

Vicente Loureiro*

Cidades e longevidade

A série “Como viver 100 anos: o segredo das Zonas Azuis”, em exibição na Netflix, apresenta cinco lugares no mundo onde é comum as pessoas terem uma vida centenária. São vilarejos e cidades localizadas em ilhas, montanhas, centros urbanos dinâmicos e também em áreas rurais e isoladas. Todas seguem mais ou menos a mesma receita para as pessoas viverem mais, sem esforço e com um estilo de vida vibrante, ativo e aparentemente feliz.

Assisti aos episódios, imaginando se seria possível para cidades maiores promoverem políticas públicas na mesma direção. Tive a impressão de que sim. Na verdade, a série protagonizada pelo jornalista e explorador da National Geographic, Dan Buettner, foi produzida tentando responder algumas perguntas que nos fazem acreditar ser possível aumentar significativamente a expectativa de vida nos grandes centros urbanos.

Ter uma vida longa e saudável não deve ser um privilégio apenas dos moradores desses lugares especiais ou das faixas de renda mais

elevadas da população. É possível e necessário investir e trabalhar para evitar que dois terços dos habitantes do planeta continuem morrendo de mortes evitáveis, sendo que três quartos deles já vivem em cidades; é importante que elas comecem a agir.

Os exemplos apresentados no documentário foram retirados de pesquisas e trabalhos de campo realizados pelo apresentador ao longo de mais de 20 anos. Apesar de distintos, eles guardam importantes semelhanças, o que, à primeira vista, os torna replicáveis e animadores. Seguem abaixo os “paraísos dos centenários”:

Okinawa, ilha localizada ao sul do arquipélago japonês, orgulha-se de abrigar a população mais longa do mundo, com baixíssima incidência de diabetes, doenças cardíacas e demência.

Seis vilarejos localizados nas montanhas da Sardenha, que em 1999 chamaram a atenção de um pesquisador italiano por seus moradores terem expectativa de vida quase centenária.

Loma Linda, um típico subúr-

bio norte-americano localizado a 2 horas de Los Angeles, povoado por Adventistas do Sétimo Dia e com a maior expectativa de vida de toda a Califórnia.

Ikaria, uma ilha grega cuja localização geográfica e história contribuíram para uma cultura peculiar, de se tirar sustento do próprio solo, mantendo-se autossuficiente até os anos 80 do século passado.

Nicoya, uma comunidade rural no norte da Costa Rica, com população com expectativa de vida 3,5 vezes maior que a média global, mesmo sendo uma região pobre com um sexto da renda per capita dos EUA.

Mesmo sendo lugares diferentes entre si, seus moradores seguem um padrão de comportamento e cuidados comuns, responsáveis por uma vida mais longa e saudável. Para tanto, costumam mover-se continuamente, transformando atividades do dia a dia em exercícios de baixo impacto, mas muito eficientes. Comumente têm atitudes proativas, cultivando um propósito ou plano de vida baseado na esperança e evitando o

estresse desnecessário, aquele provocado por questões que fogem do alcance. Alimentam-se com sabedoria e moderação, usando comidas à base de plantas, bebendo chás e vinhos. Gostam de manter-se conectados com familiares, parceiros e amigos através de almoços e encontros festivos.

Em todos os lugares apresentados, há ruas destinadas sobretudo aos pedestres, algumas declivosas ou vencidas por escadarias, levando a locais públicos propícios a encontros e práticas de lazer e entretenimento diversos. São locais onde o jeito pacato esconde uma vida ativa, prazerosa e sem espaço para a solidão. Em todos eles, o fazer cotidiano, além de antidoto contra o estresse, faz acontecer um jeito de viver mais e melhor.

A principal lição da série nos garante ser possível fazer mais com menos para obter resultados maiores. Com ela, podemos sonhar com cidades onde fazer parte de viver muito e bem seja uma realidade.

*Arquiteto e urbanista

OUTRAS PÁGINAS NO BRASIL E NO MUNDO

José Aparecido Miguel (*)

Brumadinho - Cinco anos depois da maior tragédia humanitária do país, ninguém foi condenado pelas 270 mortes

1-CRIANÇAS GENIAIS - Por que algumas crianças são geniais — e qual o impacto disso. André Biernath. Você certamente já conheceu — na própria família, na vizinhança ou em programas de televisão — crianças que têm habilidades extraordinárias e surpreendentes para a idade delas. Algumas são excelentes em Matemática, outras nasceram com uma aptidão excepcional para tocar um instrumento musical. A médica Magda Lahorgue Nunes, professora titular de Neurologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS) e pesquisadora do Instituto do Cérebro (InsCer), em Porto Alegre, que também coordena o Departamento de Neurologia da Sociedade Brasileira de Pediatria, aponta que o conceito de genialidade infantil passou por uma série de transformações nos últimos anos — e hoje há mais maneiras de entender e avaliar a inteligência nos primeiros anos de vida. Ela também alerta para o risco de determinados dons e habilidades se tornarem um peso, caso a criança passe a ser reconhecida e cobrada em excesso por eles. Um estudo feito por instituições finlandesas, suecas, austríacas, espanholas e alemãs publicado em 2022 tentou explicar quais eram os determinantes de uma performance cognitiva avançada de crianças e adolescentes. Os autores concluem que um mix de atividades traz benefícios em termos de inteligência, especialmente quando elas são desafiadoras do ponto de vista cognitivo. “A leitura está positivamente associada ao desempenho cognitivo,

independentemente da idade, e deve ser promovida”, destacam eles. (...) (BBC News Brasil)

2-RECEITA E IGREJAS - Entenda a polêmica entre a Receita Federal e as igrejas evangélicas. ‘Prebenda’: saiba o que é a contribuição sobre salários de lideranças religiosas, que opõe o governo e evangélicos. Embate teve início após a Receita Federal suspender este mês um ato editado no governo de Jair Bolsonaro (PL) que beneficiava as igrejas. Por Marlen Couto. A legalidade da norma editada em 2022 é analisada pelo Tribunal de Contas da União (TCU), mas a Corte ainda não concluiu o julgamento. Pela legislação, o pagamento a pastores e padres pela atividade religiosa para fins de subsistência, conhecido no meio evangélico como prebenda e no católico como côngrua, não é considerado uma forma de remuneração. Por isso, fica isento do pagamento da contribuição, por parte das igrejas, ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) (...) (O Globo)

3-BRUMADINHO - CINCO ANOS depois da maior tragédia humanitária do país, ninguém foi condenado pelas 270 mortes. Segundo Ministério Público, houve omissão e falhas de segurança na barragem de rejeitos. Por Lucas Altino e Luis Felipe Azevedo. O rompimento da barragem, que poderia ser evitado segundo as autoridades, se concretizou às 12h28 do dia 25 de janeiro de 2019 e se tornou a maior tragédia humanitária do Brasil, com 270 mortos, inclusive duas grávidas, e a contaminação de mais de 300 quilômetros do Rio Paraopeba,

atingindo a população de 26 cidades. Segundo a investigação sobre o caso, o risco que os funcionários desconheciam era algo sabido pelo alto escalão da Vale S.A, responsável pela mina, e da TÜV SÜD, subsidiária alemã que certificou a segurança da estrutura. Por isso, as duas empresas, além de 16 então diretores, foram denunciadas pelo Ministério Público. Depois de cinco anos, entretanto, não houve qualquer condenação criminal. Os denunciados respondem por 270 homicídios qualificados, crimes contra a fauna, a flora e crime de poluição. Segundo promotores e procuradores, “a situação inaceitável (intolerável) de segurança geotécnica da Barragem I da Mina Córrego do Feijão era plena e profundamente conhecida pelos denunciados”, que teriam sido omissos e assumiram “o risco de produzir os resultados mortes e danos ambientais decorrentes do rompimento”. (...) (O Globo)

4-LULA RECLAMA de programa para a indústria lançado em evento. Presidente se queixou de poucas metas concretas e avaliou que plano abre margem para críticas. Por Renato Machado, Marianna Holanda e Idiana Tomazelli. O presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) se queixou a interlocutores do pacote de medidas voltadas ao setor industrial, apresentado segunda-feira (22) em um evento no Palácio do Planalto. Lula reclamou que a proposta não continha pontos concretos, dando margem para as críticas de que se tratava de uma reedição de medidas antigas. Também apontou falhas no documento, como problemas

nos prazos para cumprimento das metas estabelecidas. (...) (Folha de S. Paulo)

5-MILEI enfrenta greve geral contra reformas ultraliberais na Argentina. Serviços públicos, transportes, serviço de restaurantes e até voos do Brasil para o país devem ser afetados. Por Júlia Barbon. Menos de dois meses depois de assumir o governo da Argentina, Javier Milei enfrenta quarta-feira (24) uma greve geral que deve afetar diversos serviços no país, incluindo transporte, saúde, educação, indústria, aeroportos, bancos, restaurantes e teatros, principalmente das 12h à 0h. A mobilização, sob o mote “a pátria não se vende”, é uma reação às duas medidas que o presidente ultraliberal anunciou em dezembro para desregular a economia e reduzir os gastos do Estado: um megadecreto e um pacote apelidado de “lei ônibus” que está sendo discutido no Congresso. O primeiro, com 366 artigos, já está em vigor, mas teve a parte relativa à reforma trabalhista suspensa pela Justiça. Já o segundo foi reformulado pelo governo. A nova proposta, apresentada pelo governo segunda-feira (22), exclui 141 dos 664 artigos originais do pacote, mas mantém as reformas liberais de base. Milei quer que o texto seja votado no plenário da Câmara quinta-feira (25) em uma longa sessão. (...) (Folha de S. Paulo)

(*) José Aparecido Miguel, jornalista, diretor da Mais Comunicação-SP, trabalhou em todos os grandes jornais brasileiro - e em todas as mídias. E-mail: jmigueljb@gmail.com

EDITORIAL

Dos arranha-céus até o verde do Ibirá

Não precisam vir com aquele papo de que São Paulo só seria boa se tivesse praia... A cidade mais globalizada e populosa do país e que abriga culturas de diferentes partes do mundo não precisa do mar para ser um dos principais destinos brasileiros, seja para lazer ou trabalho. Ao mesmo tempo que é considerada a terra das oportunidades, é também um lugar de vida boêmia e com noitada para cada tipo de gosto. Ah, e jamais deixar de falar sobre seus grafites e manifestações de arte urbana.

Para você turista, que não conhece ainda a ‘terra da garoa’, vai ai uma sinopse: Desça na estação São Bento do Metrô para conhecer o que é realmente lojas de rua com preços acessíveis, um verdadeiro shopping popular conhecido como “25 de Março”. Perto dali, ainda tem a aglomeração do Brás (se nunca ouviu falar, seu sinônimo pode ser ‘roupas baratas’). Se a procura é por aparelhos eletrônicos e musicais, também próximo existe a famosa Santa Efigênia. Por fim, se estamos falando com uma noiva ou madrinha, não perca tempo e corra para a José Paulino.

Se esse passeio com comprar durou toda a parte da ma-

nhã, o relógio da Catedral da Sé já bateu meio dia... quer comer o quê? Comida brasileira? Japonesa? Italiana? Portuguesa? Árabe? ou Russa?

Já de barriga cheia, pega o metrô novamente e desça em uma das estações que te deixará na principal via da cidade: a Avenida Paulista. Tenha paciência, você vai conseguir tirar sua linda foto com o Masp de fundo. Vai chegar a sua vez...

Não tão longe daquela região, acho que está na hora de um belo piquenique não?! Já para os fitness de plantão, uma corridinha ao ar livre para queimar as calorias do almoço... Seja para um ou para outro, dê uma passada no maravilhoso Parque do Ibirapuera.

Como você está em ‘essepê’ para viagem, com certeza só vai dar uma descansada no hotel e se jogar na noite, aliás, que noite a capital paulista oferece... Realmente tem opções para todos os gostos.

Nesta quinta-feira, 25 de janeiro, São Paulo completa 470 anos e é impossível deixarmos passar essa data em branco. É indiscutível a importância cultural e econômica da cidade para o nosso país. Parabéns São Paulo! Parabéns, paulistanos!

A marca histórica de São Paulo ao país

Entoadada em diversas canções, São Paulo é uma cidade que encanta em diversos aspectos e sentidos. E nestes seus 470 anos de fundação, nada melhor do que recordar o passado e projetar o progresso, para mais 470 anos.

Fundada a partir de um colégio jesuíta por 12 padres, dentre eles José de Anchieta e Manuel da Nóbrega, em 25 de janeiro de 1554, a cidade de São Paulo cresceu não apenas de tamanho, como também de importância para o cenário político, econômico e social do Brasil.

Desde a época da colonização, com a capitania de São Vicente, a região é considerada uma das mais ricas e prósperas do país. Até mesmo depois da sua fundação, São Paulo obteve êxito em grandes acontecimentos nacionais, como o palco da assinatura da independência do Brasil às margens do rio Ipiranga. Na era

imperial, o Vale do Paraíba viveu o grande polo na produção cafeeira. No início da República, praticamente dominou o cenário político, com vários presidentes, como Prudente de Moraes, Rodrigues Alves e Washington Luís. Na Era Vargas, fez uma revolução para cobrir a nova constituição brasileira. Na ditadura, foi palco de diversas manifestações em 1968. E nas décadas recentes, o burburinho do aumento das passagens de ônibus.

No processo econômico, a cidade hoje é a sede da Bolsa de Valores. No passado, uma grande contribuidora de café, açúcar e minérios.

Ou seja, a capital onde tudo acontece no país tem sim motivos para celebrar mais um aniversário, com um presente ainda a ser entregue: o novo Pacaembu, estádio de jogos moráveis e de importância histórica para os paulistanos.

Opinião do leitor

Nomeação do filho da ministra Nísia

Até agora não vimos as explicações técnicas para o “filhote” da ministra da Saúde Nísia Trindade ter sido nomeado secretário de Cultura em Cabo Frio. É uma espécie de “troca de favores”? R\$ 55 milhões em troca de uma nomeação? Vergonhoso demais!

Luiz Antonio de Assis
São Paulo - São Paulo

O CORREIO DA MANHÃ NA HISTÓRIA * POR BARROS MIRANDA



HÁ 100 ANOS: TROPAS MEXICANAS PRÓXIMAS DA FRONTEIRA COM EUA

As principais notícias do Correio da Manhã em 25 de janeiro de 1924 foram: tropas mexicanas estão próximas da fronteira com os

Estados Unidos. Funcionários do Palatino apresentam um memorial à Comissão da Renânia, exigindo o reconhecimento dos seus direitos

constitucionais e o afastamento dos separatistas das repartições. Linha férrea de Teresópolis fechada por deslizamento de terra.

HÁ 75 ANOS: CÂMARA APROVA AJUDA A RIO E MINAS PELAS CHUVAS

As principais notícias do Correio da Manhã em 25 de janeiro de 1949 foram: Chian Kai Shek renuncia ao governo chinês e parte para o

exílio. EUA garante novo empréstimo ao governo francês. Tribunal de Contas define que jornalistas estão isentos do imposto de renda. Câ-

mara dos Deputados aprova projeto das refinarias de petróleo no Brasil e ajuda às populações mineira e fluminense afetadas pelas chuvas.

Correio da Manhã

Fundado em 15 de junho de 1901

Edmundo Bittencourt (1901-1929)
Paulo Bittencourt (1929-1963)
Niomar Moniz Sodré Bittencourt (1963-1969)

Direção Executiva: Marcos Salles (Presidente)
marcos.salles@jornalcorreiodamanha.com.br

Cláudio Magnavita (Diretor de Redação)
redacao@jornalcorreiodamanha.com.br

Redação: Ivo Ribeiro, Marcelo Perillier, Pedro Sobreiro e Rafael Lima
Serviço noticioso: Folhapress e Agência Brasil
Projeto Gráfico e Arte: José Adilson Nunes (Coordenação)
Leo Delfino (Editor)

Telefones (21) 2042 2955 | (11) 3042 2009 | (61) 4042-7872
Whatsapp: (21) 97948-0452
Av. João Cabral de Melo Neto 850 Bloco 2 Conj. 520
Rio de Janeiro - RJ CEP: 22775-057
www.correiodamanha.com.br
Os artigos publicados são de exclusiva responsabilidade dos autores e não necessariamente refletem a opinião da direção do jornal.