

Tendências de saúde para 2024



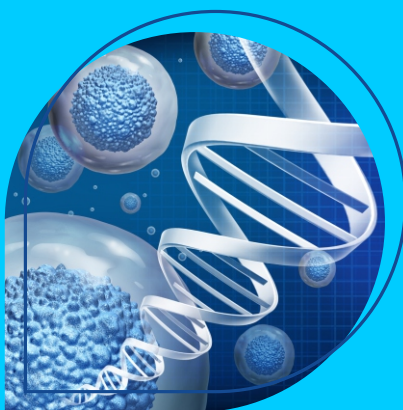
Se nós pudéssemos desbravar o futuro, o que você esperaria da década em que vivemos? Já há alguns anos, o cenário da saúde está em constante evolução, e à medida que entramos em 2024, novas tendências e inovações prometem transformar radicalmente o panorama da saúde global.

Números de saúde

Você sabia que, em 2020, a expectativa de vida no Brasil era de aproximadamente 75,4 anos, segundo o IBGE? Os dados vêm sendo otimistas em relação à qualidade de vida das pessoas, bem como os da mortalidade infantil: a taxa de mortalidade infantil no Brasil vem progredindo nas últimas décadas e, em 2020, ficou em torno de 10,1 mortes por 1.000 nascidos vivos.

O que podemos esperar do futuro?

1. Tecnologia e saúde conectadas: A revolução digital está cada vez mais presente na área da saúde, e a expectativa é que as tecnologias e dispositivos conectados desempenhem um papel central em nossas vidas. Desde relógios inteligentes monitorando sinais direcionados até aplicativos inovadores que incentivam hábitos saudáveis, a integração da tecnologia promete fornecer uma abordagem mais proativa para a gestão em saúde.



2. Medicina de precisão e terapias personalizadas: A medicina de precisão ganha destaque, direcionando tratamentos com base nas características genéticas individuais. Terapias personalizadas, como a edição genética e a medicina regenerativa, abrem caminhos para abordagens mais eficazes, renovando a maneira como tratamos doenças complexas.

3. Saúde mental em foco: A conscientização sobre a importância da saúde mental continua a crescer, e em 2024, espera-se uma abordagem mais holística para o bem-estar emocional. Tecnologias como aplicações de meditação e terapia online oferecem suporte acessível, enquanto iniciativas corporativas e o home office priorizam ambientes de trabalho que promovam a saúde mental dos colaboradores.



Você já está fazendo sua parte?

Além de todos os clichês, se preocupe com a prevenção de doenças e não simplesmente, o tratamento delas, quando aparecerem. Para isso:

- **Cuide de sua higiene pessoal ;**
- **Tenha sua carteirinha de vacinas sempre em dia;**
- **Fortaleça seu sistema imunológico com comida de verdade;**
- **Mexa-se com diversão: movimente seu corpo e se preocupe em criar músculos para ter um organismo mais saudável.**



À medida que nos aventuramos para os anos 20 dos anos 2000, as tendências de saúde apontam para uma era de cuidados mais personalizados, conectados e centrados no paciente. A tecnologia desempenhará um papel fundamental na transformação do setor, incentivando indivíduos a assumir um papel mais ativo em sua própria saúde. Estamos diante de uma revolução que promete não apenas tratar doenças, mas promover um estilo de vida sustentável e equilibrado. Prepare-se e aproveite o processo!

Malacal está com você hoje e sempre!