



Dupla jornada. José Bernardo da Silva faz 105 anos em junho e trabalha em um supermercado de Pousa Alegre, em Minas. Nos fins de semana, cuida da horta do abrigo onde mora

GERALDO RIBEIRO
gráfico ilustrativo de arte

O segredo de viver muito e bem por quem já passou dos 100 anos

Estudo da USP sobre longevidade analisa o material genético de brasileiros que desafiam o tempo com vida saudável e ativa

Que têm em comum os moradores do Norte Fluminense Davino Cordeiro Leodoro, Deolira Glicéria Pedro da Silva e Nora Rónai com os mineiros Laura de Oliveira e José Bernardo da Silva? Todos já passaram dos 100 anos e estão saudáveis e ativos. Alguns praticam esportes e há quem ainda trabalhe. Eles também integram um grupo com mais de 40 centenários de vários pontos do Brasil que doaram material genético para uma pesquisa sobre longevidade saudável do Centro de Estudos do Genoma Humano e Células Tronco da USP, financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).

Esses idosos engrossam a estatística do último Censo do IBGE, que contabilizou mais de 37 mil brasileiros com 100 anos ou mais. Meta-de vive no Nordeste. O Rio ocupa a quarta posição entre os estados com mais centenários (2.712).

Entre os fluminenses que desafiam o tempo, sedentarismo nunca foi característica do campista Davino Cordeiro Leodoro, de 113 anos. Até os 90, Leodoro nunca fugiu de serviço pesado. Atuou durante muito tempo no cais do porto enchendo caminhões de areia

e já foi cotado de cana. Hoje, passa a maior parte do tempo vendo a vida passar da varanda de sua casa em Guarus, ao lado da família que inclui sete filhos, mais de dez netos e em torno de 20 bisnetos. A vida mansa é forçada.

— Ele ainda é lúcido e, se deixar, quer sair sozinho — conta Luciana Cordeiro sobre o avô, que entrou na pesquisa durante a pandemia, após sobreviver à Covid-19, contraindo com mais de 100 anos, sem nenhuma sequel.

Ficar parado também não é com José Bernardo da Silva. Aos 105 anos, ainda dá expediente de segunda a sexta-feira em um supermercado em Pousa Alegre, no Sul de Minas Gerais, onde está há 15 anos. Uma de suas atribuições é recolher os carrinhos que os clientes abandonam vazios no estacionamento, num ambiente de seis horas diárias.

Quando está de folga, cuida da horta do abrigo onde vive. O idoso conta que nunca fugiu do batente.

— Comecei a trabalhar aos 15 anos e não parei mais. Fiz um pouco de tudo: trabalhei na enxada, com carro de boi e já varri ruas — enumerou. Foi varrendo a rua do supermercado, com quase 90 anos, que o idoso chamou a atenção de José Eduardo Cabral, de 66, um dos sócios do estabelecimento. Tempos depois, ele sumiu e foi encontrado numa obra, trabalhando como ajudante de pedreiro. José Eduardo decidiu então contratá-lo. Sua vitalidade chama a atenção de colegas e clientes.

EM BUSCA DO RECORDE

A família de Deolira Glicéria Pedro da Silva, moradora de Itaperuna (RJ), acha que o fato de ela nunca ter cometido excessos — dormia ce-

do, se alimentava bem e não bebia — justifica sua longevidade. Aos 119 anos, esbanja saúde e não toma remédios. A neta Leida Ferreira da Silva, de 63 anos, contou que em quase um século e duas décadas de vida, a avó só precisou ir a hospitais duas vezes. Mesmo assim, foram casos sem gravidade.

Deolira cedeu material biológico para a pesquisa da USP em 2022. Ela pode ainda ser a mulher mais idosa do mundo. O posto é ocupado oficialmente pela espanhola María Branyas Morera, três anos mais nova que brasileira. A família está reunindo provas, com ajuda do médico dela, Juair de Abreu Pereira, para incluí-la no Guinness World Records.

— Já consegui a cópia da certidão de nascimento e agora estou atrás da do batismo que enviamos para o Guinness. Ela tinha todos

os documentos, mas os perdeu numa enchente, onde morava — conta o médico.

Moradora de Botafogo, na Zona Sul carioca, a arqueta Nora Rónai completou 100 anos em fevereiro. Ela diz que sua receita para viver muito e bem foi não se preocupar com isso e fazer só o que gosta, o que inclui nadar desde a infância. Mas foi quase aos 70 que passou a competir e, desde então, começou a colecionar recordes, o último conquistado no ano passado, à véspera do centenário.

— Nunca fiz nada porque é bom para a saúde ou por promover a longevidade. Sempre me diverti muito e no pouco tempo que me restava, além do trabalho, minha diversão era voltada para o esporte. Gostava de me mexer. Talvez isso tenha me ajudado, mas não foi intencional — garante.

Laura de Oliveira, de 105 anos, moradora de Belo Horizonte, é outra nadadora do grupo estudado pela USP. Há cinco anos, foi recordista na categoria centenários. Ela afirma que só parou de competir porque cansou. Mas não tanto: ainda faz duas sessões de pilates por semana. Aídisa acredita que o segredo da sua longevidade esteja no DNA.

— A genética é muito boa. Minha mãe morreu com quase cem. Tenho duas irmãs na mesma faixa de idade, uma de 101 e outra mais novinha, que completou 99 em janeiro — aponta.

A filha Maria Dilmá Ribeiro, de 80 anos, diz que, quando foi a uma festa, a mãe é a primeira a chegar e a última a sair. Lembra nome e idade de todos os netos, assim como as datas de aniversários das famílias.

DEFESA PARA A COVID

Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais são os estados que concentram os maiores grupos de pesquisados pelo centro de estudos da USP. Cinco voluntários são fluminenses. Dois morreram algum tempo após a coleta do material, o que não faz diferença para o estudo.

A pesquisa aconteceu na pandemia, com apenas três idosos. Os pesquisadores queriam saber, inicialmente, se algum mecanismo genético ou imunológico estava criando defesa ao organismo dessas pessoas contra o vírus da Covid-19.

— Queremos saber o que essas pessoas possuem em comum que faz com que tenham uma longevidade saudável — explica o biólogo e pesquisador Mateus Vidigal, que integra o grupo liderado pela geneticista Mayana Zatz. Passada a pandemia, o estudo foi ampliado e passou a investigar os centenários que vivem bem, do ponto de vista físico e cognitivo. Para isso, foi colhido o sangue deles, para extrair o DNA e analisar a genética dessas pessoas, além de buscar pontos comuns que possam explicar o segredo da longevidade saudável.

O estudo ainda está longe de ser concluído, mas os pesquisadores já sabem que o envelhecimento é regulado por fatores genéticos, imunológicos e ambientais. Sendo assim, tabagismo, etilismo, má alimentação, sedentarismo e exposição prolongada ao estresse podem reduzir significativamente a expectativa de vida.

— Por outro lado, a partir dos 90 anos os fatores genéticos têm um papel cada vez mais importante no envelhecimento saudável — aponta Mateus Vidigal.



“Comecei a trabalhar aos 15 anos e não parei mais. Fiz um pouco de tudo”

— José Bernardo da Silva, 105 anos

“Nunca fiz nada porque é bom para a saúde ou por promover a longevidade. Sempre me diverti muito e, no tempo que restava, praticava esportes”

— Nora Rónai, 100 anos



Festa dobrada. Laura de Oliveira comemora 105 anos com a filha Dilmá, que fez 80



Fazer o que gosta. Nora Rónai nadou desde a infância, mas começou a competir a partir dos 70