

Saúde

HOME > SAÚDE > MÉDICO DE 105 ANOS E ESPECIALISTAS DIZEM COMO VIVER MAIS E MELHOR

# Médico de 105 anos e especialistas dizem como viver mais e melhor

Confira 17 conselhos para aumentar a longevidade e ter mais qualidade de vida durante o envelhecimento

QSocial 05/09/2017



PhotoSky/Shutterstock

“Todos nós nos lembramos que, quando éramos crianças e estávamos nos divertindo, frequentemente esquecíamos de comer ou dormir. Acredito que, como adultos, podemos manter esse comportamento – é melhor não cansar o corpo com muitas regras, como o almoço e a hora de ir para a cama.” Esse depoimento pode parecer um contrassenso em tempos de normas sobre o que comer, o que fazer e como se exercitar. A não ser por um ponto: é de autoria de um médico japonês especialista em longevidade – e que viveu até os 105 anos.

Nascido em 1911 na província japonesa de Yamaguchi, Shigeaki Hinohara morreu em julho deste ano em Tóquio. Era considerado o médico mais velho do mundo em atividade e deixou como legado mais de 150 livros, incluindo “Saber Viver”, um best-seller que atingiu a marca de 1,2 milhão de cópias e traz recomendações para ter uma vida longa e saudável.

Hinohara foi o criador do “Novo Movimento de Idosos”, convocando pessoas a se engajar na adoção de hábitos saudáveis e de um planejamento de vida de longo prazo. Aos 97 anos, em uma entrevista para o “Japan Times” (clique aqui para ler o texto em inglês), o médico listou uma série de medidas que podem ser adotadas para quem quer viver – e morrer – como ele: lúcido e em bom estado físico até o fim, quando teve insuficiência respiratória.

Confira, a seguir, quais são os 12 conselhos do médico japonês. E, na sequência, o que acrescentam especialistas brasileiros.

## O QUE DISSE O MÉDICO JAPONÊS

### Vitalidade

“Energia vem ao se sentir bem, não de comer bem ou dormir muito. Todos nós nos lembramos que, quando éramos crianças e estávamos nos divertindo, frequentemente esquecíamos de comer ou dormir. Acredito que, como adultos, podemos manter esse comportamento – é melhor não cansar o corpo com muitas regras, como o almoço e a hora de ir para a cama.”

### Dieta

“Todas as pessoas que vivem muito – independentemente da nacionalidade, da raça ou do gênero – têm uma coisa em comum: nenhuma está acima do peso. No café da manhã, bebo café, um copo de leite e um pouco de suco de laranja com uma colher de sopa de azeite de oliva. O azeite de oliva é ótimo para as artérias e mantém minha pele saudável. No almoço, são leite e alguns biscoitos – ou nada, quando estou muito ocupado para comer. Nunca fico com fome porque me concentro no trabalho. No jantar, são vegetais, um pouco de peixe e arroz e, duas vezes por semana, 100 gramas de carne magra.”

### Planejamento

“Sempre planeje. Minha agenda está cheia até 2014 [a entrevista foi dada em 2009], com palestras e meu trabalho no hospital. Em 2016, vou me divertir: planejo assistir às Olimpíadas de Tóquio.”

### Aposentadoria

“Não há necessidade de se aposentar, mas, se precisar, deve ser bem depois dos 65 anos. A idade de aposentadoria foi fixada em 65 anos há meio século, quando a expectativa média de vida no Japão era de 68 anos e apenas 125 japoneses tinham mais de 100 anos de idade. Hoje, as mulheres japonesas vivem em torno de 86 anos, e os homens, 80, e temos 36 mil centenários em nosso país. Em 20 anos, teremos cerca de 50 mil pessoas com mais de 100 anos.”

### Compartilhar

“Distribua seu conhecimento. Eu ministro 150 palestras por ano, algumas para 100 crianças do primário, outras para 4.500 executivos. Normalmente, falo por 60 a 90 minutos de pé, para permanecer forte.”

### Questionamentos

“Quando um médico recomenda que você faça um exame ou passe por uma cirurgia, pergunte se ele sugeriria o mesmo para sua esposa ou seus filhos. Ao contrário da crença popular, médicos não podem curar todos. Então por que causar dor desnecessária com uma cirurgia? Acho que música e terapia com animais podem ajudar mais do que os médicos imaginam.”

**Não perca nenhuma matéria. Cadastre-se e receba em seu e-mail.**

### Exercício

“Para permanecer saudável, suba pelas escadas e carregue seus pertences. Subo dois degraus por vez para colocar meus músculos em movimento.”

### Diversão

“A dor é um mistério – e se divertir é a melhor maneira de esquecê-la. Se uma criança tem uma dor de dente e vocês começarem a jogar juntos, ele ou ela esquecerá a dor imediatamente. Os hospitais devem atender às necessidades básicas dos pacientes: todos queremos nos divertir. Na St. Luke, temos terapias de música e animais, e aulas de arte.”

### Acumulação

“Não fique louco em acumular bens. Lembre-se: você não sabe quando sua senha será chamada – e você não poderá levá-los para o próximo lugar.”

### Exemplo

“Encontre um modelo e tenha como objetivo alcançar até mais do que essa pessoa. Meu pai foi para os Estados Unidos em 1900 para estudar na Duke University, na Carolina do Norte. Ele foi um pioneiro e um dos meus heróis. Mais tarde, encontrei mais alguns guias de vida e, quando estou preso em algo, me pergunto como eles lidariam com o problema.”

### Observação

“A vida é cheia de incidentes. Em 31 de março de 1970, quando eu tinha 59 anos, embarquei em um voo de Tóquio para Fukuoka. Era uma linda manhã ensolarada e, assim que avistamos o Monte Fuji, o avião foi sequestrado pela Liga Comunista Japonesa – Facção do Exército Vermelho. Passei os quatro dias seguintes algemado no meu assento, num calor de 40 graus. Como médico, eu olhei tudo como um experimento e fiquei espantado com a forma como o corpo desacelerou em uma crise.”

### Voluntariado

“É maravilhoso viver muito. Até os 60 anos de idade, é fácil trabalhar para a família e alcançar os objetivos. Mas, em nossos últimos anos, devemos nos esforçar para contribuir com a sociedade. Desde os 65 anos, trabalho como voluntário.”

## E O QUE DIZEM ESPECIALISTAS BRASILEIROS

### Propósito

“As pessoas vivem mais quando sentem que têm missão e propósito de vida. É preciso identificar qual é – ou quais são”, explica Marcelo Katayama, médico e terapeuta do Núcleo Ser Treinamento e Consultoria. E completa: “Antes de chegar à aposentadoria, a pessoa tem que se questionar: isso, para mim, é um fim ou um começo? E entender que essa nova fase é diferente, com outros desafios – e não tem mais aquele escopo de trabalho em horário comercial”.

### Abertura

“Fazer mudanças para aumentar a longevidade é um desenvolvimento em camadas. Tem que começar aos poucos, não pensando em já correr uma maratona, mas em dar uma volta no quarteirão para sair do sedentarismo. Empresas, comistas durante o processo. Anotar em um caderno ajuda a manter um histórico” destaca Katayama.

### Escolhas

“É importante estar em paz com as escolhas que se faz. Para isso, é preciso se perguntar: elas estão alinhadas aos meus valores? Nem sempre teremos condições favoráveis na tomada de decisão. Mas um questionamento tem de acompanhar: é isso o que devo fazer para que eu viva a melhor versão de mim mesmo?”, considera a psicóloga e coach Chris Vilhena.

### Hábitos

“O hábito se enraíza, mas sempre existe tempo para mudar. Há fatores que não são possíveis de alterar, como os genéticos. Mas as pessoas têm de aprender a ser gestoras da própria saúde e mudar estilo de vida, sedentarismo, nutrição e tabagismo, se quiserem viver mais”, sinaliza Neusa Pellizzer, gerontóloga e gerente de Promoção à Saúde da ABET (Associação Brasileira dos Empregados em Telecomunicações).

### Foco

“Lembre-se de que o único dia que você pode viver é o dia que está vivendo. Preocupar-se com o que pode acontecer não ajuda em nada”, finaliza Katayama.

**CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS GRATUITOS DE REQUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL E APROVEITE.**

APROVEITAR AGORA ✓

Compartilhe com seus amigos!



## Leia Também



### Quem somos

Instituto Parceiros Fale Conosco

### Nossas iniciativas

Serviços 50+ Cursos de Requalificação Projeto de Lei RETA IDL Movimento REALIDADE Pesquisas

### Junte-se a nós

Os 50+ Futuros 50+ Empresas Poder Público Outras Instituições

### Conteúdos

Trabalho Dinheiro Saúde Estilo de Vida Artigos em Destaque Simuladores

Parceiros Institucionais

