

## Transformando a Saúde: Uma Abordagem Holística para Longevidade e Bem-Estar

### Transforming Health: A Holistic Approach to Longevity and Well-Being

Jair Sindra Virtuoso Junior\*

<sup>1</sup> Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brazil.

\* Correspondência: jair.junior@uftm.edu.br

A longevidade crescente e os avanços na ciência têm trazido à tona a necessidade de uma abordagem mais holística e realista do conceito de saúde. Tradicionalmente, a saúde foi abordada como um estado ideal de completo bem-estar físico, mental e social, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Contudo, essa visão, embora inspiradora, pode ser considerada utópica quando comparada à realidade dinâmica da experiência humana. A saúde deve ser entendida como um processo dinâmico que se posiciona em um contínuo entre dois polos: o ideal de bem-estar pleno e a morte, com os indivíduos variando ao longo desse espectro conforme enfrentam situações boas ou ruins.

O objetivo primordial é maximizar o tempo que passamos próximos ao polo positivo desse contínuo, onde o bem-estar é mais palpável. A adoção de estilos de vida saudáveis, particularmente a prática regular de atividades físicas, desempenha um papel importante na manutenção dessa proximidade com o bem-estar ideal. A atividade física não apenas melhora a saúde física e mental, mas também contribui para um equilíbrio mais positivo ao longo da vida.

No contexto dos determinantes da prática de atividade física, é importante destacar o papel do apoio social. Estudos demonstram que o suporte de amigos, familiares e comunidades pode aumentar a adesão a rotinas de exercícios e promover uma abordagem sustentável para a saúde. O engajamento em atividades físicas é frequentemente impulsionado pela presença de uma rede social que oferece encorajamento, companhia e incentivo.

Além disso, a importância de adotar hábitos saudáveis desde a infância não pode ser subestimada. A formação de padrões de comportamento ao longo dos primeiros anos de vida estabelece uma base sólida para a saúde ao longo da vida. Programas de educação e intervenção precoce são essenciais para promover a atividade física e uma alimentação equilibrada desde a infância, o que pode impactar positivamente a saúde e o bem-estar na fase adulta.

A abordagem das 24 horas do dia, um conceito emergente no campo da saúde e do bem-estar, ressalta a importância de uma gestão equilibrada do tempo para promover um estilo de vida saudável. Durante um ciclo diário, as atividades podem ser divididas em diferentes categorias: sono, comportamento sedentário e atividades físicas de intensidade leve, moderada ou vigorosa. Para melhorar os níveis de atividade física, é necessário redistribuir o tempo exposto em comportamentos sedentários, como o tempo sentado, e integrá-lo em atividades mais dinâmicas. Estratégias para reduzir o tempo sedentário e aumentar a atividade física podem incluir mudanças simples na rotina diária, como pausas regulares para movimentos, uso de escadas em vez de elevadores e a incorporação de exercícios físicos nas atividades diárias.

O desafio é encontrar um equilíbrio que permita maximizar os períodos dedicados à atividade física e ao sono reparador, enquanto minimiza o comportamento sedentário. A implementação prática dessas mudanças exige uma compreensão contínua e uma abordagem adaptativa, reconhecendo que o processo de saúde e bem-estar é uma jornada dinâmica.

Deste modo, podemos dizer que a promoção de um envelhecimento saudável requer um compromisso contínuo com estilos de vida que favoreçam a proximidade ao polo positivo do contínuo de saúde. A prática regular de atividades físicas, o apoio social, a adoção de hábitos saudáveis desde a infância e a gestão eficaz do tempo diário são componentes essenciais para alcançar e manter um estado de bem-estar otimizado. À medida que avançamos na nossa compreensão da saúde e da longevidade, é imperativo que a pesquisa e a prática continuem a evoluir, fornecendo suporte e estratégias práticas para enfrentar os desafios da vida moderna e promover uma vida longa e saudável.