

É PRECISO SABER VIVER: ASPECTOS DA LONGEVIDADE E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

SIMONE DE OLIVEIRA

Doutoranda do Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica - MG, sol-bhmg@yahoo.com.br;

MÁRCIA STENGEL

Doutora em Ciências Sociais (UERJ) e docente da Faculdade de Psicologia e do Programa de Pós-graduação de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica -MG, marciastengel@gmail.com;

RESUMO

O panorama contemporâneo tem sinalizado para o aumento da expectativa de vida e o envelhecimento da população impulsionado estudos e pesquisas cada vez mais recorrentes, que evidenciam como chegar mais longe e com qualidade de vida. Desta forma, torna-se relevante investigar as múltiplas particularidades que envolvem o processo de envelhecimento e a longevidade. O presente trabalho tem por objetivo elencar os fatores que contribuem para se viver mais e envelhecer de forma saudável, embasados em bibliografias pertinentes à temática. A metodologia usada foi a pesquisa bibliográfica e os principais resultados encontrados apontam que não existe um fator único que explique a longevidade e a possibilidade de se envelhecer bem. No entanto, as pesquisas sinalizam para diversos hábitos e atitudes que podem favorecer um envelhecer saudável. A genética sozinha não é determinante, apesar de apresentar a sua contribuição. Diante disso, conclui-se que o estilo de vida saudável, as relações sociais, o otimismo e encontrar um propósito de vida podem desempenhar um protagonismo nesse horizonte de descobertas.

Palavras-chave: envelhecimento saudável; longevidade; idosos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um fenômeno natural que traz consigo uma série de nuances devido a singularidade de cada indivíduo. Podemos observar idosos na faixa de 60/70 anos que são acometidos por muitas doenças e privados de viver uma vida plena, perdendo sua capacidade funcional e, em contrapartida, encontramos idosos acima de oitenta anos que apresentam autonomia e independência, além de boa saúde física e mental, mesmo com as limitações próprias da idade.

Há inúmeros casos que demonstram essa pluralidade no envelhecer; citando como exemplo Oscar Niemeyer que desenvolveu uma carreira brilhante, mantendo-se ativo e trabalhando até seus 104 anos de idade. Poderíamos citar tantos outros que apresentam um envelhecimento ativo e saudável, apesar da alta idade cronológica. A queda das taxas de mortalidade e a elevação da expectativa de vida, bem como os inúmeros estudos e avanços da medicina sobre a longevidade e qualidade de vida têm contribuído para que este fenômeno demográfico se amplie consideravelmente.

A chamada "revolução da longevidade" é uma conquista que deve ser celebrada, mas é preciso o desenvolvimento da cultura do "cuidar" para se envelhecer bem com saúde mental e qualidade de vida. Kalache (2014, p.1), em seu Editorial na revista *Ciência e Saúde Coletiva*, afirma que

a longevidade que presenciamos hoje em nível global - e certamente no Brasil - é uma revolução. Já vivemos trinta ou mais anos que nossos avós. As implicações desse processo vão além da dimensão individual e atingem os setores legais, de saúde, educação, cultura, trabalho, serviços assistenciais e seguridade social. A longevidade também tem efeito retroativo, com impactos em todas as fases da vida: não são trinta anos a mais de *velhice* e sim trinta ou mais anos de vida. (Grifo do autor)

Nesta perspectiva, a temática da longevidade tem sido abordada em diversos estudos por estarmos passando por uma transição demográfica em que teremos mais avós do que netos nas próximas décadas. Lehr (1999), afirma que "não é somente importante acrescentarmos

anos à vida, mas acrescentar vida aos anos". Prolongar a longevidade é o desejo das pessoas ao redor do mundo, mas esse querer precisa estar atrelado à saúde, bem-estar, segurança e autoestima, senão não se justifica o fato de se viver mais. O envelhecimento é um processo natural e inevitável do ciclo de vida e alterações fisiológicas funcionais virão inegavelmente com o passar dos anos. Dessa forma, acrescentar vida aos anos e não apenas anos à vida implicará não somente escolhas individuais e conscientes ao longo da vida, mas faz-se necessário também novos olhares de toda a sociedade para o processo de envelhecimento e para a velhice. As políticas públicas precisam proporcionar garantia de direitos, acesso à saúde, assistência social, transporte, habitação, cultura e lazer.

O Estatuto do Idoso, Lei Federal 10.741 de 2003, trouxe avanços significativos para um envelhecimento justo e digno, porém é preciso ampliar a rede de apoio e as oportunidades para que as pessoas idosas possam ser atendidas em suas necessidades básicas. Possibilitar o empoderamento do idoso e retirar a velhice do silêncio instaurado por décadas é um desafio de todos nós que queremos envelhecer de forma digna e saudável.

Importante ressaltar que adotar uma abordagem diferenciada e interdisciplinar para entender o processo referente ao envelhecimento poderá fornecer uma percepção mais positiva do ato de envelhecer, no sentido de que só se obterá uma velhice saudável, dinâmica e atuante quando o idoso participa e interage no processo como um todo. No entendimento de Neri (2008 apud OLIVEIRA e SILVA, 2013), sendo o envelhecimento uma situação heterogênea, nem todo envelhecer ocorre e pode ser entendido da mesma forma. E, por ser diferente, ele é influenciado por inúmeros fatores e desafios que perpassam o processo de envelhecimento e a velhice.

Diante disso é relevante mencionar que, a partir do ano de 2020, houve um desequilíbrio em relação à qualidade de vida das pessoas. Os idosos se depararam com inúmeras dificuldades além do previsto: o mundo se deparou com o surto da COVID-19, doença que causou milhões de óbitos pelo mundo e foi considerada como uma emergência de saúde pública de importância internacional. Durante a pandemia, que causou diversas repercussões, a Organização Mundial de Saúde – OMS (2005), visando minimizar os efeitos da rápida proliferação,

implementou várias medidas e orientações para conter o avanço e evitar o colapso dos sistemas de saúde, dentre elas o isolamento social.

No decorrer do período que a pandemia se tornou assunto cotidiano nos noticiários, inúmeros problemas surgiram impactando a vida das pessoas, principalmente dos idosos. O isolamento social, o excesso de informações, o medo do contágio da doença e da própria morte contribuíram para que a saúde mental dos idosos ficasse mais comprometida. Uma onda de medo exacerbado se abateu na sociedade, especialmente entre a população mais vulnerável, causando impactos em questões econômicas, de saúde pública, problemas domésticos e a perda de entes queridos.

De modo geral, as alterações nas condições de saúde geral da população, em destaque àqueles idosos que já possuíam algum comprometimento, contribuíram para que os chamados "grupos de risco" fossem os mais afetados pela ansiedade e fatores estressores durante a pandemia. O desencadeamento de doenças mentais e emocionais foi algo altamente impactante para a população idosa trazendo consequências para sua qualidade de vida.

Diante desse cenário, pode-se dizer que houve um retrocesso em relação à possibilidade de um envelhecimento saudável? Ainda é necessário aprofundar pesquisas que envolvam a temática e os desdobramentos da pandemia para se averiguar mais intimamente essa questão e compreender as consequências para a saúde das pessoas idosas, principalmente ao fragilizar a expectativa de se ter uma vida mais longa. No entanto, depois da vacinação entrar definitivamente como uma resposta científica ao ataque do coronavírus, a população começou paulatinamente voltar à normalidade da vida cotidiana, mas há muitos questionamentos a serem pesquisados e respondidos.

Se envelhecer é um ato pessoal, único, ele acontece de forma diferente e a seu próprio tempo e ritmo, a depender de como o sujeito o encara e como procede no decorrer de sua existência. O envelhecimento não é homogêneo, igual para todos e, dessa forma, é quase obrigatório que se leve em consideração a história pessoal do idoso, incluindo nela questões culturais, de relacionamentos, saúde, economia e educação (MINAYO e COIMBRA, 2002).

No entanto, o que vem a ser a velhice? Numa tentativa de responder, deve-se buscar amparo na visão da Gerontologia, para a qual o

envelhecer consiste em processos naturais de alterações fisiológicas sentidas com o passar dos anos, que promovem um 'mitigamento' na questão de sobrevivência, funcionalidade e autonomia. Porém, sendo uma fase do ciclo de vida do ser humano, que compõe o seu processo de desenvolvimento, é possível uma velhice bem-sucedida, mesmo diante de algumas perdas e limitações própria da idade?

À face do exposto, o objetivo geral deste trabalho foi analisar em produções acadêmicas relacionadas à temática os fatores que contribuem para um envelhecer mais saudável, autônomo e participativo. E, mais especificamente, descrever sobre o processo de envelhecimento humano e encontrar referências pertinentes que abordem sobre a influência da genética e estilo de vida no envelhecimento saudável.

Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de compreender quais fatores contribuem para que alguns grupos de idosos cheguem à velhice com saúde física, jovialidade mental para gerenciar sua vida com autonomia e também realizar suas atividades de vida diária com independência. Tal compreensão poderá trazer reflexões importantes e contribuir para que mais pessoas possam se conscientizar da importância de buscar um envelhecer mais saudável e com qualidade de vida, além de contribuir para mais estudos na área.

METODOLOGIA

A presente pesquisa utiliza uma abordagem qualitativa, que consiste na explicação interpretativa e criativa para analisar dados (GODOY, 1995). Quanto aos objetivos, pode ser classificada como exploratória e descritiva, pois permite ao pesquisador se aproximar do problema, visualizá-lo de forma clara para construir hipóteses e descrever os dados analisados (GIL, 1999).

Quanto aos procedimentos, o método de pesquisa utilizado foi a pesquisa bibliográfica, que realiza um levantamento das referências publicadas, sejam estas em meio físico ou virtual (PRODANOV; FREITAS, 2013). A pesquisa bibliográfica, de acordo com Martins e Pinto (2001), é o tipo de pesquisa que procura discutir e explicar sobre determinado assunto, baseando-se em referências teóricas publicadas em livros, artigos, revistas, etc.

Gil (1999) também salienta que a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de material já elaborado, principalmente de livros e

artigos científicos. Ele também deixa claro que, mesmo que a maioria dos estudos exija trabalhos “[...] dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas” (p. 65). Ainda de acordo com o entendimento de Gil (1999), a principal vantagem desse tipo de pesquisa está no fato de que ela permite ao pesquisador investigar uma série de fenômenos bem mais amplos, do que se fosse pesquisar diretamente (empiricamente). Em diversos casos, pode se conhecer os fatos ocorridos por meio de dados secundários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Se a compreensão de envelhecer é ampla, o significado de “envelhecimento ativo” não é de conhecimento comum. Por causa disso, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005, p.13) o conceituou como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

No final da década de 1990, devido à variância de entendimentos do conceito de envelhecimento, mencionado acima, houve a necessidade de dissipar a névoa que impede uma visão holística do que significa envelhecer com qualidade de vida, sendo e fazendo parte ativa em uma sociedade que muitas vezes não compreende bem o que significa passar por essa fase.

No entanto, quem é esse idoso? Segundo a OMS (2005), cronologicamente, em países industrializados, são considerados idosos os indivíduos com 65 anos de idade ou mais, quando se encerra, de maneira geral a fase economicamente ativa e em muitos casos começa a aposentadoria. Já nos países em desenvolvimento, como o Brasil, em que as condições socioeconômicas são menos favoráveis, a faixa etária é de 60 anos ou mais.

A quantidade de idosos tem aumentado significativamente em nível mundial e o Brasil possui em torno de 14% da sua população de idosos, o que correspondente a quase 30 milhões, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (BRASIL, 2017) e há projeções de que este número possa triplicar nas próximas décadas.

Diante dessa mudança do perfil populacional, estudos sobre a longevidade fazem-se pertinentes no cenário contemporâneo. A

insegurança ao envelhecer, devido ao medo da incapacidade funcional, fragilidades fisiológicas e emocionais que podem se apresentar nessa etapa do desenvolvimento humano, demonstra a busca das pessoas por um envelhecimento saudável.

Após a aposentadoria e os filhos crescerem, surgem questionamentos do tipo: Quem sou eu dentro dessa sociedade? Qual minha identidade? Como posso desfrutar da longevidade com saúde e qualidade de vida? São essas e outros tipos de indagações que muitas vezes perpassam na cabeça do idoso.

Ao se pensar em qualidade de vida, há de se enfatizar que novos paradigmas surgiram em relação ao envelhecimento humano. Muda-se o foco que antes era somente na prevenção de doenças e surge o cuidado à saúde, que, segundo a OMS, ainda em 1947, já sinalizava ser um estado de bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doença.

Esse conceito vem sendo ampliado com o passar dos anos e surge, para complementar a relação dos idosos com a saúde, o conceito de envelhecimento ativo. O relatório "Envelhecimento Ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade", do Centro Internacional de Longevidade Brasil – ILC (2015), trouxe diversas possibilidades ao se pensar o envelhecimento de modo a fortalecer as políticas de promoção de saúde e prevenção voltadas aos idosos. E de certa forma possibilitou avanços significativos, pois

...a OMS passou a defender a meta do Envelhecimento Ativo, definido como "o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas" (p. 13).

Numa perspectiva biológica, de acordo com Tavares et al. (2017, p. 895),

os idosos percebem o envelhecimento saudável como a adoção de hábitos e comportamentos inerentes ao estilo de vida, com destaque para a alimentação saudável, práticas de atividades físicas não ser tabagista e nem etilista. Esses hábitos e comportamentos são fatores de proteção e auxiliam no controle de doenças crônicas não

transmissíveis (DCNT), que correspondem às maiores causas de mortalidade da população idosa [...]

Outras dimensões também foram abordadas pelos autores acima, tais como a social, psicológica e espiritual que influenciam no envelhecimento saudável. Na perspectiva social, Tavares et al. (2017) relatam que o relacionamento com a família, amigos e atividades coletivas de lazer podem melhorar a qualidade de vida dos idosos. Dessa forma, as relações sociais podem contribuir para promover a longevidade.

Quanto à dimensão psicológica, os idosos citados na pesquisa apontaram o otimismo e a felicidade como importantes fatores para o envelhecimento saudável. Em relação à religiosidade e espiritualidade, afirmam que auxiliam a lidar com os eventos de vida estressantes e superar muitas adversidades que são inerentes na vida cotidiana.

Nunes e Lima (2012, p. 14), afirmam que, ao se pensar em qualidade de vida ao envelhecer, deve-se retornar à década de 1960, durante a qual surgiram os conceitos de envelhecimento "bem-sucedido", "positivo" ou "com sucesso", ou seja "envelhecimento saudável", referindo-se nesse caso, a uma forma de adaptação às condições inerentes do envelhecer, ou seja, "a uma busca de equilíbrio entre as aptidões dos indivíduos e as exigências do meio ambiente".

Na década de 1980, pesquisadores da Fundação Mac Arthur entenderam que não era interessante desprezar a heterogeneidade dos idosos em quaisquer de seus aspectos, sejam eles morfológicos, funcionais, psicológicos ou sociais; e também que fatores extrínsecos como estilo de vida e fatores psicossociais influenciam esse processo.

Assim, ainda de acordo com Nunes e Lima (2012), foi necessário que se adotasse uma abordagem diferenciada, interdisciplinar para entender o processo referente ao envelhecimento, englobando diversas áreas, fornecendo uma percepção mais positiva do ato de envelhecer, no sentido de que só se obterá uma velhice saudável, dinâmica, participante e atuante quando o idoso participa e interage no processo como um todo.

A rede de suporte social existe ao longo de todo o ciclo vital do indivíduo, proporcionando trocas afetivas e sociais. Os seres humanos se desenvolvem à medida que mantêm interações sociais saudáveis e, ao envelhecer, a qualidade e frequência dessas relações tornam-se importantes fatores de proteção perante às adversidades da vida. Os

vínculos interpessoais contribuem para a construção da identidade do idoso e, principalmente nessa etapa da vida, o papel da família passa a ser essencial, pois, em muitos casos, o círculo de amizade tende a reduzir-se drasticamente com o decorrer da idade e os familiares passam a ser o único meio de rede social disponível.

No período pandêmico, em que o isolamento social trouxe consequências para todos, é relevante salientar que os laços sociais ficaram comprometidos. Aristóteles (384 - 322 a.C.) já afirmava que o homem é um sujeito social que, por natureza, precisa pertencer a uma coletividade.

Ainda nessa perspectiva, de acordo com Delfino (2019), os relacionamentos desenvolvidos ao longo da vida são determinantes para o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos; e relata que

pensando como agente potencializador, as relações sociais são particularmente importantes, pois oferecem ao indivíduo um entorno de segurança e proteção. Além disso, atuam ainda como moderadoras do estresse, colaborando com a saúde física e mental das pessoas e contribuindo para que elas se sintam mais amadas e tenham uma autoestima elevada. Quanto mais adequado o suporte social fornecido (especialmente por familiares e amigos íntimos), maior é a resiliência da pessoa idosa perante à situação adversa e, conseqüentemente, melhor o bem-estar subjetivo (2019, p. 10).

O entendimento de De Masi (2000, p.148), acerca d'O Ócio Criativo', é altamente pertinente, pois ele, de certa forma, nos força a olhar para o que nós entendemos por qualidade de vida, que deveria ser avaliada sob dimensões diversificadas e não unicamente como fatores isolados: "A plenitude da atividade humana é alcançada somente quando nela coincidem, se acumulam, se exaltam e se mesclam o trabalho, o estudo e o jogo; isto é, quando nós trabalhamos, aprendemos e nos divertimos, tudo ao mesmo tempo".

Entende-se que, nesse sentido, tal plenitude se relaciona à percepção, pelo idoso, de felicidade; e em relação a ela, Gaarder (1999, p. 131) afirmava que na compreensão de Aristóteles, "o homem só é feliz se puder desenvolver e utilizar todas as suas faculdades e capacidades". Pode-se presumir que a felicidade é de suma importância para o homem de forma abrangente; mas para o idoso, o que seria felicidade?

Entende-se que ela viria de mais autonomia, de respeito ao seu livre pensar e agir, à sua possibilidade de mobilidade tanto física quanto social, no sentido de agrupar-se e viver com dignidade.

Passando a uma dimensão biológica do envelhecimento, Zatz & França (2021, p. 59), no livro “O legado dos genes”, salientam que

mesmo que a receita para uma vida longa esteja gravada no nosso DNA, outros fatores conspiram para o bom ou o mal desempenho para quem já passou dos sessenta. O tipo de alimentação, o nível de atividade física, o tabagismo, o acesso a serviços de saúde, o ambiente, a educação, as experiências emocionais – todos esses são fatores que contribuem para “ligar” ou “desligar” genes, ou seja torná-los ativos ou conservá-los adormecidos. (Grifos das autoras)

As autoras acima trazem contribuições importantes para se compreender o processo de envelhecimento genético a partir de estudos do genoma humano desenvolvido pelo Centro de Estudos do Genoma e Células-Tronco (CEGH-CEL) da Universidade de São Paulo (USP). Um estudo realizado a partir do “*Projeto 80 mais*” consiste na coleta de DNA de voluntários com 80 anos ou mais, saudáveis, para se criar um banco de dados de genomas e entender os mecanismos responsáveis pelo envelhecimento saudável.

De acordo com Zatz (p. 36), a geneticista que coordena o projeto do CEGH-CEL,

queremos entender como funcionam os neurônios, as células musculares, as células de vasos sanguíneos em pessoas que mantêm fisicamente saudáveis após os oitenta anos. Saber os mecanismos que protegem essas pessoas dos aspectos físicos do envelhecimento poderá abrir caminho para novos tratamentos que beneficiem a todos.

No entanto, se a genética pode atuar na prevenção de doenças e proporcionar uma vida saudável aos idosos, ela sozinha não poderá determinar o destino das pessoas longevas. O envelhecimento saudável e, conseqüentemente, a longevidade poderão ser influenciados por diversos fatores como os apresentados anteriormente.

Ainda nessa perspectiva, Gottlieb et al. (2007, p. 273) relatam que

fatores ambientais, como estilo de vida e dieta, desempenham papel fundamental no fenômeno do envelhecimento. Ou seja, a genética não é uma rota determinística, e cada vez mais pode ser “manipulada” em benefício da saúde. Além disso, o conhecimento da genética do envelhecimento e doenças associadas proporciona, cada vez mais, a elaboração de instrumentos clínicos para o benefício das pessoas idosas. (Grifo das autoras)

No entanto, as autoras ainda mencionam que não é somente o estilo de vida que influencia para que possam surgir as doenças na velhice. Elas sinalizam que há pesquisas e evidências científicas recentes que mostram que as condições de vida pré-natal e pós-natal também são importantes fatores que precisam ser controlados a fim de minimizar a prevalência de doenças que podem surgir no decorrer do ciclo de vida.

Em um trabalho de campo desenvolvido por Oliveira (2018, p. 70) com 253 idosos centenários, concluiu-se que “[...] não só os aspectos genéticos, mas também os nutricionais e hábitos de vida, têm impacto no envelhecimento humano, quer de forma isolada, quer em interação uns com os outros, havendo ainda muito para desvendar neste domínio”.

A pesquisa também evidencia que a existência de familiares centenários pode apresentar influência na longevidade, mas não seria determinante, porém, de toda forma, é característica favorável. E a pesquisa relata também que os idosos centenários valorizam um sono reparador, quase não comem enlatados, buscam contato com a natureza, animais e plantas, além de não fazer muito uso de medicamentos.

Em outra pesquisa, Seki (2017, p. 16) mostra que “a adoção de um estilo de vida saudável, ativo, com a presença de atividades ocupacionais prazerosas, mesmo após a aposentadoria e a adesão a grupos proporcionam além de benefícios físicos a socialização, podem ser determinantes para uma vida longa e saudável”.

No Brasil, tem sido comum os grupos de convivências voltados aos idosos, que têm contribuído fundamentalmente para melhoria da autoestima, estimulando a autonomia e trazendo bem-estar aos participantes e mudanças positivas na saúde. Segundo Wichmann et al. (2013, p. 823) “os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com

dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável". Ainda, segundo as autoras,

os grupos de convivência têm sido uma alternativa estimulada em todo o Brasil. De maneira geral, inicialmente os idosos buscam, nesses grupos, melhoria física e mental, por meio de exercícios físicos. Posteriormente, as necessidades aumentam, e as atividades de lazer, como viagens, também ganham espaço, além do desenvolvimento de outras atividades, sempre promovendo atividades ocupacionais e lúdicas.

São incontáveis os benefícios que a convivência grupal pode trazer para as pessoas idosas, como a melhoria das habilidades cognitivas, sociais e psicológicas, reduzindo quadros de depressão, muitas vezes ocasionada pela sensação da perda de um papel social que acontece logo após a aposentadoria. Dentre outras vantagens, a interação social advinda dos encontros com os pares de idade pode evidenciar momentos prazerosos de resgate da autoestima, a reconstrução da identidade, fortalecer vínculos e trazer um sentido em suas vidas que minimize o vazio existencial que tende a surgir com o avançar da idade.

No livro *IKIGAI*, "Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz", fruto de uma pesquisa com os habitantes longevos da ilha de Okinawa ao sul do Japão, García e Miralles (2018) sinalizam diversas práticas dos japoneses que merecem ser destacadas. Em Okinawa existe uma aldeia chamada "a aldeia dos centenários", que apresenta o maior índice de longevidade do mundo e foi lá que os autores realizaram seu trabalho de pesquisa. O trabalho de campo trouxe muitas contribuições para o entendimento da longevidade e envelhecimento saudável, tais como:

- Primeiramente, os japoneses utilizam-se de um conceito que explica a sua extraordinária forma de viver: "*IKIGAI*", que é a razão pela qual nos levantamos pela manhã. Encontrar esse propósito poderá contribuir para um "envelhecer sempre jovem" e feliz, proporcionando satisfação, felicidade e significado à vida, algo tão bem trabalhado por Vitor Frankl, que é encontrar o sentido da vida.
- O sentimento de pertencimento a uma comunidade, amizades, boas relações familiares e o trabalho em equipe os ajudam a aumentar sua expectativa de vida.

- Outro segredo está relacionado à alimentação. A sabedoria dos ancestrais recomenda que eles não comam até ficarem cheios; eles param quando sentem que seu estômago está 80% cheio. Além disso, comem alimentos saudáveis e antioxidantes, como peixes, verduras e outros com baixo índice calórico.
- Um fator essencial referente à longevidade está em manter uma mente ativa, flexível e continuar aprendendo. Quando o cérebro desenvolve rotinas rígidas e não sai da zona de conforto, não precisa mais pensar; por isso, continuar estimulando o cérebro com informações, habilidades e experiências novas poderá criar novas conexões neurais e contribuir para um envelhecimento saudável.
- Evitar o estresse, não se preocupar e manter-se tranquilo é fator determinante à saúde. O estresse potencializa o envelhecimento celular porque altera os telômeros (extremidades dos cromossomos que protegem nosso material genético). Assim, os japoneses escutam músicas relaxantes, fazem alongamentos e respirações profundas e praticam meditação.
- O estilo de vida sedentário é algo que não está na rotina dos longevos. Mesmo os idosos de noventa e cem anos são muito ativos, não ficam sentados olhando a janela e lendo jornal. Caminham muito, cuidam da horta, participam de atividades comunitárias e participam de exercícios como *yoga*, *tai chi chuan*.
- Dormir bem é um fator antienvelhecimento, por isso os japoneses cultivam hábitos e rotinas que privilegiam o sono reparador que auxiliam a prolongar a vida.

E para finalizar, algumas falas dos habitantes de Okinawa que merecem destaque ao serem perguntados sobre o segredo para uma vida longa:

- "Não se preocupar e ter um coração tranquilo, não o deixará envelhecer".
- " Ter boas rotinas. Uma vida longa depende de três coisas: exercício para a saúde, comer bem e reunir com as pessoas".
- " Cultivar as amizades".

- “Meu segredo para uma vida longa é dizer a mim mesmo ‘calma, devagar’. Sem pressa se vive muito mais. Fazer muitas coisas todos os dias, estar sempre ocupada, sem afobação”.
- “ Tenho noventa e oito anos, mas ainda me considero jovem. Tenho muito o que fazer”. “ Faço exercícios diariamente e, todas as manhãs, dou um pequeno passeio”.
- “Minha alegria é me levantar todas as manhãs às seis e abrir a cortina para olhar o quintal que tenho aqui ao lado para cultivar verduras. Vou a horta ver os tomates, as tangerinas. Adoro
- observar tudo isso, me relaxa. Depois de passar uma hora no quintal, volto para casa e preparo o café da manhã”.
- “ Otimismo. O mais importante na vida é sorrir. Rir, rir, é o mais importante. Todos os dias digo a mim mesmo: ‘ Hoje vai ser um dia com saúde e energia”.

Concluindo, é possível visualizar que muitas possibilidades são apontadas pela vivência dos centenários japoneses. Para se acrescentar vida aos anos relatam ser necessário realizar as atividades diárias com disposição e fazer coisas que realmente os fazem felizes. Manter-se em atividade é algo presente no cotidiano deles, seja para as próprias necessidades ou para proporcionar auxílio às pessoas com as quais convivem. Ajudar os outros traz um sentimento de pertencimento, de compartilhamento e torna a existência mais leve; o espírito de cooperação mútua é missão de vida para eles. Conectar-se com a natureza, para estes longevos, é um fator bem marcante que possibilita tranquilidade e recarregar as energias para enfrentar os desafios diários; além de propiciar uma alimentação mais natural e saudável com hortaliças advindas da própria horta.

Muitos são os fatores que contribuem para que essa população esteja entre os mais longevos do mundo com saúde e disposição, sendo frequente ver pessoas com mais de 90 anos e até mesmo centenários caminhando pelas ruas e cuidando com empenho da horta no quintal. Otimismo, boas rotinas, viver sem pressa, cultivar amizades e não se preocupar possibilitam uma vida salutar, demonstrando ser o segredo desta aldeia de japoneses.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pluralidade ao envelhecer, a genética sozinha não é determinante, apesar da sua importante contribuição. Vários aspectos do estilo de vida como a prática de exercícios físicos, alimentação saudável, sono adequado, exposição recomendada ao sol contribuem para proporcionar uma qualidade de vida aos idosos. A interação social também se apresenta como um recurso positivo e favorável à saúde psicológica dos indivíduos, especialmente dos idosos, na medida em que desperta o senso de pertencimento. As trocas de experiências entre os pares podem favorecer o gosto por atividades sociais que elevem a autoestima, o bem-estar e que podem ser entendidas como uma rede de suporte frente às mudanças que surgem com o processo de envelhecimento.

Se o envelhecimento humano é um fenômeno multifacetado, as pesquisas até então apresentadas confirmam que não existe um fator único que dê conta de explicar a complexidade do ato de envelhecer, porém apontam para alguns pressupostos que podem evidenciar um caminho mais promissor para uma velhice mais saudável e feliz. A frase "é preciso saber viver" fará parte do repertório daqueles que querem, não só viver bem, porém ter qualidade de vida e conquistar a tão desejada longevidade.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741. Acesso em 23 fev. 2022.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE: **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios** (PNAD) 2017. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 20 fev. 2022.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL (ILC-Brasil). **Envelhecimento Ativo**: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade. Rio de Janeiro. Julho de 2015 Disponível em:< https://longevidade.ind.br/wp-content/uploads/2017/03/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol-tico-ILC-Brasil_web.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2022.

DELFINO, Laís L. **Revolução da longevidade e a pluralidade do envelhecer**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2019. (Série Universitária).

DE MASI, Domenico. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

GAARDER Jostein: **O Mundo de Sofia**. Companhia das Letras, 1999.

GARCÍA, Hector; MIRALLES, Francesc. **IKIGAI** - Os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz- Ed. Intrínseca. Rio de Janeiro.2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed.São Paulo: Atlas, 1999

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 2, p.57-24 63, 1995. Bimestral. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rae/v35n2/a08v35n2.pdf>>. Acessado em: 10 out. 2021

GOTTLIEB et al. Aspectos genéticos do envelhecimento e doenças associadas: uma complexa rede de interações entre genes e ambiente. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/7KqnMrJPcDmKQHBjkkj3Yxv/?format=pdf&lang=pt> Acessado em: 10 jan. 2022.

KALACHE, Alexandre. Respondendo à revolução da longevidade. **Ciência saúde coletiva**, vol.19 nº.8 Rio de Janeiro – Aug. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803306>. Acessado em: 06 nov. 2021

LEHR, Úrsula. **A Revolução da Longevidade**: sociedade, na família e no indivíduo. 1999. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4649/2566>>. Acessado em: 26 jan. 2022

MARCARTHUR FOUNDATION RESEARCH NETWORK ON SUCCESSFUL AGING. In: OLIVEIRA, J. I. Sousa. Envelhecimento bem-sucedido e envolvimento social: um estudo em Universidade Sénior. Mestrado (Gerontologia Social). Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Nov. 2019. Disponível em:

<repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960./2425/1/ Joana_Oliveira.pdf>. Acessado em: 11 maio. 2022

MARTINS, G.A. & PINTO, R.L. **Manual para elaboração de trabalhos acadêmicos**. São Paulo: Atlas, 2001.

MINAYO, M. C. S.; COIMBRA, C. E. A. (Org.) **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002. (Coleção Antropologia & Saúde).

NUNES, Maria I.; LIMA, Tânia G. Envelhecimento bem-sucedido. In: NUNES, Maria I.; FERRETTI, R. E. de Lucena; SANTOS, Mariza dos. **Enfermagem em geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 11 fev. 2022.

OLIVEIRA, Alda P. da Silva. **Centenários em Portugal**: contribuição para o estudo de fatores genéticos e ambientais associados à longevidade. 2018. Tese (Doutorado em Medicina, especialidade Gerontologia). Disponível em:<https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/34420/1/ulsd731960_td_Alda_Oliveira.pdf> Acesso em: 05 fev. 2022

OLIVEIRA, Eylla K. de Santana; SILVA, Joilson P. da. Sentido de Vida e Envelhecimento: relação entre os pilares da logoterapia e bem-estar psicológico. Logos & Existência; **Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial** 2 (2), 135-146, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/le/article/view/16817>>. Acesso em: 17 nov. 2021

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. de. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <<https://www.feevale.br/Comum/midias/0163c988-1f5d-496f-b118-a6e009a7a2f9/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>>. Acessado em: 21 jan. 2022

SEKI, Jaqueline Yumi. **História de vida e perfil de condição física e de saúde de idosa longeva com estilo de vida ativo**: um estudo de caso. Universidade Estadual Paulista. 2017. Disponível em: <[https://repositorio.unesp.br/handle/11449/155524? locale-attribute =en](https://repositorio.unesp.br/handle/11449/155524?locale-attribute=en)>. Acesso em: 26 jan.2022.

TAVARES et al. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa. **Rev. Bras. Geriatria. Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTj-c3MYdXDC9hF/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 12 fev. 2022.

WICHMANN et al. Grupos de Convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** (2013). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MZNRCXPFPPyrFLgqg8GRGZm/abstract/?lang=pt>> Acesso em: 30 jan. 2022.

ZATZ, Mayana; FRANÇA, Martha S.J. **O Legado dos Genes** - 1ªEd. Objetiva. Rio de Janeiro, 2021.