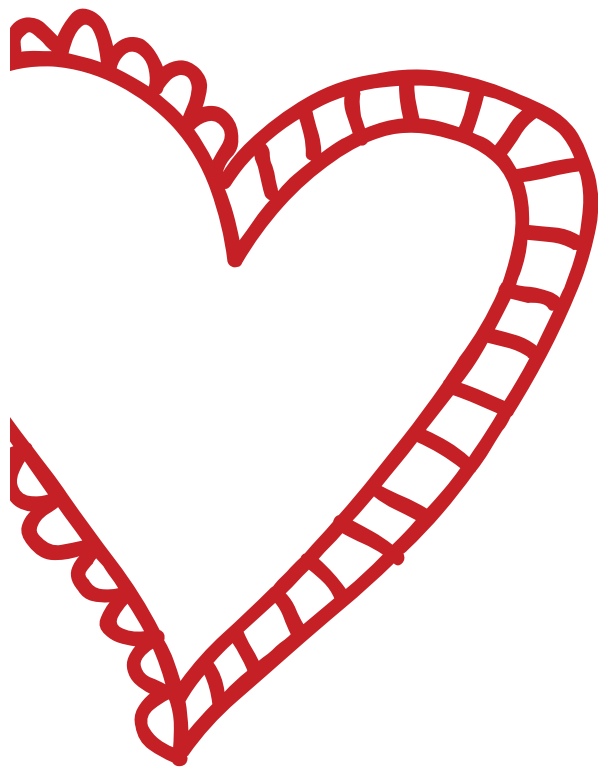




Um novo olhar para a vida e os desafios na velhice: município de Niterói é um bom lugar para viver após os 60



BOM LUGAR para os idosos



Moradora do Fonseca, Maria Molina é Rainha do Carnaval e Musa da Terceira Idade

Niterói está em primeiro lugar entre as cidades do Rio onde há melhor qualidade de vida para a terceira idade, entre os benefícios estão mais acessos aos planos de saúde e a locais de condicionamento físico. P.2



Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

Para dona Edmária Nogueira, de 72 anos, moradora do Caramujo, o processo de envelhecimento veio repleto de sapiência: “Sempre me dei conta de que a velhice feliz é a velhice madura, a velhice de quem sabe que, com seu talento, seja ele qual for, já contribuiu para o progresso de todos. A velhice é o tempo de prestar mais atenção nas pessoas, na maravilha da natureza e nos relacionamentos. É a etapa de passar mais tempo com os amigos e família”, conta a animada aposentada que faz aulas de pilates, ginástica, caminhadas na praia, artesanato e tudo mais que as 24 horas do dia permitirem.

Envelhecer... um transcurso que começa desde o momento em que nascemos. Cada um de nós tem uma história que nos antecede, assim como temos um presente e um futuro por ser vividos e construídos.

Nada passa mais depressa que os anos. O processo de envelhecer é sutil e, pasmem, acontece todos os dias! Dizem que feliz é quem foi jovem em sua juventude e mais feliz ainda é quem foi sábio na velhice.

Este foi um ano em que vimos muitos amigos, familiares ou conhecidos sem a oportunidade de ficar velhos: de somar cabelos brancos, arrancar folhas no calendário e simplesmente fazer aniversário. Este foi um ano que definitivamente mostrou como envelhecer deveria ser sempre um motivo de alegria. De alegria pela vida e pelo que estar aqui representa.

“Esse tempo que tentamos inutilmente controlar é também responsável por algumas das transformações que vivemos, mas que nem sempre percebemos; aquela ruga sutil que surge, mas também aquela experiência e maturidade que conquistamos. É o tempo que cura a dor de um romance fracassado e que facilita o luto pela perda de um ente querido, que produz o crescimento de nossos filhos. Pressa para superar aquele momento difícil, desejo de que o tempo congele para curtir bons momentos, esqueçamos do tempo que passamos com aquela pessoa, e tentamos a todo custo multiplicar o dia ou as horas.”, declara a psicóloga Fabiana Petito.

Os hábitos que cultivamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos colher em nossa velhice (positiva ou negativamente). Os outros 30% são fatores genéticos. Por isso, o ideal é que, desde crianças, tenhamos um olhar voltado para o processo de envelhecimento.

A expectativa de vida no Brasil é de 75,4 anos, e sobe a cada ano. Ou seja, teremos muito tempo pela frente para organizarmos o nosso amanhã. Segundo a ONU, em 2050 o Brasil terá 23% da população com mais de 65 anos, ficando atrás apenas do Japão (38%), Europa (28%) e China (26%).

Tudo no envelhecimento implica mudanças: de prioridades, de percepção e de estabilidade na vida... não é fácil

EM NITERÓI



lidar com a passagem do tempo, encarar a perda de independência, autonomia e de liberdade física e mental. Para um envelhecer bem-sucedido, interação, autoaceitação, construção de metas reais e de sentido para a vida e hábitos saudáveis, podem determinar uma terceira idade que deve sim, ser prazerosa.

Nossa relação com o envelhecimento é singular e depende de nossa bagagem pessoal, das nossas crenças e o valor cultural e social agregado. Em Niterói, ser um idoso, comprovam as pesquisas, é um deleite.

“

A velhice é o tempo de prestar mais atenção nas pessoas, na maravilha da natureza e nos relacionamentos”

EDMÁRIA NOGUEIRA, aposentada

O município permanece em primeiro lugar entre as cidades do Rio de Janeiro com melhor qualidade de vida para idosos. Os dados são do Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL), do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon e da Fundação Getúlio Vargas, que atualizaram a análise que compara as condições de vida para a população acima dos 60 anos.

A pesquisa leva em conta as atuais condições de 876 cidades brasileiras.

Dona de um bom humor contagiante e um sorriso que contagia todos ao redor, Maria Molina, moradora do Fonseca, vê na terceira idade a chance de fazer tudo que a juventude e seus inúmeros compromissos não permitiram: “Eu sou Rainha do Carnaval e vivo intensamente tudo que Deus me consente fazer... Todo e qualquer processo de envelhecimento, de aceitação e amor a si mesmo é sempre melhor gestado em nós. Enfim, envelhecer envolve não somente o corpo, a aparência física, mas acima de tudo, o coração e a alma da pessoa. Se você está bem de cabeça e de coração, com certeza tem tudo para continuar gostando de si mesmo e envelhecer bem”, relata a animada aposentada.

Niterói também foi escolhida como a quarta melhor cidade do Sudeste e a sexta melhor do Brasil, atrás de São Caetano do Sul (SP), Santos (SP), Porto Alegre (RS), São Paulo (SP) e Florianópolis (SC).

Comparando com os municípios vizinhos, Niterói se destaca mais: considerando as pessoas entre 60 e 75 anos, ficou em 6º lugar geral, São Gonçalo no 162º, Itaboraí na 190ª posição e Rio Bonito em 263º.

O IDL aponta Niterói como a melhor cidade do Estado e como uma das dez com melhor desempenho no IDL 2020, especialmente pelas questões relativas ao bem-estar (88,0), cultura e engajamento (85,4) e habitação (78,2). Dentre os pontos de destaque estão a grande quantidade de idosos com acesso a planos de saúde e a quantidade de locais de condicionamento físico.

é gostoso

Comparando com os municípios vizinhos, a cidade se destaca: considerando as pessoas entre 60 e 75 anos, ficou em 6º lugar geral, São Gonçalo no 162º lugar, Itaboraí na 190ª posição e Rio Bonito em 263º

“

Todo e qualquer processo de envelhecimento, de aceitação e amor a si mesmo é sempre melhor gestado em nós”

MARIA MOLINA, aposentada



envelhecer...