



# V Fórum da Longevidade



FOTOS: ROGERIO LUVIZZUTTO



V Fórum da Longevidade

# O Brasil "amadurece"

Em 2050, quase um terço da população ativa terá mais de 60 anos. O V Fórum da Longevidade discute esse futuro



**A**longevidade, atualmente, é tema obrigatório em todos os países. O Brasil tem hoje 10% da população ativa com mais de 60 anos e chegará a 30% em 2050. Essa questão envolve grandes desafios, como o de planejar o futuro diante dessa nova realidade. Foi com esse objetivo que o vice-presidente do Conselho de Administração da Organização Bradesco, Antônio Bornia, convidou, na abertura do V Fórum da Longevidade, em São Paulo, no dia 3 de agosto de 2010, as 700 pessoas da plateia a refletirem sobre a longevidade no Brasil.

Bornia destacou que, "em 67 anos de história, a Organização Bradesco tem participado ativamente dos grandes debates nacionais", reforçando sua presença de pioneirismo e lembrou que as transformações do cenário demográfico vêm acontecendo com grande rapidez e os resultados impactam a vida de todos os indivíduos, corporações e governos.

O presidente da Organização Bradesco, Luiz Carlos Trabuco Cappi, lembrou que as conquistas da ciência e dos diversos setores da economia na ampliação da qualidade de vida, bem como o acesso à informação, permitiram a todos viver mais e melhor, o que, por outro lado, constitui importante desafio para o setor de previdência como um todo. "Temos, cada vez mais, de adotar ações sustentáveis para assegurarmos o envelhecimento ativo e saudável de toda a população."

"Em 67 anos de história, o Bradesco tem participado dos grandes debates nacionais"



"Temos de adotar ações sustentáveis para assegurar o envelhecimento saudável da população"



"Essas reflexões em torno da longevidade são essenciais para se preparar para um futuro cada vez melhor"



Previdência, Lúcio Flávio de Oliveira, ressaltou o conjunto de ações da empresa em torno da Longevidade, que inclui, além do fórum internacional, iniciativas como o Circuito de Corrida e Caminhada da Longevidade, um incentivo à saúde e à qualidade de vida, que já realizou 33 etapas, mobilizando mais de 65 mil pessoas, entre corredores e caminhantes, em diversas cidades brasileiras, e o Programa Porteiro Amigo do Idoso, que tem como principal objetivo capacitar e aprimorar esses profissionais a auxiliar os idosos que moram em prédios e condomínios. Ministrado pelo Senac-Rio, o Programa terá início em Copacabana, no Rio de Janeiro, o bairro que tem a população mais longeva do País, onde um morador em cada três tem mais de 60 anos.

Para Lúcio Flávio de Oliveira, "essas reflexões em torno da longevidade são essenciais para se preparar para um futuro cada vez melhor". ●



O presidente do Grupo Bradesco de Seguros e Previdência, Marco Antonio Rossi, ressaltou que, desde que a Bradesco Vida e Previdência realizou o primeiro fórum, em 2006, "a população brasileira com mais de

60 anos já aumentou em 2,5 milhões de indivíduos". Um crescimento de mais de 14%, enquanto o restante da população cresceu apenas 3%.

"A população brasileira com mais de 60 anos já aumentou em 2,5 milhões de indivíduos"

Já o presidente da Bradesco Vida e



V Fórum da  
Longevidade

Makoto Suzuki

## Okinawa, a capital mundial da longevidade

O geriatra explica os motivos de a ilha japonesa concentrar tantos moradores acima dos 100 anos

Os 700 participantes do V Fórum da Longevidade Bradesco Seguros assistiram à palestra do cardiologista e geriatra Makoto Suzuki, presente no Brasil pela primeira vez. Diretor do Okinawa Research Center for Longevity Science e pesquisador do Okinawa Centenarian Study, Makoto é pioneiro no estudo da longevidade no Japão.

“Ser longo-  
vevo  
é acumular  
bons  
momentos  
de vida”

Okinawa tem sido objeto de interesse dos cientistas por ser a localidade onde as pessoas vivem mais em todo o planeta. Em 40 anos, o número de pessoas com mais de 100 anos aumentou 30 vezes na ilha japonesa. Makoto estuda seus habitantes há mais de 30 anos e suas observações demonstram que alimentação, trabalho, família, religiosidade e alegria de viver são os fatores responsáveis por essa longevidade.

Além da escolha de alimentos saudáveis, a forma como eles são preparados também é importante – sem gordura, com pouco sal ou açúcar, nada de enlatados ou embutidos e manteigas. O trabalho mantém a mente ocupada e faz com que a pessoa com mais idade continue se sentindo útil, as relações familiares e as amizades fortalecem o emocional, a religiosidade e o respeito aos antepassados são o combustível para enfrentar a vida com fé, alto-astral e otimismo.

O dr. Makoto Suzuki terminou sua palestra explicando que “vida longa é apenas uma vida com muitos anos, longevidade é ter uma vida longa, mas com saúde e qualidade de vida. Ser longo-vevo é acumular bons momentos de vida e esse é o meu desejo a todos”.



Jill Taylor

## Uma aula de esperança, trabalho e superação

Vítima de um AVC, a neurocientista norte-americana conta como conseguiu superar os traumas da doença

O encerramento do V Fórum da Longevidade ficou a cargo da neurocientista Jill Taylor, que deu uma verdadeira lição de vida ao relatar a sua história de superação iniciada há 13 anos. Aos 37 anos, um coágulo no hemisfério esquerdo (associado à razão) do cérebro causou um AVC, que afetou a sua memória, os movimentos e a fala. Assim, ela teve de contar apenas com o hemisfério direito (associado ao pensamento abstrato e à criatividade) para dar impulso ao processo de recuperação que partiu da estaca zero.

Após uma arriscada cirurgia e muita terapia, aliada à dedicação dos amigos e, principalmente, de sua mãe, a neurocientista conseguiu se recuperar totalmente, voltou a dar aula na Faculdade de Medicina da Universidade de Indiana e faz palestras sobre a sua impressionante recuperação.

Ela diz que entre as principais mudanças que a doença causou em sua vida está um novo olhar sobre a vida. “Agora, gasto meu tempo fazendo coisas que vão ajudar outras pessoas, em vez de focar toda a minha energia apenas na carreira, como eu fazia antes do AVC.”

Sobre a relação entre o que acontece no cérebro das pessoas e a longevidade, Jill Taylor explicou que o organismo humano tem 50 trilhões de células com várias

“A longevidade  
e envelhecer com  
saúde têm a ver  
com as decisões  
que tomamos  
na nossa vida”

funções, que vão se degenerando conforme envelhecemos. O importante é estimular as células para que substituam a função daquelas que morrem. “A longevidade e envelhecer com saúde têm a ver com as decisões que tomamos durante toda a nossa vida.”

A neurocientista finalizou sua palestra com importantes dicas de conduta: “Respeite o poder de cura do sono, dormindo bem; desafie seus sistemas cerebrais (o racional e o emocional) diariamente; lembre-se de que a vida acontece no



momento presente e escolha conscientemente onde vai depositar a sua energia; concentre-se no que é positivo; lembre-se de ser paciente; comemore cada pequena ação; preste atenção à sensação causada pelo estresse e lembre-se de agradecer ao levantar e ao deitar por mais um dia de vida”. As descobertas de Jill Taylor também abrem espaço para um poderoso antídoto contra doenças como o mal de Alzheimer, que afeta milhares de idosos ao redor do mundo.



Emílio Moriguchi

## Hábitos saudáveis e a qualidade de vida

“É preciso sentir-se útil, manter uma atividade produtiva, ter amigos”, ensina o professor da PUC-RS

O médico Emílio Moriguchi, professor do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), trouxe para o V Fórum da Longevidade as experiências de duas comunidades da Região Sul: os italianos de Veranópolis e os imigrantes japoneses de Okinawa, residentes em Porto Alegre. Filho de Yukio Moriguchi, médico e pesquisador japonês, pioneiro na implantação das disciplinas de Geriatria e Gerontologia na formação acadêmica no Brasil e fundador do IGG-PUC-RS, em 1972,



o professor Emílio Moriguchi sempre estudou os desafios impostos pela longevidade.

Para Moriguchi, não é o material genético que ajuda no envelhecimento ativo, com qualidade de vida, mas sim o estilo de vida. Os imigrantes naturais de Okinawa perderam dez anos de vida ativa por força da mudança de hábitos alimentares, como a introdução da carne e doces na dieta em substituição à alimentação habitual composta de peixes, algas e soja. A mudança fez aumentar casos de obesidade e hipertensão.

A pesquisa mostrou que voltando aos

bons hábitos alimentares, a qualidade de vida era recuperada. Mais: “É preciso sentir-se útil, manter uma atividade produtiva, exercer seu papel na família e na sociedade, ter amigos e manter a fé e a razão para viver”.

Já na cidade gaúcha de Veranópolis, colonizada por italianos e conhecida como Terra da Longevidade, o que se viu foi o oposto. No Brasil, a longevidade desses imigrantes é maior que a de seus pares no norte da Itália, por força da alimentação saudável. O médico aconselha um cardápio com preferência a grelhados, verduras e legumes, dormir entre 7 e 9 horas por noite e, finalmente, caminhar 40 a 50 minutos diariamente. ●

### Em debate o desafio de envelhecer ativo

Um dos pontos altos do V Fórum da Longevidade foi o debate “O desafio de envelhecer ativo: nas empresas, na sociedade e com saúde”, com mediação de Alexandre Kalache, médico gerontologista, que foi, por 15 anos, até 2008, diretor do Programa de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS). Atualmente, ele é

consultor da Bradesco Vida e Previdência e de diversas instituições internacionais, como o World Economic Forum e a New York Academy of Medicine.

Participaram do debate, além de Andrea Prates e Emílio Moriguchi, Lauter Nogueira, preparador físico, comentarista esportivo e coordenador técnico do Circuito de Corrida e Caminhada da Longevidade Bradesco Seguros, e Contardo Calligaris, doutor em psicologia clínica, psicanalista e colunista da *Folha de S.Paulo*.

Calligaris disse que o envelhecimento da população por força das conquistas científicas é, hoje, uma realidade global. Para ele, a longevidade é a capacidade de contar a própria vida e dar a ela um sentido. “É preciso pensar na vida como uma aventura a ser contada.”

Esse fenômeno de envelhecimento da população para os debatedores chama a atenção para uma discussão mais profunda sobre a longevidade ativa. Lauter lembrou que o Circuito de Corrida e Caminhada da Longevidade tem revelado o perfil daqueles

Andrea Prates

## Mente sã em corpo são: regras para toda a vida

Como na citação de origem latina, a gerontóloga lembra: “O idoso precisa de saúde mental e autonomia”

A geriatra e gerontóloga Andrea Prates, coordenadora do Centro Internacional de Informações para o Envelhecimento Saudável (Cies), trouxe para o V Fórum da Longevidade uma história de vida para ilustrar, por meio de uma rica linha do tempo, ações capazes de assegurar um envelhecimento ativo. Ela contou a história de vida da baiana Elza, residente em São Paulo, que já passou dos 100 anos de forma ativa e feliz. “Ela sempre foi feliz e sempre se desafiou a enfrentar novas realidades, como perda de bens e reconquista, sem deixar de ser otimista.”



Segundo Andrea, “a idade cronológica

não é o parâmetro mais importante na velhice para determinar a qualidade de vida do idoso. O mais importante é a capacidade funcional e a autonomia dessa pessoa”.

A geriatra lembrou que a Organização Mundial da Saúde (OMS) criou, em 1999, o conceito de envelhecimento ativo e realçou que “para se chegar ao envelhecimento ativo é preciso ter uma boa genética, capacidade funcional para desempenhar atividades como comer, pegar ônibus, pagar contas, boas condições de moradia, apoio social, trabalho e renda. É preciso ainda ter boa saúde mental, autonomia e resiliência”. ●

“A idade cronológica não é o parâmetro mais importante na velhice”

que, diariamente, enfrentam obstáculos para participar da sociedade de forma ativa.

Kalache acrescentou que “tão importante quanto ter uma atividade física, comer bem e não fumar, é ter boa autoestima e otimismo”.

Em comum os debatedores chegaram à conclusão de que o Brasil será em breve um país de longevos e precisará de instrumentos econômicos e sociais para enfrentar essa realidade. E torna-se necessário planejar agora para que o futuro, com pessoas mais velhas e ativas, possa se traduzir

em qualidade de vida, em face das conquistas da medicina e da sociedade como um todo. Planos de previdência capazes de assegurar o envelhecimento saudável é uma das principais opções a serem levadas extremamente a sério desde cedo, pois, sem poupança para dias melhores, as estatísticas otimistas podem se tornar um problema. ●





V Fórum da  
Longevidade

Informe Publicitário

# Prazer, responsabilidade e solidariedade

A Bradesco Seguros patrocina iniciativas para proporcionar vida mais saudável e longa aos brasileiros

O Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, lançado em 2006 com o apoio da Bradesco Vida e Previdência, chega à sua quinta edição e tem como propósito estimular o debate em torno desse importante tema para a sociedade brasileira.

Outra iniciativa que integra o esforço da instituição no incentivo à preparação para uma vida mais longa e com qualida-

de é o Circuito de Corrida e Caminhada da Longevidade, lançado em 2007, que, atualmente, está em sua 33ª etapa. O Circuito já faz parte da programação oficial de corridas e caminhadas brasileiras, e visa dar ênfase aos cuidados físicos, mantendo o corpo saudável para a longevidade.

Para complementar essas ações, foi lançado o programa “Porteiro Amigo do Idoso”, que tem por objetivo preparar aqueles que

lidam diariamente com longevos, de forma a oferecer melhores serviços a esse público. O projeto piloto foi lançado em agosto deste ano, em Copacabana, no Rio de Janeiro. Esse conjunto de ações é uma forma de o Grupo Bradesco de Seguros e Previdência retribuir a liderança de mercado em produtos de previdência privada aberta, que também contribuem para o envelhecimento ativo da população brasileira. ●



Exemplos: o  
Circuito de Corrida  
e Caminhada da  
Longevidade e o  
programa “Porteiro  
Amigo do Idoso”