

» PodEnvelhecer | MÔNICA NÓBREGA | COMUNICADORA E PALESTRANTE

Depois dos 60 anos, a comunicadora Mônica Nóbrega deu uma guinada na vida. Mudou hábitos, emagreceu 45kg e diversificou projetos. Hoje, compartilha a trajetória em livro e em palestras sobre longevidade e autoconhecimento

Sempre há tempo de transformar

» CARMEN SOUZA
» SIBELE NEGROMONTE

Aos 68 anos, a jornalista e comunicadora Mônica Nóbrega está mais ativa que nunca. Acaba de lançar o livro *Abrindo as sete gavetas*, faz palestras pelo Brasil para falar sobre longevidade e autoconhecimento, é voz firme nas redes sociais. Tudo isso depois de passar por uma espécie de renascimento. Há seis anos, pouco antes do início da pandemia, ela percebeu que não teria uma velhice saudável se não cuidasse da saúde e mudasse hábitos. Com redução alimentar e exercício físico diário, perdeu 45kg e recalculou rotas. “A minha autoimagem estava totalmente diferente do que a Mônica é. E o livro vem desse processo, contando toda essa transformação”, resume. Mônica participou do 14º episódio do podEnvelhecer, e às jornalistas Carmen Souza e Sibeles Negromonte destacou a autonomia, a dignidade e o propósito como os três principais pilares para envelhecer bem.

O que vem nesse novo projeto, o livro *Abrindo as sete gavetas*?

É um livro que passa pela longevidade, pelo bem envelhecer, pelos aprendizados que a gente tem, as minhas próprias transformações. Uma delas é que eu vi que não chegaria a uma longevidade saudável se não cuidasse da minha saúde. E, perto da pandemia, por sorte, resolvi, depois de umas terapias, que precisava emagrecer. E emagreci 45 quilos, sem remédio. Resolvi fazer exercício diariamente. Anos atrás, parece uma contradição, fui bailarina profissional e tive esse ganho de peso. Fiz uma bariátrica, reganhei peso, tive um câncer por conta da obesidade. E, depois, eu falei: “Agora chega, Mônica. A vida já te deu algumas chances, agora você vai (mudar)”. Fui para o exercício que, muito mais do que necessário, é uma serotonina, é uma injeção de vida diária.

Então, esse processo de repensar o corpo e a saúde é “abrir uma gaveta”?

São muitas gavetas, porque é você encarar a autoimagem. O livro todo é uma metáfora, claro, mas são esses lixos que a gente guarda. Todo mundo tem. Tem gente que tem uma gaveta, tem gente que tem 93. Eu não tenho necessariamente sete, é só um número. E essa metáfora é para dizer o seguinte: são todos os lixos que a gente esconde, ou que a gente convive

Jhoalerson Dias/CB/D.A.Press



duramente — culpa, remorso, autoestima, autoimagem distorcida, relacionamento tóxico... A minha autoimagem estava totalmente diferente do que a Mônica é. E o livro vem desse processo, contando toda essa transformação.

Esse processo aconteceu depois dos 60 anos, o que contrasta com a ideia de que é mais difícil mudar na velhice. Como foi isso para você?

Eu sempre tive uma personalidade diferente, usava roupas mais diferentes. Gorda, não conseguia. Mas eu criei um estilo mais ousado, nunca foi uma coisa de “viu, emagreci”. Eu quero que as pessoas se vejam ali. Então, eu estou numa academia em que faço pilates, musculação, todos os dias, e tem gente da minha idade, muita gente mais nova, e as pessoas se miram nisso. É preciso tirar aquele conceito de que eu tenho que usar vestidinho de florzinha com aquele cintinho. Eu mudei meu estilo, porque tive muito mais opção. Eu parei de fazer escova, assumi meus cabelos. E estou muito mais acelerada. Parece que o cérebro da gente, quando está em paz, cria mais.

Fui para o exercício que, muito mais do que necessário, é uma serotonina, é uma injeção de vida diária

“O movimento é vida. E a gente pode aprender isso depois dos 60 anos”

“E estou muito mais acelerada. Parece que o cérebro da gente, quando está em paz, cria mais”

É como um renascimento?

Total. A gordura é uma concentração de tristezas, de frustrações — exceto, claro, quando há um fator patológico, uma doença, uma comorbidade. Na pandemia, eu colocava o prato colorido, olhava, mastigava lentamente, olhava e pensava: “Você está com fome ainda?”. Era um



Podenvelhecer #14, com Mônica Nóbrega

processo de raciocínio. “Não, não estou”. “Então, por que você vai comer uma caixa de chocolate? Outra coisa que foi talvez tão importante quanto é que, junto com o emagrecimento e o fim do sedentarismo, eu parei totalmente de beber.

Em uma leitura rasa, as pessoas podem pensar que,

com as mudanças, acabaram as experiências prazerosas. É isso?

Não. Primeiro, os projetos triplicaram, quadruplicaram. E, quando digo vou fazer, eu faço. Vai ser o melhor do mundo? O perfeito? Não sei, talvez não. Então, os meus prazeres são projetos inovadores. E eu faço três, quatro ao mesmo tempo.

Nas palestras, imagino que as pessoas compartilhem com você as próprias dificuldades. O envelhecer surge nessas conversas?

Sim, muitas idosas, muitos idosos não se aceitam como o “velhinho da casa”. Quando eu falo da dignidade e da autonomia, é aquela pessoa que está em casa, trabalhou à beça, tem muito conteúdo e ouve do neto: “Peraí, vó, agora não, depois eu falo”. Essa morte lenta, homeopática, é que tem que acabar. Tem que fazer alguma coisa. Você tem que ir para a rua, participar de grupo, socializar. A gente está querendo transformar Brasília no capital do 60+. Porque tem geografia para isso, tem um sistema de saúde que atende — mal ou bem, mas ainda

é melhor do que os de muitos lugares do Brasil —, tem o número de pessoas andando na rua, fazendo exercício, que é outro estímulo que está se dando ao idoso.

E o que falta para que as pessoas e a própria capital do país tenham um envelhecimento saudável e longo?

Começa com a discrepância entre quem está no centro e quem está em volta. A população em volta do centro econômico está muito mais obesa do que a daqui do Plano Piloto. Porque é mais barato comprar aquele biscoito; porque a criança não leva o lanche para a escola; o sistema de saúde não atende profundamente ou bem essas pessoas que estão doentes pela obesidade ou as doenças derivadas — hipertensão, diabetes. A aparelhagem pública para exercício tem melhorado, mas tem que haver incentivo técnico, de professores. E outra coisa que eu acho fundamental é essas pessoas, os idosos, coexistirem com os mais jovens. Ter essa fusão.

Você está falando de movimento, nas suas mais diversas formas, o que é um contraponto com a ideia que se tem de que o idoso vai naturalmente parando...

O movimento é vida. E a gente pode aprender isso depois dos 60 anos. Ler é uma viagem pelo tempo, é conhecer novos pensamentos. Algo que está sempre presente nas minhas palestras para qualquer pessoa: não mendigue sentimento. Se eu digo não para você algumas vezes, é porque eu não te quero. Simples assim.

Isso é um conselho que vale também para terceira idade...

Mas, para os 60+, é melhor ainda porque você vai entrando em um motor azeitado, sabe? E isso é treino, não passa a ser um hobby esporádico. Você tem cabeça, neurônio, inteligência para bolar coisas novas.

Na sua avaliação, quais são os pilares de um bom envelhecimento?

Você, idoso, não pode deixar de ter autonomia sobre a sua vida; você não pode perder a dignidade: andar de qualquer jeito, deixar que lhe distraiam — e, se distraírem, é crime. E, por fim, é preciso ter um sentido para acordar amanhã. Ter propósito na vida. Se não, seu olho vai ficando com aquela pele cinza, e isso é a morte dizendo: “Se cuida, reviva, porque senão você vai embora”.

BRASÍLIA 66 ANOS

Capital está no centro do debate

» BEATRIZ MASCARENHAS

Completando 66 anos, Brasília e o *Correio Braziliense* compartilham a data especial: o dia 21 de abril. Fazendo aniversário junto com a capital, o jornal está promovendo o evento *Brasília 66 Anos: uma cidade em constante transformação*, que ocorre amanhã, às 9h, no auditório do jornal, localizado no Setor de Indústrias Gráficas (SIG). A comemoração, que promoverá debates com pessoas envolvidas com as mudanças políticas, econômicas e sociais da cidade, como a artista e embaixadora da paz Maria Paula e a arquiteta Ivelise Longhi.

Natural do Rio Grande do Sul, Ivelise Longhi está em Brasília desde 1964, onde formou-se e especializou-se na área de arquitetura e urbanismo, pela Universidade de Brasília (UnB). Graduada, ela logo fez concurso para trabalhar no governo, onde seguiu até a sua aposentadoria. Ao *Correio*, Longhi afirma que Brasília é uma das suas grandes paixões.

“As cidades sempre me atraíram. A forma como as pessoas entendem e utilizam os espaços, se relacionam... Como as cidades constroem e se adaptam”, revela.

No debate, ela integra o grupo que vai falar sobre as transformações enfrentadas pela capital. Ao se deparar com o tema, a primeira coisa que lhe vem à mente é a pluralidade do Distrito Federal. “Brasília não é só Plano Piloto, mas o DF com todas as suas diferenças, diversidades e desigualdades”, argumenta. Para Longhi, adotar uma visão de metrópole integrada, inclusiva e diversa, é essencial.

Com vasta experiência política, a ex-secretária de Desenvolvimento Urbano e Habitação do DF reforça a importância do debate promovido pelo *Correio*, descrevendo a comunicação como um forte “instrumento de conhecimento e participação”.

Na perspectiva da arquiteta, só é possível propor novas iniciativas a partir do conhecimento das demandas dos moradores. “Por outro lado, a população só consegue

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Ivelise Longhi: “Brasília não é só Plano Piloto”

participar e colaborar com planos, projetos e obras se conhecer seus impactos”, declara a arquiteta.

Aos olhos de Maria Paula, o *Correio Braziliense* é o jornal que “traduz a alma da cidade”. Nascida e criada em Brasília, a atriz tece elogios e promove reflexões sobre a capital. “Fui profundamente impactada pela cidade — não apenas pela sua arquitetura, mas pelo pensamento que a originou”, contou.

Nas palavras da artista, Brasília expõe contrastes muitos intensos. Segundo Maria Paula, a capital é o lugar onde se convivem as grandes ideias e, simultaneamente, manifestações de desigualdade, desrespeito e corrupção. “E talvez tenha sido exatamente nesse contraste que nasceu o meu caminho artístico”, reflete.

Maria Paula explica que, para ela, o humor surgiu como uma forma de elaborar as tensões da

Maria Paula/Divulgação



Para Maria Paula, Brasília expõe contrastes intensos

capital brasileira — local onde ela aprendeu que é possível olhar para a complexidade humana com profundidade. “E ainda assim escolher o riso como linguagem de transformação”, adiciona.

Brasília 66 anos

O evento será aberto ao público, à partir das 9h, no SIG, quadra 02, lote 340. Garanta sua

participação pela plataforma Sympla, pesquisando pelo nome do evento. Trazendo como pauta as mudanças dos últimos 60 anos de capital, o debate é promovido pelo *Correio Braziliense*, em colaboração com o Serviço Social da Indústria (Sesi), com a Associação de Empresas do Mercado Imobiliário do Distrito Federal (Ademil-DF), e com o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai).