

TENDÊNCIA

Atual cultura do cuidado resulta em maior longevidade

Bruna Lombardi, Zezé Motta, Cissa Guimarães e Xuxa são exemplos de mulheres na terceira idade que esbanjam saúde

Cláudio Isaías
isaiaasc@jcrs.com.br

Com o tema “A Cultura do Cuidado ao Longo da Vida”, o Grupo Bradesco Seguros realizou o 16º Fórum da Longevidade, em São Paulo. A iniciativa marcou as celebrações do Dia Internacional da Pessoa Idosa, comemorado em 1º de outubro. O evento reuniu no Teatro Bradesco, no último dia 3, as atrizes Cissa Guimarães, Bruna Lombardi e Zezé Motta, além da apresentadora Xuxa. Elas compartilharam suas experiências pessoais e falaram sobre como encaram o processo de envelhecimento.

De volta ao formato presencial, o evento lotou as dependências do Teatro Bradesco para ouvir as atrizes, o médico gerontólogo Alexandre Kalache, pioneiro no estudo das questões do envelhecimento, e Margareth Dalcom, doutora em Medicina pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), pesquisadora sênior da Fiocruz e presidente da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia.

Em todas as edições, o Fórum da Longevidade realiza uma homenagem a um ícone da longevidade - a distinção tem o objetivo de mostrar histórias de artistas queridos pelo público e que mostram que é possível manter-se ativo em qualquer idade.

A homenageada deste ano foi



Atriz e cantora brasileira Zezé Motta, 79 anos, afirma estar feliz com seu trabalho, energia e com o atual namoro

a atriz e cantora Zezé Motta, 79 anos. Com 57 anos de profissão, ela disse, durante entrevista coletiva, que gosta de ser chamada de “cantriz”.

Zezé Motta é conhecida pelo seu extenso trabalho em cinema e televisão, em especial nas novelas Corpo Dourado e A Próxima Vítima e no filme Xica da Silva, do diretor Cacá Diegues.

Na sua palestra, Zezé Motta abordou a importância de cuidar do envelhecimento e o retrato da mulher madura atual. No bate-papo com a mestre de cerimônias Cissa Guimarães, Zezé Motta afirmou que não se assusta com a proximidade dos 80 anos e revelou estar feliz com o trabalho, com a saúde e que está namorando.

Já a atriz e escritora Bruna Lombardi, 71 anos, comentou que a meditação tem sido sua grande

aliada. “A meditação é uma profunda conexão de você com você mesmo e o grande caminho para a



Bruna Lombardi, 71 anos, cita a meditação como aliada ao envelhecer

gente chegar a algum lugar na vida é o autoconhecimento. É algo para você descobrir dentro de você mesma quem você é e trabalhar com isso, vencendo os rótulos e compartimentos nos quais a sociedade tenta nos colocar”, acrescentou.

A atriz foi perguntada se considerava mais fácil ou mais difícil envelhecer sendo um símbolo de beleza. Na resposta, Bruna disse acreditar que o processo de envelhecimento é custoso para todos.

“Vai ser um caminho fácil se você abraçar isso. A vida é um grande abraço de você com você mesmo. Se você é uma pessoa que tem empatia, olha para o outro e compreende as diferenças e a diversidade, vai estar no caminho certo”, destacou a atriz.

No debate com Cissa Guimarães, a apresentadora Xuxa, 60 anos, disse que sabe que está velha. “Eu tenho espelho em casa. Gosto do que eu estou vendo, me acho uma velha legal”, comentou.

Xuxa ainda revelou nunca ter feito cirurgia plástica, mas não descarta a possibilidade. “Não sou contra quem faz plástica, acho que alguma hora eu vou fazer, mas até agora, aos 60 anos, ainda não fiz.” A apresentadora diz que acha bacana quem faz cirurgia plástica, mas acha que ainda consegue segurar um pouco mais.

Mestre de cerimônias do Fórum da Longevidade, a atriz Cissa Guimarães, 66 anos, destacou que é uma bobagem tentar lutar contra o tempo.

“Não adianta ficar em crise. O tempo é parceiro. O tempo alivia as nossas dores, nos ensina. É uma bobagem tentar lutar contra ele”, acrescentou a atriz.

18 de outubro
Dia do Médico

União
que transforma vidas.



Neste dia, a gente não podia deixar de te homenagear. Mas essa celebração é muito mais que um reconhecimento. É orgulho de ter construído laços muito fortes.

Obrigada por estarmos juntos nessa jornada.

Acesse o vídeo.



Unimed