

O Jantar & Palestra – LongeVitalidade, realizado no Club Transatlântico em 14 de agosto de 2025, em parceria com o Hospital Alemão Oswaldo Cruz e com o apoio do influenciador Ricardo Battistini, reuniu associados, convidados e profissionais da área da saúde em um encontro marcado pela troca de conhecimento, networking e inspiração para práticas de vida mais saudáveis.

O Prof. Dr. Álvaro Avezum, referência internacional em cardiologia e pesquisa clínica, apresentou dados de estudos de abrangência global e nacional, reforçando que até 90% dos infartos e AVCs podem ser prevenidos com mudanças de hábitos e manejo adequado de fatores de risco. O evento também destacou a importância da saúde mental, da força muscular, da nutrição, da espiritualidade e de políticas públicas bem estruturadas para transformar evidência científica em prática.



Resumo detalhado da palestra

1. Saúde como integração de quatro domínios
 - Domínio físico (doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade), psicológico (estresse, depressão), social (vínculos, apoio) e espiritual (propósito, gratidão).
 - Uma vida mais longa e plena exige equilíbrio nesses quatro pilares.
2. Prevenção de infarto
 - 400 mil infartos/ano no Brasil; até 90% evitáveis.
 - Controle de colesterol (impacto de 49%), cessar tabagismo (-35%), manejo de estresse/depressão (-32,5%), controle de hipertensão, diabetes e obesidade abdominal.
 - Circunferência abdominal >90 cm (homens) e >80 cm (mulheres) aumenta risco.
3. Prevenção de AVC
 - Segunda principal causa de morte no mundo; 90% evitáveis.
 - Hipertensão é o fator de maior impacto, seguida de sedentarismo, colesterol alterado, má alimentação, obesidade, estresse e consumo excessivo de álcool.
4. Principais fatores de risco no Brasil
 - Colesterol alterado, obesidade abdominal e depressão/estresse são os mais relevantes.

- O Brasil lidera o ranking mundial de impacto da depressão sobre o risco de infarto.

5. Força muscular e longevidade

- Medida por dinamômetro, a força é preditor independente de sobrevida e prevenção cardiovascular.

- Ganho de força mostrou-se mais protetor que apenas a atividade aeróbica isolada.

6. Prevenção de demência

- 60% dos casos podem ser prevenidos controlando pressão, diabetes, obesidade, alimentação, atividade física, engajamento intelectual e social, e depressão.

7. Espiritualidade e propósito de vida

- Propósito reduz mortalidade precoce em 17%, satisfação com a vida em 12%, e vínculos sociais sólidos são protetores.

- Solidão aumenta risco de morte em 29% e raiva/agressividade aumentam risco de insuficiência cardíaca em 50%.

- Perdão, gratidão e compaixão são fatores mensuráveis que impactam positivamente a saúde.

8. Alimentação saudável

- Consumo diário de frutas e legumes reduz mortalidade; excesso de carboidratos refinados aumenta risco.

- Gorduras totais e animais (com moderação) podem ser benéficas; gordura trans deve ser evitada.

- Personalização é fundamental, especialmente em dislipidemias.

9. Prevenção da fragilidade

- Fragilidade aumenta mortalidade e reduz autonomia; prevenível e reversível com treino de força e nutrição adequada.

10. Desafio da implementação

- Até 70% das mortes no Brasil poderiam ser “reagendadas” com controle de fatores de risco.

- Falta transformar evidência em políticas públicas com metas, indicadores e acompanhamento.

Integração com membros e convidados

Após a palestra, o jantar proporcionou um ambiente propício para perguntas e discussões, que abordaram:

- Álcool e saúde – Consumo moderado em contexto social pode reduzir infarto, mas aumenta risco de AVC, câncer e mortalidade geral.
- Uso de medicamentos e novas terapias – Interesse em agonistas GLP-1 para perda de peso e prevenção cardiovascular.
- Impacto da genética – Hereditariedade influencia, mas hábitos e estilo de vida têm peso muito maior.
- Tecnologia e prevenção – Uso de inteligência artificial e monitoramento contínuo como ferramentas de acompanhamento médico.

O encontro encerrou-se com sorteio especial de 3 diárias no Hotel Toriba, em Campos do Jordão, seguido de convite para os próximos eventos, reforçando o compromisso da parceria entre o Club Transatlântico e o Hospital Alemão Oswaldo Cruz em unir ciência, convivência e colaboração para promover saúde e qualidade de vida.

Oskar Kedor.