



XIV Fórum da
Longevidade

bradesco seguros

apresenta

APRENDER SEMPRE

Disposição para absorver novos conhecimentos é um dos pilares para envelhecer com qualidade de vida

Falar sobre longevidade é falar do futuro e também do presente. Para enfrentar o desafio de viver muitos anos a mais é preciso, o quanto antes, cuidar da saúde, das relações afetivas, do planejamento financeiro e estar disposto a aprender algo novo todos os dias.

"Aprendizagem ao longo da vida" foi o tema do XIV Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, que reuniu, em São Paulo, pesquisadores e especialistas do Brasil e de outros países para uma verdadeira aula sobre longevidade.

"Chegamos à 14ª edição com uma única certeza: temos muito ainda a aprender e a vida toda para aprimorar esse conhecimento. Porque a aprendizagem é, sim, um processo contínuo, que deve se estender ao longo de toda a vida", afirmou Vinicius Albernaz, Presidente do Grupo Bradesco Seguros, na abertura do evento, ao lembrar que a empresa foi pioneira ao abordar o tema.

Não existem fórmulas mágicas para um envelhecimento com qualidade, dizem os especialistas, mas adotar uma postura po-

sitiva diante da vida faz toda a diferença.

"A aprendizagem, a sede de saber, o olhar curioso e a vontade de absorver novos conhecimentos são atitudes fundamentais para uma vida longa com qualidade de vida", enfatizou Jorge Nasser, Diretor-Presidente da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização.

O médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade, concorda: "Tudo é uma questão de atitude, de estar aberto para a vida, para continuar aprendendo. E não é só aprender fazendo um curso. É aprender no dia a dia."

Também é fundamental que as pessoas assumam o protagonismo de cuidar de si mesmas, afirma Manoel Peres, Diretor-Presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice. "Quando falamos em autocuidado não tratamos apenas daqueles relativos à saúde, mas também sobre a capacidade de aprender, de se relacionar socialmente. A convivência social é fundamental para a saúde mental."



"Planejar o futuro com proteção e qualidade é a nossa grande missão"

Vinicius Albernaz,
Presidente do Grupo
Bradesco Seguros



"É preciso escolher entre esperar ou tomar à frente do nosso destino"

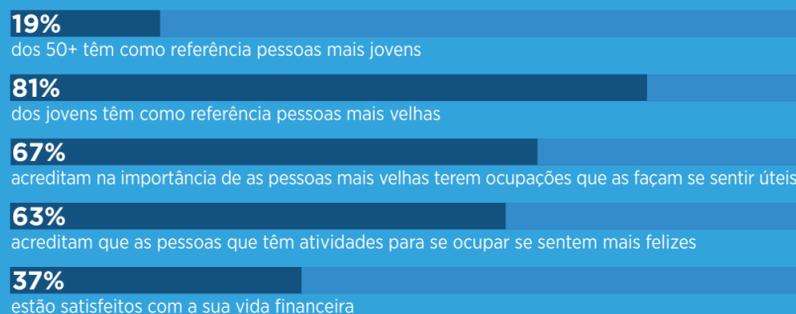
Jorge Nasser, Diretor-
Presidente da Bradesco
Vida e Previdência e da
Bradesco Capitalização



"Queremos formar uma nova consciência sobre a importância da prevenção"

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

MODELOS E REFERÊNCIAS



Alexandre Kalache, gerontólogo e consultor do Grupo Bradesco Seguros



Alessia Forti, economista da OCDE



Viviane Mosé, filósofa, psicanalista e poeta



Fotos Emiliano Capozzoli/Estúdio Folha

A IDADE É A NOVA DIVERSIDADE

Romper com o preconceito em relação à idade ainda é um desafio a ser superado

Com o aumento da expectativa de vida, as pessoas vão trabalhar por mais tempo. Ao chegar aos 50 anos, terão uma longa jornada pela frente. Daí a necessidade de nos prepararmos, pessoas, governo e empresas, para as transformações do mercado de trabalho ditadas pela inovação, pela globalização e pelo envelhecimento.

“As profissões e ocupações estão mudando, as novas tecnologias estão afetando o mundo do trabalho. Daqui a alguns anos, 14% dos empregos vão desaparecer por conta da automação e 32% deles terão suas características modificadas, o que exigirá um aprendizado contínuo”, afirma a italiana Alessia Forti, economista da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico), especialista em mercado de trabalho e educação continuada.

Forti destaca a necessidade de políticas públicas de incentivo à educação continuada para a população acima dos 60 anos. “Vários países estão implementando subsídios e redução de taxas e impostos para empresas com foco em capacitação, contratação e extensão do tempo de carreira de funcionários de meia idade.” “A idade é a nova diversidade”, diz o norte-americano Tim Driver, empreendedor social e fundador da RetirementJobs.com, que recolocou 200 mil pessoas acima de 50 anos no mercado de trabalho. Driver promove educação profissional e suporte para os chamados “Grey Power” (acima dos 50 anos).

“Estamos tentando romper o estigma relacionado à idade mostrando o valor dos trabalhadores mais velhos e o tanto que eles podem acrescentar às empresas por oferecerem algo que os jovens não têm: experiência”, afirma o empresário.

Esse foi o ponto que mais surpreendeu Christine O’Kelly, professora da Dublin City University (Irlanda), quando iniciou o projeto Age Friendly University (Universidade Amiga do Idoso), que hoje engloba 42 instituições e mostra como é possível aprender em qualquer idade.

Ela conta que, quando nasceu, seus pais tinham 49 anos e 52 anos e os irmãos tinham entre 15 e 25 anos, mas a diferença de idade nunca foi um problema no relacionamento da família.

“Eu não via meus irmãos como pessoas mais velhas. Os via como pessoas”, diz. E conclui: “Surpreendo-me todos os dias ao encontrar gente que acredita que alguém não possa fazer determinada coisa por conta da idade. Pessoas são pessoas. Um jovem desequilibrado será um idoso desequilibrado. Um jovem brilhante será um adulto e um idoso brilhante”.



Christine O’Kelly, do projeto Age Friendly University

Tim Driver, fundador da RetirementJobs.com



Marcos Silvestre, economista



Karla Giacomini, geriatra e consultora da OMS



Ter um propósito é chave para a longevidade saudável

Manter a curiosidade pelas coisas, valorizar as conexões pessoais e ter um estilo de vida saudável são pilares fundamentais para uma “vida longa e próspera”. Repensar o nosso papel no mundo e em que podemos contribuir para torná-lo melhor ajuda a definir um propósito e a trilhar o caminho da longevidade. Essa abordagem deu o tom nas palestras dos especialistas convidados para falar no XIV Fórum da Longevidade.

“O que é a idade?”, questiona Viviane Mosé, filósofa, psicanalista e poeta. Muito mais do que o tempo de vida de um corpo, um registro

na carteira de identidade. “A idade é a nossa história, pois cresce com a gente, o que transforma a nossa vida em um grande valor”, diz. Para a filósofa, viver é digerir o mundo: é lidar com a vida, não apenas reproduzir o que está aí. E esse processo torna a nossa vida um grande aprendizado.

A médica geriatra Karla Giacomini, consultora da Organização Mundial da Saúde, complementa a pergunta: “Que idade você teria se não tivesse a idade que você tem?”

Somos o resultado das nossas escolhas, dos nossos hábitos. E a “idade cronológica”, aquela do RG,

perde importância para a “idade biológica”, que se refere à qualidade da saúde, determinada pela nossa qualidade de vida. “A saúde é criada no contexto do dia a dia. Mas a gente continua não fazendo aquilo que sabemos que temos que fazer. Não mudar é também assumir um risco”, afirma a médica.

Giacomini destaca cinco elementos determinantes para uma vida saudável: praticar atividade física, ter uma alimentação balanceada, adotar bons hábitos (não fumar, beber com moderação), se conectar com a família e os amigos e ter um propósito de vida.

Esses dois pontos - a importância dos relacionamentos pessoais e do propósito de vida - também foram centrais na palestra do economista Marcos Silvestre, autor do livro “Previdência Particular”.

Silvestre enfatizou a necessidade de manter uma reserva financeira estratégica, que deve ser iniciada o quanto antes, para aproveitar os anos mais produtivos. Mas destacou a relevância de ser solidário. “Os longevos mais prósperos e felizes que conheci não são os mais ricos, mas os que cultivam o amor. O amor é a essência da prosperidade sustentável”, diz Silvestre

bradesco seguros
apresenta

O olhar apaixonado de Nicolau ao celebrar os 60 anos de casado com Maria Alice foi flagrado pelo fotógrafo Beto Oliveira, de Uberlândia (MG), um dos vencedores da nona edição dos Prêmios Longevidade. Neste ano, fotografias foram incluídas na categoria Histórias de Vida.

O 2º lugar ficou com o paulista Cristiano Pereira de Assis, que captou outro olhar, o de confiança da aposentada Elice Dias Oliveira que, aos 66 anos, decidiu voltar à sala de aula e estudar gerontologia na USP Leste. "São histórias que nos encantam com emoção e inspiração. Agora, além das histórias por escrito, a gente vai reconhecer aquelas contadas por imagem", disse a atriz Cissa Guimarães, ao anunciar os vencedores.

A nona edição do prêmio registrou recorde de participantes nas categorias Jornalismo, Pesquisa em Longevidade e Histórias de Vida. Os prêmios, entregues durante o XIV Fórum da Longevidade, reconhecem trabalhos científicos, reportagens e histórias que abordam o processo de envelhecimento.

Além da inclusão da fotografia no Prêmio Histórias de Vida, outra novidade deste ano foi o desmembramento de duas para cinco categorias no Prêmio de Jornalismo (Jornal Impresso, Revista Impressa, TV, Rádio e Web). Também foram premiados estudos e trabalhos nas áreas de geriatria e gerontologia (veja lista completa ao lado).

Fotografia "Jovialidade Infinita", de Beto Oliveira, vencedora da categoria Histórias de Vida/Fotografia



Fotos Emiliano Capozzoli/Estúdio Folha

PRÊMIO HISTÓRIAS DA VIDA

• Categoria Texto

1º Colocado: Eneida Leão Teixeira, "A arte do encontro"
2º Colocado: Élica Ramirez Miranda, "Chico Salvador"

• Categoria Fotografia

1º Colocado: Beto Oliveira, "Jovialidade infinita"
2º Colocado: Cristiano Pereira de Assis, "O sonho de estar aqui"

PRÊMIO DE JORNALISMO

• Categoria Jornal Impresso

1º Colocado: Carmem Lúcia Melo de Souza, do Correio Braziliense, com uma série de três matérias sobre os impactos da obesidade na saúde, na qualidade de vida e na expectativa de vida dos indivíduos
2º Colocado: Leila Cristina de Souza Lima, do jornal Valor Econômico, na reportagem "Envelhecimento rápido impõe novos desafios para o Brasil."

• Categoria Revista impressa

1º Colocado: Giuliana Toledo, da Revista Galileu, reportagem de capa "O envelhecimento é uma doença? Tem cura?"
2º Colocado: Joyce Moisés, da Revista AT, do jornal Tribuna de Santos, com "Os perennials estão entre nós"

• Categoria WEB

1º Colocado: Yuri Alves Fernandes, Projeto #Colabora, "LGBT + 60: Corpos que resistem"
2º Colocado: Marcelle Cristine de Souza, UOL, "Rumo aos 100 anos"

• Categoria TV

1º Colocado: Gracielly Bittencourt Machado, TV Brasil, "Quarta idade: a vida depois dos 80"
2º Colocado: Mariana Romão, Jornal da Globo, "Jogo da Previdência: envelhecimento populacional pressiona as contas da seguridade social"

• Categoria Rádio

1º Colocado: Marcos Andrei Meller, Rádio Peperi, de São Miguel do Oeste (SC), "Viver Mais"
2º Colocado: Gêssika Aline Lima da Costa, Rádio Correio AM 1200, de Macelió, "Veteranos da Vida"

PRÊMIO PESQUISA

• Geriatria

1º Colocado: Márton Juliano Romero Aliberti, "Avaliação geriátrica compacta de 10 minutos: desenvolvimento e validação de um instrumento de rastreio multidimensional breve para idosos"
2º Colocado: Guilherme Cerutti Muller, "Análise da presença da inversão da razão CD4:CD8 em idosos e seu perfil celular e bioquímico"

• Gerontologia

1º Colocado: Camila Astolpho Lima, "A queda em idosos: da avaliação ao tratamento pós-queda"
2º Colocado: Diego Felix Miguel, "Processo artístico e terceira idade: oficinas de teatro como estratégia de emancipação da velhice"

OS PREMIADOS

Fórum reconhece pesquisas, reportagens e histórias sobre longevidade. Fotografias foram incluídas na premiação



"O sonho de estar aqui", de Cristiano Pereira de Assis, segundo lugar na categoria Histórias de Vida/Fotografia

Vencedores da categoria Histórias de Vida (Texto e Fotografia)



Vencedores da categoria Jornalismo (Impresso, Digital, Rádio, TV e Web)



Vencedores da categoria Pesquisa em Geriatria e Gerontologia



Aos 92 anos, Cid Moreira não cansa de se reinventar

Encarar novos desafios sempre foi a marca registrada de Cid Moreira, dono de uma das vozes mais conhecidas do país. Aos 69 anos, após ter comandado por mais de 27 anos o "Jornal Nacional", da TV Globo, ele decidiu que era hora de se reinventar.

Apresentou outros programas, dublou filmes, fez propaganda e vendeu nada menos do que 33 milhões de cópias de CDs bíblicos. "Demorei seis anos para gravar a Bíblia Sagrada", conta.

Cid, ou melhor, Alcides Alves Moreira, também deu uma guinada em sua vida amorosa aos 72 anos, quando conheceu a jornalista Fátima Sampaio. "Alguns amigos me disseram: 'Você é doida? Vai casar com um homem tão mais velho', lembra a jornalista. Mas a diferença de idade a ensinou que o importante é o hoje, o agora. "A cada dia esse hoje se renova, e a gente agradece. Viver sem sentido é que não vale a pena."

Agora, aos 92, Cid virou you-



O apresentador Cid Moreira e a mulher, Fátima Sampaio

tuber e tema de um documentário. Em seu canal no YouTube, dá dicas de como levar uma vida saudável, além, é claro, de narrar os salmos da Bíblia e de recitar poemas, como os de Augusto dos Anjos, sua nova paixão.

Essa vontade de seguir aprendendo foi determinante para que fosse escolhido Ícone da Longevidade do XIV Fórum da Longevida-

de Bradesco Seguros. Durante a homenagem, ao lado da mulher, Fátima, ele lembrou de sua trajetória profissional e contou um pouco da sua rotina diária: musculação, pilates e cuidados para manter a voz impecável.

Só não peça a ele para falar "boa noite". "Meu 'boa noite' é solicitado a todo momento, na rua, em eventos... Haja paciência", brinca.

Planejamento ajuda a manter padrão de vida

Pesquisa mostra que as pessoas com mais de 50 valorizam estudo, mas relevam a importância de guardar dinheiro para os anos pós-aposentadoria

Estudar mais, cuidar da saúde e das relações afetivas são ações que os brasileiros com mais de 50 anos já adotam, ou sabem que precisam adotar, para garantir um envelhecimento feliz. Muitos, porém, ainda relevam a importância de um planejamento econômico para essa fase da vida. Esse quadro foi revelado por uma pesquisa do Instituto Locomotiva, que ouviu pessoas em todo o país. Os dados mostram que há um descompasso entre a expectativa do jovem em relação à sua vida financeira após os 50 anos e a realidade dos chamados "Grey Power":

- 81% dos entrevistados com até 49 anos acreditam que terão uma situação financeira melhor na aposentadoria;

- 72% dos com mais de 50 dizem que sua condição financeira piorou.

"A pesquisa mostra que as pessoas não estão se preparando financeiramente para a aposentadoria. Elas acham que a situação vai melhorar, mas a realidade mostra o oposto. Poupar não é um hábito. Isso precisa ser incentivado", afirma Renato Meirelles, presidente do Instituto Locomotiva. Poupar ocupa o nono lugar no ranking dos comportamentos que os 50+ adotam para ter mais qualidade de vida e viver mais.

Outra surpresa da pesquisa



foi o interesse pelo aprendizado constante. Para 93%, é importante sempre aprender coisas novas, e a maioria (63%) deseja voltar à sala de aula após se aposentar. Esse dado reflete a insatisfação da população com mais de 50 com a própria formação: só 16% se dizem satisfeitos com o que já aprenderam. Segundo o IBGE, apenas 1 em cada 10 brasileiros com mais de 50 anos tem superior completo.

Para Meirelles, a pesquisa mostra um grande desafio: a necessidade de se investir em educação financeira e na qualificação contínua para o mercado de trabalho.

"Ou se pensa em políticas públicas e privadas que valorizem esses trabalhadores experientes na nova

economia ou, infelizmente, essas pessoas não conseguirão manter seu padrão de vida e de renda na aposentadoria", afirma.

Hoje, no Brasil, 54 milhões de pessoas têm mais de 50 anos, uma população maior do que a da Itália. Trata-se do maior mercado consumidor do país, que deverá movimentar R\$ 2,1 trilhões em 2020. Apesar da sua importância financeira, 77% dizem não se sentir representados nas propagandas.

"Essas pessoas querem se ver na comunicação. Querem ver a melhor versão de si mesmas", diz Meirelles. Até mesmo os jovens reconhecem o poder dos "Grey Power": 81% deles dizem se inspirar em pessoas mais velhas.

Meditação ajuda a focar o presente



O equilíbrio físico e mental é pilar fundamental para uma vida longa e saudável. Estudos comprovam que a meditação é uma ótima ferramenta não apenas para aumentar o foco e a concentração, mas para ajudar na administração do estresse, da depressão e no tratamento de doenças como demência e Alzheimer.

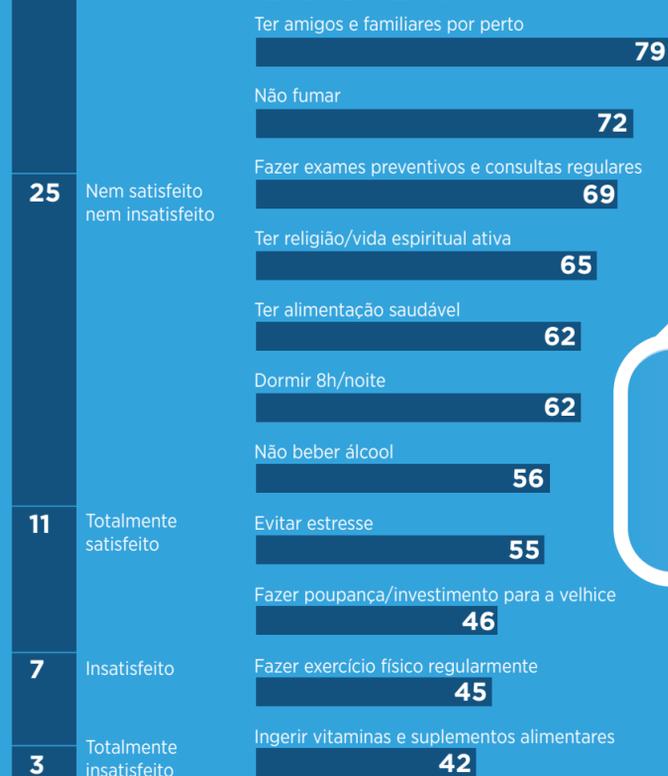
Leia a seguir as dicas de Gil Sant'Anna (foto), especialista em aprendizagem cognitiva e emocional, para começar a meditar.

Sente-se numa posição confortável, descruze as pernas, apoie os pés no chão, mantenha as costas bem apoiadas e o tronco ereto. Feche os olhos, inspire profundamente pelo nariz e solte o ar bem lentamente. Observe a sua respiração: sinta que parte do seu corpo expande com a entrada do ar. Ao soltar o ar devagar, procure perceber quais músculos relaxam. Ouça os sons ambientes, os mais notórios e os mais sutis, de dentro e de fora da sala. Perceba o peso do seu corpo na cadeira, o contato com a cadeira, a sola dos seus pés no chão. Sinta a musculatura do rosto, os ombros, o peitoral, o abdômen, as pernas, os pés, o peso dos braços. Caso se distraia, aceite a distração sem julgamento e retorne a atenção para a respiração. Comece com 3 a 5 minutos e vá aumentando o tempo aos poucos.

QUANTO SE CONSIDERA SATISFEITO COM A SUA VIDA EM GERAL (em %)



COMPORTAMENTOS QUE ADOTA PARA TER MAIS QUALIDADE DE VIDA E VIVER MAIS



Fonte: Instituto Locomotiva