

# Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

Envelhecer não é um castigo, é uma conquista  
[Aging is not a punishment, it is an achievement]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository.  
More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Moriguchi, Emílio
Publisher	Instituto Humanitas Unisinos - IHU
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-07-08 02:31:38
Link to Item	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12424/162482">http://hdl.handle.net/20.500.12424/162482</a>

## “Envelhecer não é um castigo, é uma conquista”

ENTREVISTA COM EMÍLIO MORIGUCHI

*Para o médico Emílio Moriguchi, uma das grandes autoridades brasileiras em gerontologia, “hoje, a sociedade, como um todo, está muito mais voltada para a importância do envelhecimento e dando valor social ao fato do envelhecer”.*

*Moriguchi, que concedeu entrevista à IHU On-Line por telefone, nas brechas de uma agenda atribulada, é graduado em Medicina pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), com aperfeiçoamento em Metodologia de Pesquisa e Doenças Crônicas pela World Health Organization (WHO), na Suíça. cursou especializações na UFRGS e na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Realizou seu doutorado em Medicina pela Tokai University School of Medicine (TOKAI), no Japão, concluindo-o com a tese Age-related modifications in high density lipoprotein particle size and chemical composition. Moriguchi é pós-doutor pelo Browman Gray School of Medicine of Wake Forest University (WISTOM), nos EUA.*

*No momento, Moriguchi coordena o Centro de Geriatria e Gerontologia do Hospital Moinhos de Vento, em Porto Alegre. Escreveu mais de cem artigos técnicos, duas dezenas de capítulos de livros, além da obra Biologia Geriátrica Ilustrada. São Paulo: BYK, 1988. É um dos organizadores do livro Projeto Veranópolis: Reflexões sobre envelhecimento bem-sucedido. Porto Alegre: Exclamação Produção Gráfica e Fotolito, 2002.*

**IHU On-Line** - O que significa envelhecer do ponto de vista biológico? O que caracteriza o processo de envelhecimento?

**Emílio Moriguchi** - O processo de envelhecimento é a passagem do tempo sobre o nosso ser, desde que somos concebidos até a hora de morrer. Quando falo que o envelhecimento começa na concepção significa que não é só depois dos 40 anos, como muita gente pensa. O envelhecimento, como é passagem do tempo, inclui tudo crescimento, maturação e envelhecimento propriamente dito. Nosso relógio biológico é ativado no momento em que somos concebidos. O grande exemplo disso é a arteriosclerose, o entupimento das artérias pelo

colesterol, que todo o mundo acha que é doença de velho. Isso já começa na vida intra-útero. O colesterol começa a acumular nas paredes das artérias, juntamente com a formação dessas paredes dentro do útero da mãe, e essa deposição tem relação direta com os hábitos de vida da mãe.

**IHU On-Line** - O que caracteriza o envelhecimento propriamente dito?

**Emílio Moriguchi** - O envelhecimento propriamente dito é o que acontece após o crescimento e a maturação da pessoa. A estatura começa a “diminuir” depois dos 30 anos. Depois que crescemos e atingimos a maturidade

biológica, começamos o processo do envelhecimento propriamente dito. Eu não gosto muito do termo “terceira idade”, mas todo o mundo usa, e ele designa o que acontece depois da maturação. Depois dos 30 anos, fisiologicamente, as funções biológicas vão diminuindo. Por exemplo, aos 80 anos eu não tenho mais a mesma capacidade de correr que tinha aos 20. Isso não é doença, é normal. A capacidade do fígado, dos rins, de depurar as substâncias, aos 80 anos é bem menor do que aos 20 ou 30. O envelhecimento traz, com o tempo, um declínio gradual de várias funções biológicas, do ponto de vista funcional, pois nem sempre o tamanho diminui, já que é compatível com a atividade que vamos exercendo ao longo da vida.

**IHU On-Line - O que é preciso para saber viver e envelhecer com saúde? O que é ideal para uma velhice saudável?**

**Emílio Moriguchi** - O mais importante para um envelhecimento saudável são os hábitos saudáveis de vida, independente dos genes com os quais nós nascemos. Se temos hábitos saudáveis de vida, conseguimos envelhecer bem e com saúde, ou seja, precisamos de alimentação saudável, atividade física adequada e suficiente, repouso e lazer suficiente, interação social e familiar saudável, e também o lado espiritual, pois nós somos muito mais do que somente corpo e sentimento. O lado espiritual também é importante. Poder dar plenitude a toda potencialidade do pensamento, do interior, também é importante. Tudo isso junto, bem-vivido, faz com que nosso envelhecimento seja saudável.

**IHU On-Line - Qual a importância da espiritualidade e da fé para essa parcela da população? Isso se relaciona à qualidade de vida dos idosos?**

**Emílio Moriguchi** - O ser humano nunca fica satisfeito somente com as metas biológicas. É isso que nos

distingue de outros animais. Nós sempre almejamos metas e objetivos que estão além da nossa necessidade biológica. Dentro disso, nosso ser não é só biológico. Qualquer religiosidade, que é algo que todo mundo tem, tende a buscar o transcendente. Sem isso, as pessoas não se realizaram, não se sentem felizes. Qualidade de vida, em uma dimensão mais ampla, não é só do ponto de vista técnico, que temos como mensurar, medir. Mas é muito mais do que isso: é o fato de a pessoa sentir-se feliz, vivendo o processo de envelhecimento. A pessoa chega aos 80, 90 anos e está satisfeita com a vida, podendo dizer “como foi bom ter vivido”.

**IHU On-Line - O que tem provocado o aumento da expectativa de vida da população? Qual a contribuição da ciência e da tecnologia para isso?**

**Emílio Moriguchi** - Isso é algo inexorável no mundo inteiro. A expectativa média de vida, que é o tempo que as pessoas vivem após o nascimento, está aumentando, levando ao envelhecimento populacional. Isso certamente tem a contribuição da melhora da saúde pública, das condições de higiene, dos avanços da tecnologia médica e, principalmente, do fato das pessoas se darem conta de que viver bastante é bem importante. Essa consciência individual, que se torna social, coletiva, faz as pessoas conseguirem realmente buscar mais tempo de vida. Geralmente as pessoas que não têm esperança de viver, morrem antes. O que realmente contribui é a consciência geral de que se nos cuidarmos, vivemos mais e bem. E ninguém quer sofrer. O homem não foi feito para sofrer.

**IHU On-Line - Qual a diferença entre média de vida e média de vida saudável?**

**Emílio Moriguchi** - A média de vida é quanto, numericamente, as pessoas vivem em anos. E vida saudável é aquela sem dependência. Eu posso ter um derrame aos 60 anos e ficar acamado, infelizmente, até

os 80. Como média de vida conta até os 80, mas como expectativa de vida saudável conta os 60. O importante para todos nós é quanto de expectativa de vida ativa e saudável podemos ter, porque isso está diretamente ligado à qualidade de vida e à felicidade. Eu sempre digo que o envelhecimento deve ser uma conquista, uma coisa boa para as pessoas, e não um castigo. Infelizmente, quem não se cuida, não tem os hábitos saudáveis de vida, acaba ficando doente e aí o fato de envelhecer doente se torna um castigo para as pessoas e para a família. O que nós queremos é que as pessoas vivam com hábitos saudáveis de vida, com saúde, para que o envelhecimento seja uma conquista, para que as pessoas possam envelhecer com felicidade, com qualidade de vida.

**IHU On-Line - O senhor acha que vivemos em uma sociedade que valoriza o envelhecimento, a maturidade?**

**Emílio Moriguchi** - Isso depende da cultura e do momento. Hoje, toda a sociedade está muito mais voltada para a importância do envelhecimento e dando valor social ao fato do envelhecer. E isso é importante, só que precisa ser bem conduzido, para que não se torne um comércio. Tem que ser algo consciente. O lado cultural é extremamente importante, porque a sociedade oriental (japonesa, chinesa) sempre valorizou muito a questão do envelhecimento. É muito mais fácil essa sociedade aceitar esse tipo de postura do que a sociedade onde o capitalismo é muito mais poderoso, em que o que conta é a produção. A tendência mundial, como todo mundo está envelhecendo, certamente é valorizar a questão do envelhecimento.

**IHU On-Line - E o que significa as pessoas idosas se vestindo como jovens, esculpindo o corpo e o rosto para não aparentar a idade que têm?**

**Emílio Moriguchi** - Isso é reflexo da antiga cultura da sociedade de consumo, capitalista, onde quem conta é quem produz, que é o jovem. Mas eu acredito que a tendência disso é mudar. Hoje em dia, as pessoas não são mais tão simplórias a ponto de aceitar que mudar o exterior, muda o interior. Se bem que em algumas situações possa ser verdade, quanto à auto-estima. A sociedade começa a conscientizar-se que o envelhecer não é um castigo, uma coisa feia, é algo natural e o importante é envelhecer bem, com saúde e com a manutenção de atividades no dia-a-dia. Tanto que o termo que se usava há 10 anos do anti-envelhecimento, hoje em dia é pouco citado, porque as pessoas se deram conta de que o caminho não é por aí. Não podemos combater o envelhecimento, porque todo o mundo envelhece. Isso é inevitável. O que se fala hoje é em envelhecimento saudável.

**IHU On-Line - O tempo, a idade, a maturidade, podem ser aliados?**

**Emílio Moriguchi** - Claro! Isso tem coisas boas. Eu estou cultivando meus cabelos brancos com muita honra. Meu pai, que é um grande geriatra, sempre me dizia que tem duas coisas que não caem do céu: dinheiro e saúde. E é verdade. São duas coisas que nós temos que buscar. E o segredo da saúde é hábitos saudáveis de vida.

**IHU On-Line - Qual sua opinião sobre os asilos?**

**Emílio Moriguchi** - Depende da proposta. Como tudo na vida, a alma é importante. Se a proposta é ajudar aquelas pessoas dependentes, que não têm estrutura familiar para manter a qualidade de vida, é uma proposta válida, desde que não seja exploração das pessoas. Se a proposta é simplesmente uma instituição para dar lucro, cuidando de idoso, daí precisam ser revistos os objetivos.