

DR. CLÁUDIO AMBRÓSIO

HÁ MAIS DE 25 ANOS TRANSFORMANDO CIÊNCIA EM ARTE

E SE VOCÊ VIVER MAIS DE 100 ANOS?

O que a **ciência** traz
de novo para **você**
e **sua família** em saúde,
longevidade e estética

Gente
CIÊNCIA

Material com direitos autorais

Diretora

Rosely Boschini

Gerente Editorial

Rosângela Barbosa

Editora Assistente

Audrya de Oliveira

Controle de Produção

Fábio Esteves

Preparação

Leonardo do Carmo

Projeto Gráfico e Diagramação

Juliana Ida

Revisão

Andréa Bruno

Capa

Rafael Brum

Produção digitalLoope Editora | www.loope.com.br

Copyright © 2019 by Cláudio Ambrósio

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.

Rua Wisard, 305 - sala 53, São Paulo, SP - CEP 05434-080

Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.brE-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Ambrósio, Cláudio

E se você viver mais de 100 anos? : o que a ciência traz de novo para você e sua família em saúde, longevidade e estética / Dr. Cláudio Ambrósio. - São Paulo: Editora Gente, 2019.

ISBN 9788545203643

1. Longevidade 2. Envelhecimento 3. Envelhecimento - Prevenção 4. Saúde
5. Estética I. Título

19-1911

CDD 612.68

Índice para catálogo sistemático:

1. Envelhecimento - Saúde

Dedicatória

À minha mãe, Geny Ambrósio, que assumiu o papel paterno quando perdi meu pai aos 13 anos. Sem a força e o estímulo diário dessa matriarca, eu não teria me graduado médico.

Para meu pai, Armando Ambrósio (*in memoriam*).

Para Cassiana, esposa, mãe e parceira: suave presença, com quem eu viveria muito mais do que 100 anos.

Para meus pacientes de hoje e de amanhã: que o futuro venha encontrá-los com muito mais saúde, vitalidade e entusiasmo de viver, ao longo de muitas décadas.

E finalmente, mas não menos importante, sou grato aos dois menininhos incríveis que Deus colocou em minha vida e fez com que eu me tornasse uma pessoa melhor, Claudinho e Lorenzo, filhos que foram a fonte da minha inspiração para este livro, quando vislumbrei neles a geração dos futuros centenários.

Deo Gratias

Agradecimentos

Quero agradecer a todos que me proporcionaram meios de aprender, desde a Escola Silveira Brum até a Escola São Paulo, onde estudei toda minha infância e adolescência, em Muriaé. À Escola Tamaqua Area High School, onde concluí o segundo grau, na Pensilvânia, Estados Unidos, e aos colegas médicos e às escolas por onde passei durante minha carreira (Brasil, Alemanha, Estados Unidos, Romênia etc.). Não poderia deixar de citar o meu irmão Romário Ambrósio (in memoriam) que junto de minha Mãe foi meu mentor enquanto em vida, assim como meus irmãos Herminia, Armando Filho e Fernando.

Sou igualmente agradecido às pessoas que me acompanham em meu percurso como inventor de equipamentos médicos, assim como a todos que vêm auxiliando a cada etapa desta jornada.

Sumário

Introdução

CAPÍTULO 1: E se você viver 100 anos?

CAPÍTULO 2: Longevidade no Brasil

CAPÍTULO 3: Não envelheça antes do tempo

CAPÍTULO 4: Metabolismo

CAPÍTULO 5: Os hormônios em sua vida

CAPÍTULO 6: Psiconeuroimunoendocrinologia

CAPÍTULO 7: Genética, nutrigenética, nutrigenômica

CAPÍTULO 8: Obesidade

CAPÍTULO 9: Células-tronco

CAPÍTULO 10: Nanotecnologia

CAPÍTULO 11: Formas farmacêuticas

CAPÍTULO 12: Telemedicina

CAPÍTULO 13: Robótica

CAPÍTULO 14: Exames, diagnósticos, A.I. e IOT

CAPÍTULO 15: O seu futuro e a medicina

Referências Bibliográficas

INTRODUÇÃO

Este não é um livro técnico ou científico. Encaixa-se na classificação *divulgação científica*, na qual estão as publicações que têm como objetivo a difusão do conhecimento científico para público não especializado. A divulgação científica tem um papel muito importante, reconhecido mundialmente, para o desenvolvimento da ciência. Ela dá conhecimento das ideias e pesquisas da ciência à população em geral e, ao mesmo tempo, entusiasmo e estimula jovens talentos a se voltar para o campo científico.

Escrevi este livro com essa mesma filosofia em mente. Mas, como sou médico e meu tema aqui é a medicina e seu futuro próximo, minha motivação maior é fazer com que meus leitores e leitoras, uma vez conscientizados desses novos rumos que as ciências da saúde e a tecnologia da informação estão trilhando juntas, possam se preparar para desfrutar dessas novas possibilidades.

A investigação científica e a indústria de equipamentos já colocam nas mãos de médicos e pacientes verdadeiros prodígios como os da nanotecnologia, das células-tronco, da telemedicina, da inteligência artificial e da robótica. Conhecimentos avançados nas áreas de genética, metabolismo, hormônios e formas farmacêuticas e métodos sofisticados de exames e diagnóstico seguem revolucionando, no dia a dia, as práticas médicas e farmacêuticas.

E a extrapolação dessas tendências para um futuro muito próximo, dentro de um horizonte de mais 25 anos, faz antever prodígios ainda maiores, coisas que hoje podem parecer somente ficção científica. Mas, se você voltar apenas 25 anos no tempo, ao início dos anos 1990, vai constatar que, num mundo sem internet de alta velocidade interligando tudo, sem smartphones e sem livros digitais, a maior parte do que estamos apresentando neste trabalho, como técnicas e equipamentos já em uso hoje, parecia ao público leigo apenas sonho e deliciosas peças imaginárias de ficção científica.

As ciências da saúde seguem cumprindo sua missão de salvar, melhorar e prolongar vidas. Os profissionais da pesquisa nessas áreas fizeram seu dever de casa e, já neste começo de século XXI, nos acenam com a possibilidade de as pessoas viverem 100 anos ou mais, como mostro nos primeiros capítulos do livro. Esta realidade foi outro grande motivador para me levar a escrever este trabalho.

Sim, porque, se um número cada vez maior de pessoas chegar e até ultrapassar o patamar dos 100 anos, isso pode ser maravilhoso ou pode ser terrível. Num mundo em que vai ser cada vez mais difícil morrer de causas naturais, ou você aprende a preservar sua saúde e condições orgânicas otimizadas, você vai ser uma pessoa velha, possivelmente adoentada, durante vários anos.

Como eu disse, a ciência fez e segue fazendo a sua parte e a medicina está apta a proporcionar essas melhores condições de preservação da saúde e da vitalidade durante esse mais longo tempo de vida que se aproxima – desde que a pessoa faça sua parte e perceba que a responsabilidade pela autopreservação e pela qualidade de vida orgânica que precisa manter é toda sua.

Isso implica basicamente *conhecimento*. E, com a finalidade de proporcionar esse conhecimento, essa

informação sobre o que existe e existirá em breve, no campo das ciências da saúde, para ajudar as pessoas a não se tornar velhas e doentes precocemente, entrego este livro em suas mãos neste momento.

Não o escrevi em busca de vãs glórias fáceis. Usei uma quantidade incrível de tempo para dar a meu leitor leigo o conhecimento dos avanços atuais e futuros da medicina. Somente isso.

Não fiz um livro técnico, não visei à formação de profissional da saúde, embora este texto possa ser motivador para estudantes em geral. E, embora seja detentor de patentes internacionais no campo de equipamentos médicos, não citei em momento algum material meu. Escrevi livro respeitando e observando as regras e a ética, de forma a seguir todos os preceitos médicos. O que eu difundi vem das pesquisas e dos trabalhos de outros, disponíveis ao alcance de todos, como mostro nas dezenas de referências e links ao longo de todo o texto e, em especial, nas referências bibliográficas (no fim do livro).

Essas referências têm o propósito de citar as origens das informações e, ainda mais, de proporcionar, a quem tiver interesse específico, um caminho para aprofundar sua busca por mais informação. Muitas dessas referências estão em idioma inglês, o idioma universal para a publicação e para a divulgação científicas. Se, eventualmente, você tem mais dificuldade com o idioma, existe hoje a possibilidade de usar tradutores automáticos e de ativar a colocação de legendas nos vídeos do YouTube.

Boa leitura. Espero reencontrá-lo, motivado, no capítulo 15.

DR. CLÁUDIO AMBRÓSIO

OUTUBRO DE 2019

1 capítulo

E se
você
✓iver
100 anos?

SE VOCÊ VAI SER APANHADO DE SURPRESA PELA LONGA VELHICE E SUAS DOENÇAS, OU SE VAI SER CAPAZ DE ALCANÇAR A PLENITUDE DE UMA LONGA VIDA ADULTA SAUDÁVEL, COMEÇA PELO CONHECIMENTO.

No exato momento em que você pensa na resposta a essa pergunta, em todo o mundo, dezenas de milhares de pesquisadores do mais elevado nível, das áreas das ciências, físicas, biológicas e humanas estão conspirando para fazer você viver muito mais anos do que jamais poderia ter imaginado.

E o resultado presente nessas pesquisas e descobertas científicas permite que afirmemos, já no dia de hoje, que:

Quanto mais jovem você for agora, maiores são as suas chances de ultrapassar os 100 anos de vida.

Uma criança nascida nos Estados Unidos em 2014 tem 50% de possibilidades de viver até os 104 anos. Mas, se for nascida no mesmo ano no Japão, ela tem 50% de chance de chegar aos 107 anos. Tal afirmação não é um exercício de futurologia qualquer, mas o resultado de investigações científicas que você pode acompanhar por meio das referências inseridas no fim do livro.

Nos últimos 180 anos, no mundo ocidental mais desenvolvido, a expectativa *média* de vida humana vem crescendo de uma maneira constante à razão de *dois anos e meio a cada década*. Assim, se em 1820 essa expectativa mal chegava aos 40 anos, no ano 2020 ela já estará na casa dos 90 anos em *média*. Na verdade, em torno de 86 anos para os homens e 92 anos para as mulheres.

Mas veja bem que, para um homem morrer aos 86 anos em 2020, ele terá nascido em 1934. Contudo, se ele for um *baby boomer* (geração nascida no pós Segunda Guerra, até o ano 1965), sua expectativa de vida, num país ocidental desenvolvido (ou nos bolsões ricos dos países em desenvolvimento), já agora se aproxima muito dos 90 anos. Quatro décadas depois, para os da geração Z, aquela dos nascidos no entorno do ano 2000, essa expectativa já toca os 100 anos. Mais duas décadas e os nascidos em 2020 terão mais de 50% de chance de chegar aos 105 anos.

A pergunta seguinte é: em que ano você nasceu?

Pois faça suas contas com base nesse simples e incontestável fator de 2,5 anos por década e você chegará facilmente à conclusão de que uma vida de 90 ou até 100 anos está à sua espreita no horizonte.

Veja no final do capítulo 2 um quadro sobre as faixas de idade e exemplos de cálculos de longevidade.

Isso pode ser muito bom. Ou pode ser um **pesadelo**. Porque, nas condições atuais, sem que as pessoas e as instituições estejam preparadas, isso pode significar uma extensão da **velhice** em mais de 35 anos!

Felizmente, aí é que a ciência entra para fazer mais do que garantir apenas a *duração* da vida, da vida envelhecida. Ela está e estará presente para garantir a *qualidade* dessa vida, para dar meios para que as pessoas possam manter-se saudáveis, produtivas, bem relacionadas e felizes por um tempo muito mais longo. Sem mitos de juventude eterna, mas com foco na extensão de uma longa fase de *plenitude* da vida adulta – que é mais longa e enriquecida por diferentes fases de evolução profissional, patrimonial, familiar e afetiva.

É justamente para isso que este livro está sendo escrito: para mostrar a você que a ciência está “aprontando” essa com você e com todos nós. Que ela nos proporcionará maior quantidade de anos de vida e *possibilidade* de mais qualidade de vida.

A medicina avança *pari passu* com essa ciência, valendo-se dos avanços teóricos e experimentais de áreas como a física quântica, a biologia molecular, a nanotecnologia, a inteligência artificial, a robótica, as células-tronco, a genômica, a nutrigenética, a telemedicina, a medicina nuclear, a internet das coisas, os aplicativos, a farmacologia, a psicologia.

A palavra usada foi *possibilidade* porque, no referente à qualidade dessa vida longa que a ciência nos proporcionará, você e todos nós – temos que fazer a nossa parte, já que a ciência estará fazendo a parte dela. Quanto vamos querer e poder ter acesso ao conhecimento e às práticas que ela nos

oferecerá vai responder por alcançarmos ou não essa qualidade de vida.

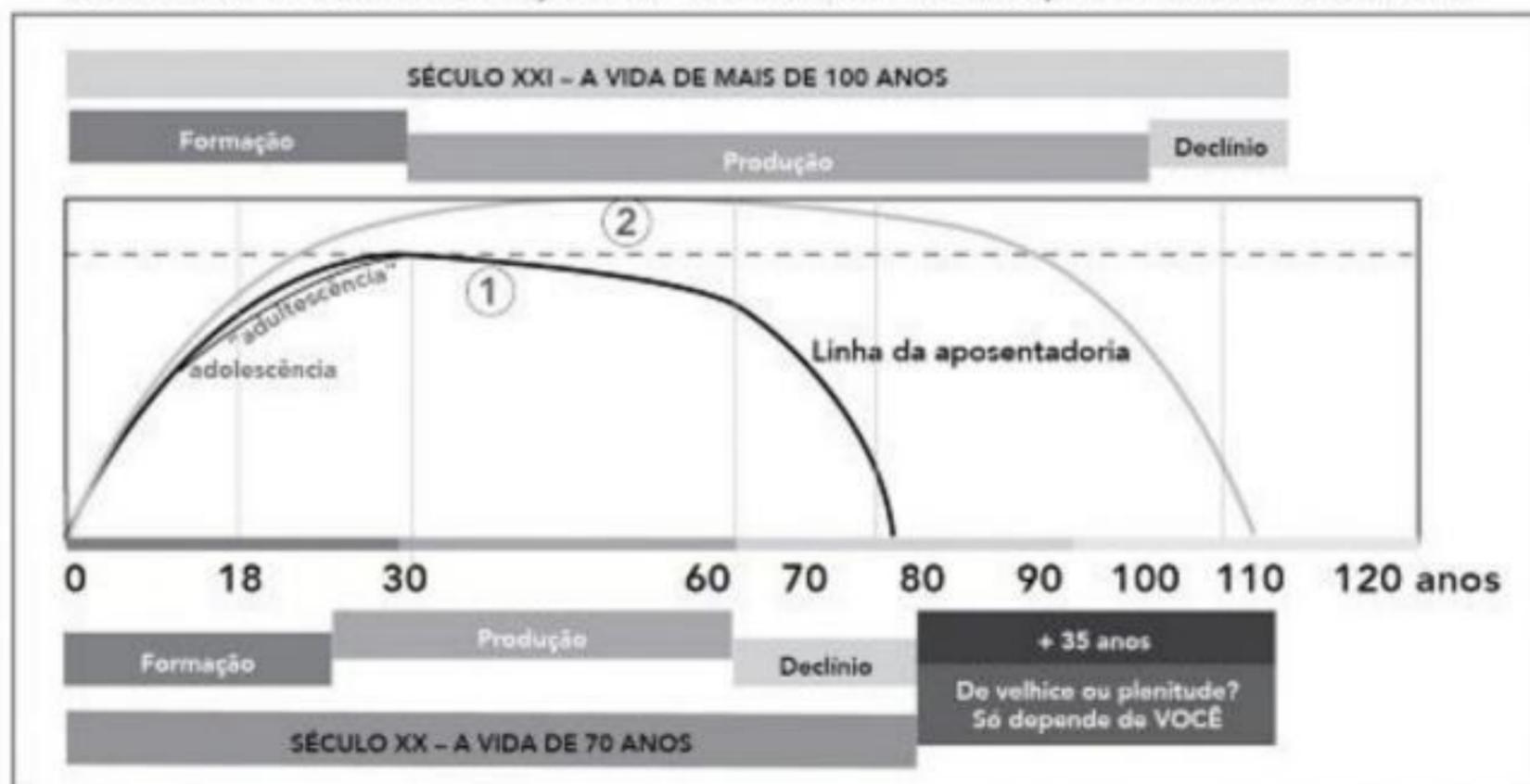
A LONGEVIDADE EM CONSTRUÇÃO

Se você vai ser apanhado de surpresa pela longa velhice e suas doenças, ou se vai ser capaz de alcançar a plenitude de uma longa vida adulta saudável, isso dependerá de *conhecimento*. Não se pode resolver um problema quando não percebemos sua existência. E a vida de 100 anos pode, sim, ser um *grande* problema para quem dela não tiver conhecimento e não estiver preparado para usar o manancial que a ciência já está oferecendo, capaz de garantir a qualidade de uma longa vida produtiva e emocionalmente equilibrada.

Vamos começar a viagem pelo conhecimento explorando um pouco mais o assunto *longevidade*. Nos capítulos seguintes, detalharemos cada uma das outras áreas que estão proporcionando, desde já, os grandes avanços da ciência médica.

É a hora de todos nós, possíveis centenários, prestarmos atenção à Figura 1.

A LONGEVIDADE EM CONSTRUÇÃO: uma vida de mais de 100 anos para os nascidos no século XXI



Baseado em: Quanto vivemos? Milton Maciel, 2018

Fig. 1 – A longevidade em construção

O CORPO BEM NUTRIDO E BEM CUIDADO – PELA PRÓPRIA PESSOA, ACIMA DE TUDO – MAIS O ARSENAL INTEIRO DOS NOVOS RECURSOS TECNOLÓGICOS À DISPOSIÇÃO DA MEDICINA, LEVAM O FINAL DA VIDA PARA ALÉM DOS 100 ANOS.

A Figura 1 mostra o cenário atual (curva 1) e o cenário em desenvolvimento (curva 2), com respeito à longevidade e às fases da vida.

A **curva 1** retrata a situação do cenário atual, ao qual estamos acostumados há décadas, com **TRÊS** fases características: **formação, produção e declínio** – ou: **estudo, trabalho, aposentadoria**. Coteja o tempo de vida com o desempenho de energia física, que atinge o seu apogeu por

volta dos 30 anos nesse modelo. A partir daí existe um patamar, seguido de um decréscimo constante de energia até chegar à fase mais aguda do declínio orgânico e do final da vida. Este se dá em algum momento ao redor dos 70 anos.

Nessa curva, na fase de *formação*, há duas subfases assinaladas: a adolescência e a "adullescência".

A adolescência é uma subfase relativamente nova na história da humanidade. Não do ponto de vista físico, é claro, mas do ponto de vista comportamental e econômico, a adolescência não existia até o século XX. Passava-se da infância para a vida adulta num único salto. As crianças trabalhavam desde 8 anos ou menos. Eram tratadas como adultos em miniatura. Durante o século XX, a faixa pós-infância passou a receber um tratamento diferenciado e o trabalho foi proibido até os 16 anos, em benefício do tempo de estudo e formação.

Hoje há uma espécie de sobrevalorização de funções e direitos dessa subfase, a ponto de provocar uma reação por parte do meio acadêmico, que reclama do excesso de liberdades e concessões feitas aos jovens dessa fase, principalmente em detrimento da liberdade conquistada pelas mulheres que acumulam, com o trabalho, a função de mães, conforme demonstrado na tese da escritora e pesquisadora chilena e radicada nos Estados Unidos, Lina Meruane: *Contra os filhos: uma diatribe*.

A existência de uma outra subfase, a "adullescência", é ainda ignorada pela maioria das pessoas, mas acontece já como uma consequência evidente do prolongamento da vida física neste início de século XXI. Ao deixarem a adolescência, os jovens estão procurando cada vez menos se comprometer, assumir a condição de trabalhadores e de chefes de família. Casar e ter filhos é postergado e, sempre que a família dá condições, esses jovens preferem ficar em casa e investir seu tempo e seus recursos em *mais formação*: pós-graduação,

doutorado, trocas de emprego e até mesmo de profissão. “Experimentam” com a vida por mais tempo. Os sociólogos a definem como a faixa entre 18 e 30 anos.

Para muitos outros, porém, a fase de trabalho e produção tem que começar muito mais cedo. Aos 18 anos – ou aos 20 e poucos, para quem faz faculdade. Essa fase de produção vai até os 60 ou 65 anos, quando as pessoas se aposentam atualmente. Daí em diante, o declínio físico e familiar costuma ser rápido e, muitas vezes, degradante.

A **curva 2** retrata a grande modificação que a ciência está trazendo para a longevidade humana. É a *vida de 100 anos*. Genômica, vacinação, nutrição e melhora de meio ambiente, devem conduzir a um aprimoramento da condição física, que atingirá um nível mais alto que o da curva 1 e que deve ter seu apogeu agora por volta dos 40-45 anos – idade em que nossas avós eram velhinhas!

O corpo bem nutrido e bem cuidado – pela própria pessoa acima de tudo – mais o arsenal inteiro dos novos recursos tecnológicos à disposição da medicina, levam o final da vida para além dos 100 anos. Por consequência, a fase de produção e trabalho se estende extraordinariamente mais.

E o que já se vê, na prática, é que as pessoas tendem a mudar de carreira, depois de passar muitos anos num determinado ramo. O mesmo vale para os relacionamentos, posto que o conceito de pessoa “velha” vai sendo mandado cada vez mais para a frente. Novos trabalhos, novos estudos, novos casamentos e descasamentos, novas famílias, casas onde podem existir juntas pessoas de quatro gerações diferentes. Bisnetos convivendo com bisavós ainda saudáveis e ativos passará a ser uma coisa corriqueira.

Não é mais a vida de três fases, mas uma vida de múltiplas fases e múltiplas profissões, muito mais interessante e agradável, *desde que você aprenda a preservar sua saúde*

física e emocional para curtir essa nova jornada mais longa e mais próspera.

Naturalmente, como mostra a *“linha de aposentadoria”*, esta vai sendo cada vez mais empurrada para perto dos 100 anos também, com o passar das décadas. Porque, diferentemente das pessoas que agora, nessa fase de transição, podem sofrer – e muito – com o aumento do tempo de contribuição e da idade-limite para aposentadoria, na nova sociedade da vida de 100 anos, as pessoas não vão poder nem vão querer parar de produzir antes dos 90 anos. Porque nessa idade, *se elas fizeram a sua parte*, a medicina vai lhes dar todas as condições para que ainda tenham vigor e disposição para viver a vida adulta com *plenitude*.

Como foi dito antes, a ciência faz e fará a sua parte. Resta a nós fazermos a nossa – que começa com o *conhecimento*, razão de ser deste livro em suas mãos agora.

Resumindo:

Você pode viver 100 anos ou mais. Seus filhos ou netos, nem se fala! Portanto, passe a considerar seriamente a possibilidade de virar um velho caquético e cheio de doenças caras por mais de 40 anos ou... prepare-se para usar o maravilhoso manancial de equipamentos, métodos e profissionais que aí estão para fazer a sua vida muito mais longa, mais saudável, mais produtiva, mais próspera e mais feliz. É o que vamos mostrar para você nos capítulos seguintes.

E A GENÉTICA?

A esta altura você pode estar se perguntando: – *E a genética? Não é ela que determina nossa propensão às doenças? Quanto tempo de vida vamos ter e como será a qualidade da nossa vida madura?*

A resposta correta para essa última pergunta é: NÃO. A influência da genética, que se acreditava completamente dominante 15 anos atrás, revela-se hoje muito menor do que antes. Menos de 10%, por exemplo, dos casos de câncer de mama têm origem hereditária. Mais de 90% são associados a mutações genéticas não-hereditárias, pois estão ligadas a fatores de estilo de vida, ambientais e reprodutivos, segundo o NIH-Genetics Home Reference. Entre os primeiros conta o sedentarismo, a obesidade, alimentação desequilibrada, o consumo de bebidas alcoólicas e o tabagismo.

Os fatores ambientais são hoje mais ameaçadores, pois há uma carga crescente de poluentes perigosos, de origem industrial e agrícola, que contaminam a água e os alimentos *in natura* e processados. Muitos desses poluentes são moléculas sintéticas que nunca existiram na natureza e acabam confundindo o organismo, que detecta hormônios, por exemplo. Algumas dessas substâncias, ingeridas durante a gravidez, atravessam a barreira da placenta e podem, por exemplo, predispor a menina em gestação ao desenvolvimento de câncer de mama extremamente prematuro na adolescência. Já os fatores reprodutivos têm a ver com o tempo, muito variável, em que uma mulher fica exposta ao próprio estrógeno, ou seja, a duração do seu período fértil, que vai da menarca à menopausa.

PREPARE-SE PARA USAR O MARAVILHOSO
MANANCIAL DE EQUIPAMENTOS, MÉTODOS E
PROFISSIONAIS QUE AÍ ESTÃO PARA FAZER A SUA
VIDA MUITO MAIS LONGA, MAIS SAUDÁVEL, MAIS
PRODUTIVA, MAIS PRÓSPERA E MAIS FELIZ.

Experimentos feitos com gêmeos univitelinos – portanto de mesmo substrato genético – submetidos durante vários anos a diferentes estilos de vida mostraram que o gêmeo que se exercitava regularmente e tinha alimentação mais saudável desenvolveu mais massa cinzenta no cérebro e tinham menos gordura e mais equilíbrio de açúcares no corpo. Já o gêmeo que foi mantido de propósito no sedentarismo e com uma alimentação descontrolada começava a desenvolver condições de síndrome metabólica.

Outras pesquisas têm demonstrado quanto as dietas desequilibradas atuais têm contribuído para diabetes e doenças cardiovasculares. Nos Estados Unidos, os cientistas estão atribuindo cerca de 50% de todas as mortes por moléstias cardiovasculares à dieta típica norte-americana. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são as que mais matam no mundo, com um pouco mais de 30% de todas as mortes.

Ora, nada disso tem a ver com genética, mas, sim, com estilo de vida.

capítulo 2

Longevidade no Brasil

O SEU CORPO VAI, COM TODA CERTEZA, MUDAR COM O PASSAR DOS ANOS. ELE ENVELHECE COM MAIOR OU MENOR CELERIDADE – DEPENDE DE VOCÊ.

UM BÔNUS BRASILEIRO: CONHEÇA WALTER ORTHMANN

Você consegue pensar num homem trabalhando há **81 anos no mesmo emprego**? Um homem que se tornou o recordista

mundial e por isso foi parar no Guinness World Record?

V Pois esse homem existe e segue trabalhando firme em seu posto de gerente e consultor de vendas de uma indústria, todos os dias, das 8 da manhã às 5 da tarde. **Walther Orthmann** é natural de Brusque, Santa Catarina, e desde os 16 anos trabalha na indústria têxtil RenauxView, da mesma cidade. Neste ano de 2019 ele faz 97 anos.

Seu contrato de trabalho, assinado pela primeira vez em 17 de janeiro de 1938, segue o mesmo até hoje, sendo prorrogado de tempos em tempos. Sua vigência agora vai até 2021, ano em que Orthmann chegará aos 99 anos.

Walter recebeu salários em nove moedas diferentes e viu 18 zeros serem cortados dessas moedas por causa da inflação. Em agosto de 2018, foi homenageado pelo Superior Tribunal do Trabalho com a medalha da Ordem do Mérito Judiciário do Trabalho e foi recebido pelo então presidente, Temer. Voltou de Brasília para Brusque no mesmo dia. A causa: não queria perder mais um dia de trabalho!

Casou, teve três filhos, ficou viúvo. Tornou a casar aos 58 anos e teve mais três filhos. Sua esposa, Lucia Helena, 30 anos mais moça que ele, afirma: "O Walter merece tudo isso, porque sempre foi muito trabalhador. Ele não tem preguiça, todo dia levanta cedo, faz 40 minutos de exercício, toma café e vai trabalhar". (Na verdade ele não toma café, que prefere substituir pelo chá de camomila.)

O próprio Walter declara: "Sempre pratiquei esportes. Quando jovem, jogava basquete, vôlei, boliche, fazia ginástica em aparelhos. Mesmo hoje, faço 40 minutos de exercícios e alongamentos todos os dias, sou muito disciplinado. Tenho uma alimentação saudável, bebo dois litros de água diariamente, nunca fumei, não bebo refrigerante, há 30 anos e evito sal e açúcar. Respeito todas as pessoas, tenho amizade com todo mundo. Lá no trabalho,

eu tenho uma família. O trabalho nos dá dignidade, trabalhar é saúde". E acrescenta: "O principal é saber viver. Não ficar zangado por qualquer coisa, estar sempre alegre. E tomar muita água, que carro sem gasolina não vai".

A proeza de Walter foi tão grande que ele acabou virando livro em 2018: *Walter Orthmann, um homem único*, de autoria do escritor Saulo Adami. Seu editor e colega de trabalho na RenauxView, Roberto Sander, diz: "O Walter vive dizendo que não faz planos, que foca no aqui e no agora. Mas ele se reinventa todos os dias. A ideia dele é simplesmente acordar e se dispor para o dia".

Eis aí um bônus de verdade, para fechar este capítulo com chave de ouro. Por quê? Porque Walter Orthmann nos mostra que é possível viver bem até a casa dos 100 anos e, muito melhor, nos **ensinou** como fazer para chegar lá. Aposentou-se aos 40 anos de trabalho, tinha 58. Não parou, seguiu trabalhando, encarou um segundo casamento, mais filhos, trabalhou outros 40 anos, ganhou uma comenda federal. E segue trabalhando. Que energia e disposição! O homem é um dínamo. E mostra, com as próprias palavras, o que fazer para ser como ele:

- Levantar cedo;
- Praticar esportes ou exercícios;
- Trabalhar com paixão;
- Ter alimentação regrada;
- Beber muita água;
- Não fumar nem beber;
- Não beber refrigerante;
- Ter cuidados com sal e açúcar;
- Não se zangar à toa;
- Ter bom humor e muita alegria;
- Saber divertir-se e ter amigos;
- Amar! Se um amor acabar buscar outro;
- Ter uma família;

capítulo 3

Não envelheça antes do tempo

POR SUA FORMA DE VIDA, COM ALIMENTAÇÃO INADEQUADA E EXCESSIVA, HÁBITOS SEDENTÁRIOS E, INÚMERAS VEZES, SOMANDO A ISSO O CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO, AS PESSOAS DESTROEM SUA SAÚDE E PROVOCAM O ENVELHECIMENTO PREMATURO DO SEU ORGANISMO.

gora você já sabe que existe uma expectativa, fortemente embasada pela ciência, de que nós vamos viver cada vez mais e ultrapassar o limiar dos 100 anos. E que essa expectativa é