

» PodEnvelhecer

# O trunfo dos CENTENÁRIOS

Geriatra conta o que moradores da cidade que estão prestes a completar 100 anos têm em comum. Propósito de vida, prática de exercícios físicos e boa autoestima são alguns dos fatores que impulsionam a longevidade

» CARMEN SOUZA  
» SIBELE NEGROMONTE

Ao consultório da geriatra Randara Rios chegam dezenas de homens e mulheres prestes a completar 100 anos — estima-se que outros 300 em Brasília chegaram

ao centenário. Ainda que todos tenham histórias de vida diferentes, a médica enumera o que os longevos pacientes têm em comum: “motivação, propósito, atividade, autoestima, leitura, estimulação cognitiva e socialização”.

Exatamente como indica a cartilha dos supercentenários brasileiros divulgada recentemente

pela Universidade de São Paulo (USP). Pesquisadores da instituição de ensino identificaram três fatores que podem explicar a longevidade acentuada — genética, imunologia e questão metabólica. O último quesito, explica Randara, é o mais estratégico.

“(É o que a pessoa) faz desde o seu nascimento

que faz com que ela tenha um metabolismo diferenciado e chegue ao centenário de uma forma bem diferente”, resume em entrevista ao PodEnvelhecer. A especialista enfatiza, ainda, que não há receita pronta para ultrapassar os três dígitos e garante que é possível fazê-lo com autonomia e qualidade de vida.

Guilherme Felix/CB/D.A Press



**A USP acaba de divulgar uma pesquisa feita com centenários que mostra as razões dessa longevidade tão significativa. Eles chegaram a três fatores — genética, imunologia e a questão metabólica. O que isso significa no dia a dia dessas pessoas?**

De forma didática, na parte genética, mostrou-se que, no decorrer do nosso processo de envelhecimento, algumas pessoas vão acumular certas substâncias, proteínas que, dependendo da quantidade, podem gerar doenças neurodegenerativas. O que se está investigando é por que tem pessoas que não têm tantas proteínas quanto outras da mesma idade. Ainda teremos cenas dos próximos capítulos para entender essa proteção genética. É interessante porque a pesquisa mostra que não é só o estilo de vida que leva a essa proteção e se conseguir ultrapassar os 100 anos com muita qualidade de vida e, principalmente, com muita capacidade funcional e cognitiva.

**E o aspecto imunológico?**

Explicando de uma forma bem sucinta, a gente não tem as ínguas quando fica com algum processo inflamatório? A gente também tem isso no sistema nervoso central. E, aí, vamos entender ainda o porquê existem pessoas que fazem com que isso seja uma barreira de proteção. É como se a pessoa fosse capaz de limpar o sistema nervoso central e protegê-lo de danos que ocorrem no decorrer de toda uma vida.

**E o metabolismo?**

O mais interessante é a parte metabólica, que é o estilo de vida e o que a pessoa construiu. Eu costumo citar como capital de saúde, a poupança de saúde, o que a pessoa foi fazendo no decorrer da vida, ou seja, o que desde o seu nascimento que faz com que ela tenha um metabolismo diferenciado e chegue ao centenário de uma forma bem diferente.

**Então, esse terceiro pilar depende mais do indivíduo?**

Com certeza. Ele tem que ser protagonista. Os outros dois fatores meio que você tem a sorte de ter nascido com eles.

**Entram aí características próprias dos brasileiros, como um povo?**

O que colocam na pesquisa é que o fato de o Brasil ser um país de muita

miscigenação, onde a gente tem etnia de todos os lugares, talvez possa estar predispondo algumas pessoas a terem esses genes e conseguirem chegar a idades mais longevas.

**Nesse aspecto da faxina do corpo, fala-se muito da influência da alimentação, dos suplementos para tirar os radicais livres, por exemplo. Isso realmente funciona?**

Em partes, mas algo que, na minha opinião, faz muito mais sentido é, por exemplo, uma pessoa que tem uma noite de sono adequada. Já se mostrou que uma pessoa que tem um sono mais reparador vai conseguir fazer essa limpeza porque a noite é o horário que a gente está fazendo a limpeza de todas as toxinas que tivemos durante o dia. Eu falaria que sono é um pilar muito mais importante nessa questão.

**Há outros pilares?**

Dentro do metabolismo, a gente tem cinco itens que podem fazer diferença para se chegar muito bem (aos 100 anos). A primeira coisa é a atividade física. O músculo é a maior poupança que a gente pode criar para lidar com as maiores adversidades que o envelhecimento traz. Ele nos ajuda na parte mental, física, cognitiva e funcional. Então, invista no seu músculo. A outra vem em conjunto, que é a alimentação. Diminuir ultraprocessados, que já se mostraram fator de risco para doenças neurodegenerativas. Falaria novamente do sono. Quantas pessoas têm distúrbio do sono não diagnosticado? Apneia, insônia, tudo isso impacta diretamente na cognição. Outro ponto é a socialização. A pandemia mudou muita coisa, mas precisamos incentivar as pessoas idosas a socializar, viajar, participar de grupos. E, por último, diminuição do estresse.

**É um consenso de que, quanto antes se preparar para o envelhecimento, melhor. Mas dá para começar a poupar, aos 60, aos 70 anos? Isso tem um efeito na longevidade?**

Sempre há tempo de modificar alguma coisa no estilo de vida. Eu tenho vários exemplos no consultório. Tenho uma paciente de 85 anos que começou a academia aos 66 e, hoje, corre 21 quilômetros no mundo todo.



**O músculo é a maior poupança que a gente pode criar para lidar com as maiores adversidades que o envelhecimento traz. Ele nos ajuda na parte mental, física, cognitiva e funcional”**



**As cidades não estão preparadas nem para os 60, imagine para os 100 anos. A gente precisa realmente de políticas que (...) apoiem essa população, que será, inclusive, a principal cuidadora. Imagine que vão ter muitos idosos cuidando de outros idosos”**



Aponte a câmera do celular para o QR Code e assista à entrevista

**Tem algum desses cinco pilares que é mais difícil para começar quando você está mais velho?**

Eu falaria que existe ainda um preconceito quanto à musculação. Musculação é o exercício resistido que traz mais músculos. Mas pode ser pilates, com um bom profissional, desde que gere resistência e carga. Ou seja, não precisa ser necessariamente uma academia.

**Qual o tempo ideal de exercícios?**

São 150 minutos por semana de aeróbico, em intensidade moderada. E o que seria isso? É uma caminhada em que você não fique conversando com a amiguinha do lado. Ou seja, sua fala vai ficar entrecortada, você vai suar e sua frequência cardíaca vai elevar. Lógico, reforçando, tudo precisa de uma avaliação médica antes. Eu tenho pacientes que gostam de andar de bicicleta. Enfim, é a forma que a pessoa se identifica melhor. Já os exercícios resistidos, com carga, devem ser três vezes na semana.

**Nós temos um país bastante diverso, com questões sociais e econômicas que também interferem na probabilidade de se chegar aos 100 anos.**

Interferem diretamente. O estudo (da USP) mostra que houve supercentenários que não tinham acesso a um sistema de saúde e, mesmo assim, conseguiram chegar. Até, talvez, porque a pessoa precisa estar ativa para poder lidar com as diversidades sociais e econômicas. A gente sabe que tem, sim, um impacto emocional, o estresse, e que o nosso país é um dos que, infelizmente, ainda não tem uma estrutura voltada para essa população.

**Você tem pacientes centenários aqui em Brasília?**

Eu tive um de 106 anos, mas durante a pandemia, infelizmente, ele partiu. Hoje, o mais idoso tem 98. Eu tenho uma dezena de nonagenários. No Brasil, são 37,8 mil centenários. Não saberia dizer quanto desses têm a possibilidade de ter acesso a um profissional com uma visão diferenciada sobre o processo de envelhecimento. Espero que as políticas públicas comecem a ter esse olhar e se voltem para essas pessoas. Até porque a estimativa, segundo a OMS, é de que esse número dobre até o final dessa década.

**Considerando os seus pacientes com mais de 90 anos, o que eles têm em comum, o que os leva a viver mais?**

Motivação, propósito, atividade, autoestima, leitura, estimulação cognitiva e socialização. Quem se isola, geralmente, não chega a esse perfil.

**As mulheres socializam mais que os homens?**

Com certeza. A mulher cria esse ciclo de amizade desde muito cedo e se mantém mais sociável. E tem mais propósitos. Por exemplo, sei de senhoras que se juntam para fazer trabalho manual, para ajudar outras mulheres em vulnerabilidade.

**Você trouxe exemplos inspiradores, mas a gente sabe que, aos 80 anos, aos 90, pode surgir uma série de debilidades. Quais são os sinais de alerta?**

Primeiro, precisamos entender que não existe demência senil. É esperado que a gente diminua nossa capacidade cognitiva, sim, mas não é esperado que essa redução da capacidade cognitiva impacte na funcionalidade. Ou seja, a pessoa que começou a ter dificuldade de conseguir administrar coisas que administrava antes é um sinal de alerta. Outra questão é a perda funcional mesmo. A pessoa que começa a ter quedas com frequência precisa ter um olhar diferenciado, porque podemos estar diante de várias comorbidades, como uma sarcopenia.

**Como os centenários serão um número cada vez maior, vem um outro desafio, que é adaptar as cidades e as pessoas para essa realidade. Estamos atentos a isso?**

As cidades não estão preparadas nem para os 60, imagine para os 100 anos. A gente precisa realmente de políticas que olhem para isso de forma diferenciada e que apoiem essa população, que será, inclusive, a principal cuidadora. Imagine que vão ter muitos idosos cuidando de outros idosos. Vou dar um exemplo, eu tenho uma (paciente) idosa de 92 anos que cuida de uma filha de 60 que tem demência de Alzheimer, e ela é a principal cuidadora. As políticas públicas precisam olhar para isso com urgência.