



LONGEVIDADE

VIVER MAIS E MORAR BEM

Novos prédios com foco em idosos incluem posto de saúde e até robôs; mercado imobiliário tem olhar com mais atenção para esse público

PÁGS. 2 e 3



BEM-ESTAR

O mundo está preparado para os centenários?

PÁGS. 6 e 8

Estudo da Fundação Seade diz que,
em cinco décadas, a expectativa de vida
de quem vive no Estado de São Paulo
estará 17,7 anos maior do que é hoje



JEFFERSON BERNARDES/ESTADÃO

LONGEVIDADE

'VELHICE NÃO É DOENÇA'

Construtoras apostam em projetos que se adaptam ao bem-estar da população idosa. Mas demanda ainda é maior que a oferta

O envelhecimento tem feito as construtoras apostarem em projetos que se adaptam às necessidades dos idosos. Entre as novidades, estão prédios que incluem ambulatórios médicos internos, espaços adaptados e até robôs que ajudam na rotina dos moradores. Em um residencial sênior, você usufrui de serviços incluídos no valor do condomínio e pode agregar outros, pagos à parte, à medida em que envelhece. É o conceito aging in place, consolidado nos Estados Unidos, e que ganha força no Brasil.

PORTO ALEGRE (RS)

O condomínio Vintage Senior Residence, da Cyrela, oferece enfermeiro 24 horas a partir de uma parceria com o Grupo ATS, especializado em gestão da saúde. Além disso, os botões antipânico dos 120 apartamentos (um no quarto e outro no banheiro) acionam a recepção e o ambulatório.

CURITIBA (PR)

Previsto para 2025, o Bioos, da Laguna, tem uma torre residencial e outra que é um centro médico, com um hospital-dia para procedimentos de baixa complexidade. Quem quiser poderá comprar um robô de telepresença (R\$ 60 mil). Além de acender e apagar a luz e sintonizar canais de TV, ele anda pela casa. Os apartamentos custam de R\$ 550 mil a R\$ 1,1 milhão.

SÃO PAULO

O Maturity Home Life, da construtora Matushita, prevê uma parceria na área de telemedicina, que vai oferecer atendimento para consultas de emergências aos moradores. O edifício será erguido na região da Vila Mariana, zona sul. As obras começam neste semestre e têm entrega prevista em 30 meses.

MUDANÇA DE HÁBITO

Morador do condomínio Vintage Senior, o aposentado Gentil Sancandi, de 85 anos, conta que ficou mais ativo após a mudança para o novo endereço. Sem problema grave de saúde, ele fala com orgulho da pressão quase sempre na casa dos 12 x 8, conferida no condomínio. Sancandi faz exercícios de alongamento na academia, algo que nunca tinha feito na vida, e gosta de caminhar. Prefere as áreas verdes, porque a esteira é rápida para ele, que usa andador. O prédio tem piscina, mas o idoso tem receio por causa do aparelho auditivo. Esses serviços estão incluídos no condomínio, de R\$ 1,1 mil. As duas sessões de fisioterapia que ele faz por semana são pagas à parte. Após viver em sua própria casa e num lar de idosos no interior, o gaúcho quis ficar mais perto das filhas na capital. “Ele é bem ativo, aproveita bem as coisas do condomínio. No interior, ficava só no quarto”, relata a cuidadora Daisy Peixoto.

“Alguns empreendimentos imobiliários anunciam isso [acessibilidade] como diferencial. Isso é básico, elementar. Velhice não é doença, é um período da vida”

Lilian Avivia Lubochinski, arquiteta e urbanista, assina projetos de condomínios para idosos no Brasil e no exterior

“A demanda crescente de São Paulo ainda não é atendida. Certamente, é um segmento com alto potencial”

Luiz França, presidente da Associação Brasileira de Incorporadoras Imobiliárias

“O mercado ainda está no início no Brasil. Há um problema na formação técnica de arquitetos e engenheiros. Não há disciplinas formais sobre projetos de saúde e bem-estar nos cursos. Só na pós”

Norton Mello, engenheiro e autor do livro *Senior Living*

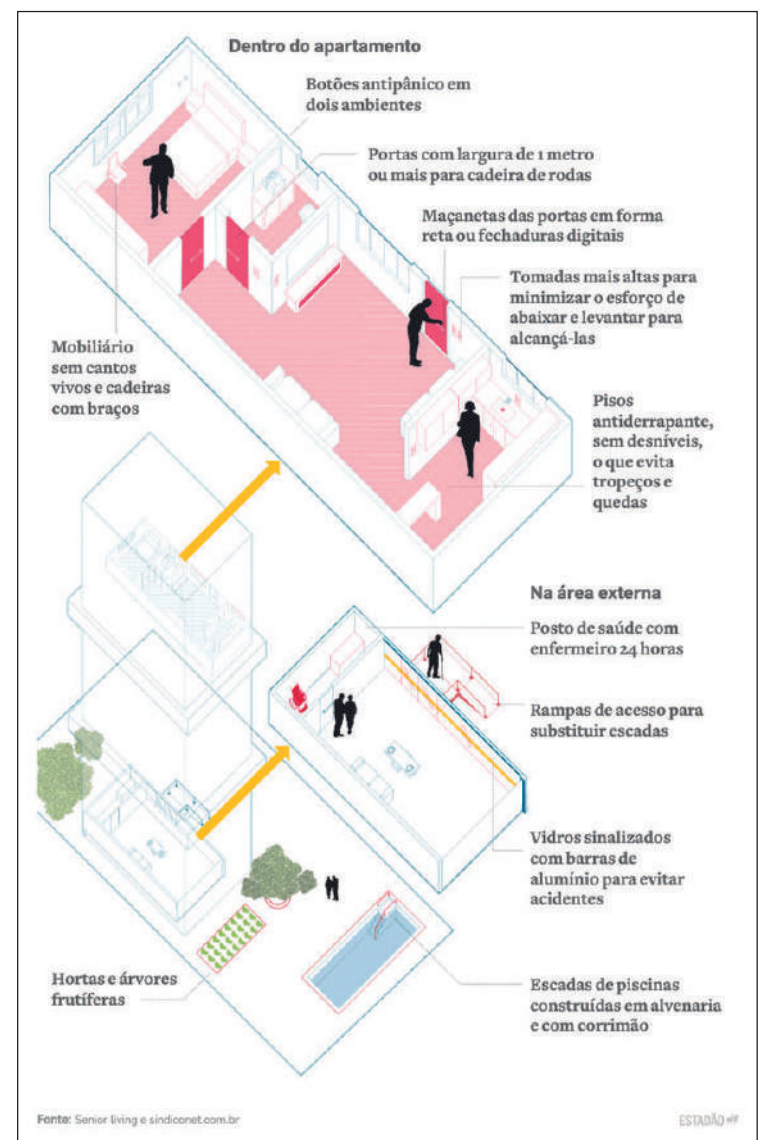
Com reportagem de Gonçalo Junior, **O Estado de S. Paulo**

O QUE UMA CASA DEVE TER

Para quem é mais velho morar com conforto e segurança, os ambientes devem se adaptar às limitações impostas pela idade

Para milhões de idosos – uma população que cresce a cada ano em todo o mundo – pode ser um grande desafio ter uma casa com infraestrutura que atenda a todas as necessidades da terceira idade. Assim, ajustes na residência devem ser feitos para garantir que o imóvel seja confortável, segura e adaptável às limitações físicas que a idade avançada impõe.

O ideal é que os espaços sejam projetados para serem leves, otimizados, visuais e fáceis de serem ocupados. De tapetes antiderrapantes à iluminação adequada para evitar quedas e outros acidentes, todos os detalhes podem fazer a diferença.



Infográfico da editoria de Arte do **Estadão** mostra os pontos de atenção em imóveis com moradores idosos

Pergunte se há botões de emergência nos apartamentos e onde eles estão

Verifique a largura das portas do apartamento. Elas devem ter, no mínimo, 1 metro para permitir a passagem de cadeiras de rodas

Fique atento à iluminação. Dê preferência aos projetos que valorizem a luz natural

Confira os serviços que estão incluídos no condomínio e quais são pagos à parte

Olhe se os pisos são antiderrapantes para evitar quedas; desníveis preocupam

Preste atenção se há sensores de presença ou de movimentos conectados à iluminação

A maioria dos prédios tem rampas de acesso para substituir escadas, mas não devem ser muito inclinadas

Na piscina, evite escada de inox e prefira a alvenaria

Procure atividades para manter o morador ativo, como academias e piscinas

Valorize a natureza: hortas e pomares são diferenciais importantes

SUSTENTABILIDADE, ECONOMIA E SEGURANÇA

A Comgás é a maior concessionária de gás natural do País, presente em 94 municípios do Estado de São Paulo. A Companhia já conquistou mais de 2,2 milhões de clientes em sua área de concessão, que inclui a Região Metropolitana de São Paulo, a Região Administrativa de Campinas, a Baixada Santista e o Vale do Paraíba. Mais do que o fornecimento do gás natural no dia a dia, a Comgás conta com uma equipe especializada para a realização de serviços de manutenção, conversão de equipamentos e adequação de infraestrutura, garantindo a qualidade e tranquilidade que só uma empresa que atua há 150 anos com o gás pode oferecer.

“Além de ser uma fonte de energia mais limpa, o gás natural encanado é versátil e pode ser utilizado em diversos equipamentos, proporcionando soluções inteligentes, seguras, sustentáveis e econômicas. Mas, para superar a expectativa de um consumidor cada vez mais exigente, fazer apenas a distribuição do energético não é mais suficiente. Os clientes estão mudando seu comportamento e cada vez mais buscam por soluções completas e ágeis”, diz Luiz Felipe Vital Brasil, gerente da unidade de negócios Comgás Soluções.

Com o objetivo de aumentar a satisfação de seus clientes, desde 2021 a Comgás oferece também, através da Comgás Soluções, um amplo portfólio de serviços, atendendo os segmentos residenciais e comerciais, com soluções relacionadas ao gás natural encanado. “A variedade de soluções disponibilizada foi pensada para atender a dificuldade dos consumidores em conseguir uma mão de obra qualificada, solucionando seus problemas de forma eficaz e sem dor de cabeça, ao poder contratar esses serviços diretamente com a concessionária”, complementa Luiz Felipe.

Manutenção de aquecedores

Entre as soluções oferecidas pela empresa, um dos destaques é a manutenção preventiva de aquecedores. Sabe aquele banhoquentinho, digno de hotel? O aquecedor a gás é o equipamento responsável pelo aquecimento de água, principalmente dos chuveiros, e sua manutenção deve ser

Esses são os atributos proporcionados aos moradores dos condomínios que contratam os serviços da Comgás Soluções



realizada anualmente – prazo este recomendado pela norma técnica vigente (NBR 13.103).

Esse processo garante o bom funcionamento do aparelho, prevenindo problemas como superaquecimento, risco de falhas, perda de potência e vazamentos. Além disso, a manutenção preventiva é importante para evitar o desgaste acelerado das peças, ampliando a vida útil do equipamento.

A Comgás oferece um serviço completo, feito por um profissional gasista, que inclui, além da atenção ao aquecedor, a inspeção das instalações internas e testes de vazamento, garantindo a segurança e o conforto de toda a família!

Individualização de medidores

Um grande desconforto em condomínios residenciais é o rateio das contas de consumo por igual para todas as unidades consumidoras. A individualização de medidores é um serviço oferecido pela Comgás Soluções que resolve esse problema. Trata-se do processo de construção de nova infraestrutura de gás para o condomínio, que permite a instalação de um medidor dedicado a cada unidade.

Dessa forma, o benefício para o cliente é pagar apenas o que consumir na sua residência e, assim, ter maior controle sobre o valor da conta, já que a Comgás é a responsável pela leitura dos medidores e pela entrega das faturas individuais para cada morador. Além disso, ainda contribui para o uso racional do gás natural, evitando desperdícios.

A solução de individualização oferece construção de novas tubulações, quadro de medidores, teste de estanqueidade e inclui a verificação das instalações internas de cada unidade.

Renovação de infraestrutura

Tubulações antigas e sem manutenção podem gerar riscos de vazamentos e problemas recorrentes. A Comgás Soluções oferece a possibilidade de renovação de infraestrutura de gás, processo

conhecido como Retrofit. Trata-se da troca total ou parcial da infraestrutura de gás obsoleta por instalações mais modernas e resistentes.

A contratação do Retrofit Comgás pode incluir a construção de prumadas totalmente novas, e, assim como na individualização, a construção de um novo quadro de medidores, teste de estanqueidade e inspeção das instalações internas de cada apartamento. Isso garante uma vida útil maior à infraestrutura do cliente, evita gastos inesperados com reparos na rede de gás e a interrupção do fornecimento, além de trazer segurança aos moradores.

Outras soluções

A Comgás também oferece outros serviços, como a construção de tubulação para um novo ponto de consumo, necessário quando o cliente quer utilizar o gás natural em um equipamento adicional, ou para alterar a localização de um equipamento a gás já existente. Também existem serviços para equipamentos, como a conversão para o gás natural, necessária sempre que o equipamento era alimentado por gás de botijão, ou ainda a troca dos flexíveis ou do duto de exaustão de aquecedores, que devem ser feitos periodicamente.

Além disso, os clientes Comgás também podem ter acesso a diferentes aplicações do gás natural encanado que geram eficiência, economia e sustentabilidade, como piscina aquecida, gerador a gás, lavanderias coletivas, churrasqueira a gás e sistemas de cogeração de energia elétrica.

Como contratar

Ainda não
é cliente
Comgás?



Soluções:



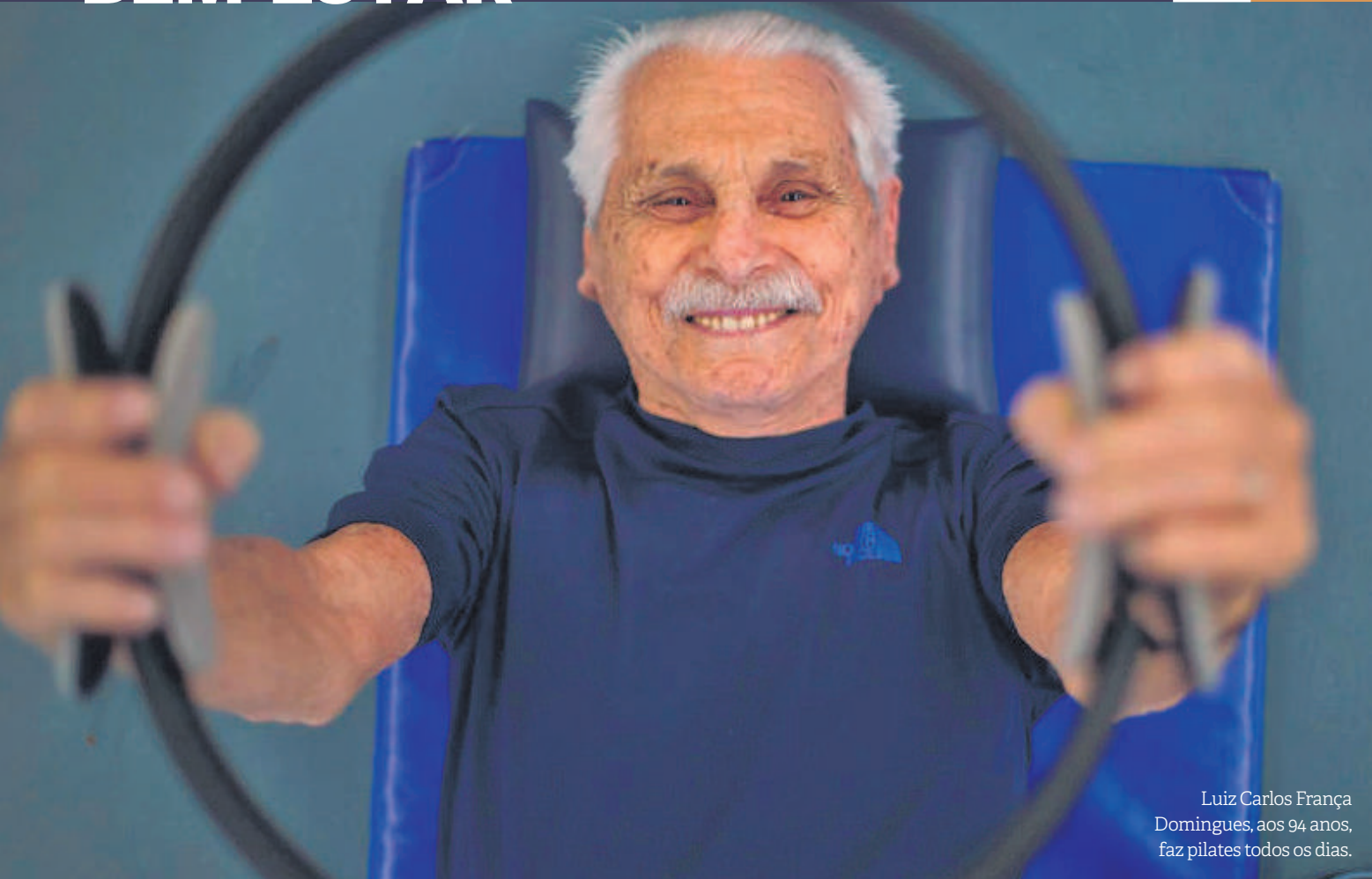
Canais para dúvidas:
WhatsApp: (11) 3325-0197
Central de atendimento:
08000 110 197

<https://cloud.marketing.comgas.com.br/sindico>

BEM-ESTAR



Em três décadas, quase 30% da população brasileira será idosa, segundo o IBGE. Um índice três vezes superior ao verificado em 2010



Luiz Carlos França Domingues, aos 94 anos, faz pilates todos os dias.

WERTHERSANTANA/ESTADÃO - 15/7/2021

+LONGEVIDADE

ENVELHECER COM SAÚDE

Encontrar quase centenários independentes e ativos será cada vez mais comum, graças a avanços da ciência

Aos 94 anos, o engenheiro aposentado Luiz Carlos França Domingues demonstra aquilo que os franceses chamam de “joie de vivre”, a alegria de viver que muitos pesquisadores do envelhecimento saudável apontam como um dos segredos para uma vida longa, produtiva e feliz.

Todas as manhãs, ele salta cedo da cama, faz uma refeição leve e, apesar da preocupação dos filhos, dirige o próprio carro até o Esporte Clube Pinheiros, no Jardim Europa, zona oeste de São Paulo. Não perde as aulas de pilates. “Tenho vontade de viver por causa da serotonina que me traz bem-estar”, diz ele.

Em poucos anos, encontrar quase centenários ativos e independentes como Domingues deixará de ser surpresa. Mas, para que a experiência do envelhecimento seja satisfatória, há muito o que aprender com exemplos como o de Domingues. Com 1,65 metro e 64 quilos, ele mantém o peso há 68 anos. Viúvo há nove anos, mora sozinho e tem boa condição geral de saúde. Frequentador de vários grupos de terceira idade, ele acha que é importante manter um convívio social ativo. Lamenta quando vê idosos que não saem de casa. “Ficam ranzinzas, emburrecendo com o controle remoto da TV na mão e dizendo que no tempo deles as coisas eram diferentes”, afirma. “O nosso tempo é agora.”

Uma nova vida — Graças aos avanços da ciência e aos recursos da Medicina, viver décadas a mais com qualidade será possível, mas o mundo está preparado para os centenários? Segundo a professora Laura Carstensen, diretora do Centro de Longevidade da Universidade Stanford, nossa cultura evoluiu em torno de vidas com a metade desse tempo. “Precisamos criar normas sociais que acomodem trajetórias muito mais longas”, diz ela.

A equipe liderada por Laura reuniu recomendações no relatório *O Novo Mapa da Vida*. O texto sugere mudanças na educação, nas carreiras e nas transições de vida para que elas sejam compatíveis com existências de um século ou mais.

A vida moderna tem um problema de ritmo, aponta o estudo. A faixa dos 40 anos é um período abarrotado de demandas profissionais e de cuidado dos familiares. Uma fase estressante, principalmente para as mulheres, que suportam uma carga desproporcional de tarefas domésticas e atenção aos dependentes.

Enquanto isso, grande parte dos idosos se vê sem atividade, propósito, conexão ou renda suficiente para viver bem os muitos anos que têm pela frente. Se não fossem precocemente expulsos do mercado de trabalho, esses profissionais maduros poderiam seguir contribuindo para a geração de riqueza.

“A diversidade etária é uma rede positiva. A velocidade, a força e o entusiasmo dos jovens, combinados com a inteligência emocional e a sabedoria prevalente entre as pessoas mais velhas, criam possibilidades para famílias, comunidades e locais de trabalho que não existiam antes”, salienta o relatório. *(Continua na pág. 8)*

POSITIVO Duo

Perfeito para estudar e maratonar.

O 2-em-1 ideal para você!

POSITIVO DUO C4128B

- Processador **Intel® Celeron® Dual-Core™**
- **Windows 11 Home**
- Memória RAM de **4GB**
- Armazenamento **128GB Flash**
- **Tela touch de 11,6" IPS** conversível Full HD
- Tecla **Netflix**
- Acompanha **caneta capacitiva**

CONVERSÍVEL MULTIUSO



NOTEBOOK



PORTA-RETRATO



APRESENTAÇÃO



TABLET



O Windows 11 o aproxima do que você ama.

Saiba mais em meupositivo.com.br

© 2022 Positivo Tecnologia S.A. Todos os direitos reservados. Os computadores Positivo têm garantia balcão de um ano para peças e mão de obra, sendo nove meses de garantia contratual e 90 dias de garantia legal. Para acessar a internet, o cliente deve possuir uma linha telefônica fixa ativa e arcar com os custos de pulsos e/ou interurbanos ou contratar o serviço de banda larga de sua preferência, adquirindo os periféricos necessários para o uso do serviço. Microsoft® e Windows® são marcas registradas da Microsoft® Corporation nos EUA e em outros países. Intel, o logotipo da Intel, Intel Inside, Intel Core e Core Inside são marcas registradas da Intel Corporation ou de suas subsidiárias nos EUA e/ou em outros países. Este produto Positivo é compatível com a instalação do Netflix, o qual não está previamente instalado. A Positivo não se responsabiliza por tal instalação, para a qual é necessária uma conexão banda larga de Internet e a assinatura de um plano oferecido exclusivamente pela Netflix. Para mais informações, acesse www.netflix.com/termsfuse. Produto beneficiado pela legislação de informática. Imagens meramente ilustrativas. Julho/2022.

BEM-ESTAR

A grande maioria da população idosa em São Paulo é autônoma e independente. “Na pandemia, muitas famílias puderam sobreviver graças aos idosos. Os filhos perderam o emprego e foram mantidos por eles”, diz Yeda Duarte, professora da USP



LONGEVIDADE

Exercícios são necessidade diária e envolvem sentimento estético, afirma Luiz Carlos França, aos 94 anos

WERTHER SANTANA/ESTADÃO - 15/12/2021

PARA VIVER MAIS E MELHOR

Encontrar quase centenários independentes e ativos será cada vez mais comum, graças a avanços da ciência

A grande virada no perfil da população brasileira deve acontecer em 2030, quando o País terá mais pessoas a partir de 60 anos do que crianças e adolescentes de 14 anos. O Brasil precisa criar condições para que essa população seja respeitada e participe ativamente da sociedade. Mas... “Não adianta as pessoas viverem mais de 100 anos, se não criarmos condições para que elas vivam com qualidade”,

afirma a professora Yeda Duarte, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), coordenadora do estudo *Saúde, Bem-estar e Envelhecimento* (Sabe), uma pesquisa que acompanha mais de mil idosos na capital paulista desde 2000. Nesse aspecto, o Brasil precisa evoluir muito, mas na esfera individual há um conjunto de atitudes e escolhas que favorecem o envelhecimento saudável.

Com reportagem de Cristiane Segatto, **O Estado de São Paulo**

PONTOS DE ATENÇÃO

- A partir da meia idade, já é preciso reavaliar o que é realmente importante na vida, o senso de propósito e as prioridades.
- Será normal trabalhar por seis décadas. É preciso redesenhar as condições de trabalho, com jornadas mais flexíveis e equilibradas.
- A educação formal precisa oferecer opções de aperfeiçoamento contínuo.
- Vida real: é mais fácil alcançar as condições para o envelhecimento saudável se não faltar dinheiro.
- Mexa o corpo: exercícios ajudam a manter físico e mente funcionais.
- Cuide da alimentação: coma de forma saudável e não abuse do álcool.
- Durma bem e procure não fumar.
- Aprenda sempre: vá além da educação formal.
- Cultive amizades: elas ajudam na motivação.

Fontes: estudo *Saúde, Bem-estar e Envelhecimento* (Sabe), da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP); *O Novo Mapa da Vida*, do Centro de Longevidade da Universidade Stanford