

Ikigai & Bem-estar



Uma iniciativa dos hospitais nikkeis de São Paulo

realização:



co-realização



Missão

Prover ao paciente o melhor resultado na área da saúde com qualidade, segurança e tecnologia em um ambiente acolhedor, harmônico e humano.

Visão

Ser reconhecido como um dos melhores hospitais do país, por excelência em saúde, pelos pacientes, profissionais e empresas.

Valores

- Atendimento de excelência “omotenashi”
- Cuidado com o meio ambiente
- Atenção ao desperdício “mottainai”
- Reverência às origens “Nipo-Brasileiro”
- Respeito à diversidade
- Espírito de benemerência e voluntariado

Como o sentido da vida influencia a saúde física e mental?

Carlos André Uehara
Gerente médico HNipo

IKIGAI & BEM-ESTAR

Uma iniciativa do
Hospital Nipo-Brasileiro e Hospital SBC



Dr. Haino Burmester
HC-FMUSP



Sr. Victor R. Kiyohara
Enkyo Sakura Home



Dr. Carlos A. Uehara
Hospital Nipo-Brasileiro



Me. Glauca Sawaguchi
Hospital SBC



Oficina Yura-Ritmo
EACH-USP

PROGRAMAÇÃO

08h00 – 08h30 Credenciamento

08h30 – 08h45 Abertura oficial

08h50 – 09h30 **Ikigai: a arte japonesa de viver com propósito e bem-estar** Prof. Dr. Haino Burmester

09h30 – 10h00 **Shinrin-yoku: o banho de floresta e sua contribuição para bem-estar e longevidade** Sr. Victor Riuti Kiyohara

10h00 - 10h30 *Coffee break com vivência de chá verde*

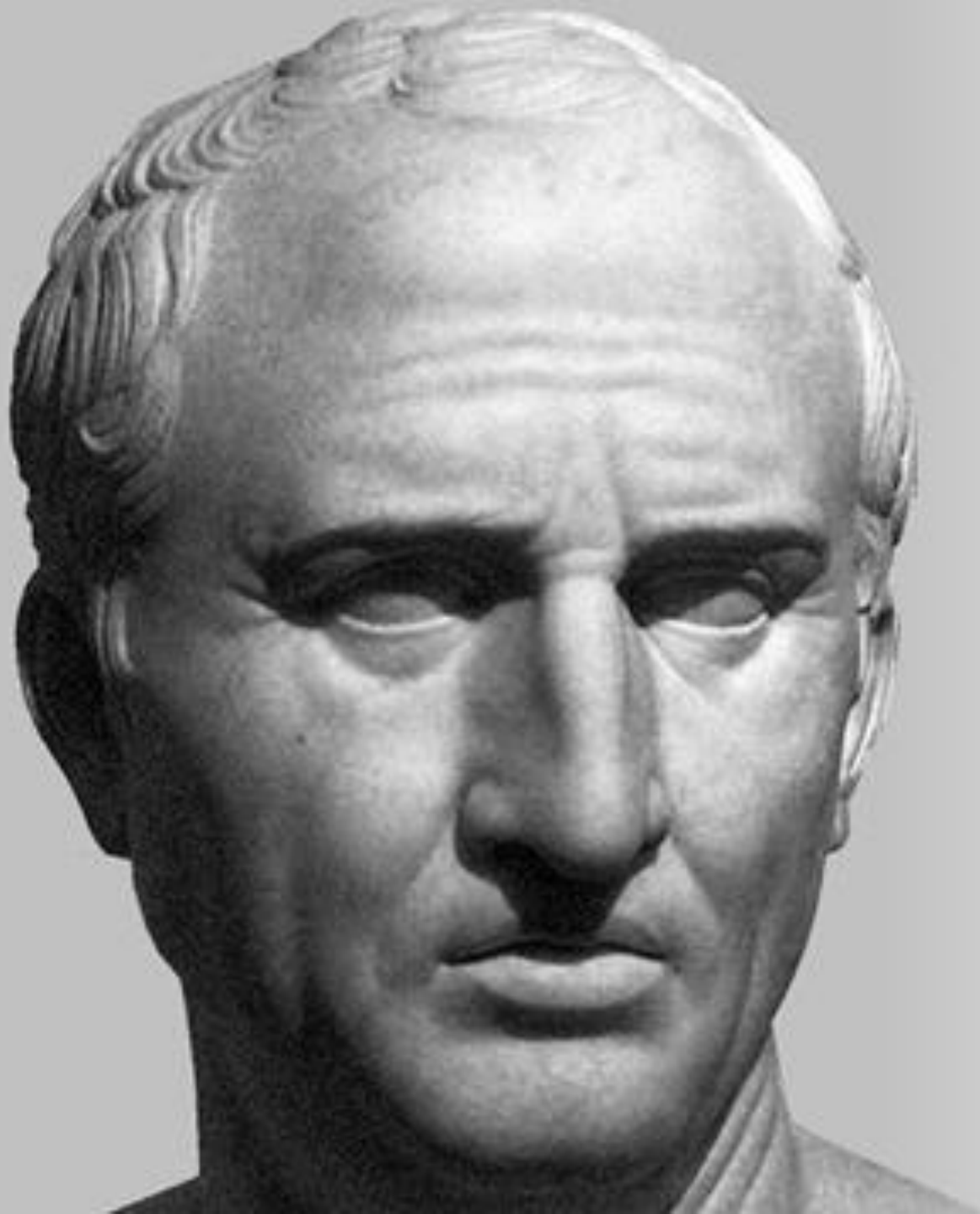
10h30 – 11h00 **Como o sentido de vida influencia a saúde física e mental** Dr. Carlos André Uehara

11h00 – 11h30 **Saúde Mental da Pessoa Idosa** Me. Glauca Sawaguchi

11h30 – 12h00 Demonstração do método **Yura-Ritmo** (EACH-USP)

12h00 Encerramento

Evento gratuito, presencial e aberto mediante inscrição



Sobre o Envelhecer..

“Todos os homens desejam alcançá-la, mas, ao ficarem velhos, lamentam-se. Eis aí a inconsequência da estupidez!”

“Catão, o velho, ou diálogo sobre a velhice.” 44 aC

Marco Túlio Cícero (106 aC-43 aC)

Heterogeneidade

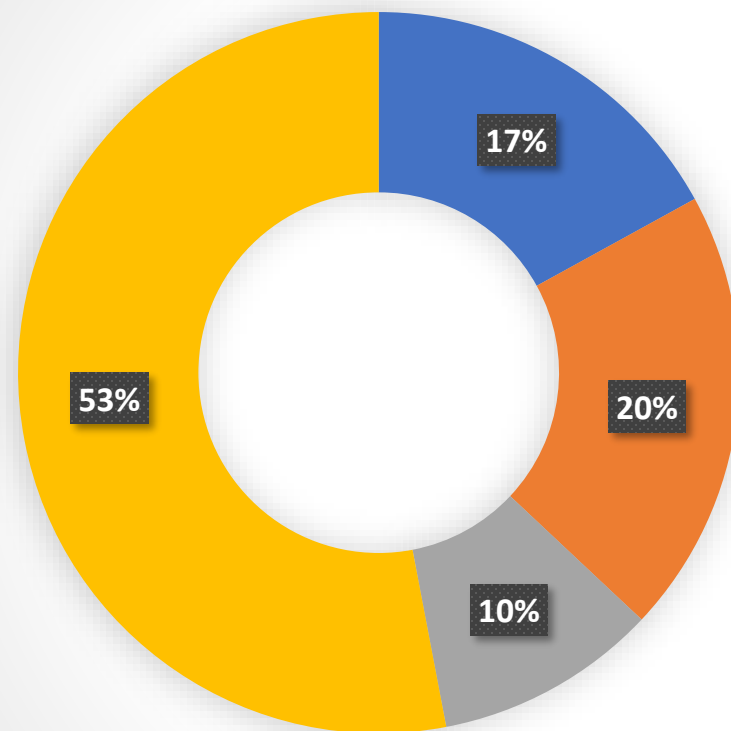


Super idoso
(Extremo senescência)

122 anos

Fragilidade
(Extremo senilidade)

Determinantes da saúde



- Genética
- Ambiente
- Tecnologia
- Estilo de vida

Medicamentos e
cirurgias

Mudanças no
estilo de vida

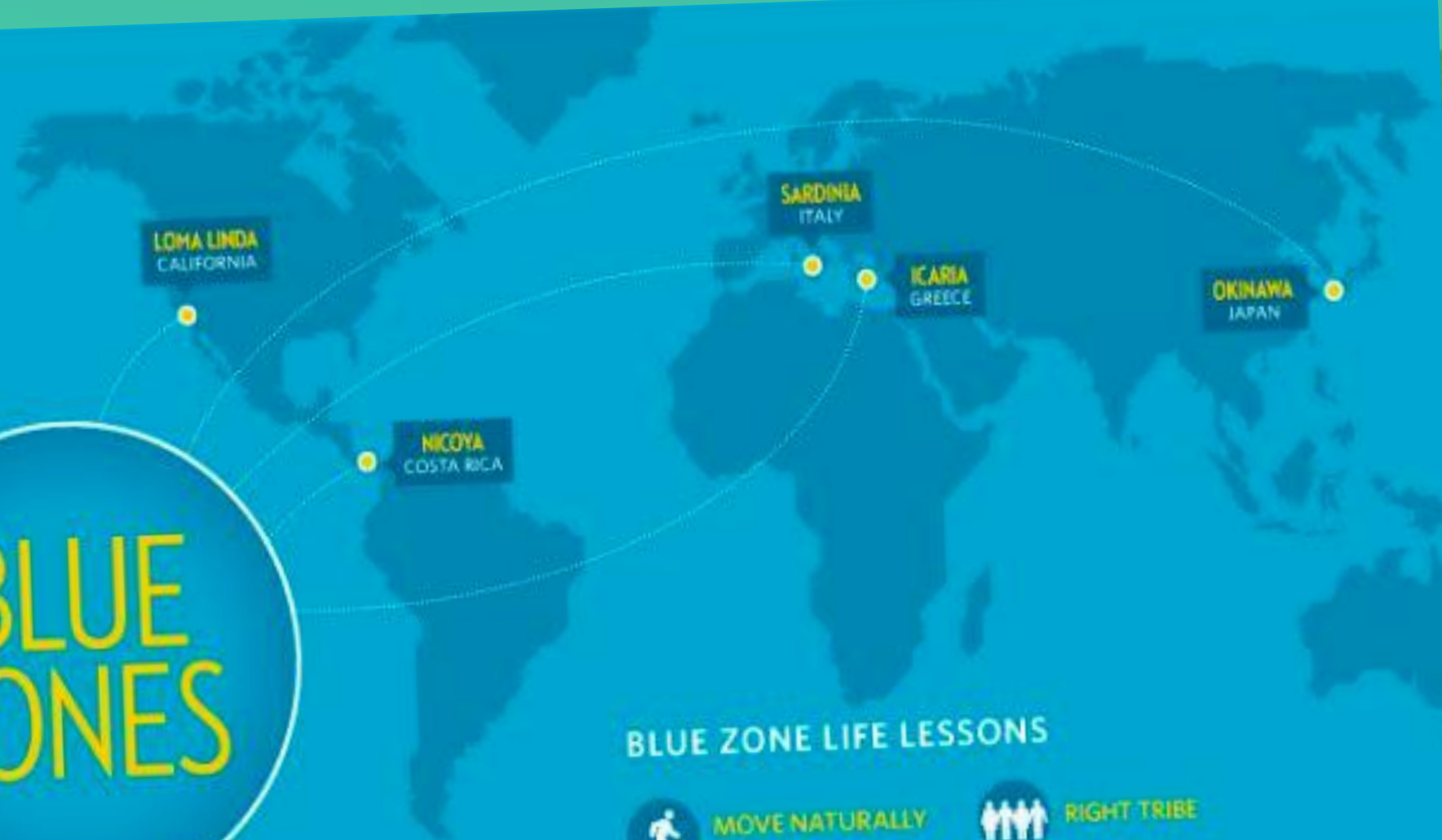




BLUE ZONES PROJECT

BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS



BLUE ZONE LIFE LESSONS

-  MOVE NATURALLY
-  RIGHT TRIBE
-  RIGHT OUTLOOK
-  EAT WISELY

Blue Zones

Sardenha, Itália

Icaria, Grécia

Loma Linda, EUA

Nicoya, Costa Rica

Okinawa, Japão

Okinawa: A Blue Zone Japonesa

Uma das regiões com **mais centenários do mundo**

Menor incidência de doenças cardiovasculares e demência

Idosos com **propósito claro** e engajamento comunitário

Combinação de dieta, movimento, vínculos e **razão de viver**



Mova naturalmente

1 – Mantenha-se em movimento naturalmente, em pequenas tarefas do dia a dia, como caminhar ou cuidar do jardim.



Perspectiva de mundo

2 – Encontre o seu propósito e o persiga com paixão.

3 – Vá devagar, trabalhe menos, descanse e tire férias.



Alimente-se de forma sensata

4 – Pare de comer quando 80% satisfeito (はらはちぶん).

5 – Consuma mais vegetais e menos carne e ultraprocessados.

6 – Beba vinho tinto, mas moderadamente.



Pertencimento

7 – Crie laços afetivos e relações sociais saudáveis.

8 – Alimente a sua alma com atividades espirituais.

9 – Ame a sua tribo faça da sua família uma grande prioridade.



Sense of Life Worth Living (*Ikigai*) and Mortality in Japan: Ohsaki Study

TOSHIMASA SONE, OTR, BA, NAOKI NAKAYA, PhD, KAORI OHMORI, MD, PhD, TAICHI SHIMAZU, MD, PhD, MIZUKA HIGASHIGUCHI, PhD, MASAKO KAKIZAKI, MS, NOBUTAKA KIKUCHI, MD, PhD, SHINICHI KURIYAMA, MD, PhD, AND ICHIRO TSUJI, MD, PhD

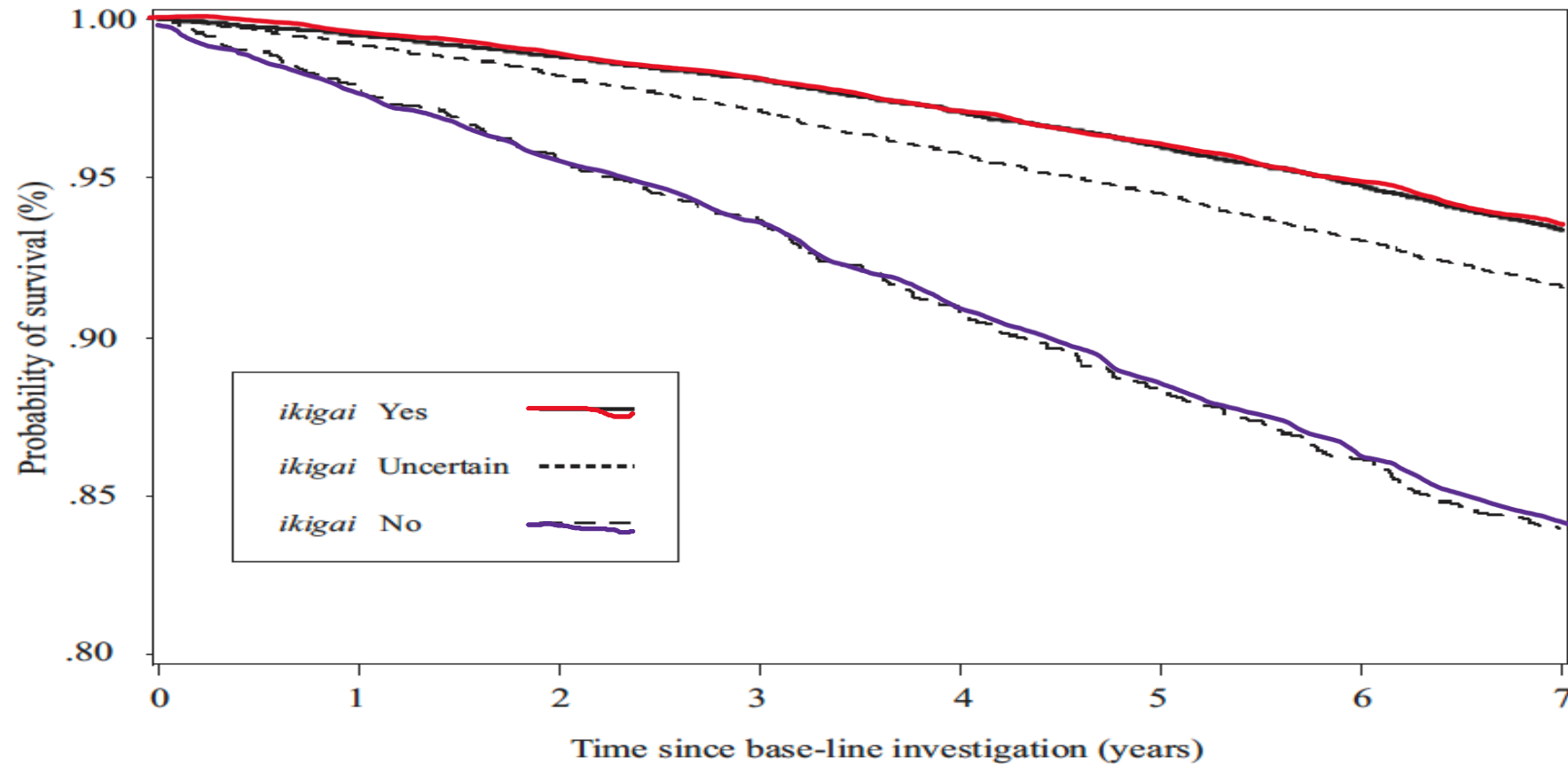


Figure 1. Kaplan-Meier curves of all-cause mortality according to *ikigai* ($n = 43,391$).

Ikigai e Saúde Física



Menor Mortalidade

Redução de ~30% em mortalidade geral



Menos Demência

Declínio cognitivo reduzido



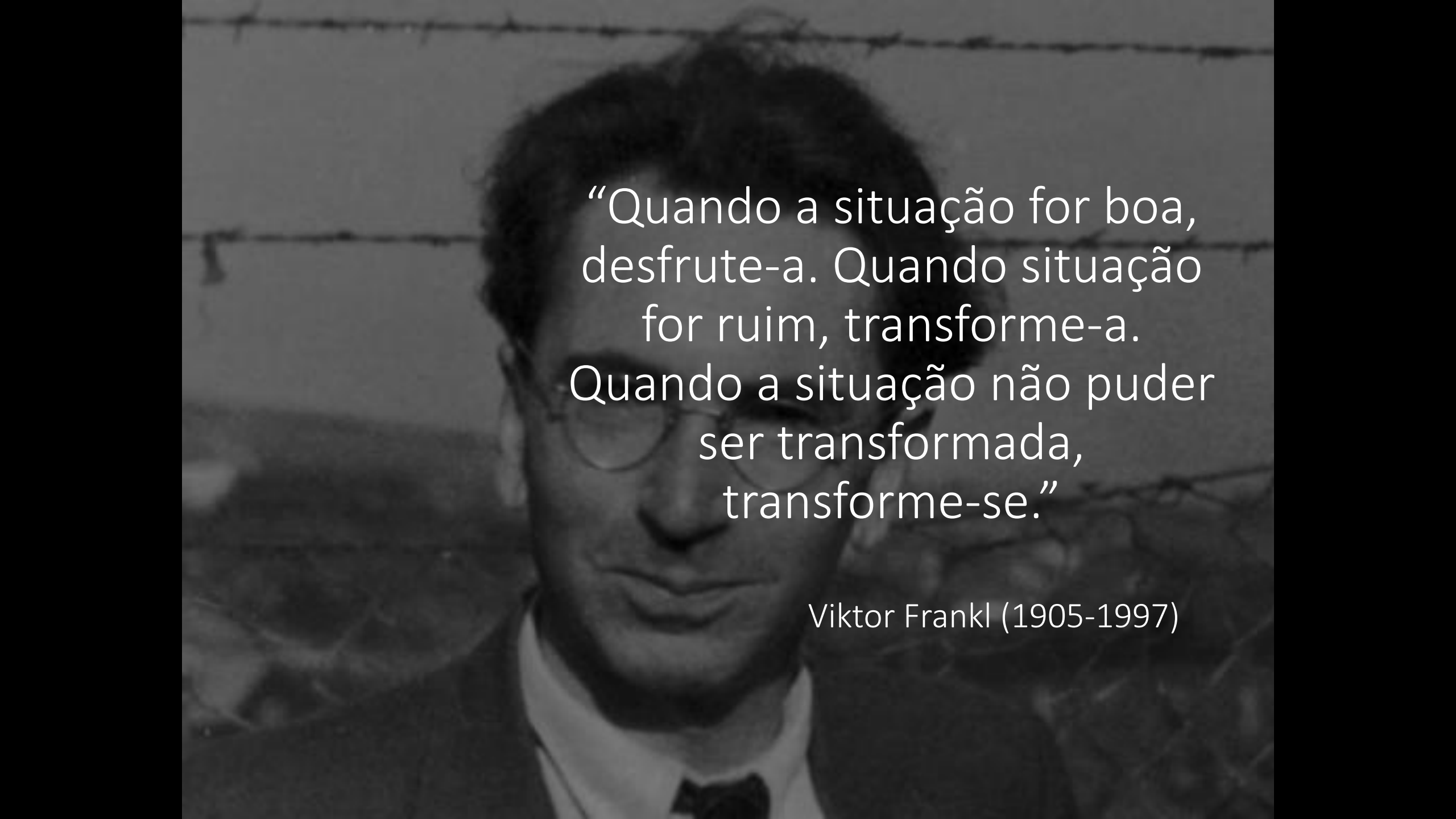
Maior Funcionalidade

Autonomia preservada no envelhecimento

Ikigai e Saúde Mental

- **Proteção contra depressão e ansiedade**
- Melhor **regulação emocional** e resiliência
- **Maior felicidade** e satisfação com a vida
- Menor risco de ideação suicida e desesperança




A black and white portrait of Viktor Frankl, a man with glasses, wearing a suit and tie, looking slightly to the right. The background is a textured wall with horizontal lines. A quote is overlaid in white text on the right side of his face.

“Quando a situação for boa,
desfrute-a. Quando situação
for ruim, transforme-a.
Quando a situação não puder
ser transformada,
transforme-se.”

Viktor Frankl (1905-1997)



A hiker wearing a dark hat, a light blue long-sleeved shirt, and khaki pants is walking away from the camera on a dirt path. They are carrying a large black backpack and holding a wooden walking stick in their right hand. The path is flanked by rows of yellow flowers, and the background shows rolling green hills under a hazy sky.

Quais são seus IKIGAIS?

Por qual motivo você acorda e levanta todas as manhãs?

Exemplos de Ikigai

- Cuidar dos netos e passar herança familiar
- Voluntariado e ajuda à comunidade
- Hobbies criativos: pintura, música, escrita, jardinagem
- Espiritualidade, oração, meditação
- Aprender continuamente, ler, estudar

10 leis

- Mantenha-se ativo
- Tenha calma
- Coma 80% do suficiente
- Rodeie-se de bons amigos
- Fique em forma para o próximo aniversário
- Sorria
- Reconecte-se com a natureza
- Agradeça
- Viva o momento
- Siga seu IKIGAI



“Quem tem um porquê
enfrenta qualquer como.”

Viktor Frankl (1905-1997)





Muito obrigado!

どうもありがとうございます

Unidade Parque Novo Mundo

Rua Pistoia, 100
Parque Novo Mundo | São Paulo | SP
(11) 2633-2200
hnipo.org.br

Unidade Liberdade

Rua Fagundes, 121
Liberdade | São Paulo | SP
(11) 3274-6500
hnipo.org.br