

Terra da Longevidade

A descoberta da Terra da Longevidade.

A descoberta da Terra da Longevidade

Em 1981, foi publicada na Revista Geográfica Universal, a reportagem “Os Celeiros da Longa Vida no Mundo”, onde cita: “No estado brasileiro do Rio Grande do Sul existe uma localidade denominada Veranópolis, no meio de montanhas, onde vive apreciável número de velhinhos em sua quase totalidade descendentes de colonos italianos”.

Esta breve citação não escapou aos olhos atentos do geriatra Emílio Moriguchi, então chefe do Departamento de Geriatria do Hospital São Lucas e coordenador do mestrado da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) que, em 1994, começou a desenvolver o Projeto Veranópolis, baseado em um estudo epidemiológico do envelhecimento.

O projeto era da Organização Mundial da Saúde, desenvolvido pela PUC-RS e atingia uma população-alvo inicial de 50 velhinhos, num trabalho de campo e de análises bioquímicas. Os estudos acabaram por mostrar resultados surpreendentes: a garantia da longevidade era hábitos saudáveis dos habitantes.

Atividades físicas, ingestão correta de proteínas e gorduras, integração na comunidade, vida familiar, despreocupação com a morte vinda da intensa fé em Deus, gosto pelo trabalho, não fumar e o hábito de tomar, moderadamente, vinho às refeições, foram aspectos apontados como fatores de vida longa e projetaram o município internacionalmente.

Estas constatações são comprovadas, hoje, pelo Grupo de Convivência da Longevidade de Veranópolis formado por 250 idosos. Desses, 190 residem na área urbana e 60 no interior. 235 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Se atentarmos para a população brasileira com mais de 65 anos e calcularmos a percentagem dela que passou dos 80 anos, chegaremos a uma média de 2%. Em Veranópolis, a média está entre 17% e 20%.

O doutor Emílio Moriguchi, hoje Coordenador do Centro de Geriatria e Gerontologia do Hospital Moinhos de Vento na capital gaúcha, tem apresentado os dados das suas pesquisas em vários locais do mundo: Japão, Estados Unidos, Austrália. Em maio de 1997, ele apresentou seu relatório à população veranense durante a 1ª Jornada da Saúde e Longevidade.

Os resultados coletados e analisados por Moriguchi detalhavam os seguintes dados:

Para observar os fatores de longevidade foi feita a observação de 100 pessoas com idade superior a 80 anos, durante a maior parte do dia. A idade média das amostras foi de 84,4 anos, mais ou menos 3,3 anos, com 66 mulheres e 34 homens

Entre os anos de 1997 e 2002, numa população da época de 16.910 habitantes, registrou-se apenas uma morte por isquemia coronariana;
Nenhum deles fumava;
51 casos possuíam hipertensão sistêmica e 46 somente sistólica;
Eletrocardiogramas mostraram 41 casos com alguma anormalidade; níveis de glicose no plasma foram 102, mais ou menos 32 mg/dl (maior que 140 mg/dl em apenas 10 casos)
As avaliações para lipídios/proteínas foram: colesterol total 188,5, média de 42 pessoas (apenas 13 casos ultrapassaram o nível de 240 mg/dl); bons níveis de colesterol HDL e LDL.

Este estudo de uma comunidade longeva e com baixa incidência de doenças isquêmicas coronarianas mostrou uma população com baixa ingestão de gorduras. Como a evidência de IHD é alta nas comunidades de origem - Itália - sugerimos que as mudanças no estilo de vida, conseqüentemente, alteram os fatores de risco que ocasionam as referidas doenças. Para o doutor Emílio Moriguchi o trabalho realizado foi excelente e levou à constatação de que o fundamental é o estilo de vida saudável, destacando a atividade física, a dieta e a boa convivência.

Projeto de prevenção de doenças e promoção de saúde

Com base nos dados produzidos pelos estudos feitos entre 1998 e 2001, que investigaram outros grupos etários mais jovens da população concluiu-se que a partir das investigações feitas desde 1994 até 2001 a necessidade de Intervenção Preventiva. Esse trabalho tem com objetivo manter os índices de longevidade e de saúde que caracterizam Veranópolis como a Terra da Longevidade.

Desde 2002 implementou-se o convênio com o Projeto de Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde que tem a função de estabelecer métodos de prevenção de doenças que afetam a pessoa idosa, bem como métodos para que hábitos saudáveis dos "idosos longevos de Veranópolis" sejam mantidos nos grupos etários mais jovens da população. A prevenção é o segredo do envelhecimento, aliado com uma dieta com pouca gordura e muitas verduras, legumes e frutas, sem excesso de sal. O melhor exercício é a caminhada e o repouso adequado entre sete e nove horas por noite. O ideal é uma sesta de uma hora depois do almoço. Nos finais de semana, lazer com a família e os amigos. A saúde espiritual também é essencial, mantendo a fé e a esperança na vida.

Desde 2001, a Prefeitura tem destinado verbas expressivas para os estudos, inicialmente desenvolvidos pelo Departamento de Geriatria da PUC-RS, dentro do programa Gêneses de Pesquisa, e após sob a coordenação da Associação Veranense de Assistência em Saúde (AVAES), hoje entidade coordenadora das pesquisas, com o apoio do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, o Centro Internacional da Longevidade - Brasil (ILC-BR) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Baseado nos sucessos das pesquisas, surgiu em 1996 o Grupo de Convivência da Longevidade, associação formada por homens e mulheres acima de 60 anos de idade, que se reúne todas as terças-feiras à tarde, no Salão Nossa Senhora de Lourdes.

VERANÓPOLIS: MUNICÍPIO PARA TODAS AS IDADES

O Conselho Municipal do Idoso de Veranópolis desenvolve desde 2015, junto com a Prefeitura e com o apoio técnico do Centro Internacional de Longevidade Brasil e apoio financeiro da CPFL Energia S.A., o projeto "Município para Todas as Idades". O projeto visa tornar Veranópolis um município mais amigável para as pessoas de todas as idades, a partir da visão das pessoas idosas. Um dos diferenciais deste projeto é o engajamento de pessoas idosas na formulação de políticas públicas, como também no seu monitoramento e sua avaliação. Após uma análise de dados existentes sobre os serviços e programas oferecidos na cidade como também sobre sua população, foi realizada, no período de outubro de 2015 a março de 2016, uma pesquisa de campo. Foi buscada a participação da população veranense, principalmente dos mais idosos, para saber das suas experiências em viver na Terra da Longevidade. No total, foram entrevistados 1.037 pessoas, sendo questionadas sobre os aspectos positivos e negativos de se viver e ser idoso em Veranópolis, abordando diversas questões como: ambiente físico, moradia, transporte, participação, respeito e inclusão social, comunicação e informação, oportunidade de aprendizagem, apoio e cuidado.

Através desta pesquisa realizada de forma ampla e complexa, foi possível identificar a percepção dos moradores sobre diversos aspectos do cotidiano de vida da cidade, aspectos considerados positivos, negativos, lacunas e questões a serem melhoradas. A partir destes resultados, foram apresentados projetos pelas secretarias municipais, que integram um plano de ação, que começou a ser executado em 2017. Em 2016, este trabalho foi reconhecido pela Organização Mundial de saúde (OMS) e Veranópolis faz parte da rede Global de Cidades e Comunidades Amigas do Idoso.

- [Estudos e Projetos da Longevidade](#)
- [Veranópolis, cidade para todas as idades](#)
- [Roteiro Termas e Longevidade](#)

A descoberta da Terra da Longevidade

Em 1981, foi publicada na Revista Geográfica Universal, a reportagem "Os Celeiros da Longa Vida no Mundo", onde cita: "No estado brasileiro do Rio Grande do Sul existe uma localidade denominada Veranópolis, no meio de montanhas, onde vive apreciável número de velhinhos em sua quase totalidade descendentes de colonos italianos".

Esta breve citação não escapou aos olhos atentos do geriatra Emílio Moriguchi, então chefe do Departamento de Geriatria do Hospital São Lucas e coordenador do mestrado da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) que, em 1994, começou a desenvolver o Projeto Veranópolis, baseado em um estudo epidemiológico do envelhecimento.

O projeto era da Organização Mundial da Saúde, desenvolvido pela PUC-RS e atingia uma população-alvo inicial de 50 velhinhos, num trabalho de campo e de análises bioquímicas. Os estudos acabaram por mostrar resultados surpreendentes: a garantia da longevidade era hábitos saudáveis dos habitantes.

Atividades físicas, ingestão correta de proteínas e gorduras, integração na comunidade, vida familiar, despreocupação com a morte vinda da intensa fé em Deus, gosto pelo trabalho, não fumar e o hábito de tomar, moderadamente, vinho às refeições, foram aspectos apontados como fatores de vida longa e projetaram o município internacionalmente.

Estas constatações são comprovadas, hoje, pelo Grupo de Convivência da Longevidade de Veranópolis formado por 250 idosos. Desses, 190 residem na área urbana e 60 no interior. 235 são do sexo feminino e 15 do sexo masculino. Se atentarmos para a população brasileira com mais de 65 anos e calcularmos a percentagem dela que passou dos 80 anos, chegaremos a uma média de 2%. Em Veranópolis, a média está entre 17% e 20%.

O doutor Emílio Moriguchi, hoje Coordenador do Centro de Geriatria e Gerontologia do Hospital Moinhos de Vento na capital gaúcha, tem apresentado os dados das suas pesquisas em vários locais do mundo: Japão, Estados Unidos, Austrália. Em maio de 1997, ele apresentou seu relatório à população veranense durante a 1ª Jornada da Saúde e Longevidade.

Os resultados coletados e analisados por Moriguchi detalhavam os seguintes dados:

Para observar os fatores de longevidade foi feita a observação de 100 pessoas com idade superior a 80 anos, durante a maior parte do dia. A idade média das amostras foi de 84,4 anos, mais ou menos 3,3 anos, com 66 mulheres e 34 homens

Entre os anos de 1997 e 2002, numa população da época de 16.910 habitantes, registrou-se apenas uma morte por isquemia coronariana;

Nenhum deles fumava;

51 casos possuíam hipertensão sistêmica e 46 somente sistólica;

Eletrocardiogramas mostraram 41 casos com alguma anormalidade; níveis de glicose no plasma foram 102, mais ou menos 32 mg/dl (maior que 140 mg/dl em apenas 10 casos)

As avaliações para lipídios/proteínas foram: colesterol total 188,5, média de 42 pessoas (apenas 13 casos ultrapassaram o nível de 240 mg/dl); bons níveis de colesterol HDL e LDL.

Este estudo de uma comunidade longeva e com baixa incidência de doenças isquêmicas coronarianas mostrou uma população com baixa ingestão de gorduras. Como a evidência de IHD é alta nas comunidades de origem - Itália - sugerimos que as mudanças no estilo de vida, conseqüentemente, alteram os fatores de risco que ocasionam as referidas doenças. Para o doutor Emílio Moriguchi o trabalho realizado foi excelente e levou à constatação de que o fundamental é o estilo de vida saudável, destacando a atividade física, a dieta e a boa convivência.

Projeto de prevenção de doenças e promoção de saúde

Com base nos dados produzidos pelos estudos feitos entre 1998 e 2001, que investigaram outros grupos etários mais jovens da população concluiu-se que a partir das investigações feitas desde 1994 até 2001 a necessidade de Intervenção Preventiva. Esse trabalho tem com objetivo manter os índices de longevidade e de saúde que caracterizam Veranópolis como a Terra da Longevidade.

Desde 2002 implementou-se o convênio com o Projeto de Prevenção de Doenças e Promoção da Saúde que tem a

função de estabelecer métodos de prevenção de doenças que afetam a pessoa idosa, bem como métodos para que hábitos saudáveis dos “idosos longevos de Veranópolis” sejam mantidos nos grupos etários mais jovens da população. A prevenção é o segredo do envelhecimento, aliado com uma dieta com pouca gordura e muitas verduras, legumes e frutas, sem excesso de sal. O melhor exercício é a caminhada e o repouso adequado entre sete e nove horas por noite. O ideal é uma sesta de uma hora depois do almoço. Nos finais de semana, lazer com a família e os amigos. A saúde espiritual também é essencial, mantendo a fé e a esperança na vida.

Desde 2001, a Prefeitura tem destinado verbas expressivas para os estudos, inicialmente desenvolvidos pelo Departamento de Geriatria da PUC-RS, dentro do programa Gêneses de Pesquisa, e após sob a coordenação da Associação Veranense de Assistência em Saúde (AVAES), hoje entidade coordenadora das pesquisas, com o apoio do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, o Centro Internacional da Longevidade - Brasil (ILC-BR) e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).

Baseado nos sucessos das pesquisas, surgiu em 1996 o Grupo de Convivência da Longevidade, associação formada por homens e mulheres acima de 60 anos de idade, que se reúne todas as terças-feiras à tarde, no Salão Nossa Senhora de Lourdes.

VERANÓPOLIS: MUNICÍPIO PARA TODAS AS IDADES

O Conselho Municipal do Idoso de Veranópolis desenvolve desde 2015, junto com a Prefeitura e com o apoio técnico do Centro Internacional de Longevidade Brasil e apoio financeiro da CPFL Energia S.A., o projeto "Município para Todas as Idades". O projeto visa tornar Veranópolis um município mais amigável para as pessoas de todas as idades, a partir da visão das pessoas idosas. Um dos diferenciais deste projeto é o engajamento de pessoas idosas na formulação de políticas públicas, como também no seu monitoramento e sua avaliação. Após uma análise de dados existentes sobre os serviços e programas oferecidos na cidade como também sobre sua população, foi realizada, no período de outubro de 2015 a março de 2016, uma pesquisa de campo. Foi buscada a participação da população veranense, principalmente dos mais idosos, para saber das suas experiências em viver na Terra da Longevidade. No total, foram entrevistados 1.037 pessoas, sendo questionadas sobre os aspectos positivos e negativos de se viver e ser idoso em Veranópolis, abordando diversas questões como: ambiente físico, moradia, transporte, participação, respeito e inclusão social, comunicação e informação, oportunidade de aprendizagem, apoio e cuidado.

Através desta pesquisa realizada de forma ampla e complexa, foi possível identificar a percepção dos moradores sobre diversos aspectos do cotidiano de vida da cidade, aspectos considerados positivos, negativos, lacunas e questões a serem melhoradas. A partir destes resultados, foram apresentados projetos pelas secretarias municipais, que integram um plano de ação, que começou a ser executado em 2017. Em 2016, este trabalho foi reconhecido pela Organização Mundial de saúde (OMS) e Veranópolis faz parte da rede Global de Cidades e Comunidades Amigas do Idoso.

- [**Estudos e Projetos da Longevidade**](#)
- [**Veranópolis, cidade para todas as idades**](#)

- [Roteiro Termas e Longevidade](#)

Anexos

<http://www.veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/15/qIHlqDr1EWpkutlrqtPRaODVImNWGaA5.pdf>