



Fórum discute diferenças no envelhecimento entre gêneros

Em sua nona edição, Fórum da Longevidade contou com a presença de palestrantes ilustres que debateram os desafios no processo de transformações de homens e mulheres



A antropóloga Mirian Goldenberg (terceira da esq. para dir.) falou sobre a “bela velhice” para homens e mulheres

Desenvolver uma cultura de cuidados com a saúde que leve em consideração as diferenças entre homens e mulheres no processo de envelhecimento. Essa foi a principal mensagem do IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, realizado no último dia 15 de outubro em São Paulo, com o tema “Caminhos e desafios de homens e mulheres rumo à longevidade”.

O encontro contou com a participação de palestrantes ilustres, como o escritor e jornalista Zuenir Ventura; a antropóloga Mirian Goldenberg, autora de “A Bela Velhice”; a médica geriatra Claudia Burlá, especialista pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG); o economista e consultor financeiro Marcos Silvestre; a pesquisadora e historiadora Mary Del Priore, autora de “História das Mulheres no Brasil”; além do psicólogo e escritor norte-americano John Gray, autor do best-seller “Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus”, e da professora de Saúde Pública e Envelhecimento da Universidade de Montreal, Maria Victoria Zunzunegui.

O médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor em longevidade da Bradesco Seguros, mediou alguns debates e participou de um dos momentos mais agradáveis do Fórum, em uma conversa com Zuenir Ventura. Formado por empresários, profissionais de saúde e de RH e convidados, o público teve a oportunidade de ouvir boas histórias, compartilhar conhecimentos e, principalmente, refletir sobre um assunto de extrema importância para quem deseja um futuro com qualidade de vida e bem-estar.

“A Bradesco Seguros tem em seu DNA o compromisso com a longevidade. A população mais longa, com sua experiência, vai construir com os mais jovens as pontes para o futuro”, afirmou o presidente do Grupo Bradesco Seguros, Marco Antonio Rossi, ao abrir o Fórum.

Ao longo do evento, como tradicionalmente acontece, foram realizadas as cerimônias de entrega dos Prêmios Longevidade Bradesco Seguros. Lançada em 2011, a premiação tem como

principal objetivo despertar a sociedade brasileira para a importância do conceito da longevidade, valorizando o envelhecimento saudável, a qualidade de vida e a preparação dos mais jovens para um futuro melhor.

Suas modalidades são: “Jornalismo”, que busca estimular reportagens que tratem o tema da longevidade com criatividade, contemplando as categorias “Mídia Impressa” (jornais e revistas) e “Mídia Eletrônica” (TV, rádio e web); “Histórias de Vida”, voltada a incentivar a transmissão de conhecimento entre gerações; e “Pesquisa em Longevidade”, lançada em 2014 com foco na comunidade acadêmica, e integrada pelas categorias “Geriatria” e “Gerontologia”.

“Em 2014, com o lançamento da modalidade Pesquisa em Longevidade, foi dado um passo importante no sentido de incentivar a produção de conhecimento científico nessa área de crescente importância para nossa sociedade, em seus múltiplos aspectos”, ressaltou Alexandre Kalache, consultor dos Prêmios Longevidade Bradesco Seguros.

Com participação presencial de cerca de 500 pessoas, o Fórum da Longevidade foi transmitido em tempo real pela internet, por meio do site espaocovivamais.com.br.



Além do público presencial de cerca de 500 pessoas, o Fórum da Longevidade foi acompanhado, em tempo real, pela internet

Fotos: Alan Teixeira



Vencedores do Prêmio Longevidade modalidade Jornalismo

O escritor e jornalista Zuenir Ventura durante o encerramento do evento



Até 2050, o Brasil terá 64 milhões de idosos

Número de pessoas com 60 anos ou mais no país deve ultrapassar 40 milhões no período de 36 anos, segundo dados apresentados no IX Fórum da Longevidade

O Brasil será o Japão das próximas décadas". É o que sugerem alguns números apresentados durante o IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. Dados comprovando que o brasileiro está vivendo mais rechearam as apresentações e apontaram grandes desafios futuros: o cuidado e o respeito com a população idosa exigirão recursos e o relacionamento entre gerações e gêneros, um grau maior de conhecimento.

O Brasil é um dos primeiros no ranking dos países que mais envelhecem.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), atualmente são quase 700 milhões de idosos em todo o mundo. Em

2050 haverá cerca de dois bilhões. No Brasil, a projeção é que sejam 64 milhões, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) de 2013, o que corresponderá a cerca de 30% da população.

"É impossível saber como o país estará até lá, mas as pessoas devem começar a olhar com mais atenção para a questão da longevidade", afirma o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, coordenador e palestrante do encontro. Os números indicam que há um processo de feminilização do envelhecimento, com uma expectativa de vida de sete anos a mais para as brasileiras. "Na faixa etária entre 24 e 80, morrem mais homens

do que mulheres. São quatro mortes entre os homens para cada uma entre as mulheres. Isso traz um universo de transformações em todos os aspectos sociais", explica.

Consultor da Bradesco Seguros para temas relacionados à longevidade e membro da Academia de Medicina de Nova York, Kalache diz que dois temas são fundamentais para essa população que está dando um salto nas estatísticas oficiais: direitos e respeito. Para o médico, quatro pilares são essenciais para governos, empresas e cidadãos se unirem em favor de projetos de qualidade de vida ativa a todos ao longo dos anos. Para tanto, ele sugere que sejam levadas

em conta as diferenças entre homens e mulheres (os seus ciclos de vida), em razão da realidade atual e da visibilidade que o envelhecimento tem hoje em todo o mundo, em particular no Brasil.

Os quatro pontos cruciais são: o capital financeiro, necessário para suprir as necessidades básicas e assegurar qualidade de vida; o capital social (a manutenção e o estreitamento dos laços afetivos com amigos, familiares e colegas do atual ou dos antigos ambientes de trabalho e estudo); o conhecimento continuado, que estimula a vida ativa e a troca de experiências; e a saúde e a assistência, capazes de assegurar equidade entre os gêneros e reduzir os custos do

envelhecimento.

Os temas relacionados ao envelhecimento da população giram em torno desses quatro grandes desafios, com a maior oferta de produtos e serviços por parte das empresas, resultado da compreensão desse novo mapa. Por região, o Sul é a que tem, proporcionalmente, a maior população de idosos em relação aos mais jovens. Em números, porém, eles se concentram na região Sudeste, onde exercem importante papel na transmissão do conhecimento. Com a queda da taxa de fecundidade, essa população longeva é que dará as cartas no futuro, diz Kalache. "Conhecer o idoso passa a ser ponto vital tanto para empresas como governos."

O retrato do país



Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD/2013) – dados divulgados em agosto de 2014

Idosos cada vez mais participativos

A continuidade no mundo do trabalho entre as pessoas com mais de 60 anos tem resultado em maior renda, que, por sua vez, contribui para o movimento do comércio e do setor de serviços. Dados de mercado apontam que o Brasil tem hoje 24 milhões de consumidores acima dos 60 anos de idade. Desses, 41% afirmam gastar mais com produtos que desejam do que com itens relacionados às necessidades básicas da casa. São esses longevos que também têm movimentado, sobretudo, o turismo interno. Hoje, crescem as ofertas de serviço de transporte voltados para idosos, inclusive descontos em espetáculos, o que tem permitido que mantenham uma vida ativa em cultura e lazer.

De acordo com o IBGE, é possível projetar um crescimento da presença de longevos entre os internautas. Embora o grupo com mais de 50 anos represente o menor percentual nesse segmento, seu número vem aumentando significativamente nos últimos anos. Em 2012 aqueles que diziam não ter medo de computador já eram 20,5% de toda a faixa etária – 2,5 pontos percentuais acima do total registrado no ano anterior.

Outro dado revelado pela PNAD dá conta de que as mulheres são maioria entre os que ultrapassam os 60 anos de idade. São 14% (14,5 milhões de indivíduos) contra 11,8% dos homens (11,5 milhões). Esse ciclo, porém, é invertido: nascem

mais meninos do que meninas – em 2013, 7% da população brasileira era composta por crianças entre 0 e 4 anos do sexo masculino, contra 6,2% do sexo feminino na mesma idade.

Segundo pesquisadores que participaram do IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, a intergeracionalidade é fundamental na transmissão do conhecimento dos mais velhos para os mais novos, mantendo os primeiros com qualidade de vida ativa e participação na sociedade. A maioria dos relatos enviados pelos participantes do Prêmio Longevidade na modalidade Histórias de Vida narram histórias que corroboram os dados estatísticos. É o caso do vencedor de 2014, que conta uma trajetória de aprendizado profissional, no ramo da ourivesaria, entre avó e neto (mais detalhes na página 6).

Na distribuição pelos estados, o Rio de Janeiro é a unidade da federação em que o grupo acima de 60 anos é mais expressivo em relação à população total, representando 14,9% dos residentes. No Rio Grande do Sul e em São Paulo eles representam 14,7% e 12,9%, respectivamente, do total de residentes, um aumento de cerca de 1% em relação à pesquisa anterior.

Nas regiões Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste, o percentual de idosos supera o de crianças, situação que já havia sido registrada na pesquisa de 2009.

Porteiro Amigo do Idoso

Com o objetivo de preparar os profissionais apontados pelos idosos como sendo seus melhores amigos, o Grupo Bradesco Seguros lançou, em 2010, o programa Porteiro Amigo do Idoso.

O bairro-piloto do projeto foi Copacabana, no Rio de Janeiro, onde está a maior concentração no Brasil de pessoas acima de 60 anos - um em cada três moradores. No segundo momento, o projeto foi replicado em São Paulo, no bairro de Higienópolis, onde também se concentra a população longeva. Em comum, essa população é aposentada, mas continua a levar uma vida ativa por meio de atividades relacionadas ao trabalho e ao lazer.

O programa Porteiro Amigo do Idoso qualificou, até o momento, 640 profissionais, que aprenderam desde atividades simples, como auxiliar um longevo a descer rampas e escadas, até as mais complexas, como socorrê-los em casos de pequenos acidentes domésticos, como quedas. Nesse processo os porteiros aprenderam a se colocar no lugar dos idosos de forma a entender as demandas dessa população. Para isso, as oficinas de capacitação oferecidas pelo programa promovem uma vivência utilizando óculos para dificultar a visão e pesos nos pés, entre outros artifícios. São iniciativas como essa que têm contribuído para transformar o Grupo Bradesco Seguros em referência nos assuntos e ações de responsabilidade social relacionados à longevidade.

Expediente

Um produto

ESTADÃO
PROJETOS
ESPECIAIS

Este material foi produzido pelo Núcleo de Projetos Especiais de Publicidade do Estadão.

Jornalista responsável
Ernesto Bernardes
MTB 53 977 SP

Direção de arte
João Guitton

Editor
Guilherme Costa

Designer
Mariana Neves

Endereço
Av. Eng. Caetano Álvares, 55,
6º andar, São Paulo - SP,
CEP 02598-900

Fórum da Longevidade
Bradesco Seguros

Mirian Goldenberg propõe caminhos para construir uma "Bela Velhice"

Antropóloga e professora revela diferenças entre feminino e masculino no envelhecimento



Segundo Mirian Goldenberg, um futuro prazeroso depende de itens como "viver intensamente o presente, cultivar a amizade, aprender a dizer não e dar muita risada"

Por meio de uma vasta pesquisa sobre corpo, envelhecimento e felicidade – realizada com 1700 homens e mulheres – a antropóloga e professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Mirian Goldenberg, fez importantes descobertas sobre os gêneros. Se, para o homem, a velhice significa voltar-se para a vida familiar, para a mulher, é sinônimo de liberdade. "Muitas que viveram o casamento como uma prisão, a cultura do corpo como uma prisão, a necessidade de agradar os outros como uma prisão, dizem: "Hoje, depois de 60 anos, sou livre. Posso ser eu mesma pela primeira vez na vida", revelou a antropóloga, que também é autora do livro "A Bela Velhice" (ed. Record), durante o IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros.

Outra diferença abordada foi a questão do cuidar. Quem vai cuidar de você na velhice? Para elas, mais do que tudo, quem cuida e quem faz companhia são as amigas. Já para os homens, são a esposa, os filhos (as) e netos(as). Mas ambos os gêneros

concordam em um aspecto: "Eles e elas querem ser e ter só o seu melhor", apontou. E, para que isso seja possível, é importante ter um projeto de vida. Não necessariamente um grande projeto: "É nas pequenas e grandes escolhas do cotidiano que nós construímos o nosso projeto de vida. E o trabalho, principalmente para os homens, nesta fase da vida, tem que ser uma fonte de significado. Eles querem continuar sendo úteis, produtivos e ativos, não por obrigação, mas seguindo a própria vontade."

Além da valorização da vontade e a conquista da liberdade já citadas, são itens importantes para construir um futuro prazeroso: viver intensamente o presente, cultivar a amizade, aprender a dizer não e, principalmente, dar muita risada. A antropóloga encerrou a sua apresentação com os dizeres: "Eu tenho um sonho de que, um dia, o velho será considerado lindo e que poderemos viver em uma nação em que as pessoas não serão julgadas pelas rugas de sua pele e, sim, pela beleza do seu caráter".

O público presente ao IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros conheceu as principais descobertas trazidas pela pesquisa da antropóloga Mirian Goldenberg, publicada em seu livro "A Bela Velhice".

32% das mulheres pesquisadas disseram não ser felizes por exigirem muito de si mesmas

1.700
homens e
mulheres
entrevistados

15
grupos
de
discussão

50
entrevistas
aprofundadas

"Com saúde, um pouco de dinheiro e os amigos é possível viver a velhice muito bem" - Mirian Goldenberg

Você deixaria de usar algo porque envelheceu?
91% dos homens não
96% das mulheres sim

Dicas para A Bela Velhice

Viver a vida com simplicidade

Ter um projeto de vida (pequenas e grandes escolhas)

Viver intensamente o presente

Não desperdiçar o tempo, ele é um capital

Aprender a dizer não

Viver a velhice

Cultivar as boas amizades

Sorrir mais

A médica geriatra explicou as particularidades nos tratamentos dos idosos



Alan Teixeira

Os desafios que chegam junto com a vida longa

Geriatra Claudia Burlá falou sobre como a medicina se prepara para o século do envelhecimento

A especialista em geriatria pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia Claudia Burlá abriu a terceira palestra do IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros lembrando aos espectadores que o mundo inteiro está envelhecendo. "Enquanto o século XX foi o século do crescimento populacional, o século XXI é considerado o século do envelhecimento populacional", relatou, apresentando a estatística de que, no gráfico mundial, inclusive no Brasil, o segmento que mais cresce é o das pessoas acima de 80 anos, de ambos os sexos.

Com base nesse contexto, a especialista ressaltou os desafios da longevidade, que surgem tanto para quem está passando pelo processo de envelhecimento, como para todos, incluindo os médicos, que lidam com esse cenário de grande diversidade.

À medida que vamos envelhecendo, os problemas vão aumentando, e, por isso, é importante que o idoso, sua fa-

mília e médicos estejam atentos a todos os detalhes. A médica alertou sobre a necessidade de se ter olhares específicos para cada um dos gêneros, já que, sim, homens e mulheres envelhecem de formas diferentes. Além disso, para ela os profissionais de saúde da área devem respeitar a biografia e as vontades dos pacientes.

Sobre essas diferenças e com base em suas experiências clínicas, a médica lembrou que, apesar de as mulheres viverem mais do que os homens, elas são mais frágeis. Também ressaltou que os homens, quando adoecem, tendem a morrer mais rapidamente, enquanto as mulheres tendem a ter um processo mais prolongado. Outra diferença é a de que o homem tende a se sentir mais solitário na velhice. "Essa é uma percepção clínica que tenho: ao longo da vida, o homem tem uma sociabilidade maior ligada, principalmente, ao seu trabalho", comentou. "Já a mulher, por inúmeras necessidades, acaba tendo di-

ferentes focos de inserção", completou.

Mais um grande desafio é contribuir para que essas pessoas resolvam pendências emocionais. "Quantas vezes é no leito da morte que segredos são revelados entre casais, ou entre pais e filhos?", questionou.

Não deixar que as pessoas fiquem sozinhas em seu final foi outro ponto abordado. "Cada um de nós, como cidadão, deve ter força para não permitir que esse tipo de situação aconteça", afirmou. "Ninguém quer estar sozinho no final da vida", concluiu.

A necessidade de se adaptar aos processos da vida, a aceitação desses processos, a autoestima e garantir uma vida levada com otimismo e respeito são algumas das principais características citadas que podem contribuir para um final de vida de boa qualidade. E ter o conhecimento de todos esses aspectos que surgem com a longevidade, significa ajudar a construir esse cenário melhor.

Zuenir Ventura: símbolo de como viver bem o passar dos anos

Jornalista e escritor esbanjou vitalidade e bom humor durante sua participação no IX Fórum da Longevidade



Alan Teixeira

Para Zuenir, envelhecer bem passa por estar aberto ao novo e se manter curioso diante da vida

Aos 83 anos de idade, o jornalista, escritor e colunista Zuenir Ventura está em plena atividade. Em sua trajetória, sempre se renovou e, de maneira natural, priorizou alguns pontos imprescindíveis para chegar a esse período da vida de forma feliz e saudável.

Essas questões foram abordadas em uma agradável conversa com o médico e gerontólogo e consultor em Longevidade da Bradesco Seguros Alexandre Kalache, que, em determinados momentos, citou trechos do livro “Conversa sobre o Tempo” (ed. Agir) – uma troca de ideias entre Ventura e o amigo e também escritor Luis Fernando Verissimo, mediada pelo jornalista Arthur Dapieve.

A amizade, inclusive, foi um dos tópicos levantados, sendo exaltada como um dos caminhos para chegar à velhice de forma confortável. A citação das constantes caminhadas de Zuenir pela bela orla de Ipanema, no Rio de Janeiro, das quais não abre mão, demonstrou que o escritor se preocupa em cuidar do corpo e da mente. Para ele, manter essa rotina é essencial, sobretudo pela endorfina que a atividade produz. “Costumo dizer que, se um dia eu tive uma ideia boa, foi andando lá no calçadão”, afirmou Zuenir com seu característico bom humor.

Estar aberto ao novo e se manter curioso diante das situações da vida também faz parte da construção desse caminho que leva ao envelhecer bem. “Passei a vida toda procurando conhecer. O conhecimento é, além de tudo, um prazer. É uma coisa gostosa amanhecer conhecendo mais do que conhecia no dia anterior”, comentou.

Entre suas principais paixões, Zuenir destacou a relação com sua mulher, Mary Ventura, com quem está casado há 51 anos. “Ela manda em mim”, disse em tom de brincadeira. “O primeiro livro que escrevi foi porque ela mandou”. Eu vim para cá porque ela mandou”, continuou Zuenir, com a leve intenção de ressaltar a importância de sua esposa para as principais decisões que precisa tomar em sua vida – exemplo de uma intensa e deliciosa parceria. Algo realmente inspirador.

O otimismo é outra característica marcante de sua personalidade. “No meu mapa, no meu DNA estava escrito que eu seria careca e também otimista. E realmente é natural, não faço nenhum esforço, até porque eu acho que você tem muito mais vantagens sendo otimista do que pessimista”, declarou, ressaltando, mais uma vez, que o humor é um dos principais ingredientes que fazem desse grande intelectual do país um ícone da longevidade.

Autocuidado é garantia de longevidade saudável, defendem executivos da Bradesco Seguros

Ao fazerem um balanço do IX Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, durante coletiva de imprensa, o presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice, e também presidente da Federação Nacional de Saúde Suplementar (FenaSaúde), Marcio Coriolano, e o presidente da Bradesco Vida e Previdência e vice-presidente da Federação Nacional de Previdência Privada e Vida (FenaPrevi), Lúcio Flávio de Oliveira, reforçaram pontos levantados pelos especialistas durante o encontro, em especial o autocuidado como elemento fundamental para garantir uma longevidade com qualidade de vida e bem-estar.

Marcio Coriolano lembrou que vivemos hoje três transições fundamentais: a demográfica, com a redução do crescimento populacional; a epidemiológica, com a transformação de doenças outrora fatais em doenças crônicas, como a AIDS

e alguns tipos de câncer; e a tecnológica, com mais remédios de alto medicamento e mais materiais e equipamentos médicos. “Tudo isso implica altos custos e é importante que as pessoas tomem consciência e comecem a levar uma vida mais saudável”, disse.

O executivo explicou que, muitas vezes, equipamentos de última geração não são, necessariamente, aqueles que vão contribuir para a saúde e o bem-estar do paciente. É importante o trabalho preventivo capaz de evitar quadros crônicos. Ele citou o programa Juntos pela Saúde, do Grupo Segurador, que indica ações de prevenção que vão desde a entrega de material explicativo e realização de palestras até a elaboração de programas específicos de gestão de patologias, que podem contribuir para o controle dessas mesmas patologias e com impacto positivo na relação custo-benefício.

Para Lúcio Flávio, a experiência adquirida nos Fóruns realizados nos anos anteriores mostra que há outros tipos de impacto no processo de envelhecimento, além do meramente físico e financeiro. “Não podemos nos limitar à assistência e à prevenção, precisamos tratar do cuidado como um todo, ao longo da vida do cliente”, explicou. Segundo ele, em média, uma pessoa gasta com saúde, nos últimos cinco anos de vida, tanto quanto ao longo de toda a sua vida. Ele destacou as ações do Grupo Segurador relacionadas à longevidade, entre as quais o Circuito da Longevidade, que tem estimulado pessoas com mais de 60 anos a manter uma vida ativa e saudável, por meio de corridas e caminhadas. Essas atividades, realizadas nas principais cidades do país, permitem, também, a intergeracionalidade, ou seja, o convívio dos longevos com pessoas de diferentes faixas etárias.



Lúcio Flávio de Oliveira, presidente da Bradesco Vida e Previdência e vice-presidente da FenaPrevi (à esq.), e Marcio Coriolano, presidente da Bradesco Saúde, Mediservice e FenaSaúde, durante coletiva de imprensa

Mulheres devem usar a sensibilidade no trabalho

Historiadora Mary Del Priore afirma em palestra durante fórum que as mulheres aprendem a utilizar o amor e a intuição e se tornam mais realizadas



Mary Del Priore citou a relação trabalho/maternidade entre os dilemas femininos para o futuro

Por meio de uma linha crescente da história da relação das mulheres com o trabalho desde o século 18, a historiadora Mary Del Priore levantou questões significativas sobre os desafios e as conquistas dessas mulheres, que foram rompendo barreiras na sociedade ao longo dos anos. Mary destacou os anos 1970 como a década da grande transformação, graças à democratização da pílula no Brasil e à abertura para a entrada da mulher no mercado. Nos anos que se seguiram, elas ganharam autonomia em sua sexualidade, passaram a se profissionalizar e a serem inseridas na economia. “Hoje, as mulheres vão mais e mais ocupando postos, se aperfeiçoando, fazendo curso de especialização, fazendo pós-graduação”, explicou Mary.

Esse período também foi marcado pelo momento em que as mães passaram a incentivar as filhas a estudar, a ter um diploma, a ganhar bem e a ser independentes, como sempre fizeram com seus filhos homens. Mary pontuou ainda que, em meados dos anos 90, as mulheres passaram a usar ingredientes essenciais na sua forma de trabalhar: o amor e a intuição, características que as diferenciam da forma como os homens trabalham. “Ou seja, as qualidades femininas de

negociação, de diplomacia, de escuta, de sensibilidade passaram a ser usadas. É dessa forma que ela vai ter mais produtividade. E é assim que ela certamente será mais feliz no trabalho”.

Para o futuro no mercado de trabalho, as mulheres terão que se readaptar, se quiserem manter a “dupla jornada” mãe/trabalhadora. Segundo Mary, as mulheres estão mais ativas economicamente e menos disponíveis para o papel de cuidadoras que exerciam anteriormente. Esse envelhecimento da população e a predominância do sexo feminino serão preponderantes para a grande mudança de comportamento. “Um fenômeno que já está acontecendo e deve se acentuar é que as mulheres escolherão entre trabalhar e ser mãe”. Segundo ela, a tendência em um futuro próximo é que se iniciem negociações com as empresas para que as mulheres se tornem mães e consigam conciliar maternidade e trabalho.

Para finalizar, Mary comentou que as mulheres terão uma qualidade de vida melhor na longevidade a partir do momento em que pensarem mais no coletivo do que no individual. “Além da maternidade e do trabalho, a felicidade futura pode estar em fazer algo comunitário, isto é, algo a que as mulheres devem estar atentas”, concluiu.

Para John Gray, convivência é o segredo para o bem-estar

Escritor norte-americano revela a importância do equilíbrio hormonal para um envelhecimento saudável e relacionamentos duradouros



Pela segunda vez no Brasil, John Gray falou sobre como viver uma vida longa e saudável

Em sua palestra no IX Fórum de Longevidade Bradesco Seguros, o escritor John Gray, autor do livro “Homens são de Marte, mulheres são de Vênus” (Editora Rocco), discorreu sobre viver uma vida longa e saudável. A principal condição apontada por ele foi a de ser feliz no casamento. “Pode-se falar sobre diversas outras coisas, mas as pessoas bem casadas têm menos câncer, menos doenças cardíacas, menos Alzheimer”, disse, ressaltando

que, atualmente, nos EUA, metade das pessoas entre 85 e 100 anos de idade tem a doença. E, para ser feliz no casamento, é importante olhar para algumas questões das diferenças de gênero.

Sobre sexo, por exemplo, o especialista lembrou que o homem quer quantidade, já a mulher, qualidade. É importante garantir um equilíbrio na vida conjugal.

“A época em que as mulheres mais pedem divórcio nos EUA é quando che-

gam à menopausa, pois, geralmente, não estão felizes”, pontuou. Gray salientou também que os homens com menos de 40 anos têm 30 vezes mais testosterona do que as mulheres. Com 40, essa quantidade começa a cair e, aos 50, já está na metade do número que existia na juventude. E uma quantidade baixa de testosterona significa perdas significativas, sobretudo na questão da libido.

Para aumentar o nível desse hormônio essencial para o sexo, a saúde e o

bem-estar, Gray recomendou que as toxinas sejam eliminadas do corpo. Entre suas dicas, orientou beber água morna com limão pela manhã. Esse hábito contribui para que o fígado seja estimulado a produzir biliar, o que elimina hormônios responsáveis pela causa de maus sentimentos. Incluir na alimentação vegetais crucíferos, como brócolis, couve-flor, couve de bruxelas, também contribui para o aumento da testosterona.

Além dessa limpeza física, outro in-

grediente importante para manter um estilo de vida melhor é estimular o bem-estar nas mulheres, garantindo, assim, um bom relacionamento. Para isso, Gray sugere que homens deem mais atenção ao que elas pedem. “Quando uma mulher se sente magoada, ela precisa ser ouvida, precisa de afeto”, afirmou. Quando ela recebe esse afeto, seus hormônios positivos são estimulados, evitando, assim, as sensações de mal-estar e ressentimentos.



A pesquisadora espanhola afirma que a diferença em entre homens e mulheres varia em todo o mundo

As diferenças na função física entre homens e mulheres mais velhos

Maria Victoria Zunzunegui mostra os diversos fatores que afetam o envelhecimento

De acordo com pesquisa sobre as diferenças entre homens e mulheres no processo de envelhecimento, realizada em cidades de quatro países (Canadá, Brasil, Colômbia e Albânia) por Maria Victoria Zunzunegui, pesquisadora e professora de Saúde Pública e Envelhecimento da Universidade de Montreal, as mulheres têm maior risco de desenvolver deficiência e são menos propensas a se recuperar delas do que os homens. Por outro lado, as diferenças entre homens e mulheres variam em todo o mundo e, em cada idade, as mulheres têm maior expectativa de vida do que os homens.

Em sua pesquisa, que envolve as funções físicas de homens e mulheres de idade entre 65 e 74 anos, o Canadá aparece como o país em que ambos os gêneros têm desempenho semelhante nos testes de mobilidade. Já em Natal, cidade brasileira escolhida para o estudo no Brasil, há uma grande diferença entre homens e mulheres. A boa função

é mais frequente em pessoas do gênero masculino e as mulheres têm índices que indicam função precária. A situação da Albânia é muito semelhante à do Brasil. Na Colômbia, a situação é intermediária, mas ainda assim há uma diferença nos índices apontados para cada um dos gêneros. Nos quatro lugares, os homens apresentam semelhanças em seus desempenhos, já as mulheres aparecem com índices mais variados. Para a pesquisadora, as diferenças de desempenho entre essas mulheres estão ligadas a questões econômicas, culturais e sociais e têm muito a ver com o papel que elas exercem na sociedade em que estão inseridas.

Por outro lado, Maria Victoria chama a atenção para a questão do gênero. De acordo com seus estudos, “o sexo biológico não tem relação com o gênero” e cada indivíduo pode ter características tanto masculinas como femininas.

Para aprofundar essa tese, a pro-

fessora tem aplicado um teste que foi desenvolvido nos anos 70, com a intenção de identificar a escala de feminilidade e masculinidade de cada um. O teste apresenta quatro quadros: feminino, masculino, andrógino e não diferenciado.

Cada um deles apresenta características específicas da construção social, e essa construção está mais baseada no nosso comportamento do que necessariamente no sexo com que nascemos.

Desses quatro quadros, as pessoas andróginas, por terem todos os tipos de comportamento, têm um leque maior de possibilidades, pois podem usar tanto suas partes femininas quanto suas partes masculinas. Por isso, podem se adaptar melhor aos desafios da vida.

As pessoas que se enquadram no gênero “não diferenciado” apresentam baixa pontuação em ambos os papéis e isso pode indicar uma saúde mais precária.

História entre avô e neto fica com o Prêmio Longevidade

Premiação estimula a importância de disseminar histórias e transmitir conhecimento na preparação das pessoas para a longevidade

Pela quarta vez, o Fórum da Longevidade Bradesco Seguros premiou as mais belas e contagiantes histórias, que abordam a intergeracionalidade, valorizando a troca de experiências entre gerações. O vencedor foi Tiago Silveira Meira Borges, de Caetité (BA), com a história “Todo dia um prego na parede: Marcas do tempo entre neto e avô”, que relata a vida de um menino que perdeu o pai muito cedo e foi criado pelo avô.

Dentre tantos ensinamentos, o rapaz se tornou ourives, assim como o avô, e, desde cedo, aprendeu suas funções que, por vezes, exercia com muita criatividade em suas invenções de criança. Mais de quinze anos se pas-

saram desde o primeiro par de alianças feito pelo menino, encomendado por um idoso para presentear a esposa nas bodas de ouro do casal. A vida deu muitas voltas, levou o neto para longe do avô e, depois de algum tempo, o trouxe de volta. Hoje, trabalham juntos na única ourivesaria da cidade. O menino cresceu, se aperfeiçoou e tornou-se um profissional reconhecido e talentoso.

O segundo lugar ficou com Carmem Alves Ruchel, de São Borja (RS), com a história “A vida e o colar de pérolas”, e a terceira colocação foi para a história “A resiliência de dona Inácia: uma história de superação no caminho para a longevidade”, inscrita por Inês Amanda Streit, de Florianópolis (SC).



Tiago Borges recebe o prêmio das mãos dos diretores-gerentes da Bradesco Seguros Ricardo Alahmar (à esquerda) e Marco Antonio Gonçalves

Estudo que associa sono à longevidade é destaque entre os trabalhos científicos

Pesquisador de SP é o vencedor do Prêmio Longevidade na modalidade Pesquisa, categoria Geriatria

O Prêmio Longevidade, oferecido pela Bradesco Seguros, inaugurou este ano a modalidade Pesquisa em Longevidade, que reconhece trabalhos científicos nas categorias Geriatria e Gerontologia. O primeiro lugar na categoria Geriatria nesta edição foi para o trabalho do Dr. Diego Robbles Mazzotti, da Universidade Federal de São Paulo. Ele inscreveu a pesquisa “Human Longevity is associated with regular sleep patterns, maintenance of slow wave sleep, and favorable lipid profile” (A longevidade humana está associada a padrões de sono regulares, manutenção de leves ondas de sono e perfil lipídico favorável), publicada na *Frontiers in Aging Neuroscience*. O segundo lugar ficou com o Dr. Celso Martins Queiroz Júnior, doutor em Biologia Celular pela Universidade Federal de Minas Gerais, com o trabalho “Preventive and therapeutic anti-TNF- α therapy with pentoxifylline decreases arthritis and the

associated periodontal co-morbidity in mice” (Preventiva e terapêutica, a terapia anti-TNF- com pentoxifilina reduz a artrite e a co-morbidade periodontal associada em camundongos), publicado na revista *Life Sciences*.

Na categoria Gerontologia, a vencedora foi a Dra. Edna Estelita Costa Freitas, mestre em Clínica Médica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, que teve a pesquisa “Argumentos morais sobre inclusão/exclusão de idosos na atenção à saúde”, publicada na revista *Bioética*. A segunda posição da categoria foi para a Dra. Pricila Cristina Correa Ribeiro, de Belo Horizonte (MG), responsável pelo trabalho “Complexity of lifetime occupation and cognitive performance in old age”, (Complexidade da ocupação de vida e desempenho cognitivo na velhice), divulgado em edição da *Occupational Medicine*, publicação da Sociedade de Medicina Ocupacional do Reino Unido.



O presidente da Bradesco Vida e Previdência, Lúcio Flávio de Oliveira (penúltimo, da esq. para a dir.) e o diretor da Bradesco Seguros Alexandre Nogueira (à esq.) participam da premiação

Jornalismo tem premiações em duas categorias



O jornalista Fernando Jasper recebe o prêmio como primeiro colocado na categoria veículos impressos

Jornalistas tiveram suas reportagens sobre terceira idade reconhecidas com o Prêmio Longevidade

Matérias jornalísticas sobre o tema longevidade, publicadas ou veiculadas em meios de comunicação do país, também foram reconhecidas durante o Fórum da Longevidade. Entre as reportagens vencedoras do Prêmio Longevidade na modalidade Jornalismo, categoria impresso, o vencedor foi Fernando Jasper, da *Gazeta do Povo*, de Curitiba (PR), com a série de matérias “O Brasil envelhece”, sobre o envelhecimento da população brasileira e seus impactos na economia. Na segunda colocação ficou a jornalista Karla Spotorno, do suplemento *Valo-*

*r*investe, do jornal *Valor Econômico*, de São Paulo, com a reportagem “Dez passos para um futuro promissor”. Em seguida, ficou Vinícius Sassine, da sucursal Brasília (DF) de *O Globo*, com a matéria “Batalha no fim da vida”.

Já na categoria mídia eletrônica, a vencedora foi Alessandra Dias, da rádio CBN São Paulo, com a série “Desafios da Longevidade”, seguida por Débora Telles Brito, da TV Brasil-EBC, de Brasília (DF), com “Novos idosos, velhos desafios”, e Simone Queiroz, do SBT São Paulo, com a matéria “Esperança contra o Alzheimer”.

Circuito promove corrida e caminhada pelo país

Em oito anos de existência, o Circuito da Longevidade Bradesco Seguros já incentivou a mudança de hábito de mais de 300 mil brasileiros



Participantes se preparam para mais uma prova do Circuito da Longevidade

Ainda não existe uma fórmula perfeita para se envelhecer bem, mas praticar exercícios físicos, ao lado de uma alimentação balanceada e outras atitudes, é um fator importante para quem deseja uma vida longa, ativa e com muita saúde. Com o objetivo de promover uma das atividades físicas mais acessíveis, foi criado, em 2007, o Circuito da Longevidade da Bradesco Seguros – patrocinador oficial dos Jogos Olímpicos e dos Paralímpicos Rio 2016 –, provas de corrida e caminhadas em diversas cidades do Brasil. Desde então, mais de 300 mil pessoas reuniram-se em 19 cidades do país, entre municípios do interior de São Paulo e nove capitais, além do Distrito Federal, para caminhar 66 mil quilômetros e correr 132 mil quilômetros em 93 provas.

De acordo com a organização do evento, a corrida tem caráter competi-

tivo, com a participação de atletas de elite brasileiros e estrangeiros, além de amadores e iniciantes. Já a caminhada tem foco maior nos sedentários, com a presença de participantes de todas as faixas etárias, desde crianças a idosos. O principal objetivo da caminhada é estimular as pessoas sedentárias para que, numa próxima oportunidade, possam participar correndo.

A premiação da corrida é considerada uma das mais relevantes para o percurso – 6 quilômetros –, e contempla os cinco primeiros atletas de elite dos pelotões feminino e masculino com R\$ 23 mil em prêmios. Nas sete edições do projeto, mais de R\$ 1,5 milhão já foram pagos em premiações.

Outro incentivo oferecido é para os participantes mais idosos da corrida e da caminhada, que são homenageados no palco do evento com troféus. Além

das premiações, a organização do circuito oferece uma avaliação física, fornecendo dados sobre a condição física atual da pessoa.

Este ano, o Circuito da Longevidade reunirá mais de 54 mil pessoas nas 14 etapas programadas até o final do ano. No último domingo 19, Porto Alegre foi a cidade a receber o evento. O valor equivalente ao da renda obtida com as inscrições é doado a uma entidade sem fins lucrativos, indicada pela prefeitura onde o circuito acontece. Desde o início do projeto, as doações chegam a mais de R\$ 2 milhões.

O Circuito da Longevidade, uma iniciativa da Bradesco Seguros, tem o apoio da Lei de Incentivo ao Esporte, do Governo Federal. O coordenador técnico do evento é o preparador físico e comentarista esportivo Lauter Nogueira.

Próximas etapas:

novembro

2

Salvador (BA)
Av. Otávio
Mangabeira –
Jardim de Alah

novembro

9

Goiânia (GO)
Parque
Flamboyant

dezembro

7

Rio de Janeiro
(RJ) – Av.
Atlântica –
Praça do Lido



O aposentado Lúcio Diniz, 71 anos, veterano do circuito, participou de quase todas as etapas



Fotos: Divulgação Bradesco

Jornada da Longevidade leva arte aos idosos

Para celebrar o Dia Nacional do Idoso, comemorado no último dia 1º, as cidades de São Paulo e Rio de Janeiro promoveram uma série de atividades culturais gratuitas como parte da Jornada da Longevidade. Durante os primeiros 13 dias de outubro, o público das duas capitais pode aproveitar a programação com apresentações de música, artesanato, teatro, fotografia, cinema e circo.

O objetivo do programa, que chega a sua quarta edição, é oferecer acesso à cultura e ao lazer com abordagens que tenham relevância para o público da melhor idade.

Dando sequência às atividades da jornada, até o dia 9 de novembro, a artista plástica Tomie Ohtake, que completa 101 anos neste mês, será homenageada com uma mostra de artes visuais no Memorial da América Latina. Diversos artistas farão parte de uma exposição de fotos, batizada de Retrato do Afeto e de Artes Plásticas.

Anúncio