

Longevidade

EM FOCO

Uma década de conquistas

Grupo Longevidade Saudável comemora 10 anos

Ítalo Rachid

Médico avalia os avanços e desafios da Medicina da Longevidade no Brasil

Vladimir Khavinson

Pesquisador russo garante a eficácia do uso de peptídeos biorreguladores

Detoxificação:

O primeiro passo para um envelhecimento saudável

Qual é a única proposta terapêutica para Reposição Hormonal Transdérmica no Brasil que:

01

Segue rigorosamente todos os critérios técnicos, de qualidade e segurança exigidos pelo Consenso #1 do Grupo Longevidade Saudável sobre a Utilização de Hormônios Bioidênticos Nano-Estruturados na Prática Médica Diária?

02

Realizou estudos e testes clínicos válidos para comprovar a Biodisponibilidade, Segurança, Estabilidade e Resultado do produto?

03

Utiliza Nanotecnologia e Biotecnologia aplicada para garantir resultado e liberação prolongada do hormônio pelo prazo de 24Hrs?

04

Desenvolveu processo patenteado internacionalmente para absorção e biodisponibilidade do hormônio, com procedimentos e metodologias validadas pelo INMETRO?

Sua Saúde é coisa séria

Com saúde não se brinca. Tome a decisão correta e utilize **BIOLIPIDEO B2®**, a nova geração de Reposição Hormonal Fisiológica capaz de garantir segurança e resultado terapêutico.

A única do Brasil que comprova através de estudo e testes clínicos:

✓ Biodisponibilidade e permeação cutânea

✓ Liberação AllDay - 24 horas de ação sistêmica

✓ Identificação do hormônio utilizado

✓ Nanotecnologia e Biotecnologia aplicada

BIOLIPIDEO B2® - A escolha certa para sua saúde e para sua vida!

www.farmaciaevidence.com.br | 0800.280.460


Grupo
Evidence



Editorial

Caros amigos,

O Grupo Longevidade Saudável completa 10 anos de atividades no Brasil.

A data em si já é motivo de grande alegria.

Foi período de muita luta e desafios e, sobretudo, de conquistas e notáveis avanços.

Ao longo desse tempo, constituímos não apenas um grupo representado por quase 1.600 médicos que trabalham de forma uníssona e guiam-se por objetivos semelhantes.

Na realidade, dadas as peculiaridades na relação da empresa com seus médicos, conseguimos construir uma grande família, de pessoas do bem, profissionais capacitados a utilizar os avançados conceitos de medicina preventiva de forma ética, zelosa e eficaz, materializados em um modelo de medicina que hoje é utilizado por quase 300 mil cidadãos brasileiros, sendo que 20% desse contingente são constituídos pelos próprios médicos do grupo e seus familiares.

E, como forma de celebrar momento tão especial, é com grande alegria que chega até você o primeiro número da nossa revista **Longevidade em Foco**.

A revista representa um marco na evolução do trabalho do grupo e propõe-se a ser um veículo de informação, divulgação, solidificação e disseminação dos conceitos da Medicina da Longevidade no país.

Terá, inicialmente, periodicidade bimestral e foi concebida de modo a contemplar os múltiplos e variados temas que compõem o universo dessa medicina, valendo-se de uma linguagem objetiva e acessível tanto ao médico quanto aos profissionais de saúde, bem como ao público formador de opinião.

Compartilho com vocês a energia desse momento especial, desejando-lhes vida longa e saudável, para que possamos celebrar juntos novas conquistas.

Ótima leitura!

Um carinhoso abraço,
Ítalo Rachid

Expediente

Sumário

Pág. 4

Fitness - Sedentarismo, o mal da vida moderna

Pág. 5

Nutrição - No cardápio, a redução do estresse

Pág. 6

Detoxificação - O primeiro passo para ter corpo são e mente sã

Pág. 8

Trajetória - Longevidade Saudável chega aos 10 anos esbanjando saúde

Pág. 10

Capa - Os avanços e desafios da Medicina da Longevidade

Pág. 12

Entrevista - Vladimir Khavinson – “Peptídeos podem prolongar a vida”

Pág. 13

Artigo - A promoção da saúde humana

Pág. 14

Turismo - Estrangeiros vêm ao Brasil em busca de saúde

Pág. 15

Agende-se

Pág. 18

Marketing em Saúde - Protocolo de gestão e mercado

www.longevidadesaudavel.com.br

Redação, Edição e Programação Visual: SB Comunicação (www.sbcomunicacao.com.br) | **Jornalista Responsável:** Simone Beja | **Publicação oficial do Grupo Longevidade Saudável:** Av. Washington Soares, 855/612, Edson Queiroz, CEP: 60811-341, Fortaleza – CE. Tels.: 0800 0011223 / 55 85 3246 2126 | **Diretor Científico:** Dr. Ítalo Rachid (Cremesp 114612) | **Diretora de Marketing:** Polliana Rachid | **Diretora Administrativo-Financeira:** Tatiana Mota | **Diretor Comercial:** Carlos Avellar.



Sedentarismo, o mal da vida moderna

Victor Matsudo, ortopedista e especialista em Medicina Esportiva

O diabetes atinge cerca de 9% da população mundial; o tabagismo, 22%; a hipertensão, 28%; e o sedentarismo, mais de 60%, segundo dados da Organização Mundial da Saúde. Esses números colocam o estilo de vida sedentário como o maior de todos os fatores de risco do planeta e o credenciam como o inimigo número 1 da qualidade de vida.

Ao contrário do que se imagina, a maior parte das mortes associadas ao sedentarismo ocorre no Terceiro Mundo. Ou seja, ele não é um fenômeno típico de países desenvolvidos, mas de regiões com populações majoritariamente de média e baixa rendas, como o Brasil. Antes de matar, no entanto, o sedentarismo traz problemas de saúde, como diabetes, colesterol alto, obesidade, infarto, derrame cerebral, câncer, depressão e glaucoma.

O médico especialista em ortopedia, traumatologia e medicina do esporte Victor Matsudo (CRM/SP – 20530) não hesita ao apontar o antídoto para o problema: a prática regular de atividade física em intensidade moderada, ou seja, em um ritmo tal que seja possível manter uma conversa.

“O ideal é fazer 30 minutos de atividade física por dia, cinco dias na semana. Quem não tem a chance de cumprir essa meta pode distribuir esses 150 minutos semanais por dois ou três dias. Da mesma forma, os 30 minutos diários podem ser divididos em blocos de 10 ou 15 minutos ao longo do dia. O resultado é o mesmo”, garante o médico.

Segundo Victor Matsudo, calcula-se que uma pessoa que faça exercícios regularmente dos 30 aos 60 anos terá, em média, três anos de vida a mais do que uma pessoa sedentária. Mas, principalmente, essa pessoa vai ganhar qualidade de vida em todos os anos da sua existência, tomando menos remédios, fazendo menos exames e gerando menos gastos para o Sistema de Saúde. “Mas é preciso encontrar satisfação na atividade física. Esse é o diferencial”, orienta.

Os efeitos no corpo

No que diz respeito à Fisiologia, o sedentarismo faz o corpo ficar mais resistente à insulina, o que, a longo prazo, pode resultar em um quadro de diabetes. Por outro lado, a pessoa que pratica

atividades físicas regularmente produz mais receptores de insulina, o que facilita a captação de glicose e diminui o risco de diabetes.

O sedentarismo é um dos responsáveis pelo acúmulo do colesterol ruim (LDL) na parede das artérias, aumentando a pressão arterial e podendo levar a uma angina ou a um infarto. A falta de exercícios também é responsável pela diminuição do depósito de cálcio nos ossos e, posteriormente, a osteoporose, que aumenta o risco de fraturas. Segundo Victor Matsudo, alguns tipos de câncer também estão associados ao sedentarismo. “Mulheres que praticam

atividades físicas têm 50% menos chances de desenvolver câncer de mama, por exemplo. Da mesma forma, pessoas ativas também se mostram mais resistentes ao câncer no intestino, pois têm um peristaltismo intestinal maior e suas contrações são melhores, o que ajuda a remover melhor o bolo intestinal, reduzindo as chances de desenvolvimento do tumor”, explica o médico.

Para ajudar a reduzir o sedentarismo no Estado de São Paulo, Victor Matsudo coordena o projeto Agita São Paulo, uma parceria da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo e do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (Celafiscs).

De acordo com o médico, o combate ao sedentarismo poderia controlar nada menos do que 70% das enfermidades que acometem os brasileiros. Com atitudes simples, como caminhar 10 minutos até o ponto de ônibus na ida ao trabalho e outros 10 na volta, ou passear com o cachorro, já é possível melhorar o condicionamento físico.

“Vale levar o cachorro para passear, subir uma escada, cuidar do jardim, lavar as janelas ou varrer o quintal. Não são necessárias duas horas de academia por dia, mas apenas 30 minutos, cinco dias na semana, de qualquer atividade moderada. São pequenas iniciativas, no dia a dia, consistentes e conscientes”, ressalta. ■



No cardápio, a redução do estresse



Priscila Machado, nutricionista e biotecnóloga

O problema é global. Dados da Organização Mundial da Saúde revelam que cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de alguma disfunção relacionada ao estresse. Antes de atacar os sintomas desse mal da vida moderna, no entanto, é possível reequilibrar o corpo com uma dieta balanceada e que lance mão de alimentos que contenham as substâncias certas para cada caso.

A biotecnóloga e nutricionista Priscila Machado (CRN-SP – 26984) explica que, como há situações de estresse agudo e casos crônicos, o tratamento à base de alimentos varia. Segundo ela, ao contrário do que muita gente pensa, em situações de estresse agudo, o recomendável é usar alimentos doces, em vez da tradicional água com açúcar. Nesses casos, são indicadas frutas como uva, figo, cereja, laranja, romã e morango, que são ricas em açúcar. E têm propriedades medicinais importantes.

“Frutas coloridas com casca escura têm fitoquímicos e antioxidantes. Eles ajudam o controle da glicemia, pela rápida liberação de insulina, o que faz com que os níveis de cortisol e adrenalina gerados pelo estresse agudo sejam reduzidos drasticamente”, esclarece Priscila.

Já no caso do estresse crônico, ao contrário, os alimentos precisam ter baixo índice glicêmico, a fim de ajudar a conter a liberação de insulina em excesso ao longo do dia. Para isso, o ideal é a combinação de alimentos de diversos grupos, como o dos cereais, que incluem quinoa, arroz integral e arroz preto; dos grãos leguminosos, como feijão, lentilha e grão de bico; e alimentos proteicos magros, como peixes, aves e carnes brancas em geral, além de folhas e legumes fibrosos em todas as refeições.

“Uma grande aliada nesses casos é a lenthia, rica em ferro e zinco, minerais muito importantes para a síntese hormonal. O mesmo se aplica às algas, comumente consumidas na culinária japonesa, como aquelas que envolvem os *temakis*. Elas têm iodo, nutriente que auxilia as funções tireoidianas e ajuda a reduzir o estresse”, indica.

Outro elemento útil no combate ao estresse é o magnésio, especialmente se associado ao cálcio. Todo estresse crônico provoca, a longo prazo, a degeneração

do sistema nervoso, e alimentos que contêm magnésio combatem essa degeneração. “Ele é relaxante muscular, auxilia o funcionamento das artérias, sendo útil contra artrite, osteoporose, dores, câibras e espasmos musculares. É encontrado em folhas verdes, grãos e sementes, como a soja”, enumera Priscila.

A nutricionista lembra que o estresse é um quadro fisiológico associado à liberação de cortisol e de adrenalina na corrente sanguínea. Para controlar esse excesso de glicose, o corpo libera insulina. Se a pessoa está com estresse crônico, seu organismo vai liberar essas substâncias todos os dias, sobrecarregando as glândulas.

“A consequência é que a pessoa passa a sintetizar muita gordura e a se alimentar com mais açúcar, o que gera uma inflamação, que é um desequilíbrio para reparar as células. Nós freamos esse processo com uma dieta equilibrada, com os alimentos certos. O equilíbrio entre as taxas de cortisol e insulina vai fazer a pessoa se sentir mais relaxada”, garante Priscila.

Para Priscila Machado, o bom funcionamento do corpo em razão de uma dieta balanceada é o pontapé inicial para uma vida sem estresse e, conseqüentemente, com mais qualidade. ■





Jorge Jamili, especialista em Gerontologia e Endocrinologia

O primeiro passo para ter corpo são e mente sã

A frase do título acima é antiga. Mas a ideia de um corpo bem nutrido e livre de toxinas nocivas ao seu bom funcionamento está no cerne da moderna medicina preventiva, da qualidade de vida e do envelhecimento saudável. Em uma palavra, o conceito pode ser definido como detoxificação, ou simplesmente, a desintoxicação do organismo. Em termos práticos, ela leva a uma otimização dos hormônios, o que auxilia processos como o combate à inflamação crônica e o emagrecimento.

Ao longo da vida, uma pessoa ingere toxinas ambientais, ou xenobióticos, substâncias estranhas ao organismo, presentes em aditivos químicos dos alimentos industrializados, defensivos agrícolas, adubos, cosméticos e embalagens, entre outros itens. Essas toxinas sobrecarregam os órgãos encarregados da desintoxicação do corpo, como fígado, rins e intestinos, o que desequilibra o metabolismo, provoca doenças e reduz a expectativa de vida.

“Nosso organismo consegue lidar com os fitoestrógenos, mas não com os químicos sintéticos”

“Diminuir o aporte dessas substâncias e auxiliar os processos de desintoxicação e eliminação dos xenobióticos é uma forma eficiente de o organismo readquirir sua homeostase e melhorar os resultados da modulação hormonal, devido à otimização dos receptores hormonais e enzimas”, define o médico Jorge Ja-



mili (CRM/RJ 5268330-2), especialista em Gerontologia e Endocrinologia e membro fundador do Colégio Brasileiro de Medicina Antienvhecimento.

Essas substâncias estranhas ao organismo tendem a se acumular no corpo e, em especial, nos receptores hormonais, desequilibrando o sistema endócrino. Elas enviam mensagens diferentes daquelas que os hormônios naturais enviariam às células, comprometendo suas funções. “É importante diferenciar os mimetizadores ou imitadores hormonais naturais, como a soja e a linhaça, que têm fitoestrógenos (estrogênios de origem vegetal), dos agressores hormonais sintéticos. Nosso organismo consegue lidar com os fitoestrógenos, mas não com os químicos sintéticos”, observa Jorge Jamili.

O fígado é o órgão de maior importância para a desintoxicação do organismo. Os alimentos industrializados sobrecarregam com substâncias químicas, como conservantes, corantes e flavorizantes. “O organismo também tem dificuldade em usar como fonte de energia as gorduras trans e hidrogenadas, presentes nesses alimentos, acumulando-as e desencadeando, muitas vezes, a obesidade”, explica Jamili.

Outro órgão que sofre diretamente os efeitos das toxinas é o intestino. A constipação promove a reabsorção da bile, o que, cronicamente, causa sobrecarga hepática. Na detoxificação, a ingestão de fibras regula o fluxo intestinal, elimina as toxinas provenientes do metabolismo hepático e ajuda a assimilação de vitaminas e minerais como o cálcio. Como os alimentos industrializados são pobres em fibras, o ideal é o consumo de legumes, verduras, frutas e cereais integrais.

Segundo Jorge Jamili, uma boa alimentação deve ser de fácil digestão, oferecer o máximo de nutrientes, evitar ganho de peso, azia, gases ou qualquer desconforto digestivo. Isso feito, estará dado o primeiro passo rumo a um corpo livre de toxinas indesejáveis e pronto para um envelhecimento saudável. “É importante mastigar bem os alimentos e comer com tranquilidade, além de fracionar os alimentos em cinco ou seis refeições diárias”, orienta.

Alimentação que vale como medicação

Alimentos naturais são a base do processo de detoxificação. E algumas substituições são poderosas armas para retardar o envelhecimento e proteger dos radicais livres. Segundo Jamili, uma dica é evitar o uso de óleos industrializados, trocando-os por óleos vegetais, presentes nas castanhas e sementes, ou o óleo de coco virgem, que protege contra doenças cardiovasculares, autoimunes, câncer e têm ação anti-inflamatória e antienvelhecimento. “As gorduras de boa qualidade são excelentes fontes de nutrientes, alimentos funcionais e desintoxicantes do organismo. São encontradas em sardinha, atum e truta, além de abacate, nozes, castanhas, sementes de linhaça, abóbora e girassol”, indica o médico.

MUITA ÁGUA

Refrigerantes e bebidas alcoólicas são dois grandes vilões da dieta ocidental. Os primeiros têm excesso de açúcar ou, em suas versões *light*, adoçantes artificiais, que não sinalizam para o organismo que ele está recebendo carboidrato, gerando aumento do apetite e ganho de peso. Já o álcool prejudica diretamente o fígado e também contribui para o ganho de peso.

O antídoto é o consumo de água, que previne o ressecamento e envelhecimento precoce da pele, a constipação, facilita a absorção de nutrientes e a distribuição dos hormônios aos órgãos-alvo. “É necessária quantidade suficiente de água, de oito a dez copos por dia ou mais, para eliminar as substâncias produzidas pelo árduo trabalho do fígado na metabolização das toxinas.

PROTEÍNAS DE ALTO VALOR

O açúcar é outro vilão dessa história. Ele enfraquece o sistema imunológico, contribui para a obesidade, resistência insulínica, dislipidemia, diabetes, síndrome metabólica, câncer e inflamação crônica, entre outros males. Seu consumo excessivo é um dos fatores das doenças degenerativas crônicas. Por outro lado, Jorge Jamili recomenda as proteínas de alto valor biológico, encontradas em peixes, frangos

e ovos orgânicos (“caipiras”) e castanhas. “Ao contrário, a carne vermelha tem substâncias tóxicas, como nitratos, hormônios e antibióticos, que aumentam o colesterol, a homocisteína (relacionada a infartos e derrames) e o risco de doenças cardiovasculares e de câncer”, condena.

ALIMENTOS CRUS

Outro aspecto importante da detoxificação é o consumo de legumes, verduras e frutas cruas – o alimento aquecido perde boa parte das vitaminas e enzimas –, que devem constituir de 30% a 40% das refeições, em forma de saladas ou sucos. “Esses alimentos, além de serem desintoxicantes e excelentes fontes de nutrientes, são ricos em enzimas, vitaminas, minerais, antibióticos naturais e fibras, que fortalecem o sistema imunológico”, garante.

ÔMEGA 3

É fundamental, também, a ingestão de alimentos ricos em ômega 3, como o óleo de peixe, peixes de água gelada e óleo de sementes de linhaça. Entre os benefícios da linhaça estão sua ação hormonal (que protege contra câncer de mama, próstata e intestinos), ação antioxidante contra os radicais livres, prevenindo contra o envelhecimento precoce e protegendo contra doenças crônicas; diminuição do LDL e aumento do HDL; diminuição da resistência à insulina; e regulação do sistema imunológico, do ritmo intestinal e das funções hepáticas. ■



Resistência Insulina + Síndrome metabólica + Função β do pâncreas

Diagnóstico precoce = qualidade de vida + possibilidade de cura antes de adoecer!
Metas da medicina anti-aging



ES
Complex

- ✓ Combinação de 4 tecnologias
- ✓ Exame rápido, não invasivo
- ✓ Avalia SNA e Óxido Nítrico
- ✓ Diabetes e pré-diabetes
- ✓ Desordens cardiovasculares
- ✓ Monitoramento terapêutico



www.escomplex.com.br

Fone: (19) 3306-0300 / Fax: (19) 3306-0308

Longevidade Saudável chega aos 10 anos esbanjando saúde

Em 1997, o médico Ítalo Rachid (Cremesp 114612) foi apresentado, nos Estados Unidos, ao conceito de medicina da longevidade. E de tal forma se encantou pelo tema que, no ano seguinte, decidiu mergulhar de cabeça no estudo dessa área da medicina. Em 2002, estava montado o Grupo Longevidade Saudável, dedicado a propagar ideias relacionadas à qualidade de vida e à prevenção de doenças, entre outros conceitos da área.

“O que me seduziu foi a possibilidade de promovermos um envelhecimento mais saudável, reduzindo as doenças que cercam essa fase da vida e propiciando ao ser humano chegar lá de forma mais digna, com saúde plena e mais qualidade de vida”, justifica Ítalo Rachid.

A empreitada, no entanto, desde o começo, mostrou que seria árdua. Ítalo Rachid identificou o principal ponto fraco da Medicina da Longevidade no Brasil: o desconhecimento dos colegas de profissão sobre o assunto. Foi então que ele decidiu ser um propagador do conceito no país, dedicando tempo e esforços ao sucesso dessa atividade.

Assim, em 2002, foi realizada a primeira edição do Curso de Fisiologia da Longevidade e Modulação Hormonal, com 16 horas de duração e uma turma com apenas sete alunos. Atualmente, o curso introdutório tem 94 horas e é a porta para uma pós-graduação na área, com duração de um ano e meio e 380 horas, ministrada na Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo. Nesses 10 anos, cerca de 1.600 médicos já fizeram o curso básico e mais de 300 passaram pela pós-graduação.

“Desde o início, os médicos gostaram, prestigiaram e divulgaram. Ao longo do tempo, o curso foi aperfeiçoado, estendido e se tornou a entrada para uma pós-graduação. A evolução é visível”, comemora Ítalo Rachid.

Organização

O Grupo Longevidade Saudável nasceu, justamente, da necessidade de organizar o cronograma das turmas, que, no início, eram formadas em diferentes cidades do Brasil. Com a dificuldade no deslocamento e na operação dos cursos nesse formato, a empresa decidiu centralizá-los em São Paulo, que, hoje, sedia 90% das aulas.

Outro fato observado foi que os médicos que participavam dos cursos, posteriormente, tinham questionamentos diante de determinadas situações clínicas mais complexas. Para resolver o problema, o Grupo criou uma



Ao longo desses 10 anos, simpósios e congressos ajudaram a difundir a Medicina da Longevidade

consultoria técnica, formada por 24 coordenadores médicos espalhados por todo o Brasil, que esclarecem dúvidas e sugerem condutas a serem adotadas.

Em sua trajetória no Brasil, a Medicina da Longevidade enfrenta alguns obstáculos. É o caso da pressão que, segundo Ítalo Rachid, a área sofre por parte de operadoras de planos de saúde e de alguns órgãos que regulam a medicina no Brasil. Tais pressões fizeram o Grupo Longevidade Saudável buscar o Conselho Federal de Medicina (CFM).

“Em maio de 2011, fomos recebidos no CFM, onde expusemos as bases do nosso trabalho. A resposta foi muito positiva. Ficou claro que estamos defendendo uma boa medicina, farta em evidências e dados”, conta Rachid.

Reconhecimento

Ainda de acordo com o médico, a maior conquista do Grupo nesses 10 anos de existência é ser reconhecido nacional e internacionalmente como um centro de referência e de excelência de formação médica. Em dezembro de 2011, dois grandes expoentes da medicina internacional se juntaram ao Conselho Científico do Grupo Longevidade Saudável. Os pesquisadores russos Vladimir Khavinson e Svetlana Trovimova assumiram o cargo após a participação no Congresso Internacional de Medicina da Longevidade, em outubro de 2011, em São Paulo.

Hoje, no Brasil, cerca de 300 mil pessoas são atendidas por médicos com conhecimento em Medicina da Longevidade. Um número considerado significativo. “Nos primeiros cinco anos do grupo, nós formamos 300 médicos. Nos cinco anos seguintes, foram 1.300. Isso nos dá a certeza de que estamos no caminho certo. É a prova de que essa medicina funciona, de que ela pode ampliar a qualidade de vida no processo de envelhecimento”, avalia.

Os passos rumo aos próximos 10 anos já começam a ser dados. O primeiro deles é a expansão da oferta de cursos. Além do curso de Fisiologia da Longevidade e Modulação Hormonal e da pós-graduação na mesma área, estão disponíveis o curso de Endocrinologia da Obesidade e o Fórum Clínico em Medicina da Longevidade. No segundo semestre deste ano, será lançado o curso avançado de Fisiologia da Longevidade e Modulação Hormonal, de nível internacional, podendo ser frequentado por ex-alunos do curso introdutório e por pós-graduados, tendo para estes últimos condições especiais e diferenciadas.

“Outro objetivo é estabelecer parcerias com grandes empresas e executivos, mostrando a importância de promover o envelhecimento saudável nessas empresas. E, a partir dessa base sólida no Brasil, expandir os cursos por toda a América Latina”, vislumbra Ítalo Rachid. ■



Polliana e Ítalo Rachid ao lado dos pesquisadores russos Svetlana Trovimova e Vladimir Khavinson, novos conselheiros do Grupo

A opinião de quem faz parte dessa história

“Seremos pioneiros nos faz andar na frente, mas também paga-se um preço alto. Temos que estar em constante aprendizado e atualizados com o que há de mais moderno, para proporcionar a divulgação de conhecimentos com a finalidade de orientar a sociedade brasileira acerca de viver bem pelo maior tempo possível: a longevidade saudável”, **Polliana Rachid, administradora do Grupo Longevidade Saudável.**

“Os conhecimentos adquiridos no Grupo Longevidade Saudável revolucionaram minha carreira e minha vida. Nos diversos cursos, tive acesso a conhecimentos que não são passados no curso regular (de medicina), o que fez com que eu mudasse minha maneira de atender e tratar meus pacientes, que hoje relatam ter mais qualidade de vida”, **Margarita Ubaldo (CRM/SC 8040), ginecologista, obstetra e coordenadora do Grupo Longevidade Saudável.**

“O aprendizado e a troca de experiências no Grupo otimizaram os resultados dos meus protocolos, proporcionando melhoria na qualidade de vida de meus pacientes. Hoje, com 10 anos de existência, o grupo cresceu, sempre divulgando de forma pioneira e com credibilidade a medicina da longevidade no Brasil. É a única referência do país em medicina da longevidade”, **Hosana Reis (CRM/MA 2032), pediatra e coordenadora do Grupo Longevidade Saudável.**

“Esses conhecimentos me fizeram uma profissional mais consciente e competente. Sinto-me preparada para atender de forma completa às necessidades dos meus pacientes. Foi o melhor investimento que fiz na vida profissional. O Grupo é um avanço no conhecimento da medicina preventiva no país, nos igualando aos maiores centros do mundo”, **Maria Izabel Martins (CRM/BA 7802), oftalmologista e coordenadora do Grupo Longevidade Saudável.**



Dra. Maria Izabel Martins de Araujo
Medicina e Estética
Medicina e Antienvhecimento
CRM 7802



Rua Altino Serbeto de Barros, 119
Itaigara, Ed. Linus Pauling, Sala1002
71 3359-8207 | 7812-0287
iza.araujo@uol.com.br
iza.medestetica@ig.com.br



Avanços e desafios da Medicina da Longevidade

Ítalo Rachid, médico e diretor científico do Grupo Longevidade Saudável

A medicina da longevidade é ainda uma jovem de 20 anos de idade, mas com a promessa de um envelhecimento mais do que saudável nas próximas décadas. Surgida no início dos anos 90 nos Estados Unidos, essa área da medicina, que preconiza como abordagem a prevenção de doenças e a qualidade de vida, apresenta novidades a cada ano e, em todo o mundo, vem ganhando novos adeptos.

De acordo com o médico Ítalo Rachid (Cremesp 114612), idealizador, diretor científico do Grupo Longevidade Saudável e principal disseminador desse conceito no Brasil, as mudanças nesse setor da ciência médica ocorrem de forma muito acelerada. Segundo ele, dentro de 10 ou 15 anos, novas tecnologias voltadas para o envelhecimento saudável terão resultados muito práticos e visíveis.

“Células-tronco; terapias genéticas; mapeamento genético; o papel dos hormônios no metabolismo celular; os estudos com peptídeos biorreguladores, que têm ação similar à dos hormônios e ampliam a capacidade celular... São inúmeras pesquisas cujos resultados irão expandir os limites, de forma inimaginável, da qualidade e da quantidade de vida”, defende.

Se, por um lado, os estudos nos diferentes campos que compõem a medicina da longevidade são promissores, por outro, a falta de conhecimento dessas possibilidades por parte da sociedade ainda são um entrave à propagação dessas técnicas. Para os próximos anos, especialmente no Brasil, o grande desafio é tornar a área mais conhecida e aceita por profissionais da saúde e pela população em geral.

Propagação do conhecimento

Para isso, segundo Ítalo Rachid, será necessária a adesão cada vez maior dos médicos brasileiros. Hoje, no Brasil, cerca de 1.600 médicos, de 32 especialidades, usam os conceitos da medicina da longevidade para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida de seus pacientes. O ideal é chegar, pelo menos, a 50 mil médicos, o que só deve ocorrer dentro de 10 anos.

“O problema hoje não é a biotecnologia, mas a comunicação, a divulgação desses avanços na sociedade. Em 2011, houve uma aproximação com as autoridades que regulam a medicina no Brasil. Nós fomos ouvidos e muito bem aceitos no Conselho Federal de Medicina. Foi um divisor de águas. Pleiteamos o reconhecimento da medicina da longevidade, não na condição de especialidade médica, mas como uma área de atuação”, explica Rachid.

A luta, porém, não é das mais fáceis. Afinal, trata-se de um ramo incipiente da medicina a ser difundido em um país com dimensões continentais. Ítalo Rachid lembra que a acupuntura, por exemplo, levou 35 anos para ser aceita no Brasil. E como tudo ainda é muito novo, as pessoas ainda precisam ser apresentadas a conceitos como modulação hormonal, alimentação adequada, redução do estresse, sedentarismo, toxicidade alimentar e ambiental, entre outros.

Para Ítalo Rachid, a mentalidade de médicos e pacientes ainda é linear e arcaica, do tipo “se eu não sinto nada, estou bem”, quando, na realidade, o ideal é que a intervenção médica na vida das pessoas deveria se dar de forma preventiva.

Alguns números do cenário da Medicina da Longevidade no Brasil

1.600 médicos usam os conceitos da Medicina da Longevidade, hoje, no Brasil.

32 especialidades médicas no país já adotam conhecimentos desse ramo da medicina.

50 mil médicos disseminando as práticas para um envelhecimento saudável no Brasil é o número mínimo desejado pelo Grupo Longevidade Saudável.

“É preciso educar o médico de maneira que ele entenda os conceitos da fisiologia hormonal e compreenda o metabolismo humano no processo de envelhecimento. E, mais do que isso, fazer esse profissional atuar como educador e promotor de saúde. Mas isso requer tempo”, admite.

Um Brasil que envelhece rapidamente

No que diz respeito ao nível técnico da medicina da longevidade praticada no Brasil, o país pode ser equiparado aos melhores do mundo na área. Nesse

mesmo patamar, encontram-se nações como Estados Unidos, Bélgica, Espanha, Itália, Coreia do Sul, Japão e Cingapura.

Na visão de Ítalo Rachid, é importante o Brasil estar alinhado a essas nações mais desenvolvidas porque, assim como elas, já somos um país de idosos. “Estamos envelhecendo rapidamente, as taxas de natalidade caíram bruscamente. Em 2005, alcançamos a expectativa de vida que era esperada apenas para 2045. É cada vez mais urgente se preocupar com a qualidade de vida dessa massa”, adverte. ■

Vem aí o II Congresso Latino-Americano da World Society of Anti-Aging Medicine

Já está definida para 19 a 21 de outubro a data de realização do II Congresso Latino-Americano da World Society of Anti-Aging Medicine (WOSAAM) e o VI Simpósio Internacional de Fisiologia Hormonal e Longevidade. Nesse período, médicos, professores e pesquisadores do mundo inteiro estarão reunidos em São Paulo, durante o evento, que será organizado pelo Grupo Longevidade Saudável para trocar conhecimentos sobre a Medicina da Longevidade e seus muitos aspectos.

Entre outros pesquisadores, já confirmaram presença palestrantes como Conrad Hicks (EUA), que falará sobre a fisiologia da obesidade; Jorge Flechas (da Academia de Ciências de Nova York), cuja palestra abordará a tireoide e a fisiologia do iodo; e Thierry Hertoghe (Bélgica), que tratará da escultura do corpo com hormônios.

“Esperamos receber entre 600 e 800 médicos e acreditamos que esse congresso será o ponto de solidificação do conceito de Medicina da Longevidade no Brasil, demonstrando que o país está definitivamente inserido nessa área”, estima Ítalo Rachid.

Histórico de sucesso

Estudos científicos inovadores e cenários relativos ao impacto dos hormônios na qualidade de vida foram debatidos no Brasil em outubro de 2011, quando foi realizada a primeira edição do congresso. Ítalo Rachid lembra que várias linhas de pesquisa que ainda serão uma realidade nos próximos anos foram apresentadas na ocasião, em palestras que mostraram as novidades em temas como células-tronco, medicina regenerativa, peptídeos biorreguladores e fisiologia da obesidade, entre outros.

“Foi um marco. Tivemos a participação de professores e pesquisadores do mais alto quilate científico, que têm destaque em seus países de origem. Foi o caso de Vladimir Khavinson, apontado como forte candidato a ganhar um Nobel de Medicina nos próximos anos. E tivemos a presença de cerca de 400 médicos. A repercussão foi muito positiva”, recorda.



Svetlana Trovimova, diretora da clínica A Árvore da Vida, na Rússia; Anoop Chatruvedi, fundador da Sociedade de Medicina da Longevidade da Índia; e o belga Thierry Hertoghe, presidente da World Society of Anti-Aging Medicine: referências internacionais em Medicina da Longevidade que estiveram na primeira edição do congresso, em 2011.



“Peptídeos podem prolongar a vida”

Vladimir Khavinson: indicação para o Prêmio Nobel de Medicina

Mundialmente reconhecido por seus estudos com peptídeos – biorreguladores capazes de ajudar o combate ao envelhecimento –, pelo qual foi indicado, em 2011, ao Prêmio Nobel de Medicina, o pesquisador russo Vladimir Khavinson escolheu o Brasil para ser o primeiro país da América Latina a ter acesso a seus medicamentos, já amplamente usados em grande parte do mundo.

O cientista foi um dos destaques do I Congresso Latino-Americano da World Society of Anti-Aging Medicine, que aconteceu no Brasil em outubro de 2011, e, em janeiro deste ano, passou a integrar o Conselho Científico do Grupo Longevidade Saudável. Na entrevista a seguir, Vladimir Khavinson esclarece os principais pontos de sua pesquisa e defende que o uso de peptídeos estimula a atividade cerebral e promove a redução de tumores, entre outros benefícios.

O que são biorreguladores?

Vladimir Khavinson – São pequenas proteínas naturais (peptídeos), formadas por dois, três ou quatro aminoácidos unidos por ligações químicas, presentes no organismo. Com o envelhecimento, sua síntese diminui. Quando eles são administrados no organismo, as moléculas iniciam a restauração do órgão-alvo. Fui o primeiro a sugerir o uso de peptídeos para retardar o envelhecimento.

Como foi o início de sua pesquisa?

Foi em São Petersburgo, na Rússia, em 1971. Em 1988, o Comitê Estatal de Pesquisa da antiga União Soviética criou um laboratório de pesquisas com biorreguladores e eu fui nomeado chefe. Depois de mais de 35 anos de investigações, o trabalho resultou na elaboração de um método de aplicação para aumentar a expectativa de vida das pessoas. Desenvolvi seis produtos farmacêuticos com peptídeos e 36 suplementos alimentares.

Existem contraindicações ao uso de peptídeos?

Os peptídeos apenas regulam o organismo. São substâncias naturais, fazem seu trabalho sem agredir o corpo. Esses biorreguladores são absorvidos pelo corpo para reparar funções. Não há chance de overdose ou de efeitos tóxicos. Eles agem especificamente no órgão-alvo. Só não usamos a terapia em crianças e gestantes. À exceção desses grupos, todos podem usar.

A eficácia dos biorreguladores é comprovada?

Mais de 15 milhões de pessoas já foram tratadas com eles, sempre com resultados positivos. A aplica-

ção de peptídeos em pessoas senis durante 12 anos diminuiu a mortalidade e restaurou o nível de diversos hormônios, como a melatonina. Também se verificou redução significativa de doenças respiratórias agudas, e melhora da imunidade, das funções cerebrais e da densidade dos ossos.

O uso dessas proteínas aumenta a expectativa de vida?

Sim. Entre 25% e 30%. Mas é preciso levar em conta quando o tratamento começa e que doenças a pessoa já tem. Também é preciso investigar a predisposição genética das pessoas a doenças. Um estilo de vida saudável, com exercícios físicos e exames médicos regulares, além do uso de peptídeos, pode prolongar a vida.

Pode-se começar o tratamento em qualquer idade?

A partir dos 40 anos. Nós fazemos uma espécie de ‘passaporte genético’ do paciente, com base na análise molecular. Isso ajuda a avaliar possíveis riscos de doenças com o passar dos anos, que podem ser minimizadas ou eliminadas com a terapia com biorreguladores.

Como é o tratamento?

Há peptídeos injetáveis (medicamentos) e de uso oral (suplementos alimentares em cápsulas). Esses últimos não precisam de prescrição médica porque são absolutamente seguros. Já para os medicamentos injetáveis, é necessário um profundo exame médico. Uma terapia mais complexa com biorreguladores só é feita após esses exames. ■

A promoção da saúde humana

* Por: Eduardo Faria



Hormônios são mensageiros químicos especiais que desempenham papel-chave na regulação de quase todas as funções corporais, incluindo metabolismo, crescimento e desenvolvimento, equilíbrio hidroeletrólítico, reprodução e comportamento, controlando todo o processo de renovação, reparo e síntese de proteínas no organismo humano. Evidências comprovam que a natureza nos impõe um limite metabólico de excelência, que se restringe aos primeiros 30 anos das nossas vidas.

Transposto esse patamar, nosso organismo passa a experimentar gradual, crônica e cumulativa redução da capacidade de sintetizar hormônios responsáveis pelas funções anabólicas renovadoras e reparadoras, o que acarreta a intensificação do processo de envelhecimento, com a consequente queda da qualidade celular global e o aumento do risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, impropriamente encaradas como características e inevitáveis da velhice.

Podemos comparar o corpo humano a um dispositivo inteligente, excepcionalmente bem projetado e desenhado, cujas partes trabalham naturalmente interligadas, alicerçadas na harmonia. A saúde de nosso organismo, no decurso da vida, depende do nosso equipamento genético e de múltiplas variáveis, também conhecidas como fatores de risco, em especial, nossas atitudes e estilo de vida, além da interação com o meio ambiente. No tocante à modulação hormonal propriamente dita, é importante reforçar que os hormônios a serem utilizados a título de reposição devem ter estrutura molecular absolutamente idêntica àquela dos produzidos naturalmente pelo nosso organismo. Tal exigência é absoluta e imprescindível, uma vez que a resposta biológica de uma célula-alvo à ação de determinado hormônio somente pode ser deflagrada a partir do correto acoplamento deste ao seu receptor específico, após o que se desencadeia uma cascata de eventos fisiológicos.

Mesmo para um hormônio quimicamente bioidêntico, as regras da bioidentidade, rigorosas e inarredáveis, incluem todo um conjunto de exigências, como dose, horários e forma de administração, além do controle dos fatores concomitantes.

Nosso conjunto de protocolos, além de validado por célebres consensos nacionais e interna-

cionais, encontra-se ancorado em quase três décadas de evidências científicas alicerçadas na Fisiologia e procura contemplar, sempre à luz dos mais recentes avanços tecnológicos, todo o espectro possível de atuação equilibradora.

Ou seja, atuamos efetivamente desde a síntese hormonal até sua ação biológica final, passando pelo manejo dos elementos indispensáveis ou coadjuvantes e, sobretudo, agindo intensa e ostensivamente sobre os destruidores biológicos de toda ordem, particularmente os tóxicos, os metais pesados e os radicais livres.

Em resumo, o programa implementado pelo Grupo Longevidade Saudável tem como ponto crucial e como aspiração a promoção da saúde humana no presente e ao longo das idades. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acesse a íntegra do artigo em <http://www.longevidade-saudavel.com.br/institutoArtigos.asp>.

(* Eduardo Faria (CRM/MG - 7610) é médico com doutorado em Fisiologia e mestrado em Endocrinologia, membro do Conselho Científico do Grupo Longevidade Saudável e coordenador do Grupo Longevidade Saudável em Minas Gerais.



Estrangeiros vêm ao Brasil em busca de saúde

A cada ano, cerca de 5 milhões de turistas estrangeiros chegam ao Brasil, a maior parte motivada pelo lazer. Outra demanda, porém, vem sendo registrada nas estatísticas do Ministério do Turismo (MT): a de viagens de saúde, responsáveis por 31 mil desembarques anuais no Brasil. Nos últimos oito anos, mais de 200 mil estrangeiros chegaram aqui para realizar tratamentos, exames diagnósticos e intervenções cirúrgicas, motivados pela qualidade dos serviços médicos, por avanços tecnológicos, pelo baixo preço dos procedimentos e pela estabilidade econômica do país.

Segundo o MT, os turistas estrangeiros procuram, principalmente, por cirurgias plásticas, cardiológicas, oftalmológicas e bariátricas; tratamentos de oncologia, cardiologia, odontologia e de reprodução assistida; *check-ups* e exames variados. A demanda está fazendo com que hospitais, clínicas e setores públicos se organizem para receber esse turista.

O Hospital Sírio-Libanês (HSL), em São Paulo, por exemplo, criou o Setor de Relações Internacionais, que tem funcionários bilíngues para prestar assistência integral ao paciente, o que inclui até o agendamento de traslado ao aeroporto e orientação nos contatos com hotéis.

“Estamos preparados inclusive para os grandes eventos internacionais que acontecerão nos próximos anos, como a Copa do Mundo e os Jogos Olímpicos”, garante o médico André Alexandre Osório (Cremesp 32099), superintendente Comercial, de Comunicação e Marketing do HSL.

Só no ano passado, o hospital recebeu 3.152 pacientes de fora do país, um aumento de quase 400% em relação a 2007. Em 2011, o HSL registrou um crescimento de 34% em sua receita com pacientes internacionais.

Bom relacionamento

Também em São Paulo, o Hospital do Coração (HCor) é outro que recebe turistas estrangeiros, a maioria da África e América do Sul. Esses pacientes já representam 12% da receita do hospital, em relação a pacientes particulares. Segundo Fernando Rocha, gerente de Marketing do HCor, o aumento no número de pacientes internacionais entre 2010 e 2011 foi de cerca de 10%. Esse ano, a expectativa é de um incremento em torno de 15%. Para atrair esse público, o HCor mantém relacionamento regular com seguradoras internacionais, embaixadas e consulados.

De olho nesse mercado, o Governo de Pernambuco lançou o projeto Turismo de Saúde e, há quatro anos, realiza ações para abocanhar uma fatia desse nicho, entre elas a participação em eventos como o World Medical Tourism & Global Health Congress; a criação do Guia de Turismo de Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida; e o Seminário Turismo de Saúde. Hoje, 9% dos turistas internacionais da capital do Estado são atraídos pelo Polo Médico do Recife, com 417 hospitais e clínicas e 8.200 leitos.

No Rio de Janeiro, o Hospital São Vicente de Paulo também se prepara para receber esse público, com a renovação da acreditação internacional da Joint Commission International e a instalação de placas de sinalização bilíngues no hospital. “Também dispomos de profissionais com fluência em inglês, francês, italiano, alemão, polonês, russo e espanhol”, conta Vanderlei Timbó, gerente de Qualidade do hospital. ■



Fisiologia da Longevidade e Modulação Hormonal Bioidêntica

Nossos hormônios atuam como mensageiros químicos, responsáveis por regular processos como metabolismo e crescimento. Por volta dos 25 anos de idade, a produção dessas substâncias começa a diminuir, dando início ao envelhecimento do nosso corpo. Para reduzir esse avanço e combater doenças e danos causados pelo processo degenerativo, um dos métodos mais eficazes conhecidos atualmente é a modulação hormonal, que busca repor os níveis dos hormônios em queda.

Em maio, o Grupo Longevidade Saudável promoverá a 61ª edição do curso Fisiologia da Longevidade Humana e Modulação Hormonal Bioidêntica Aplicada, ministrado por Ítalo Rachid, médico com mais de 26 anos de experiência em pesquisas e estudos na área de terapia hormonal.

As aulas serão divididas em duas fases: uma teórica, entre os dias 16 e 20 de maio, e outra prática, entre 31 de agosto e 2 de setembro. O conteúdo abordado vai cobrir assuntos como fisiologia do envelhecimento, hormônios bioidênticos, antioxidantes, andropausa e menopausa.

O curso, com carga horária de 94 horas, é destinado a médicos que atuam na área de medicina anti-aging, interessados em conhecer melhor as mais recentes estratégias voltadas para a longevidade e o envelhecimento saudável.

“Participei da turma de 2008 e posso afirmar que o curso mudou minha vida. Trabalhava com Cirurgia Cardiovascular e Cardiologia havia 24 anos. Minha rotina incluía cirurgias diárias e de emergência, plantões, atendimento em consultório e muitas noites mal dormidas, além do grande estresse. A primeira coisa que aprendi no curso foi que estresse e noites mal dormidas envelhecem. Imediatamente, parei os plantões e diminuí o número

de cirurgias. Hoje, tenho consultório próprio e só interno ou opero quando não há outro jeito. O grande diferencial do curso é a ênfase em Fisiologia. Hoje, a medicina está muito focada na doença”, avalia o cardiologista José Luiz Verde (CRM SP - 47.399).

FISIOLOGIA DA LONGEVIDADE HUMANA E MODULAÇÃO HORMONAL BIOIDÊNTICA APLICADA

Data: de 16 a 20 de maio (fase 1) e de 31 de agosto a 2 de setembro (fase 2).

Local: Hotel Golden Tulip Park Plaza – Alameda Lorena, 360, Jardins, São Paulo, SP

Reservas no hotel: (11) 2627-6202.

Informações e Inscrições: contato@longevidadesaudavel.com.br/(85) 3246-2126.



17 anos prestando o que há de melhor em manipulação
ENTREGA EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL

hormônios bioidênticos • fórmulas magistrais • dermocosméticos • homeopatia

Medicare
Farmácia de Manipulação e Homeopatia

www.farmaciamedicare.com.br

R. Santa Filomena, 820-Centro-São Bernardo do Campo-SP-Fone/Fax: 11 4125.8678
R. Bandeira Paulista, 1084-Itaim Bibi-São Paulo-SP-Fone:11 3842.4735-Fax:11 3045.9788

IV Fórum Clínico Intensivo em Medicina da Longevidade

Um dos grandes desafios enfrentados pela Medicina da Longevidade hoje no Brasil diz respeito à padronização dos protocolos. Com o objetivo de estabelecer padrões de conduta médica, bem como ajustes e atualizações aos protocolos de atendimento, o Grupo Longevidade Saudável vai promover a quarta edição do Fórum Clínico Intensivo em Medicina da Longevidade. O evento busca criar um consenso a respeito de casos e situações clínicas de alta complexidade, que costumam ser motivos de dúvida na prática da medicina anti-aging.

O encontro científico está previsto para abril e contará com palestra do médico Ítalo Rachid sobre as novas práticas do setor. Em seguida, serão promovidas mesas de discussão a respeito de casos clínicos em diferentes especialidades. O Fórum Clínico é uma oportunidade de aprimorar e atualizar a prática clínica individual, além de promover um intercâmbio de experiências com profissionais de outras áreas.

“Estive nas edições de 2010 e 2011 e, nas duas ocasiões, o evento foi excelente. É uma oportunidade de encontrarmos outras abordagens e condutas de casos mais difíceis, que não respondem como esperado a outras estratégias. Além disso, a atualização trazida pelo Ítalo Rachid é um diferencial do evento”, convida a ginecologista Valéria Campos Coelho (CRM/DF – 8.412).



IV FÓRUM CLÍNICO INTENSIVO EM MEDICINA DA LONGEVIDADE

Data: 28 e 29 de abril de 2012.

Local: Hotel Meliá Jardim Europa – Rua João Cachoeira, 107, Itaim Bibi, São Paulo, SP

Reservas no hotel: (11) 3702-9600.

Informações e inscrições: contato@longevidadesaudavel.com.br/(85) 3246-2126.



Curso Advanced Physiology

22 a 29 de setembro de 2012

Maiores informações acesse em breve:
www.longevidadesaudavel.com.br

GRUPO
Longevidade
saudável
EDUCAÇÃO MÉDICA CONTINUADA

Curso Endocrinologia da Obesidade: inscrições abertas

Os números de casos relacionados à obesidade no Brasil e no mundo já apontam para uma grave epidemia. De acordo com o último levantamento do IBGE, 13% dos homens e 17% das mulheres acima de 20 anos sofrem com o excesso de peso e convivem com o risco de numerosas doenças graves associadas a essa condição.

A doença pode ser causada pelo desequilíbrio de vários hormônios relacionados ao processo de metabolismo, como leptina, grelina, adiponectina e insulina, entre outros. Nesses casos, a regulação hormonal pode ser uma alternativa eficaz e não invasiva para a doença, que é considerada o mal do século 21.

Para os médicos interessados em conhecer mais a fisiopatologia da obesidade, o Grupo Longevidade Saudável vai realizar, nos dias 30 e 31 de março, o curso Endocrinologia da Obesidade. As aulas capacitarão os profissionais a respeito dos processos hormonais envolvidos no quadro clínico do excesso de peso, possibilitando a individualização do tratamento, uma vez que cada paciente apresenta suas necessidades e carências hormonais.

Ministrado pelo médico Ítalo Rachid, um dos fundadores do Grupo Longevidade Saudável, o programa abordará a ação de orexígenos e anorexígenos, toxicidade ambiental e alimentar e a conexão entre obesidade e doenças cardiovasculares.

Também haverá uma discussão sobre anorexia, bulimia e compulsão alimentar, além de estudos de casos.

“Participei da 1ª turma do curso e já estou inscrito para a próxima. O que mais me chamou a atenção foi a importância de conhecer a fisiologia dos hormônios orexígenos e anorexígenos no desenvolvimento do ganho de peso e, principalmente, sua relação direta com o tipo de dieta a ser implementada”, conta o endocrinologista Idílio Miragaia Dias (CRM/SP – 35.953).



ENDOCRINOLOGIA DA OBESIDADE

Data: 4 e 5 de novembro de 2012.

Local: Hotel Golden Tulip Park Plaza – Alameda Lorena, 360, Jardins, São Paulo, SP

Reservas no hotel: (11) 2627-6202.

Informações e inscrições: contato@longevidadesaudavel.com.br / (85) 3246-2126.

LABOR LABIS
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

e-mail: laborlabis@laborlabis.com.br
www.laborlabis.com.br

Jardins - Av. Brigadeiro Luís Antônio, 4967/4979
CEP: 01401-002 - São Paulo - SP
Tel / Fax: 11 3018-2030

Análises Clínicas
Anatomia Patológica
Biologia Molecular
Colposcopia
Densitometria Óssea
Eletroencefalograma
Exames Cardiológicos

Exames em medicina antienvhecimento
Mamografia
Raios X
Teste de Paternidade
Toxicologia
Ultrassonografia com Doppler

Santana - Rua Dr. César, 530 . 15º andar . Conj.1506
CEP: 02013-002 - São Paulo - SP
Tel / Fax: 11 4306-9960



- Avaliação em Medicina da Longevidade
- Painel hormonal
- Painel inflamatório
- Avaliação física
- Avaliação nutricional
- Avaliação de risco cardíaco
- Cálculo de idade biológica comparada

saiba mais em: www.virtualworks.com.br/medx



Protocolo de gestão e mercado

* Por: Roberto Caproni

POR QUE É IMPORTANTE?

O resultado financeiro, a qualidade de vida e o prestígio social de um profissional da saúde dependem da interação que ele tem com o seu cliente. Podemos expressar esse conceito através da equação:

Você + Cliente = Resultado

O resultado é potencializado quando você otimiza os seus serviços, quando a interação com o cliente é melhorada e quando ele percebe a qualidade dos serviços que são oferecidos. Assim, podemos dizer que o seu sucesso profissional depende também da percepção que o cliente tem dos seus serviços.

O cliente poderá julgar, em parte, a qualidade do seu serviço depois que ele estiver pronto. No entanto, o cliente não conseguirá avaliar o seu trabalho antes de ele ser finalizado. Assim, como fazer com que o cliente perceba a qualidade mesmo antes de você iniciar o seu tratamento e, claro, estar disposto a pagar preços diferenciados por isso?

Essa avaliação do cliente é feita de forma altamente subjetiva e depende do que conhecemos, em gestão e mercado, como Mix de Marketing do seu consultório ou clínica, isto é, produto, pessoas, ponto, preço e promoção.

Ajustando o seu Mix de Marketing com os clientes do seu público-alvo, você otimizará o seu sucesso profissional, aumentando de forma expressiva o seu lucro, a sua qualidade de vida e o seu prestígio social. Assim, podemos dizer que o sucesso de um profissional na área da saúde deve ser considerado em três níveis, que representaremos por Sucesso(3).

O QUE É NECESSÁRIO?

Elaborar um checklist com os ajustes que devem ser feitos no Mix de Marketing do seu consultório ou clínica.

Na variável 'Produto', que denominaremos P1, devemos considerar suas Unidades de Negócio (UNs), que quer dizer cada uma das fontes de receita do seu consultório ou clínica. Nessa variável, podemos ter 'n' possibilidades. Assim, temos P1(n).

Na variável 'Pessoas', que denominaremos P2, devemos considerar as seguintes etapas: Recrutamento, Seleção,

Treinamento, Motivação, Avaliação, Liderança, Delegação e Controle. Somente assim, teremos uma equipe altamente produtiva, com as pessoas certas nas funções certas. Nessa variável, temos oito etapas. Assim, temos P2(8).

Na variável 'Ponto', que denominaremos P3, devemos considerar Localização, Fluxos Internos, Legislação e Humanização do espaço do consultório ou clínica. Nessa variável, temos quatro etapas. Assim, temos P3(4).

Na variável 'Preço', que denominaremos P4, devemos considerar o Custo da Hora Clínica, o Preço Final ao Cliente, as Condições de Pagamento, a Negociação com o Cliente e os Aspectos Psicológicos dos Preços. Assim, temos P4(5).

Na variável 'Promoção', que denominaremos P5, devemos considerar Propaganda, Publicidade, Boca a Boca Positivo dos Clientes, Rede de Relacionamento Social e Rede de Relacionamento Profissional. Assim, temos P5(5).

COMO FAZER?

Para que você tenha o seu sucesso profissional otimizado, devemos alinhar cada um dos passos do Mix de Marketing com os clientes do seu público-alvo. Tendo as UNs mais rentáveis como referência, fazemos os ajustes das Pessoas, do Ponto, do Preço e da Promoção. A equação a seguir expressa esses ajustes de forma resumida:

Sucesso(3) = P1(n), P2(8), P3(4), P4(5), P5(5) = Foco no Cliente

CONCLUSÃO

Assim, temos um Protocolo de Gestão e Mercado que nos permite seguir um passo a passo que vai racionalizar os seus custos e aumentar a sua receita, fazendo com que o lucro do seu consultório ou clínica cresça de forma significativa. Como você passará a trabalhar menos, terá mais qualidade de vida. Como focamos o cliente, aumentamos também o nosso prestígio social. ■

(*) Roberto Caproni é graduado em Odontologia e em Administração de Empresas, pós-graduado em Marketing e Psicologia e especialista em franquias pela Franchising University.

FARMÁCIA ARTESANAL

Empresa certificada pelo Grupo Longevidade Saudável

HÁ MAIS DE 30 ANOS OFERECENDO
O QUE HÁ DE MELHOR NO SEGMENTO
DE MANIPULAÇÃO EM MEDICAMENTOS,
HORMÔNIOS, COSMÉTICOS, PRODUTOS
NATURAIS E SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS



- Pertence ao Grupo Tokarski, que atua em Goiânia, Brasília, Recife, João Pessoa, Belém e Belo Horizonte
- Mais de 72.000 clientes atendidos por mês
- Farmácia Artesanal possui 14 unidades em Goiás
- Laboratórios modernos e separados por classe terapêutica, totalizando 3.500 m2 de área construída

CENTRO DE PESQUISAS E TECNOLOGIA FARMACÊUTICA ARTESANAL: CAMINHANDO COM VOCÊ PARA O FUTURO.

A Farmácia Artesanal dispõe de uma estrutura moderna com laboratórios de desenvolvimento e formulação de produtos, auditórios e salas de conferência, equipe profissional multidisciplinar, consultoria científica externa, convênio com as principais universidades do estado e biblioteca científica atualizada, o que dá suporte para pesquisas, ensaios clínicos, participação em teses de mestrados e doutorados e para os artigos publicados pela Farmácia Artesanal.

Contato Médico:

(62) 3267 7062

atendimentomedico@artesanalfarmacia.com.br

WWW.ARTESANALFARMACIA.COM.BR



FARMÁCIA
Artesanal

COMPROMISSO COM O SEU BEM-ESTAR

DISK ARTESANAL

Goiânia: (62) 3267-7000 Anápolis: (62) 3324-9911

Pós-graduação Lato Sensu Master em Ciências do Anti-Aging e Longevidade Humana (6ª Turma)



Início: Agosto/ 2012

Universidade Anhembi Morumbi Campus Vila Olímpia

Rua Casa do Ator, 275 - sala 714 - unid.7 - 1º andar

São Paulo - SP

Informações: www.longevidadesaudavel.com.br