



XII Fórum da Longevidade



Bradesco Seguros

apresenta

CONSTRUINDO QUALIDADE DE VIDA

Quantas pessoas você conhece com mais de 90 anos? E mais de cem? O que antes parecia ficção é cada vez mais realidade. O Brasil envelhece rapidamente. Projeções feitas pelo IBGE apontam que, em 2060, serão 19 milhões de brasileiros com mais de 80 anos.

Com o tema "Construindo a Qualidade de Vida Longeva", o XII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros reuniu em São Paulo, no último dia 18, especialistas de diversas áreas, do Brasil e do exterior, para falar sobre os quatro pilares que garantem um envelhecimento saudável:

conhecimento, saúde, relacionamento social e equilíbrio financeiro. "Acima de tudo, é preciso ter um propósito de vida. Acordar e saber que temos mil coisas a fazer", ensinou o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros, durante o evento.

É preciso investir em saúde, social, conhecimento e equilíbrio financeiro

Alexandre Kalache,
consultor da Bradesco Seguros

Temos de viver como se todos os dias fossem o final da maratona

Marília Louvison,
professora da USP

O otimismo é essencial em nossa vida. Ter autoeficácia e, sobretudo, a autoestima

Claudia Burlá,
geriatra

Precisamos de soluções e serviços que funcionem para todas as idades

Matthias Hollwich,
arquiteto

Os idosos querem fazer parte da sociedade, construir relações

Gabrielle Kelly,
do Instituto de Saúde e Pesquisa Médica do sul da Austrália

A Previdência Social ainda permite que as pessoas se aposentem muito cedo

Paulo Tafner,
economista

Viver mais é maravilhoso, mas temos de saber lidar com os desafios do envelhecimento

Karen Glaser,
professora da King's College



ABERTURA


Octavio de Lazari Junior, Presidente do Grupo Bradesco Seguros e Vice-Presidente do Bradesco, na abertura do evento

ESCOLHAS DEFINEM NOSSO FUTURO

FÓRUM DA LONGEVIDADE PROPÕE QUE CADA INDIVÍDUO ASSUMA O PROTAGONISMO DE SUA JORNADA PARA NÃO SÓ VIVER MAIS, COMO VIVER MELHOR

No Brasil de hoje, quase 15% da população tem 60 anos ou mais e esse índice, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), irá dobrar até 2030.

Em 2060, o Brasil deverá ter mais de 19 milhões de pessoas com mais de 80 anos. Se o sonho de prolongar a existência já foi conquistado, agora é hora de as pessoas assumirem o protagonismo de suas escolhas para não só viver mais, como viver melhor. Com o tema “Construindo a Qualidade da Vida Longeva”, o XII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, realizado em São Paulo no dia 18 de outubro, trouxe essa proposta: a de que cada indivíduo se torne de fato o roteirista de sua jornada.

“Não nos conformemos com a ideia de não poder controlar, antecipar, prever o fu-

turo. Se não conseguimos parar o tempo, podemos transformar o nosso livro de vida na melhor história que já se contou”, disse Octavio de Lazari Junior, Presidente do Grupo Bradesco Seguros e Vice-Presidente do Bradesco. Para cumprir essa tarefa, é preciso investir na construção de quatro pilares: saúde, relacionamento social, conhecimento e equilíbrio financeiro, afirmou o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade.

A saúde permitirá que os anos adicionados à trajetória sejam usufruídos com prazer. O relacionamento social preencherá esse tempo com momentos de emoção e alegria, enquanto o conhecimento levará ao encanto com as mudanças do mundo. O

equilíbrio financeiro, por sua vez, garantirá liberdade e a continuidade das realizações.

E, conforme os especialistas que conduziram os debates no evento, o bom envelhecimento se constrói no presente.

“O Fórum é um espaço em que convidamos todos a pensar e agir, a discutir questões que já conhecemos, mas que demandam inspiração para mudar a gestão das nossas vidas”, destacou Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização.

Já Marco Antonio Gonçalves, Diretor-Geral da Organização de Vendas do Grupo Bradesco Seguros, lembrou que a iniciativa de criar o Fórum foi pioneira, mas que ainda há muito a fazer para que uma vida longa seja com qualidade “seja uma conquista de todos os brasileiros”.

Manoel Peres, Diretor-Geral da Bradesco Saúde e da Mediservice, completou: “Desejo que possamos aproveitar ao máximo as informações sobre longevidade que trocamos, levando os assuntos que discutimos para nossas casas, escolas e consultórios, pois estamos todos interessados em deixar como legado um mundo melhor.”

PILAR FINANCEIRO PLANEJAMENTO GARANTE CONTINUIDADE DE REALIZAÇÕES

BRASILEIRO PRECISA APRENDER A CONTROLAR SUAS FINANÇAS

No processo de construção da qualidade de vida a longo prazo, é essencial entender que envelhecer tem um custo financeiro.

Por isso, é preciso que cada um tenha controle de suas finanças. “Evoluímos muito, mas o grande desafio hoje é estimular a educação financeira, fomentar a cultura do investimento de longo prazo”, disse Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização.

Para o economista Paulo Tafner, da Fundação Instituto de Pesquisas Econô-

micas (Fipe), o planejamento financeiro se torna ainda mais necessário pelo fato de o atual sistema de Previdência Social não ser mais sustentável.

“O Brasil gasta demais com a Previdência porque as regras estão defasadas. O país libera o acúmulo de benefícios, desestimula a poupança individual do trabalhador ao pagar benefícios relativamente altos e permite a aposentadoria muito cedo: hoje, 70% das mulheres se retiram do mercado de trabalho com menos de 55 anos, e três quartos dos homens, com menos de 60 anos”, disse Tafner.



A iniciativa do Fórum é pioneira, e segue transformando nossas vidas

Marco Antonio Gonçalves, Diretor-Geral da Organização de Vendas do Grupo Bradesco Seguros



Estamos todos interessados em deixar como legado um mundo melhor

Manoel Peres, Diretor-Geral da Bradesco Saúde e da Mediservice



Evoluímos muito, mas o grande desafio é estimular a educação financeira

Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização



Queremos inspirar a discussão voltada à qualidade de vida no presente e no futuro

Alexandre Nogueira, Diretor da Bradesco Seguros



Fotos Diego Padgurschi/Estúdio Folha



EMBAIXADORES Os novos Embaixadores da Longevidade do Grupo Bradesco Seguros: o campeão sul-americano dos 100 metros Robson Caetano, que dará dicas sobre atividades físicas, a jornalista Mara Luquet, que falará sobre finanças, e o gerontólogo e consultor do Grupo Bradesco Seguros Alexandre Kalache, especialista em saúde

PLATAFORMA DA LONGEVIDADE INCENTIVA QUALIDADE DE VIDA

Lançada no XII Fórum da Longevidade, a Plataforma da Longevidade reúne todas as iniciativas promovidas ou patrocinadas pelo Grupo Bradesco Seguros com o objetivo de incentivar a conquista de um envelhecimento ativo e saudável, com qualidade de vida, bem-estar e planejamento financeiro.

Além do próprio Fórum, as ações incluem os Prêmios e o Circuito da Longevidade, o Programa ‘Porteiro Amigo do Idoso’, o Movimento Conviva e o Programa ‘Juntos pela Saúde’.

Como parte integrante da Plataforma, também foi lançado durante o evento o portal “Viva a Longevidade”, que contém pesquisas, notícias, comentários de especialistas, dicas e testes sobre saúde, bem-estar, finanças e convivência.

“O histórico, a experiência e a afinidade com o negócio do Grupo Bradesco Seguros, que tem em seu DNA o compromisso com

a conquista da longevidade, credenciam a nova Plataforma como referência no assunto”, destacou Alexandre Nogueira, Diretor da Bradesco Seguros.

Mais do que atrair a faixa da população acima de 60 anos, a nova plataforma digital quer chamar a atenção de quem ainda não chegou lá, para estimular que o tema seja abordado o quanto antes pelas pessoas.

“Percebemos a existência de dois mundos excludentes: ou sou jovem, ou sou velho. Na verdade, o envelhecer deveria ser um processo contínuo e saudável. Precisamos criar elos e unir gerações e saberes”, conta a consultora Marília Barrichello, que participou do projeto.

A plataforma busca extrapolar o ambiente digital com a realização de uma série de eventos sobre vida saudável, previstas para acontecer nas principais capitais brasileiras.

PILAR SAÚDE É PRECISO ACEITAR AS MUDANÇAS E ADAPTAR O CORPO

ACUMULAR SAÚDE PARA ENVELHECER MELHOR

TER BOA ALIMENTAÇÃO E UM PROPÓSITO DE VIDA, ESTIMULAR O CERÉBRO E FAZER EXERCÍCIOS É ESSENCIAL PARA ENFRENTAR OS DESAFIOS DA IDADE, AFIRMAM ESPECIALISTAS

A revolução da longevidade está aí, em pleno curso. Graças aos avanços da medicina e das políticas sanitárias, a expectativa de vida do brasileiro aumentou em torno de 30 anos desde meados do século XX. Se era de 43 anos em 1945, hoje está próxima dos 77. A vida, como diz o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, deixou de ser uma corrida de cem metros para se transformar em uma maratona. E, nessa prova de longa distância, sem data conhecida para acabar, é natural que nos sejam colocados mais desafios, que soframos mais reveses, que tenhamos de superar mais barreiras e que enfrentemos mais perdas. “Mas vence aquele que tem reservas para ser resiliente”, ensina Kalache.

Resiliência é a capacidade de superar adversidades e voltar ao equilíbrio anterior, transformando as experiências negativas em aprendizados. “É dar a volta por cima, encontrar um caminho pelo lado e ir adiante com a certeza de que viver é o melhor que pode nos acontecer”, resume o gerontólogo, presidente do Centro Internacional de Longevidade – Brasil (ILC) e consultor do Grupo Bradesco Seguros.

Mas resiliência não é a “bala de prata” contra o envelhecimento. O tempo vem – e é implacável. O organismo se ressent. “Não existe milagre”, diz a médica Marília Louvison, professora da Escola de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). Em média, as pessoas com mais de 65 anos têm de três a cinco doenças típicas da velhice.

Infelizmente, lembra Marília, ao aumento da expectativa de vida não corresponde, na mesma proporção, o aumento da expectativa de vida independente. “Se não tivermos a capacidade de compreensão, de aceitação e, acima de tudo, de adaptação, nossa vida ficará muito complicada”, completa a geriatra Claudia Burlá, integrante da Câmara Técnica sobre Terminalidade da Vida e Cuidados

Paliativos, do Conselho Federal de Medicina (CFM). “Ouça a voz do seu corpo, de seus órgãos.”

Disponer de uma reserva robusta de resiliência faz toda a diferença – principalmente quando a doença se instala. Um paciente diabético, por exemplo. Se, ao longo da vida, ele investiu na construção da sua saúde, certamente conseguirá manter os níveis adequados de glicose no sangue, sem ter de recorrer às injeções de insulina.

Acumular saúde nunca é em vão. É um patrimônio valiosíssimo, que, lá na frente, pode postergar a ocorrência dos sintomas clínicos ou facilitar o controle de um possível distúrbio. Mas como poupar resiliência para o futuro?

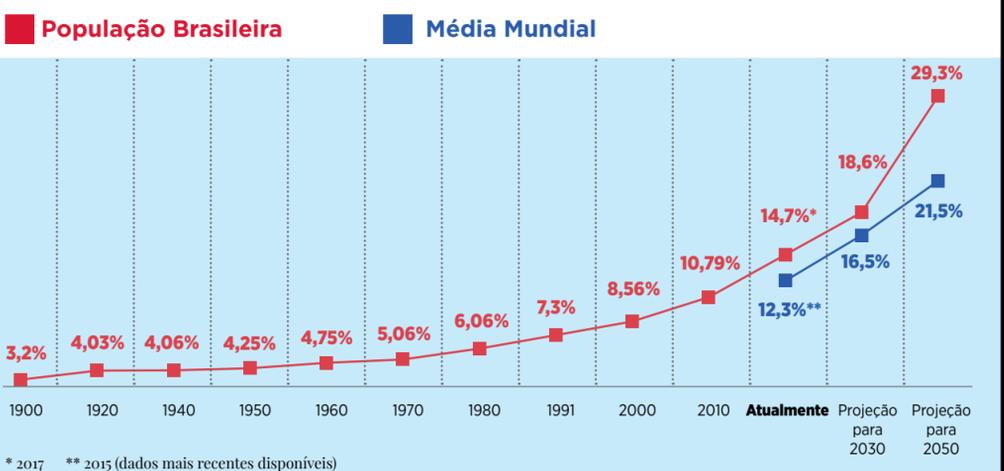
As escolhas do dia a dia são a chave para a conquista do envelhecimento saudável – e feliz. Afinal, como lembra Marília, adocemos no cotidiano. É preciso manter os exames preventivos e as vacinas em dia; movimentar o corpo e comer menos; beber com parcimônia e, nunca, em hipótese nenhuma, fumar. “É interessante também que tenhamos a possibilidade de fazer uma reserva cognitiva”, diz a geriatra Claudia. Desafiar o cérebro por meio de informações e experiências novas é contribuir para a formação de um fundo de resiliência cognitiva. Se você tem dom para música, vá aprender matemática. Se sabe inglês, curse mandarim. Se está habituado a fazer caminhada, por que não nadar?

Entre todas as escolhas, uma delas determina todas as outras. Apesar das dificuldades, do desânimo que de vez em quando bate, é importante optar pelo otimismo e bom humor. Tenha um propósito de vida. “Temos de viver como se todos os dias fossem o final da maratona”, ensina Marília. “Vamos comemorar todos os dias essa chegada.” A professora sabe bem o que isso significa. No último ano e meio, perdeu 60 quilos. Qual foi a motivação? “Eu queria viver e resolvi gostar mais de mim.”



A professora Marília Louvison, da USP, fala sobre os desafios do envelhecimento

EVOLUÇÃO DA PORCENTAGEM DE IDOSOS (60 ANOS OU MAIS)



* 2017 ** 2015 (dados mais recentes disponíveis)

FONTES: IBGE E ONU

PAÍS TERÁ MAIS IDOSOS DO QUE CRIANÇAS EM 2030

GRUPO ETÁRIO	2017	2030
Total	207.660.929	223.126.917
0-4	14.360.778	12.388.311
5-9	15.329.961	13.060.538
10-14	16.447.927	13.808.096
15-19	17.150.098	14.656.646
20-24	17.034.257	15.640.863
25-29	17.003.793	16.652.108
30-34	17.563.875	16.824.134
35-39	16.652.990	16.691.976
40-44	14.554.024	16.732.938
45-49	13.096.707	17.033.914
50-54	12.064.747	15.100.814
55-59	10.437.153	12.994.816
60-64	8.397.098	11.553.270
65-69	6.389.645	10.062.488
70-74	4.473.931	7.842.140
75-79	3.084.038	5.550.102
80-84	1.954.490	3.459.893
85-89	1.049.081	1.811.290
90+	616.336	1.262.580

FONTE: IBGE/Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais, Gerência de Estudos e Análises da Dinâmica Demográfica

“As regras da Previdência estão defasadas”
Paulo Tafner

“Ouça a voz do seu corpo”
Claudia Burlá

“Envelhecer faz as pessoas pensarem: tenho de me preparar mais”
Marília Louvison



PILAR SOCIAL CONSTRUIR RELAÇÕES AJUDA A ENFRENTAR A DEPRESSÃO

O BEM-ESTAR PODE SER APRENDIDO E MEDIDO

O MAU HUMOR NÃO FAZ PARTE DA PERSONALIDADE DE UMA PESSOA; A CIÊNCIA MOSTRA QUE EXISTEM PADRÕES NEUROLÓGICOS QUE PODEM SER MUDADOS EM QUALQUER ÉPOCA DA VIDA

Até 2020, a depressão será o segundo transtorno mais incapacitante do mundo, de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde. E os idosos formam um grupo demográfico que preocupa especialistas em relação à doença.

“As pessoas mais velhas, por causa do isolamento de familiares e amigos e de uma falta de propósito e de realização, podem ser atingidas pela depressão”, afirma Gabrielle Kelly, diretora do Centro de Bem-Estar e Resiliência da SAHMRI (Instituto de Saúde e Pesquisa Médica do Sul da Austrália) e uma das palestrantes do XII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros.

Gabrielle afirma que é possível estimular a psicologia positiva para desenvolver o bem-estar e a resiliência e, assim, diminuir a incidência de distúrbios psicológicos. “O bem-estar pode ser aprendido e medido”, ressalta.

O centro comandado por Gabrielle criou um programa destinado a idosos no qual trabalham 118 instrutores. Nas primeiras cinco semanas, são ensinadas técnicas de resiliência e maneiras de estimular a saúde mental. Nas três semanas posteriores, desenvolvem-se hábitos de bem-estar, que estão relacionados a atividades físicas, alimentação, sono e relações sociais.

“Uma coisa que fazemos é simplesmente conversar com as pessoas. E elas nos dizem que querem aprender coisas novas, fazer parte de um grupo, estreitar relações que são importantes, estar entre conhecidos e não serem excluídas, conhecer outras pessoas e serem conhecidas por outras pessoas”, conta

Gabrielle. “No fundo, o que elas querem é fazer parte da sociedade, construir relações. Algo que é importante para todos nós.”

Gabrielle aponta para o conceito de “fatias de felicidade”, popularizado pela professora da Universidade da Califórnia Sonja Lyubomirsky. Por essa teoria, a felicidade é determinada em 50% pela genética, em 10% pelas circunstâncias em que a pessoa vive e em 40% pelas ações que toma. “Então há pelo menos 40% de espaço para desenvolvermos a felicidade, o bem-estar.”

Uma das teorias utilizadas por Gabrielle e pelo centro é a PERMA, sigla que em português significa emoções positivas, envolvimento, relacionamentos, propósito e realização. A partir desse conceito, pode-se aumentar a resiliência e criar hábitos positivos nos idosos.

“Nós nos preocupamos também com o otimismo”, afirma a especialista. “Sabemos que o otimismo pode ser desenvolvido. Então usamos o otimismo como uma medida de bem-estar.” E continua: “Todos nós conhecemos pessoas que parecem eternamente mal-humoradas, raibugentas. E achamos que elas são assim mesmo, que faz parte da sua personalidade, que elas não podem ser ajudadas. Isso não é verdade. A ciência provou que há padrões neurológicos que podem ser mudados e que temos a capacidade de aprender a mudar nossos comportamentos durante toda a nossa vida. Nosso trabalho é traduzir a ciência para uma linguagem acessível e desenvolver treinamentos para encorajar as mudanças.”

VIVA MELHOR AGORA

Mude hábitos, planeje e...

1

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Pratique exercícios regularmente, coma menos e tenha uma alimentação saudável, variada, com mais cor, beba com moderação e não fume

2

DESAFIE O SEU CERÉBRO

Disponha-se sempre a aprender atividades e/ou habilidades novas

3

RELACIONE-SE

Tente morar perto de amigos e familiares para que os grupos possam se apoiar e conviver frequentemente. Tenha bom relacionamento com vizinhos e compartilhe com eles prestadores de serviços

4

NÃO PARE NUNCA

Trabalhe, estude e realize atividades significativas sempre. Não precisa ser o mesmo trabalho a vida toda. Aproveite a rede de contatos construída para empreender. Ou diminua a carga horária profissional



Fonte: Dicas dos palestrantes do XII Fórum da Longevidade e do livro "New Aging: Live Smarter Now To Live Better Forever", de Matthias Hollwich

Sabemos que o otimismo pode ser desenvolvido. Então usamos o otimismo como uma medida de bem-estar

Gabrielle Kelly


A maior desvantagem [de segregar os idosos] é que o resto da população fica sem saber direito o que é envelhecer

Matthias Hollwich


‘TEMOS QUE APRENDER A ENVELHECER’, DIZ ARQUITETO

Quando estava perto de fazer 40 anos, o arquiteto alemão Matthias Hollwich começou a pensar sobre a própria velhice e, ao analisar os números da expectativa de vida em seu país, se deu conta de que já tinha vivido metade desse tempo. “Pesquisando, vi que se vivesse de forma mais saudável, poderia adicionar 10, 15 ou 20 anos à minha vida”, diz. Hoje, aos 46 anos, escreveu o livro “New Aging – Live Smarter Now to Live Better Forever” (2016), algo como “o novo envelhecer – viva de forma mais inteligente agora para viver melhor sempre” e projetou o Skyler, em Nova York, edifício pensado para estimular a convivência entre gerações e o apoio mútuo.

Como as cidades podem oferecer mais qualidade de vida aos mais velhos?

Em geral, precisamos ter menos degraus e mais rampas e diversidade de usos nos bairros, com casas, trabalhos e serviços lado a lado, para que os deslocamentos sejam feitos mais a pé.

Sem essas condições, é mais fácil os idosos serem segregados?

Nos Estados Unidos, os mais velhos são pressionados a viver em comunidades de aposentados, o que, no início, parece legal, mas acaba sendo bem tedioso. Mas a maior desvantagem é que o resto da população fica sem saber direito o que é envelhecer e acaba desconectada do próprio futuro.

Como é sua teoria de que envelhecer é tão difícil quanto abrir uma empresa?

Quando você vai abrir uma empresa, você não sabe nada sobre aquilo. Mas aí vai estudando... O envelhecimento deveria ser igual: temos que aprender para envelhecer bem. Então, a ideia é criar uma comissão de especialistas que ajudem nesse processo – um médico, um conselheiro financeiro, um nutricionista. Pode ser algo entre amigos, mas dê um ar formal a isso: marque uma reunião e faça relatórios.

PILAR CONHECIMENTO CORPO E MENTE PRECISAM SER IGUALMENTE CUIDADOS

APRENDIZADO CONSTANTE EVITA O MAL DE ALZHEIMER

FAZER PALAVRAS CRUZADAS AJUDA A MANTER A MENTE SAUDÁVEL?

Pedro Calabrez, professor e pesquisador do Laboratório de Neurociências Clínicas na Unifesp, costuma fazer uma pergunta: "Você gostaria de viver cem anos? E 130 anos?". A resposta, na maioria das vezes, é "depende". "As pessoas dizem isso porque tudo depende da qualidade de vida que terão do ponto de vista mental", disse Calabrez no XII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. "Se tiverem saúde mental, quem viver. Se não tiverem, preferem não viver tanto".

Calabrez ressalta que isso demonstra que o cérebro e o corpo precisam ser igualmente cuidados.

Para viver bem e mais são necessários três fatores básicos: atividade física regular, alimentação saudável e sono. "Para evitar o alzheimer, por exemplo, não há nada melhor que o exercício físico regular", diz Calabrez. "É preciso ter em mente que o equilíbrio de tudo é necessário. Dormir pouco mata, dormir muito mata. Do mesmo modo que o excesso de exercício físico e o sedentarismo fazem mal."

O problema é que, no Brasil, a sociedade tende a ser sedentária e a se alimentar mal. "A projeção é que, em 2050, a prevalência de alzheimer na América Latina seja a maior do mundo. E provavelmente o Brasil terá a maior prevalência dentro da América Latina", diz Calabrez.

Esse aspecto está diretamente ligado ao imediatismo imposto pela sociedade atual. No conhecimento e na saúde, também é assim. "Você vê capas de revista dizendo: 'Conseguia o corpo ideal em 30 dias'. Ninguém vai comprar uma revista que diz 'Vá à academia de três a cinco vezes por semana, durante uma hora. Quando você se olhar no espelho, daqui a cinco anos, talvez se orgulhe do resultado'", exemplifica.

Para que o cérebro se mantenha ativo por mais tempo, é essencial que as pessoas vençam a preguiça e continuem a aprender coisas novas. Assim como dietas milagrosas atraem as pessoas, há também uma fórmula pronta para vencer o alzheimer: palavras cruzadas. "Do ponto de vista científico, se você fizer palavras cruzadas, só vai melhorar muito a capacidade de fazer palavras cruzadas", diz Calabrez. "A partir do momento em que você se adaptar às palavras cruzadas, faça algo novo".

Além do imediatismo atual, outros dois grandes inimigos do cérebro são a acomodação e adaptação, que também influenciam na escassez de aprendizagem. As pessoas estão acostumadas a terem metas, como passar no vestibular, se formar, conseguir emprego e constituir família. Porém, uma vez que uma meta é atingida, passam a querer a próxima, sem nem desfrutar o presente.

"A maior incidência de depressão é entre os 40 e os 50 anos, porque as pessoas já atingiram objetivos. Ou, se não atingiram, se adaptam a isso e os esquecem", afirma. "Os idosos, por outro lado, parecem aprender a saborear o momento."

Manter o cérebro saudável, no fim das contas, é possível, mas exige grande esforço: é necessário resistir ao imediatismo da sociedade e adquirir novos conhecimentos sempre. "Acomodação é morte."

5

MOVIMENTE-SE

Construa e mantenha a força muscular. Exercite-se mesmo sem intenção: circule a pé, suba escadas. Encontre razões para sair de casa. Transforme algum canto de casa em espaço para fazer ginástica

6

INSISTA NO OTIMISMO

Ainda que, de vez em quando, bata o desânimo, conserve o otimismo e o bom-humor

7

ADAPTE SUA CASA

Vá preparando sua casa para os próximos anos. Ela precisa estar segura para evitar quedas. Coloque barras nos banheiros e transforme degraus em rampas; na reforma, certifique-se que o piso não é escorregadio

8

CONCILIE CASA E SERVIÇOS

Viva em um bairro que concilie moradia, trabalho e serviços, pois isso facilita os deslocamentos a pé e favorece a vitalidade

9

TENHA UM PROPÓSITO DE VIDA

Trace metas e tenha sempre um objetivo



FAMÍLIA TEM EFEITO BENÉFICO SOBRE O ENVELHECIMENTO

Com uma expectativa de vida maior, os aposentados vivem, em média, até 30 anos após pararem de trabalhar – o que é economicamente inviável em qualquer país, além de ser prejudicial para quem decide parar de trabalhar tão cedo.

"Antigamente, muitas pessoas não viviam além dos 65 anos. Mas, agora, é impraticável continuar se aposentando cedo. No Reino Unido, as idades para aposentadoria já foram alteradas: eram 60 anos para mulheres e 65 para homens; agora são 65 e 67", afirma Karen Glaser, doutora em sociologia e pesquisadora no King's College, em Londres.

Trabalhar por mais tempo – e, portanto, manter a mente e o corpo ativos – é um fator muito benéfico para o envelhecimento. Até mesmo atividades aparentemente simples, como cuidar dos netos, contribuem para uma vida mais longa e melhor.

Uma das pesquisas comandadas por Karen apontou que os avós que cuidam em média 15 horas por semana dos netos são mais saudáveis.

"Isso é muito comum em países da América Latina, da Ásia e do sul da Europa. Como nesses lugares as mulheres atualmente trabalham em tempo integral, os avós acabam tomando conta dos netos", diz.

Essa escolha, contudo, varia de acordo com a cultura de cada país. "Na Dinamarca, por exemplo, os pais ainda preferem serviços especializados a deixar as crianças sob cuidados da família. Em Portugal, porém, babás não são mais contratadas; na Itália, um quarto dos avós cuidam dos seus netos todos os dias".

Até mesmo nos Estados Unidos o cenário vem mudando. As casas de repouso para idosos ainda são bastante procuradas, mas o número de pais e avós que passaram a viver com os filhos e os netos aumentou.

"O maior envolvimento com a família e as tarefas domésticas têm um efeito muito positivo no envelhecimento", defende Karen. "E, claro, a atividade física também."

É preciso também ter em mente que o equilíbrio de tudo é necessário

Pedro Calabrez

O maior envolvimento com a família e as tarefas domésticas têm um efeito positivo no envelhecimento

Karen Glaser



PRÊMIOS LONGEVIDADE BRADESCO SEGUROS



Entrega do Prêmio Longevidade Bradesco aos três primeiros colocados na modalidade Histórias de Vida

PREMIAÇÃO VALORIZA ESTUDOS E HISTÓRIAS

Reconhecer e incentivar matérias jornalísticas, trabalhos científicos e histórias de vida que contribuam para a melhor compreensão de todo o processo do envelhecimento é um dos principais objetivos dos Prêmios Longevidade Bradesco Seguros, que chegaram a sua sétima edição. Neste ano, durante o XII Fórum da Longevidade, foram entregues os prêmios nas categorias Pesquisa em Longevidade (geriatria e gerontologia), Jornalismo (mídias impressa e digital) e Histórias de Vida.

“Acho muito importante que a Bradesco Seguros reafirme a relevância do trabalho desses pesquisadores”, afirmou a atriz Christiane Torloni, que foi convidada a participar da entrega dos prêmios.

A apresentadora Astrid Fontenelle lembrou ter sido um recorde no número de inscritos na categoria Jornalismo. Reportagens produzidas por veículos de todo o país abordaram desde aspectos na área de saúde até a maneira como cada pessoa encara o passar dos anos.

Astrid ressaltou que, além do reconhecimento, o prêmio impulsiona novas pesquisas. “A professora Leani Pereira, de Belo Horizonte, que conquistou o segundo lugar na categoria gerontologia no ano passado com um trabalho sobre dores lombares, fez questão de nos dizer que reinvestiu o dinheiro do prêmio e garantiu a participação de sua equipe em um evento na Noruega, com os maiores especialistas da área.”

Um dos momentos mais aguardados foi o anúncio dos primeiros colocados na categoria Histórias de Vida. Fabiana Souza conquistou o primeiro lugar ao contar a história de amor protagonizada por seus pais, que viveram juntos por 60 anos.

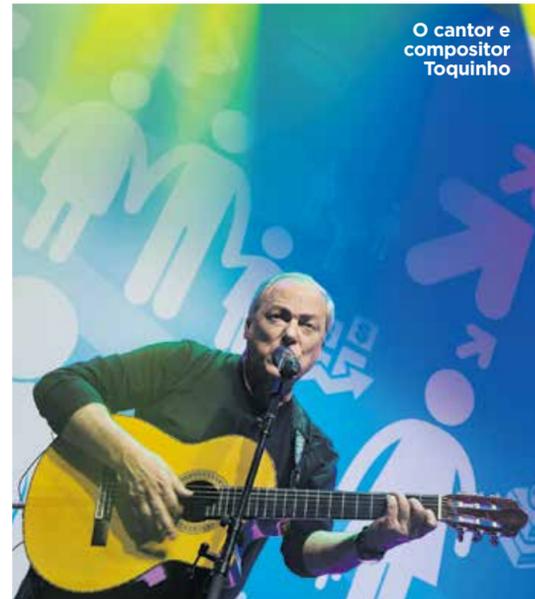
VENCEDORES DOS PRÊMIOS LONGEVIDADE BRADESCO SEGUROS	
GERIATRIA <ul style="list-style-type: none"> 1 PRIMEIRO AMANDA SOARES ALVES 2 SEGUNDO DANIELA CAMPOREZ 	GERONTOLOGIA <ul style="list-style-type: none"> 1 PRIMEIRO MARIA CECÍLIA DE SOUZA MINAYO 2 SEGUNDO JOHANNES DOLL
MÍDIA IMPRESSA <ul style="list-style-type: none"> 1 PRIMEIRO ANA PAULA MENEZES HOLANDA BARROS 2 SEGUNDO ANDRÉ JANKAVSKI ALONSO VON ANCKEN 3 TERCEIRO RENATA VALÉRIO DE MESQUITA 	MÍDIA DIGITAL <ul style="list-style-type: none"> 1 PRIMEIRO JULIANA CONTAIFER 2 SEGUNDO CAROLINA PARMISCIANO ERCOLIN RITTER 3 TERCEIRO CLARISSA CAPISTRANO DE PINHO SAMPAIO
HISTÓRIAS DE VIDA <ul style="list-style-type: none"> 1 PRIMEIRO FABIANA MARIA DE QUEIROZ E SOUZA 2 SEGUNDO MARLENE DOS SANTOS LIMIERI DUALIBE 3 TERCEIRO JOÃO LUIS DIAS DE SOUZA 	VIVAALONGEVIDADE.COM.BR



Vencedores dos Prêmios Bradesco Longevidade nas categorias pesquisa em Geriatria e Gerontologia (à esq.) e Jornalismo (à dir.)



QUEM NÃO TEM HUMOR ENVELHECE JOVEM



O cantor e compositor Toquinho

Fotos Diego Padgurschi/Estúdio Folha

TOQUINHO LEMBRA SUA RELAÇÃO COM VINICIUS, QUE TINHA O DOBRO DE SUA IDADE

Cantor, compositor, músico e coautor de alguns dos versos mais conhecidos da música brasileira (quem nunca cantarolou “Numa folha qualquer eu desenho um sol amarelo?”), Antonio Pecci Filho, o Toquinho, completou 71 anos em julho —e cinco décadas de carreira. Ele trata o envelhecimento como o resultado do desenvolvimento do amadurecimento e da experiência.

“Além disso, tenho humor, acho isso muito importante. Quem não tem humor envelhece jovem. E tenho consciência dos meus limites. A idade nos dá uma noção abrangente de valores, das nossas amizades”, conta o paulistano do Bom Retiro.

Uma das vantagens do envelhecimento, para Toquinho, é que se aprende a dizer não. “Vivem me chamando para sair, para viajar, e eu falo ‘não’. Digo que vou ficar no meu quarto tocando violão. Ai perguntam: ‘Você está infeliz?’. Respondo que não, que estou muito feliz. Eu não tenho a obrigação social de ser alguma coisa. Isso me ajuda a ser feliz.”

Vinicius de Moraes, Chico Buarque, João Bosco, Paulo César Pinheiro, Paulo Vanzolini, Jorge Benjor, Paulinho da Viola. Toquinho foi amigo e trabalhou com praticamente a metade do PIB da música popular brasileira.

“E suguei tudo o que podia sugar de todo mundo. Suguei no bom sentido, claro, aprendendo tudo com eles, absorvendo o que eles tinham a me ensinar. Você consegue imaginar o quanto de aprendizado eu tive com o Vinicius?”

Toquinho tinha 23 anos quando conheceu o poeta, que tinha 56. Fizeram juntos incontáveis músicas e lançaram mais de 15 discos. Uma das canções mais populares da dupla é “Tarde em Itapoã” —que, segundo contou Toquinho em uma conversa com a apresentadora Astrid Fontenelle durante o XII Fórum da Longevidade, era para ter sido entregue a Dorival Caymmi.

“O Vinicius tinha escrito a letra e eu vi o papel em cima de uma mesa. Ele falou: ‘Deixa isso aí que não é pro seu bico’. Mas eu peguei e levei para casa. Fiquei trabalhando naquilo, tentando achar a melodia certa. Então voltei e contei para ele que tinha roubado o poema. O Vinicius ficou furioso, mas mostrei a melodia e ele ficou ouvindo num quarto por um tempo, até que voltou e disse: ‘Tá bom, não vou mexer, deixa como está.’”

Nascido em 1946, Toquinho aprendeu a tocar violão aos 12 anos. Sua primeira professora, dona Aurora, tocava piano, mas resolveu praticar também o violão. Aluno aplicado, Toquinho foi atrás de alguém tarimbado: o violonista Paulinho Nogueira (1927-2003). “Fiz uma aula, mas ele estava com a sala cheia, então achei que seria dispensado. Então ele me deu algo para tocar, fui bem, ele ficou impressionado e continuei como aluno.”

Toquinho conta que até hoje estuda “todos os dias”. “É algo que faço por amor. Quero sempre amanhã tocar melhor do que toco hoje. Isso me revigora.”

Com tanto tempo de estrada, mas cheio de energia, Toquinho volta ao eterno parceiro Vinicius de Moraes para fazer uma autoanálise. “O verso musical de que o Vinicius mais gostava é o que diz ‘A vida tem sempre razão’ (da música “Sei Lá a Vida Tem Sempre Razão”). É verdade, ele está certo. Não tem como a vida não ter razão.”

XII FÓRUM DA LONGEVIDADE BRADESCO SEGUROS
REALIZAÇÃO: TV1
PATROCÍNIO: GRUPO BRADESCO SEGUROS