



Cleide Helena durante aula de crochê: mente sempre ativa

Luiz Fellipe Alves/CB/DA Press



O gerontologista Alexandre Kalache abordou temas como desigualdade social em sua palestra

A moradora de Águas Claras está sempre em movimento. Ela acredita que é fundamental manter o cérebro ativo. “Contribui muito para a vivência. Eu acho que isso faz com que eu envelheça e viva melhor”, acrescentou.

Ela participa, ainda, de um grupo de dança, o Divas Dance, que reúne mulheres 50+. Helena afirma que a dança sempre foi algo que quis aprender, mas que só tomou coragem depois de adulta. “Eu sempre gostei de atividades físicas. E como sempre quis dançar, aproveitei essa vontade de aprender aliando à saúde”, disse. Além dos benefícios físicos, ela aponta a socialização como outra vantagem. “Converso com muitas pessoas, e isso também me faz bem. A interação social é fundamental”, complementou.

Sem preconceito

Durante a divulgação dos resultados do Índice de Longevidade Pessoal, o médico Alexandre Kalache fez uma reflexão sobre o processo de envelhecimento. “Não tem nada mais certo do que envelhecer. Então, a melhor opção é envelhecer bem. Só quem não envelhece é quem morre cedo”, brincou.

O pesquisador também abordou o conceito de idadismo — termo cunhado pelo também gerontólogo norte-americano Robert Neil Butler, em 1969. O conceito aborda o preconceito que pessoas mais velhas sofrem perante a sociedade. Kalache analisa que, para um país envelhecer bem, o idadismo deve ser combatido. “Isso é um preconceito enraizado na

sociedade. Afeta em todos os níveis a relação do idoso com a sociedade, impedindo novas oportunidades nessa fase da vida”, afirmou.

Durante a sua palestra no evento, Kalache destacou a velocidade com que a expectativa de vida aumentou no Brasil, definindo como um movimento revolucionário. “Esse movimento visto no Brasil supera o de outros países mais desenvolvidos, que demoraram muitos anos para conseguir uma taxa de longevidade alta”, afirmou.

A revolução da longevidade

Comemorando seu aniversário de 80 anos, Kalache lançou o livro *A revolução da longevidade*, que reúne reflexões durante seus anos de pesquisa. Nas palavras do próprio gerontólogo, esse não é um livro técnico. “É um livro que reúne muita informação e dá gosto de ler.” O lançamento oficial ocorreu durante o Congresso da Longevidade.

Kalache também comentou sobre outros fatores sociais que impactam na longevidade. Segundo ele, os socioeconômicos estão interconectados. “As discussões de fatores raciais e sociais são fundamentais em um país extremamente preconceituoso que nem o nosso. A desigualdade social interfere muito na longevidade”, disse.

***O repórter viajou a São Paulo a convite do grupo Bradesco Seguros**