

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO IV - Nº 13 - fevereiro 2011

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ **Acontece no IPLEMG**

Palestra: Depressão

Eleição

### ■ **Dicas de saúde**

### ■ **Dicas culturais**

### ■ **Novas carteirinhas da UNIMED**

### ■ **Depoimento**

Maria Helena Albergaria



## Saúde e Bem Estar

### ■ **DPOC – Você é vítima desta sigla?**

### ■ **Cuidado! Automedicação traz riscos à saúde**



## Comportamento

### ■ **O Tesão pela Vida**



## EDITORIAL

Aí está o Ano Novo que se inicia acompanhado de justo e necessário otimismo por parte de todos nós, brasileiros.

A nossa Democracia, criação humana, com as virtudes que lhe são reconhecidas e as falhas que decorrem da sua origem, passou por mais um teste, em que a vimos mais consolidada. A sociedade se mostra cada vez mais sensível aos aspectos éticos que venham a servir de exemplo às gerações que se sucedem e se impõe sejam mais preocupadas com a valorização dos princípios que levam ao verdadeiro e completo desenvolvimento.

Quanto à materialização dos nossos sonhos, há que salientar os passos seguros e decisivos dados pelo País, hoje firmemente colocado em posição de reconhecido destaque entre os demais. A dinâmica econômica ascendente elevou mais de trinta milhões de brasileiros à área do consumo, tornando-os capazes de assumir a legitimidade da cidadania e o provimento de suas necessidades fundamentais com dignidade. O índice de desemprego no Brasil é o mais baixo de toda a sua história, dando razões à confiança quanto ao futuro, divulgada pela Ipsos Public Affairs, mostrando o brasileiro como índice de otimismo de 78%, o maior entre todos no mundo.

Nós, do IPLEMG, passamos ao Ano Novo dando seguimento ao clima de 2010. Desenvolvendo a programação estabelecida, alcançamos os nossos objetivos maiores, voltados para o atento e cuidadoso atendimento aos segurados e seus dependentes, fortalecendo a identificação com a Instituição, sempre útil, sensível e presente na vida de cada um.

Cumprindo as metas e objetivos previstos para 2011, finalizamos as negociações com a Assembleia e, graças à visão e sensibilidade dos seus integrantes, da sua Mesa Diretora e, em especial do Presidente Alberto Pinto Coelho, procedemos à alienação ao Estado do Edifício Tiradentes, nos termos da Lei nº 19431, de 11 de janeiro passado, agora definitivamente entregue ao Poder Legislativo.

Ao mesmo tempo, como parte da negociação, a Assembleia comprometeu-se a liberar o terreno do IPLEMG, à Rua Matias Cardoso, no qual estaremos em futuro próximo edificando a nossa Sede, já que nos obrigamos, o Poder e o IPLEMG, quanto à realização da "Operação Urbana Assembleia Legislativa", formalizada pela Lei Municipal de Belo Horizonte nº 9676, de 30 de dezembro de 2008.

Como prazos definidos na Lei, imodificáveis, já estamos dando andamento às medidas necessárias à aprovação, pelo Município, de projeto da construção, no local, do edifício que virá a ocupar o terreno de propriedade do IPLEMG.

Estamos, a partir de fevereiro, procedendo ao reajustamento das aposentadorias e pensões dos nossos segurados, na forma da legislação em vigor.

Na oportunidade da Assembleia Geral do IPLEMG, em março, apresentaremos o Relatório Anual, relativo a 2010, cujos resultados, antecipamos, foram altamente favoráveis e benéficos aos nossos segurados, e a instituição.

Pedimos a presença de todos, especialmente dos agora também nossos Segurados, Deputados Estaduais da 17ª legislatura, iniciada a 1º de fevereiro corrente, quando, circunstanciadamente, submeteremos o Relatório da Diretoria do IPLEMG à consideração do seu órgão maior, a Assembleia Geral.

Portanto, o nosso "até lá", com fraterno abraço e os calorosos votos de felicidade e sucesso, saúde e alegrias no transcurso do ano.

Gerardo Renault

## DICAS CULTURAIS

### 37ª Campanha de Popularização Teatro & Dança

O evento acontece entre os dias 4 de janeiro e 1º de março e ocupa 42 espaços artísticos da capital, além de casas de espetáculos no interior do estado.

Este ano, a campanha apresenta 145 peças, entre espetáculos adultos, infantis, dança e performances especiais. São 61 montagens inéditas ou apresentadas pela primeira vez em Belo Horizonte.

Os ingressos a preços promocionais podem ser adquiridos somente nos postos do Sinparc. Os valores variam entre R\$ 5,00 e R\$ 12,00. É possível adquirir ainda, ingressos, a preços normais, nas bilheterias dos teatros onde as peças serão apresentadas.

#### Postos de venda:

##### Mercado das Flores

(Av. Afonso Pena, esquina com Rua da Bahia) - Diariamente das 09h às 19h

**Shopping Cidade** - (Piso Goitacazes) - Segunda a sábado das 09h às 19h | Domingos das 12h às 18h

**Shopping Pátio Savassi** - (Piso L3) - Segunda a sábado das 10h às 19h | Domingo das 12h às 19h

A organização do evento disponibiliza ainda dois Postos Móveis, que circularão pela cidade durante a Campanha. Este ano os ingressos também podem ser adquiridos pela internet - nesse caso é cobrada uma taxa. O endereço é: [www.sinparc.com.br](http://www.sinparc.com.br)

Confira no site a programação completa da Campanha.

<http://soubh.com.br/plus/modulos/agenda/lista.php?categoria=9>

**“O segredo de progredir é começar. O segredo de começar é dividir as tarefas árduas e complicadas em tarefas pequenas e fáceis de executar, e depois começar pela primeira”.**

Mark Twain

## ACONTECE NO IPLEMG

### Palestra - DEPRESSÃO

Fique atento ao cronograma anual de palestras do IPLEMG. Este ano iniciaremos no **dia 23 de fevereiro, quarta-feira, às 14:30hs na sala Leão Borges - IPLEMG. O tema será: “DEPRESSÃO”,** que será explanado pela psiquiatra **Karla Miranda**. Tema bastante atual e que acomete milhares de pessoas. Não fique fora desta! Entenda um pouco mais sobre o assunto e tire suas dúvidas!

### Eleições

O ano de 2010 foi um ano de grandes conquistas para o IPLEMG fruto de muita luta e muito trabalho. Convidamos a todos segurados e pensionistas para participarem de mais uma eleição do IPLEMG para escolha daqueles que terão a responsabilidade de dirigir a nossa Instituição. **A eleição se realizará na segunda quinzena de março de 2011,** cuja data será comunicada a todos os segurados. Contamos com sua presença para valorizar o importante evento.

### Novas carteirinhas da UNIMED

Convênio da Unimed continuará prestando serviços de saúde para os segurados e pensionistas do IPLEMG até 29 de fevereiro de 2012. **Novas carteirinhas serão entregues no final de fevereiro de 2011** pelo correio ou pessoalmente. As carteirinhas atuais continuam a valer até 28 de fevereiro de 2011. Maiores informações falar com Efigênia, no setor de Benefícios, na sede do IPLEMG: 3291 1944.

## Check up no IPLEMG

Criado com o objetivo de antecipar-se às enfermidades, detectando de modo precoce alterações no funcionamento do organismo, o Programa Sol na Janela oferece um programa de diagnóstico integrado à identificação de fatores de riscos físicos e doenças, propiciando melhor qualidade de vida aos nossos segurados. Com o avançar da idade aumenta o risco de instalação de doenças, sendo assim, alguns exames se tornam obrigatórios em períodos determinados. Agende um horário com nossa médica Dra. Adriana Carneiro e saiba mais sobre os exames e a periodicidade dos mesmos. Aproveite também para tirar dúvidas sobre sua saúde. Previna-se!

## Curso de Computação 2011

Começa em março o curso de informática do IPLEMG. Você monta o seu curso e aprende cada vez mais sobre o mundo da informática de uma maneira personalizada. Participe! Mais informações pelo telefone: (31) 3291 1944.

## FALE CONOSCO

Escreva pra gente! Diga o que achou dos temas escolhidos e conte o que mais gostaria de ler aqui. Com suas sugestões, o jornal vai ficar ainda melhor. Ele é mais um canal de relacionamento e interatividade com você. Participe!

## EXPEDIENTE

**Presidente:** Gerardo Renault

**Vice Presidente:** Emílio Gallo

**Diretor Financeiro:**  
João Marques de Vasconcelos

### Conselho Deliberativo:

Dr. Domingos Sávio Teixeira Lanna  
Dr. João Carlos Ribeiro de Navarro  
Dr. Geraldo da Costa Pereira  
Dep. Sebastião Helvécio R. de Castro  
Dr. Ermano Batista Filho  
Dr. Roberto Mauro Amaral  
Dr. Roberto Luis Soares  
D. Ambrósio Pinto  
Dr. Mauro Lobo

### Conselho Fiscal:

Dep. Elmiro Alves Nascimento  
Dr. Nelson José Lombardi  
Marcio Cunha

### Superintendente Geral:

João Alves Cardoso

### Coordenação, Redação e Revisão:

Gerardo Renault,  
Helio Resende,  
Adriana Carneiro,  
Leticia Pizzato,  
Maria Luisa P. Borges

**Designer Gráfico:** Fernando Quintino  
Impressão: Gráfica Silveira  
Tiragem: 400 exemplares

**“Não deixe de fazer algo que gosta devido à falta de tempo; a única falta que terá, será desse tempo que infelizmente não voltará jamais”.**

Mario Quintana

## DICAS DE SAÚDE

### Licopeno – saiba o que é e seus benefícios para a saúde

Os radicais livres são moléculas que danificam as células através da oxidação, levando a diversas doenças. Essas lesões podem ser prevenidas pela ação de antioxidantes.

**Estudos mostram que o licopeno é um potente antioxidante na prevenção do câncer de próstata, de pulmão e doenças cardiovasculares.**

Esse importante antioxidante é encontrado em alimentos de cor vermelha, como tomate, goiaba, melancia, mamão e pitanga.

Tomates são as maiores fontes de licopeno, porém o consumo de molho de tomate cozido aumenta as concentrações do antioxidante no sangue em taxas maiores do que o consumo de tomates crus. Assim, o processamento térmico dos tomates aumenta a absorção do licopeno.

Portanto, incluir alimentos fontes de licopeno na dieta é importante para prevenção de câncer e doenças cardiovasculares.

Caroline Petraconi  
Nutricionista do Programa Sol na Janela



## DEPOIMENTO

Iniciaremos esta coluna em 2011 com o depoimento de uma pensionista do IPLEMG. **Maria Helena Albergaria**, 67 anos, participa ativamente do Programa Sol na Janela realizando Pilates 3 x semana.



**Você ficou surpresa quando o IPLEMG anunciou a criação do Programa Sol na Janela?**

Fiquei surpresa no sentido agradável. Fiquei sem saber exatamente o que seria a não ser alguma coisa relacionada à preocupação com a saúde. Depois que vi o serviço oferecido: a qualidade, profissionais excelentes, aparelhagem, a facilidade que se cria por ter um local, ter onde parar o carro, ser gratuito. Isso é realmente formidável! A gente pode, inclusive, socializar-se, conviver mais com as pessoas que há tempos não estava vendo desde atividade na Assembléia. Achei a idéia excelente, facilitou muito sair da preguiça, da mesmice, do ostracismo. Dá uma sacudida na gente pra animar e vir.

**Você observou alguma melhora na sua vida, seu dia a dia após iniciar atividade no Programa Sol na Janela?**

Muito, muito. Eu sofri um infarto no ano passado, estava muito deprimida. Eu já fazia Pilates, no IPLEMG, e após o infarto, fiz reabilitação cardiovascular. Esse retorno pra mim foi muito bom, porque a atividade melhora muito a saúde da mente. Acho que melhorei muito da depressão e também o próprio exercício é muito bom para corpo. Corpo e mente. “Mens sana in corpore sano” (risos).

**Quais as melhoras que você observou no seu corpo?**

Fiz fisioterapia para problema no ombro, melhorou imensamente, a dor passou. Em 2010, precisei fazer uma ginástica apropriada pós infarto, melhorei demais! Meu fôlego, minha postura e meu equilíbrio. Sofro de um mal que é a síndrome de Ménière que diminui o equilíbrio, você tem zumbido constante no ouvido. Melhorei muito, consigo me equilibrar bem e não tenho mais tontura. Melhorei em todos os sentidos.

**Você sentiu importância na convivência que se cria com a inserção**

**das pensionistas no IPLEMG através do Programa Sol na Janela?**

Achei formidável! Encontrei aqui, viúvas de deputados que eram minhas amigas e que não via há muito tempo. A gente pode vitalizar novamente aquela amizade de quando nos encontramos nas atividades do legislativo. Achei formidável também, o contato com os ex-deputados da minha época.

**O que você gosta de fazer no seu tempo livre?**

Meu tempo é todo livre, porque sou aposentada há algum tempo, mas fiz e faço muita coisa com ele. Desde que aposentei fui fazer um outro curso universitário - filosofia. Convivi com gente da idade dos meus filhos ou netos até. Foi excelente, porque rejuvenesci. Entrei na terceira idade universitária novamente, foi uma renovação muito boa. Também sou uma leitora fanática, adoro ler. Gosto de muita coisa que eu possa fazer sozinha, então não fico tão dependente de alguém pra sair comigo. Adoro cinema, teatro. Fiz Escola Guignard, gosto de pintar. São todas atividades solitárias, mas não no sentido do peso desta palavra com a conotação de tristeza, pelo contrário, são atividades muito gratificantes. Acho que todo mundo, seja de que idade for, pode encher o seu tempo de coisas excelentes, muito boas, que dão muito prazer e alegria. Tem que correr atrás!

**Que dica você daria aos nossos leitores para manter e/ou melhorar a qualidade de vida?**

Ter muito cuidado com a saúde, que é tão simples. Viver em um meio de pessoas que amamos, conviver com amigos, ter mais amizades. Ter tranquilidade de vida e não se preocupar tanto com doença e com idade. A idade é irreversível, ela só vai crescendo, mas vamos sentir muito menos o peso deste crescimento se convivermos com pessoas que amamos. Nossos amigos, pessoas que nos admiram, que queiram o nosso bem. É o melhor caminho!

## DPOC – Você é vítima desta sigla?

**Cansaço, falta de ar, tosse com catarro. Cuidado! O que parece apenas um forte resfriado pode ser a DPOC – Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica.** Segundo a Organização Mundial da Saúde – OMS ao redor do planeta já são 210 milhões de portadores da doença. Saiba um pouco mais e cuide-se!

### O que é?

DPOC é uma doença crônica dos pulmões que diminui a capacidade para a respiração. Quando usamos o termo DPOC de forma genérica, estamos nos referindo a todas as doenças pulmonares obstrutivas crônicas mais comuns: bronquite crônica, enfisema pulmonar, asma brônquica e bronquiectasias. No entanto, **na maioria das vezes, ao falarmos em DPOC propriamente dito, nos referimos à bronquite crônica e ao enfisema pulmonar (vide figuras).** Na DPOC há uma obstrução ao fluxo de ar, que ocorre, na maioria dos casos, devido ao **tabagismo de longa data**. Esta limitação no fluxo de ar não é completamente reversível e, geralmente, vai progredindo com o passar dos anos.

### Como se desenvolve?

A doença é manifestada, geralmente, após os 40 anos. Como está ligada ao tabagismo, os fumantes começam a fumar desde jovens e os sintomas vão se desencadear na fase adulta. O DPOC se desenvolve após vários anos de tabagismo ou exposição à poeira (em torno de 30 anos), levando a danos em todas as vias respiratórias, incluindo os pulmões. Estes danos podem ser permanentes. **O fumo contém irritantes que inflamam as vias respiratórias e causam alterações que podem levar à doença obstrutiva crônica.**

### O que se sente?

Os sintomas típicos de DPOC são: tosse, produção de catarro e encurtamento da respiração (geralmente, dispnéia ao esforço). Algumas pessoas desenvolvem uma limitação gradual aos exercícios, mas a tosse somente aparece eventualmente. Outras, costumam ter tosse com expectoração (catarro) durante o dia, principalmente pela manhã, e tem maior facilidade de contrair infecções respiratórias. Neste caso, a tosse piora, o escarro (catarro) torna-se esverdeado ou amarelado, e a falta de ar poderá piorar, surgindo, às vezes, chiado no peito (sibilância). À medida que os anos passam e a pessoa segue fumando, a falta de ar vai evoluindo. Pode começar a aparecer com atividades mínimas, como se vestir ou se pentear, por exemplo. Algumas pessoas com DPOC grave poderão apresentar uma fraqueza no funcionamento do coração, com o aparecimento de inchaço nos pés e nas pernas.

### Como o médico faz o diagnóstico?

O médico faz o diagnóstico baseado nas alterações identificadas no exame físico, aliado às alterações referidas pelo paciente e sua longa exposição ao fumo. O médico poderá, ainda, solicitar exames de imagem ou de função pulmonar, além de exames de sangue. Todos estes exames complementares irão corroborar o diagnóstico de DPOC. Os exames de imagem, como a radiografia ou a tomografia computadorizada do tórax mostrarão alterações características da doença. A espirometria, que é um exame que demonstra como está a função pulmonar, usualmente demonstra a diminuição dos fluxos aéreos. Neste exame, a pessoa puxa o ar fundo e assopra num aparelho que medirá os fluxos e volumes pulmonares. Outro exame importante é a gasometria arterial, em que é retirado sangue de uma artéria do paciente e nele é medida a quantidade de oxigênio. **Nas pessoas com DPOC, a oxigenação está frequentemente diminuída.**

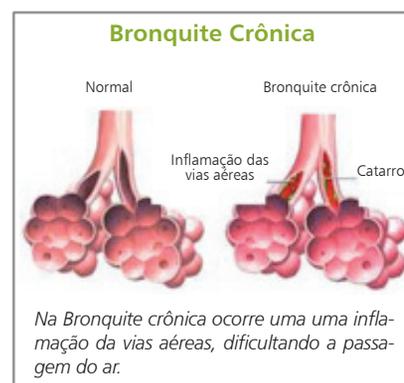
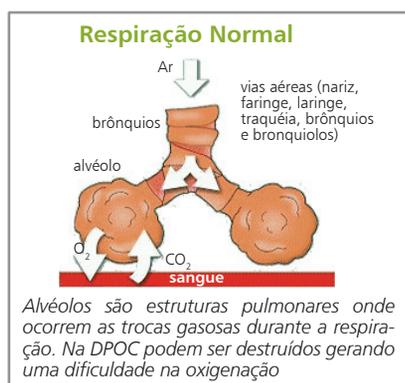
### Como se trata?

A primeira coisa a fazer é **parar de fumar**. Nas pessoas com muita dificuldade para abandonar o fumo, podem ser utilizadas medicações que diminuem os sintomas causados pela abstinência deste. Os **broncodilatadores** são medicamentos muito importantes no tratamento. Contudo, os medicamentos **corticosteróides** também podem ser úteis no tratamento de alguns pacientes com DPOC. O uso de **oxigênio domiciliar** também poderá ser necessário no tratamento da pessoa com DPOC, melhorando a qualidade e prolongando a vida do doente. Além disso, a **reabilitação pulmonar com orientações e exercícios específicos, através da fisioterapia respiratória**, ajuda a diminuir os sintomas da doença, a incapacidade e as limitações do indivíduo, tornando o seu dia-a-dia mais fácil.

**Devemos lembrar a importância da vacinação contra a gripe (anual) e pneumonia.**

### Como se previne?

Evitar o fumo é a única forma de prevenção da doença. A terapia de reposição de nicotina ou o uso de uma medicação recomendados pelo seu médico ajudar neste sentido.



## Cuidado! Automedicação traz riscos à saúde

**Quem costuma ir à farmácia comprar um remédio para aliviar o mal-estar ou qualquer dor rotineira deve tomar cuidado para não ficar pior e prejudicar a saúde.**

Segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias Farmacêuticas (Abifarma), todo ano cerca de **20 mil pessoas morrem no país, vítimas da automedicação**. A maior incidência de problemas relacionados à prática está ligada à intoxicação e às reações de hipersensibilidade ou alergia.

**Muito comum entre os idosos, o hábito de se automedicar representa um risco iminente à saúde. Em geral, eles já apresentam doenças crônicas e fazem o uso de medicamentos recomendados pelos médicos. Ao usar outros remédios, eles podem desestabilizar os tratamentos a que vêm sendo submetidos, assim como provocar uma intoxicação.**

Segundo pesquisa realizada pela Secretaria Especial da Terceira Idade do Rio de Janeiro, das 2.019 pessoas entrevistadas, acima de 60 anos, 44% delas admitiram que usam medicamentos sem prescrição médica.

Marianela Flores Hekman, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), diz que em seu dia-a-dia como geriatra são comuns os relatos de pacientes que passaram a tomar determinados medicamentos a partir das recomendações de vizinhas, amigas, parentes e farmacêuticos.

*- Isso é um perigo porque os medicamentos prescritos por médicos já têm efeitos colaterais que são monitorados pelo profissional. Por isso, tem de seguir à risca os horários e a quantidade indicada. Qualquer nova substância pode desencadear novos efeitos. Então, antes de tomar qualquer remédio é preciso perguntar a opinião do médico. Até mesmo o uso de fitoterápicos e de vitaminas deve ser informado. O ideal é que o idoso faça um resumo de todos os medicamentos ou leve as caixinhas deles para que o médico saiba tudo o que está se passando com o paciente de forma global - afirma Marianela.*

Ela contou que já atendeu uma paciente com hemorragia digestiva provocada pela ingestão de um xarope contendo babosa e álcool.



*- Foi bem difícil diagnosticar o que poderia ter provocado a hemorragia porque essa senhora não contou que estava tomando o xarope e todos os outros medicamentos estavam controlados e administrados de forma correta.*

Ela também citou uma pesquisa da Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) onde 40,7% dos idosos entrevistados em Canoas, no Rio Grande do Sul, têm o hábito de se automedicar.

De acordo com Antonio José Carneiro, professor adjunto e doutor da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), os analgésicos, os anti-inflamatórios e os antigripais são os medicamentos mais usados indevidamente pelos idosos. Porém, ele ressalta que mesmo os remédios aparentemente inofensíveis podem causar complicações.

No caso dos analgésicos, cujo princípio ativo é o ácido acetilsalicílico, o uso indiscriminado pode causar lesão aguda na mucosa gástrica e é contra-indicado em pacientes que já tiveram úlceras. Também possui ação anticoagulante que pode provocar sangramentos e hemorragias internas. Já os anti-inflamatórios podem causar descompasso no quadro daqueles que têm problemas cardíacos, renais, além do aumento de pressão arterial. Os antigripais também podem aumentar a pressão arterial, além da intra-ocular e os batimentos cardíacos. Alguns deles também possuem substâncias que podem afetar a próstata gerando a retenção urinária.

Destaca-se que o consumo de medicamentos sem prescrição tem sido favorecido pela multiplicidade de produtos farmacêuticos lançados no mercado e pela publicidade que os cerca, pela simbolização da saúde que o medicamento pode representar e pelo incentivo ao autocuidado, além de outros fatores.



## O Tesão pela Vida

É com ânimo de adolescente que o arquiteto Jaime Lerner fala sobre sua experiência de produzir o menor carro do mundo, a ser apresentado durante uma feira de design. A ideia é que o microautomóvel não seja vendido a particulares, mas fique em diversos estacionamentos da cidade, para ser alugado por hora, ajudando a aliviar o trânsito. "O carro só tem um problema: eu quase não consigo entrar nele", brinca com seu peso.

Rapidamente muda de assunto: fala das experiências de inovação urbana que o fazem viajar sem parar pelo mundo. Conta que um dos seus projetos, já desenhado, é criar o maior parque linear do mundo, em cima da linha de trem que passa na cidade de São Paulo. "Isso redefiniria o conceito de periferia".

A conversa rumo para questões pessoais e eu lhe pergunto se está namorando. Jaime, viúvo, diz que não vai encontrar ninguém que substitua Fani, sua falecida mulher. Nem se mostra disposto a morar com mais ninguém. Namorar pode ser. "Desde que não me chateie".

Escolhi Jaime, 73 anos, por causa de uma informação divulgada pelo IBGE no fim do ano passado: cresce aceleradamente a faixa etária dos mais velhos. Em apenas um ano, de 2008 a 2009, foram mais 697 mil pessoas - quase a quantidade da redução que houve entre os jovens até os 24 anos de idade.

Estamos vivendo uma redefinição da velhice, uma redefinição acentuada nesta sucessão presidencial.

**O Brasil, assim como vários outros países do mundo, está com menos jovens, mas os velhos, de modo geral, estão mais jovens.**

Uma prova disso foi uma campanha publicitária lançada na Inglaterra depois da descoberta de que as doenças venéreas estão crescendo especialmente entre os homens com mais de 65 anos de idade. Em sua maioria, eles imaginam que esse tipo de doença é coisa de adolescente e que, portanto, estariam imunes a elas, já que, com mais experiência, saberiam escolher melhor as parceiras.

Por trás disso, segundo os responsáveis pela campanha, estão o aumento da expectativa de vida e o crescimento do número de divórcios, além, é claro, dos novos medicamentos e tratamentos para cuidar da saúde, no geral, e da disfunção erétil, em particular.

Principal personagem da última eleição, Lula, 65 anos, é visto muito menos como ex-presidente do que como candidato na próxima eleição, quando já terá quase 70 anos. Ninguém vê problema nisso.

Mesmo derrotado na eleição de 2010 a presidência, José Serra talvez dispute a prefeitura paulistana aos 70 anos. Muita gente dentro do PSDB lista uma série de razões para o ex-governador não sair candidato, mas idade não aparece entre elas.

Há um time de brasileiros que vai, aos poucos, redefinindo o que significa ser velho. É gente como Silvio Santos, Hebe Ca-

margo, Jô Soares, Fernando Henrique Cardoso, Boni, Chico Buarque, Caetano, Gil, Niemeyer, Adib Jatene.

De alguma forma, eles se comportam, na sua inventividade, como educadores e ajudam a quebrar o preconceito de que ser velho é apenas esperar a morte.

Uma pesquisa realizada pelo Datafolha sobre a terceira idade mostrou que um terço dos brasileiros com mais 60 anos admite ter depressão. Nesse grupo, o medo da morte é igual ao de ficar doente -isso sinaliza como será complicado preparar os sistemas de saúde para atender a essa clientela.

Psiquiatras alertam sobre o risco de certos preconceitos acabarem atrapalhando o processo de envelhecimento. É que, além dos problemas naturais da idade, é comum a visão que se tem da vida na terceira idade como um momento sem novidades, previsível, monótono, o que, muitas vezes, aumenta a probabilidade de surgirem doenças físicas e, principalmente, psicológicas. Veja quantos acadêmicos, no auge de sua fertilidade mental, se aposentam da universidade.

**Isso significa que tesão pela vida se aprende. Ou se desaprende.**

Aprende-se, por exemplo, vendo um Jaime Lerner, do início do nosso texto, cercado de universitários, tão satisfeito quanto desajeitado, espremendo-se para entrar no menor carro do mundo.

**E por que não reaprender? Buscar os pequenos prazeres pela vida que, na maioria das vezes, é tão bela. Pense, observe! Depende de você! Todo dia é um novo recomeço para tentar, novamente, a busca do tesão pela vida e ser nada menos do que FELIZ.**

*Gilberto Dimenstein  
Folha de São Paulo 12/09/2010 (adaptado)  
O Tesão dos Velhos*

