



LONGEVIDADE

Perguntas e respostas

CF (Ref-Md) Jairo Mancilha*



1 O que se deve fazer para alcançar a longevidade?

Deve-se ter uma série de atitudes na vida e entre elas enfatizo:

- ter uma alimentação variada, rica em fibras, dando preferência para alimentos mais naturais e menos processados. Ingerir diariamente legumes, verduras, frutas e grãos; diminuir a quantidade de alimentos de origem animal, preferindo os vegetais; diminuir o consumo de alimentos processados, adoçantes artificiais, açúcares refinados, sal, gorduras saturadas e trans. Também é importante lembrar de beber água;

- manter um peso adequado; de modo geral, o obeso vive menos;

- ter uma atividade física e mental regular ao longo da vida, evitando exageros. Caminhadas e Pilates caem bem na terceira idade;

- manter a paz de espírito ao longo da vida, aprender

a viver mais o presente, aprender a perdoar. O ideal é aprender com o passado, planejar o futuro, mas viver no presente. Além disso, quem tem uma atitude amorosa em relação a si mesmo, às pessoas e à vida tende a viver mais; e

- prevenir as doenças cardiovasculares controlando seus fatores de risco: pressão alta (hipertensão arterial), fumo, nível elevado de colesterol no sangue, diabetes, estresse emocional, obesidade e vida sedentária.



2 Pessoas jovens também devem se preocupar desde já?

Quanto mais jovem se começa, melhor! Por exemplo, crianças acima do peso têm grande chance de se tornarem adultos obesos. A prática de atividade física na infância e adolescência é muito recomendável.



3 *Para quem já é idoso, tem solução?*

Nunca é tarde para começar mas, na “melhor” idade, torna-se fundamental o acompanhamento por um profissional da área médica e/ou esportiva.

4 *O que mais contribui para uma vida longa?*

A genética (hereditariedade) tem um papel importante, principalmente se for associada às recomendações já mencionadas.

5 *Além da alimentação, a parte psicológica, pensamentos positivos e uma atividade mental ativa é um fator importante?*

Corpo e mente formam um sistema, então atitude mental e foco positivos são fatores importantes. Guardar raiva e ter ressentimentos fazem muito mal à saúde e com certeza diminuem o tempo de vida. Como disse Guimarães Rosa, “qualquer amor já é um pouquinho de saúde, um descanso na loucura.”

6 *O que a medicina pode fazer para prevenção do envelhecimento?*

A medicina pode enfatizar as medidas preventivas porque “um grama de prevenção vale mais que um quilo de tratamento”.

Pesquisas médicas demonstram que substâncias antioxidantes como a vitamina E, vitamina C e o selênio podem contribuir para aumentar a longevidade, mas principalmente quando associadas às medidas preventivas.

Além disso, a vitamina D, que na realidade é um hormônio, estimula e fortalece o sistema imunológico, prevenindo doenças causadas por vírus e bactérias. Ela também tem efeito na prevenção do câncer e em doenças cardiovasculares, entre outras. A vitamina D é produzida pelo corpo quando tomamos sol; 15 minutos por dia já é o suficiente. Para quem não toma sol, é recomendado tomar vitamina D em forma de medicamento em dias alternados para manter o sistema imunológico reforçado.

7 *Existem outros métodos ou outros hábitos para se manter saudável?*

Um hábito que considero valioso é o de meditar. A meditação faz bem para a mente, o corpo e o espírito. Ela reduz o estresse silenciando o barulho mental; além disso, treina a atenção e nos ajuda a viver mais presentes. Ter uma atividade física e mental regular é muito importante para quem quiser ter uma vida longa com saúde.

Guardar raiva e ter ressentimentos fazem muito mal à saúde.

8 *O quanto a solidão e o oposto, estar conectado na sociedade, afetam a vida das pessoas?*

De modo geral, os solitários vivem menos. As pesquisas mostram que pessoas que tem um companheiro ou amigos tornam-se mais longevas. No entanto, é prejudicial à saúde ficar muito tempo assistindo TV, ouvindo notícias ruins e vendo novelas, propaganda etc.

9 *Para quem sofre de distúrbios de ansiedade ou pânico, o que seria mais recomendado?*

A melhor abordagem que conheço para lidar com ansiedade e pânico é aprender a meditar para trazer a atenção para o presente e acalmar a mente. Costumo dizer que “sofrimento rima com pensamento”. A meditação ajuda a diminuir o volume e a velocidade dos pensamentos. Como corpo e mente formam um sistema, quando a mente relaxa, o corpo relaxa e vice-versa.

No ataque de pânico a pessoa está totalmente presa na mente e imaginação. Na minha percepção, a Programação Neurolinguística e a Hipnose Ericksoniana (uma abordagem moderna e natural de hipnose) são as formas de terapia mais eficazes. Infelizmente, a maioria das pessoas e dos médicos não têm a mínima noção do que é a hipnose, o que acaba por gerar medo e, conseqüentemente, rejeição a esta técnica. Acredito que todo médico e psicólogo deveria aprender a trabalhar com hipnose, que é um processo fácil de aprender, natural, sem efeito colateral e eficaz como coadjuvante no tratamento de várias doenças.



10 OS 10 MANDAMENTOS DA LONGEVIDADE

●1º TENHA UMA ATITUDE POSITIVA NA VIDA E EM

RELAÇÃO À IDADE: não considere sua idade uma limitação. A maneira como uma pessoa se posiciona com relação ao envelhecimento é a chave para a sua capacidade de desenvolver-se. Frequentemente, pessoas mais velhas têm oportunidades e possibilidades vantajosas que podem não ter tido quando mais jovens.

Um grama de prevenção vale mais que um quilo de tratamento.

●2º CONHEÇA E UTILIZE BEM O SEU POTENCIAL

GENÉTICO: a grande maioria das pessoas têm genes que lhes permitem viver pelo menos 85 anos. Tire vantagens desses genes, não os frustrar. Práticas de boa saúde o ajudarão a compensar pelo menos algumas das diferenças genéticas entre você e os centenários e a maximizar a porção da sua vida sem doença.

●3º MEXA-SE; SEU CORPO PRECISA DE

EXERCÍCIOS: coloque como prioridade manter o peso adequado e um bom preparo físico. A longo prazo é a estratégia mais eficaz para quem quer se tornar um centenário. Para todas as idades, o treinamento de resistência se torna cada vez mais importante na manutenção da força e dos músculos. Além disso, o tecido muscular aumenta a queima de gordura. A prática de exercício reduz o risco de doenças do coração e aumenta acentuadamente o bem-estar.

Aprenda a ser tolerante para com o próximo. Todos temos defeitos, problemas e dificuldades.

●4º USE SEU CÉREBRO:

crie novos desafios. Mantenha sua mente em funcionamento, com novas e diferentes atividades para exercitar as diversas partes do cérebro. Tire vantagem de oportunidades e possibilidades que podem não ter existido antes, tais como uma segunda carreira, atividades voluntárias, instrução musical, cursos variados, escrever ou viajar.

●5º TENHA UMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: priorize as frutas e vegetais (legumes, verduras e grãos)



na sua alimentação e diminua o consumo de carne, gorduras saturadas e hidrogenadas e doces. Coma moderadamente para evitar a obesidade. Se necessário, suplemente sua alimentação com os antioxidantes.

●6º **LIVRE-SE DO ESTRESSE:** aprenda a lidar com ele. A vivacidade do seu cérebro e sua longevidade vão depender de quão bem você administra suas tensões. Aprenda a relaxar e a viver em paz. Bom humor, meditação, *tai chi chuan*, ioga, exercícios, dança, contato com a natureza e otimismo são algumas das maneiras de minimizar o estresse.

●7º ELEVE-SE FAZENDO ALGO DE BOM PARA OS

OUTROS: dedique-se a dar uma contribuição à sociedade. Sinta que está fazendo algo positivo para a coletividade em alguma atividade sua.

●8º **NUNCA SE APOSENTE:** mude de carreira, faça alguma coisa diferente, “curta” a vida, mas nunca se aposente. Continue a fazer planos e a se empenhar para realizá-los. Não abra mão de seus sonhos. Se necessário modifique-os, adaptando-os a uma nova realidade, mas não desista deles.

●9º MANTENHA VIVA A SUA ESPIRITUALIDADE:

a conexão com o espiritual faz parte da essência humana. As pesquisas têm demonstrado que vive mais e melhor quem ora, quem tem uma religião ou vive uma vida orientada pelo sentimento de que existe algo que transcende a vida.

●10º SAIBA PERDOAR:

aprenda a ser tolerante para com o próximo. Todos temos defeitos, problemas e dificuldades. Abra seu coração para o amor, para as pessoas e para a vida. Lembre-se: o amor é que é o destino verdadeiro... mais vale quem a amar madrugada do que quem outro verbo conjuga. ■

*Diretor do INAP (Instituto de Neurolinguística Aplicada).