

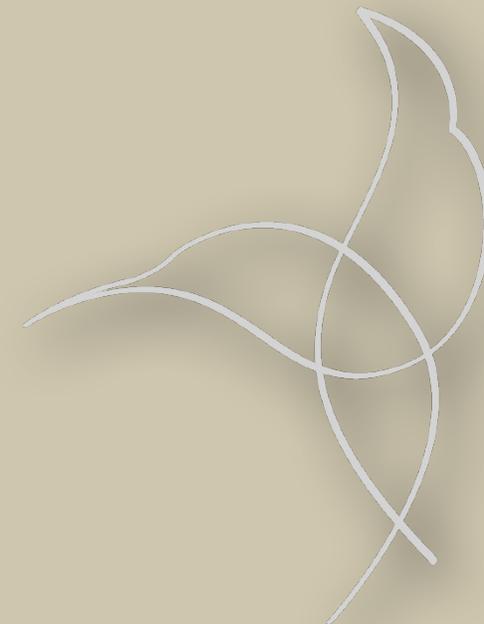
LONGEVIDADE E SUA RELAÇÃO COM OS PILARES DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

MAYRA FERREIRA DE FREITAS MONTENEGRO

acupuntura + controle de dor
acupuntura + controle de dor
acupuntura + controle de dor

Minha Trajetória...

- **2011:** Graduação em Medicina (Unifacisa, CG-PB)
- **2014:** Residência em Acupuntura / Especialização em Dor (Hospital das Clínicas – UFPE)
- **2019:** Pós-Graduação em Nutrologia (ABRAN, SP)
- **2021:** Mestre em Neurociência Cognitiva e Comportamento (UFPB)
- Médica do Ambulatório de Acupuntura e Dor do HULW-UFPB



O que é SAÚDE?

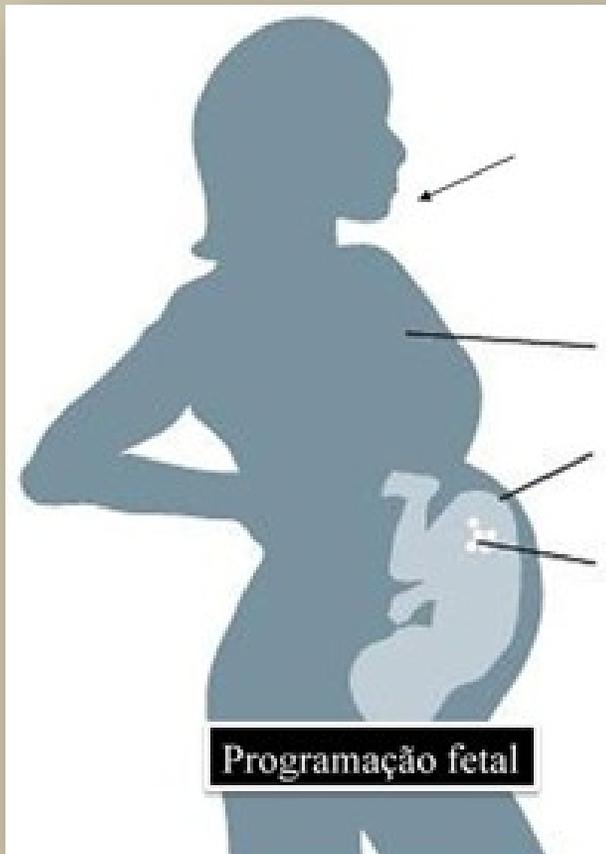


Fatores Relacionados:

- Renda, status social e educação
- Ambiente físico
- Rede de apoio social
- Genética
- Gênero
- Comportamento pessoal e habilidade de enfrentar dificuldades



Epigenética e Programação Metabólica

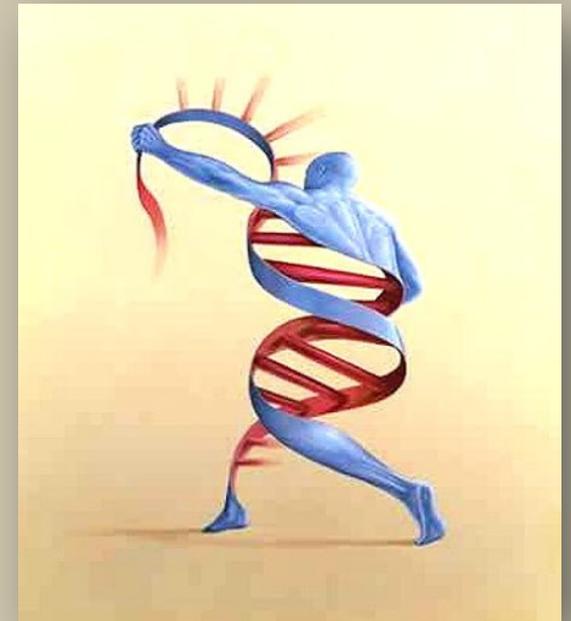


DIETA

Mãe - 1^a geração

Feto - 2^a geração

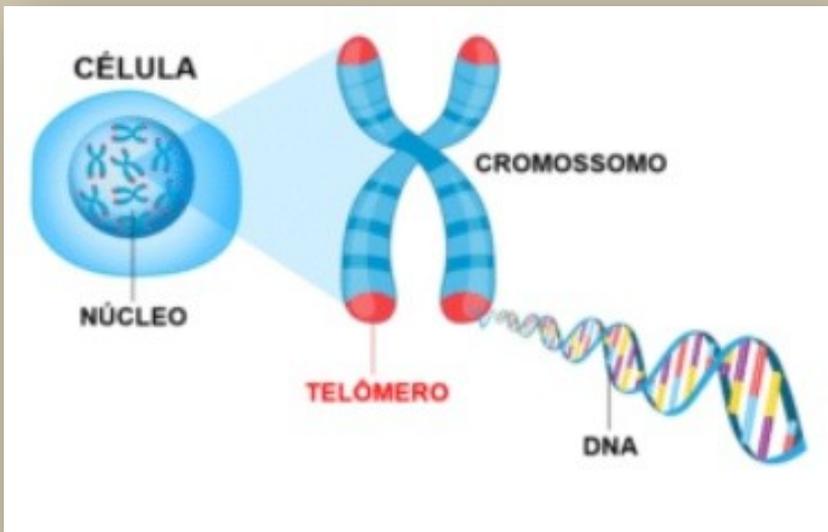
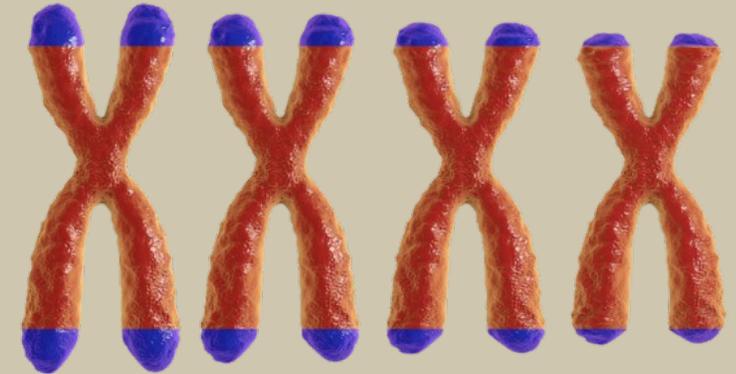
Cels. germinativas - 3^a geração



Envelhecimento e Longevidade

Estruturas constituídas por fileiras repetitivas de DNA que formam as extremidades dos cromossomos

Principal função: Manter a integridade dos cromossomos



© The Nobel Foundation. Photo: U. Montan
Elizabeth H. Blackburn
Prize share: 1/3

© The Nobel Foundation. Photo: U. Montan
Carol W. Greider
Prize share: 1/3

© The Nobel Foundation. Photo: U. Montan
Jack W. Szostak
Prize share: 1/3



Estresse e maus hábitos encurtam os telômeros mais rapidamente

Perigos Ocultos - xenobióticos



“ quem vê marca não vê composição”

BPS substituto do bisfenol A é seguro para a saúde?

mineral oil, paraffin, petrolatum
dipropylene glycol
paraben, methylparaben

Perigos Ocultos - xenobióticos



CINCO PILARES DA QUALIDADE DE VIDA



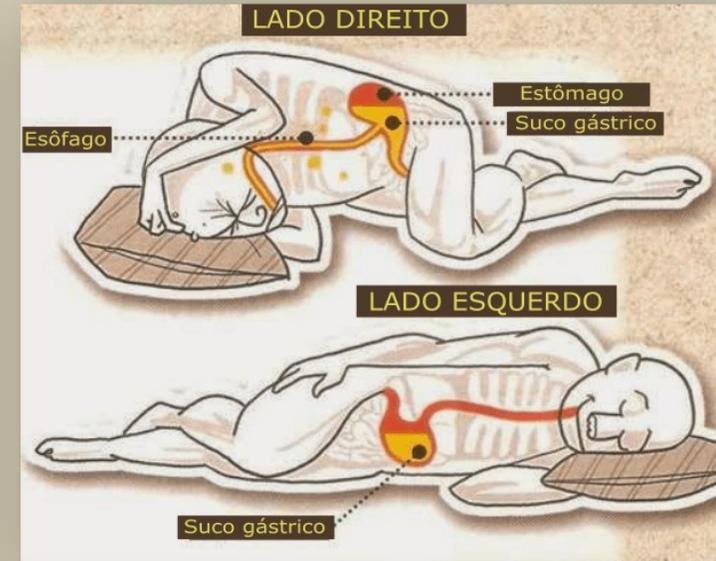
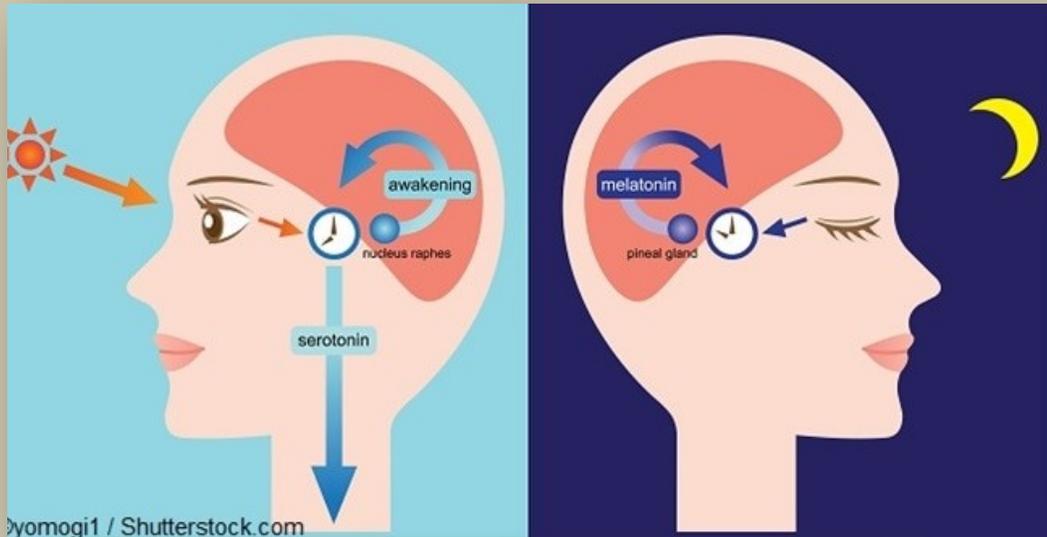
Relações Sociais



Equilíbrio Mental



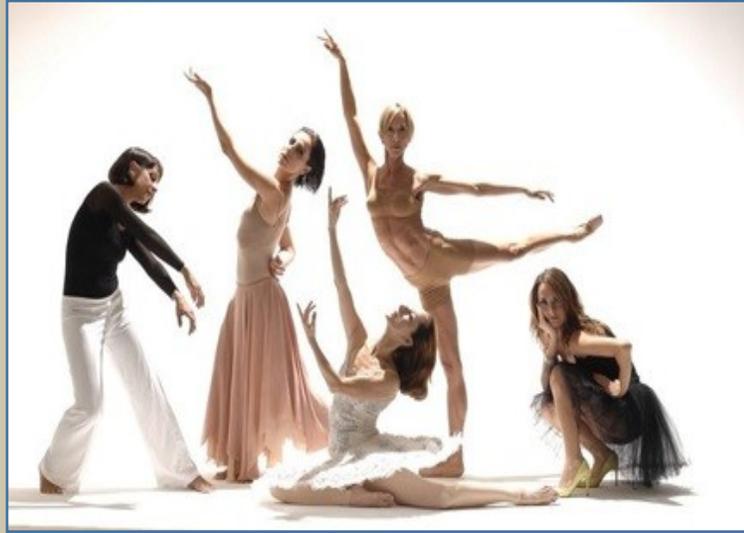
Sono Reparador



Exercício Físico

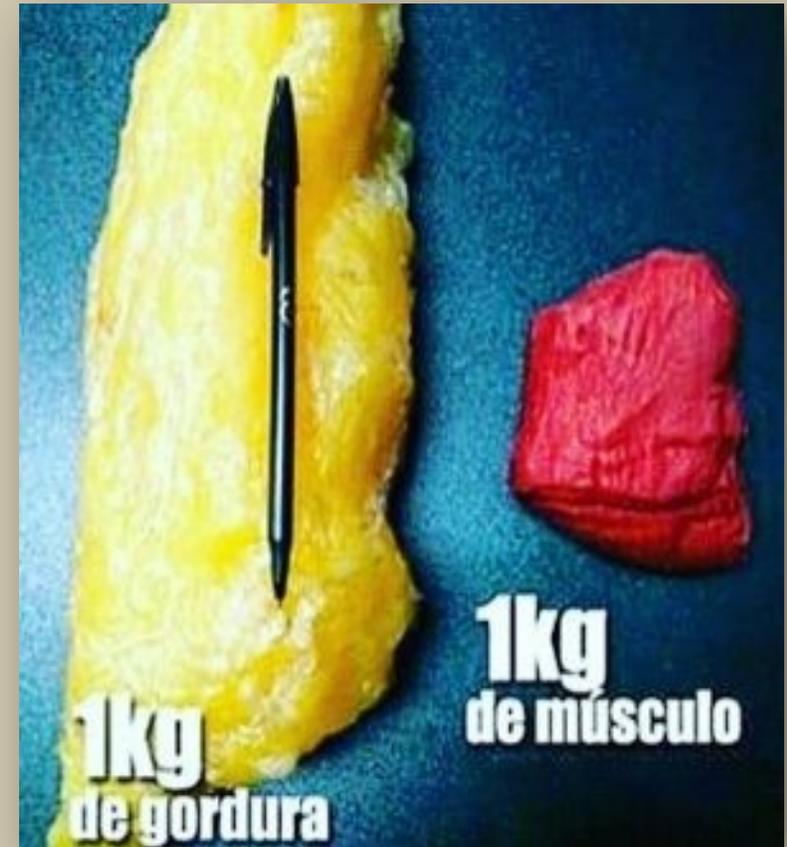


Exercício Físico



Exercício Físico

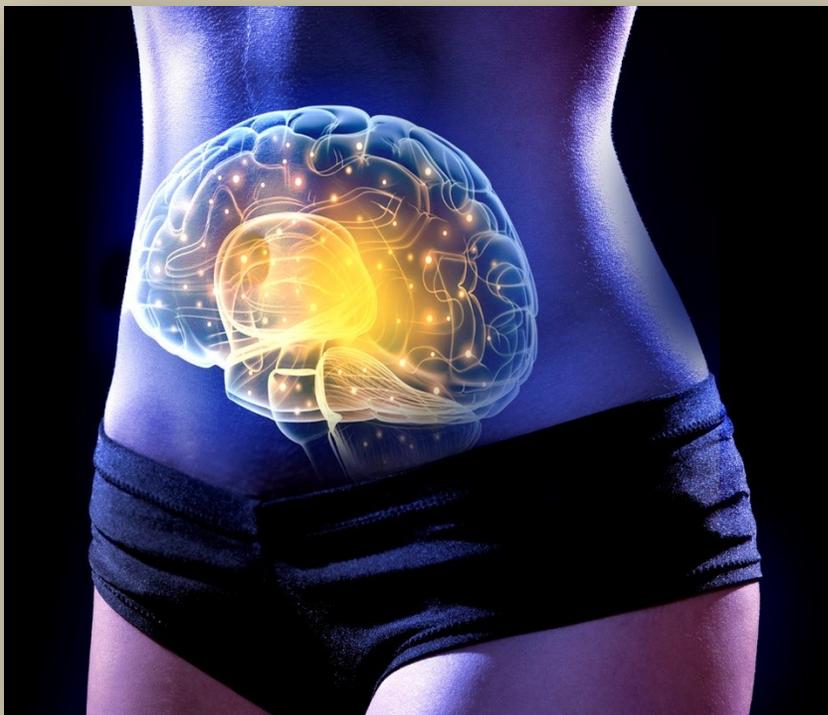
**Ambas as mulheres têm 80 anos.
Suas escolhas diárias determinam seu futuro.**



Alimentação Saudável



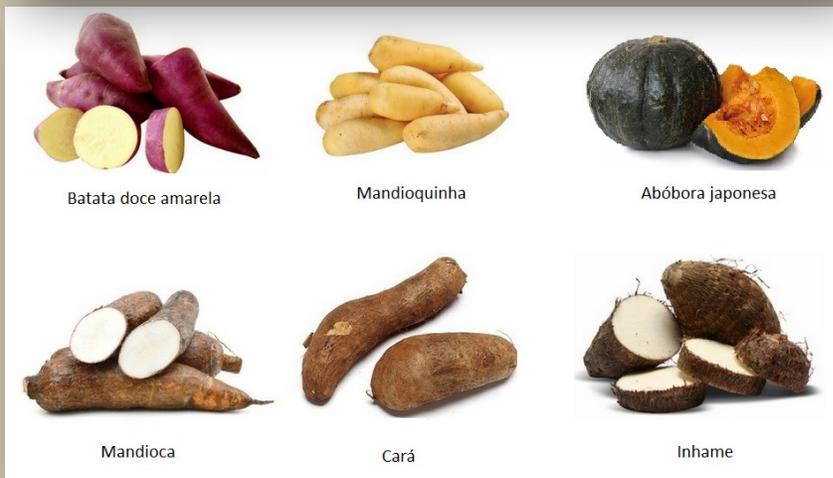
Conexão Intestino-cérebro



O que devo evitar?



O que devo consumir?



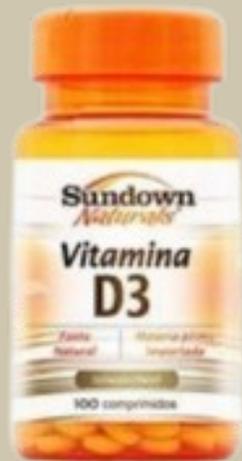
Gordura pode?



Como montar o seu prato?



E os suplementos?





“Os ideais que iluminaram meu caminho, e que, de tempos em tempos me dão nova coragem para enfrentar a vida com alegria são a **bondade**, a **beleza** e a **verdade**.”

(Albert Einstein)

GRATIDÃO!