

Bom humor depois dos 100 anos

FOTOS: ADRIANO HORTA/AT

Além da vitalidade, Leopoldina, Maria e Olga têm algo em comum: já completaram um século e querem viver muito mais

Kelly Kalle

Elas têm mais de 100 anos e ainda dão uma lição de vitalidade e bom humor para os mais novos. Algumas até continuam votando, desejam viver muito mais e afirmam que sua longevidade é presente de Deus.

Uma dessas idosas exemplares é Leopoldina Nascimento. Ela faz questão de dizer que tem 105 anos e meio.

"Vou fazer aniversário em agosto, já estou quase com 106 anos", comemora.

A aposentada, mais conhecida como Liopa, um apelido que ganhou quando era criança, não teve filhos e vive há quase quatro anos em um asilo, em Cariacica, onde é acompanhada de perto pelos descendentes da família com quem começou a trabalhar aos 13 anos como doméstica e babá.

"Sou patriota, levo sempre comigo minha bandeira e toco muito bem na minha gaita os hinos brasileiro, da bandeira e da proclama-

ção da república."

Além de tocar gaita, o que mais gosta de fazer é dançar, recitar poesias – sabe várias de cor – e cantar. Ela diz que está um pouco esquecida, mas se lembra de várias datas que pessoas jovens talvez não lembrariam.

Quem também dá um banho de felicidade em muita gente é Maria Gonçalves André, que fará 101 anos em maio.

"Foi Deus que me deu essa idade. Mas sempre fui animada, trabalhava, corria e brincava. Como frutas, verduras, legumes e tudo o mais que me derem", afirma.

Ela conta que não tem mais tanta força nas pernas, mas gosta muito de passear. "Canto hinos e gosto de ir à igreja. Meus netos sempre me levam de carro para passear."

A mais nova centenária do Estado é a aposentada Olga Bresciani Castro, que fez aniversário ontem.

Ela afirma que chegou a essa idade porque tem qualidade de vida e o amor dos filhos, netos e bisnetos, que totalizam 45 pessoas.

"Amo cantar, eu tinha uma voz linda, e gosto de ouvir Roberto Carlos e ler livros e revistas", conta Olga.

A aposentada esteve ontem cercada de presentes e flores, além de participar de uma festa à noite.

No ano passado, foi até homenageada pela Assembleia Legislativa pela longevidade e sabedoria.

“Amo cantar, eu tinha uma voz linda, e gosto de ouvir Roberto Carlos e ler livros e revistas”

Olga Bresciani Castro, 100 anos



Afeto e exercício para viver mais

FERNANDO RIBEIRO - 2/05/2010

Para os médicos, não há fórmulas prontas para justificar a longevidade de idosos com mais de 100 anos, porém estudos já comprovaram que afeto da família, boa alimentação e exercícios físicos ajudam a viver mais.

O geriatra Renato Lirio Morelato explica que o fator genético é muito importante, sendo a principal justificativa para pessoas ultrapassarem os 100 anos.

"A longevidade se deve ao fator genético, ao ambiente propício para essa pessoa viver mais, mas há muito mais além disso. O assunto é tema de estudo em várias universidades em todo o mundo."

Morelato ressalta ainda que a convivência com outras pessoas



RENATO MORELATO é geriatra

ajuda a se sentir bem.

"O não isolamento, o convívio familiar e o afeto fazem com que esse idoso viva mais."

A geriatra e presidente da Sociedade de Geriatria no Estado, Regina Angela Viana Mesquita, frisa que bom humor e otimismo também contam.

"Quem consegue driblar desafios e aprender com os problemas pode ter longevidade. É muito importante ainda manter a mente ativa e ter quem levar para o médico quando precisar, fazendo sempre prevenção de doenças."

Outro ponto que influencia muito é não ser alcoólico, fumante e sedentário. "Deve se alimentar bem, com frutas e fibras."

OUTROS EXEMPLOS DE VIDA



VAIDOSA Para a aposentada Maria Gonçalves André, de 100 anos, vaidade não acaba junto com a juventude. Ela faz questão de estar sempre bonita, com sapato de saltinho e cheirosa. Carinhosa, Maria tem cinco filhos, 31 netos e 18 bisnetos.



CRIATIVA Apaixonada pela vida, a aposentada Leopoldina Nascimento, de 105 anos, se orgulha em dizer que já costurou muitas roupas, fez bordados e é uma patriota, sempre levando a bandeira do Brasil. Ela toca o hino em sua gaita.

AS DICAS

Manter a mente ativa ajuda

Genética

➤ **MUITAS PESSOAS** chegam aos 100 anos devido à herança genética. Esses idosos contam com genes que os fazem "resistir" por mais tempo a infecções e outras doenças.

Psicológico

➤ **IDOSOS** com a característica de resiliência. Eles são aquelas pessoas que sabem driblar desafios, que minimizam as perdas e maximizam os ganhos. Conseguem tirar lição e aprender com o problema.

➤ **AS PESSOAS** que também têm bom humor e otimismo podem viver por mais tempo.

➤ **O IDOSO** também precisa de afeto e carinho de quem o ama, sua família, para viver mais.

Condição de vida

➤ **OUTRO PONTO** que deve ser levado

em conta é a condição socioeconômica. É preciso ter informação sobre possíveis doenças e recurso para quando precisar de ajuda médica. O idoso precisa ter alguém que o leve ao médico na hora em que houver necessidade. E sempre se prevenir.

➤ **O MEIO AMBIENTE** também deve ser favorável, sem poluição.

Hábitos

➤ **TALVEZ** o que mais influencia é o hábito de vida. O ideal é não fumar, não ser alcoólico, fazer atividades físicas e ter boa alimentação, com muita diversidade e frutas, verduras, legumes e fibras.

➤ **MANTER** a mente ativa, com novos aprendizados e leitura, também é importante.

Fonte: Geriatras Renato Lirio Morelato e Regina Angela Viana Mesquita

MAIORES DE 100 ANOS

| CIDADE | IDOSOS |
|------------------------|--------|
| Serra | 49 |
| Cariacica | 49 |
| Vila Velha | 42 |
| Vitória | 33 |
| C. de Itapemirim | 21 |
| São Mateus | 15 |
| Colatina | 15 |
| Linhares | 12 |
| Itapemirim | 11 |
| Barra de São Francisco | 10 |
| Guarapari | 9 |
| Pinheiros | 8 |
| Nova Venécia | 8 |
| Santa Maria de Jetibá | 7 |
| Guaçuí | 7 |
| Conceição da Barra | 7 |
| Mimoso do Sul | 6 |
| Fundão | 6 |
| Ecoporanga | 6 |
| Alegre | 6 |
| Viana | 5 |
| Sooretama | 5 |
| Santa Teresa | 5 |
| Ponto Belo | 5 |

FONTE: CENSO 2000 (IBGE)