



## CARTILHA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

**O** Capitão de Mar e Guerra (RM1-CD) RICARDO DE BRITO MENDEZ, Oficial Superior que presta Tarefa por Tempo Certo e exerce, atualmente, a função de Assessor Especial para Assuntos de Saúde do Comando em Chefe da Esquadra, que na edição anterior concedeu uma entrevista abordando a trajetória histórica da Unidade Médica da Esquadra. Nesta edição, associado ao Capitão de Fragata (Ref<sup>o</sup>-Md) ELMO DE ARAUJO CARVALHO JUNIOR, Médico Cardiologista, que presta Tarefa por Tempo Certo nesta Unidade, onde atua na parte clínica, desenvolveram uma Cartilha com orientações, no intuito de melhor preparar seus leitores, em caso de intercorrências, a fim de conhecer e aplicar de maneira simples as “regras de conduta”, nela elencadas, que contribuirão para uma melhor qualidade de vida. Neste silabário referenciado, antes de seu amplo conteúdo, sua introdução nos traz uma profunda análise a cerca do comportamento e conduta humana, ali evidenciadas, com apontamentos para nossa rotina, no que lhe concerne, gera efeitos nocivos sem mesmo termos a percepção disso: *“Quando fomos gerados, recebemos um corpo com um tempo indeterminado de uso. Alguns fatores, independentes da nossa vontade, como*

*hereditariedade e genética por exemplo, podem influenciar diretamente o tempo da nossa existência. Entretanto, podemos por livre arbítrio, estabelecer regras de condutas que de certa forma, poderão interferir positivamente, aplicando um ‘verdadeiro drible’ nos fatores genéticos e hereditários quando estes não nos são favoráveis, proporcionando uma melhor qualidade de vida e nos preparando para uma velhice digna e saudável. Esta cartilha, tem por objetivo, proporcionar ao leitor conhecer e aplicar de maneira simples as tais ‘regras de conduta’ que contribuirão para uma melhor qualidade de vida. (CARTILHA para uma Vida Longa e Saudável, 2023, p.1).”*

As orientações disponibilizadas por certo não impedirão o aparecimento de doenças e ocorrências de acidentes. Entretanto ao examinar cuidadosamente e aplicar as “regras de conduta” alguns fatores, independentes de nossa vontade, como hereditariedade e genética, quando não favoráveis, poderão ser amenizados. Uma das “regras de conduta” explorada como a de “Combater o sedentarismo, evitar o fumo e limitar a ingestão de álcool” (CARTILHA para uma Vida Longa e Saudável, 2023, p.11), que a primeira vista parece simplória traz consigo benefícios como a seguir

relatados (CARTILHA para uma Vida Longa e Saudável,, 2023, p.11):

- Redução no risco de morte por doenças cardiovasculares;
- Redução no risco de desenvolver diabetes e hipertensão;
- Melhoria do perfil lipídico;
- Melhoria do nível de saúde mental;
- Ossos e articulação mais saudáveis;
- Aumento da força muscular;
- Melhor funcionamento corporal e preservação da independência de idosos;
- Correlações favoráveis com redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas; e
- Aumento do bem-estar e da autoestima.

No que se refere aos métodos e orientações elucidados no informativo, destaca-se também “Alimente-se de forma saudável e prazerosa” (CARTILHA para uma Vida Longa e Saudável, 2023, p.15), que conseqüentemente gerará influência sobre o sono de qualidade, emagrecimento, prolongamento da expectativa de vida. Cabe ressaltar que há uma relevância notável também sobre as orientações a cerca do título de “Combate ao Estresse, valorizando o que realmente importa para você” (CARTILHA para uma Vida Longa e Saudável, 2023,

p.20), que traz, entre seus benefícios, afastar uma das maiores causas de diversas doenças coronárias e inflamações no corpo sendo fundamental para se ter uma vida longa e funcional. O estresse ataca o sistema imunológico, tornando-o mais suscetível a doenças, e debilita a saúde da mente. Para combatê-lo, é preciso adotar hábitos saudáveis e que objetivam o seu bem-estar emocional.

Desta forma vale incentivar que você, prezado leitor, se encoraje a imergir na leitura deste silabário, desenvolvido pelos oficiais com vasta experiência tanto na área militar, quanto na área da saúde. Foram despendidos esforços e pesquisa em diversos sítios eletrônicos e artigos, a fim de reunir elementos suficientes para enriquecer e transmitir as informações necessárias para interferir positivamente possibilitando uma melhor qualidade de vida e preparando para uma velhice digna e saudável. Adicionalmente se faz necessário saber que a “CARTILHA PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL”, está disponível para leitura na página da UMESq na Intranet.

---

*Autora:*  
1º Ten (RM2-S) Steffany MASCARENHAS Santos