

CAMINHOS PARA O FUTURO – 2ª EDIÇÃO (2015)



Longevidade, a nova opção do ser humano.

Fernando Lucchese



A história da busca da longevidade

- Homem caçador: o maravilhoso irresponsável
- Mulher protetora: a cuidadora da família



Expectativa de vida dos brasileiros

IBGE 2013

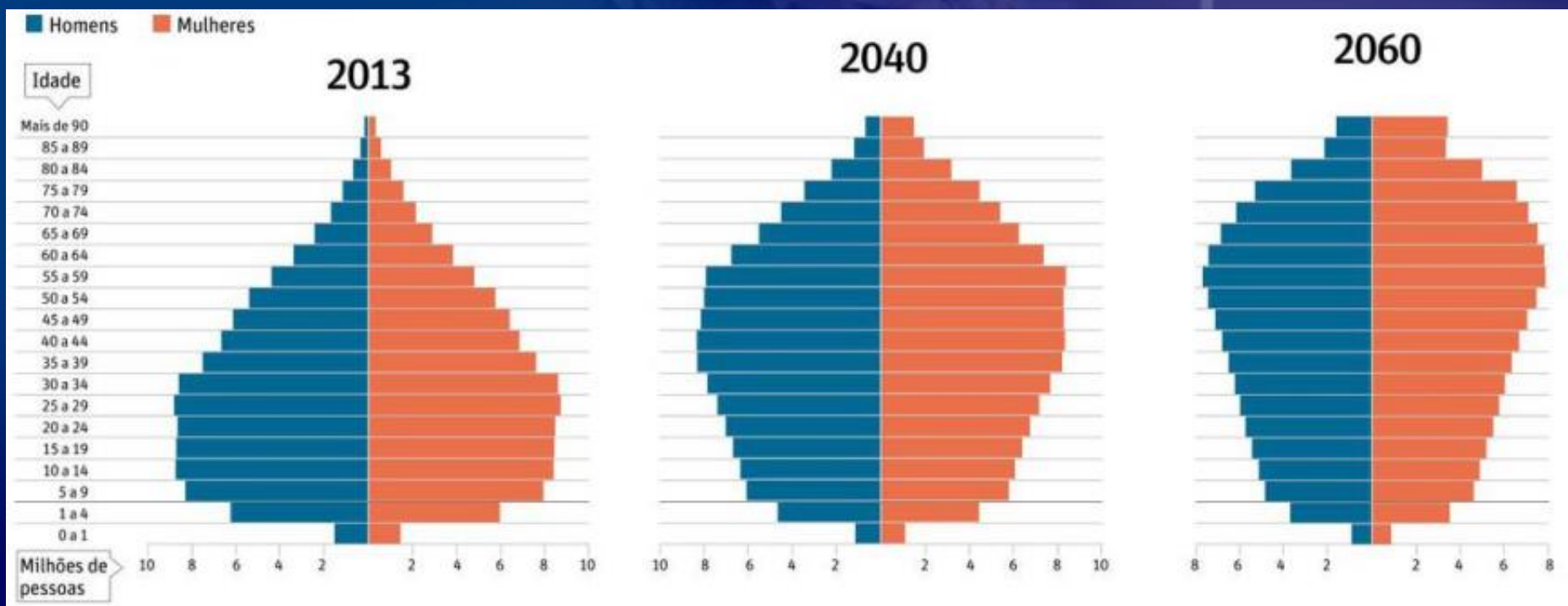
- Homens: 71,3 anos
 - Mulheres: 78,6 anos
- } 7,3 anos
- Média: 74,9 anos



Em Alagoas a diferença é de 9,5 anos

Expectativa de vida dos brasileiros (IBGE 2013)

- Aumenta 4 meses por ano
- Aumenta 1 ano a cada 3 anos



Mitos da longevidade

1. Fomos feitos para viver 120 anos
2. Tomando todos os cuidados disponíveis você chegará aos 100 anos
3. Disciplina leva inevitavelmente a longevidade
4. Podemos impedir o envelhecimento 100 vezes mais rápido depois dos 65 anos



Johanna Quaas

Mais velha ginasta do mundo (89 anos)

Leipzig, Alemanha

A longevidade é uma conquista individual



“Eye Ball Test”

90 anos

A longevidade do mundo de hoje

- Aumenta a expectativa de vida, mas não aumenta o tempo de vida saudável.
- Convivência com a doença aumentou para 10% da vida.



Os inimigos da longevidade

- **Infarto**
- **Acidentes Cerebrais**
- **Câncer**

**70% das mortes tem as mesmas
causas: INFLAMAÇÃO**

Os inimigos da longevidade

As 3 Epidemias:

Aterosclerose

Depressão

Neurose

Você é o seu maior inimigo!



PLATÃO
427-347 a.C.

**O maior erro dos médicos
é tentar curar o corpo sem
procurar curar a alma.
Entretanto, corpo e alma
são um e não podem ser
tratados separadamente.**

CORPO

MENTE

ESPÍRITO

AS DOENÇAS DA ALMA CAUSAM DOENÇAS NO CORPO

O TRIO MALÉFICO

- **RAIVA**
- **INVEJA**
- **VAIDADE**

AS DOENÇAS DA ALMA CAUSAM DOENÇAS NO CORPO

O QUARTETO PERIGOSO

- **SOLIDÃO**
- **PESSIMISMO**
- **EGOÍSMO**
- **DEPRESSÃO**

AS DOENÇAS DA ALMA CAUSAM DOENÇAS NO CORPO

O QUARTETO FELIZ

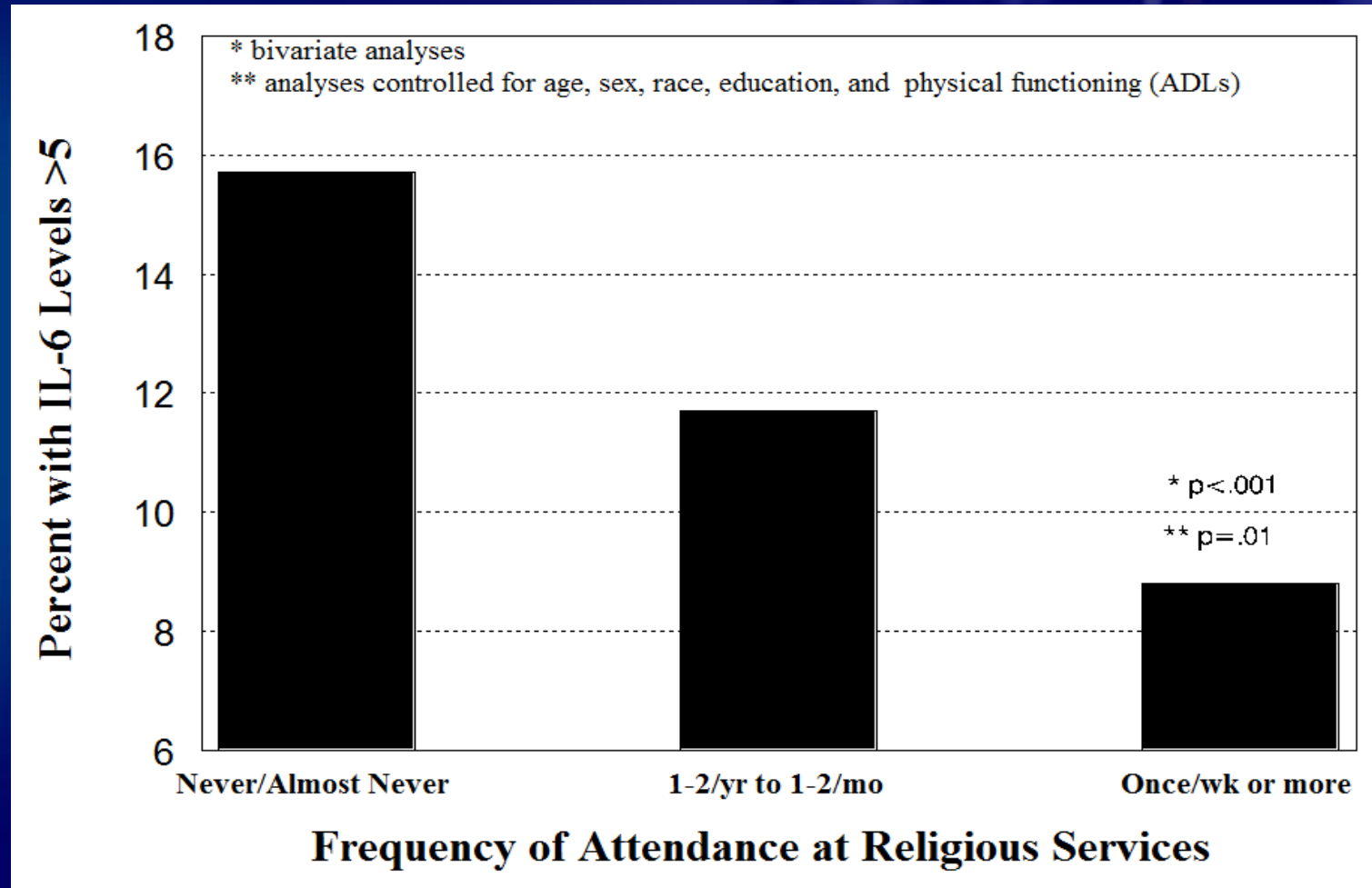
- SOLIDARIEDADE
- ALTRUÍSMO
- OTIMISMO
- ESPIRITUALIDADE

INDIVÍDUOS SOLIDÁRIOS SÃO MAIS FELIZES E VIVEM MAIS



Interleucina-6 X serviços religiosos

(1675 pessoas > 65a)



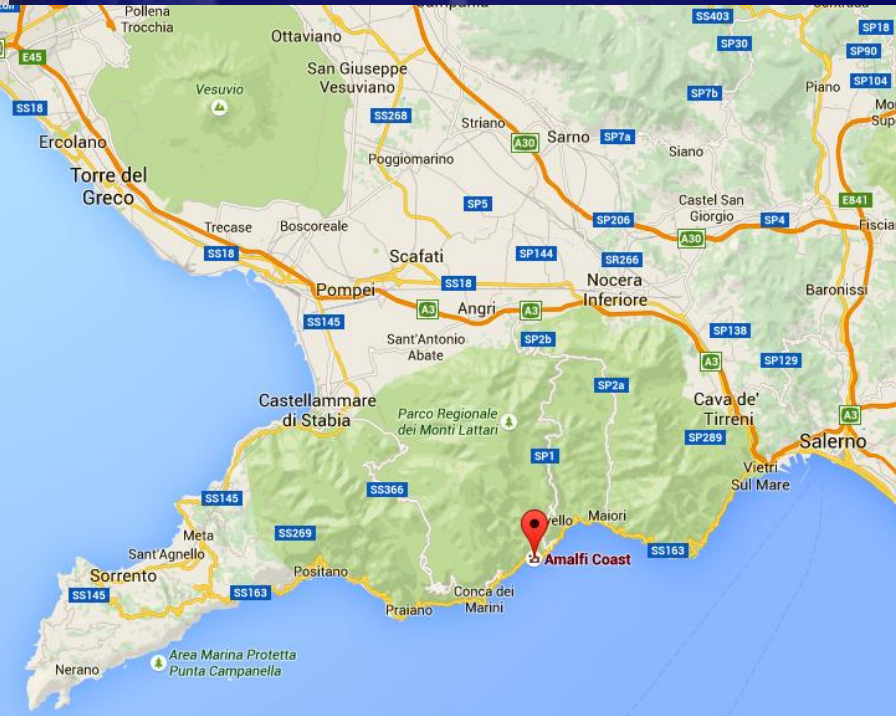
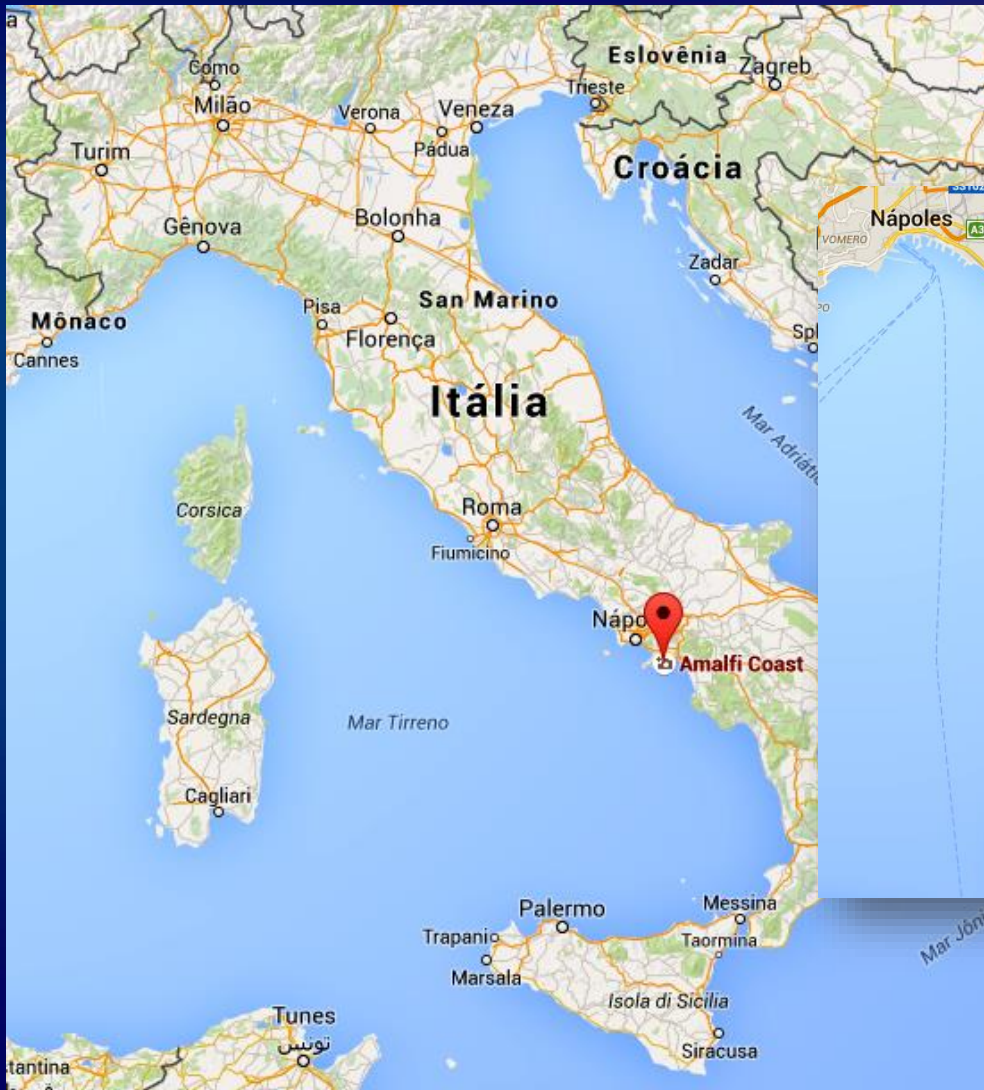
PESQUISA DA YALE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH – DRA. BECCA LEVY

- Pessoas de meia idade foram entrevistadas seis vezes ao longo de 20 anos
- Pergunta: “Concorda com a afirmação de que à medida que você envelhece torna-se menos útil?”
- Resultado: pessoas com imagem positiva da sua velhice viveram em média 7,5 anos a mais

Para Viver 100 Anos:

- Glicose Normal
- Pressão Arterial Normal
- Colesterol Normal
 - Ser Magro
 - Exercitar-se

Onde a busca da longevidade começou

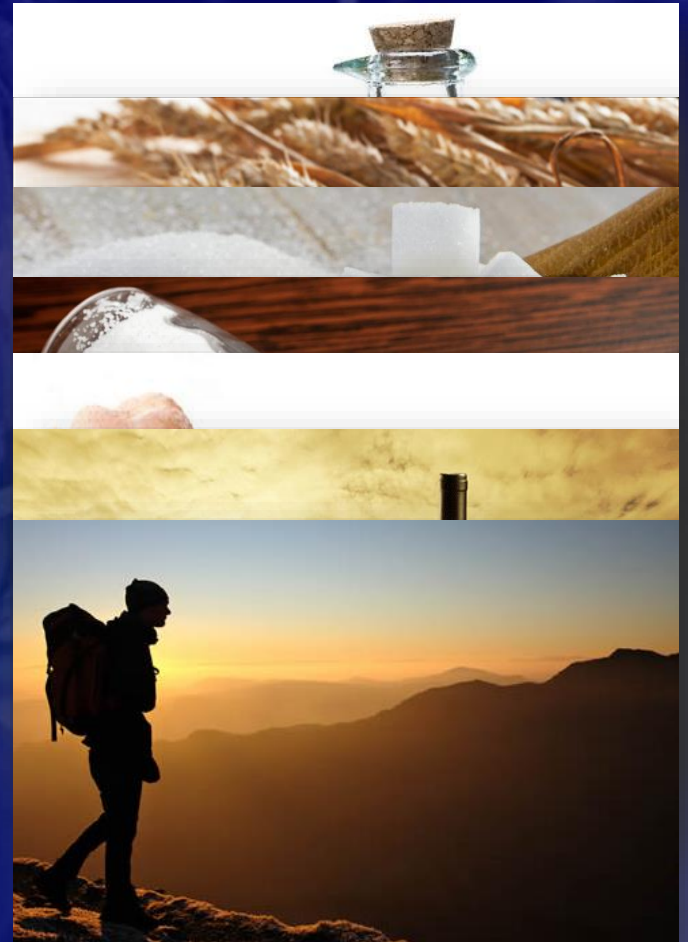


Costa Amalfitana

Costa Amalfitana



Zonas Azuis



SARDENHA



OKINAWA - JAPÃO



Província mais ao sul do Japão; possui 1.392.503 habitantes

Diferenças da longevidade nas zonas azuis



“Eye Ball Test”

90 anos

Longevidade em Okinawa

- 61 ilhas onde estão as mulheres mais velhas do mundo
- 5 vezes mais centenários do que o resto
- Pelo menos 6 amigos por idoso
- Comem peixe e vegetais
- São magros

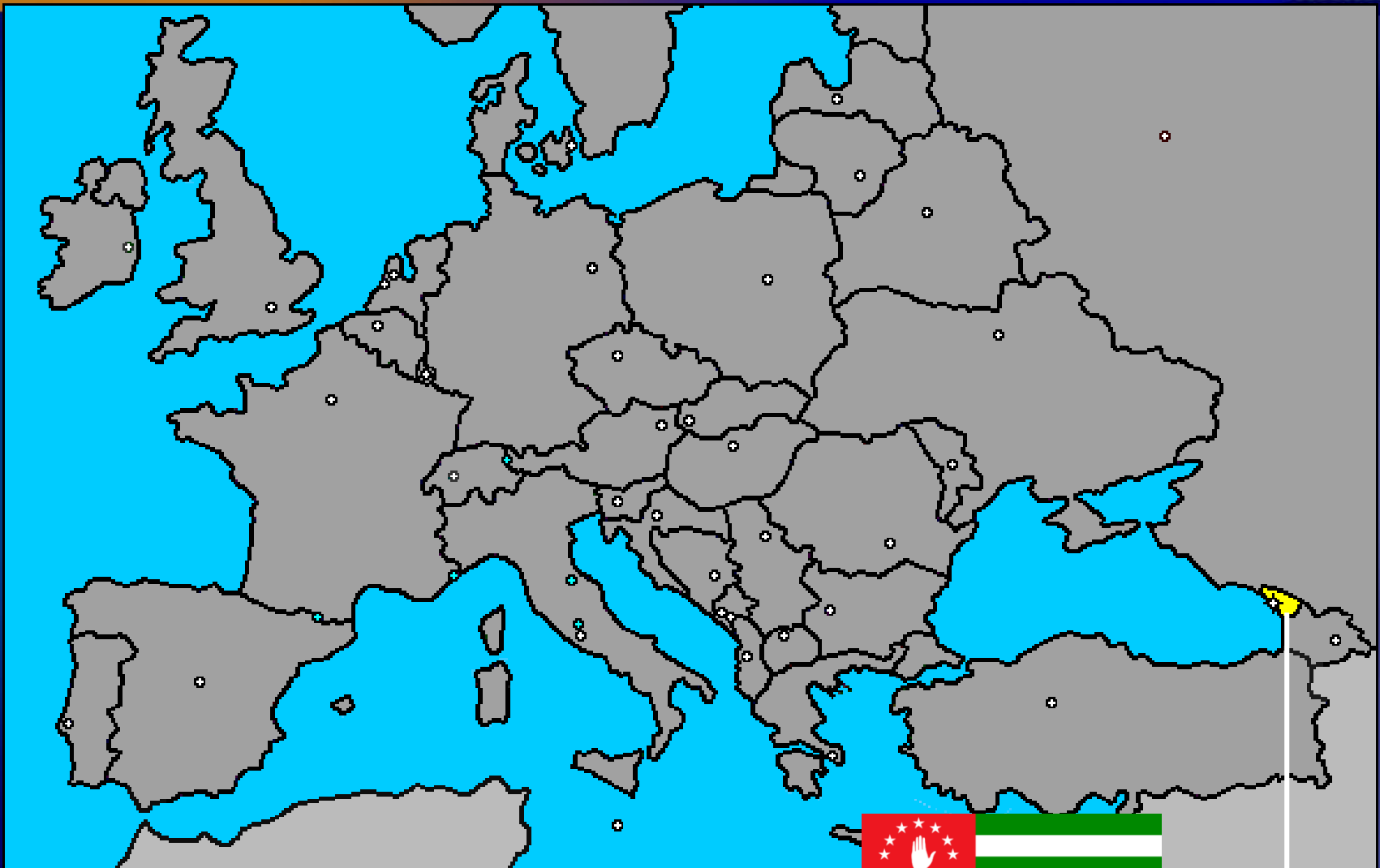
Loma Linda - Califórnia



Loma Linda - Califórnia

- Adventistas da Califórnia: sabatistas
- Loma Linda University
- Mulheres adventistas vivem 9 anos mais
- Homens vivem 11 anos mais

ABECÁSIA – LESTE EUROPEU



Abecásia

260 mil habitantes – Região do Cáucaso

CARACTERÍSTICAS COMUNS DOS POVOS DE VIDA LONGA

- Convivência social: amigos
- Espiritualidade
- Valorização dos idosos
- Atividade física natural
- Alto índice de felicidade



DIETAS DOS POVOS DE VIDA LONGA

- Origem vegetal = 90%
- Origem animal = 10%



Sem sal, açúcar e produtos industrializados.

- 
- Vegetarianismo não confere garantia de longevidade

A absolvição do ovo



Provérbio catalão

Pouca cama, pouca mesa,
muita sola.

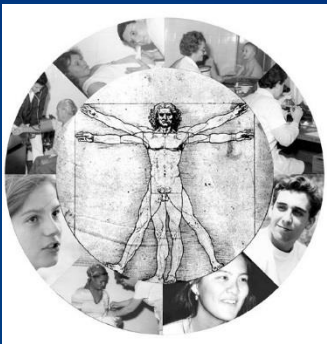


FATORES QUE PROLONGAM A VIDA

- **Assistência Médica – 10%**
- **Genética – 17%**
- **Meio Ambiente – 20%**
- **Estilo de Vida – 53%**

EQUAÇÃO DO LUCCHESE

ESTILO DE VIDA



=

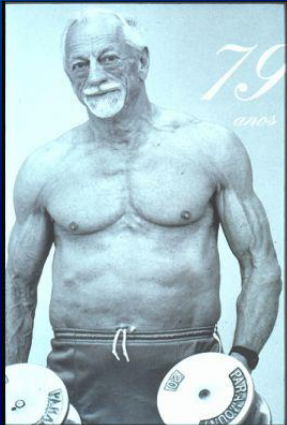
SAÚDE

=

FELICIDADE

=

LONGEVIDADE





MUDE SEU ESTILO DE VIDA:

SER FELIZ E VIVER

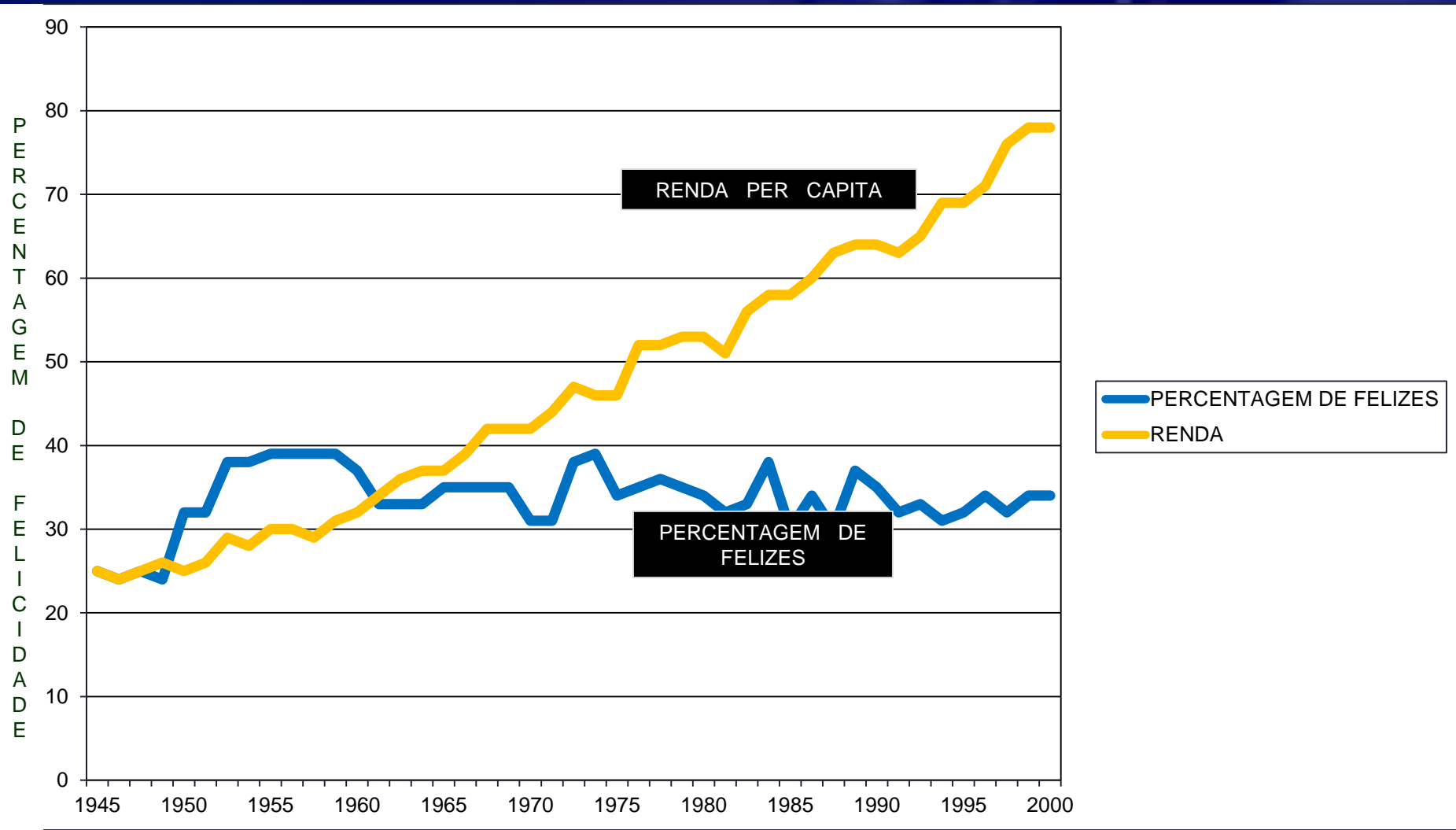
MUITO É UMA OPÇÃO

PESSOAL.

As leis da felicidade

Informações das zonas azuis:
A felicidade prolonga a vida

RENDA X FELICIDADE NOS E.U.A.



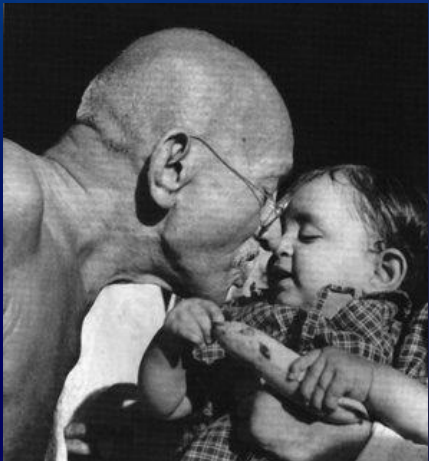
HÁ DUAS MANEIRAS

DE SER RICO:

POSSUIR MUITO OU

CONTENTAR-SE COM POUCO

**SÓ QUEM SE PREOCUPA EM FAZER A
FELICIDADE DOS OUTROS ALCANÇA
A SUA PRÓPRIA FELICIDADE!**



As leis da felicidade

Felicidade é ter muitos amigos confiáveis.



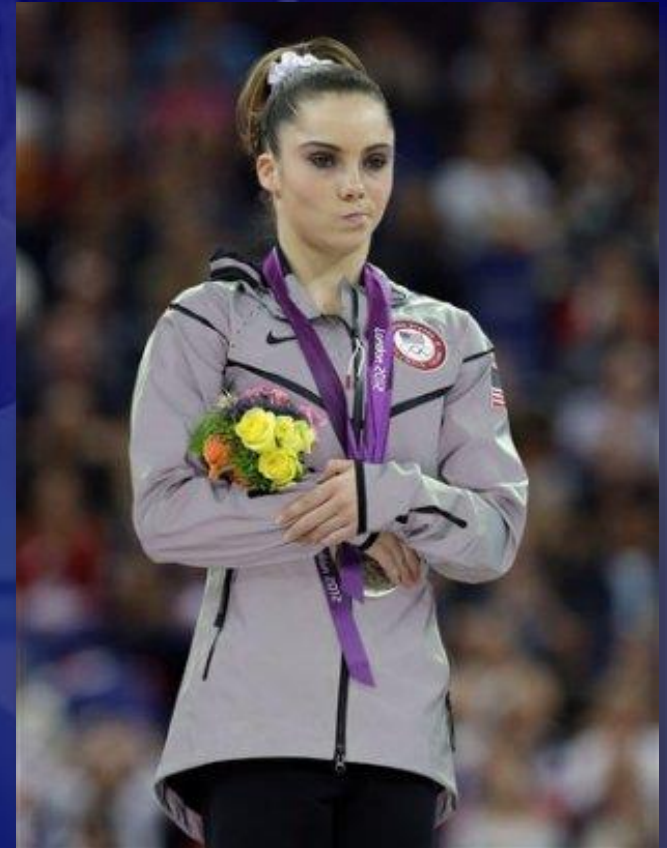
A SÍNDROME DA COMPARAÇÃO SOCIAL : NOVA DOENÇA – Fator inveja.

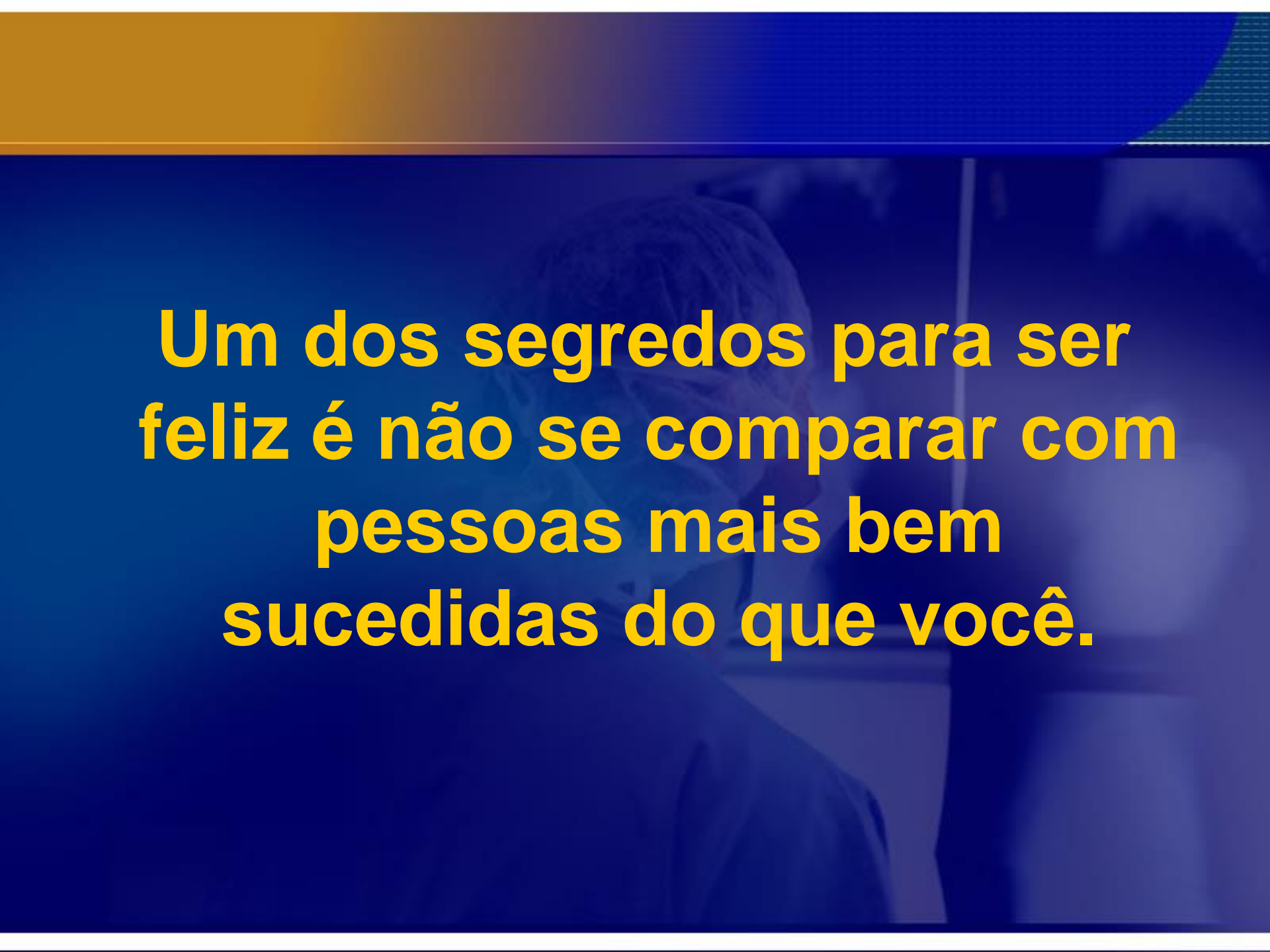


O sucesso do meu vizinho me deixa infeliz

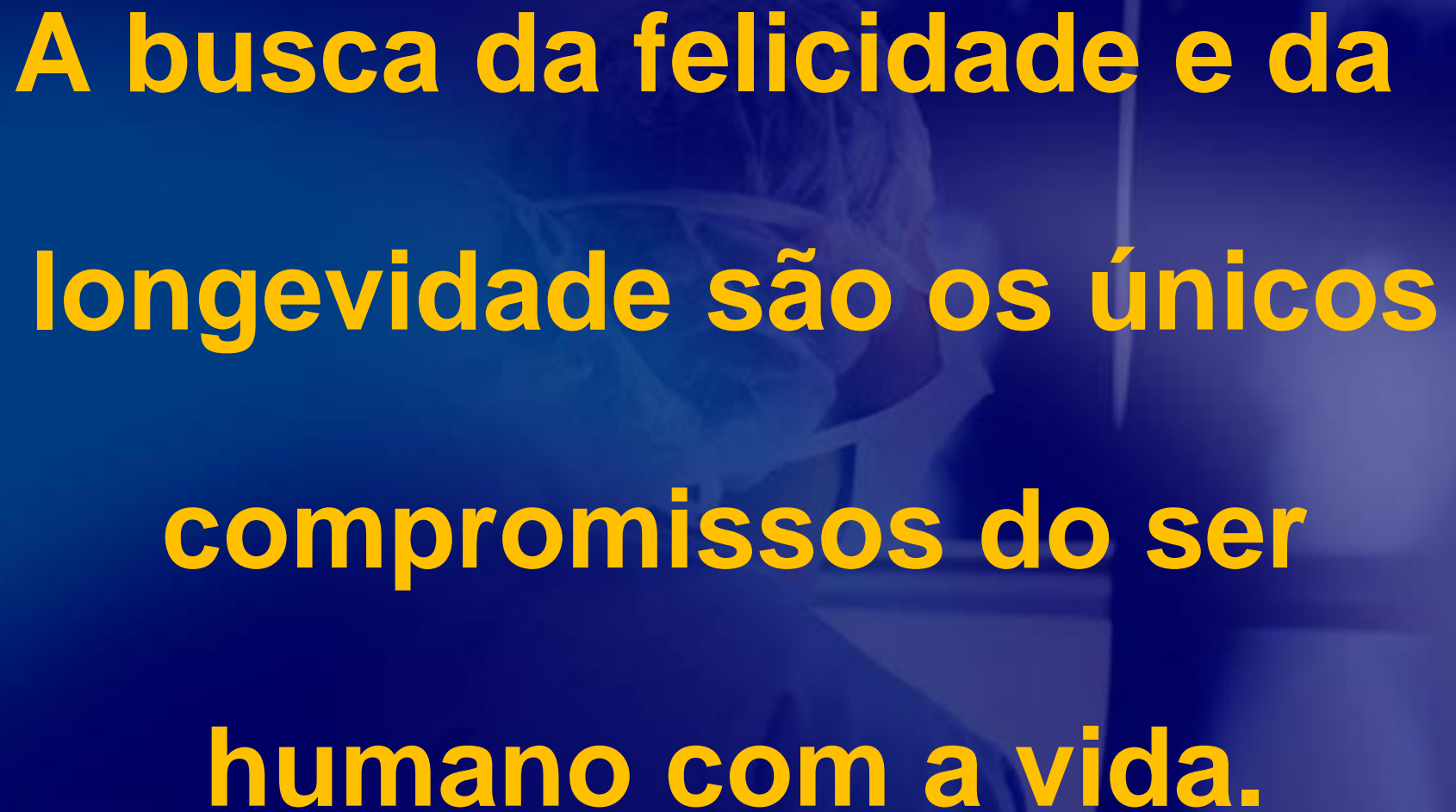


Nas Olimpíadas os que alcançam medalha de bronze são mais felizes do que os de prata





Um dos segredos para ser feliz é não se comparar com pessoas mais bem sucedidas do que você.



**A busca da felicidade e da
longevidade são os únicos
compromissos do ser
humano com a vida.**