



## XI Fórum da Longevidade

 **Bradesco Seguros**  
apresenta

# VIVER MAIS E melhor

Precisamos enfrentar os desafios de nos adaptar à realidade de uma vida cada vez mais longa e produtiva

**V**iver mais, muitos anos a mais, já faz parte da realidade brasileira e mundial. A expectativa de vida ao nascer no Brasil está hoje em 75,3, mas esse número só tende a crescer. O desafio que se impõe é como nos adaptarmos a essa nova realidade, de uma vida cada vez mais longa e produtiva. Organizado pelo Grupo Bradesco Seguros, o XI Fórum da Longevidade discutiu formas de como viver mais e melhor. Com o tema “Expandindo as Fronteiras da Longevidade”, médicos, jornalistas, especialistas do Brasil e de vários países trocaram experiências sobre como garantir quali-

dade de vida aos idosos e, ao mesmo tempo, valorizar a experiência por eles acumulada. “O mundo não será o mesmo”, afirma o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade, ao lembrar que viveremos 30 anos a mais do que nossos avós – e nossos netos, ainda muito mais do que nós. Será cada vez mais comum vermos quatro gerações trabalhando juntas, afirma Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência. E completa: “O idoso não precisa de apoio, e sim de valorização”.



inclusão digital

Tecnologia auxilia idosos a evitar isolamento e manter vínculos sociais

página 3

Dicas simples e exercícios divertidos ajudam a manter o cérebro sempre ativo

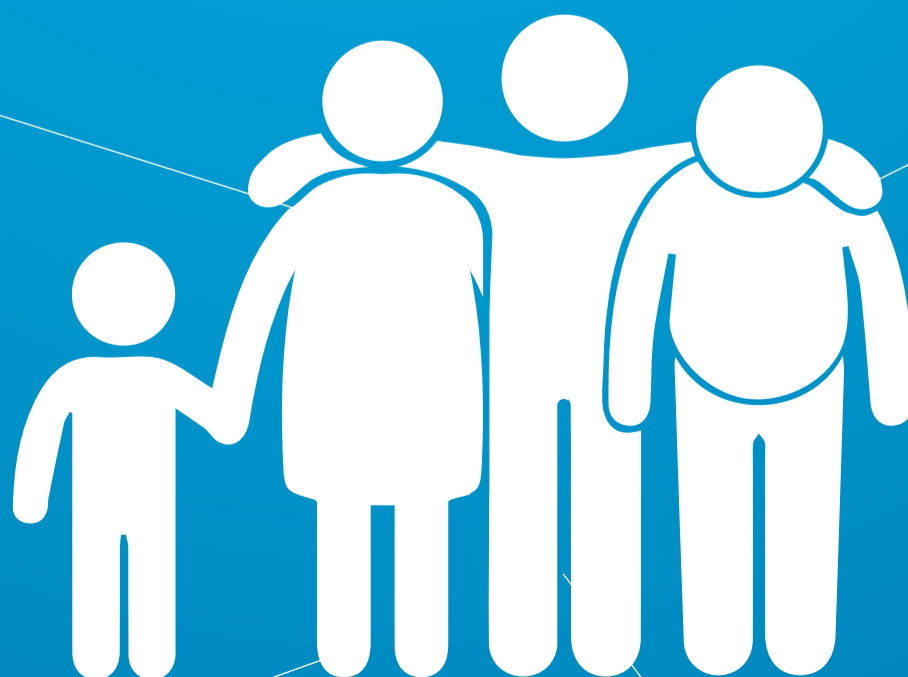
página 4

Conheça a história de Pedro, que deixou o emprego e a namorada para cuidar da mãe

página 5



qualidade de vida



família

# AUMENTO DA EXPECTATIVA DE VIDA IMPÕE novos desafios

País precisa começar a discutir formas de garantir um envelhecimento saudável

Hoje, não basta viver mais. As pessoas perceberam que contar com mais anos de vida já não é suficiente. É preciso chegar lá na frente com condições físicas, financeiras e emocionais que permitam viver melhor.

Mas como aproveitar bem a longevidade? Afinal, “a coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer”, diz Arnaldo Antunes na música “Envelhecer”. Com essa canção, a cantora Anna Lu e sua mãe, Vera Lúcia, abriram o XI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, realizado em 5 de outubro, em São Paulo.

A ideia do evento foi “incentivar a sociedade a discutir” formas de assegurar um envelhecimento saudável, afirmou Randal Zanetti, Presidente do Grupo Bradesco Seguros, ao dar as boas-vindas aos participantes. “É preciso mudar o conceito que a sociedade tem sobre a questão da longevidade, pois nosso modelo de vida ainda reflete a ideia que tínhamos nos anos 1950, 1960 e 1970”, destacou.

Com o tema “Expandindo as Fronteiras da Longevidade”, o Fórum discutiu, entre outros aspectos, como a tecnologia cria novas oportunidades para os mais velhos. O CEO da OATS (Older Adults Technology Services) e fundador do Senior Planet, Tom Kamber, mostrou como a tecnologia transformou a vida de idosos em Nova York. “Eles diziam: é mágica”, contou Kamber, ao lembrar a reação dos alunos ao descobrir que poderiam ter amigos em todos os lugares do mundo ou até iniciar uma nova carreira vendendo seus produtos pela internet.

“Os avanços da ciência e da tecnologia estão expandindo as possibilidades para que os idosos possam aproveitar melhor, com qualidade de vida, os anos conquistados. A mesma tecnologia que revoluciona, também mexe muito com a vida dos idosos. Ela traz evoluções na área médica e em conforto e permite que, não importa a idade, a gente possa



“É preciso mudar o conceito que a sociedade tem sobre a questão da longevidade, pois nosso modelo de vida ainda reflete a ideia que tínhamos nos anos 1950, 1960 e 1970”

Randal Zanetti, Presidente do Grupo Bradesco Seguros

continuar aprendendo, gerando valor para a sociedade”, diz a atriz e apresentadora Cissa Guimarães, mestre de cerimônias do evento.

Alexandre Nogueira, Diretor de Marketing do Grupo Bradesco Seguros, lembra que a sociedade tem hoje uma percepção diferente da longevidade. “Quando você falava de longevidade, parecia simplesmente ‘viver mais’. Mas as pessoas estão percebendo que não é só ‘viver mais’. É chegar lá na frente vivendo melhor, tendo as condições para viver mais e com qualidade de vida”, afirma.

Para garantir qualidade de vida no futuro, é necessário investir em quatro pontos capitais: saúde, conhecimento, relacionamento social e planejamento financeiro, defende o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade.

“Cultive os amigos e as relações, não apenas no trabalho, mas também na família. Porque pode chegar o dia em que você vai se sentir só, precisará ser cuidado e não terá quem te cuide”, ressaltou Kalache.

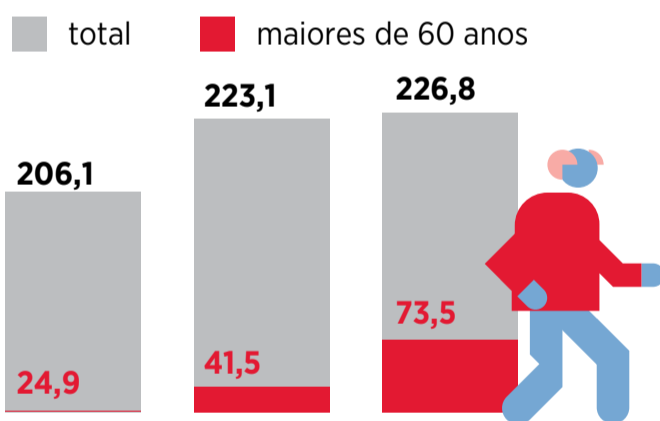
A sociedade também tem de se preparar para cuidar bem do idoso. “Temos que direcionar nossos esforços no sentido de promover o bem-estar desse segmento da população, que é cada vez maior”, afirma Marco Antonio Gonçalves, Diretor-Geral da Área Comercial do Grupo Bradesco Seguros.

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que já há mais de 900 milhões de pessoas com mais de 60 anos em todo o mundo. “O aumento da expectativa de vida nos confronta com vários desafios”, afirmou Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência.

E um desses desafios é investir mais na área da saúde. “O envelhecimento ativo só é possível com os avanços conquistados na medicina, a partir de investimentos que empresas como a nossa têm feito”, concluiu Manoel Peres, Diretor de Gestão Médica da Bradesco Saúde.

## PERFIL DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

População, em milhões



“Nossa missão é a prevenção de doenças, para que possamos usufruir da beleza que é o envelhecimento ativo”

Manoel Peres, Diretor de Gestão Médica da Bradesco Saúde



“Longevidade não é simplesmente viver mais, é chegar lá na frente com qualidade de vida”

Alexandre Nogueira, Diretor de Marketing do Grupo Bradesco Seguros

## PLANEJAMENTO

### DEBATE SOBRE A REFORMA NA PREVIDÊNCIA SOCIAL PRECISA ENVOLVER A SOCIEDADE

A discussão sobre as mudanças na Previdência Social deve envolver toda a sociedade. A afirmação foi feita por Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência, em entrevista coletiva durante o XI Fórum da Longevidade. “Estamos diante de uma grande oportunidade para aprofundar os debates sobre o tema”, disse Nasser.

O planejamento financeiro para o futuro foi um tema presente ao longo de todo o evento. Vários especialistas defenderam a necessidade de o idoso manter sua independência econômica e, ao mesmo tempo, ressaltaram que, com o aumento da longevidade, não faz mais sentido as pessoas pararem de produzir tão cedo. Uma das propostas em discus-

são é fixar em 65 anos a idade mínima para se aposentar, tanto para homens como para mulheres. Pelas regras atuais, os brasileiros podem se aposentar por idade (65 anos para homens e 60 anos para mulheres, desde que tenham contribuído por, no mínimo, 15 anos) ou por tempo de contribuição (35 anos para os homens e 30 anos para as mulheres).

O médico Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade, lembra que o ideal é a pessoa continuar ativa, ainda que em “outro ritmo”. Para ele, isso é importante não só para o próprio idoso, mas também para o mercado de trabalho. “Nossos recursos naturais mais abundantes e menos aproveitados são as pessoas idosas”, frisou.

O debate sobre as mudanças na Previdência Social coloca em evidência os benefícios de se investir na Previdência Complementar. “Ter hoje uma previdência privada é tão importante quanto ter uma proteção patrimonial. À medida que a vida se alonga, torna-se imprescindível debater esse tema com as nossas famílias, com a sociedade em geral”, destacou

“Estamos diante de uma grande oportunidade para aprofundar a discussão sobre o tema”  
Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência

Randal Zanetti, Presidente do Grupo Bradesco Seguros.

A maioria das pessoas que ultrapassaram os 60 anos não foi educada para fazer um planejamento financeiro para o futuro. Segundo Kalache, as pessoas não esperavam viver tanto e contavam com a ajuda dos filhos. Mas tudo mudou. Os filhos nascem mais tarde, passam mais tempo estudando e demoram mais tempo para sair da casa dos pais. E, quando arrumam emprego, já não ganham o suficiente para sustentar a si e aos pais.

“Uma coisa que seu filho não quer é ter de cuidar de você. Então, fique independente o máximo de tempo possível. Esse é o maior favor que você pode fazer para seus filhos”, ressaltou o gerontólogo.



Jorge Nasser, Diretor-Geral da Bradesco Vida e Previdência

Marco Antonio Gonçalves, Diretor-Geral da Área Comercial do Grupo Bradesco Seguros



Císsa Guimarães, Mara Luquet, Tom Kamber e Alexandre Kalache no XI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, em São Paulo

# TECNOLOGIA AJUDA IDOSO A SUPERAR O ISOLAMENTO SOCIAL

Professor americano afirma que garantir acesso às inovações tecnológicas é fundamental para que os mais velhos não virem cidadãos de segunda classe

Quando era 2004, e o professor Thomas Kamber recebeu uma ligação que iria mudar sua vida.

“Eu trabalhava para uma ONG que ajudava pessoas pobres em Nova York a usar tecnologia. No dia em que faríamos uma festa para o lançamento de um site, uma mulher de uns 70 anos me ligou e disse que gostaria de ir, mas que não sabia usar a internet. Ela estava envergonhada e me perguntou se seria bem-vinda. Respondi: claro que é bem-vinda, vá à festa e eu te ensino a usar a internet”, contou Kamber.

“E então nós ficamos amigos, ela passou a ir ao meu escritório toda semana e eu a ensinava a utilizar o computador. Ela foi muito bem, e a partir dali, tive a ideia de ensinar pessoas mais velhas a utilizar tecnologias digitais.”

A ideia prosperou –e muito. Hoje a Older Adults Technology Services (OATS) está em 45 lugares apenas na cidade de Nova York e atende 6.500 pessoas. Nesses 12 anos, perto de 20 mil já receberam os cursos da organização.

Kamber, um dos convidados do XI Fórum da Longevidade, afirmou que o uso das tecnologias digitais



Tom Kamber, durante evento do Grupo Bradesco Seguros

é fundamental para que os idosos não se tornem cidadãos de segunda classe. “Um dos problemas que atingem os idosos é o isolamento social. Começa quando se aposentam. Depois, os familiares se mudam, os amigos se mudam. Quanto mais as pessoas vão envelhecendo, mais isoladas vão ficando.”

Não é apenas em relação à solidão que as ferramentas digitais beneficiam as pessoas mais velhas.

“Muitos planos de saúde estão ampliando a presença na internet. Por isso, é importante que os idosos

saibam como acessar essas informações. Financeiramente, há um grande problema, porque muitos acima dos 60, 65 anos continuam trabalhando e, para que eles consigam trabalhar, é fundamental entender como a tecnologia funciona.”

## EMPRESAS E OS IDOSOS

Por fim, Kamber citou o engajamento social: “Você pode ler um jornal, uma revista, mas estará deixando de lado um vasto campo de informação que pode ser acessado apenas digitalmente”.

Além de promover cursos, a OATS passou a fazer parcerias com empresas privadas que querem se aproximar dos idosos, mas não sabem como fazê-lo da maneira mais apropriada.

“É preciso compreender como as pessoas mais velhas interagem hoje com a tecnologia. Se uma empresa pretende fazer um vídeo para se conectar com pessoas mais velhas, deve saber, por exemplo, qual é a duração adequada”, explicou Kamber.

“Nos Estados Unidos, existe uma mensagem muito forte das empresas e da publicidade de que a tecnologia digital é feita para os jovens. Os idosos não são levados em consideração e, por isso, acham que aquilo não é para eles.”

Atualmente, cerca de 40% dos idosos que moram nos Estados Unidos não estão on-line. “Muita gente diz: ‘Estamos indo bem, porque 60% dos idosos estão on-line’. O ponto é que mais de 90% dos jovens estão on-line, então ainda temos um bom caminho para percorrer”, afirmou Kamber. No Brasil, segundo o IBGE, só 14,9% das pessoas com mais de 60 anos acessam a internet.

## APLICATIVOS PARA FACILITAR O DIA A DIA DOS IDOSOS



### PHONOTTO

Altera a interface do aparelho celular, deixando os ícones maiores e privilegiando funções como ligações e mensagens



### HORA DO MEDICAMENTO

Facilita a vida de quem tem de tomar um ou mais remédios todos os dias. O aplicativo avisa ainda quais serão os próximos horários



### PRESSÃO ARTERIAL

O aplicativo mostra a pressão arterial sistólica e diastólica, o pulso e o peso e armazena as informações em local acessível pela internet



### NUTRABEM

Fornecer informações sobre mais de 1.500 tipos de alimento e dicas de nutricionistas sobre comidas e planejamento alimentar

## ENTREVISTA

# EMPRESAS TÊM DE APRENDER A TORNAR PRODUTOS MAIS SIMPLES



David Sinclair: tecnologia deve ser intuitiva para todas as idades

Diretor do Centro Internacional de Longevidade do Reino Unido e palestrante do XI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, David Sinclair lembrou que tanto as empresas como o poder público tendem a negligenciar a população mais velha, o que é ruim para a economia. Para ele, as empresas têm de investir em produtos mais simples e que sirvam a todas as idades.

**A cada dia, vivemos cada vez mais a tecnologia, a economia compartilhada, as cidades inteligentes. Como os idosos irão participar disso?**

Como os jovens, eles podem ser trabalhadores ou usuários de serviços. Quer dizer, as pessoas

irão usar cada vez mais os serviços compartilhados –consumindo produtos que são vendidos online ou em locais específicos–, independentemente da sua idade. Para essas plataformas funcionarem com excelência, elas têm que ser o mais simples possível. Não dá para usar uma tecnologia muito complicada. Tem que ser amigável e intuitiva.

**O sr. mostrou dados sobre a quantidade de dinheiro que os idosos deixam de gastar e investir à medida que envelhecem. Por que isso ocorre?**

Em muitos países desenvolvidos, observamos um comportamento –que ninguém sabe ao certo explicar– de redução nos nossos

gastos à medida que ficamos mais velhos. Pode ser por vários motivos: porque não sabemos quando vamos morrer, porque queremos guardar para os nossos filhos, porque não precisamos gastar com mais nada... Mas isso gera um problema econômico.

Imagine um país cuja população idosa seja grande e tenha receio de gastar seu dinheiro ou investi-lo. Para reverter isso, a indústria precisa criar produtos que as pessoas realmente queiram comprar. As seguradoras também devem pensar nisso. Talvez possam disponibilizar serviços financeiros e ajudar-nos a entender em que momento podemos gastar mais dinheiro, auxiliando-nos a equilibrar os nossos gastos ao longo da vida.

**E como podemos garantir que os idosos invistam em tecnologia? Aprimorando os produtos?**

Eu sei de uma coisa que as empresas não deveriam fazer: um produto específico para pessoas mais velhas. O que você precisa fazer é criar algo que todos queiram usar. Um erro frequente da indústria da propaganda é direcionar os produtos para pessoas mais jovens, quando há muitos produtos interessantes que servem a todas as idades. Há serviços que podem tornar nossas vidas bem mais fáceis. Muitas vezes, tudo o que precisamos é de tecnologia básica. E as marcas têm que entender isso. Se você fizer uma coisa para todos, não importa a idade, as pessoas vão usar.

**PELO MUNDO**

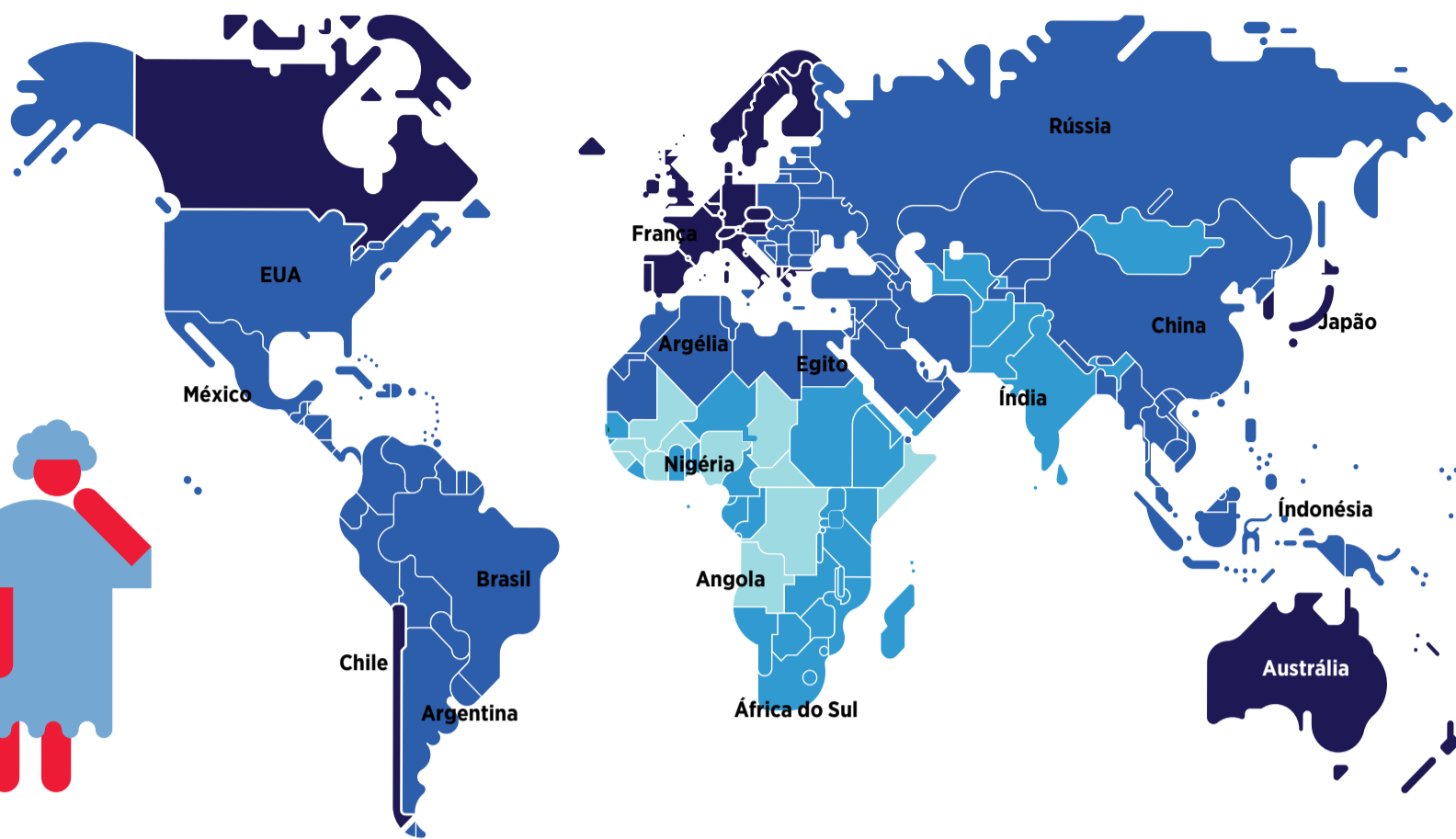
Na América do Sul, apenas o Chile registra expectativa de vida ao nascer acima dos 80 anos

**Expectativa de vida, em anos**

- menos de 60
- 60 - 69
- 70 - 79
- 80 - 87



Fonte: Organização Mundial da Saúde



# SEU CÉREBRO TAMBÉM PRECISA DE GINÁSTICA

Especialista em educação cerebral ensina formas simples de exercitar a mente

Tão importante quanto evitar o sedentarismo e ter bons hábitos alimentares é praticar a neuróbica, em qualquer idade e de forma constante. Doutor em psicologia experimental pela USP e coordenador do Laboratório de Educação Cerebral da Universidade Federal de Santa Catarina, Emilio Takase explica que a neuróbica é a ginástica que estimula o cérebro a se manter sempre ativo. “A melhor tecnologia na questão da longevidade é o próprio cérebro. Se não cuidarmos dele, vamos ter sérios problemas”, disse o professor no XI Fórum da Longevidade.



Emilio Takase afirma que os jogos cognitivos são uma maneira de exercitar o cérebro

Para evitar isso, ele lista três medidas simples e econômicas: respirar pelo diafragma, ficar mais em pé e brincar com jogos cognitivos. Combinadas, as práticas deixam o cérebro alerta e saudável, o que contribui para a manutenção da qualidade de vida.

coisa. Se um idoso fica muito tempo sentado, o cérebro vai achar que já deu tudo na vida. Não parem!”, alertou o professor.

Segundo ele, quanto mais tempo uma pessoa passa sentada, menos longeva será a vida dela. E, citando estudos internacionais, defende: passar o dia todo sentado é tão ruim quanto fumar.

A terceira dica de Takase tem a ver com o treinamento da memória de trabalho, responsável por processar e distribuir essas informações para as áreas específicas do cérebro. Um jeito divertido de praticá-la é por meio de jogos cognitivos, como os de encaixe ou de tabuleiro. Outra forma é sair da rotina em situações corriqueiras, como escovar os dentes com a outra mão ou mudar o caminho do trabalho para a casa.

“Na neuróbica, a ginástica cerebral, temos que mudar os hábitos para fazer o cérebro ser estimulado de outra forma. A rotina de todos os dias traz sérios problemas para a questão da longevidade”



Cissa Guimarães se diverte com jogos de encaixe

“Na neuróbica, a ginástica cerebral, temos que mudar os hábitos para fazer o cérebro ser estimulado de outra forma. A rotina de todos os dias traz sérios problemas para a questão da longevidade”

Emilio Takase, professor da UFSC

cerebral, temos que mudar esses hábitos para fazer o cérebro ser estimulado de outra forma. A rotina de todos os dias traz sérios problemas para a questão da longevidade.”

**GERAÇÕES**

No laboratório que coordena na UFSC, Takase conta das experiências com idosos e crianças. Sobre os primeiros, relata como a música –aquela especial, ouvida, dançada ou cantada décadas atrás– ajuda a ativar o cérebro de um paciente com mal de Alzheimer.

Lá, também observa como as mulheres acima de 60 anos vivem com mais saúde cerebral que a maioria dos homens com a mesma idade. “Elas trabalham, cuidam da casa, dos filhos e, depois, dos netos. Estão sempre fazendo alguma coisa diferente. Isso é neuróbica.”

Em relação às crianças, Takase defende uma mudança nos métodos tradicionais de ensino, com estímulos mais intensos e variados. “Até os 5 ou 6 anos, as crianças têm muitos bilhões de neurônios a mais que os adultos. Se a criança vê o mundo sempre como a mesma coisa, o cérebro não vai mais precisar desses neurônios.”

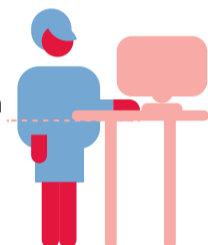
No mundo ideal, esses dois grupos, idosos e crianças, precisam estar juntos, lado a lado, segundo o professor. Takase imagina uma “escola de vivência”, sem professores de conteúdo, mas sim de experiências. “É preciso colocar as gerações no mesmo ambiente.”

**GINÁSTICA NEURÓBICA**

É o conjunto de práticas que estimulam o cérebro. Conheça alguns exercícios

**FIQUE EM PÉ**

Quando estamos sentados, o cérebro entende que não é preciso gastar energia. Ao levantarmos, o batimento cardíaco sobe e o cérebro desperta e fica à espera de alguma tarefa. Uma solução para o ambiente de trabalho são as “standing desks”

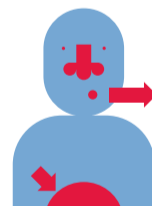


**RESPIRE MELHOR**

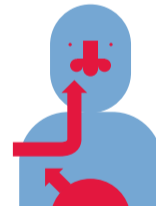
A respiração diafragmática (em vez da torácica) melhora significativamente a saúde cerebral. O objetivo é obter a coerência cardíaca, com o batimento subindo na inspiração e diminuindo na expiração

**COMO FAZER**

1 Inspire pelas narinas enchendo o abdômen



2 Solte o ar pela boca, esvaziando o abdômen



A expiração deve demorar mais que a inalação

Busque completar 6 respirações por minuto

Fonte: Emilio Takase, doutor em psicologia experimental pela USP e coordenador do Laboratório de Educação Cerebral da UFSC

**PALESTRA**

# TECNOLOGIA ESTIMULA O DESEJO DE QUERER APRENDER MAIS



O professor e consultor Luis Rasquilha durante o evento

Nós não queremos simplesmente viver mais. Queremos aprender mais, e a tecnologia está aí para ampliar o nosso conhecimento, para nos conectar, a cada segundo, a novas descobertas.

Foi assim que o consultor e professor Luis Rasquilha definiu, no XI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, o nosso momento atual, que chama de “a quarta revolução industrial”.

“Somos da geração à qual foi ensinado, desde o nascimento, que era preciso estudar, arrumar emprego, casar, ter filhos e ser

feliz para sempre, porque foi assim com o pai, com a avó. E tudo o que a gente fazia era previsível. O que aconteceu dez anos atrás com a massificação da internet foi uma coisa maravilhosa, que foi a mudança para o mundo instável, imprevisível”, disse.

Essa mudança faz parte do desejo de aprender coisas novas. “Em um minuto, são feitos mais de dois milhões de pesquisas no Google. E detalhe: 20% correspondem a perguntas sobre coisas que nunca foram pesquisadas antes...”

Para Rasquilha, as pessoas que nasceram antes de 1990 têm o de-

safio de aprender uma nova forma de entender o mundo e a sociedade. “Essas pessoas, os imigrantes digitais, têm que aprender a viver em um mundo conectado. Mas, para os outros, os nativos digitais, os que já nasceram em um mundo conectado, tudo é normal, óbvio.”

O professor ressaltou ainda que essa necessidade de ampliar o conhecimento motiva as pessoas a continuarem na ativa por mais tempo. “Provavelmente, nós continuaremos na ativa daqui a 20, 30 anos. E vamos chegar aos 100, 120 anos... Vai ser comum um executivo de 120 anos receber um trainee

de 25 anos. Imagine a confusão em termos de gestão de expectativas.”

Por isso, diz, tanto as pessoas como as empresas têm de dirigir suas vidas como quem dirige um carro. “Nós dirigimos 90% do tempo olhando para a frente e 10% olhando para o retrovisor e o espelho lateral. Porque, se não for assim, não fazemos a primeira curva. Por que nas empresas fazemos o contrário? Passamos o tempo olhando pelo retrovisor. Quanto mais olho para o histórico, pior fica minha vida, porque o passado já foi. É no futuro que as coisas acontecem”, concluiu.

DESTAQUES 2016

# SEM VERGONHA DE ser feliz

Pedro Varella conta por que decidiu abrir mão da carreira, da namorada e dos amigos para cuidar da mãe, Beatriz, que por dez anos lutou contra o câncer

## PRÊMIO PESQUISA EM LONGEVIDADE

### CATEGORIA: GERIATRIA

#### 1º lugar Geraldina Gillian Silva Sena

"Biomarcadores genéticos, de danos oxidativos e genômicos numa população de longevos da Grande Vitória, ES" – Fapes

#### 2º lugar Elke Bromberg

"Análise dos Efeitos do Estresse Crônico e do Envelhecimento sobre a Memória de Cuidadores de Pacientes com Doença de Alzheimer e sua Relação com os Níveis de BDNF, Cortisol e DHEA" – CNPq

### CATEGORIA: GERONTOLOGIA

#### 1º lugar Sofia Cristina Iost Pavarini

"Cognição e fragilidade: um estudo com idosos cadastrados nas Unidades de Saúde da Família de um município do interior paulista" – CNPq

#### 2º lugar Leani Máximo Pereira

"Dor lombar em Idosos: um estudo multicêntrico internacional entre o Brasil, Austrália e Holanda, Back Complaints in the Elders – BACE Project: Resultados do Brasil" – CNPq

Pedro Varella, 29, tinha 18 anos quando a mãe, Bia, foi diagnosticada com câncer no pulmão. Por dez anos ele dedicou-se a cuidar da mãe, acompanhando o tratamento, organizando "vaquinha" para comprar medicamentos e até perdendo o emprego e a namorada para estar ao lado dela nos últimos momentos. Conheça a história de Pedro e Bia, vencedora do Prêmio Longevidade Bradesco Seguros, modalidade Histórias de Vida.

"Eu sempre tive muito medo de perder a minha mãe. Talvez por sermos muito próximos, coisa de filho único. Quando eu tinha 18 anos, pouco após receber a notícia de que havia entrado na faculdade, minha mãe foi diagnosticada com câncer no pulmão.

Fez cirurgia, quimioterapia e outros tratamentos. Tirou parte do tumor. Foi forte, mas contraiu uma tuberculose. Que ano!

Consegui combater as doenças, mas não por muito tempo. No ano seguinte, ela passou a sentir dores no quadril. Era metástase. Minha família aconselhou-a a não seguir com o tratamento, por causa da dor, do sofrimento. Mas o médico resolveu apostar nela. Disse que estavam surgindo remédios novos, melhores, e pediu a ela que não desistisse.

Num congresso, o oncologista descobriu um remédio que ainda estava sendo testado e que parecia ter sido feito para ela. Por algum motivo genético, funcionava melhor em pacientes reincidentes e que tinham olhos claros. Mas era muito caro –chegava a custar R\$ 8.000 a caixa.

Mobilizei toda a família para comprá-lo. Fiz uma vaquinha e conseguimos R\$ 50 mil, garantindo seis meses de medicamento. Depois, na Justiça, asseguramos o direito ao remédio de graça.

Os anos que vieram foram mais calmos. O câncer nunca foi embora, mas estava sob controle, estagnado e adormecido.

Até 2013, quando a doença voltou para o fígado. Minha mãe



Pedro Varella, vencedor do Prêmio Longevidade Histórias de Vida; ao lado, com a mãe Bia, em 2013. Confira mais em [premiosdalongevidade.com.br](http://premiosdalongevidade.com.br)

continuou o tratamento, fez quimioterapia e teve alta, mas não por ter curado o câncer, e sim porque ele não estava regredindo. Não adiantava mais passar por todos os procedimentos. Foi aí que percebi a gravidade do que viria a acontecer.

Apenas dois meses depois, a doença atingiu o cérebro. Foi quando as coisas pioraram de verdade. Ela teve que tomar corticóide, não se virava mais sozinha na cama e foi ficando muito fraca.

Nesse momento, minha família pensou em contratar um cuidador. Mas eu não deixei. Não pensei duas vezes e pedi demissão do meu emprego, no setor administrativo da rede de postos Ipiranga, para assumir esses cuidados. Para mim, não havia outra hipótese a não ser cuidar da minha mãe.

Minha vida mudou. Deixei de sair à noite, acabei um namorado. Mas em nenhum momento com peso na consciência ou arrependimento. Por mais que não estivessemos sozinhos, aproveitei ao máximo o tempo que ainda tinha com ela, que não era muito. Tive uma lição de vida.

Para minha mãe, foi ótimo. Pudemos ficar sete meses juntos nos despedindo. Hoje também estou bem, porque olho para trás e vejo que não nos faltou nada. Muita gente morre por causa de um mal súbito e deixa a família desamparada. Com a minha mãe foi diferente. Deu tempo de eu crescer, amadurecer, entender o que ela estava passando. Isso foi fundamental nos últimos dias de vida dela.

Mesmo com a falta tremenda que ela faz na minha vida, sinto um alívio por ter optado por esse caminho. Acabei conseguindo um outro emprego no dia em que minha mãe esteve acordada pela última vez. Foi como se ela estivesse esperando eu me estabilizar para poder partir. Quatro dias depois, ela morreu. Mesmo com toda a dor, nós a velamos ao som de Gonzaguinha. É que ela gostava muito de viver e, olha, vou contar: não tinha nenhuma vergonha de ser feliz."

## PRÊMIO LONGEVIDADE DE JORNALISMO

### CATEGORIA: MÍDIA IMPRESSA

#### 1º lugar Martha San Juan França

Valor Econômico (São Paulo/SP)  
"A ausência da lembrança"

#### 2º lugar Fernanda Allegretti

Revista Veja (São Paulo/SP)  
"Envelhecer no século XXI"

#### 3º lugar Isabela de Oliveira

Correio Braziliense (Brasília/DF)  
"A revolução aos 60"

### CATEGORIA: MÍDIA DIGITAL

#### 1º lugar Cláudia Collucci

Folha de S.Paulo (Web) (São Paulo/SP) - "Laboratório de envelhecimento, cidade do RS se torna 'amiga do idoso'"

#### 2º lugar Tales Giovanni Armiliato

Rádio São Francisco (Caxias do Sul/RS)  
"A descoberta da longevidade"

#### 3º lugar Michelle Maia de Araújo

TV Record Rio (Rio de Janeiro/RJ)  
"Idosos conectados"

## PRÊMIO LONGEVIDADE HISTÓRIAS DE VIDA

### 1º lugar Pedro Varella

(Rio de Janeiro/RJ) – "Um final mais que feliz"

### 2º lugar Josemara de Paula

(Porto Alegre/RS) – "Qual o valor de uma bala de banana?"

### 3º lugar Luíza Perez Schrempp

(Mairiporã/SP) – "Bacalhau com natas e pitadas de carinho"



Martha San Juan França, categoria mídia impressa



Cláudia Collucci, categoria mídia digital



Geraldina Gillian Silva Sena, categoria geriatria



Sofia Cristina Iost Pavarini, categoria gerontologia

# UMA REFLEXÃO SOBRE O tempo

Relógio mecânico, que mede a passagem linear das horas, passou a gerenciar nossos movimentos, diz físico

O tempo é uma ilusão. Foi com essa frase que o físico Luiz Alberto Oliveira, curador do Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro, convidou a plateia do XI Fórum da Longevidade a uma reflexão sobre o modo como hoje definimos os conceitos de passado, presente e futuro e sobre como, conseqüentemente, encaramos a passagem do tempo.

Um dos aspectos que marcam nossa sociedade é o fato de nós medirmos o tempo –o que resulta em sensações de “passagem do tempo” ou de “perder tempo”. Segundo o pesquisador, esse conceito está hoje em xeque.

“As ciências contemporâneas nos dizem que essa imagem do movimento do tempo não é encontrada na natureza. Nós produzimos essa imagem e a aplicamos sobre o mundo. E usamos essa imagem para coordenar as nossas ações”, afirmou. “Vejam que coisa incrível: o tempo, fundamento da nossa realidade cotidiana, é uma ilusão.”

A origem desse comportamento nos leva aos ancestrais, que experimentavam a noção de tempo

como uma sucessão de ciclos. Um exemplo disso remonta há mais de 30 mil anos, data calculada para uma peça de marfim de morsa que seria um dos primeiros calendários da história. De um lado, a forma pontilhada de um 8 e, de outro, ondas, um peixe e uma foca. “Os arqueólogos entenderam que se tratava, de um lado, da representação das posições da Lua. Do outro, de que quando determinada posição da Lua tivesse sido alcançada, os salmões subiriam o rio, as focas iriam atrás e, significaria, então, que era hora de se aproximar do rio para realizar a caçada. Ou seja, o calendário. Nós usamos os movimentos regulares dos astros para falar dos movimentos regulares da vida.”

Muitas evoluções aconteceram até o surgimento do primeiro relógio mecânico, no século 14. O aparelho representava o movimento dos astros e das festas religiosas e, ao mesmo tempo, fazia um barulho de hora em hora, uma hora que dependia exclusivamente das entranhas mecânicas do relógio e nada tinha a ver com os ciclos naturais.



Luiz Alberto Oliveira

Quando os frades dos conventos se deram conta da novidade, passaram a instalar relógios nas torres das igrejas e a se basear nessas badaladas para definir as atividades do dia: orações, afazeres, estudos, refeições. E aí toda a aldeia passou a usar as badaladas para organizar o tempo.

“Hoje nós cotidianamente nos deparamos com centenas de mostradores nos dizendo o tempo todo onde é que nós estamos, em que lugar do tempo nós estamos.”

Mas o que as ciências contemporâneas afirmam é que essa imagem é artificial e que podem existir outras formas de temporalidades que não sejam exatamente aquelas advindas da era mecanicista, da estrada linear do tempo. Uma delas sugere um presente imóvel, que não se movimenta, mas que conecta passado e futuro. “O tempo não é apenas aquilo que gerencia os nossos movimentos, que nos faz acordar numa certa hora, deitar em outra hora. O tempo é uma matéria-prima do nosso próprio pulsar, do nosso próprio existir.”

## PALESTRA

### ARTISTAS, JORNALISTAS, ATLETAS E EXECUTIVOS CONTAM COMO ENCARAM O ENVELHECIMENTO

“

*Eu me cuido, faço ginástica, dieta. Antes, as pessoas reparavam em mim porque estava dentro de uma quadra. Quero que elas continuem reparando*

**Hortência**, ex-jogadora de basquete



“

*Com essa revolução na expectativa de vida, é importante que pais e mães se cuidem e tenham a consciência de que, estando bem, seus filhos também estarão*

**Mara Luquet**, jornalista



Cissa Guimarães, Wanderléa, Hortência, Jorge Nasser e Nuno Cobra no XI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros

“

*Para envelhecer bem, é preciso começar antes. O que você faz aos 45 anos é o que você vai fazer aos 70*

**Nuno Cobra**, preparador físico



“

*Com a tecnologia nos ajudando a lembrar da hora de tomar um remédio, podemos dedicar nosso tempo a outras coisas mais prazerosas*

**Cora Rónai**, jornalista