

BeTomorrow

MyChoices

**Longevity
Program**

Uma Vida Intermitente!

*Um estilo de vida
que fortalece a imunidade
e promove a Longevidade!*



O paradoxo da inteligência

Graças à inteligência,
eliminámos precisamente aqueles fatores que nos tornaram inteligentes.

Nunn AVW, Guy GW, Bell JD. The intelligence paradox; will ET get the metabolic syndrome? Lessons from and for Earth. *Nutr Metab (Lond)* 11, 34 (2014).
<https://doi.org/10.1186/1743-7075-11-346>

Be HIIT

A atividade física regular é um fator chave de proteção, prevenção e controlo das DCV, da DM2 e alguns tipos de cancros. Beneficia a saúde mental, previne o declínio cognitivo, a depressão e ansiedade e pode contribuir para a manutenção do peso saudável.

As estimativas globais indicam que 27,5% dos adultos e 81% dos adolescentes não aderem às recomendações da OMS para a atividade física, com quase nenhuma melhoria observada na última década.

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e86.

Loboda A, Stachurska A, Sobczak M, *et al*. Nrf2 deficiency exacerbates ochratoxin A-induced toxicity in vitro and in vivo. *Toxicology*. 2017;389:42-52.



O QUE É A VIDA INTERMITENTE?

A Vida Intermitente consiste em restabelecer o contato com diversas atividades que fizeram o *Homo sapiens sapiens* evoluir. Trata-se simplesmente de reproduzir o esforço que nos tornou humanos.

O objetivo de uma Vida Intermitente é reativar o potencial de sobrevivência que ainda carregamos nos nossos genes.



Porquê uma VIDA INTERMITENTE?

Evolutivamente falando, o Homem não superou a genética de caçador-coletor; isto é, estamos naturalmente programados para realizar atividades de sobrevivência, num ambiente repleto de desafios e obstáculos que nos motivaram a mover de forma inteligente, a ser criativo e flexível e alcançar o potencial físico e intelectual.

Atualmente o ambiente não modela o indivíduo. O indivíduo domina o meio ambiente e elimina os desafios que conduziram os nossos ancestrais a desenvolver o seu potencial de sobrevivência e a maximizar a sua criatividade e resistência.

Se sentirmos frio, colocamos aquecimento, se temos fome, temos uma despensa cheia de comida... e encontramos-nos num ambiente adaptado aos nossos desejos e não ao que precisamos. E foi assim os músculos atrofiaram, os neurónios diminuíram e o sistema imunológico se tornou nosso inimigo.

Para sobreviver no mundo de hoje, não é necessário fazer exercício físico e muito menos pensar muito. O dia-a-dia é bastante controlado, sem variações que impliquem grandes desafios.

QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS INTERMITENTES?

Viver Intermitentemente é adotar um estilo de vida mais consistente com o que evolutivamente somos e reproduzir os estímulos ancestrais que nos tornaram humanos, para podermos colocar a fisiologia em ordem. Esses gatilhos são estratégias de *stress* leve, de curto prazo de duração, que induz o corpo em busca da **Homeostase**.

Isto inclui a prática do **Jejum Intermitente**, exercitar-se fisicamente de forma controlada, de modo a recriar a vida diária do antigo caçador-coletor, ao qual pertencemos geneticamente.

Exposição ao **Frio e Calor Intermitente**, bem como o exercício físico de alta intensidade (**HIIT**) que ajuda a reativar o nosso potencial de sobrevivência.



O homem primitivo caçava, pescava e lutava para a obtenção de alimento. Era obrigado a mover-se de uma região para outra, onde por vezes subia árvores, marchava, escalava penhascos, nadava, saltava. A repetição contínua desses exercícios, na luta pela sobrevivência, aperfeiçoava as funções, educando gradativa e inconscientemente, o que conduziu entre outros fatores, à evolução da espécie.

Quanto mais no dia-a-dia simularmos situações de esforço físico, que motivam na busca de soluções, realizamos o treino idêntico ao da origem do *Homo sapiens sapiens*.

POR EM ORDEM A NOSSA FISILOGIA



O Médico do futuro não prescreverá medicamentos, mas instruirá os pacientes sobre os cuidados com o corpo, sobre a dieta e sobre a causa e prevenção das doenças.

Thomas Edison, 1903



MÁ ALIMENTAÇÃO, SEDENTARISMO E STRESS CRÔNICO COMO FORMA DE VIDA, conduz a *low grade inflammation*

A ciência mostrou que o estilo de vida moderna favorece a ativação leve mas constante, do sistema imunológico, gerando *low grade inflammation*.

Viver estrangulado por dívidas, trabalhar sob pressão, respirar num ambiente contaminado, o uso indevido de medicamentos, uma dieta pobre e um estilo de vida sedentário, ativam permanentemente os sistemas reguladores, tão necessários para manter o equilíbrio do organismo (**HOMEOSTASE**).

Como consequência, observamos um aumento de distúrbios: resistência à insulina e leptina, libertação de cortisol e ativação de neurotransmissores.

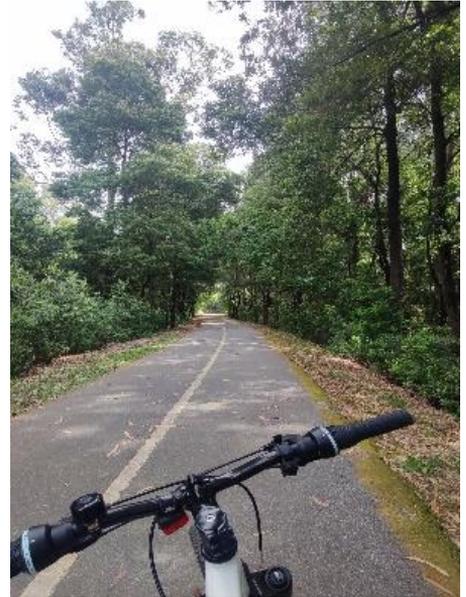
Distúrbios responsáveis por patologias como: diabetes tipo II, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, doenças autoimunes, fibromialgia, cancro, fadiga e dor crónica, doenças respiratórias, distúrbios gastrointestinais, ginecológicos, doenças neurodegenerativas e depressão, entre outros.

Recuperar a saúde e o bem-estar!

Os reguladores da longevidade *AMPK*, *mTOR* e sirtuínas são todos modulados na direção certa pelo exercício independentemente da ingestão calórica e aumentam o tamanho dos telômeros.

Sinclair D. Esperança de Vida. Lua de Papel. 2023. p.139-75.

MyChoices Longevity Program



O essencial é recuperar um ambiente que encoraje a adaptar e introduzir fatores que promovam evolutivamente a inteligência e saúde.

A ausência de ambiente que pressione a nível intelectual e físico, é responsável por novas doenças, fragilidades e o entorpecimento da inteligência.

MyChoices é um programa que desenvolve o mecanismo de sobrevivência, de uma forma correta para recuperar a saúde e bem-estar, incorporando, **Estratégias de Longevidade**, para um estilo de vida saudável.

As chaves da **relação RITMO-ENERGIA**, estão na aplicação das **Estratégias de Longevidade**.

Encontrará o ritmo de funcionamento ideal do corpo e mente e a relação com a energia, sob controle e monitorização de um profissional da Equipa **MyChoices**.

Be Active

Bike, Ténis, Padel, Trekking

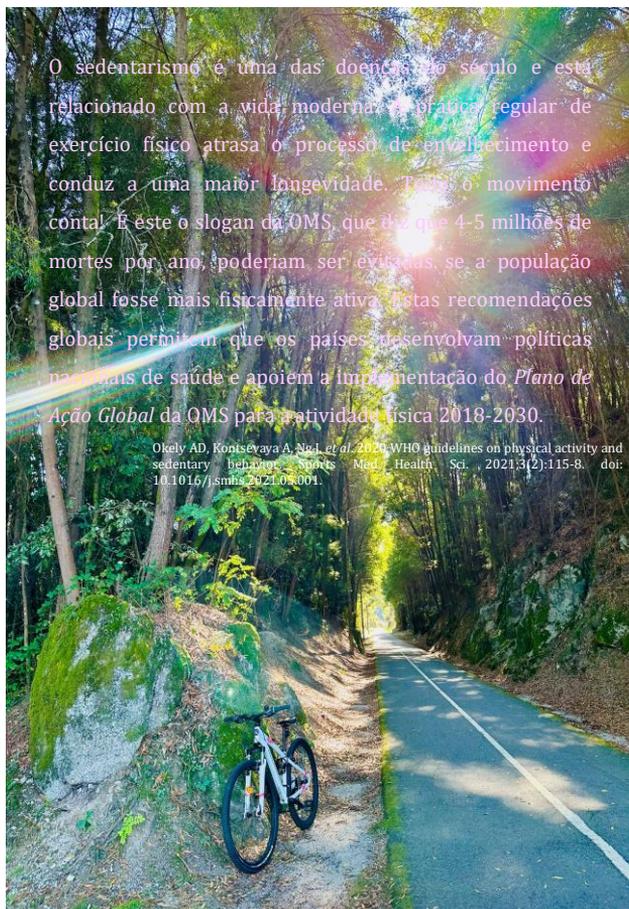
BeTomorrow

O ciclismo fortalece o corpo e a alma e quem o faz regularmente é mais resistente a patologias do foro emocional, como a depressão, pois a prática de exercício físico aeróbio reduz a ansiedade e depressão⁸⁵⁻⁶, pois o aumento do ritmo cardíaco leva mais oxigénio ao cérebro.



O exercício físico é importante para a saúde e o *Copenhagen City Heart Study*, publicou um estudo com 8000 indivíduos ao longo de 25 anos. O ténis foi o desporto número 1 para a Longevidade. Acrescentou 9,7 anos à vida, seguido pelo *badminton* (6,2) e futebol (4,7).

Schnorr P, O'Keefe JH, Holtermann A, Lavie CJ, Lange P, Jensen GB, Marott JL. Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clin Proc.* 2018 Dec;93(12):1775-85. doi: 10.1016/j.mayocp.2018.06.025. Epub 2018 Sep 4. PMID: 30193744.



O sedentarismo é uma das doenças do século e está relacionado com a vida moderna. A prática regular de exercício físico atrasa o processo de envelhecimento e conduz a uma maior longevidade. Todo o movimento conta! É este o slogan da OMS, que diz que 4-5 milhões de mortes por ano, poderiam ser evitadas, se a população global fosse mais fisicamente ativa. Estas recomendações globais permitem que os países desenvolvam políticas nacionais de saúde e apoiem a implementação do *Plano de Ação Global* da OMS para a atividade física 2018-2030.

Okely AD, Koltsevaya A, Ng E, *et al.* 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. *Sports Med Health Sci.* 2021;3(2):115-8. doi: 10.1016/j.smhs.2021.03.001.



OBJETIVOS

Experimente e entenda como aplicar Vida Intermitente para integrá-lo na vida moderna.

Use **Estratégias Intermitentes** como frio, calor, competição, exercício físico, hipóxia, horários de sono, privação de luz e hipercapnia entre outros, para recuperar a amplitude das curvas hormonais, melhorar a resistência física e regular o comportamento genético.

Faremos algo totalmente diferente que permitirá ter muitas ideias para incorporar no dia-a-dia e cuidar/recuperar a saúde física e mental.

Compartilhe o dia-a-dia com profissionais e aprenda com a experiência deles.

Sinta e desfrute do encanto do Santuário da Penha - Guimarães. Mergulhe na natureza, explore a magia das tradições do Minho, no norte de Portugal.

Livre-se do stress, desconecte-se na harmonia e no silêncio de uma paisagem excepcional.

Transforme férias divertidas em saúde.

A vida moderna é caracterizada por múltiplos “novos” fatores de risco antropogénicos, como tabagismo, estilo de vida sedentário, toxinas ambientais, alimentação excessiva e muito mais, originando **low grade inflammation**, e hipometabolismo, que resultam em metainflamação.

O *Homo sapiens sapiens* executou os seus movimentos corporais mais básicos e naturais desde que se tornou bípede.

Realize tarefas diárias e exercícios físicos que simulem as realizadas pelo homem primitivo, para o melhor funcionamento regular do sistema endócrino e recuperação da flora bacteriana.

Egger G, Dixon J. Beyond obesity and lifestyle: a review of 21st century chronic disease determinants. Biomed Res Int. 2014;2014:731685. doi: 10.1155/2014/731685

HIPÓXIA INTERMITENTE

Ativa múltiplas respostas protetora e anti-inflamatória a nível celular, no sistema imunológico e cérebro.

FRIO INTERMITENTE

As temperaturas utilizadas nesta terapia aguda são usadas para recuperar o controle do corpo pelo sistema nervoso.

Os efeitos vão desde a redução do *stress* e inflamação, à melhoria dos processos antioxidantes, flexibilidade genética e mitocondrial, até mudanças na flora microbiota.

HIPERCAPNIA INTERMITENTE

Os efeitos terapêuticos da hipercapnia beneficiam a capacidade respiratória e o potencial metabólico, imunológico e neurológico.

A hipercapnia terapêutica é anti-inflamatória (diminuição de macrófagos, neutrófilos, TNF α aumento de IL-10).

Wei Gao, Dong-Dong Liu, Di Li, Guang-xiao Cui; Effect of Therapeutic Hypercapnia on Inflammatory Responses to One-lung Ventilation in Lobectomy Patients. *Anesthesiology* 2015; 122:1235-1252
doi: <https://doi.org/10.1097/ALN.0000000000000627>

JEJUM INTERMITENTE

Uma das melhores práticas que demonstrou recuperar a flexibilidade metabólica, prevenir o cancro, combater o envelhecimento e proteger o cérebro da atividade neurodegenerativa, ao melhorar as funções cognitivas.

Fortalecerá o seu metabolismo, as funções cerebral, cardiovascular e muscular: melhorará a resistência contra o estilo negativo da vida moderna.



CALOR INTERMITENTE

O uso repetido da sauna otimiza a resposta do corpo a exposições futuras e está associado ao fenómeno Hormesis.

Revisões científicas recentes relacionam a sauna à redução da morbilidade e mortalidade, à obtenção de benefícios metabólicos a nível cardiovascular e à prevenção e tratamento de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Mostrou também efeitos positivos em populações com DM2 e perturbação depressiva major.

HIDRATAÇÃO INTERMITENTE

O sistema de regulação de fluidos no corpo, é regulado através de diferentes áreas do cérebro. O ideal é beber água desde a sensação de sede até à saciedade. Explicamos como acontece, como funciona, os seu benefícios, e ensinamos a hidratar-se naturalmente.

Não se trata de beber menos água, mas com menos frequência.

Recuperar o controle da Saúde física e mental!

Forest Bains

A nova tendência de bem-estar que surgiu no Japão, estabelece a **ligação Homem-Natureza** e consiste em estarmos imersos num bosque a contemplar a paisagem e a absorver o momento através dos nossos sentidos. A prática do **Shirin-Yoku** melhora a concentração, que é essencial às capacidades de aprendizagem, produtivas e criativas.

Alta variedade de alimentos

Saberá a importância de consumir a maior variedade possível de plantas.

Vai entender porque a baixa variedade de nutrientes, está intimamente relacionada com uma baixa diversidade de microbioma intestinal, bem como com múltiplas alterações do sistema imunitário, que dá origem a várias síndromes e doenças: alergias, intolerâncias, doenças neurodegenerativas e cardiovasculares.

Mindfulness

Uma estratégia muito forte para vencer o stress crónico, responsável por muitas patologias.

Treino da Origem do Homem

Com um bom treino físico, é possível regular o funcionamento do sistema neuroendócrino e metabólico, recuperar a flora bacteriana e protetora, ao simular situações de tensão física, que motivam na busca de soluções.

E-learning

Terá aulas para entender fisiologicamente como as **Estratégias de Longevidade** funcionam e como aplicá-las na vida.

O que ganhamos com cada estratégia, em que casos e quantas vezes devem ser aplicadas.

Tudo explicado de forma fácil e acessível a todos os tipos de público.

Alojamento



A cidade de Guimarães, habitualmente designada como Berço de Portugal, assiste agora ao nascimento de um novo espaço: *Village Spa*.

Inserido num hotel de quatro estrelas e com uma componente desportiva ímpar em Portugal, que consta de várias áreas desportivas.

O *Village Spa* inspira-se na grandiosidade desta cidade para criar um Menu de Serviços repleto de experiências sensoriais genuínas que fazem o deleite de todos aqueles que ousam encontrar a paz e o bem estar num ambiente requintado e acolhedor. A filosofia deste SPA é proporcionar a todos os que nos visitam um conjunto de tratamentos exclusivos, no qual as matérias-primas, e o profissionalismo dos terapeutas desempenham um papel fundamental.

Deixe-se conduzir através de uma viagem retemperante, onde os aromas e sublimes sensações conduzem-no a uma profunda harmonia com a Natureza e tornam irresistível a vontade de voltar e voltar novamente.

www.ovs.pt.

MyChoices Longevity Program inclui:



Alojamento.

Medições diárias de glicemia e pressão arterial.

Medições antropométricas no dia de chegada e saída.

Todas as atividades e aulas, com a equipa *Be Tomorrow*.

Dossier com toda a informação.



A AUTORA

La Salete Alves é na atualidade Professora Auxiliar Convidada do Instituto Universitário Ciências da Saúde (IUCS) da CESPU, Regente da Unidade Curricular de Odontologia Forense e Legislação Profissional, no Mestrado Integrado em Medicina Dentária.

É Investigadora na Unidade Multidisciplinar de Investigação em Biomedicina (UMIB), no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto (ICBAS/UP).

É Investigadora na Unidade de Investigação em Patologia e Reabilitação Oral (UNJPRO), no Instituto Universitário Ciências da Saúde - CESPU (IUCS/CESPU).

É Médica Dentista, é natural de Felgueiras, cidade onde vive e exerce clínica privada.

É Escritora, autora dos livros:

- **Prof. J. Pinto da Costa – O Médico, o Professor, o Comunicador**, com lançamento no dia 8 junho 2022, no ICBAS - Universidade do Porto;

- **Curvatura da Vida – Estratégias de Longevidade**, com lançamento a 5 de outubro de 2023, na Praia do Cabedelo, em Viana do Castelo.

Referências:

Alves, La Salete. Curvatura da Vida - Estratégias de Longevidade. 2023. Be Tomorrow. ISBN 978-989-33-5192-5.



BeTomorrow



Avenida Dr. Ribeiro de Magalhães, 131
4610-108 Felgueiras

+351 964582521