

REVISTA LONGEVIDADE

Nº 1 – Novembro / Dezembro de 2020



ESTATUTO DO IDOSO: 17 anos protegendo direitos

O Estatuto do Idoso completou 17 anos! A advogada Rose Ferreira comenta sobre a aplicabilidade da lei que protege os idosos!

Cardápio Intergeracional:

Chef de cozinha inova com proposta de atender com atenção especial os mais maduros!

Preocupado com o dinheiro?

Dinheiro é uma preocupação quando envelhecemos? Especialista David Aquino responderá essa dúvida!

O tema é dentadura!

A dentista Rafaela Aucar nos presenteia com o artigo que vai desmitificar esse tema!

REVISTA LONGEVIDADE

Você sabe quais são os pilares que sustentam uma longevidade ativa e saudável?

página 4

Estatuto do Idoso é um dispositivo legal relevante ou já virou letra morta de lei?

página 7

A saúde começa pela boca e as próteses dentárias merecem uma atenção especial

página 11

Aumenta o número de idosos que estudam, inclusive a distância

página 16

Cozinha, Inclusão e Afeto e um Cardápio Intergeracional!

página 18

Empreendedorismo digital na terceira idade

página 22

Vida, tempo e dinheiro: finitude e plenitude

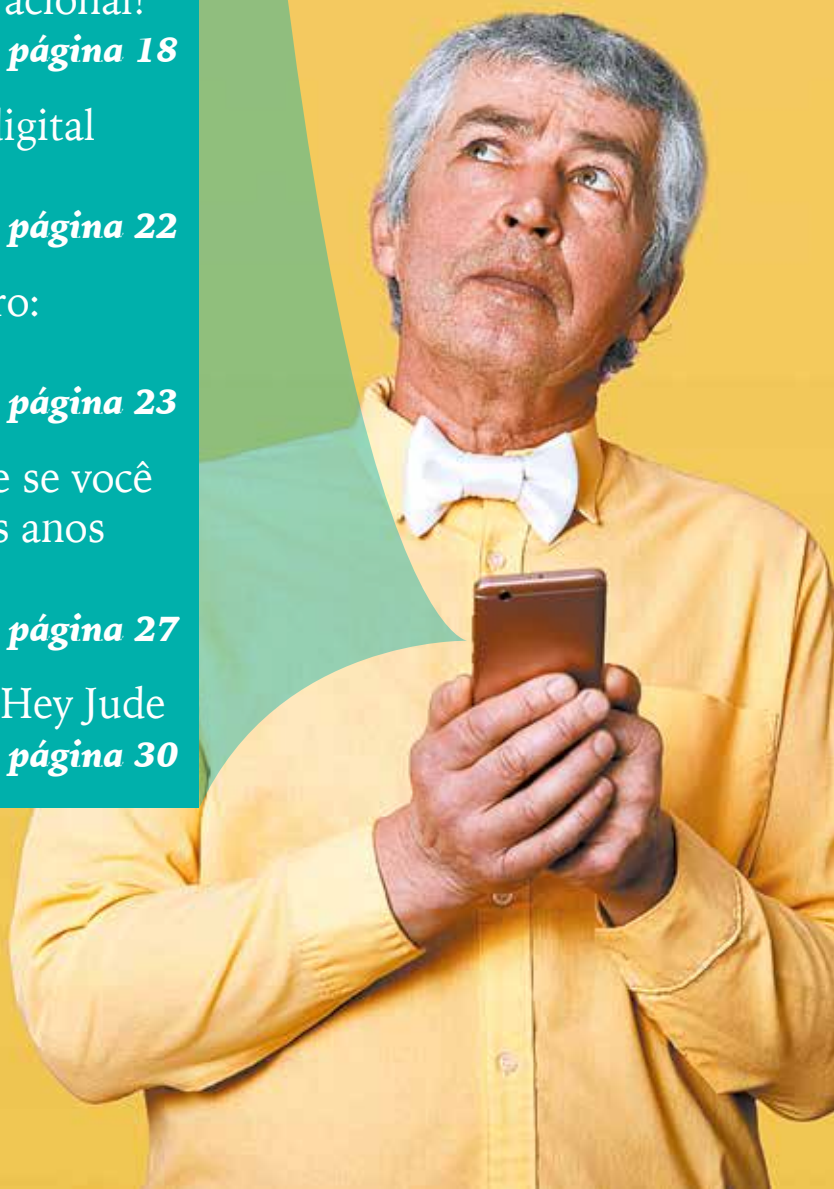
página 23

Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?

página 27

De Alegria, Alegria a Hey Jude

página 30





A Revolução da Longevidade já começou!

Se antes o envelhecimento era sinônimo de desprestígio social, hoje envelhecimento é sinônimo de protagonismo!

Nossos longevos pertencem a uma geração que se acostumou a lutar por seus direitos! Uma geração autônoma, independente, informada, atenta, a cada dia mais capacitada e que sabe exatamente o que quer.

Nós, da RD Longevidade, reconhecemos e admiramos o protagonismo dos mais de 30 milhões de idosos brasileiros e queremos, cada vez mais, desenvolver iniciativas que sejam significativas para nosso público.

Esperamos que gostem de nosso conteúdo e contamos com a ajuda de vocês para entregar sempre o nosso melhor.

Fraterno abraço,
Equipe Revista RD

REVISTA LONGEVIDADE

DIRETORIA: RD Longevidade Ltda

PUBLICIDADE: (21)96984-3709
contato@rdlongevidade.com.br

SITES: www.rdlongevidade.com.br
www.condominioamigodoidoso.com.br

MÍDIAS SOCIAIS:



@rdlongevidade



<https://www.facebook.com/rdlongevidade-105185017785046>



<https://www.linkedin.com/company/rd-longevidade>



Canal RD Longevidade


FOTOS: Freepik, Pixabay e Deposit Photos

PRODUÇÃO EDITORIAL:

MMA Comunicação e Marketing
www.mmamarketing.com.br

COORDENAÇÃO: Mario Brizon

PAGINAÇÃO: Gilmar Medeiros



Você sabe quais são os pilares que sustentam uma

LONGEVIDADE ATIVA E SAUDÁVEL?

Saiba mais sobre nossos pilares da longevidade:

SAÚDE

Quem nunca ouviu a expressão popular: “é melhor prevenir do que remediar”!? Quando se trata de saúde, esse dito popular cai como uma luva! Em todas as fases de nossas vidas e principalmente na maturidade, devemos sempre dar muita atenção à nossa saúde física e mental!

VIDA SOCIAL

Sem dúvida nenhuma o ano de 2020 nos mostrou o quanto manter contato com os amigos e familiares, o quanto é importante interagir com diferentes grupos de pessoas e conviver em sociedade. Que possamos o mais breve possível interagir presencialmente com todos àqueles que trazem significado para nossas vidas!

Se você pudesse eleger apenas quatro segmentos como sendo os mais importantes da sua vida, quais seriam suas prioridades? Sabemos que inúmeros fatores presentes no nosso dia a dia são determinantes para garantia da nossa qualidade de vida e bem-estar, mas elegemos a manutenção da boa saúde, a aprendizagem, a vida social e a vida financeira como prioridades padrão ouro quando o assunto é Longevidade Ativa

Gostaram? Compartilhe com a gente o que achou dessa matéria e também quais os pilares que você escolheria para sua longevidade! Envie agora mesmo seu comentário para o WhatsApp da nossa revista: (21) 96984-3709.

APRENDIZAGEM VIDA FINANCEIRA

Guimarães Rosa afirmava que “o homem nasceu para aprender, aprender tanto quanto a vida lhe permita”. Desenvolver novas habilidades, adquirir novos conhecimentos, estar aberto para novas experiências, tudo isso enche nossos dias de significado, não é mesmo?

Já sabemos que nossa expectativa de vida aumentou e muito! Mas e o nosso “pezinho de meia”? O que conseguimos investir ou poupar ao longo de uma vida é suficiente para uma Longevidade tranquila? Por isso atenção: economia e finanças também são temas de suma importância quanto o assunto é Longevidade Ativa!

Maturidade: cada vez mais On-line



- Mais de 10 milhões dos brasileiros com 60 anos ou acima estão ON-LINE! Esse número corresponde a 34% da população dessa faixa etária;
- 65% dos usuários maduros acessam a internet somente pelo smartphone;
- Mais de 70% dos usuários mais velhos consideram-se “HEAVY USERS”, ou usuários que consomem produtos e serviços em grande quantidade. Detalhe importante: mais de um terço dessas pessoas não se imaginam sem a internet no seu dia a dia!

Principais interesses dos longevos na rede:

- Uso de redes sociais e apps de mensagem/chamada;
- Acesso a informações;
- Uso de e-mail;
- Acesso à notícias.

*Fontes: 1. Resultados da Pesquisa Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) realizada entre outubro de 2019 e março de 2020 e divulgada pelo IBGE. 2. Ispos – Estudo Global de Meios (EGM).



Matéria de Capa



Estatuto do Idoso é um dispositivo legal relevante ou já virou letra morta de lei?

Por Rose Ferreira (*)

O processo de envelhecimento de um indivíduo nos dias atuais em muito se difere do processo de envelhecimento experimentado algumas décadas atrás.

Uma série de fatores contribuiu para que a expectativa de vida ao nascer aumentasse em países do mundo todo e também no Brasil. Dentre esses fatores, podemos citar o avanço da Medicina, a evolução constante da tecnologia e o desenvolvimento de vacinas que previnem inúmeras doenças.

Podemos afirmar que o envelhecer, hoje, é bem diferente do envelhecer que as pessoas experimentavam na década de 40, por exemplo. Em 1945, apenas 5% das pessoas tinham mais de 60 anos. Nos dias atuais, 14,3% da população brasileira possui 60 anos ou mais.

Atualmente o Brasil possui mais de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou acima. Desse total, 19 milhões vivem nos Estados

de São Paulo (7,2 milhões); Minas Gerais (3,4 milhões); **Rio de Janeiro (2,9 milhões)**, Rio Grande do Sul (2,1 milhões); Bahia (1,9 milhão) e Paraná (1,7 milhão).

Segundo as projeções do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), o rápido envelhecimento populacional do Brasil ganhará ainda mais fôlego nos próximos anos. Em 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais chegará a 68 milhões!

Dentre as capitais dos Estados brasileiros, a cidade do Rio de Janeiro ocupa um lugar de destaque quando o assunto é envelhecimento populacional: com o percentual de 14,5%, ocupa o 1º lugar entre as que possuem o maior número de pessoas acima de 65 anos. Estudos recentes realizados pela Fundação Getúlio Vargas afirmam que a população longeva da cidade do Rio de Janeiro se concentra principalmente nos bairros de Copacabana, Flamengo, Ipanema e Leblon.

Pode passar, por favor!



Os números evidenciam que estamos vivendo mais, resta garantir **“o direito de viver mais e com plena qualidade de vida”** a todos àqueles alcançam a maturidade.

Nosso país possui excelentes leis de garantia de direitos e proteção da pessoa idosa. No entanto, a efetividade, a aplicabilidade de tais dispositivos permanece como um desafio a ser superado pela presente e futuras gerações.

Ainda nos dias atuais os idosos são vítimas de preconceito, enfrentam diversas dificuldades para fazer valer os seus direitos de consumidores e o direito de acessibilidade e, não raras vezes, ainda figuram como vítimas de violência física, psíquica e financeira.

Se a história recente de nosso país nos revela que as políticas públicas que protegem os idosos só se tornaram realidade após intensa mobilização social, então, hoje precisamos novamente nos mobilizar para que as leis de proteção às pessoas idosas não se tornem “letra morta”, precisamos lutar pela efetividade das normas que protegem a população longeva!

Legislação é excelente

Temos a nossa disposição uma legislação que é excelente! O nosso Estatuto do

Idoso que foi instituído pela Lei n. 10.741 de 1º de outubro de 2003 é um excelente exemplo: está vigente há exatos 17 anos, mas será que vem sendo corretamente aplicado? Será que cobramos a aplicabilidade dessa lei? Será que conhecemos o que está disposto no Estatuto do Idoso?

É muito importante que os idosos e que também os não idosos conheçam minimamente o que dispõe o Estatuto do Idoso! Quando conhecemos o que diz a lei, temos maiores condições de reivindicar nossos direitos!

O Estatuto pode ser facilmente encontrado na internet, ao digitar “Estatuto do Idoso” em qualquer site de busca como o Google, rapidamente se tem acesso a lei atualizada, com todas as modificações que aconteceram desde o ano de 2003.

Vamos conhecer um pouco mais de alguns importantes artigos do Estatuto

Art. 3º do Estatuto do Idoso: Direito a atendimento prioritário

- “Art.3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com ab-

solta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

§1º A garantia de prioridade compreende:

I. Atendimento preferencial e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviço à população.
(...)"

Art. 3º, §2º do Estatuto do Idoso: Direito ao atendimento prioritário especial as pessoas com 80 anos ou mais

□ "Art.3º , §2º Dentre os idosos, é assegurada prioridade especial aos maiores de oitenta anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação aos demais idosos".

Art. 4º do Estatuto do Idoso: Proteção contra a violência

"Art. 4º Nenhum idoso será objeto de qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão, será punido na forma da lei."

Art. 15, § 2º do Estatuto do Idoso: Direito a remédio de graça

"Art.15 É assegurada a atenção integral à saúde do idoso, por intermédio do Sistema Único de Saúde – SUS, garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente Idosos.
(...)

§2º Incube ao Poder Público fornecer aos idosos, gratuitamente, medicamentos, especialmente os de uso continuado, assim como

próteses, órteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação."

Art. 23 do Estatuto do Idoso: Desconto de 50% no valor de ingresso, além de assento preferencial em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer

"Art. 23. A participação dos idosos em atividades culturais e de lazer será proporcionada mediante desconto de pelo menos 50% (cinquenta por cento) nos ingressos

DIREITOS DOS IDOSOS

- Estatuto do Idoso e a Constituição Federal asseguram:
- Atendimento preferencial no SUS
- Prioridade na tramitação de processos judiciais
- Vagas preferenciais em estacionamentos
- Meia-entrada em eventos culturais, esportivos e de lazer
- Aos idosos de baixa renda também estão garantidos:
- Viagem gratuita em ônibus interestadual
- Assistência de um salário mínimo
- Acesso a mais de 20 programas sociais



para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como o acesso preferencial aos respectivos locais.”

Art. 39 do Estatuto do Idoso: Direito ao passe livre nos transportes públicos

“Art. 39. Aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos fica assegurada a gratuidade dos transportes públicos urbanos e semiurbanos, exceto nos serviços seletivos e especiais, quando prestados paralelamente aos serviços regulares.”

”!

Cumprimento da lei é um dever de todos os cidadãos

Por fim, quero ressaltar que devemos ter sempre muito claro que o cumprimento da lei não é um favor, não é uma gentileza que alguém faz para gente! O cumprimento da lei é um dever de todos os cidadãos!

Todos nós podemos reivindicar a aplicação da lei no nosso dia a dia mesmo: se estiver em um estabelecimento comercial que não possui atendimento preferencial, registre sua reclamação; se for discriminado ou se for vítima de violência, busque por ajuda; se estiver no cinema, no teatro ou em qualquer evento cultural, solicite seu direito ao desconto! Se você que não tem mais de 60 anos e por acaso presenciar alguma situação de violação do direito do idoso, não se cale! Não seja omissos!

Na dúvida, é só lembrar sempre do artigo 3º do Estatuto: “É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária

Conecte-se!

Acesse o Estatuto do Idoso no site da Procuradoria Federal dos Direitos do Cidadão:

http://pfdc.pgr.mpf.mp.br/atuacao-e-conteudos-de-apoio/legislacao/idoso/lei_10741_03.pdf



(*) Advogada; Sócia Fundadora da RD Longevidade – Consultoria em Gerontologia; Professora no Curso de Pós Graduação em Gestão Condominial do CBEPJUR; Doutoranda em Ciências Jurídicas e Sociais no Programa de Pós Graduação em Sociologia e Direito na Universidade Federal Fluminense; Mestre em Direito Constitucional pelo Programa de Pós Graduação em Direito Constitucional na Universidade Federal Fluminense; Graduada em Direito pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul; Associada à Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia; Membro da Comissão Especial de Atendimento à Pessoa Idosa da OAB/RJ.

Contato: roseferreiraribeiro@gmail.com



A saúde começa pela boca e as próteses dentárias merecem uma atenção especial

Por Rafaela Aucar ()*

As mudanças físicas e psicológicas que ocorrem no decorrer da idade, inevitavelmente, resultam em mudanças na personalidade.

Os profissionais de saúde devem conhecer os mecanismos pelos quais se formam a personalidade de uma pessoa para melhor compreender os aspectos psicológicos do paciente.

Na boca tem início o primeiro contato de trocas do bebê com o mundo. É por meio dela que se inicia seu sustento, e depois as experiências de prazer e desprazer. O vínculo com a mãe é reforçado pelo ato da sucção pelos lábios e quando os dentes nascem, a sucção é substituída pela mordida.

Por intermédio dos dentes, surge a primeira conotação de força e capacidade de agressão, sendo este um instrumento de defesa, porque com eles o bebê consegue causar dano ao mundo exterior. Nesta linha, a psicologia entende que o ser passa

de “passivo-receptor” para “ativo-destruidor”.

Para os humanos os dentes são **símbolos de força, atitude ativa e, por isso, perdê-los pode significar insegurança e nova onda de ansiedade.**

O perfil do paciente moderno é o que busca se adequar aos novos conceitos de beleza, harmonia e praticidade. Pela necessidade de integração com a nova sociedade, o homem passou a se preocupar com a coletividade, não sendo mais aceitável qualquer grau de ausência de dentes. Assim, todos buscam a recuperação estética e funcional com auxílio de próteses, pois em contrário são considerados inválidos orais, tendo dificuldades na vida profissional e pessoal.

Com o aumento da longevidade e da lucidez, os idosos 80+ agora frequentam os consultórios dentários sozinhos e conduzem sua reabilitação com avaliações consistentes, julgando suas necessidades, cabendo ao dentista a compreensão das



“O idoso hoje é consciente da sua situação e do seu lugar na sociedade”



informações para concluir com sucesso a reabilitação. Não se permitem mais ficar sem próteses nem por pequenos períodos, solicitando, mesmo que imediatamente, as extrações necessárias, a colocação de próteses provisórias.

A globalização e a rapidez com que se tem conhecimento do comportamento da vida de relação contribuíram muito para dar apoio ao paciente idoso, devolvendo a ele a sua personalidade. O contato com as técnicas de embelezamento e rejuvenescimento do sorriso permitiu ganhar um novo sentido de vida. Agora, estão ansiosos por beleza relativa para se sentirem dentro de um contexto social, afastando de vez a hipótese de viver sem os dentes e, sobretudo, da segregação. O idoso hoje é consciente da sua situação e do seu lugar na sociedade.

Durante o último século, a forma mais utilizada para tratar pacientes com ausências dentárias foi a prótese removível total (PT ou dentadura) ou parcial (Roach ou PPR). Alguns fatores como dificuldade de adaptação, instabilidade das próteses e dificuldade de retenção destas levam tanto o cirurgião dentista quanto os pacientes a buscarem alternativas mais previsíveis com o uso de implantes osteointegráveis. Neste caso, uma correta e minuciosa anamnese, com avaliação de exames complementares que permitam traçar um eficiente plano de tratamento podem trazer um tratamento bem-sucedido. Ainda assim, a indicação de próteses sobre implantes pode esbarrar em limitações financeiras, psicológicas, anatômicas e cirúrgicas. Por isso, a escolha de um profissional experiente e capacitado é extremamente importante.

Fazer uma correta avaliação é fundamental

Quando o planejamento do caso é uma prótese total, conhecida como dentadura, alguns fatores devem ser observados: se o paciente faz uso de uma antiga prótese, como está a retenção, como está o grau de



higienização dela e da boca. Avaliar a presença de algum tipo de lesão, como candidíase oral e até um crescimento de um tecido fibroso inflamatório acompanhando áreas de traumas destas próteses é muito importante. Ambos devem ser tratados antes da confecção de novas dentaduras.

A avaliação do fluxo salivar do paciente idoso também é bastante importante. O uso de medicações que possuem atuação em sistema nervoso central podem diminuir a quantidade de saliva. Agravado ainda pela própria presença de uma dentadura bloqueando o fluxo comum de saliva e a predisposição dos micro-organismos de se disseminarem, pois alimentam-se do carbono presente no metacrilato que é o principal componente das resinas das quais são feitas as dentaduras.

Além disso, as dentaduras possuem algum grau de rugosidade superficial, ou seja, existem porosidades que são impossíveis de serem superadas, então, o dentista deve orientar o paciente com uma

higiene correta das próteses, com escovas próprias para dentaduras (ou escova com cerdas bem rígidas) e sabão neutro e também o uso de agentes químicos efervescentes presentes no mercado. Existe ainda uma opção de solução caseira com 15ml de água sanitária de 2 a 3% com 300ml de água para deixar a dentadura em imersão à noite. Esta opção não deve ser considerada quando existir metal.

É extremamente importante o profissional orientar quanto à necessidade de higiene diária e do uso não contínuo desta prótese, ou seja, a dentadura deve ser removida, preferencialmente à noite, para ideal recuperação dos tecidos da boca.

Alguns pacientes podem necessitar do auxílio de adesivos para fixar suas dentaduras em situações específicas como mucosa sensível, pouca salivagem, dificuldade de coordenação neuromuscular, paciente submetido a cirurgia bucomaxilofacial, próteses imediatas ou provisórias e ainda

pacientes que necessitem de mais segurança em situações específicas de exposição como, por exemplo: políticos, professores, locutores, atores, advogados, executivos, cantores. O adesivo pode oferecer uma segurança a mais para falar, mastigar, bocejar, sorrir e beijar.

Finalmente, o profissional de saúde moderno deve observar o paciente não apenas no aspecto específico no qual desenvolveu toda sua especialidade, mas também se concentrar que de uma forma ou de outra a abordagem será sempre multidisciplinar, não podendo ignorar fatores sistêmicos, emocionais, sociais e pessoais. Tratar o pa-

ciente como o ser complexo que é, considerando todos os sinais e sintomas e ainda todos os fatores que influenciam sua vida e que modificam sua realidade com o passar dos anos.

Fonte: Daniel Telles: Prótese Total-Convencional e sobre Implantes

() Cirurgiã-Dentista pela Universidade do Rio de Janeiro (UFRJ), especialista em Prótese Dentária pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), com cursos de atualização em Prótese, Facetas Cerâmicas e Harmonização Facial.*



RD Longevidade

Consultoria para o Mercado Sênior



O mercado para o público 60+ é o que mais cresce no mundo. Quer preparar seu negócio para atendê-lo? A RD Longevidade te coloca no caminho certo!

QUEM SOMOS:

Somos uma empresa de consultoria que tem como missão construir um ecossistema acolhedor para a pessoa idosa. Empresas, condomínios, espaços urbanos, cidades precisam estar preparados para esta nova realidade que surge a partir do exponencial envelhecimento da população brasileira. E é aí que entra a RD Longevidade, que alia seu pioneirismo às melhores práticas legais, de marketing e de gestão de negócios para garantir o sucesso do seu empreendimento.



Atender o público 60+ é o caminho do futuro. Prepare seu negócio para este novo tempo, com a RD Longevidade.

Aumenta o número de idosos que estudam, inclusive a distância

A presença de idosos em cursos de graduação está se tornando comum, inclusive nos cursos à distância e a tendência é isso aumentar a cada ano.

Os dados do último Censo de Educação Superior do Instituto de Estudos e Pesquisas Educacionais (INEP) revelam que em 2018 havia mais de 23.424 pessoas com mais de 60 anos matriculadas em cursos presenciais e a distância em todo o país. O número pode até não parecer expressivo, mas ocorre que desde o ano de 2013, o crescimento da quantidade de alunos da faixa etária 60 anos ou mais foi de 46,3%. No mesmo período as matrículas de jovens entre 19 e 24 anos aumentaram 15,4%.

As pesquisas do INEP também revelam que a procura por cursos à distância ou telepresenciais está crescendo mais rapidamente do que o presencial nessa faixa etária dos 60 mais: em um ano houve aumento de 19% das matrículas em cursos à distância enquanto no presencial o aumento foi de 3%.

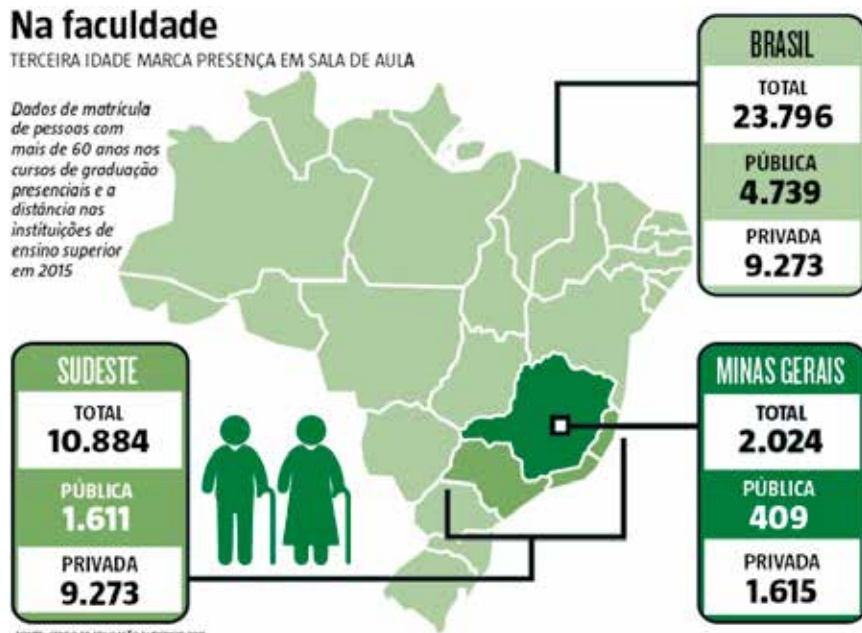
Fonte: <https://www. hojeemdia.com.br/horizontes/sonho-de-inf%C3%A2ncia-faz-idosa-prestare-vestibular-para-medicina-na-funorte-1.535375>. Acesso em: 21 set. 2020.



Na faculdade

TERCEIRA IDADE MARCA PRESENÇA EM SALA DE AULA

Dados de matrícula de pessoas com mais de 60 anos nos cursos de graduação presenciais e a distância nas instituições de ensino superior em 2015



FONTE: CENSO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR 2015

Você sabe o que é uma empresa amiga da pessoa idosa?

São empresas que investem em inclusão, respeito, acessibilidade e atendimento de excelência visando sempre garantir o bem-estar do público consumidor 60+.

Procure pela marca:



selo empresa®
AMIGA DA PESSOA IDOSA

E prestigie os estabelecimentos que respeitam seus direitos!

Empresário! Procure a RD Longevidade Consultoria e saiba como transformar a sua empresa em uma “Empresa Amiga da Pessoa Idosa”!



contato@rdlongevidade.com.br
www.rdlongevidade.com.br



Cozinha, Inclusão e Afeto e um Cardápio Intergeracional!

Conheça a inovadora proposta desenvolvida pelo Buffet Denise Capela, o primeiro Buffet “Amigo da Longevidade”!

Por Denise Capela ()*

Falar sobre alimentação ligada a qualquer grupo social não é fácil, já que vamos esbarrar sempre no tripé que mescla três poderosos fatores humanos: o social, o biológico e o psicológico.

O que é alimentação saudável? Como determinar isto para uma comunidade diversa em hábitos e necessidades? Como colo-

car numa base linear o que é alimentação saudável para o público da Longevidade? Como atender as expectativas e reais necessidades desse público singular, exigente, extenso e cada vez mais atuante na sociedade?

Algumas pessoas podem questionar a real importância e/ou relevância de um cardápio intergeracional, eu explico! Como não sou nutricionista, vou direcionar o meu

olhar para o estudo socioantropológico de uma sociedade cada vez mais informada e sofisticada na sua forma de se alimentar.

A alimentação e o valor nutricional estão muito ligados ao cultural. Lembrando que o ato de comer não é visto como apenas colocar alimento para dentro.

Temos vários simbolismos que rodeiam as práticas alimentares. E o prazer é uma via muito importante para uma boa alimentação, bem-estar e longevidade.

No Brasil, a expectativa de vida aumenta com grande potencial. A universalização da aposentadoria com a melhora socioeconômica nessa fase de vida, levaram às limitações do envelhecimento para uma idade mais avançada.

As pessoas consideradas idosas são olhadas de forma bem diferente das gerações anteriores. E para o grupo de longevos que tem certa estabilidade financeira, e com filhos já criados, esses sexagenários podem cuidar-se melhor fazendo dessa fase da vida uma retomada de projetos.

Daí mais viagens, mais passeios, mais cursos de vinhos, festas, aprender profissões novas, cursos de línguas e logicamente ir sempre em novos restaurantes.

No entanto, esbarramos em dois fatores que, apesar de toda essa revolução sexagenária, não podemos ignorar: o fator fisiológico, de como cada corpo envelhece, os limites do que cada corpo sente como saudável ou não. E a questão cultural do que é permitido, saudável do que não é bom para determinado grupo social.

Por favor, pode colocar menos sal, gordura e açúcar nos alimentos?

Como chef de cozinha, percebo em diferentes eventos, vários comportamentos neste grupo que trazemos aqui para observação: os que podem e querem experimentar coisas novas que lhe são permitidas. Agora viajam mais e, por experiência de vida, de-



envolveram paladares mais abertos e exigentes. E o grupo daqueles que por limitações do processo de envelhecimento ficam à margem, do comer bem, com reduzida chance de apreciar sem medo o prazer de degustar os menus apresentados nos eventos sociais. Nos restaurantes, a realidade também não muda. Precisam sempre pedir por favor aos restaurantes, menos sal, menos gordura, mais suavidade nos condimentos no preparo de seus pratos.

Não existem cardápios voltados para o público de mais idade, não existe a preocupação de inseri-los aos eventos sociais de forma democrática e igualitária por meio dos menus festivos.

No Buffet Denise Capela a realidade é outra: investimos no serviço de consultoria da RD Longevidade e agora o compromisso com o bem-estar e com a satisfação das necessidades específicas do público maduro se faz presente em todo o nosso processo de atendimento! Estamos prontos para atender com excelência pessoas de todas as idades, tanto no ambiente corporativo



“ Não existem cardápios voltados para o público de mais idade, não existe a preocupação de inseri-los aos eventos sociais de forma democrática e igualitária por meio dos menus festivos ”

quanto em no mais intimista como casamentos, festas familiares, bodas de ouro e etc.

Existem muitas opções leves, que não sobrecarregam o organismo que podem ser adotadas em cardápios e consumidas por todo grupo sem distinções. Opções de itens maravilhosos dos quais todos possam usufruir sem a barreira da idade. Afinal, quem não quer comer bem e ainda atribuir saúde ao corpo?





Todos sabem que a comida pesada, extremamente gordurosa tem sido cada vez mais excluída das dietas independente das idades. Ao mesmo tempo, porque lidar o tempo todo com o triste “Isso eu não como mais”, “Gosto, mas agora pesa pra mim”!? Existem tantas opções de releituras de pratos tradicionais com um valor nutricional mais adequado!

A busca do equilíbrio é também muito valorizada para uma maior expectativa de vida, sem com isso privar-se do prazer de comer bons pratos.

Lembrando que a gastronomia tem como elementos naturais o valor do sabor, dos cheiros, da apresentação.

Então, elaborar belos pratos viáveis ao público de terceira idade tem também um peso psicológico positivo, pois preservar esses elementos de beleza substitui muitas vezes a perda do paladar e de um olfato já um pouco diminuído, preservando assim o interesse por uma boa refeição. Esses elementos atraentes de beleza e apresentação são fundamentais! Esse cuidado não seria nada inviável é só alegraria a mesa da melhor idade!

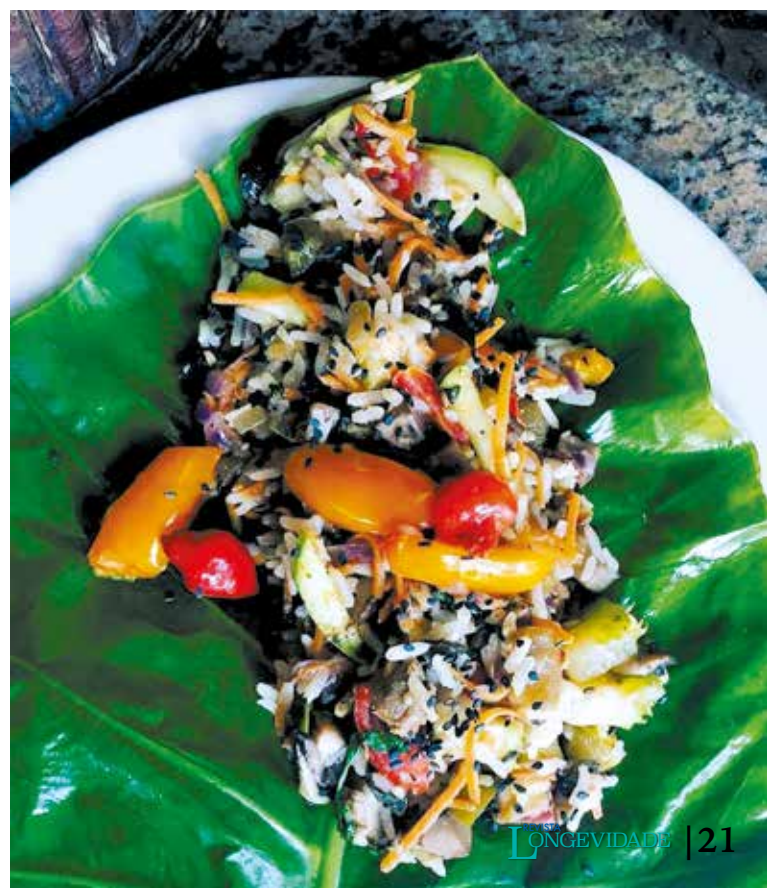
Bufês e restaurantes voltados para atender com a mesma qualidade que atendem aos grupos mais jovens, deveriam se preparar

também para atender aos mais idosos, levando em consideração e merecidamente a força social, econômica e humana que esse grupo representa. Acredito na grande potencialidade desse nicho gastronômico voltado para o respeito, inclusão e valorização da saúde com o prazer na alimentação desse grupo que, além de serem percussores de uma nova forma de envelhecer, permaneceram pela primeira vez na história da humanidade “jovens por mais tempo”.

Por isso, o nosso interesse em servir e oferecer a esse grupo pratos saudáveis e interessantes, além de belos e lindamente empratados! O Buffet Denise Capela abraçou esta causa de fornecer a melhor comida para a melhor idade. Baseado sempre no comprometimento de respeitar o indivíduo e suas necessidades específicas! Por isso oferecemos cardápios interessantes e exclusivos nesta área da saúde gostosa e inclusiva ao direito de se divertir comendo, cardápios que foram elaborados com todo o carinho e cuidado: cardápios intergeracionais!

(*) aguardando resumo c.v

Contatos: dcapela@hotmail.com / www.denisecapela.com



Empreendedorismo digital na terceira idade

Por Mario Brizon (*)

De acordo com dados do IBGE o Brasil chegou a 30 milhões de pessoas acima dos 60 anos no início desta década. Grande parte estão na economia produtiva (e bem ativa!), com saúde, vigor e vontade de suplantar barreiras e vencer desafios! Assim, o empreendedorismo surge com um caminho natural para uma vida mais ativa, inclusive após a aposentadoria.

A oportunidade se abre no empreendedorismo digital, que ganhou ainda mais força no período do confinamento. Hoje é muito mais fácil e barato montar seu negócio no ambiente virtual, prestando serviços ou vendendo produtos. Basta ter uma boa ideia para colocá-la em prática.

Idosos têm vários fatores a seu favor na hora de empreender: experiência, maturidade e tranquilidade. Com base em estudos do mercado, elaboramos algumas dicas que são importantes:

APOIO: experiência e aptidão são credenciais para abrir um negócio, mas não são suficientes para o sucesso do empreendimento. Consulte especialistas para conseguir ajuda no amadurecimento da ideia e sua viabilidade, além de saber por onde começar.

CAPACITAÇÃO: o conhecimento e as competências adquiridas ao longo da vida profissional devem ser valorizados, mas novos aprendizados são indispensáveis. Especialize-se na área do negócio, faça cursos, participe de seminários, feiras e exposições.

INOVAÇÃO: observe as novidades do mercado para oferecer produtos ou serviços diferenciados. Inovar não só investir em tecnologia, mas buscar soluções que tornem a empresa sustentável.

DEDICAÇÃO: investir em um negócio exige determinação em qualquer idade. Há muitas pessoas com ideias, mas é preciso ter coragem e determinação para colocá-las em prática. Não ter medo de errar é uma característica de empreendedores de sucesso.

COMUNICAÇÃO: vamos lembrar do “Velho Guerreiro Chacrinha” que dizia que “quem não se comunica, se trumbica”. Mas que pior do que isso, é se comunicar mal, ou de forma errada. É preciso escolher as estratégias e canais de comunicação adequados e elaborar o conteúdo ajustado ao público-alvo.

VISIBILIDADE: Não se esqueça que quem não é visto, não é lembrado! Qualquer negócio que pretenda sobreviver no mercado precisa de visibilidade na Internet. Investir no marketing, ter uma boa logomarca, fazer um website ou e-commerce tendo parceiros profissionais competentes e as ferramentas certas, além de presença nas redes sociais garante visibilidade e bons negócios.

(*) *Jornalista, publicitário, profissional de marketing, professor e palestrante, diretor da MMA Marketing, empresa especializada em estratégias de comunicação e marketing, criação de canais digitais como websites, blogs e redes sociais, além de conteúdo para a web. Membro do BNI. Embaixador do Turismo do Rio de Janeiro.*

Contatos:

(21) 999-973-632

mariobrizon@mmamarketing.com.br

www.mmamarketing.com.br

Vida, tempo e dinheiro: finitude e plenitude

Por David Aquino Filho (*)

Nos últimos anos investigo e converso sobre questões práticas ligadas ao dinheiro e longevidade. Um trabalho reflexivo, propositivo e educativo sobre dinheiro e projetos de vida longa, de qualidade e sustentável. Este artigo foi elaborado a partir de uma “live” realizada com o Sesc Copacabana (RJ), no dia 20 de agosto de 2020.

1. Crescemos ouvindo a famosa frase “tempo é dinheiro”. Isso significa que o dinheiro também é proporcional ao nosso tempo de vida?

Sabemos que a vida, o tempo e dinheiro são finitos. Como lidar com isso e ser pleno? O proporcional não é necessariamente em quantidade. A referência tem que ser qualitativa. Será que precisamos poupar ainda mais para bancar as novas necessidades e aproveitar plenamente as oportunidades da segunda metade da vida? Será que é só quantidade de recursos? Tem gente que achou que ia viver pouco e viveu muito mais. Existem pessoas que guardam mais do que precisam, deixam herança e pouco aproveitam nesta vida. Essa relação não é tão direta: quando termina um, termina o outro. Precisamos ressignificar, jo-

gar um outro jogo principalmente na segunda metade da vida. Um jogo no qual possamos criar a regra e que o importante seja continuar jogando, sem ganhador ou perdedor, que a gente se divirta!

A outra questão é a definição de tempo. Vivemos no tempo do relógio, daí vem essa frase “tempo é dinheiro”. É o tempo do *Kronos*. Mas existem outras concepções de tempo, que é o *Kairós*, o da oportunidade, o do agora. Esse tempo importa muito na maturidade. Enfim, precisamos também repensar o uso e significado do dinheiro.

2. O mundo está envelhecendo e o desafio agora é viver bem, ou seja, com saúde e condição financeira. Os idosos de hoje já trabalham com essa possibilidade?

O público acima de 60 anos é heterogêneo na origem, condições sociais, cultura, experiência de vida, visão de mundo e na idade. O brasileiro é muito de viver o hoje, mas mesmo entre nós temos vários perfis. De modo geral, os idosos brasileiros não se prepararam. E agora? Existe a possibilidade de muitos anos de vida pela frente, o bônus da longevidade. Você vai cruzar os braços? Precisamos colocar o

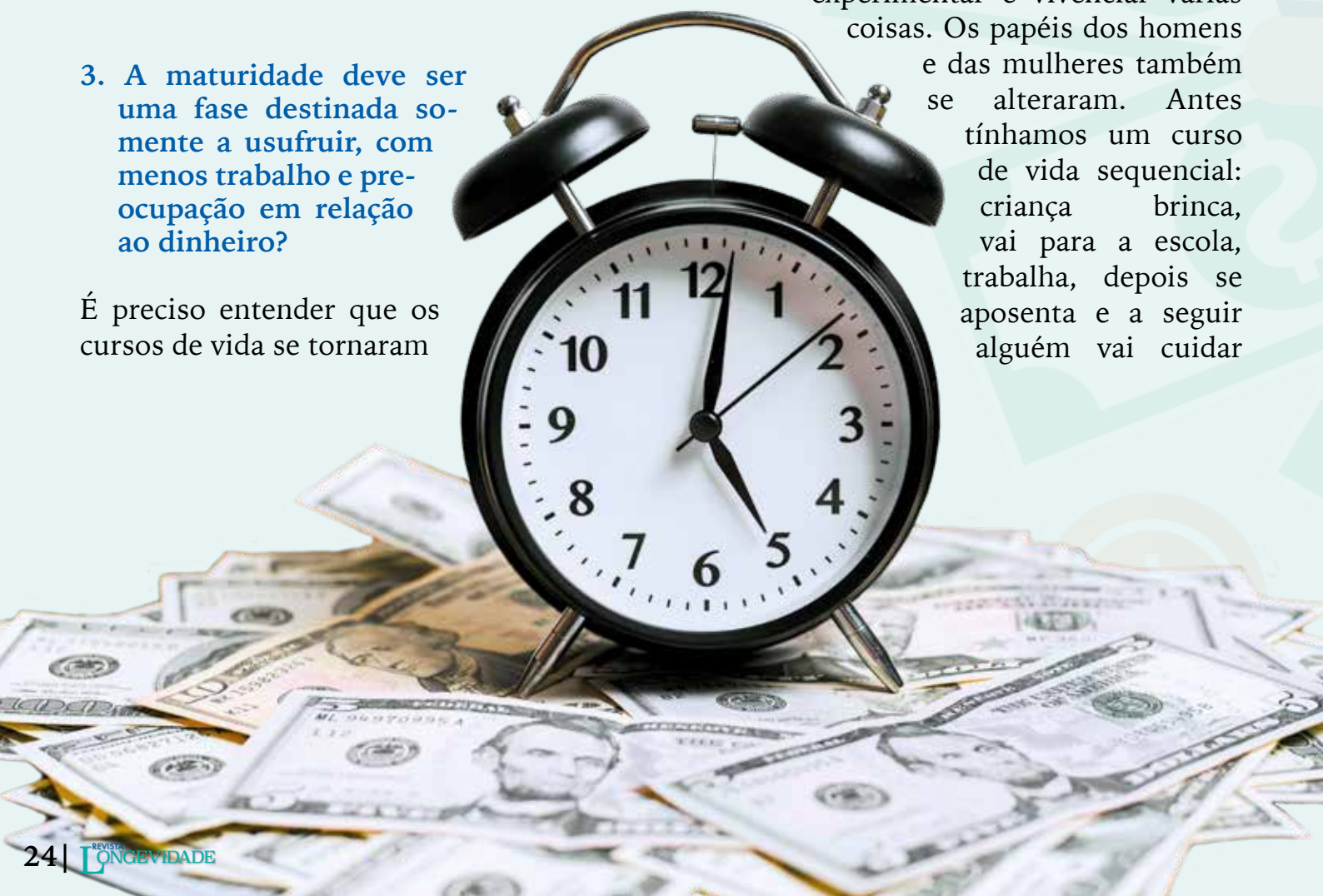
dinheiro num lugar diferente. Trabalho com o conceito de saúde da OMS, que é o conjunto de bem-estar físico, emocional, mental, espiritual e financeiro. Junto tudo e chamo de roda da longevidade. Desloco o dinheiro e o trabalho para um suporte ativo que acessa os outros bem-estares. O dinheiro não pode ficar no centro da roda, lá está o propósito. A maneira como vivemos nessas dimensões interferem na forma como pensamos e agimos em relação ao dinheiro. Por exemplo, a forma como nos relacionamos na família, entre amigos e na comunidade, nos traz uma condição diferente para lidar com o dinheiro. Se estamos mal nessas relações, a gente não vai lidar bem com o dinheiro, vai querer compensar consumindo ou, às vezes, manipulando. E os jovens, de modo geral, também não estão se preparando. Vários acham que não vão envelhecer. Nós precisamos conversar sobre a vida, sobre o envelhecimento e sobre o dinheiro, para nos prepararmos melhor e sem perder o viver o aqui e agora.

3. A maturidade deve ser uma fase destinada somente a usufruir, com menos trabalho e preocupação em relação ao dinheiro?

É preciso entender que os cursos de vida se tornaram

A forma como nos relacionamos na família, entre amigos e na comunidade, nos traz uma condição diferente para lidar com o dinheiro

mais complexos. As expectativas mudaram em relação à vida, às oportunidades, a experimentar e vivenciar várias coisas. Os papéis dos homens e das mulheres também se alteraram. Antes tínhamos um curso de vida sequencial: criança brinca, vai para a escola, trabalha, depois se aposenta e a seguir alguém vai cuidar



Temos de cuidar da gente em todos os momentos da vida, e não esperar chegar aos 60 anos para cuidar do nosso processo de envelhecimento

dele. E depois de aposentar a vida era muito curta. Além desse curso de vida ter se ampliado, hoje se faz tudo ao mesmo tempo: lazer, estudo e trabalho. Se é tudo junto, temos de cuidar da gente em todos os momentos da vida, e não esperar chegar aos 60 anos para cuidar do nosso processo de envelhecimento. E quem não fez isso? O bom é ter começado cedo, mas se não fez, faça a partir de agora. Já vai fazer diferença. E tem que cuidar de tudo e do dinheiro também. Isso se tornou complexo e usufruir a vida não é esperar chegar um determinado momento, diminuir o trabalho e aproveitar.

4. Algumas pessoas necessitam continuar trabalhando e esse continuar pode ser uma escolha, além da necessidade?

Tem gente que precisa continuar trabalhando, pois não conseguiu juntar recursos suficientes. Mas não é trabalhar só por necessidade. As pessoas querem

continuar trabalhando para serem protagonistas e realizarem. E aqui entra também quem trabalha por oportunidade. Essa tem mais opções de escolher. O trabalho, além de complementar a renda, é uma possibilidade de se relacionar e de se sentir desafiado. Seria ótimo fazer isso com prazer, continuar se desenvolvendo e gerando impacto social. O desafio é fazer isso quando o trabalho é por necessidade. De qualquer forma, o trabalho tem que ser fonte de prazer, senão ele adocece. A longevidade, o tempo de vida, vai diminuir por conta desse esforço. **É importante considerar que temos vários tipos de trabalho que precisam ser valorizados e contribuem no protagonismo e na realização.** O trabalho formal, o trabalho do empreendedor, o trabalho voluntário, o trabalho doméstico, o trabalho comunitário e o trabalho ligado a um hobby. Tudo isso contribui também para a imagem e a representação dessas pessoas, que querem ser entendidas e respeitadas. Querem ter voz. Isso faz parte de uma construção social.

5. Para quem já chegou na segunda metade da vida, e não se preocupou com as economias. Quais dicas podemos pensar sobre esse momento. Ainda dá tempo de ajustar esse equilíbrio?

Trabalho no conceito que integra o conjunto de bem-estar. Isso envolve mudança de comportamento e de pensar o dinheiro de uma forma diferente. Utilizo o modelo **4G**, considerando o Gerar recursos, Gastar, Guardar e Garantir o que conquistamos. O Gerar vem de múltiplas fontes e pode ser individual ou de um agir coletivo. Esses recursos não se limitam apenas ao dinheiro, mas também ao que viabiliza chegar a ele. O Gastar é onde temos mais controle. Rever o que é necessidade de fato e a forma de acessar esse essencial. Maneiras de compartilhar moradia, via-

gens, compras coletivas e mudar estilos de vida. Ter desejos e sonhos e priorizá-los, conforme seu propósito de vida. O terceiro G é o Guardar, que inclui as reservas de emergência, aquelas para uma necessidade no futuro para cobrir gastos de saúde e cuidados, e outras para realizar desejos e sonhos. O último G é o do Garantir, de proteger o que conquistou. Um seguro, uma prevenção contra os golpes e fraudes. Incluo também **ID**, que vem de Doação. Uma ressignificação do que é doar. Pode ser dinheiro, mas também tempo, saberes, contatos e estruturas. Vai além da doação direta, contemplando o investimento num empreendimento de impacto social que vai gerar ocupação e renda, que estimula o consumo consciente, ou seja, que nos leva a refletir: o que o meu dinheiro está nutrindo?



() Educador, 64 anos de idade, Mestre em Gestão Empresarial, Desenvolvedor do Projeto Dinheiro e Longevidade, Embaixador do Movimento LAB60+, Facilitador de Processos Conversacionais).*

O Projeto Dinheiro e Longevidade é educativo, trabalha a ressignificação do dinheiro para longevidade por meio de rodas e círculos de conversas, jornadas, oficinas, palestras, cursos e grupos de estudos.

Contatos:

E-mail: dinheiroelongevidade@gmail.com

Instagram: [instagram.com/dinheiroelongevidade](https://www.instagram.com/dinheiroelongevidade)

Facebook: www.facebook.com/dinheiroellongevidade



Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?



A classificação da sociedade através das gerações etárias sempre auxiliou os pesquisadores a entenderem mudanças históricas e a mapearem necessidades específicas de cada um destes grupos. Mas será que um indivíduo com 39 anos é tão diferente daquele que acabou de completar 40 anos e que, de forma automática, passou a pertencer a um outro segmento? Será que este aniversariante se sente em outra etapa da vida no momento seguinte em que assopra a velinha?

O admirável mundo “algoritmizado” propiciou o surgimento de uma nova categoria que não é baseada necessariamente nos anos de vida, mas em desejos, interesses e comportamentos comuns, independente da faixa de idade. Trata-se do conceito de “Ageless Generation” ou “Perennials”, termo cunhado por Gina Pell, chefe de conteúdo da The What, que explica: “O mercado busca catalogar e homogeneizar nossos interesses, hábitos

de consumo, até mesmo nossos valores e referências morais. Mas a realidade é que muitos de nós não se alinham com os rótulos que recebemos. Temos enorme capacidade de nos adaptar a mudanças, somos curiosos e estamos sempre florescendo. Enquanto estivermos com saúde, devemos continuar a crescer, aprender e explorar o que podemos fazer”.

Esta segmentação, que se caracteriza pelo mindset semelhante, é composta por indivíduos, de qualquer geração, que vivem o presente, são atualizados tecnologicamente, circulam em ambientes diversificados e convivem com múltiplas faixas etárias. Enfim, estão em constante evolução. Parafraseando o escritor francês Honoré de Balzac, “O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo”. A cronologia cede espaço para a identidade social. Estes grupos não se moldam às expectativas geracionais, nem a regras e a costumes engessados. Têm como carac-

terísticas intrínsecas a vontade de viver, a ânsia por aprender, o desejo de ousar e de se reinventar permanentemente, aspectos que se refletem na forma como encaram os desafios diários e a qualidade de vida. Abraçam causas e pretendem deixar legados. Junte-se a isto a prontidão para o desenvolvimento do autoconhecimento e da inteligência emocional e temos um profissional equilibrado e qualificado para o mercado de trabalho, ajudando a construir uma sociedade mais plural e inclusiva.

Felizmente, a diversidade não é mais uma opção; se tornou exigência. No ambiente corporativo, muitos são os exemplos de recrutamento às cegas, que vem proporcionando resultados incríveis! Estudos demonstram que a diversidade amplia a produtividade, estimula um clima organizacional positivo, potencializa o sur-

gimento de profícuas soluções, qualifica os debates, contribui para a evolução de cada profissional e, conseqüentemente, incrementa os lucros. Portanto, não se trata de uma estratégia midiática apenas para engrandecer momentaneamente a reputação da marca, mas de um valor, urgente e indispensável, para propiciar resultados sustentáveis aos acionistas e, paralelamente, um benefício incomensurável à sociedade.

Neste universo em que o propósito assume a dianteira, valorizamos a resiliência, avaliamos o profissional pelas suas habilidades emocionais e pela capacidade de entregar resultados concretos. A outrora “civilização da média”, alicerçada por padrões comportamentais focados no desempenho regular, cedeu lugar à busca incessante pelo máximo. A palavra de ordem é reinventar. O tripé “educação-



-emprego-carreira” já virou obsoleto. As formas de trabalho estão em constante mutação; os profissionais devem ressignificar a carreira, agregar valor e fazer a diferença.

Não basta ter iniciativas, mas também “acabativas”. Tudo junto e misturado. As profissões modernas envolvem atividades mais intelectuais e menos físicas e repetitivas – que serão exercidas pela automação. Características que antes eram seletivas, hoje são indispensáveis. Estar sempre atualizado, demonstrar inteligência emocional, ter adaptabilidade, ser assertivo na comunicação, aplicar uma postura empreendedora e estabelecer estratégias de relacionamento que envolvam tanto participativas ações presenciais como uma enriquecedora presença virtual, tornaram-se exigências e não mais diferenciais competitivos.

Por outro lado, novos desafios e questionamentos nos são apresentados: qual será a nossa qualidade de vida durante este período? Como vamos conseguir equilibrar trabalho e lazer; a saúde física e a mental? Como será convivência com a família e amigos e como enfrentaremos as inevitáveis transições? Como serão estes 30 anos adicionais de vida?

A expectativa de vida do brasileiro em 1940 era de 45 anos. Em 2018, quando o IBGE realizou o último levantamento, este número pulou para 76 anos. A previsão é que os nascidos a partir deste século já superem os 100 anos.

Em seu livro “Extra Time”, Camilla Cavendish, do “Financial Times”, defende que a idade não deve ser medida pelos anos que já vivemos, mas por aqueles que ainda nos restam. Portanto, temos que nos preocupar menos com os nossos anos de vida e mais em colocar mais vida em nossos anos.

Se a vida começa aos 40, convido estes “jovens 40+” a pensar o que farão até os 120 anos e cito uma provocação do pen-

sador chinês Confúcio: “Qual seria a sua idade se você não soubesse quantos anos você tem?”



Sobre o autor

Mauro Wainstock possui mais de 30 anos de experiência profissional.

É jornalista, publicitário, pós-graduado em marketing pela FGV e ESPM.

Trabalhou muito tempo em veículos de comunicação e no Departamento de Marketing do Citibank.

Hoje é sócio de empresas de diversos segmentos, atua com projetos de diversidade etária e leva soluções disruptivas para o mundo corporativo.

É diretor do HUB 40+, que disponibiliza para empresas projetos inovadores baseados nos novos desafios do mercado de trabalho e ajuda as marcas a entender o consumidor e a realizar negócios com este público.

É organizador do maior hackathon do mundo, o “International Space Apps Challenge”, promovido pela NASA, e jurado do Hacking.Rio, a maior maratona de empreendedorismo da América Latina.

É editor de livros/biografias e assinou vários textos publicados pela imprensa, além de ser palestrante profissional.

Já foi homenageado em 5 livros, é coautor de outras 3 obras e recebeu prêmios como: “Startup Weekend”, “Prêmio Adolpho Bloch”, “Prêmio Homem de ação, homem de valor”, “Medalha Tiradentes”, “Medalha Pedro Ernesto”, “Medalha Barbosa Lima Sobrinho”, “Medalha Albert Sabin”, entre outras condecorações nas áreas de Educação, Direitos Humanos e por ações Comunitárias/Voluntárias.



De Alegria, Alegria a Hey Jude

uma viagem musical dentro da estrela azulada

A existência nesse planetinha de céu de anil, perdido na imensidão do Universo, a que será que se destina? No dia em que a Terra parar poderemos entender que nesse mundo material a dimensão mais linda é o tempo. Tempo. Esse senhor tão bonito, esse rei do destino. Assim como as horas teimam em passar, na dança da vida giramos pelo espaço procurando por resposta para questões transcendentais, mistérios que nos instigam desde que nos conhecemos por gente. E se gente é para brilhar, aqui vamos falar de uma que brilha há quase oitenta anos. E não se cansa.

Caetano Emanuel Viana Teles Veloso. Essa presença morena entra pelos sete buracos de nossa cabeça há muito tempo. Inconfundível, dono de estilo próprio, mas sempre plugado na nova onda. Compositor prolífico, dono de centenas de obras que estrelam o cancioneiro nacional, segue cantando. E encantando. Ainda que música seja motivo de paixão e diga respeito a gosto pessoal, a verdade é que o artista segue em plena atividade. Em um momento em que muitos acreditam ser de descanso, de estio, de colher os louros, a antiga tese popular encontra no baiano poeta a personificação da antítese tropical. Caetano dá provas de que é possível manter-se intelectualmente ativo. E bem. Muito bem.

De onde vem tanta energia? Seria do araquá azul? Da cajuína de Torquato Neto? De certo da Coca-Cola. Com certeza não é da bebida com álcool, elixir que não entra em

sua lista de preferências. Pode ser de seu DNA curtido nas profundezas das entradas mais profundas do sertão nordestino. Sua baianidade nagô. A força dessa raça estranha está aí para não deixar dúvidas, ainda que o Velho Guerreiro insista que só veio para confundir. Tudo junto e misturado na geleia geral brasileira. Ou não. Pelas linhas da canção é possível teorizar sobre tanta inventividade e produção. Mas Caetano é enigma difícil de esclarecer, mesmo com a esfinge prestes a te devorar.

Plantou árvore, teve filhos, escreveu livro. Já pode morrer. Só que não. Escreveu, pintou, fez e cantou cinema. E não só isso. Na onda do moderno falar, não mais da lín-





gua que roça a língua de Camões, Caetano causa. Gosta de criar confusão, em profusão. Antenado com a voz do povo, sabe balançar muito bem as estruturas pensantes e deixar aquela doce contradição entre o que se quer seria ternura ou se é tesão. Charme de ser camaleão de agosto, a gosto de Deus e o diabo na terra do Sol. Dono de verborragia ilustre e refinada, Narciso não acha bonito aquilo que não é espelho. Caetano segue menino. Canta como menino. E com seus meninos. Hoje apresenta-se ao lado dos filhos Moreno, Zeca e Tom. Sangue novo. Mescla de ritmo e som. Sempre se renova. O poder do ing e do yang evolui em forma de cores e nomes. Da cor. De cor.

Onde buscas o anjo, é mulher. Neguinha. Organiza o movimento, orienta o Carnaval. Profeta do flaxflu ideológico, Caetano quase sempre é ame-o ou deixe-o. Sem meio-termo, mas com meios tons, outros Toms. Dissonantes. Nunca desafinado. Discípulo de João Gilberto, começou tropical, tocou o fino da bossa-sa-sa. No eterno ciclo de idas, sem vindas, com vida, o músico menino cantou para o presidente para depois cantar para todo o mundo. Cantou em espanhol, italiano, inglês, francês. Cantou com o Rei, cantou para reis enquanto Pelé dizia love, love, love. E embalado pelo iê-iê-iê, a cada canto encanta quando conta o canto dos Beatles.

Será esse o fim? A última dança? Pode ser que sim. Com certeza não. De pouco importa. Faça chuva ou faça Sol, mesmo que não seja mais nas bancas de revistas, essa voz que entoa o canto que vem da Bahia, terra inventada por Deus e bonita por natureza, vai seguir cantando por anos e anos além. E que bom que Deus é brasileiro. E o Papa, argentino. Cativemos nossos ícones. Saibamos dar valor àqueles que nos representam. Que as veias de seu pescoço continuem ativas por muitos e muitos anos. Vida longa e próspera a Caetano.

REVISTA LONGEVIDADE e você!

Quer receber a próxima edição da nossa revista?

Cadastre-se pelo nosso WhatsApp e não perca nenhuma edição da Revista RD Longevidade!

Você só precisa enviar uma mensagem para a gente para que seu número seja cadastrado na nossa central. Assim você receberá bimestralmente a melhor revista sobre Longevidade do Brasil!

Não fique de fora!



Participe da próxima edição da nossa revista

Entre em contato com a Revista RD Longevidade e nos diga o que você gostaria de ver por aqui!

Se você tem uma iniciativa voltada para o bem-estar dos Longevos; ou se tem uma história incrível para nos contar, nos envie para que possamos compartilhar sua ideia com nossos leitores!

Vamos juntos!

WhatsApp: 21 96984-3709 / E-mail: revista@rdlongevidade.com.br