

## Estudos e Projetos da Longevidade

*Projeto Veranópolis: Estudos em envelhecimento longevidade e qualidade de vida.*

---

### **PROJETO VERANÓPOLIS: ESTUDOS EM ENVELHECIMENTO LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA**

Foi na administração de LEONIR ANTÔNIO FARINA - 1989/1992 - que o então Secretário de Turismo e Desporto, ILDO FRANCISCO D'ÁVILA, foi atraído por uma reportagem publicada à página 52 da revista Geográfica Universal, de maio de 1981, assinada por HERCULANO GOMES MATHIAS, onde médicos e sociólogos de diversas nacionalidades, dedicados ao estudo da gerontologia, citavam Veranópolis entre os locais mundiais considerados como favoráveis ao prolongamento da vida humana, se lia textualmente:

***“No Estado do Rio Grande do Sul, existe uma localidade denominada Veranópolis, no meio de montanhas, onde vive apreciável número de velhinhos, em sua quase totalidade descendentes de colonos italianos...”***

Levado o fato ao prefeito, este resolveu aproveitá-lo como apelo turístico e, ainda naquela administração, a Secretaria de Turismo e Desporto lançava o 1º folder turístico, onde, entre os vários textos explicativos sobre Veranópolis, despontava a frase: É considerada, por técnicos da Organização Mundial da Saúde, como CIDADE DA LONGEVIDADE - primeira no país e terceira no mundo.

Este índice foi confirmado, oficialmente, através de dados de recontagem populacional e da mortalidade do Departamento de Informática do SUS, que estimou uma longevidade média de 77,7 anos em Veranópolis, ao passo que, no mesmo período, a expectativa média de vida no Brasil foi de 68,1 anos.

Atraídos pelo fato, a Dra. ELISABETE MICHELON E O Dr. EMÍLIO H. MORIGUCHI, à época do Instituto de Geriatria da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, iniciaram, em 1994, uma série de pesquisas, apoiados pela administração NADYR MÁRIO PELEGRINO PERUFFO, através da Secretaria da Saúde e Assistência Social (Secretário Dr. WALDEMAR DE CARLI).

Os mentores do projeto Dra. ELISABETE MICHELON e Dr. EMÍLIO H. MORIGUCHI apesar das condições adversas para implementação de pesquisas distantes de um centro de referência conseguiram lançar as bases de um estudo populacional mais abrangente.

O início do projeto de pesquisa em Veranópolis foi marcado por situações singulares. Para conseguir que os idosos participassem do estudo, Dr. Emilio H. Moriguchi teve que passar pelo prefeito, pelo secretário de saúde, pela Câmara dos Vereadores e pelo frei responsável pela igreja católica local, que sugeriu que ele comparecesse à missa de domingo para apresentar o projeto. O primeiro recrutamento aconteceu durante o mês de julho de 1994 através de um convite informal do coordenador da pesquisa aos participantes de uma cerimônia religiosa. Faz-se referência à particularidade desta comunidade em frequentar o domingo de oração da prática católica.

O estudo de coorte iniciou com pesquisa que pretendeu estudar o envelhecimento bem-sucedido dos idosos



## VERANÓPOLIS

---

longevos. Este estudo recebeu o nome de “Projeto Veranópolis: Estudos em Envelhecimento Longevidade e Qualidade de Vida”. Os critérios de elegibilidade foram: (1) ter 80 anos completos até a data do recrutamento e (2) residir no domínio territorial de Veranópolis, podendo ser na cidade ou no interior.

O projeto, inicialmente, contou com a participação de 100 idosos e, mais tarde, incluiu mais 142 “muito idosos”. Estava direcionado a entender os fatores de risco cardiovasculares em pessoas com idade igual ou superior a 80 anos, semelhantes a muitos já desenvolvidos em outras regiões do mundo. A partir de 1998, foram desenvolvidos outros estudos: presença de fatores de riscos cardiovasculares clássicos (tabagismo, diabetes, obesidade, níveis altos de colesterol, hipertensão e história familiar de doenças cardiovasculares).

Foi realizado, ainda, um estudo minucioso da alimentação destes idosos, da atividade física diária, do gasto de energia semanal, da avaliação da função renal e transtornos oculares dos idosos. Foram incorporados, também, estudos genéticos com a genotipagem da apolipoproteína E (apoE), gene relacionado com o processo de envelhecimento. Outras investigações foram incluídas, como os estudos sobre associação entre o nível de consumo alcoólico, principalmente do vinho e seus compostos antioxidantes com resveratrol e presença de fatores genético-moleculares associados com doenças cardiovasculares; e análise de satisfação de vida, função cognitiva (memória), perfil psicológico dos idosos associado ao envelhecimento e saúde bucal, consumo de alimentos funcionais e sua associação com a saúde. Este segundo momento (1998) marcou o projeto com novos rumos e abordagem de pesquisas que começaram a ser implementadas. Isto porque outros profissionais; além de médicos e enfermeiros, foram integrados à equipe, como nutricionistas, pediatras, educadores físicos, biólogos, psicólogos, farmacêuticos; e começaram a trabalhar com o questionamento que acabou se tornando o objetivo principal do projeto até os dias de hoje: Quais seriam os segredos de um envelhecimento saudável?

O Projeto Veranópolis de 1994 a 2007 foi trabalho conjunto entre a Prefeitura Municipal de Veranópolis e a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) através do Instituto de Geriatria e Gerontologia. A partir de 2007 passou sua parceria dos estudos de Geriatria e Gerontologia para a Universidade do Rio dos Sinos (Unisinos), através do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, e para a Associação Veranense de Assistência em Saúde (AVAES), do Hospital Comunitário São Peregrino Lazziozi (HCSPL) de Veranópolis

Hoje, vinte e quatro anos depois de iniciada a pesquisa, vários trabalhos foram desenvolvidos por profissionais qualificados em diversas áreas da saúde, tais como: geriatria, cardiologia, psiquiatria, pediatria, nefrologia, nutrição, psicologia, fonoaudiologia, fisioterapia, enfermagem, odontologia, educação física, bioquímica, genética e saúde coletiva.

Neste período, o projeto conta com uma produção científica de 25 dissertações de mestrado, 10 teses de doutorado, 13 monografias, mais de 60 trabalhos apresentados em Congressos nacionais e internacionais, além de 20 artigos científicos publicados.

### **Causas apontadas como fatores da Longevidade:**

- Os níveis de estresse são menores;
- A atividade física dos longevos é mais intensa, similar a das pessoas adultas jovens;
- Os idosos costumam fazer refeições regulares e equilibradas, garantindo uma nutrição saudável, juntamente com a ingestão moderada de vinho tinto caseiro;



## VERANÓPOLIS

---

- Consumo de muitos vegetais (verduras, frutas e legumes), a maioria oriundos da própria agricultura familiar e sem agrotóxicos;
- Investigações nutricionais mostraram que os idosos ingerem em média as quantidades de carboidratos, proteínas e gorduras que são indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS);
- Os idosos participam ativamente das atividades da comunidade, o que afeta a longevidade dos mesmos;
- Apesar de existirem riscos cardiovasculares na população idosa, como colesterol alto, diabetes e hipertensão, um estudo longitudinal que acompanhou a mortalidade dos idosos durante três anos não mostrou associação entre mortalidade e tais riscos;
- Estudos feitos por psiquiatras, psicólogos e biólogos mostraram que a população possui um alto grau de satisfação com a vida, sendo em geral muito alegre e ativa: religiosidade, convivência familiar e social.

### **Instituto Moriguchi - Centro de Estudos do Envelhecimento**

Rua Rui Barbosa, s/n - São Peregrino

(ao lado do Hospital Comunitário São Peregrino Lazziozi)

(54) 3441-3775

Centro de estudos e aplicações práticas voltados ao processo de envelhecimento, que busca compreender e promover a qualidade de vida e plenitude ao longo de todos os estágios de desenvolvimento do ser humano.

[contato@institutomoriguchi.org.br](mailto:contato@institutomoriguchi.org.br)

[www.institutomoriguchi.org.br](http://www.institutomoriguchi.org.br)

### **PROJETO VERANÓPOLIS: ESTUDOS EM ENVELHECIMENTO LONGEVIDADE E QUALIDADE DE VIDA**

Foi na administração de LEONIR ANTÔNIO FARINA - 1989/1992 - que o então Secretário de Turismo e Desporto, ILDO FRANCISCO D'ÁVILA, foi atraído por uma reportagem publicada à página 52 da revista Geográfica Universal, de maio de 1981, assinada por HERCULANO GOMES MATHIAS, onde médicos e sociólogos de diversas nacionalidades, dedicados ao estudo da gerontologia, citavam Veranópolis entre os locais mundiais considerados como favoráveis ao prolongamento da vida humana, se lia textualmente:

***“No Estado do Rio Grande do Sul, existe uma localidade denominada Veranópolis, no meio de montanhas, onde vive apreciável número de velhinhos, em sua quase totalidade descendentes de colonos italianos...”***

Levado o fato ao prefeito, este resolveu aproveitá-lo como apelo turístico e, ainda naquela administração, a



## VERANÓPOLIS

---

Secretaria de Turismo e Desporto lançava o 1º folder turístico, onde, entre os vários textos explicativos sobre Veranópolis, despontava a frase: É considerada, por técnicos da Organização Mundial da Saúde, como CIDADE DA LONGEVIDADE – primeira no país e terceira no mundo.

Este índice foi confirmado, oficialmente, através de dados de recontagem populacional e da mortalidade do Departamento de Informática do SUS, que estimou uma longevidade média de 77,7 anos em Veranópolis, ao passo que, no mesmo período, a expectativa média de vida no Brasil foi de 68,1 anos.

Atraídos pelo fato, a Dra. ELISABETE MICHELON E O Dr. EMÍLIO H. MORIGUCHI, à época do Instituto de Geriatria da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, iniciaram, em 1994, uma série de pesquisas, apoiados pela administração NADYR MÁRIO PELEGRINO PERUFFO, através da Secretaria da Saúde e Assistência Social (Secretário Dr. WALDEMAR DE CARLI).

Os mentores do projeto Dra. ELISABETE MICHELON e Dr. EMÍLIO H. MORIGUCHI apesar das condições adversas para implementação de pesquisas distantes de um centro de referência conseguiram lançar as bases de um estudo populacional mais abrangente.

O início do projeto de pesquisa em Veranópolis foi marcado por situações singulares. Para conseguir que os idosos participassem do estudo, Dr. Emilio H. Moriguchi teve que passar pelo prefeito, pelo secretário de saúde, pela Câmara dos Vereadores e pelo frei responsável pela igreja católica local, que sugeriu que ele comparecesse à missa de domingo para apresentar o projeto. O primeiro recrutamento aconteceu durante o mês de julho de 1994 através de um convite informal do coordenador da pesquisa aos participantes de uma cerimônia religiosa. Faz-se referência à particularidade desta comunidade em frequentar o domingo de oração da prática católica.

O estudo de coorte iniciou com pesquisa que pretendeu estudar o envelhecimento bem-sucedido dos idosos longevos. Este estudo recebeu o nome de “Projeto Veranópolis: Estudos em Envelhecimento Longevidade e Qualidade de Vida”. Os critérios de elegibilidade foram: (1) ter 80 anos completos até a data do recrutamento e (2) residir no domínio territorial de Veranópolis, podendo ser na cidade ou no interior.

O projeto, inicialmente, contou com a participação de 100 idosos e, mais tarde, incluiu mais 142 “muito idosos”. Estava direcionado a entender os fatores de risco cardiovasculares em pessoas com idade igual ou superior a 80 anos, semelhantes a muitos já desenvolvidos em outras regiões do mundo. A partir de 1998, foram desenvolvidos outros estudos: presença de fatores de riscos cardiovasculares clássicos (tabagismo, diabetes, obesidade, níveis altos de colesterol, hipertensão e história familiar de doenças cardiovasculares).

Foi realizado, ainda, um estudo minucioso da alimentação destes idosos, da atividade física diária, do gasto de energia semanal, da avaliação da função renal e transtornos oculares dos idosos. Foram incorporados, também, estudos genéticos com a genotipagem da apolipoproteína E (apoE), gene relacionado com o processo de envelhecimento. Outras investigações foram incluídas, como os estudos sobre associação entre o nível de consumo alcoólico, principalmente do vinho e seus compostos antioxidantes com resveratrol e presença de fatores genético-moleculares associados com doenças cardiovasculares; e análise de satisfação de vida, função cognitiva (memória), perfil psicológico dos idosos associado ao envelhecimento e saúde bucal, consumo de alimentos funcionais e sua associação com a saúde. Este segundo momento (1998) marcou o projeto com novos rumos e abordagem de pesquisas que começaram a ser implementadas. Isto porque outros profissionais; além de médicos e enfermeiros, foram integrados à equipe, como nutricionistas, pediatras, educadores físicos, biólogos, psicólogos, farmacêuticos; e começaram a trabalhar com o questionamento que acabou se tornando o objetivo principal do projeto até os dias de hoje: Quais seriam os segredos de um envelhecimento saudável?



## VERANÓPOLIS

---

O Projeto Veranópolis de 1994 a 2007 foi trabalho conjunto entre a Prefeitura Municipal de Veranópolis e a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) através do Instituto de Geriatria e Gerontologia. A partir de 2007 passou sua parceria dos estudos de Geriatria e Gerontologia para a Universidade do Rio dos Sinos (Unisinos), através do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, e para a Associação Veranense de Assistência em Saúde (AVAES), do Hospital Comunitário São Peregrino Lazziozi (HCSPL) de Veranópolis

Hoje, vinte e quatro anos depois de iniciada a pesquisa, vários trabalhos foram desenvolvidos por profissionais qualificados em diversas áreas da saúde, tais como: geriatria, cardiologia, psiquiatria, pediatria, nefrologia, nutrição, psicologia, fonoaudiologia, fisioterapia, enfermagem, odontologia, educação física, bioquímica, genética e saúde coletiva.

Neste período, o projeto conta com uma produção científica de 25 dissertações de mestrado, 10 teses de doutorado, 13 monografias, mais de 60 trabalhos apresentados em Congressos nacionais e internacionais, além de 20 artigos científicos publicados.

### **Causas apontadas como fatores da Longevidade:**

- Os níveis de estresse são menores;
- A atividade física dos longevos é mais intensa, similar a das pessoas adultas jovens;
- Os idosos costumam fazer refeições regulares e equilibradas, garantindo uma nutrição saudável, juntamente com a ingestão moderada de vinho tinto caseiro;
- Consumo de muitos vegetais (verduras, frutas e legumes), a maioria oriundos da própria agricultura familiar e sem agrotóxicos;
- Investigações nutricionais mostraram que os idosos ingerem em média as quantidades de carboidratos, proteínas e gorduras que são indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS);
- Os idosos participam ativamente das atividades da comunidade, o que afeta a longevidade dos mesmos;
- Apesar de existirem riscos cardiovasculares na população idosa, como colesterol alto, diabetes e hipertensão, um estudo longitudinal que acompanhou a mortalidade dos idosos durante três anos não mostrou associação entre mortalidade e tais riscos;
- Estudos feitos por psiquiatras, psicólogos e biólogos mostraram que a população possui um alto grau de satisfação com a vida, sendo em geral muito alegre e ativa: religiosidade, convivência familiar e social.

### **Instituto Moriguchi - Centro de Estudos do Envelhecimento**

Rua Rui Barbosa, s/n - São Peregrino

(ao lado do Hospital Comunitário São Peregrino Lazziozi)

(54) 3441-3775

Centro de estudos e aplicações práticas voltados ao processo de envelhecimento, que busca compreender e



## VERANÓPOLIS

---

promover a qualidade de vida e plenitude ao longo de todos os estágios de desenvolvimento do ser humano.

[contato@institutomoriguchi.org.br](mailto:contato@institutomoriguchi.org.br)

[www.institutomoriguchi.org.br](http://www.institutomoriguchi.org.br)

### Anexos

<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/19/WVIZW9cyhWv6tNZjbEsnsfR3cKLy2gFC.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/20/-D-yAIPKM\\_EVfj7QTWKzJAwZ7emzoCbV.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/20/-D-yAIPKM_EVfj7QTWKzJAwZ7emzoCbV.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/21/6vfEm5umycjfDCxRVAtTlqGKP3i7T6q2.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/22/OrQBPEpZcuUNjdnfrxE0zis63jmJc0t4.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/23/\\_I9M09tF\\_KasyEllgslkLRYe4tyV68VI.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/23/_I9M09tF_KasyEllgslkLRYe4tyV68VI.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/24/UeII DRrVad0W-WHdGgL-hgSiv1eos9OK.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/25/u85nCUdap0OvGbyH2ok58uT--7J3x\\_l8.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/25/u85nCUdap0OvGbyH2ok58uT--7J3x_l8.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/26/ZOURVk-Alo8geWCIDHUyYrNgm2KTz7oi.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/27/qFQm04KLDBUAYecUMxZUQLkX7B87-Uem.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/28/EYXN0SjlluVGiWLMaZOYbqlhhyYStOsW.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/29/SX4hm9f9QS5kunu4qZho8AzkvCM4syss.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/30/6O65nz5RBmMpiGR6pFxxFulxrtYypX2.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/31/ERNr6m1353q2XkTvFR8eZaBsFTEJhAdq.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/32/Is\\_os61Fe6xdP4q6IPAXukr0ugy1HWih.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/32/Is_os61Fe6xdP4q6IPAXukr0ugy1HWih.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/33/K-TS9XXvjK4Y4BifueOX9ezXqwgCsiWY.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/34/bilytTKaWaBe05egoAXYsNE2g-yvoaHL.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/35/n0MbiRdDIkyovvPQjuYGO8FKwPFS-boH.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/36/kDrQ\\_O4xLCQYJ6bdiHX9KlgXZT\\_52\\_70.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/36/kDrQ_O4xLCQYJ6bdiHX9KlgXZT_52_70.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/37/TAOgu409DULTI4nfH9xl6nvjhrxPeCA0.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/38/eYka\\_XbD5GMVVK4m-0mDehVrbSnU4GQt.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/38/eYka_XbD5GMVVK4m-0mDehVrbSnU4GQt.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/39/A3SByO4IQswkwIQTxhW-SczRL1PaH7pk.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/40/O13yUxV1BLjPZ2jkrNE4mBfjWjy6KDz.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/41/sM14cXdo60jxYtXk71xtlqHxq9jcd6pg.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/42/zmjD5DpAG\\_gWgK6QeSPpv1O0O4cOXJJ-.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/42/zmjD5DpAG_gWgK6QeSPpv1O0O4cOXJJ-.pdf)  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/43/e6f2g8MFHxV\\_VL0w8o6iVRqdUCH1tLE0.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/43/e6f2g8MFHxV_VL0w8o6iVRqdUCH1tLE0.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/44/3YwNcxInn6PwYJRYBrVJrR2XhyuYQ-Cb.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/45/7O9ajTWvDtKF8seRihxREOckwcc\\_0Bzj.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/45/7O9ajTWvDtKF8seRihxREOckwcc_0Bzj.pdf)  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/46/U76cjaosQCqM\\_bWcfxoDHRL4xliP7lhg.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/46/U76cjaosQCqM_bWcfxoDHRL4xliP7lhg.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/47/NpWx049DpRbvVHrqsWSwXkbxSkZzpVy.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/48/ci8WV3VqzTxnv\\_N2mXK5YuuM5WGbAEd-.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/48/ci8WV3VqzTxnv_N2mXK5YuuM5WGbAEd-.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/49/REirP-tFgyH0i0pi1aacp9X4JKI13Wvt.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/50/nGsaVDuj7tWAge0UFPNyB2v4HuI9ph-W.pdf>  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/51/iqSBV77k3cwrEBJBUVcXgdmkU63km8oo.pdf>  
[http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/52/IP55ZeaSJ1zelbs5XWE\\_TkteXCFwEwKf.pdf](http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/52/IP55ZeaSJ1zelbs5XWE_TkteXCFwEwKf.pdf)  
<http://veranopolis.rs.gov.br/uploads/pagina/53/QkxhbpUaUj0XwVtDrt4IEJf9Ri8n3ss.pdf>