



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**

**TURMA: 9ª**

**MEDICINA PREVENTIVA: SEGREDOS DA LONGEVIDADE, POR  
QUE PREVENIR?**

Aluno: João Vicente Nahas Gavião  
Orientador: Marina muniz

**Porto Alegre/RS**

**2022**

# SUMÁRIO

1. Introdução	3
• Justificativa	5
• Objetivos gerais	5
• Objetivos específicos	6
2. Metodologia	7
3. Resultados parciais	8
4. Conclusão	9
5. Referências bibliográficas	10
6. Anexos	12

# 1. INTRODUÇÃO

Durante o período do Renascimento, na Europa, dá-se início à história da medicina moderna. Os cientistas e pesquisadores começam a mudar a visão tradicional de que as doenças tinham origem divina, e passam a estudar o corpo humano e suas excentricidades. Desse modo, os tratamentos passaram a ser determinados por observações, experimentos e conclusões mudadas pela pesquisa científica. A expansão do conhecimento das doenças fez com que elas pudessem ser melhor estudadas, analisadas e identificadas nos pacientes. As enfermidades passaram a ser vistas como um problema político e econômico, e isso acaba mudando completamente o papel dos médicos, que passam a, ao invés de tratar as pessoas já doentes, ter que ensinar regras básicas que acabavam diminuindo o risco de pegar enfermidades, sendo elas envolvidas na alimentação, nos hábitos, entre outros.

Atualmente, com a medicina já bastante avançada na cura, dá-se um novo passo: o estudo da Medicina Preventiva ou Medicina da Longevidade. O porquê do surgimento da ideia da prevenção de doenças vem principalmente com o objetivo de mudar as práticas da medicina antiga, que era baseada no tratamento das doenças. Essa nova área tem como principais objetivos: evitar o adoecimento das pessoas, oferecendo assim uma melhor qualidade de vida a seus pacientes.

O que se pretende com esse estudo é definir o que se entende hoje por Medicina Preventiva e mostrar que existem hábitos e saberes que nos tornam mais conscientes de nós mesmos e do que podemos fazer para viver melhor, com mais saúde, mais alegria e mais corresponsabilidade por uma sociedade sadia, ao auxiliarmos na expansão desse conhecimento.

O envolvimento de várias técnicas especializadas ou estratégias de prevenção que, no futuro, poderão acabar prevenindo doenças que podem se tornar crônicas e graves. Resumidamente, a Medicina Preventiva seria uma prática que envolve cuidados diários, como a realização de exames de tempos em tempos, uma dieta equilibrada e saudável, além da realização constante de exercícios físicos.

“Prevenir é melhor que remediar”, esse ditado já deve ter sido ouvido por todos e, de fato, é uma grande verdade, sendo que evitar uma doença é bem

melhor do que curá-la ou tratá-la, além de ser mais barato. Essa nova área médica vem, com o tempo, ganhando cada vez mais apoio na sociedade por seus benefícios. Ao realizar mais consultas e exames periódicos e melhorar seus hábitos, o paciente evita o aparecimento de doenças e encontra mais facilidade para controlá-las. Tudo isso acontece sem o uso de medicamentos e de remédios, o que ajuda cada vez mais no prolongamento da vida das pessoas. Além disso, esse cuidado se torna algo muito bom em relação às empresas, visto que faz com que as pessoas, cada vez menos, se afastem de seus trabalhos por questões médicas ou atestados. Na questão governamental, nós temos uma redução muito grande de gastos, por causa do aumento na qualidade de vida da população, o que reduz os gastos nas emergências, nos hospitais lotados e no tratamento de doenças que poderiam ser prevenidas.

Vale ressaltar que existem 3 níveis de prevenção: a prevenção primária é uma ação feita para evitar um problema na saúde antes mesmo de ele acontecer; a prevenção secundária é uma ação que tem o objetivo de detectar, de uma maneira precoce, um problema na saúde; e a prevenção terciária é realizada ou implementada depois do problema na saúde ter se estabelecido, por exemplo, o controle da pressão arterial para prevenir o infarto. “O primeiro método é, com certeza, o melhor, por ser o mais barato, efetivo e humano” (Schestatsky, P, 2021).

“Não existe um milhão de causas para um milhão de doenças diferentes.” (SAAB, 2019). Pode-se entender com essa frase que, se a população fizer apenas algumas pequenas mudanças nos hábitos, é possível prevenir ou, pelo menos, melhorar grande parte das enfermidades. Com essa gigante e grandiosa máquina que é o corpo humano, com prevenção e com alguns ajustes, tem-se mais tempo de vida e, acima de tudo, sua qualidade.

“Qual seria o motivo de a medicina preventiva não ter sido aplicada desde a gestação, e depois continuar aplicando durante à infância, à adolescência, à fase adulta e à sênior?” (SAAB, 2019). É muito importante entender que, se toda essa ideia da alimentação e da prevenção fosse aplicada desde o início do bebê, ele acabaria se tornando um adulto saudável e inteligente, isso tudo se trata na melhoria genética. Ademais, se essa ideia fosse aplicada a todos, com a qualidade de vida em primeiro lugar, surgiria uma nova humanidade, que poderia ser muito mais saudável do que a atual.

A maior longevidade, ou seja, o envelhecimento da população, está extremamente relacionado à qualidade de vida das pessoas, de modo que acaba refletindo nas escolhas e nas decisões da sociedade. Observando dados, é possível perceber que, a cada ano, a população vive cada vez mais, principalmente por esses cuidados relacionados à prevenção (SAAB, 2019).

## **Justificativa**

Como justificativa para a escolha da presente pesquisa, tem-se a importância da prevenção das doenças nos dias de hoje, no qual as pessoas poderiam aumentar sua longevidade, ou seja, seu tempo de vida, sua qualidade de vida e vários outros fatores, realizando ou mudando pequenos hábitos em sua rotina ou em sua alimentação. Pode-se citar também os diversos benefícios para a sociedade, entre eles estão benefícios governamentais, de empresas e também dos próprios pacientes. São criadas estratégias para tratar as doenças ou os sintomas, e não suas causas. Isso tudo sendo um interesse muito forte das indústrias farmacêuticas. A obesidade, pressão arterial alta, AVC, câncer, todas essas doenças e problemas ao invés de tratados com remédios que podem causar outros problemas e acabar piorando a situação poderiam ser prevenidos desde o início. “Um exemplo disso é o uso de diversos diuréticos em qualquer tipo de hipertensão provocando a privação de diversos vasos minerais de forma completamente desnecessária, alterando o organismo e tendo como consequência problemas muito piores do que o inicial, por exemplo o câncer.” (SAAB, E, 2019).

## **Objetivos gerais**

O presente trabalho tem como objetivo principal estudar a Medicina Preventiva e a prevenção de doenças. Além de demonstrar que realizar pequenas mudanças em hábitos, na alimentação, entre outras, pode mudar o rumo da vida, além de melhorar sua qualidade, também conta com diversos benefícios e, conseqüentemente, tornará a população mais saudável. O que se pretende com esse estudo é definir o que se entende hoje por Medicina Preventiva e mostrar que existem hábitos e saberes sobre nossas rotinas que com pouco esforço podem ser

realizados, ocasionando melhores condições de vidas às pessoas, como nas áreas da saúde e economia de todos, por exemplo.

### **Objetivos específicos**

- Definir e explicar o que é a Medicina Preventiva e o que é a prevenção de doenças.
- Mostrar às pessoas que mudanças na rotina e nos hábitos podem alterar completamente o rumo de suas vidas.
- Demonstrar diversos métodos de prevenção, rápidos, baratos e fáceis, responsáveis por acabar com as chances de doenças crônicas serem desenvolvidas.

## **2. METODOLOGIA**

O trabalho será realizado através de pesquisas bibliográficas em sites, em livros e em revistas científicas. Foram utilizadas como palavras-chave: prevenção e longevidade. Foram realizadas buscas sobre diversos tópicos relacionados a áreas envolvidas na Medicina Preventiva, como técnicas e estratégias de prevenção, sobre dados de longevidade nos países, sobre o que seria realmente a prevenção etc. Além disso, será realizada uma pesquisa com um especialista dessa área, o qual responderá a perguntas de um questionário elaborado pelo autor, por exemplo: como são os exames de análise de quais doenças podem ser contidas geneticamente. As perguntas encontram-se no anexo 1.

### **3. RESULTADOS PARCIAIS**

Conforme as respostas obtidas pelo especialista, pode-se verificar que a prevenção da saúde é um dos pilares mais importantes para a qualidade de vida e para a longevidade dos indivíduos. Precisa-se ter autocuidado, uma boa qualidade de vida e investir em exames de rotina para evitar que doenças ocorram e já não possam mais ocorrer. Além disso, propor mudanças, como: cuidados com a alimentação, prática de exercícios físicos, gerenciamento do estresse e realização de exames periódicos, para acompanhamento do funcionamento do corpo como um todo é necessário. Viemos de uma cultura da medicina curativa, em que, após instalarem-se os sinais e sintomas evidentes das patologias, buscamos a “cura”, na grande maioria das vezes, medicamentosa ou intervencionista. De algumas décadas para cá, é crescente na literatura mundial, o número de adeptos à Medicina Preventiva, que tem o objetivo principal prevenir enfermidades, antes mesmo que elas apareçam, promovendo saúde e bem-estar aos indivíduos. Além de tudo isso, essa área contribui também em diversas questões econômicas e governamentais. Existem diversos métodos de precaução, muitos utilizados atualmente, como o uso de preventivos sexuais, como a camisinha, os anticoncepcionais. Eles são usados para “evitar” doenças sexuais, como o HIV, gonorreia e a candidíase, por exemplo.



## **4. Conclusão**

Com as devidas informações obtidas durante as pesquisas do trabalho, foi possível se ter como resultado e conclusão que a Medicina Preventiva é de extrema importância nos dias de hoje, por transformar positivamente a vida das pessoas, tornando-as mais saudáveis e com melhores condições. Além disso, também envolve questões governamentais, uma vez que modifica a economia e a organização nos hospitais. Essas técnicas de cuidado provocam um fenômeno, conhecido como o “envelhecimento da sociedade”, nos países onde esses métodos já são utilizados, já que a média de idade das pessoas é maior do que nos outros países. Todas essas informações serão pesquisadas e aprofundadas novamente com mais precisão.

## 5. Referências Bibliográficas

CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz de. Medicina preventiva no idoso. **Rev. bras. clín. ter**, 2003. p. 8-18.

CEEN. **Conheça a história da medicina e sua evolução durante os anos**. 2017. Disponível em: <<https://www.ceen.com.br/conheca-a-historia-da-medicina-e-sua-evolucao-ao-longo-dos-anos/>> Acesso em: 11 de abril de 2022.

DA SILVEIRA, D. X. Reflexões sobre a prevenção do uso indevido de drogas. **DROGAS E REDUÇÃO DE DANOS: uma cartilha para profissionais de saúde**, p. 7, 2008. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/230824010\\_Drogas\\_e\\_reducao\\_de\\_danos\\_uma\\_cartilha\\_para\\_profissionais\\_de\\_saude/](https://www.researchgate.net/publication/230824010_Drogas_e_reducao_de_danos_uma_cartilha_para_profissionais_de_saude/)> Acesso em: 8 de abril de 2022

DOS SANTOS, A. A.H. et al. **Longevidade: Tempo de escolhas**. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 10, p. 75204-75220, 2020.

FLORINDO, V. **Ambiente de trabalho prevenção= -assédio moral**. Revista TST, Brasília, 2013. Disponível em: <[https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/55997/013\\_florindo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/55997/013_florindo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> Acesso em: 10 de abril de 2022

ORNELAS, Rafael Herrera. **Medicina preventiva: o que é e porque é tão importante? Confira! como implantá-la**. [vidasaudavel.einstein.br](https://vidasaudavel.einstein.br), 2021. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/medicina-preventiva/>>. Acesso em 10 de abril de 2022.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. **Desafios da longevidade: qualidade de vida**. Mundo saúde (Impr.), p. 608-611, 2005.

ROSE, Geoffrey. Estratégias da medicina preventiva. In: **Estratégias da medicina preventiva**. 2010. p. 192-192.

SAAB JR, E. **Os segredos da longevidade**. Citadel, 2019.

SCHESTATSKY, P. **Medicina do amanhã: como a genética, o estilo de vida e a tecnologia juntos podem auxiliar na sua qualidade de vida**. São Paulo: Editora Gente, 2020.

Longevidade: Alimentação japonesa. MUNDOCOOP. 2020. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/a-alimentacao-e-o-segredo-da-longevidade-japonesa/>>.

Acesso em 10/04/2022.

## **6. ANEXOS**

Anexo 1: Perguntas feitas ao especialista: “Por que prevenir é importante para a saúde? Para você, qual a diferença entre a Medicina Curativa e a Medicina Preventiva? Qual especialidade médica o paciente que quer prevenir doenças deve procurar? Quais os principais elementos que constituem a Medicina Preventiva?”.