

ARTIGOS

O desafio da longevidade

Luiz Carlos Motta

O Brasil está passando por uma transição demográfica importante e se tornando um país de "cabelos grisalhos." A população idosa está crescendo rapidamente, exigindo políticas públicas que garantam uma vida digna para essa faixa etária. Com o aumento da expectativa de vida e a queda na taxa de fecundidade, é urgente que nossa sociedade se prepare para oferecer qualidade de vida aos idosos. Dados recentes mostram que a população com 60 anos ou mais representa uma parcela cada

Precisamos enxergar o idoso como um cidadão produtivo e participativo



vez maior dos brasileiros, e essa tendência só se intensificará nas próximas décadas.

A realidade dos idosos no Brasil, no entanto, ainda é marcada por desafios. Muitos enfrentam baixa escolaridade, insuficiente proteção social e condições de saúde crônicas. O sistema de saúde predominante ainda prioriza o tratamento em detrimento

da prevenção, o que acaba por agravar problemas que poderiam ser evitados com medidas adequadas e antecipadas.

Uma política nacional de longevidade é essencial e deve envolver o governo, a sociedade civil e o setor privado. Esse esforço conjunto deve focar não apenas na saúde, mas também no bem-estar e na inclusão dos idosos. É ne-

cessário combater o etarismo, criar leis que aumentem a proteção jurídica dos idosos e promover a integração ao mercado de trabalho, valorizando o conhecimento acumulado por essa população.

Precisamos enxergar o idoso como um cidadão produtivo e participativo. Para isso, é fundamental oferecer acesso a serviços que promovam educação, qualidade de vida e possibilidades de inserção no mercado de trabalho. Uma abordagem ampla, que vá além dos cuidados com a saúde e envolva todos esses aspectos, é essencial para ga-

rantir que os idosos sejam respeitados e valorizados.

O Brasil deve reconhecer e valorizar a contribuição dos idosos, oferecendo oportunidades que permitam sua plena participação na sociedade. Esse é o caminho para construir um futuro mais justo e inclusivo para todos. É hora de olhar para a longevidade como um desafio a ser enfrentado com dignidade, respeito e compromisso com aqueles que fizeram tanto por nossa sociedade.

Luiz Carlos Motta

Deputado federal (PL/SP), presidente da Fecomerciais e da CNTC.

Saia da apatia

Carlos Fett

"A alegria evita mil males e prolonga a vida". William Shakespeare.

A apatia é um estado emocional que pode nos prender em um ciclo vicioso, onde a falta de motivação e a desinteresse pela vida tornam-se rotinas. Esse fenômeno é comum, especialmente em tempos de crise, mas é fundamental encontrar formas de superá-lo.

O primeiro passo é reconhecer que a apatia não é uma condição permanente, mas sim uma fase que pode ser transformada. Não se costumar com a falta de ânimo, a descrença, o fastio é o objetivo.

Para sair desse estado, é importante buscar pequenas

Um passeio ao ar livre ou a prática de um esporte pode ajudar a revitalizar o corpo e a mente



mudanças no cotidiano.

A prática de atividades físicas, por exemplo, não apenas melhora a saúde física, mas também libera endorfina, substância química que promove o bem-estar.

Um simples passeio ao ar livre ou a prática de um esporte pode ajudar a revitalizar o corpo e a mente.

Portanto: mexa-se!

Outro aspecto essencial é a conexão social. O isolamento pode intensificar a apatia.

Por isso, manter e estimular relações saudáveis cola-

bora para superar os indícios da apatia.

Conversar com amigos, participar de grupos ou até mesmo interagir em comunidades online pode proporcionar um suporte emocional valioso. A troca de experiências e sentimentos ajuda a quebrar a barreira da indiferença.

Portanto: não fique só!

A busca por novos interesses e hobbies também é uma estratégia eficaz. Aprender algo novo, como tocar um instrumento, desenvolver novas áreas profis-

sionais, pintar ou cozinhar pode reavivar a curiosidade e a paixão pela vida.

Essas atividades não apenas ocupam a mente, mas também proporcionam um senso de realização.

Portanto: não se acomode!

Praticar a gratidão é outra maneira poderosa de combater a apatia. Reservar um momento diário para refletir sobre o que é bom em nossa vida, por menor que seja, ajuda a mudar a perspectiva. Essa prática pode parecer simples, mas seus efeitos são profundos, promovendo uma mentalidade mais positiva.

Portanto: saiba agradecer!

Além disso, é fundamental cuidar da saúde mental.

Se a apatia persistir, procurar ajuda profissional pode ser

uma solução valiosa. Ter um espaço seguro para expressar sentimentos e receber orientações pode ser transformador.

Portanto: busque ajuda!

Lembre-se de que a jornada para sair da apatia é única para cada um. A mudança não acontece da noite para o dia, mas com pequenos passos. Assim, será possível redescobrir o prazer de viver.

Aceite os desafios, celebre as conquistas e, acima de tudo, não hesite em buscar apoio.

A vida é cheia de possibilidades, e cada dia é uma nova oportunidade para recomeçar.

Portanto: curta a vida!

Carlos Fett

Consultor e mentor empresarial, pessoal e em franchising

Um brinde ao beijo!

Simone Cristina Succi

Esses dias, meu endocrinologista me disse que se as pessoas fossem mais afetuosas, provavelmente não precisariam repor um hormônio, a ocitocina.

Apreendi que a ocitocina é o hormônio do amor e que uma micro gotícula dela nas veias faz milagres!

Perguntei:

- Doutor, você pode me receitar ocitocina? Afinal, amor em excesso só faz bem.

E ele:

- Não vou te receitar, não, porque você já a fabrica naturalmente!

- Quer dizer, então, que sou uma fabricante de amor?

- Sim, senhora! E a produção da ocitocina e a troca dela entre pessoas é superbacana!

As benevolências desse hormônio se estendem aos solidários



A receita é: beijar, abraçar, amar!

- Que fantástica!

Bem, depois dessa conversa, fui ler um pouco sobre a santa ocitocina e fiquei ainda mais encantada. Realmente, quando beijamos, abraçamos e temos uma dieta saudável, a ocitocina reina no nosso organismo. E mais: há maneiras próprias para a produção desse hormônio. Ela tem seu *modus faciendi*!

É assim: não basta sair beijando, abraçando e saltitando para que a ocitocina dê o ar da graça! Não...O abraço tem que

durar pelo menos 30 segundos e, o beijo, pelo menos seis. Ah, e não vale um beijinho insípido, não. Precisa ser o Beijo! Bem, então pra mim é até fácil, pensei... sou relativamente abraçadeira e beijoqueira! Ah, e abraço as árvores por aí! E descobri que abraços em árvore também vale!

Pois é! As benevolências desse hormônio se estendem aos solidários, aos que sorriem ao invés de dar mordidas de tubarão e aos que dialogam ao invés de dar cadeiradas... (qualquer semelhança com uns debates políticos por aí, é mera

coincidência...juízo!)

Depois disso tudo, fiquei tão entusiasmada com a ocitocina que cheguei falando dela no meu trabalho.

Mas daí, um desavisado, cheio de cortisol – que é o inimigo nº 1 da ocitocina – me disse:

- Ah, tudo isso é muito bonito, mas é complicado, porque achar alguém amoroso, beijoqueiro, solidário, sorridente e brincalhão pra trocar ocitocina não é fácil. Cadê está essa gente?

Aquelas palavras do "cortisol ambulante" caíram como uma faca no meu fígado, fazendo minha bile ferver!

Porém, respirei fundo – afinal, as aulas de yoga que frequento não podem ser em vão – e pensei, mas não falei, juro que não falei.

- Pois é. No seu caso, a solução é comprar ocitocina sintética na farmácia, pois parece que você não a produz!

E, voltando a respirar e pedindo à ocitocina que jorasse uma dose no meu coração, dei-lhe um abraço longo e um beijão (calma, gente, no rosto), e disse:

- Aqui, essa gente que você diz não existir, tá aqui! Pronto, agora você tem ocitocina! E nem precisa sair para comprar! Bem, depois das comprovações – científicas – desse belo hormônio, recomendo que beijem, abracem e amem muito e sempre!

Então, daqui, já envio pra vocês, amados leitores, muitos beijos e abraços meus!

Simone Cristina Succi

Doutora em Linguística Aplicada e professora