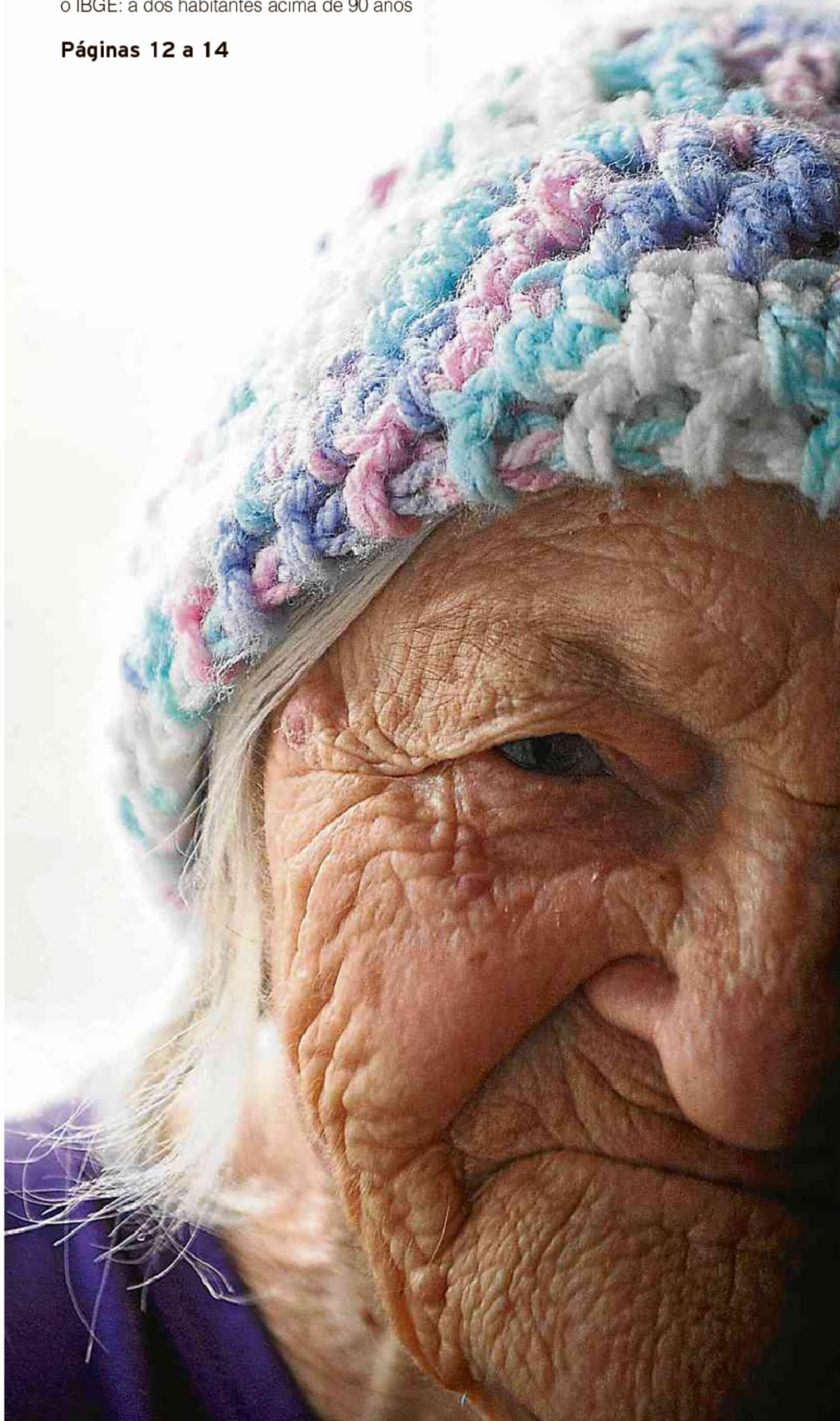


**LONGEVIDADE**

# Riqueza humana

Centenária, a brusquense Catarina representa a faixa etária que mais cresceu em Santa Catarina nos últimos anos segundo o IBGE: a dos habitantes acima de 90 anos

**Páginas 12 a 14**





GERAL | LONGEVIDADE

# Um acordo com o tempo

Ultrapassar a barreira dos 100 anos é uma realidade crescente em Santa Catarina, onde a população acima de 90 anos quadruplicou entre 2000 e 2017 – o maior avanço do país de acordo com o IBGE

KARINE WENZEL

karine.wenzel@somosnsc.com.br

**S**e as mãos guardam a linha da vida, nas palmas de Adelina, Nilda e Octávio o traçado parece não encontrar fim. Com mais de 100 anos, acumulam marcas e histórias. Se antes tramavam rendas de bilro, agora estão cobertos de rugas. As que agilmente despachavam documentos, completam o caça-palavras. Aquelas que entalhavam madeira, empurram a cadeira de rodas. Contrariam as estatísticas, são sobreviventes. Reclamam por envelhecer, mas esperam que essa linha continue se alongando.

Os centenários ainda são raros no Estado – no levantamento mais recente feito pelo IBGE, eram 405 –, mas a tendência é isso mudar nos próximos anos. Eles fazem parte da faixa etária que mais cresceu em Santa Catarina entre 2000 e 2017. No início do milênio, eram 5,2 mil pessoas acima de 90 anos. Neste ano, o número quadruplicou – o que representa o maior avanço do país no período.

Diante dos desafios de pensar em políticas públicas para esse grupo em ascensão, o Laboratório de Gerontologia da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) iniciou um estudo para mapear como vivem os centenários catarinenses. O levantamento na Grande Florianópolis, primeira etapa do projeto que será ampliado para todo Estado, foi concluído em 2017, depois de dois anos de pesquisa. Foram entrevistados 58 idosos na região e alguns dados importantes já despontaram: 70% são mulheres, o que, segundo os pesquisadores, pode estar relacionado ao maior cuidado com a saúde, e 39,6% nunca estudaram.

Apenas 15,5% são totalmente independentes e 96,5% têm cuidador, geralmente netos ou sobrinhos. A coordenadora da pesquisa, Giovana Zarpellon Mazo, defende que a capacitação dos cuidadores é um dos desafios apresentados pelo levantamento:

– Devemos dar voz ao idoso, informar sobre como prestar melhores cuidados, ter mais atenção afetiva. A família tem que estar preparada, mas deve manter a autonomia e a independência.

A doença mais incidente é a incontinência urinária (43,9%), seguida pela

hipertensão arterial (36,8%). A pesquisadora Inês Amanda Streit destaca que são poucos registros de doenças como artrose e diabetes, também comuns na velhice e que, em geral, eles quase não precisam de remédios. Apesar disso, a maioria dos centenários (77,4%) apresenta algum comprometimento cognitivo, mesmo sem diagnóstico.

O gerontólogo Alexandre Kalache, que foi diretor do Programa Global de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), reforça que, acima dos 85 anos, 40% das pessoas têm alguma forma de degeneração cognitiva e essa proporção aumenta nos anos seguintes:

– É o preço que se paga pela longevidade. O risco de você vir a ser dependente, sobretudo pelas doenças degenerativas, é muito grande.

A professora da **Unicamp** Anita Liberalesso Neri, autora de pelo menos 20 livros sobre envelhecimento, acredita que as pessoas ainda enxergam a velhice com preconceito e não sabem lidar com as mudanças que anunciam o declínio:

– A gente não vê a velhice como algo natural, porque no final dela existe a morte e o ser humano lida mal com a ideia da mortalidade.

Anita acredita que o processo é longo para mudar o prisma pelo qual as pessoas enxergam a velhice e passa pela conquista de qualidade de vida nesta fase. Genética à parte, uma longevidade saudável está relacionada principalmente aos hábitos adotados ao longo da vida. Uma boa alimentação e exercícios físicos, por exemplo, podem garantir anos ativos na velhice. Kalache defende que o primeiro passo é planejar a trajetória como se estivesse em uma maratona e não em uma corrida de 100 metros como antigamente, quando se vivia menos. Para perseguir a longevidade, o gerontólogo defende que é preciso ter alições bem estruturadas na saúde, em conhecimento, no convívio social e em recursos financeiros. Além disso, a resiliência aparece como uma característica comum aos centenários.

– É difícil alguém ter chegado aos 90 anos sem ter experimentado perdas. Resiliência é a palavra-chave, porque pancadas, perdas de status, afetivas, financeiras, fazem parte e é fundamental ter as bases para continuar a vida com qualidade.

“

**A gente não vê a velhice como algo natural, porque no final dela existe a morte e o ser humano lida mal com a ideia da mortalidade**

Anita Liberalesso Neri  
Pesquisadora Da  
**Unicamp**