



VOCÊ ESTÁ PREPARADO PARA ENVELHECER?

Prof. Dr. Delcio Agliardi
Coordenador do Programa UCS Sênior
Universidade de Caxias do Sul

A COISA MAIS MODERNA QUE EXISTE
NESSA VIDA É ENVELHECER

(Arnaldo Antunes)





O envelhecimento sob dois aspectos:

1. **Biológico**
2. **Cultural**

O QUE DIZEM POR AÍ ...

Todos os dias 10 mil pessoas no mundo completam 65 anos de idade

(Organização Mundial da Saúde, 2018)

O QUE DIZEM POR AÍ ... (2)

Jornal

EL PAÍS

Mudança de sexo em ratos
para compreender porque as
mulheres vivem mais

O QUE DIZEM POR AÍ ... (3)

EZEKIEL EMANUEL | ONCOLOGISTA

Quem quer viver para sempre
não sabe como é ter 75 anos

o médico defende **VIVER COM QUALidade**,
invés de viver mais

O QUE DIZEM POR AÍ ... (4)



Quatro irmãos de 110, 109, 103 e 101 anos iluminam os genes da longevidade

Projeto que estuda o DNA de pessoas centenárias busca retardar o envelhecimento

“Os irmãos Kahn demonstram que temos a capacidade como espécie de viver até 110 anos de maneira saudável”, diz o médico Nir Barzilai

O QUE DIZEM POR AÍ ... (5)

“Ninguém te recomendou parar de fumar? perguntou o médico Nir Barzilai a Helen Kahn em Nova York.

“Sim, claro, mas os quatro médicos que me recomendaram parar de fumar morreram”, respondeu Kahn, que todos chamam de *Happy* (Feliz). Ela morreu — depois de uma vida saudável — poucas semanas antes de completar 110 anos.

O QUE DIZEM POR AÍ ... (6)

ENVELHECER TE FARÁ FELIZ

Estudo mostra que, apesar da perda de faculdades, pessoas mais velhas mostram maior nível de satisfação com a vida.

(Daniel Mediavila, Psicólogo)

O QUE DIZEM POR AÍ ... (7)

Querendo ou não, iremos todos envelhecer. As pernas irão pesar, a coluna doer, o colesterol aumentar. A imagem no espelho irá se alterar gradativamente e perderemos estatura, lábios e cabelos. A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos.

O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior.
(Adélia Prado)

O QUE DIZEM POR AÍ ... (8)

envelhecer é um sonho, mas dói
(filosofia do meu pai)

O QUE DIZEM POR AÍ ... (9)

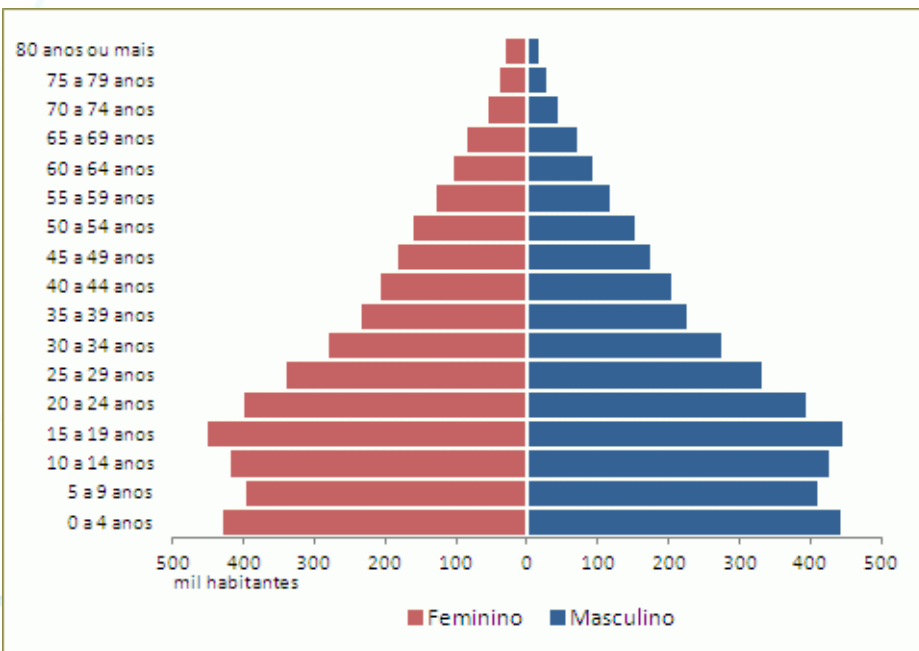
perder sem se perder
(escritora Lya Luft)

REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE

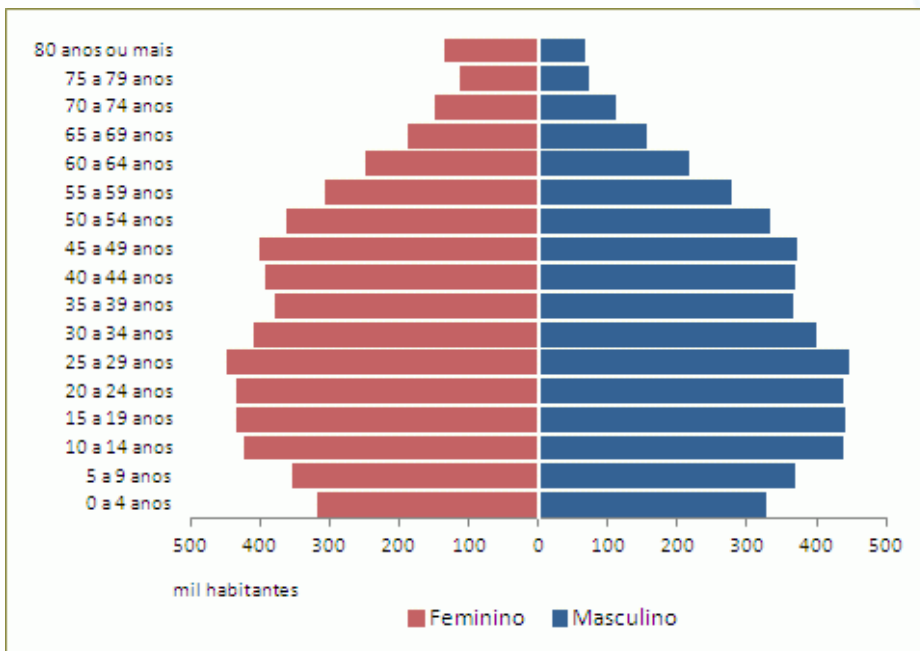
Nos últimos 100 anos ganhamos
trinta em perspectiva de vida!

REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE

Pirâmide Etária do RS



1980



2010

REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE

Demografia no RS

	+50 anos	+60 anos	+70 anos	+80 anos	+90 anos	+100 anos
RS	1.277.775	919.101	284.312	198.345	57.576	1.330
Serra	228.676	78.255	12.393	3.966	2.995	400

RS – 2,7 milhão de pessoas com 50 anos ou mais (24,54% da população total).

Fonte: FEE, 2018

Na Serra vivem 228 mil pessoas com mais de 50 anos

O QUE FAZER, ENTÃO, SE TODOS VAMOS ENVELHECER?

Não há RESPOSTA única, arrebatadora.
Porém, sabemos que:

- ✓ Cantar e dançar previne doenças
- ✓ Amigos: melhor remédio
- ✓ Espiritualidade: melhor encontro
- ✓ Alimentação saudável: uma exigência
- ✓ Ocupação responsável: um antídoto
- ✓ Estudar, ler e viajar: um prazer raro

VELHO É LINDO!

O livro resulta de pesquisas na França e no Brasil a respeito dos **pontos positivos da passagem do tempo** e ainda relata **como a visão das pessoas** que entraram para o time dos sessenta, ou mais, **mudou** nos últimos tempos.

A velhice é a única categoria social que carrega consigo a experiência da infância, da juventude e da adultez.



VELHICE, por que não?

Tente imaginar que você está conquistando a maturidade em vez de perder a juventude; e que um dia vai ganhar a velhice em vez de perder a maturidade. Não é mais natural pensar assim?

(Lya Luft, 2006)





muito obrigado!