis e levam a um aumento de peso até maior que no início da dieta, gerando o efeito sanfona, que pode ser muito perigoso.

Uma alternativa mais saudável para quem quer emagrecer é adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas. A alimentação deve ser rica em nutrientes, incluindo carboidratos,



proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, e deve ser adaptada às necessidades individuais de cada pessoa.

Outra alternativa é a reeducação alimentar, que consiste em aprender a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e equilibradas, sem restrições ou proibições. A reeducação alimentar leva tempo e dedicação, mas é uma forma mais sustentável e saudável de emagrecer e manter um estilo de vida saudável a longo prazo.

"Você deve ter em mente que não é a quantidade que você come, mas sim a qualidade do alimento. As dietas restritivas não são uma solução saudável ou sustentável para emagrecer. A reeducação alimentar e de estilo de vida podem ser uma forma de aprender a fazer escolhas alimentares mais saudáveis sem restrições ou proibições e o acompanhamento de um profissional qualificado é essencial para te ajudar nesse processo." Finaliza o Dr. Ronan Araujo.



Síndrome do Ovário Policístico: entenda o que é a doença, principais sintomas e tratamento



Segundo o ginecologista Rodrigo Ferrarese, estima-se que esteja presente em cerca de 8% a 13% da população feminina. "Ela traz consequências para o corpo e para a saúde da mulher tais como obesidade, alterações nos índices de colesterol, pressão alta e maior propensão ao diabetes", aponta o médico. "Ainda assim, o problema da síndrome não são os cistos em si e sim um desequilíbrio hormonal. Além disso, a doença também atrapalha a fertilidade por 'bagunçar' a ovulação", conta o especialista.

QUAIS SÃO AS ALTERAÇÕES HORMONAIS DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO? Quem explica quais são as principais alterações do hormônios femininos é ginecologista obstetra Dr. Fernando Prado. "Sem causa específica estabelecida, a Síndrome dos Ovários

Policísticos ocorre quando, devido ao aumento na produção de hormônios masculinos na mulher, o processo de ovulação é interferido", explica o Membro da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (ASRM) e diretor-clínico da Neo Vita. "Isso pode levar a formação de cistos nos ovários e ao atraso ou interrupção da menstruação devido à falta de ovulação, consequentemente dificultando as chances de uma gravidez natural", afirma.

DESCUBRA OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO Em muitos casos, no entanto, a Síndrome dos Ovários Policísticos passa despercebida e não é diagnosticada. Por isso, é fundamental prestar atenção aos sintomas e realizar consultas regulares ao ginecologista. "Além do atraso ou interrupção da

menstruação, a pessoa que sofre com SOP pode notar outros sintomas, como ganho de peso, crescimento de pelos no corpo, surgimento de acne, inflamação e resistência insulínica", aponta o Dr. Fernando. "No entanto, para podermos afirmar que essa irregularidade faz parte da SOP, é necessário considerar um desses critérios: entre o primeiro e terceiro ano após a primeira menstruação, se os intervalos entre os ciclos forem menores que 21 dias ou maiores que 45 dias; após três anos da primeira menstruação, se os intervalos forem menores que 21 dias ou maiores que 35 dias, em pelo menos 8 ciclos menstruais. Toda vez que ocorrer um atraso menstrual maior que 90 dias", completa Dr. Rodrigo.

TER UM CISTO NO OVÁRIO TE FAZ TER SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO? Os especialistas reforçam que não. "Apenas a presença de cisto nos ovários não caracteriza um quadro de Síndrome do Ovário Policístico, visto que a formação de cistos nos ovários é normal em mulheres na idade reprodutiva devido ao ciclo menstrual", indica. Dr. Fernando. Dr. Rodrigo Ferrarese aponta que o assunto é uma dúvida recorrente entre as mulheres. "Uma das confusões mais comuns que eu vejo no consultório é entre ovários policísticos e a Síndrome dos Ovários Policísticos. São coisas bem diferentes, no entanto, os nomes parecidos podem enlouquecer uma paciente desatenta. O cisto simples (também chamado de cisto folicular ou foliculos antrais), visto na ultrassonografia, nada mais é do que o 'ovinho' que vai fazer a paciente ovular e depois engravidar (caso

ela queira engravidar, claro)", indica.

QUEM TEM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS PODE ENGRAVIDAR? O médico destaca ainda que, como a paciente não ovula, é comum que tenha dificuldade para engravidar. "Aliás, quando consideramos a infertilidade por fator hormonal, a Síndrome dos Ovários Policísticos é a causa presente mais comum. Vale dizer, no entanto, que, com um tratamento adequado, a mulher pode, sim, engravidar. Esse tratamento varia de caso a caso", finaliza Dr. Rodrigo.

COMO É O TRATAMENTO DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO? O médico poderá recomendar estratégias para ajudar no controle dos sintomas, podendo variar de acordo com a gravidade do quadro e das características de cada mulher, incluindo sua vontade ou não de engravidar. "O principal método de tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos é a adoção de um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos", indica Dr. Fernando Prado. "Já a terapia medicamentosa pode ser realizada com pílulas anticoncepcionais para regularizar a menstruação ou, caso a mulher queira engravidar, indutores de ovulação. Em caso de resistência insulínica, o médico também pode receitar hipoglicemiantes para controlar o quadro e afastar o risco de diabetes", completa. O médico finaliza com o alerta: "O mais importante ao notar os sintomas da Síndrome do Ovário Policístico é consultar um ginecologista para receber o diagnóstico e tratamento adequado".

O que ajuda a diminuir celulite?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), celulite é o nome popular que se dá à lipodistrofia ginoide, o depósito de gordura sob a pele, que causa um efeito estético ondulado e com "furinhos" na epiderme, conhecido como "casca de laranja".

Problema que afeta 95% das mulheres após a puberdade, mas também pode ocorrer em homens com algum desequilíbrio hormonal e se instala, com maior incidência, em regiões como: nádegas, coxas e abdômen.

Pensando nesse incômodo, o empresário William Marianno, dono da Luminus, desenvolveu um blend de vitaminas que auxilia no tratamento dos indesejáveis "furinhos" na pele de forma mais rápida.

"Historicamente, as pessoas procuram cuidar mais do corpo quando o verão se aproxima, mas notamos uma mudança nesse comportamento nos últimos anos, devido aos esforços frustrados de conquistar o shape desejado em um curto espaço de tempo", comenta.

"O produto Bumbum Liso (BB Liso) combate a celulite e a flacidez por fora, com o creme, e por dentro, com as cápsulas. Essa combinação gera a ativação extrema da área tratada e garante resultados visíveis e bem mais rápidos. As fórmulas foram desenvolvidas através de uma equipe de dermatologistas e farmacêuticos, que reuniram todas as tecnologias e estudos mais recentes para criar produtos realmente eficazes", garante.

COMO A CELULITE PODE SER CLASSIFICADA?

De acordo com a SBD, a celulite pode ser leve, moderada ou grave,



em função do número e profundidade das depressões percebidas na pele; do aspecto da celulite; das lesões existentes; e da flacidez. Ao definir o grau, torna-se mais fácil determinar qual o tratamento mais eficaz para cada caso.

No grau 1, não há irregularidades visíveis quando o paciente está deitado ou em pé, mas as alterações podem ser vistas quando se comprime a área ou sob contração da musculatura local.

Quando a celulite é visível, com o aspecto de "casca de laranja", evidente, sem compressão da pele, se caracteriza o grau 2.

Já no grau 3, a celulite além de ser visível, tem sobrelevações e nodularidades evidentes.

O produto foi apresentado ao mercado em 2021, através de 200 influenciadoras digitais que, após experimentarem o kit da marca, aprovaram o nutricosmético. Entre as personalidades que indicaram o BB Liso estão as ex-BBBs Viih Tube e Gabi Martins, além de Nicole Bahls e Wanessa Camargo.

O QUE FAZER PARA EVITAR E DIMINUIR A CELULITE?

Existem outras medidas que ajudam a prevenir a celulite:

- 1) Beber bastante água para melhorar a circulação sanguínea;
- 2) Reduzir o consumo de produtos com sódio, pois provoca a retenção hídrica;
- 3) Evitar doces e alimentos gordurosos, como os fast-foods;
- 4) Não fumar;
- 5) Fazer exercício físico regularmente para ajudar a diminuir a gordura corporal e o peso, quando necessário.

DICAS

8 opções de penteados para madrinhas de casamento

Hoje viemos te ajudar na missão madrinha de casamento! Se você foi escolhida para o posto, com certeza está ansiosa para compartilhar e celebrar esse momento com alguém muito especial, mas sabemos que escolher o visual para o dia - tanto o look como o cabelo - não é uma tarefa fácil. Por isso, viemos trazer várias inspirações de penteados para madrinhas para garantir que você arrase nesse dia especial.

Investir em um visual mais simples, que pode até mesmo ser feito em casa, é sempre uma opção, mas para um dia tão especial como esse e para um cargo importante como o de madrinha, vale apostar em uma produção mais ousada e elaborada com a ajuda de um profissional. Além disso, essa é uma ótima oportunidade para ter um dia de beleza, que pode ficar ainda mais divertido, quando compartilhado com a noiva. Seja qual for a sua preferência, separamos 8 ideias de penteados para madrinhas para você se inspirar e garantir o look perfeito.



Foto: Angela Onuoha (Reprodução/Instagram)

O rabo de cavalo é sempre um penteado sem erro e versátil, tendo versões super simples e outras bem elaboradas. Para um casamento, aposte em um rabo baixo com algumas tranças na raiz do cabelo, adicionando alguns pontos de brilho para dar um charme a mais.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

A trança é outro clássico que sempre aparece entre os penteados para madrinhas mais escolhidos. Vale apostar em uma trança mais fofa - não tão apertada - e prendê-la na parte de trás da cabeça. Para completar o visual, invista em acessórios, como um adorno de brilho, por exemplo.



Foto: @zeldabarnz (Reprodução/Instagram)

Para quem busca por sofisticação e elegância, um coque baixo com alguns fios soltos é uma excelente opção. Um penteado para madrinhas super simples e versátil, que combina com diversos tipos de cabelo.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

Faz parte do time do cabelo curto, o corte tendência do momento? Então invista em um penteado meio preso, criando um volume alto no meio. Para deixar o visual ainda mais elegante, vale investir em um acessório para complementar o look, como uma presilha charmosa.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

Valorizando o volume dos cachos, o messy bun alto é um dos penteados para madrinhas super clássico que sempre funciona. Deixar alguns fios soltos na frente pode adicionar um ar mais leve e delicado.



Foto: @michellethompsonhair (Reprodução/Instagram)

Com uma vibe bem 60's, esse penteado também é uma ótima escolha para madrinhas. Prendendo apenas a parte da frente e dando destaque para a franja, o visual é um clássico que nunca sai de moda, além de ser super elegante.



Foto: Sydney Sweeney by @dickycollins (Reprodução/Instagram)

A combinação de trança e coque é sempre uma ótima pedida! Faça uma trança ao longo dos fios e depois junte em um coque baixo e bem preso. Aproveite para deixar o visual ainda mais romântico com alguns fios soltos na frente.



Foto: Hailey Bieber (Reprodução/Instagram)

Com a tendência do clean girl look, um penteado simples não poderia faltar entre as indicações. Nada melhor do que a nossa musa Hailey Bieber para nos inspirar. Aposte em uma trança baixa com alguns fios soltos na frente, criando um visual super clean e moderno.

Dicas Gastronômicas

Almoço sem arroz: 4 receitas saudáveis e saborosas

Salada de folhas com rabanete e molho de iogurte

Ingredientes

- 1/2 maço de alface lisa lavada
- 1/2 maço de alface roxa lisa lavada
- 1/2 maço de rúcula lavada
- 8 rabanetes em rodela
- 1 beterraba em tiras
- 1 cebola em rodela
- 10 tomates cerejas em tiras
- 1 colher (sopa) de chia
- Sal a gosto
- Azeite para regar

Molho

- 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

Modo de preparo

Para o molho, em uma pote de vidro com tampa, coloque o iogurte, a mostarda, o mel e sal. Misture vigorosamente até homogeneizar e transfira para uma molheira. Em uma saladeira, arrume as folhas de alface e de rúcula. Por cima espalhe o rabanete, a beterraba, a cebola e o tomate cereja. Polvilhe com a chia, tempere com sal, regue com azeite e sirva acompanhada do molho.



Sopa de legumes

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cenoura em cubos
- 1 batata em cubos
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1,5 litro de água fervente
- 50g de vagem picada
- 1 chuchu pequeno em cubos
- 1 abobrinha pequena em cubos
- Sal a gosto
- 150g de brócolis congelados
- 1 colher (chá) de colorau

Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Junte o tomate e deixe desmanchar. Acrescente a água fervente, os cubos de caldo de legumes, a vagem e cozinhe por 10 minutos em fogo médio. Junte a cenoura, cozinhe por 5 minutos, junte a batata e cozinhe por mais 10 minutos. Junte o chuchu e a abobrinha e cozinhe por mais 10 minutos. Adicione o brócolis e o colorau, desligue o fogo, deixe descansar por 10 minutos. Acerte o sal e sirva em seguida.



Sushi de abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana em fatias finas
- Molho de soja (shoyu) para acompanhar
- 1/2 xícara (chá) de cream cheese
- Cebolinha picada para polvilhar
- 1 cenoura em tiras
- 200g de salmão em tiras
- 1 pepino japonês sem sementes em tiras

Modo de preparo

Coloque uma porção de cream cheese sobre as fatias de abobrinha e arrume tiras de cenoura, de pepino e de salmão por cima. Enrole como um rocambole, apertando para fixar. Transfira para uma travessa, polvilhe com cebolinha e sirva acompanhado de shoyu.



Peito de frango com brócolis e cenoura

Ingredientes

- 1 cenoura fatiada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 5 filés de peito de frango
- 1 xícara (chá) de vagem fatiada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de brócolis em buquês

Modo de preparo

Cozinhe a cenoura, a ervilha e a vagem no vapor por 5 minutos ou até ficarem macias. Adicione o brócolis e cozinhe por mais 5 minutos ou até ficar al dente. Aqueça metade da manteiga em uma frigideira, em fogo alto, e doure os filés de frango por cerca 2 minutos de cada lado. Tempere com sal, pimenta e disponha em uma travessa. Derreta o restante da manteiga em uma panela, em fogo médio, e coloque os legumes. Refogue, tempere com sal, pimenta e transfira para a travessa. Sirva em seguida.

