



## LONGEVIDADE OU VIDA DIGNA

O desejo do homem em alcançar a longevidade surgiu com a sua consciência existencial. Quando começou a preparar ferramentas para continuar a viver após o fim de seu período fértil, iniciou-se a busca por uma vida mais longa. Deste marco em diante, as diferentes maneiras em busca de um melhor e mais longínquo envelhecimento só vêm se aprimorando, com especial ênfase a partir do século XX.

Com a invenção de medicamentos eficazes, como a penicilina em 1928, a expectativa de vida mundial está crescendo com o passar dos anos. Se comparados dados da média de vida no início do século passado com outros do início deste, a diferença notada seria fantástica, quase duas vezes maior. Isso se deve também a avanços na tecnologia, responsável pela criação de aparelhos sofisticados que permitem o diagnóstico precoce das doenças e proporcionam, assim, sua mais fácil cura.

Os constantes estudos fisiológicos sobre o homem mostraram inúmeros fatores que diminuem o tempo de vida e devem conseqüentemente ser evitados, como estresse, falta de exercícios físicos, má alimentação, falta de exames preventivos periódicos... Benefícios têm sido alcançados através, também, do exercício mental. Uma pessoa que sempre estudou, dedicou parte de sua vida à leitura, tem maiores chances de viver mais por se manter lúcido por mais tempo.

Foram citadas as várias maneiras para alcançar a longevidade, mas uma pergunta torna-se inevitável: qual a parcela da população está envolvida por essas condições? Baixa. Tomemos como exemplo o Brasil. Sessenta milhões de pessoas vivem abaixo da linha de pobreza. Mal conseguem comer. Terão acesso a exames médicos, a medicamentos, a leituras, a lazer?

Não há dúvida de que as pessoas estão vivendo mais. Uma grande parcela vivendo um pouco mais que antes devido à penicilina e uma pequena parcela vivendo um século. Deixemos, então, um pouco de lado a ideia da imortalidade para proporcionar uma vida mais digna à maior parcela da população.