



MARCIELE SCARTON
FERNANDA TOMASI

Longa Vida

Existe um roteiro para uma vida longa e
feliz e você pode praticá-lo com naturalidade

Aprenda a viver mais e melhor observando
quem já atingiu a longevidade



Apoio



UFSM

Patrocínio



Ceran
Da Energia ao das Artes

Politorno
MOVIES

Realização

MINISTÉRIO DA
CULTURA



Autoras

Fernanda Tomasi / Marciele Scarton

Produção Cultural / Pesquisas e Entrevistas

Fernanda Tomasi

Coordenação Editorial e Gráfica / Textos

Marciele Scarton

Fotografia – Gane Coloda

Diagramação – Natália Bertuol

Revisão – Kelly Isis Pelisser

Impressão – Gráfica Palotti

Produtora Cultural - Lenise Madeline Miorando

* A disponibilização da versão acessível deste livro conta com a parceria do projeto Produção e Compartilhamento de Objetos Digitais de Ensino e de Aprendizagem Potencialmente Significativos com a Educação Básica e Ensino Superior (UFSM/ GAP/CE: 058989), coordenado por Tania Micheline Miorando.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Tomasi, Fernanda

Longa vida / Fernanda Tomasi, Marciele Scarton ;
coordenação Marciele Scarton. -- 1. ed. --
Bento Gonçalves, RS : Ed. dos Autores, 2023.

ISBN 978-65-00-81672-3

1. Alimentação saudável 2. Envelhecimento -
Aspectos da saúde 3. Envelhecimento - Aspectos
biológicos 4. Idosos - Aspectos sociais 5.
Longevidade - Aspectos sociais - História
6. Mudanças sociais 7. Transformação digital
I. Scarton, Marciele. II. Scarton, Marciele.
III. Título.

23-174250

CDD-362.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Longevidade : Aspectos sociais : Bem-estar social
362.1

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Sumário

Rosa, 91 anos

SUMÁRIO

Capítulo 1 - E se você viver 100 anos?	09
Capítulo 2 – Por que tememos a velhice?	15
Capítulo 3 – O roteiro para uma vida longa e feliz	19
Capítulo 4 – <i>Laorar no copa nisuni:</i> contribua e sinta-se útil	25
Capítulo 5 – <i>Movete fora:</i> Movimente-se e vá adiante	35
Capítulo 6 – <i>Bisogna cuidarse:</i> a importância da alimentação e imunidade	39
O que mudou em 100 anos	48
Capítulo 7 – <i>Darse ben con tuti:</i> respeite a todos; tenha princípios e valores	57
Capítulo 8 – <i>Tenha fé:</i> cultive e compartilhe tua espiritualidade	67
Capítulo 9 – <i>Testa bona:</i> preserve a mente centrada e ativa	75
Capítulo 10 - <i>Fin pecà morir:</i> deseje viver e viva o agora	81
Capítulo 11 - Faça sua parte e viva mais e melhor	87
Capítulo 12 – Saúde, vida longa e feliz a todos!	91
Agradecimento Especial	96
As Autoras	97
Referências	99

*A grafia das palavras em dialeto segue o Dissionário Talian Brazilian, de Loremi Loregian-Penkal, Juvenal J. Dal Castel e Wilson Canzi, editora Unicentro, 2023 e Dicionário português-talian de Darcy Loss Luzzato, CORAG, 2010.

*Longa
Vita*



Olivia, 100 anos

Capítulo 1
E se você viver 100 anos?

Capítulo 1

E se você viver 100 anos?

As pessoas em todo mundo estão vivendo mais. Até 2050, o número de idosos com mais de 80 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde, deve triplicar, atingindo 426 milhões. E a evolução da longevidade, sobretudo no último século, indica que a vida humana está caminhando para ir bastante além das oito décadas. Considerando os avanços crescentes nos campos da saúde, estudos sinalizam a tendência de que viver 100 anos ou mais em pouco tempo deixe de ser uma exceção.

Nos últimos 180 anos, no mundo ocidental mais desenvolvido, a expectativa média de vida humana vem crescendo de uma maneira constante à razão de dois anos e meio a cada década. Assim, se em 1820 essa expectativa mal chegava a 40 anos, no ano de 2020 ela já estará na casa dos 90 anos em média. Na verdade, em torno de 86 anos para os homens e 92 para as mulheres.

Mas veja bem que, para um homem morrer aos 86 anos em 2020, ele terá nascido em 1934. Contudo, se ele for um baby boomer (geração nascida após a Segunda Guerra, até o ano de 1965), sua expectativa de vida num país ocidental desenvolvido (ou nos bolsões ricos de países em desenvolvimento) já agora se aproxima muito de 90 anos. Quatro décadas depois, para a geração Z, aquela dos nascidos em torno do ano 2000, essa expectativa já toca os 100 anos. Mais duas décadas e os nascidos em 2020 terão mais de 50% de chance de chegar aos 105 anos. AMBRÓSIO, 2019, p. 13-14).

Um excelente prognóstico, já que se arrisca dizer: todos almejam essa marca. Afinal, quem não deseja desfrutar de muitos anos mais? Entretanto, que seja com qualidade de vida. A medicina tem feito sua parte, evoluindo constantemente e apresentando de forma crescente uma série de estudos e recursos que salvam a vida e ampliam a saúde física, mental e também retardam o envelhecimento do corpo e da aparência. Nanotecnologia, células-tronco, nutrigenética, psiconeuroimunoendocrinologia, novas formas farmacêuticas, telemedicina, robótica e inteligência artificial são áreas da ciência, medicina preventiva e tecnologia, esmiuçadas pelo médico Claudio Ambrósio em seu livro sobre longevidade, em que reúne o que há de mais moderno e que poderá ser acessado com cada vez mais ênfase, a partir dos próximos anos, para que se possa viver mais e melhor.

Mas, será que estes recursos são os únicos que podem nos auxiliar nesse percurso que leva ao centenário da vida? Existem pessoas longevas que já romperam a marca dos 80, 90 e até 100 anos antes da oportunidade de usufruir desses avanços. O que elas fizeram de diferente para esse alcance de vida? Esse livro se propôs investigar se existe um roteiro para a longevidade, através da observação de um grupo de moradores da Serra Gaúcha com idades entre 77 e 101 anos, para entender como conduziram

suas vidas, se fizeram algo em especial e quais foram esses elementos em comum que os levaram a esta vida longa. Surpreendentemente longeva, se considerarmos que a expectativa de vida em seus nascimentos era de 35 a 43 anos. Todos já viveram cerca de duas ou três vezes mais do que o esperado, e permanecem com qualidade de vida, saúde e lucidez.

Você, se deseja viver muito, almeja que seja com vitalidade e disposição, sem depender que outros lhe ajudem a fazer tarefas essenciais. Certamente já se deparou com um idoso debilitado, com movimentos limitados e enfrentando dificuldades diversas em sua saúde, acamado, dependendo de cuidados alheios, e temeu chegar a essa idade desse jeito. Certamente já se deparou com alguém com a mesma quantidade de anos vivida e disse: “Nem parece que tem essa idade!”, impressionando-se com sua capacidade motora e independência e pensou: “se for para viver tanto, que seja assim”. Seria bom se houvesse uma fórmula que pudesse ser extraída desse segundo grupo e replicada, não é?

Aqui, foram selecionadas e entrevistadas 31 pessoas, que impressionaram pela sabedoria e, apesar da idade avançada, vidas autônomas que levam. E será mostrado nas páginas a seguir a forma como vivem e os elementos que parecem as ter conduzido à vida longa, saudável e feliz. Não há pretensão de se apresentar um passo a passo, com um caminho único. Mas ao final, a intenção é de que você possa concordar: trata-se de uma boa receita, com ingredientes interessantes, que vale a pena ser testada.

Calcule sua possível longevidade (em função do ano que você nasceu)

Tome como referência a possibilidade de quem nasceu em 1960 já poder chegar aos 90 anos. Então, se você nasceu em 1975, por exemplo, faça uma conta simples: $1975 - 1960 = 15$ anos = 1,5 década. Como a taxa de longevidade cresce a 2,5 anos por década, basta multiplicar esse número por 1,5 – o que dá 3,75 anos – ou seja, 3 anos e 9 meses, os quais devem ser somados a 90 anos. Assim sua possibilidade de chegar à beira dos 94 anos é bastante plausível. Já a criança nascida em 2010, 5 décadas depois de 1960, pode contar com uma possibilidade de chegar aos 102,5 anos em média ($90 + 5 \times 2,5$ anos).

Extraído de E se você viver mais de 100 anos? (AMBRÓSIO, 2019, p.27).

*Usando este cálculo, quem nascer no ano da publicação destas páginas – 2023 – tenderá a beirar os 106 anos.

Terra da Longevidade

No recorte de municípios escolhidos para analisarmos nesse livro está a Terra da Longevidade, o município de Veranópolis, no Rio Grande do Sul. Embora as cidades catarinenses de Brusque e Blumenau figurem como as mais longevas do Brasil, com expectativa de vida de 78,64 anos e Veranópolis pontue abaixo, 75,29 anos, conforme IBGE/Censo 2010, a cidade gaúcha, desde a década de 1990 tem histórico relacionado ao envelhecimento saudável que a mantém como modelo quando o tema é a vida longa.

A associação de Veranópolis à longevidade começou ainda no início da década de 1980, quando a Revista Geográfica Universal publicou, em reportagem intitulada “Os Celeiros da Longa Vida no Mundo”, citação sobre o município “No estado brasileiro 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”, segundo consta no site da prefeitura em texto intitulado “A Descoberta da Longevidade”.

Motivados pela menção feita na publicação, a gestão municipal de 1989 a 1992 lançou o primeiro folder turístico de Veranópolis, destacando a frase: “É considerada, por técnicos da Organização Mundial da Saúde, como Cidade da Longevidade – primeira no país e terceira no mundo”.

Também, conforme site da prefeitura, este índice foi confirmado, oficialmente, por meio de dados de recotagem 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.

Em 1994, o médico Emílio Moriguchi*, seguindo vocação familiar na especialidade médica, retornava de pós-doutorado feito nos Estados Unidos na área da geriatria com uma missão: verificar se as descobertas do hemisfério norte sobre envelhecimento saudável (só havia dados nessa área em países da Europa, EUA e Japão) também estavam presentes no hemisfério sul e investigar se havia algum outro elemento para se envelhecer bem característico daqui. “A primeira coisa que fiz ao chegar no Brasil foi buscar qual era o município mais longevo e era Veranópo-

lis. Então começamos as pesquisas para verificar no Brasil o que caracterizava os idosos mais longevos, em termos de hábitos de vida, alimentação, atividade física, tempo de sono, lazer, relacionamento social, usando um modelo que se usava e ainda se usa da Organização Mundial da Saúde (OMS) para estudos de comparação de comunidades longevas”, menciona. Nascia o estudo longitudinal de longevidade mais antigo do Brasil, sendo que perpassa 29 anos de atividades, acompanhando e mapeando o estilo de vida dos idosos no local. O Projeto Veranópolis - Estudos em Envelhecimento Longevidade e Qualidade de Vida soma como legado além do envolvimento dos idosos do município nas atividades e o cuidado com a manutenção da saúde dos mesmos, mais de 60 pesquisas, entre artigos, dissertações, teses e monografias.

Além do projeto pioneiro, a cidade, que possui até Secretaria Municipal de Longevidade, recebeu em 2016 chancela da Organização Mundial da Saúde (OMS) de Cidade Amiga do Idoso. O título foi concedido após uma série de políticas públicas com foco na terceira idade.

As demais cidades que emprestam personagens reais a este livro são todas próximas, localizando-se a um máximo de 125 quilômetros da Terra da Longevidade. Pequenos lugares com populações de cerca de 2,5 mil a 31 mil habitantes, com exceção da vizinha Bento Gonçalves, que passa de 100 mil habitantes, onde nasceram e moram as autoras. Apesar de maior, a Capital do Vinho possui diversas comunidades no interior que se assemelham aos demais pequenos municípios. Desta forma, são sete cidades no total com significativa similaridade em seus históricos, costumes e estilo de vida da população.

Aliar a preservação da história, dos antigos costumes, do dialeto *talian*, com um registro escrito da preciosa oralidade que com o tempo está se perdendo, além de enaltecer o legado deixado em seus exemplos de vida por estes personagens reais também é proposta dessas páginas.

*Emílio Moriguchi é filho do professor e também médico Yukio Moriguchi, considerado o pai da geriatria na América Latina. Yukio, 97 anos, vive em Porto Alegre. Ele introduziu a primeira disciplina de geriatria em faculdades de medicina brasileiras, na década de 1970, na Pontifícia Universidade Católica (PUC), em Porto Alegre. Emílio tem 65 anos, 40 deles dedicados à medicina. Fundador e atual professor da Unidade de Geriatria do Hospital de Clínicas de Porto Alegre na capital gaúcha, é o pesquisador e coordenador geral do Projeto Veranópolis. Dados de agosto de 2023.





Olívia, 100 anos

Os 7 municípios e os entrevistados

- **Veranópolis**
População estimada: 24.021 habitantes
Expectativa de Vida: 75,29 anos
Personagens Reais
Sabina Ficagna Dall'Agnese, 86 anos
Adelio Dall'Agnese, 92 anos
Realda Paulina Barreto, 92 anos
Inês Bragnolo Bernart, 90 anos
Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos
Lourdes Cenci Picetti, 84 anos
- **Bento Gonçalves**
População estimada: 123.151 habitantes
Expectativa de Vida: 75,52 anos
Personagens Reais
Solange da Cruz Oliveira, 93 anos
Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos
Renato Antônio Truculo, 93 anos
Marino Trevisan, 99 anos
Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos (in memoriam)
Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos
- **Cotiporã**
População estimada: 3.846 habitantes
Expectativa de Vida: 75,07 anos
Personagens Reais
Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos
Zelaide Alberton Titton, conhecida como Zenaide, 90 anos
Sabino de Martini, 101 anos
Elias Zechin, 94 anos
Amelio Guido Romani, 97 anos

- **Flores da Cunha**
População estimada: 31.892 habitantes
Expectativa de Vida: 75,95 anos
Personagens Reais
Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos
Alfeu Scortegagna, 85 anos
Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos
- **Monte Belo do Sul**
População estimada: 2.557 habitantes
Expectativa de Vida: 76,13 anos
Personagens Reais
Plínio Pizzato, 80 anos
Atil Rosina Santin Rasador, conhecida como Rosa, 91 anos
Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos
Delmiro Dallé, 94 anos
- **Nova Pádua**
População estimada: 2.343 habitantes
Expectativa de Vida: 76,06 anos
Personagens Reais
Emilia Vedana Simionato, 87 anos
Maria Pilatti Tonet, 90 anos
Faustino Bisinella, 96 anos
Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos
- **Nova Roma dos Sul**
População estimada: 3.466 habitantes
Expectativa de Vida: 76,11 anos
Personagens Reais
Saul Batista, 86 anos
Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos
João Simão Largo, 90 anos

* Os sete municípios abrangidos nas entrevistas para este livro apresentam expectativa de vida maior que a média nacional que é de 73,94. Tanto esta como as expectativas de vida dos municípios registradas aqui são do último censo (2010) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), publicado integralmente até a impressão deste livro, em setembro de 2023.

* As populações de cada município são do IBGE/2022, conforme <https://cidades.ibge.gov.br/> com acesso em 28 de agosto de 2023.

*As idades dos entrevistados são de setembro de 2023, mês em que o livro foi impresso. Todas superam as expectativas de vida médias nacional e municipal.

*A maioria das entrevistas foi feita no ano de 2023.

*Armelinda Maria Garbini Aiolfi foi entrevistada em 2014, aos 85 anos. Atualmente está com 93.

*Realda Paulina Barreto foi entrevistada em 2014, aos 82 anos. Atualmente está com 92.

*Waldemar Ignácio da Silveira foi entrevistado em 2014 aos 92 anos e faleceu naquele mesmo ano.

*Lunga
Vita*



Capítulo 2
Por que tememos a velhice?

Capítulo 2

Por que tememos a velhice?

Apesar do desejo óbvio de se ter a uma vida longa, observa-se um receio que permeia essa possibilidade. O medo possivelmente decorra porque a maioria supõe já não estar levando hoje uma vida adequada para preservar sua saúde física e mental. Imagina-se, então, como será lá adiante...

Sim, porque, se um número cada vez maior de pessoas chegar e até ultrapassar o patamar dos 100 anos, isso pode ser maravilhoso ou pode ser terrível. Num mundo que será cada vez mais difícil morrer de causas naturais, ou você aprende a preservar sua saúde e condições orgânicas otimizadas, ou você vai ser uma pessoa velha, possivelmente adoentada, durante vários anos. AMBRÓSIO, 2019, p.8).

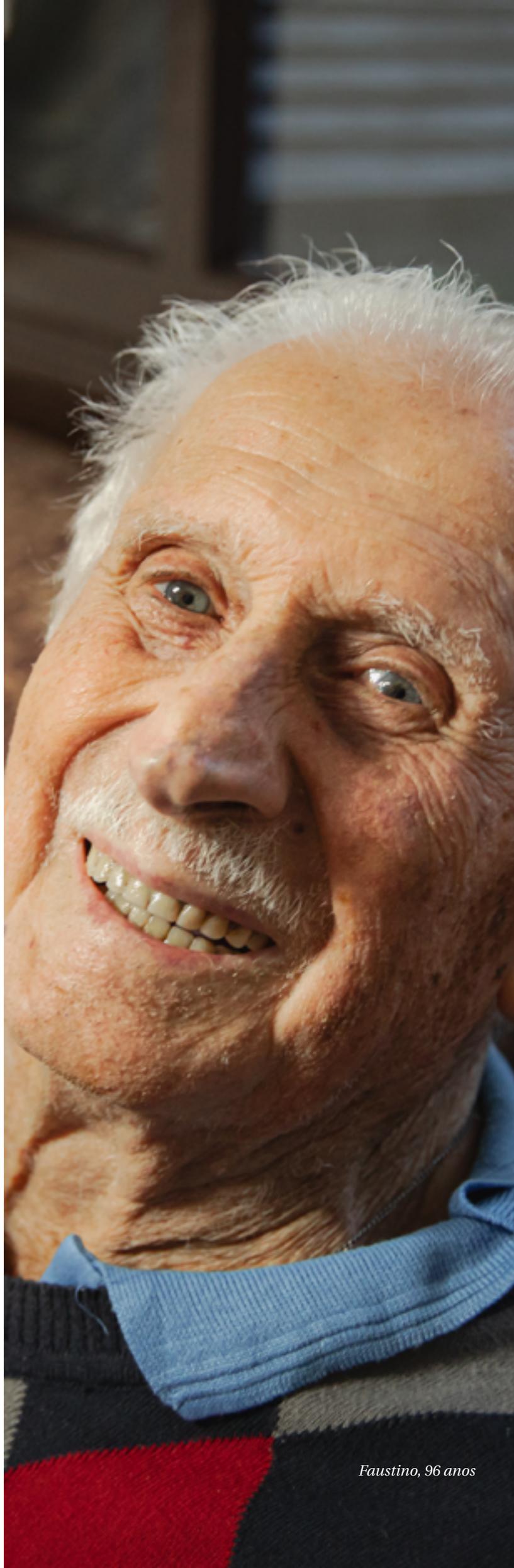
A propósito, como está sua alimentação, atividade física e saúde mental?

Levantamentos mostram que os brasileiros são sedentários, estão acima do peso e enfrentam estresse crônico no trabalho. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% das pessoas são sedentárias no país. Mais da metade dos brasileiros está com excesso de peso, considerando a soma de pessoas com obesidade e sobrepeso. De acordo com a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), aproximadamente 30% dos trabalhadores brasileiros são afetados pela síndrome de burnout, caracterizada pelo esgotamento físico, emocional e mental causado pelo estresse crônico no trabalho, classificada como doença ocupacional pela OMS desde o começo de 2022.

Se as pessoas, em geral, não estão dando conta de si mesmas aos 30, 40 ou 50 anos o que as espera entre os 80 e 100 anos? O temor da velhice se justifica! Mas esse cenário pode ser diferente e mais positivo, dependendo em grande parte dos hábitos e postura diante da vida e do envelhecimento. E esse é o convite das próximas páginas, onde estará transcrita uma receita natural da longevidade com qualidade de vida. Que ela sirva de inspiração...

Alfeu, 85 anos, e Léa, 77 anos





Faustino, 96 anos



Rosa, 91 anos

*Longa
Vita*



Capítulo 3
*O roteiro para uma
vida longa e feliz*

Capítulo 3

O roteiro para uma vida longa e feliz

Formas para uma vida longa e feliz estão a seu alcance, dependem apenas da sua decisão em torná-las hábito para que possam ser praticadas com naturalidade.

Uma única ressalva, elas precisam ser implementadas desde já, pois não terão grande serventia se você se voltar a elas na vida avançada, mas farão substancial diferença lá na frente se tiverem sido adotadas por décadas.

Elas se encontram no modo de viver de pessoas dispersas ao nosso redor, como os 31 senhores e senhoras reunidos aqui. Aprender a viver mais e melhor observando quem já atingiu a longevidade mostra-se um caminho importante na busca por muitos anos além da expectativa média, com qualidade de vida.

Uma receita de 7 ingredientes

Alimentação balanceada e atividade física aparecem de imediato nas listas de recomendações para se conquistar mais anos com qualidade de vida. Mas com o passar do tempo e avanços também nos estudos sobre longevidade, foram adicionados aspectos que dizem respeito ao convívio social, relacionamento interpessoal e espiritualidade.

As chamadas *Blue Zones* são regiões do planeta com grande concentração de pessoas com mais de 90 anos e centenários vivendo com autonomia, baixos índices de doenças crônicas e limitações. São cinco* as regiões dessa categorização e nessas populações, os pesquisadores identificaram comportamentos em comum: movimento, alimentação saudável e equilibrada, alívio do estresse, convívio social, consumo de resveratrol, integrar grupos saudáveis, possuir e praticar algum tipo de religião, ter senso de propósito.

Segundo o Dr. Emilio Moriguchi, coordenador do projeto de longevidade em Veranópolis, o estilo de vida, que classicamente compreende alimentação saudável e atividade física, é o que primeiramente se identifica como fundamental para que as pessoas possam viver bastante e bem, mas a conquista da longevidade depende de muito mais. “Hoje se sabe, está consolidado, que entre os determinantes mais importantes da longevidade estão os bons relacionamentos, a parte social e espiritual”, destaca. “O estudo de Veranópolis foi um dos primeiros a relatar a importância da família, dos amigos, o tempo de interação. A comunidade de Veranópolis é uma comunidade italiana, em que as pessoas interagem muito”, explica. Esses aspectos posteriormente foram confirmados por outras pesquisas mundiais como o estudo de Harvard, Longitudinal de Boston e, inclusive, o estudo de *Blue Zones*.

* As 5 *Blue Zones* mundiais: Sardenha (Itália), Okinawa (Japão), Nicoya (Costa Rica), Ilha de Icaria (Grécia), Loma Linda (Estados Unidos).

Tanto os aspectos estudados pelos pesquisadores há décadas quanto os validados mais recentemente permeiam os relatos dos longevos moradores selecionados e aparecem clara e rapidamente quando a pergunta é: **Existe um segredo para chegar a essa idade?**

Do país mais longo dentre as potências mundiais, o Japão (expectativa de vida de 85 anos, em 2023), vem a palavra *Ikigai*, que em português significa algo como razão de viver. O senso de propósito identificado nas *Blue Zones*. Seguir atuantes mesmo depois da aposentadoria parece ser a premissa número um para os longevos da Serra Gaúcha. “Trabalhar não mata ninguém, faz bem para a saúde” é frase unânime. “Ainda trabalho, faço tudo em casa. Só tenho uma faxineira que vem de vez em quando para fazer a limpeza mais pesada. Ainda faço pão, geleia”, orgulha-se Lourdes Cenci Picetti, 84 anos. O senso de utilidade atrelado à crença de que há um propósito para estar aqui parece ser decisivo para a permanência da vitalidade. “Se ainda estou aqui, é porque não terminei minha missão na Terra”, acredita Atil Rosina Santin Rasador, 91 anos, conhecida como Rosa. “Tive quatro filhos e quatro netos e me nego a morrer antes de ser chamada de bisavó e poder passear com o bisneto agarrado na saia”, salientava Realda Paulina Barreto, quando foi entrevistada, em 2014, aos 82 anos, e hoje, aos 92, segue ostentando a mesma disposição. “Eu não gostaria de morrer, queria ficar para ajudar os filhos sempre”, menciona Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos. “Eu fiz alguma diferença, não vim só pra fazer peso na Terra”, enfatiza Plínio Pizzato, 80 anos.

O segredo para Delmiro Dallé, 94 anos, está no que ele escolhe ingerir ou não. “A alimentação é muito importante. O açúcar, as comidas gordurosas, o fumo e o álcool são os maiores traidores”, destaca. Para Renato Antônio Truculo, 93 anos, o segredo é a boa convivência. “Se dar bem com as pessoas, não discutir”, considera. Para Amelio Guido Romani, 97 anos, é não ficar parado. “Se não estou na horta, cuido do pátio, caminho, leio. A ocupação é uma coisa boa”, enfatiza. Realda acredita que a fé ajuda a viver mais. “É Deus que dá a saúde pra gente”, destaca a senhora que reza todos os dias.

Ter cabeça boa, como eles dizem, a mente positiva também ressalta como ingrediente. Mesmo alegando que não há segredo, Solange da Cruz Oliveira, 93 anos, o revela: “Sou uma pessoa sentimental, que chora fácil”. E não é expressar os sentimentos uma das vias mais importantes para se manter a mente sã? Diversos estudos têm apontado que pessoas que não expressam ou não lidam adequadamente com os seus sentimentos têm maiores chances de desenvolver problemas de ordem emocional, como depressão, ansiedade e estresse. Além disso, também é sabido que questões emocionais mal resolvidas podem até mesmo desencadear sintomas físicos, como dores de cabeça, tensão muscular, hipertensão arterial, insônia e distúrbios gastrintestinais.

Não remoer o passado nem ansiar pelo futuro ou demasiadamente pelo que não tem ou não está sobre seu

controle. Viver o tempo do relógio e não psicológico, longe do estresse. “O segredo para viver é não ter inveja dos outros, fazer o que se pode fazer e depois poder deitar e dormir tranquilo”, ensina Plínio. “Não se incomodar muito. Fazer o que dá, com o que tem. Não ter ansiedade”, concorda Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos. A receita de Maria Pilatti Tonet, 90 anos, segue a mesma linha. “Não me preocupo muito com o dia de amanhã, vivo um dia por vez, não deixo a ansiedade, a preocupação tomar conta.”

Aliás, ingrediente esse que está em todas as receitas de vida longa que aqui serão apresentadas. “Se parasse para pensar em tudo de ruim que passei na vida, teria que chorar dia e noite. O que passou, passou. Deixa lá atrás. Tem que enfrentar a vida. O que importa é que hoje estou bem e não me falta nada”, sente-se grata Lourdes. Diante dos problemas e situações desgostosas, Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, também pensa dessa forma, que a permite seguir vivendo em paz com os acontecimentos: “O que passou não volta, tem que pensar dali para frente”.

As pessoas perguntam para Emilia Vedana Simionato, 87 anos, o que ela faz para manter-se sempre igual, sem envelhecer. O segredo está em ser maleável e não se preocupar. “Se estou errada, procuro corrigir, mas se tenho certeza que estou certa, não dou bola para o que dizem”, aponta.

E o consumo diário de vinho, onde entra nessa história? Como em algumas *Blue Zones*, a ingestão moderada de vinho é cultural. A bebida contém o resveratrol, substância presente na uva com benefícios, especialmente à saúde cardiovascular, comprovados. Na Serra Gaúcha, o vinho é contabilizado como alimento para corpo e remédio para a alma. Aos oito anos de idade, quando Renato levava o desjejum para o pai na roça, no lugar do café, ele

tomava vinho e dava ao menino um pouquinho. Até hoje, Renato bebe seu copo de vinho nas refeições. “É um remédio”, considera.

A cena da infância de Seu Renato parece absurda atualmente e hoje não se concebe um menor de idade ingerindo bebidas alcoólicas. Contudo, para a geração desses quase centenários, não trouxe prejuízos, devido a moderação do hábito. “No grupo que se pesquisou, desde 1994, não teve nenhum caso de cirrose, nem hepatite alcoólica”, atesta Dr. Emilio. “Eles sabem beber. Tomam em quantidades pequenas. Não ficam bêbados, mesmo já tendo vinho de manhã na mesa, sendo que almoçam com vinho e jantam com vinho. Há uma educação para não beber demais”, avalia. “Geralmente, são vinhos feitos em casa, com graduação alcoólica menor que os comerciais”, observa ainda o médico.

O pai de Plínio também o ensinava que é melhor beber um pouco de vinho e tomar sempre do que fazer a “*ciuca (lê-se tchuca)*” (*embebedar-se*) todos os dias. “O pai tomava um copo de vinho de manhã, de meio-dia e de noite, e até tomava escondido, dentro da despensa, para as crianças não verem”, conta. A melhor uva que colhiam era para fazer o vinho de casa, aquele que tomavam, o restante vendiam. Com sua vivência, Plínio concorda com o doutor. Acredita que o segredo é a parcimônia. “O pior problema, o que faz mais mal à saúde, é beber e fumar demais”, considera.

E no dialeto italiano encontra-se uma expressão perfeita, que vem da sabedoria dos 99 anos de Seu Marino Trevisan, que endossa a recomendação médica. “*No far stravagansie (não fazer nada em exagero)* é o suficiente”, aconselha.



Marino, 99 anos

Qual o segredo para viver tanto?

**“Primeiro lugar, não fumar,
segundo, não beber demais, ca-
minhar e trabalhar não mata.
Se dar bem com as pessoas
e tentar perdoar.”**

Alfeu



**“A primeira coisa é não
se preocupar, deixar as coisas
andar e ir resolvendo.
O que a gente mais tem
que cuidar é da cabeça.”**

Amelio



**“O segredo da vida
é alimentação, consciência
livre, não ficar irritado.”**

Delmiro



**“Eu vivo porque eu
gosto de viver.”**

Realda





A Receita da Longevidade

**com base nos relatos orais captados*

Ingredientes

Trabalho e propósito

Movimento

Alimentação e imunidade

Princípios e valores

Fé e convívio

Mente ativa e centrada

Tempo de qualidade

Modo de Preparo

Nos próximos capítulos você poderá conferir como esses senhores e senhoras incorporaram cada um desses ingredientes em suas vidas e terá o roteiro para seguir a mesma receita ou apenas inspirar-se e fazer a sua própria versão.



*Longa
Vita*





Capítulo 4

*Laorar no copa nisuni:
contribua e sintá-se útil*

Capítulo 4

Laorar no copa nisuni: contribua e sinta-se útil

Se tivessem que resumir suas vidas em uma única palavra seria: trabalho. É também a primeira lembrança que têm de si mesmos. Pequeninos, já auxiliavam na lavoura e em casa. Escola, somente se não atrapalhasse os afazeres. Brincadeiras, apenas aos domingos e depois da missa. “A gente ia andar de carrinho de lombo, mas antes de deixar, o pai olhava se a gente tinha feito tudo: varrido o pátio, dado comida pros animais, limpado a estrebaria, o chiqueiro e o galinheiro, e tinha hora pra voltar”, relata Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos. Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos, nem sempre brincava aos domingos, na época de trigo, missa de manhã e colheita à tarde. “Ninguém tinha ambição, sonhos. Era trabalhar e viver”, enfatiza ele que com nove anos de idade já conduzia em trajeto de cinco quilômetros, da roça até a casa, a carroça carregada de milho, puxada por quatro mulas.

Zelaide Alberton Tilton (Zenaide), 90 anos, foi para roça desde bebê. A mãe a deixava no chão dentro de uma cesta, enquanto trabalhava. Praticamente, assim que saiam do berço, as crianças já colaboravam de alguma

forma. Quando começou a ajudar na roça, Emilia Vedana Simionato, 87 anos, mal conseguia levantar o peso da enxada. Delésia Rustick Bertoldi lembra de colher milho, descalça na geada, ao seis anos de idade. “Eu chorava de dor. Às vezes, a gente parava e acendia um fogo para se esquentar e depois continuar”, conta. Cerca de um ano antes, já cuidava dos irmãos menores, que eram gêmeos, sendo que para conseguir segurá-los no colo sem deixá-los cair, precisava estar sentada, miúda que ainda era. Ela acredita que o costume antigo de enfaixar os bebês tinha por trás o objetivo de mantê-los seguros e firmes o suficiente para que as crianças maiorzinhas conseguissem cuidá-los, enquanto os pais estavam na roça. Hoje, aos 82, mora sozinha e segue com todos os afazeres em sua casa, no bairro Progresso, em Bento Gonçalves, além de uma vez ao mês, junto de uma irmã, deslocar-se ao interior de Veranópolis para dar assistência ao irmão mais novo com problemas de saúde. “A gente faz toda a faxina da casa, pão e comida pra ele ter por semanas, arruma cercas, tudo que precisa para ele se manter até nossa próxima ida”, explica.

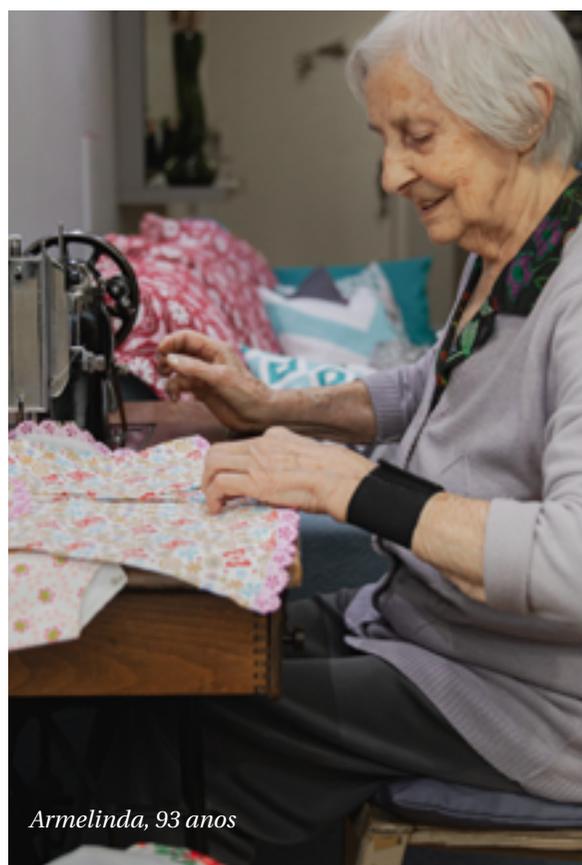
O trigo era semeado no inverno, o que faz Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos, também ter lembrança dos pés congelados. “O pai e o irmão mais velho iam com o arado na frente, a mãe atrás semeando o trigo e eu e os outros irmãos seguíamos a mãe cobrindo as sementes com a enxada, todos descalços, com geada no chão”, conta. Até



Plínio, 80 anos



Delésia, 82 anos



Armelinda, 93 anos

pouco tempo atrás, ela ainda dava aulas de música para crianças, atividade iniciada após o casamento, com piano presenteado por seu pai para que pudesse auxiliar no sustento da nova família, já que ela havia aprendido o ofício no convento.

Trabalhar para ajudar a família a comer era obrigação. O sonho de Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos, era ser freira, mas o pai não permitiu por ser a filha mais velha. Precisava dela para trabalhar. “A gente plantava e colhia trigo, milho, feijão. Somente mais tarde foram surgindo os comércios e a gente começou a produzir leite, criar porcos, galinhas gordas, lenha, para vender e comprar o que não tinha como ser feito em casa e na roça, como açúcar branco e tecidos”, contribui Zenaide, sobre como era na maioria das famílias. Ela trabalhou na roça até se mudar para centro de Cotiporã, quando se tornou costureira da comunidade e depois começou a fazerucas, pães e biscoitos para vender. “Sempre assei no forno de tijolos, que ainda tenho ao lado da casa”, orgulha-se. Além da atuação culinária, tinha os cinco filhos para cuidar, vacas de leite e horta. Aos 90 anos, ainda faz pão com a ajuda da cuidadora e diz que a cuca tem um segredo. Ela já contou sobre um dos ingredientes importantes para se viver mais, que é continuar trabalhando, sentindo-se útil, mas o da cuca ela não revela.

Para comer, os grãos precisavam virar farinha. Levavam as sacas de trigo ou milho, com 60 quilos cada, nas mulas, até os moinhos de roda de pedra. Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, também ajudou o pai carpinteiro a carregar muitas pedras. “Apoiava no osso da cintura, deve ser por isso que sou meio torta de um lado”, ri da constatação. Até os 80 anos fazia todos os serviços da casa: horta, cuidava das vacas, afazeres do lar, fazia queijo e mantinha porcos e galinhas.

Sempre o trabalho vinha em primeiro lugar, até mesmo durante a hora do namoro. Na sala de casa, Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos, continuava a fazer crochê enquanto conversava com o rapaz. As mulheres trabalhavam extra, para fazer o enxoval, sendo que casar e pertencer a uma nova família era o que se esperava e exigia delas. “Com minhas irmãs, semeava um saco de trigo a mais para comprar roupas e outras coisas que, como moças, a gente precisava. Também separava as palhas de milho para vender, pra fazer *paiero* (*cigarro de palha*). Eu almoçava rápido e corria para o paiol cortar a palha das espigas e de noite, em vez de ir dormir, separava em pacotes de 25 palhas cada. A gente fazia esse serviço sentada no chão do quarto, com o *ciareto* (*lâmparina de iluminação à querosene*) pra não fazer muito barulho. Se o pai escutava, mandava dormir”, relata Zenaide. Na casa de Rosa o que lhe dava um dinheirinho eram os crochês, além do nariz preto ao amanhecer, já que o artesanato também era feito sob a luz da antiga lâmparina, que soltava fumaça e encardia o rosto. Ela também fazia *dressa* (trança de palha) para chapéus e *sportas* (bolsas), que a mãe costurava.

As mulheres, se não trabalhassem em casa, para o pai

ou o esposo, trabalhavam para Deus. O que Maria Pilatti Tonet, 90 anos, realmente queria era ser professora, mas o caminho mais provável de conseguir sair de casa para estudar era por meio dos conventos. Quando as freiras passaram na comunidade convidando as meninas, aceitou de imediato, porém, diz que no convento colocavam todas as moças do interior, que tinham um pouco mais de força, para fazer os piores trabalhos braçais. Emilia, também teve frustrada na instituição religiosa a expectativa de trocar o trabalho duro pelo estudo. “Lá só mandavam trabalhar, estudei muito pouco”. Capinou parreirais vizinhos ao convento, em Garibaldi, fez serviços gerais no hospital em Bento Gonçalves e, por fim, atuou como auxiliar do padre na cidade de Nova Pádua, até o nascimento do primeiro filho, quando passou a se dedicar ao lar, após ter conhecido na igreja o marido que havia retornado da escola de freis.

Dos mais novos aos mais velhos, todos das famílias trabalhavam. Na lembrança de Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos, estão pai, mãe e irmãos mais velhos indo para a roça e as avós ficando em casa para cuidar das crianças menores, mas que já ajudavam nas tarefas domésticas. Na mão de Adilles, aos 83 anos, ainda se vê o sinal da queimadura feita enquanto fazia a polenta na infância. “A mãe ensinou a cozinhar tão cedo que eu tinha que subir em cima da cadeira para alcançar *el parol dela polenta* (*panela da polenta*) e um dia minha mão escorregou dentro”, relata.

Quando criança, Renato Antônio Truculo, 93 anos, fazia entrega de leite no centro de Bento Gonçalves, bebida extraída das 18 vacas que a família tinha. Como fazia o serviço bem cedo, antes das pessoas levantarem, os clientes deixavam panelas à espera para ele colocar os litros dentro. No dia de pagamento, deixavam ali também o dinheiro e, às vezes, uma quantia extra para ele, o que era uma grande alegria.

Dando-se um salto de cerca de 80 anos no tempo, com o aumento da expectativa de vida, a tendência é de que as pessoas passem a ter uma segunda vida útil, com o exercício de mais de uma profissão, com a nova atividade iniciando na segunda metade da vida. Até o momento, tem sido consideradas três fases na vida de uma pessoa: formação (0 aos 30), produção (30 aos 60) e declínio (no aproximar dos 70 anos). Na realidade em que as pessoas passarão a atingir os 100 anos, o apogeu produtivo passará dos 30 para 40/45 anos, idade em que as nossas avós já eram consideradas velhinhas, e a linha da aposentadoria passará dos 60/70 para os 90. As pessoas terão 25 a 30 anos mais antes do declínio de atividades e da vitalidade, o que indica que não vão poder, nem querer parar de produzir e contribuir antes dos 90 anos de idade. (AMBROSIO, 2019, p. 17-18)

Sabino de Martini, 101 anos, é prova de que em um século cabem diversas atuações. Ao longo da vida, trabalhou na roça e na serraria da família, derrubando árvores, serrando e auxiliando o pai, que era carpinteiro, na produção de pipas de vinho a caixões funerários. Também tinham

um pequeno moinho destinado a fazer farinha de milho para o consumo da família. Produziam e vendiam mel em grande quantidade e vinho, chegando a estruturar uma pequena vinícola. Há pouco tempo, ele remontou o moinho dizendo que ia fazê-lo funcionar novamente. E ainda mantém um galpão com peças e máquinas da serraria.

Plínio Pizzato, 80 anos, permaneceu no mesmo ramo, porém não parou após os convencionais 30 a 35 anos de atuação profissional. Com dez anos de idade, já levava seu canivete para a roça e começava a aprender a enxertia e o amor pelas videiras com o pai. Sempre trabalhou como viticultor nutrindo o desejo de ter a própria vinícola. O sonho concretizou-se no final da década de 1990, com o nascimento da Pizzato Vinhos e Vinhas e segue com êxito e reconhecimento na elaboração de vinhos finos. Mas o mais importante para ele: o empreendimento familiar permanece como palco para sua atuação, sendo responsável pela manutenção dos vinhedos e produção das uvas, enquanto os filhos gerenciam a elaboração das bebidas e a administração do negócio.

Na infância, Adelio Dall’Agnese, 92 anos, trabalhava com o pai, fazendo selas para cavalos. Na adolescência, em casa, começou a costurar gomos de bolas de futebol. Nova oportunidade que surgia no município de Veranópolis para muitas famílias, no embrião que se tornaria a marca Dal Ponte, conhecida nacionalmente no segmento de bolas e calçados esportivos. Já como funcionário efetivado da empresa, motorista, recolhia as bolas costuradas em todas as seções de costuras espalhadas pela região. Também trabalhou como supervisor dentro da fábrica, onde permaneceu ainda por dois anos após a aposentadoria. Quando saiu, nada de descanso, começou a fazer transporte escolar, para empresas e também para passeios, atividade que exerceu até passar de seus 80 anos. Enquanto o marido trabalhava fora de casa, a esposa Sabina Ficagna Dall’Agnese, 86 anos, criou os três filhos, dando conta de vacas leiteiras, semeando pasto, vendendo leite, fazendo queijo. Também criava porcos e galinhas para colaborar na alimentação da família.

Como se vê, aposentadoria para esse grupo não é sinônimo de cessar o trabalho. Rosa é outro exemplo. Planta aipim, milho, tomate, tudo na enxada, e dá conta da limpeza de casa. “O trabalho faz bem para a saúde. Até que for capaz, quero continuar fazendo tudo que posso”, espera.

Faustino Bisinella, 96 anos, trabalhou até um ano atrás. Ele tinha um fusca com qual saía do centro da cidade Nova Pádua, onde mora hoje, e ia até a colônia, nas terras do filho, plantar e cuidar de sua rocinha, com frutíferas, feijão e milho. Só parou porque ponderou estar perdendo um pouco a noção na direção e preferiu evitar algum acidente.

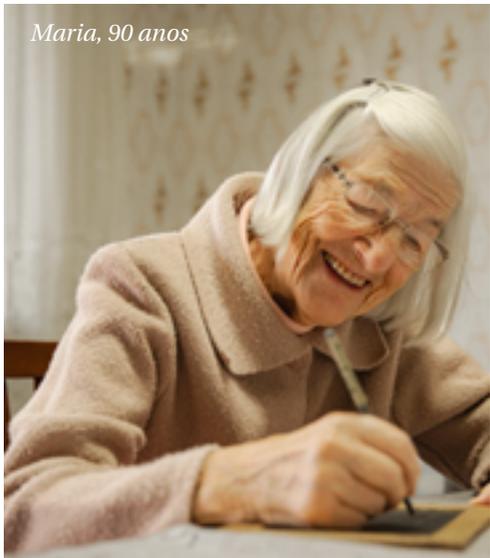
João Simão Largo, trabalha desde os sete anos na roça e ainda sobra vitalidade, aos 90, para empregar na poda e colheita da uva na propriedade familiar. Até os 95, Marino Trevisan, 99 anos, limpava todo pátio da casa que a família mantém no interior, arrancando ervas, varrendo com vassouras de palhas feitas por ele. E Olívia, 100 anos, que trabalhou até os 97 anos. Cuidava das flores no pátio da casa. Capinava. Cultivava uma horta e tinha até uma rocinha, onde plantava milho, feijão de vários tipos, batatas, chuchu, verduras. “Não me envolvo mais nas tarefas domésticas, porque tremo um pouco e, às vezes, falta força, então, tenho medo de deixar os pratos, as coisas caírem no chão”, ressentido-se. Para permanecer ocupada, hoje ela faz crochê. “Não poder fazer as coisas e ter que esperar sempre pelos outros é minha maior dor”, confidencia.

Suas trajetórias endossam o trabalho e o senso de utilidade como a principal via para a vida longa que preservam. “Trabalhar faz bem, é saúde. Tu te movimentas, sua, tem mais apetite”, salienta Elias Zechin, 94 anos. “Trabalhar é alegria. Trabalhe enquanto puder, pra não travar”, aconselha Armelinda, que acredita que o trabalho a ajudou a chegar na idade em que está. “Eu sempre tive saúde, mesmo trabalhando tudo o que trabalhei. Trabalho não mata”, sentencia Catharina, com pensamento que é de todos.



Amelio, 97 anos

Maria, 90 anos



Escola: uma breve pausa no trabalho

Para Delésia, a escola foi a roça. Analfabeta, revela que seu maior sonho era estudar, o que não foi possível por ser a filha mais velha e ter de trabalhar. Os irmãos mais novos conseguiram frequentar as aulas e aprenderam o suficiente para ler e escrever. Não tinha como aprender muito mais que isso em um ou dois anos - tempo que a maioria esteve nos bancos escolares -, e também sem poder frequentar as aulas por completo, nem todos os dias. Emília ia poucas vezes na semana para a escola, apenas quando não tinha tanto serviço e por volta de 10h já precisava voltar para casa, a fim de levar o almoço aos que lidavam na roça, na encosta do rio. “No inverno a gente ia mais, quando não dava pra trabalhar com muito frio e chuva”, conta.

Waldemar ia de pés descalços, carregando o chinelo na mão, que só calçava quando chegava na escola. Como cadernos, usavam a *tabela* (espécie de lousa pequena). Escreviam e apagavam conforme terminava o espaço. “Precisava ter mais memória que hoje”, compara Olívia. “Não tinha como aprender muito assim”, destaca Zenaide que durante os três anos de estudo revezou a ida à escola com os irmãos, sendo que cada dia da semana ia um deles, os demais ficavam em casa trabalhando. Além disso, segundo relata, as professoras nem sempre tinham formação, muitas vezes era alguém da comunidade que sabia minimamente mais e ensinava os demais.

Rosa fazia trajeto de cinco quilômetros a pé, ainda no escuro da madrugada, para chegar à escola no horário das aulas, assistidas por 140 alunos, de todas as séries, na mesma sala. “*Gue volea il nostro tempo (precisava que voltassem ao nosso tempo)*”, ela menciona sobre os estudantes da atualidade. “Hoje, se não pegar as crianças na porta de casa, elas nem vão para a escola”, critica.

Maria conviveu mais com as professoras, mas porque dormiam na casa dos pais dela, que ficava a dez minutos da escola, quando vindas de outra cidade. Ela também usava a *tabela*, que era frágil e quando a quebrava precisava dividir com um irmão, escrevendo em dois no mesmo quadrinho. Quando seu pai construiu a *cantina* (vinícola) sobraram muitos sacos de cimento, cujas embalagens não

foram descartadas, mas lavadas, secadas e cortadas em pedaços menores, tornando-se bloquinhos para escreverem na escola com os lápis que começavam a chegar às pequenas comunidades do interior.

Sem infância, sem brincadeiras

Não se pode dizer que eles foram crianças, sim, adultos em miniatura, que já tinham responsabilidades e trabalho árduo para fazer. Nada ou pouco brincaram. A maioria nem faz referência a brincadeiras. “Nossa diversão era tomar banho no banhado. Mas não tinha muita folga. O pai sempre dava um serviço, como fazer *taipa (cerca de pedras brutas)*”, conta Faustino.

Até as brincadeiras remetiam ao trabalho. Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos, e as irmãs pegavam um pauzinho e amarravam um barbante na ponta, fazendo de conta que era uma vaca, que levavam pastar e fingiam tirar leite. Tampas de garrafa em cima de pedras viravam panelinhas onde cozinhavam.

Ulisses, que fazia o próprio carrinho de lomba todo de madeira, compara com comportamento infantil atual. “Hoje as crianças vão na loja escolher e nada serve”, desaprova. As meninas, como Olga, faziam suas bonecas com retalhos e colocavam cabelo de milho nelas.

Olívia lembra de brincar de roda, mas a maior diversão era nos filós na casa dos vizinhos, quando aproveitava para conversar com outras meninas, jogavam cartas cantavam e riam.

Outras poucas brincadeiras citadas foram: jogar bola feita com retalhos de pano (Sabino), caçar passarinhos com a funda (Ulisses), passear no potreiro comendo frutos silvestres (Olga). Cinco Marias, Chicote Queimado, caçador, brincadeiras de roda, esconde-esconde, pega-pega (Inês Bragnolo Bernart, 90 anos).

Antigos ofícios

Com o avanço crescente da tecnologia, surgem listas que preveem a extinção de profissões no futuro e muitas vezes é difícil visualizar tal cenário. Os senhores e senho-

ras, na primeira metade de suas vidas, também não imaginavam que atividades tão essenciais para a época, um dia, não teriam a mesma serventia. Todos se não atuaram, tiveram contato com ofícios ou atividades que já não existem mais, são praticados em raridade ou foram transformados pela tecnologia de modo que hoje são executados de uma forma muito diferente. Nos relatos abaixo, pode-se conferir antigos ofícios ou atividades que foram citados.

Balseiro era aquele que acompanhava o transporte de aglomerados de madeira (balsas) pelo rio. Waldemar começou a atuar nessa atividade aos 15 anos de idade e conta como era o trabalho, que tinha como ponto de partida a localidade do Passo Velho, no Vale do Rio das Antas, em Bento Gonçalves, e como destino a capital gaúcha, em viagem que chegava a durar 15 dias. Muitos foram os que perderam a vida nesse exercício, em virtude dos perigos do trajeto e de doenças, sobretudo respiratórias, que os acometiam durante o trajeto.

Waldemar relembra o trabalho de balseiro

“Desciam bastante balsas de madeira no inverno. Para montar os feixes de madeira, a gente amarrava fora da água e depois empurrava em um estaleiro para cair no leito do rio. Quando começava a chover e o rio enchia, a gente largava a madeira. A balsa chegava a ter de 30 a 35 metros de comprimento. A madeira era organizada em molhos, cada molho tinha dez dúzias de tábuas e cada quartel tinha sete molhos.

Em cima da balsa, a gente montava uma pequena casinha para se abrigar, dormir e guardar comida. A gente levava até galinhas vivas para matar e comer pelo trajeto. Montava uma espécie de *fogolaro* (*fogão a lenha rústico*), dentro de uma lata, em cima da balsa, para aquecer água e cozinhar. Essa barraca ficava sempre no centro da balsa, pois às vezes pegava ‘ondas’ nas corredeiras do rio que molhavam tudo. Desciam várias balsas juntas e tinha que controlar para uma não bater na outra. A gente enfrentava as cachoeiras do Rio das Antas. E depois as reversas: a força da água empurrava de volta, não deixava seguir o caminho, como um redemoinho. Chegava a afundar pequenos barcos. Se entrasse no meio da reversa, não conseguia sair, tinha que remar até cansar e esperar a água empurrar para fora. Para iluminar o caminho durante à noite a gente usava farol a querosene ou a *sentinela* (*espécie de farol*). Precisava disso para não correr o risco de bater em algum barco mais perto da capital.

Quando terminavam os mantimentos pela viagem, a gente parava e ia de caíco até povoados próximos para comprar o que precisava. A gente gostava de beber uma cachaça, até para dar uma coragem, porque era bem perigoso. Quando meu genro me levou para São Paulo, disse que eu morreria de medo na hora de embarcar no avião; mas não teve nem graça comparando com o tempo que eu descia rio abaixo nas balsas.

A gente descia o rio em quatro pessoas cada balsa,





sendo um deles o prático, que era o que sabia conduzir a balsa. Meu pai era um deles e eu já tava pronto também, mas daí começaram os caminhões e a gente parou de descer pelo rio. A gente aproveitava o tempo da viagem para jogar bochas. Enquanto um cuidava, os outros se divertiam. A volta de Porto Alegre a Bento Gonçalves era de trem”.

Viveram época em que muitas estradas ainda estavam sendo desbravadas em meio à mata densa. Saul Batista, 86 anos, natural de Santa Catarina, chegou a Nova Roma do Sul há cerca de 50 anos como funcionário do estado, operador de máquinas. “Trabalhei na abertura da estrada entre Nova Roma do Sul e Nova Pádua, onde ainda tem a balsa. A mata era fechada e a gente ouvia o leão-baio rugindo. As árvores chegavam a ter três metros de diâmetro. Tinha muitos pinheiros também. Para abrir a estrada, primeiro tinha que derrubar e cortar as árvores e depois limpar com o trator”, descreve a atuação. Também trabalhou fazendo a estrada que conduz a Nova Roma do Sul, conhecida pela ponte de ferro, local hoje bastante acessado para práticas como rafting e bungee jump. A construção das estradas terminou, mas ele ficou, já que ali conheceu a esposa, passando a trabalhar para a prefeitura até se aposentar, aos 65 anos.

Elias era responsável pela detonação, uma etapa muito perigosa feita à época sem equipamentos de proteção e também foi *stradin*, como se referiam no dialeto a homens contratados para fazer a manutenção de determinados quilômetros de estradas, limpando, fazendo valetas e bueiros. Na trajetória de Elias, estão uma sequência de atividades que podem ser enquadradas no rol de antigos ofícios. Antes, havia tentado trabalhar em uma selaria, onde não se adaptou e acabou tornando-se sapateiro, tendo a própria sapataria por um tempo. Ele também trabalhou em carijo de erva mate. O carijo é uma forma artesanal de fazer a erva mate e haviam muitos desses em toda região.

O marido de Zenaide trabalhou no moinho de pedra da família, uma herança deixada pelos colonizadores italianos na moagem de grãos. Através dele moíam milho e trigo para subsistência. A roda d’água do moinho era movimentada por duas pedras, por onde passavam os grãos que iam para peneira e transformavam-se em farinha. Atualmente, esse tipo de moinho funciona mais para demonstrações em pontos turísticos, tendo sido substituído por equipamentos modernos e tecnológicos.

Talhar pedras à mão. Poucos os que hoje ainda se dispõe a tal serviço com o acesso a serras e outras máquinas tão potentes e precisas de corte. O pai de Catharina, pedreiro, esculpia as pedras no formato quadrado, tarefa que ela chama de *pontelar*. Prontas para as construções, carregava-as morro acima nas mulas. Em Nova Pádua a torre do sino é ponto turístico, erguido com auxílio de seu pai na colocação das pedras.

A lida no interior envolvia afazeres diversos que hoje não são mais tão comuns de serem vistos como antiga-



mente, como fazer pasto para alimentar as vacas leiteiras. “A gente fazia muito pasto, se enchia um galpão inteiro para o inverno, para ir fazendo as medas”, explica Renato como acontecia na casa dos pais até sua adolescência. Quando saiu do quartel, seu pai e tios compraram uma pequena fábrica de carrocerias e marcenaria, em Bento Gonçalves. “Faziam carroceria para caminhões, carrocerias com pipas de madeira para o transporte de vinho, pipas para as vinícolas e até canchas de bolão”, conta. Seguiram na atividade até início da década de 1990, vendendo o estabelecimento diante da crescente concorrência das pipas de inox.

Renato ajuda a lembrar de mais duas atividades que foram escasseando à medida que novos meios de transporte foram surgindo e tornando-se acessíveis. “Existiam várias pessoas que trabalhavam no conserto e fabricação de carroças, que faziam as rodas e tudo que precisasse para esse meio de transporte. E os ferradores, que colocavam as ferraduras nos cascos dos cavalos”, contribui. O pai de Armelinda trabalhava em uma ferraria como marceneiro fazendo a parte de madeira das rodas das carroças. “Para cortar a madeira tinha uma roda movida por um cavalo, que fazia a serra subir e descer. Era um trabalho perigoso, onde o pai perdeu dedos de uma das mãos”, lamenta.

O pai de Adelio era seleiro, outra profissão que quase desapareceu com a troca dos cavalos por outros meios de

deslocamento. Na família, trabalhavam fazendo toda parte de selaria, cabrestos, *comàcio* (espécie de canga para atrelar o animal na carroça) e demais aparatos para os animais que serviam de montaria e para puxar cargas. Trabalhavam com couro, armações de madeira, ferro, palha pra preencher a sela para andar a cavalo. Atendiam pessoas de todos os lugares do estado. “Primeiro o serviço diminuiu porque começaram a trocar as mulas por uma junta de bois e depois inventaram o *tuc-tuc* (veículo agrícola), o que foi um paraíso para os colonos”, considera Adelio. Por trabalharem com couro para as selas, também tinham sapataria. “A gente fazia calçados, pois não existiam para comprar na loja. Hoje as sapatarias que ainda existem só fazem o conserto”, observa.

Na agricultura, o modo de trabalhar também era rudimentar. “A gente fazia tudo a cavalo, tinha arado para mexer a terra. A gente colhia o trigo e fazia pilhas que tinha que cobrir com macega para proteger da umidade até vir a trilhadeira para descascar o trigo”, conta Delésia sobre como faziam na família. Catharina e os familiares sempre levavam para casa uma braçada de palha de trigo para fazer *dressa* (trança) enquanto conversavam. “Um valor bem baixo, mas extra, eram 300 réis ao pacote. Cada pacote era 12 medidas de braço aberto”, dimensiona. Nos parreirais, o tratamento com fungicidas, hoje feito com pulverizadores acoplados nos tratores, era realizado através de manguei-

ras, que precisavam ser puxadas, em grande desprendimento físico, como fizeram por muitos anos Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, e Alfeu Scortegagna, 85 anos.

A profissão de Maria perdeu o status, mas continua entre as mais importantes. Porém, seu relato mostra que as condições para a atuação eram ainda mais desafiadoras para as professoras. “Quando ia dar aula no Travessão Bonito, na encosta do rio em Nova Pádua, ia a cavalo. Demorava cerca de 40 minutos. Às vezes, deixava o cavalo solto para pastar e os meninos, por desaforo, faziam o cavalo se afastar para ter menos tempo de aula. Também dava carona no cavalo para outra professora. Com o dinheiro que ganhava lecionando, depois de alguns anos de casada, compramos o terreno aqui centro de Nova Pádua”, conta.

Os ofícios fora do lar desempenhados pelas mulheres eram escassos. Mas houve referência às parteiras. “As parteiras eram responsáveis pelo nascimento dos bebês, os médicos não faziam parto”, destaca Waldemar. Em Bento Gonçalves, muitas referências à parteira chamada Odila, mais conhecida por “*Rossa*” (vermelha, no dialeto). Conhecida por todos no município, ganhou destaque nacionalmente, sendo que teve um dia de seu trabalho narrado em edição de 1967 da Revista Realidade. A edição especial sobre as mulheres brasileiras foi censurada pela fotografia de Odila segurando o bebê saindo entre as pernas da mãe, no momento do nascimento, cena considerada obscena à época.

Também vale fazer referência como ofícios antigos – embora estes fossem voluntários – às benzedeadas e a mulheres e homens conhecidos como “*giustaossi*” (ajusta ossos), que auxiliavam com entorses e ossos deslocados. Em Veranópolis, há referência de benzedeadas de sobrenome Galves, que era muito procurado. A família de Delésia

recorria a ele.

Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos foi telefonista da central telefônica. Quem desejasse falar com alguém precisava passar pelo seu alô. Durante sete anos, na década de 70, teve o poder de conectar as pessoas através de seus ramais. Na cidade Monte Belo do Sul, como em diversas localidades do interior, não era possível ligar para lugar algum sem passar pela central. Hoje, quando a comunicação acontece na facilidade em que se respira, instantaneamente por meio de áudios no Whatsapp, já é bem difícil de imaginar-se nessa realidade, que nem é tão antiga assim – até as voltas do começo deste novo século, elas ainda eram a forma de telefonia usada nas localidades do interior, nos municípios abrangidos nesse livro. “Acho que nem existe mais esse trabalho, porque todos usam celular”, acredita.

Pedreiro e marceneiro de mão cheia, desses que, como se diz, não se encontra mais, Marino persistiu no ofício até bem pouco tempo. Há cerca de dois anos, ainda fazia artesanatos, em especial, pequenos fornos em madeira, considerados pelos compradores um verdadeiro capricho. Agora, aos 99, conserva a especialidade ao menos na forma de coleção, preservando as peças feitas por ele. Diversos tamanhos de pipas, bordalesas, bigunços e até uma prensa para torresmo encontram-se na casa do interior, em Veríssimo de Matos, em Bento Gonçalves. Já o legado do trabalho em pedras, além de presente em casas que fez na região, também pode ser visto no porão da residência do filho, com quem mora no bairro São Roque, no mesmo município. Os ofícios podem ser considerados antigos, mas na mente de Seu Marino permanecem atualizados. Basta entrar no assunto, que ele lista todas as ferramentas que um marceneiro e pedreiro devem ter para a atuação na atividade com maestria.



Acreditar que suas vidas têm um propósito e buscar cumpri-lo por meio de trabalho, apoio à família, serviço à comunidade. Fazer o bem ao próximo e saber que sua vida auxiliou e ainda contribui com aqueles que amam é como uma pílula diária que proporciona saúde, bem-estar e a vontade de seguir vivendo.

“O trabalho faz bem para a saúde. Até que for capaz, quero continuar fazendo tudo que posso.”
Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos.



*Longa
Vita*



Capítulo 5
Movete fora:
Movimente-se e vá adiante



Catharina, 92 anos

Capítulo 5

Movete fora: Movimente-se e vá adiante

- _ A senhora tem medo de morrer?
- _ Tenho medo de ficar inválida, numa cama.
- _ Porque não quer dar trabalho para os outros?
- _ Vai que eu me canso de ficar só deitada!
(Risos!)

Esse diálogo expressa a importância da mobilidade para os que beiram os 100 anos. É comum nos idosos – e em muitas pessoas, mesmo que em tenra idade – o receio de ficar acamado na velhice, dependendo de familiares. A possibilidade da incapacidade de movimentos é mesmo angustiante. “Não gostaria de dar trabalho para os outros”, disseram todos, inclusive Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, além de sua resposta tão genuína acima registrada. Se pudesse escolher, ela gostaria que, quando chegasse sua hora, lhe acontecesse igual ao marido, que foi dormir e não acordou mais. Pela vontade dos filhos estaria melhor acomodada em apartamento no Centro de Nova Pádua, mas é algo que ela não quer. “Na colônia eu fico melhor, tenho mais espaço pra me movimentar”, argumenta.

Nas listas dos pesquisadores, para que se alcance a longevidade, está a importância da atividade física. Recomendação médica incansavelmente prescrita, que se torna até óbvia de mencionar. E este grupo reforça esta clara evidência. O movimento, e vigoroso, esteve presente em suas vidas, herança do trabalho, sempre associado a atividades braçais e de forte empenho físico: a lida na roça, o plantio e a colheita sem equipamentos tecnológicos, as atividades do lar sem auxílio de qualquer eletrodomésti-

co... “Os jovens vão pra academia para emagrecer, antigamente a gente emagrecia trabalhando”, aponta Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos. “Uso da enxada, ordenhar, plantio, colheita... a gente consegue quantificar o tempo de atividade física correspondente a essas tarefas do campo. O que eles fazem é atividade física mesmo. Com certeza se movimentam mais do que muita gente que vai a uma academia”, valida Dr. Emilio Moriguchi, coordenador do instituto de longevidade, em Veranópolis.

E mexiam-se também para a diversão. À noite não ficavam em frente a telas. “A gente andava cinco quilômetros a pé para ir nos *filòs* (*encontros noturnos entre famílias vizinhas*)”, conta Catharina. Distância que era ainda maior para a família de Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos, que chegava a fazer 12 quilômetros para desfrutar desses encontros.

Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, não para. No dia em que se esteve na casa dela, a conversa iniciou apenas com o esposo Alfeu Scortegagna, 85 anos. Ela veio depois, porque estava colhendo figos, para fazer geleias. “Continua acordando cedo, no mesmo horário de quando tinha vacas para tirar leite”, incomoda-se o esposo. Na safra da uva ela segue fazendo o almoço sem qualquer auxílio para os dez homens que fazem a colheita. Hoje, eles não teriam mais a responsabilidade de entregar resultados com trabalho, mas continuam a movimentar-se, porque trata-se de algo tão natural para eles, que permanece como entretenimento. Catharina sente em não conseguir mais cuidar da horta e das vacas, mas continua fazendo queijo, almoço, remenda, dobra e guarda roupas. “Meu passatempo”, enfatiza.

Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos, como eles mesmo dizem, é outra que está sempre em função. Essa

é uma característica marcante, aliás, que se observa nas senhoras e que encontra explicação cultural. No passado, o valor da mulher, quando casava, era medido pelo tanto que fazia: limpeza, comida, lida na roça, filhos. “Trabalhadeira e caprichosa” eram os elogios que esperavam dar a uma mulher. Elas seguem fazendo muitos serviços, como mostrou o capítulo anterior, a diferença é que hoje também podem empenhar movimento para o seu bem-estar, como Rosa que, além dos serviços domésticos e do plantio de aipim, milho, tomate, tudo na base da enxada, incorporou o pilates em sua rotina semanal.

Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos também faz todos os serviços de quem mora sozinha, vai ao Centro caminhando, em distância aproximada de quatro quilômetros considerando ida e volta do bairro Progresso ao Centro de Bento Gonçalves, com a desculpa de ter as contas de água, luz e telefone para pagar. Não tem jeito de aceitar que os netos coloquem em débito em conta para ela. E ainda sobra vitalidade para o que mais gosta, brincar de correr pela casa com os bisnetos em brincadeira em que ela engatinha por todo o assoalho com eles. As filhas dizem que com metade da idade dela, já não conseguem fazer o mesmo. Ela comenta como a pandemia foi difícil, porque tirou-lhe a liberdade, mas jura que não saiu de casa uma vez sequer durante os períodos recomendados de isolamento. As netas desmentem, revelando que muitas vezes passaram de carro pelo Centro e lá estava a *nona* de máscara e com sacolinhas na mão, tendo ido a lojas, à farmácia e lotérica. Restabelecida a liberdade, aos domingos, a caminhada até o Centro é literalmente sagrada. Não falta à celebração na igreja Santo Antônio, vai sozinha na primeira missa, das 7h. E também participa da procissão todo 13 de junho.

Na história de Solange da Cruz Oliveira, 93 anos, o movimento também consta nas cerca de 40 mudanças de

cidade que ela fez. Foram tantas, que a conta exata perdeu. Da casa dos pais para orfanato após o falecimento da mãe quando era bem pequena. A partir da adolescência, em diferentes cidades acompanhando o pai inspetor de polícia e a madrasta, depois morando com a irmã e o cunhado. O padrão se ampliou a muitas residências posteriormente com o marido, que teve vários empreendimentos de médio porte. “Toda vez que o negócio dava certo, ele vendia, e a gente ia pra outro.” Aos 92, a residência está fixa, em apartamento no Centro de Bento Gonçalves. Mas o movimento permanece na personalidade e ela faz os seus agitos: passeia no Centro, não quer saber de cuidadora, embora permita que o filho vá vê-la ou ligue todos os dias, faz tricô e mantém a vaidade. “Até arrumei as pálpebras recentemente”, mostra, com o sorriso macio que evidencia não o ajuste feito, mas o seu olhar que permanece radiante.

Em tempo em que todos locomoviam-se a cavalo, Sabino de Martini, 101 anos, preferiu a bicicleta. Certo dia, envaretoou-se com o bicho e jurou nunca mais subir em um. Todos da família andavam a cavalo para tudo. O dia em que foi ele quem precisou, o bicho empacou. “Com dor de dente subi no cavalo para ir ao dentista e ele ficou parado como uma estátua.” Por isso, comprou a bicicleta na qual andou a vida toda, até os 90 anos. “Tinha até uma pequena luz na frente, como um ‘auto’ que iluminava de noite”, ainda se admira a respeito da companheira, que seria importada da Alemanha, e teria conseguido comprar do dono anterior, em Monte Belo do Sul, detalhes que faz questão de destacar. A magrela ainda existe, está guardada. Imagina-se que, para segurança de Sabino, os familiares a mantêm sem os reparos que precisaria para que ele continuasse andando. Ou alguém duvida que ele ainda estaria de vento em popa sobre ela?



No modo de vida simples que levam, o movimento,
e vigoroso, sempre esteve presente em suas vidas.
Herança do trabalho, sempre associado a atividades
braçais e de forte empenho físico: a lida na roça, o
plantio e a colheita sem equipamentos tecnológicos,
as atividades do lar sem auxílio de eletrodomésticos.

*“Os jovens vão pra academia para emagrecer,
antigamente a gente emagrecia trabalhando.”
Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos.*



*Lunga
Vita*



Capítulo 6

Bisogna cuidarse:
a importância da alimentação
e imunidade

Capítulo 6

Bisogna cuidar-se: a importância da alimentação e imunidade

Para chegar aos cem anos é preciso cuidar-se na alimentação, atestam aqueles que quase estão atingindo esta marca. Eles não têm, exatamente, uma alimentação leve como recomendado pelos médicos, mas há a garantia de que a maioria do que está em suas mesas vem da natureza. “É preciso comer bem. No meu tempo, tudo era puro, agora não, por isso muitas doenças hoje vem da comida”, avalia Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos. Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos, também tem a percepção de que os alimentos não são mais tão saudáveis como antigamente. “Tudo que vinha da terra a gente comia” destaca Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos, que cita sopa, massa, batata, aipim como os pratos mais presentes nas refeições do passado e que permanecem fazendo parte de seus hábitos. Comiam carne de pequenos animais que caçavam, pescavam, criavam vacas, bois, porcos e galinhas. Plantavam tudo o que comiam.

Tiveram ao longo da vida uma alimentação bastante natural. Cultivavam sem uso de herbicidas, o que João Simão Largo, 90 anos, chama de venenos. Muitos ainda criam galinhas. Hortas e pomares que enchem os olhos continuam emoldurando suas residências nas pequenas cidades. Alguns mantêm pequenas roças, com milho e feijão. Desta forma, conseguem ter uma alimentação parecida com aquela que tinham antigamente.

Em seus passados, o grande vilão da atualidade, quando se trata de inflamação do corpo, o açúcar branco, era artigo de luxo, portanto não pertencia a suas rotinas. Item que não produziam, precisava ser comprado e era guardado para ser servido às visitas. O desejo das crianças não era por chocolates repletos de gordura hidrogenada, nem balas açucaradas. “A mãe disse que se a gente terminasse o serviço poderia ir no *filò* (*encontro noturno*) na casa do tio e que teria batata-doce e amendoim para comer. A gente terminou rapidinho e foi para o *filò*. Na volta, a mãe perguntou se a gente tinha gostado e minha irmã respondeu que não, porque não tinha nem batata e nem amendoim para comer”, conta Emília Vedana Simionato, 87 anos. Na merenda, levava para escola batata-doce e, quando era época, bergamotas. Açúcar era algo muito raro para as crianças, conforme pode-se perceber nesta historietta de Delmiro Dallé, 94 anos. “Eu era ajudante da professora e negociava com os meus colegas: “*Dame un baloco de sùchero che disemo che te gai lesto ben* (*me dá uma bola de açúcar que digo para a professora que você leu bem*)”, conta.

Na casa de Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos, as frutas eram em abundância, o que mais comiam quando crianças. “Durante a tarde, depois que os pais e irmãos mais velhos iam para roça, os menores ficavam em

casa e a gente se reunia numa rodinha para comer frutas que, naquele tempo, tinha de todos os tipos. Às vezes, a irmã mais velha fazia *gróstoli*”, relembra.

Do café da manhã ao jantar, todas as refeições tinham como base o que eles próprios produziam. O pão com a farinha oriunda do trigo que plantavam, o leite fresco que tiravam todos dias das vacas. Assim que acordava, Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos, ia para a cozinha e ajudava a preparar o café. A irmã mais velha ajeitava os pratos e os menores quebravam o pão em pedaços e colocavam café e leite por cima. “Alimentava bem e era rápido de fazer”, considera.

Na família de Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos, os únicos itens que compravam ou trocavam pelo que produziam eram café e sal. “Tudo se plantava em casa. Até o açúcar mascavo, rapadura e chimias, a gente fazia com a cana que tinha próximo do rio”, conta.

Na casa de Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos, carne de gado era servida apenas no domingo de noite feita em pedaços pequenos com molho. Chamavam de *tingol*. Comiam com arroz e saladas. Na família de origem de Faustino Bisinella, 96 anos, numerosa, com cerca de 17 pessoas, matavam um porco por mês para alimentar a todos junto com a polenta, ovo, salada, *formaio* (queijo), e *bigoli* (espaguete). A mesma comida durante todo o ano. Apenas na Semana Santa lembra que ia comprar carne de gado com o pai.

Adelio Dall’Agnese, 92 anos, como a maioria, veio de família grande, com 14 pessoas. Não tinham mesa que coubessem todos sentados nas refeições, então a mãe fazia uma roda de pratos no chão para as crianças sentarem e comerem.

Pense agora em uma mesa com quase 40 pessoas para serem servidas. Pode ser que você tenha imaginado uma festa de aniversário, uma ceia de Natal reunindo familiares e amigos, um almoço de comunidade no interior, mas não um almoço ou jantar cotidiano na casa de uma família. Era assim, todos os dias na casa de Emília. “O pai, por ter a família maior, com 16 filhos, acabou ficando na casa da *nona* (*avó*) e os outros irmãos foram saindo. Mas enquanto estavam lá, chegamos a morar em 37 pessoas na mesma casa. A *nona* sentava sempre na ponta, cortava e dava para cada um, um pedacinho de queijo para comer com a polenta, que era enorme, e *pissacan* (*radici do mato*) que nascia nos barrancos, as únicas duas coisas que eram à vontade. A comida era medida, mas fome nunca passamos porque tinha bastante terras e gente para trabalhar”, conta.

Nestas falas destacadas a seguir, ricas descrições sobre como era alimentação:

“Carne de galinha, de porco e de caça. E tudo que se plantava: abóbora, radici, batata. A gente matava dois porcos por vez, porque a família era grande. A gente fazia salame e os pedaços de carne que sobravam eram colocados em uma grande caixa com tampa no meio do sal para conservar. O mesmo com os peixes. Pra comer, tinha que tirar um ou dois dias antes para deixar de molho na água para tirar a salmoura. As galinhas, para conservar de um dia para o outro, se colocava a moscarola, uma telinha ao redor para proteger das moscas, e pendurar no porão por ser mais fresco.”

Inês Bragnolo Bernart, 90 anos, Veranópolis.

“No final de semana a gente matava sempre uma galinha. Metade ia para a sopa e a outra metade em molho. Ovos, fortaia, salame. Quando se matava um porco, a gente cozinhava a carne na banha e guardava tudo junto (carne e banha) para preservar por mais tempo. Pão se fazia uma vez por semana e era pendurado na cesta para as crianças não alcançarem. O pão ficava duro de uma semana para outra. Com os biscoitos era mesma coisa.”

Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos, Nova Roma do Sul.

“De manhã, a gente preparava uma merenda pra comer na roça: fritava salame na banha e cozinhava com ovos batidos (fortaia), polenta e queijo. Quando se trabalhava mais perto, o almoço era em casa, mais longe se levava a comida junto também: uma panela com sopa de feijão e mais uma sporta (bolsa de palha) com comida. Depois, a gente comia no meio da tarde também. De noite, não precisava de muita coisa pra comer, de tão cansados a gente nem comia muito. Se plantava tudo. Os ovos, se guardava na cal pra conservar e ir usando nas épocas que as galinhas colocavam menos ovos, para fazer massa. A gente era criança quando levava o milho no moinho mais próximo, dava uma hora e meia a cavalo. Tinha que esperar até ficar pronto e demorava. Uma vez a gente demorou mais para voltar, já tava escurecendo e o pai foi encontrar a gente preocupado.”

Zelaide Alberton Tilton (Zenaide), 90 anos, Cotiporã.

“A gente trabalhava bastante para ter comida na mesa. Na parte plana da terra, no topo do morro, se deixava as vacas. A gente plantava nos barrancos, onde a terra era mais fértil, apesar de não ser nada cômoda para o serviço. Quantos cargueiros de milho puxei morro acima! A gente levava uma hora e meia para subir de onde trabalhava, até chegar em casa. O pai também costumava comprar peixes grandes secos com sal, tipo charque. Eu deveria ter a pressão nas alturas hoje pelo tanto de peixe salgado que comi sem deixar de molho antes. Quando a gente comprava carne, comia até o pulmão e a cabeça da vaca. A cabeça do porco a gente cozinhava junto com o feijão. Um dia a gente levou os ossos com carne na banha para almoçar, mas na hora de comer, tava sem os fósforos e acabou que a gente comeu a carne cheia de banha dura, que era no que a gente guardava a carne pra não estragar.”

Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, Nova Pádua.

“A gente comia bastante feijão, mas arroz não era à vontade, apenas na sopa. Todo domingo, a gente matava uma galinha para fazer sopa com arroz. A minha irmã mais velha fazia a sopa enquanto o pai e a mãe iam para a missa. Era um dia de festa, uma alegria ter a sopa de galinha com arroz. De noite o cardápio era polenta com radici, às vezes molho.”

Maria Pilatti Tonet, 90 anos, Nova Pádua

“De manhã cedo e no lanche da tarde era pão puro e café ou polenta. Como o café tinha que comprar, muitas vezes a gente tomava água, chá ou vinho. De meio dia era bastante sopa. Sopa de feijão, ervilha, fava, ou massa com molho ou sem. Arroz se fazia muito pouco, nem se plantava. Trigo sim, a gente plantava muito. Todo final de semana se fazia uma fornada de pão para durar a semana toda. O fermento era feito à base de farinha de trigo e um pouco de farinha de milho para ter mais força para crescer. Levava de três a dez dias para o fermento ficar bom. A gente comia bastante polenta também para que tivesse pão suficiente para toda semana. A farinha de milho era moída mais grossa que essas de hoje, assim rendia mais e a polenta ficava mais dura, dava para cortar pedaços mais grossos. A comida era feita no fogolaro. A panela ficava pendurada por uma corrente em cima do fogo. A gente comia de tudo, não ficava escolhendo ou olhando se tinha algum defeito. A gente comia o que vinha e ficava feliz com aquilo. Galinha com molho e polenta ou sopa com brodo de galinha. Massas fritas na banha. Saladas da horta. No forno, se fazia grostoli. Quando se matava um porco sempre tinha carne e banha suficiente.”

Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos, Veranópolis.

“Polenta. Quase em todas refeições tinha polenta. O pai costumava pescar peixes no rio. A gente também comia batata-inglesa em molho. Sopa de feijão. Podia matar só uma galinha por semana, pra não ficar sem os ovos. Os ovos, quando a gente comia, às vezes tinha que dividir um ovo em duas pessoas. O pão que a gente fazia, tinha que ficar meio escondido para durar toda semana, não era à vontade. A gente tinha vaca de leite e fazia queijo.”

Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos, Flores da Cunha.

“De manhã, polenta brustolada e fortaia. O pai saía para trabalhar sem comer, depois eu que levava o café e a comida para ele. A gente não comia tanta carne quanto hoje. Se comprava apenas 1,5kg de carne de gado no final de semana e para conservar para ter para comer mais tempo, se pendurava a carne num gancho na janela ou era colocada dentro da cisterna, num recipiente, perto da água. Porco, sim, a gente criava pra fazer salame, copa. Galinhas também. Toda vez que chegava uma visita a gente matava uma galinha para o almoço, no caldo ou cozinhava na frigideira. A gente também fazia a massa. Se comia bem, comida nunca faltava. Sopa de bigoli, de arroz, de feijão de vagem. Plantava melancia, pepino, abóbora, melão, tudo o que desse para plantar para comer.”

Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos, Monte Belo do Sul.

As calorias que comiam ou já tinham sido gastas ou logo seriam no trabalho que visava a subsistência. “Menino, ajudava a mãe na colheita do trigo e carregava os feixes nas costas. Só mais tarde a gente conseguiu comprar uma mula com cargueiro. Era preciso trabalhar muito para ter o que comer, porque não tinha dinheiro pra comprar”, menciona Saul Batista, 86 anos. Ele também conta como gastavam parte da energia na espreita de animais selvagens, tendo o hábito de sair para caçar com auxílio dos cachorros. “O cachorro era bom, porque naquela época, se ouvia alguma cobra, leão-baio ou onça pintada, ele encontrava antes e avisava. Assim o perigo da caçada diminuí”, relata.

Um dos filhos de Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, deixava de ir na missa ao domingo para caçar, assim tinham carne de caça para toda a semana: passarinhos, tatu, quati. “Tinha muitos bichos e em grande quantidade naquela época”, salienta. Para alimentar a família de 20 pessoas, também mantinham sempre cerca de 20 porcos e 100 galinhas.

Até os 20 anos de idade, Amelio Guido Romani, 97 anos, que morava próximo do rio Carreiro pescou muito para as refeições. “Tinha traíras enormes. A gente dava tiro para matar e depois entrava no rio para pegar. E peguei um dourado de 12 quilos na linha. Mas depois de uma grande enchente em 1945, não se viu mais peixes grandes”, lamenta.

O palito sempre no canto da boca de Sabino de Martini, 101 anos, denuncia o hábito de fumar que teve vida afora. “Fumava como loco, faz uns 30 anos que parei”, admite. Mas até o cigarro era mais natural e possivelmente tenha feito menos mal à saúde sem os aditivos químicos, embora também seja nocivo. “Sempre plantei meu fumo para fazer o *paiero* (*cigarro de palha*). Cheguei a fumar um quilo de tabaco por mês. Cigarro de carteira só comprava para oferecer aos outros. Eu queria o do bom, de *paiero*”, relata ele que ainda tem a mesa onde cortava o fumo, que chega estar furada de tanto uso.

Sabino fazia vinho, mas diz nunca ter colocado um gole na boca. Já a cachaça não pode faltar. “Sempre tem que ter um traguinho antes das refeições”, ressalta. Não lidou bem ao ter de interromper o hábito durante tratamento com antibióticos. “Se jogou na cama e não queria mais levantar. Ficou dias lá. Disse para ele que se levantasse e fosse comer na cozinha daria a cachaça. Em minutos ele estava lá”, diverte-se a nora ao contar. Mas esta foi das poucas vezes que ficou doente na vida. Ao médico, não foi mais de cinco vezes e há pouco tempo, por insistência dos familiares.

Elias Zechin, 94 anos, tinha cinco anos quando ingeriu álcool pela primeira vez. “Tomei uma colherinha de graspa, escondido embaixo da mesa. Fiquei *ciuco* (lê-se tchuco) (*bêbado*), caía e levantava. Era meu serviço tratar os animais, mas naquele dia não foi fácil. A mãe ficou tão preocupada, que nesse dia foram buscar o médico”, conta o senhor que tem o hábito de ingerir diariamente um gole de cachaça misturada com alguma erva, fruta ou semente.

O vinho para eles conta como alimento. Rosa toma uma taça todos os dias, antes das refeições. João Simão Largo, 90 anos, tem o mesmo companheiro à mesa. “Vinho não pode faltar senão a comida perde a graça, e faz bem pra saúde”, argumenta ele, que também fuma *paiero*.

Catharina garante que o vinho está na receita médica. Ela sempre tomou um pouquinho no almoço. Ficou um tempo sem e sentiu falta, então comentou com o médico e ele disse que na refeição com moderação ela podia tomar, mesmo junto com os remédios.

Em Veranópolis o Dr. Emilio Moriguchi, do Instituto de Longevidade, acha graça ao mencionar que quando a tacinha de vinho está liberada, os pacientes falam “copo”, que para eles é maior, com a intenção de ganhar um pouco na quantidade.

Apesar do hábito, eles nunca exageram na bebida. E também moderam a ingestão de açúcar e gorduras. Elias sempre comeu de tudo, mas há um tempo se priva do que é gorduroso ou frito, pra manter-se sem desconfortos no estômago. “*No far stravagansie*” (não exagerar) parece mesmo ser o caminho, como já disse por aqui o Seu Marino Trevisan, 99 anos.

Os remédios também eram naturais

O alento para as dores e cura para doenças não vinham embalados em caixas de remédios, eram extraídos da natureza e ingeridos na forma de infusões. Tão pouco estiveram em frente a médicos. “Os familiares buscavam o médico. Eles que visitavam os pacientes. Mas em último caso, porque antes se tentava todo tipo de chá. Todas ervas são boas para alguma coisa”, recomenda Waldemar.

Ou então recorriam a benzeduras. Zelaide Alberton Tifton (Zenaide), 90 anos, conta sobre criança conhecida dela que chorava dia e noite, repleta de feridas pelo corpo. O médico não identificou a causa, mas a benzedeira sim. “Ela disse que estava com o *macaquinho* (*desnutrição*) e que precisava ser benzida vários dias e assim foi, até que a criança melhorou”, recorda.

As orientações pediátricas hoje podem ser bem diferentes, mas eles precisavam usar o que tinham e o que pudesse amenizar um pouco os sofrimentos. Para dor de barriga, Zenaide fazia assim: chá de macela e esmagava bem uma folha de repolho, passava um pouco de óleo e colocava quentinha em cima da barriga, deixando essa preparação enfaixada ao corpo. Além do óleo de rícino, que era dado uma vez por ano para todas as crianças “para limpar o sangue”, também davam sal amargo. Aliás, todas as pessoas, pelo que relatam, tomavam sal amargo com essa finalidade. Para os bebês, óleo de amêndoas, que seria mais fraco. Elzi tinha asma e lembra que sua mãe a curou com xarope de agrião, mastruz e mel.

Saul tomou chá de sabugueiro para melhorar de uma catapora. “É um grande remédio. Se usava o sabugueiro até para desinflamar os úberes das vacas. A raiz do pau bugre torrada com sal era dada oito dias pros bois que não



engordavam. Aí eles perdiam todo pelo e depois começavam a engordar”, relata.

Amelio aprendeu soluções naturais com o pai, que era o que chamavam de botânico, aquele que fazia remédios caseiros:

“Ele fazia de graça remédios e chás para todas as famílias que pediam. Eu buscava com ele no mato o que era necessário: raízes, cascas de árvores, folhas. Fazia chá de pata-de-vaca (raiz) e pelo-de-porco (planta) para os rins/urina. Sangrava a casca da cabriúva e pegava a resina para comer, só um pedacinho, para o reumatismo e a pele exalava o cheiro da planta. Usava o primeiro álcool que saía ao destilar a cana, a gente chamava de cabeça, que não é aproveitado por ser muito forte, para misturar a resina da cabriúva e esfregar no corpo. Nesse álcool também colocava o sassafrás. Funcho para o intestino.”

Na família de Rosa, chás de malva e de camomila ajudavam em muitos males. “O único comprimido que existia e que a gente tomava era o Melhoral”, conta ela sobre medicação que tinha ampla propaganda nos programas de rádio desde a década de 1940 e um conhecido slogan.

Segundo Renato Antônio Truculo, 93 anos, costumavam fazer muito chás, de laranja, manjerona (para cólica de bebês), folhas de eucalipto (para gripe), losna (se comessem demais). Lembra de ocasião em que pagaram o médico com leite, porque não tinham dinheiro. Em Bento Gonçalves são bastante citados os doutores Zorzi e Tacchini, que atendiam em casa.

Para os moradores de Nova Roma do Sul, o médico mais próximo ficava em Antônio Prado e era preciso fazer o percurso de cerca de 26 quilômetros a pé. No município, segundo Ulisses, havia somente um farmacêutico

que trabalhava como se fosse médico e um dentista, mas a visita a eles era adiada ao máximo. “Antes a gente se fazia chás e remédios caseiros. As *nonas* sabiam de todos os tipos para todas as doenças”, destaca ele citando alguns dos quais lembra. “Chá de macela para dor de estômago e dor de barriga em adultos. Para gripe, pegavam papel, passavam sebo (de cabrito ou de ovelha), colocavam no peito e amarravam com faixas. Se fosse pneumonia, esquentavam a farinha de polenta e colocavam no peito. Chá de cidreira, mel. Quando se estava com vermes, a gente comia semente de abóbora. Para acalmar as *bichas* (*vermes*) também se fazia uma simpatia, com um furo na noz moscada e deixava ela pendurada no pescoço. O mesmo com o alho”, lista.



Inês, 90 anos

Inês Bragnolo Bernart, 90 anos, lembra dos banhos com salsão-do-mato para sarar feridas nas pernas. Lourdes Cenci Picetti, 84 anos, acrescenta o chá de guaco com mel para tosse e lembra sobre os benzimentos aos quais também recorriam. “O benzimento era feito para o *macaquinho* (desnutrição), para *chumbar as bichas* nas crianças (ritual para eliminar vermes), para a *solana* (dores de cabeça provocadas pelo sol). Para saber se era a *solana*, colocava um copo de água na cabeça. Se a água fizesse bolhas, como se fervesse, era, daí benziam. Benziam também para a hepatite”, relata.

Na família de Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos, quando se feriam e o corte era grande, colocavam palha de trigo ou pó de café e amarravam. Trabalhando na roça, ela pegava muita chuva e tinha sempre dor nos ouvidos. Para aliviar a dor com calor, colocava envolto em um pano farinha de milho ou cinzas aquecidas. Para o médico não iam, mas para o dentista, segundo ela, todos iam ao menos uma vez. Para evitar dores nos dentes, que eram frequentes, arrancavam todos de uma vez e colocavam dentadura.

Além de chás, Armelinda tomou muitos banhos com ervas. Por andar descalça, pegou um espinho no pé, que não foi possível tirar. O remédio que resolveu o problema foi uma pasta feita com sabão, cachaça e açúcar, mantida sobre local durante uma noite. Ao amanhecer foi só tocar, que espinho saltou longe. “Um santo remédio para tirar qualquer coisa que encravasse no corpo”, considera.

Catharina destaca que quase nunca ficavam doentes e se chegasse a acontecer era preciso ir ao médico em Flores da Cunha. De casa até o Centro de Nova Pádua iam a cavalo, depois pegavam um ônibus. Mas só tinham dois horários, um de ida de manhã cedo e outro já à noite. Assim, no dia em que fez um corte fundo no braço trabalhando, para amenizar a dor, bateu um ovo, colocou no corte e enfaixou.

Olga cita a gemada com açúcar para hepatite e icterícia. Mas ela comenta sobre outra alternativa, que era mesmo a mais utilizada. “Quando doentes, a gente esperava passar e deu. Chorava até passar, esse era o remédio”, relembra.

Emilia caiu de uma escada quando estava grávida. Dias depois começou a sangrar e foi para o médico. A criança estava morta e foi preciso fazer o procedimento no hospital. “Não queriam deixar a gente sair, porque a gente não tinha de onde tirar o dinheiro”, conta. O padre, junto do qual trabalhava, pagou a conta em troca de serviços e ela precisou empregar dois anos de trabalho para quitar a dívida com o religioso.

Delésia, apesar da pouca idade que tinha, ficou com a cena do parto dos irmãos gêmeos gravada na memória, em que a mãe e o segundo bebê quase morreram. “Ele tava atravessado e as parteiras tiveram que puxar pra fora. Tanto a mãe, quanto o bebê ficaram pretos e desacordados. O pai assoprou dentro da boca do bebê e ele então começou a respirar. A mãe, a gente achou que tinha morrido, acordou meia hora depois”, narra.

Delmiro e seu elixir da longa vida



A história sinaliza, desde a antiguidade, e com ênfase no entorno do século 16, a busca na alquimia por uma fórmula capaz de curar todas as doenças, prolongar a vida e até mesmo proporcionar a eternidade. Essa fórmula teria sido mais buscada, inclusive, que a transmutação de outros metais em ouro. Se a poção fosse desenvolvida pelas mãos de Seu Delmiro, certamente teria mel e ervas na composição. E ao longo de seus 94 anos, ele fez lá os seus testes.

Certa vez recebeu a visita de vendedores de agrotóxicos para parreirais. “Eles fizeram a demonstração misturando o produto em água com as próprias mãos, dizendo que não era veneno, que era remédio”, lembra. Delmiro usou e de fato teve bons resultados para os parreirais, mas para ele, que a exemplo dos profissionais aplicou sem qualquer proteção, foi algo desastroso. “A pele dos braços e do rosto começou a coçar e arder, virou em feridas com pus. Sentia fortes dores de cabeça e me atacou o fígado. Tive que ir para o médico. Fiz vários exames e no Hospital Tacchini, os doutores Magnabosco e Galassi cochicharam em um canto antes de me falar. Quando se viraram, disseram que eu teria pouco tempo de vida, que poderia ir para casa aguardar a morte, que não tinha tratamento para mim”, recorda.

Ao retornar, contou a situação para a mulher, pedindo que ela se preparasse para o pior. Porém, lembrou de um livro que falava de cura com fitoterápicos, de um pa-

dre austríaco, traduzido para o italiano. Apesar de relativa dificuldade para decifrar quais eram as ervas, conseguiu. A elas adicionou folhas de sabugueiro. “É a melhor planta que existe para limpar o sangue”, garante. Depois de ferver tudo em tacho de cobre, tomou até sangrar o nariz. “Colocava água fria no pescoço e depois água quente nos pés, para fazer o sangue descer. Me enfaixei com lençóis e fiquei debaixo das cobertas para o que tivesse fazendo mal sair pelo suor. Depois de 40 dias comecei a melhorar, foi vindo uma pele nova, bem fina, mas foi ficando normal”, relata.

Três meses depois foi visitar o Dr. Galassi para mostrar que ainda estava vivo. O médico olhou incrédulo e perguntou o que ele havia feito. “Disse que tinha usado ervas, cascas de árvores, água e raízes. Ele não gostou, virou as costas e saiu sem dizer nada”, conta. Passado um tempo, alguns médicos o teriam procurado para comprar o livro. Nem pensar que vendeu. Diz ainda ter o exemplar, mas no dia em que se esteve com ele, não o encontrou. Podia ficar tranquilo, Seu Delmiro, que desta vez não seria feita oferta pelo exemplar que lhe salvou a vida ao menos mais uma vez, sendo que alega também ter se curado de um AVC silencioso usando o livro e saber de mais pessoas que obtiveram outras curas através dos métodos descritos nele.

Delmiro tem o costume de comer todo tipo de folhas. Se sabe que é boa para chás, quando passa por uma, tira a folha e vai comendo pelo caminho. Com essa convicção sobre o poder da natureza, também fez as próprias formulações ao longo da vida e ainda se utiliza delas. Teria, inclusive, dissolvido as pedras na vesícula e se livrado da cirurgia:

“Primeiro limpei o sangue com sal amargo e com sabugueiro. Quem tem o sangue limpo, nem o câncer ataca. Depois fiz tratamento com limões. São dez dias tomando suco de limão puro de manhã em jejum. No primeiro dia, tem que tomar suco de um limão, no segundo de dois, e assim por diante até chegar no décimo dia. Depois inicia a regressão, tomando suco de nove limões, no dia seguinte de oito, até chegar em um limão novamente. Então se para de dez a 15 dias e se reinicia com a quantidade dobrada, suco de dois limões no primeiro dia, quatro limões no segundo, seis limões no terceiro, até chegar novamente ao 10º dia e depois fazer a regressão de quantidade novamente. Pode-se fazer mais um intervalo de dez a 15 dias e retornar com a quantidade triplicada, ou seja, três limões no primeiro dia, seis no segundo, nove no terceiro.... O limão é bom por causa de ácido ascórbico (vitamina C). Qualquer tipo de limão serve para esse tratamento.”



Delmiro, 94 anos

Segundo Delmiro, melhor que a receita dos limões, só o mel. Se for na medida da receita dos limões, haja mel! Ele consome o néctar das abelhas desde a infância. “O mel também serve para limpar o sangue. Tenho certeza que comer mel fez com que eu vivesse mais”, aconselha. “Mas para isso é preciso comer mel de verdade, ficar atento, porque hoje existe muito mel com mistura, artificial”, alerta.

Delmiro é aficionado por esses insetos. À época da experiência tão intensa com os agrotóxicos, ele declinou do cultivo das videiras, e passou a se dedicar apenas às abelhas. Foi apicultor e professor nesta área. “O trabalho que fazem, a união delas, se fossemos unidos como as abelhas, seria um paraíso, né?” finaliza.

Resistência e imunidade

Sem acesso a médicos e hospitais, doenças que hoje são facilmente curadas, ainda não tinham tratamento ou este não chegava às famílias do interior. Por isso a expectativa de vida era bem menor. Por outro lado, tiveram os que desenvolveram resistência e imunidade e driblaram muito bem o limite de anos que lhes eram destinados ao nascer.

O pai de Rosa faleceu aos 45 anos de uma doença que chamavam de “*fevra caustica*”, que ela acredita ser febre tifoide. Ele faleceu por conta de uma hemorragia interna causada pela doença. Conta que todos da família foram

acometidos. Rosa ficou 30 dias na cama com febre alta e perdeu todos os cabelos.

A maioria teve irmãos que faleceram na infância, por doenças que hoje possuem vacinas ou são facilmente tratadas. Maria Pilatti Tonet, 90 anos, por exemplo, perdeu um irmão com 13 anos e uma irmã bebê de coqueluche. Irmão de Elzi faleceu aos dez por causa de um machucado, feito durante brincadeira na escola, que ele escondeu, e por não ser tratado, necrosou.

Amelio acredita que tinham mais resistência antigamente. “Trabalhava todo dia na roça e nem o sol a gente sentia, hoje já se queimam” observa. Saul tem uma explicação. “Não tinha tanta higiene, a gente comia com as mãos sujas, banhos eram poucos. Chuveiro no inverno era uma lata furada, com água quente que se colocava dentro. A gente andava descalço. Isso fazia com que as pessoas fossem mais fortes. Hoje, qualquer coisa, estão doentes”, analisa. O contato com animais e suas fezes também fazia ser comum o que hoje quase não se vê: bernes e furúnculos. “A gente estava sempre cheios deles”, recorda Inês.

Emilia menciona que a água também era de difícil acesso, tinham que buscar com baldes de madeira pendurados no “bigol” (pau comprido que era apoiado nos ombros das pessoas, com um balde em cada ponta). Tempos depois fizeram um poço bem perto de casa. “Era um luxo ter água em casa assim na época”, enfatiza, revelando que por isso nem se importavam tanto com um problema que acontecia. “Às vezes, caíam ratos dentro, se percebia pelo cheiro ruim. Então um homem da casa descia, pendurado no balde, até onde havia água no poço para tirar os ratos mortos”, relata. Lavar roupas também não era simples, sendo necessário descer cerca de um quilômetro morro abaixo até um pequeno rio. Uma mula com cargueiro os auxiliava na tarefa. “Por isso, a gente trocava de roupa uma vez só por semana. Quando tirava o vestido, ele ficava de

pé”, conta, achando graça.

Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, observa que, nas refeições na roça, não faziam qualquer higiene antes. “A gente parava, sentava e comia, como estava. Não existia lavar as mãos como agora. Banho era uma vez por semana no rio”, menciona.

A resistência e imunidade adquirida desde a infância podem tê-los auxiliado a despistar doenças ao longo da vida. Na pandemia do coronavírus, em 2020, eles constituíram o principal grupo de risco, mas saíram dela ilesos. A maioria nem pegou covid, acredita-se pelo pouco contato que tiveram ao permanecerem isolados em suas casas nas pequenas cidades, no interior da Serra Gaúcha. “Nunca senti medo em parte nenhuma da pandemia. Nem usava máscara, porque não gostava. Achava que não teria tanto problema por estar aqui num lugar mais afastado, com menos pessoas circulando. Por aqui o vento passa e leva tudo embora”, brinca Catharina. Menos estes senhores e senhoras, como ela, que permanecem firmes e fortes.

Faustino foi dos que pegou, mas não sentiu nada. “Matei o covid com a cachaça”, diverte-se ao compartilhar a receita do ‘traguinho’, que para ele não pode faltar antes do almoço e do jantar, uma mistura de vinho fervido com açúcar e cachaça.

Zenaide sentiu um pouco o impacto da nova doença. “Minha memória não é mais a mesma, fiquei esquecida.” Rosa também, mas psicologicamente. Os sintomas físicos foram leves, mas o medo foi grande, porque ouvia todos dizendo que quem pegava, morria.

O maior prejuízo que tiveram com o vírus foi mesmo a rotina alterada. Na casa de Olívia, os familiares diminuíram as visitas a ela e não fizeram a sua festa de aniversário, que estava planejada. Além disso, ela parou de ir no grupo da terceira idade por conta da pandemia.



Elzi, 87 anos



Para chegar aos 100 anos é preciso cuidar da alimentação, atestam aqueles que quase estão atingindo esta marca. Eles não têm, exatamente, uma alimentação leve como recomendado pelos médicos, mas há a garantia de que a maioria do que está em suas mesas vem da natureza.

“É preciso comer bem. No meu tempo, tudo era puro, agora não, por isso muitas doenças hoje vem da comida.”
Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos.

•

Sem acesso a médicos e hospitais, doenças que hoje são facilmente curadas, ainda não tinham tratamento ou este não chegava às famílias do interior. Por isso, a expectativa de vida era bem menor. Por outro lado, tiveram os que desenvolveram resistência e imunidade e driblaram muito bem o limite de anos que lhes eram destinados ao nascer. Desde a infância, foi como se tivessem recebido um treino constante para suportar dificuldades, o que pode tê-los auxiliado a despistar ou vencer doenças ao longo da vida.

“Quando doentes, a gente esperava passar e deu. Chorava até passar, esse era o remédio.”
Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos.



muito mudou

Reserve esses primeiros ingredientes. Antes de completarmos a receita da longevidade, vamos ler sobre o impacto das mudanças tecnológicas dos últimos 100 anos.

*1877
o telefone
fixo*



*1922
o rádio*



*1891
o automóvel*



*1950
a tv preto
e branco*



1957
o computador



1990
o celular



1972
a tv em cores



1995
a internet nos lares

*Datas da chegada no Brasil.

O impacto das mudanças tecnológicas dos últimos 100 anos

A vida de muitos desses homens e mulheres iniciou quando nem havia decorrido uma década da 1ª Guerra Mundial. Em suas adolescências, o que antigamente correspondia ao início da vida adulta, momento em que formavam família e tinham os primeiros filhos, transcorreu a 2ª Guerra Mundial. O principal meio de locomoção na primeira metade de suas histórias não tinha rodas, mas patas, o cavalo. Viveram o tempo em que não havia energia elétrica, nem água encanada em seus lares. A comunicação com parentes distantes acontecia apenas por cartas, escritas à mão, recados ou raras visitas. Viram o surgimento de engenhocas falantes, muitas vezes chegando a ter medo delas: o rádio, a televisão e o telefone. Viveram boa parte do século 20 e já adentram por quase um quarto do século 21. Duas realidades totalmente diferentes, com novas e impactantes mudanças a cada década e tecnologias que, mais recentemente, evoluem a cada ano e até mesmo em meses.

O mundo mudou tanto que as cenas da vida antiga são difíceis de serem concebidas pelas novas gerações. Nem relógio eles tinham. “Para saber a hora de voltar para casa, a gente olhava pelo sol, se baseava na sombra”, conta Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos. Hoje, os bisnetos perguntam: “Como era possível viver sem internet?” Os quase centenários se questionam: “Como viver com essa tal internet?” Certamente nos últimos 80 a 100 anos, concentraram-se as maiores e mais aceleradas mudanças no modo de ser, fazer, viver e, sobretudo, tecnológicas. E esses senhores e senhoras tiveram de absorver todas elas. Com seus relatos de vida proporcionam uma viagem pelo tempo, de volta ao passado.

Transporte de quatro patas

Waldemar foi conhecido em vida por Arlindo, aquele que era para ter sido seu nome no registro. Para fazer a certidão em Veranópolis, o pai dele saiu a cavalo do Passo Velho, no Vale do Rio das Antas, em Bento Gonçalves. No trajeto de 19 quilômetros bebeu demais e no cartório informou Waldemar como o nome para o menino. Não mencionou com ninguém ou nem se lembrou da troca que fez. Naquela época, tardava para a certidão ficar pronta, além da demora do pai para repetir o percurso a fim de buscar o documento. Ao tempo que ele retornou com a certidão em mãos, todos já haviam se acostumado a chamá-lo de Arlindo.

Quando queria mandar notícias a parentes distantes ou saber como estavam, Waldemar escrevia cartas. Porém, sem automóveis, era como se a distância entre as cidades parecesse maior. O carteiro saía de Bento Gonçalves e ia até Veranópolis a cavalo. Assim, demoravam a receber as correspondências e, às vezes, elas nem chegavam, sendo extraviasadas. Na casa de Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos, não mandavam cartas, porque não sabiam escrever. Na de Zelaide Alberton Titton (Zenaide), 90 anos, para saber dos parentes, só visitando a cavalo.

Longas distâncias, que hoje só se percorre de automóvel, faziam a quatro patas. Desta forma, Inês Bragnolo Bernart, 90 anos, e o pai visitaram um parente percorrendo 45 quilômetros de Veranópolis a Nova Araçá. Levaram quase um dia para fazer

o percurso que de carro hoje é feito em 40 minutos. Possivelmente devido ao mesmo meio ser utilizado para entregas, Inês recorda que sua mãe assinava o jornal O Estafeta, de Veranópolis, e que o jornal chegava um mês depois de sua publicação no interior do município, em Monte Bérico. Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos, lembra que o pai visitava os parentes a cavalo em Anta Gorda, sendo que a distância partindo de Monte Belo do Sul é de praticamente 70 quilômetros.

Comunicados dentro da própria comunidade eram feitos por meio de recados, de casa em casa, como acontecia quando precisavam avisar do falecimento de alguém. O sino da igreja também fazia essa função nas pequenas cidades. “O tocar do sino identificava se a pessoa era da cidade ou da colônia, se era homem ou mulher”, conta Amelio Guido Romani, 97 anos. “Se fosse homem davam 12 badaladas no sino da igreja, se fosse uma mulher eram seis badaladas fortes e mais algumas mais fracas, se fosse uma criança tocavam, faziam uma pausa, tocavam mais um pouco, faziam pausa...”, explica.

Caixinha falante

A radiodifusão no Brasil iniciou um mês após o nascimento de Waldemar, em setembro de 1922. Mas ele só foi conhecer a novidade na década seguinte. “Tinha cada música bonita. Eu olhava para o rádio na casa dos Cavedon, que era a única família que tinha no Passo Velho, e ficava pensando como duas pessoas podiam caber dentro daquela caixinha. Depois



explicaram que a música vinha de outro lugar, que não era dali de dentro.” Nesse momento, ele recorda de tentarem ouvir música antes da chegada dos tradicionais aparelhos, em uma engenhoca que construía, nos dando sua própria descrição sobre um dos primeiros rádios utilizados no mundo. Uma réplica do rádio galena. “Era uma tabuinha de madeira com um fio bem fino esticado preso em pregos, e do outro lado uma pedrinha específica (*o mineral galena*) que encostava um alfinete para o som sair. Só que tinha que encostar a orelha, porque era bem baixinho”, descreve.

Faustino Bisinella, 96 anos, estava trabalhando na roça, quando chegou um vizinho com uma “*scatoleta che parlava*” (uma caixinha que falava) na mão. Era a primeira vez que viam um rádio. O primeiro rádio que Renato Antônio Truculo, 93 anos, ouviu foi na casa de um vizinho, ainda antes da chegada da luz. “A gente tinha medo de chegar perto do rádio, não entendia bem o que estava acontecendo”, revela. A primeira vez que Amelio ouviu rádio foi em ida ao dentista, em Veranópolis. “Na frente do dentista, tinha um mecânico que colocou o rádio em cima da janela para que todos escutassem o futebol”, conta.

Nova Pádua parecia estar em festa, todos estavam reunidos na praça, próxima à igreja, para conhecer a grande novidade. Ouviam claramente, porque o som parecia vir de todos os lados, mas não entendiam onde estavam os donos das vozes que falavam sem parar. Esta foi a primeira vez que Emilia Vedana Simionato, 87 anos, viu e ouviu rádio. Apenas duas pessoas possuíam rádio no local e os aparelhos foram colocados sobre duas árvores para que toda comunidade pudesse ouvir o Congresso Eucarístico.

Quando ouviu rádio pela primeira vez, Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos, subiu em uma cadeira para ver

quem estava falando atrás do aparelho. “Era coisa de gente rica, um que outro tinha”, salienta Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos. Quando mais residências passaram a ter rádio, era preciso dosar o tempo de audição. “A gente levava encher a bateria pra ouvir música, mas só ouvia um pouco por dia, porque não durava.” Por isso, na casa de Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos, apenas os pais ligavam o aparelho. “A gente usava só de noite, pra ouvir o terço e um pouco de música, mas era bem pouco. Quando descarregava a bateria, ia a cavalo até a cidade para carregar novamente. Quanta roupa furada com o ácido que caía da bateria”, conta. “A gente deu pulos de alegria ao ouvir o primeiro rádio”, relembra Olga. O pai dela foi um dos primeiros a comprar rádio no interior. Ligavam apenas de noite para ouvir o Repórter Esso. “O pai ficava com o ouvido colado e depois explicava para toda família as notícias que tinha ouvido”, conta.

Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, e Alfeu Scortegagna, 85 anos, ouviam as novelas no rádio e um tio dele dizia que, no futuro, viria um rádio em que enxergariam as pessoas, além de ouvi-las. A TV chegou, mas ele faleceu antes de ver sua previsão concretizada.

A chegada da luz

Renato conta que durante a 2ª Guerra Mundial era necessário pegar autorização na prefeitura para comprar o querosene usado nos *ciaretos* (lâmparas). Quando o querosene acabava, usavam banha. Enquanto o querosene encardia a pele, a banha respingava e sujava a casa. “Estralava banha por tudo”, queixa-se Elias Zechin, 94 anos. Os *ciaretos* clareavam o interior das casas, já para iluminar na parte externa, tinham outro recurso. “A gente usava o

feral (lâmpião maior a querosene ou óleo), que tinha que cuidar, porque o vento apagava”, menciona Olívia.

Quando começaram a instalação da rede elétrica nas ruas, em Bento Gonçalves, Waldemar se deslocou ao Centro para conhecer o que seria a luz que todos estavam falando. Tempos depois, assim que a energia elétrica foi instalada na residência de seus pais, apenas a irmã dele ligava. “Era uma coisa de outro mundo, eu nem sabia ligar e desligar”, revela.

No dia em que ligaram a energia elétrica nas ruas, a família de Emilia estava preparando o jantar, mas com a novidade, todos correram para fora da casa para ver. “Quando voltamos, a sopa de feijão estava cheia de bichinhos. A gente nem se importou, com alegria que tinha tido, a chegada da luz foi uma verdadeira festa”, conta. Elzi acendia uma vela para ler antes de dormir como forma de demonstrar ao pai que ela estava economizando a luz.

Segundo Zenaide, em Cotiporã, no princípio, a energia elétrica foi fornecida pelo frigorífico, e o fornecimento cessava antes da meia-noite. A energia pública veio depois, mas demorou muito para chegar. Amelio trabalhou uma década no frigorífico, justamente cuidando do gerador de luz, então detalha como era o fornecimento. “O primeiro motor do gerador era movido a lenha, tipo Maria Fumaça, depois passou pra gasogênio. Era até as onze da noite, o horário final que o frigorífico disponibilizava energia para a parte urbana de Cotiporã enquanto gerava energia para a manutenção de suas câmaras frias”, explica.

Em Monte Belo do Sul, da mesma forma, foi o moinho de uma cooperativa que inicialmente forneceu energia elétrica à população, das 6h às 22h, conforme as informações de Delmiro Dallé, 94 anos.

Ulisses conta que na cidade de Nova Roma do Sul a primeira luz elétrica que viu tinha origem de gerador adquirido por um grupo de famílias. Depois, quando instalaram a energia pública, ele auxiliou na colocação dos postes.

A maioria não lembra exatamente quando chegou a luz na localidade onde mora e nem quando passaram a ter rádio, televisão e telefone. Mas tem muito nítida a lembrança do tanto que melhorou e tudo que possibilitou. “A gente passou a enxergar melhor”, menciona Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos, sobre a sensação que tinham com a troca dos *ciaretos* pelas lâmpadas.

A rede de energia inicialmente foi monofásica. Segundo João Simão Largo, 90 anos, na cidade de Nova Roma do Sul, o abastecimento começou em 1962. “No começo a luz era fraca, dava só para as lâmpadas, mas depois melhorou, daí deu pra ter geladeira para guardar comida”, menciona Olívia. “A

chegada da luz foi motivo de muita alegria”, enfatiza Renato.

A família de Olga tinha uma pequena usina particular, com gerador próprio. Porém funcionava somente enquanto tivesse água corrente, qualquer seca já interrompia o abastecimento. Na cidade dela e também na de Alfeu e Léa, apontam ter sido a década de 1960 quando foi disponibilizada a energia pública.

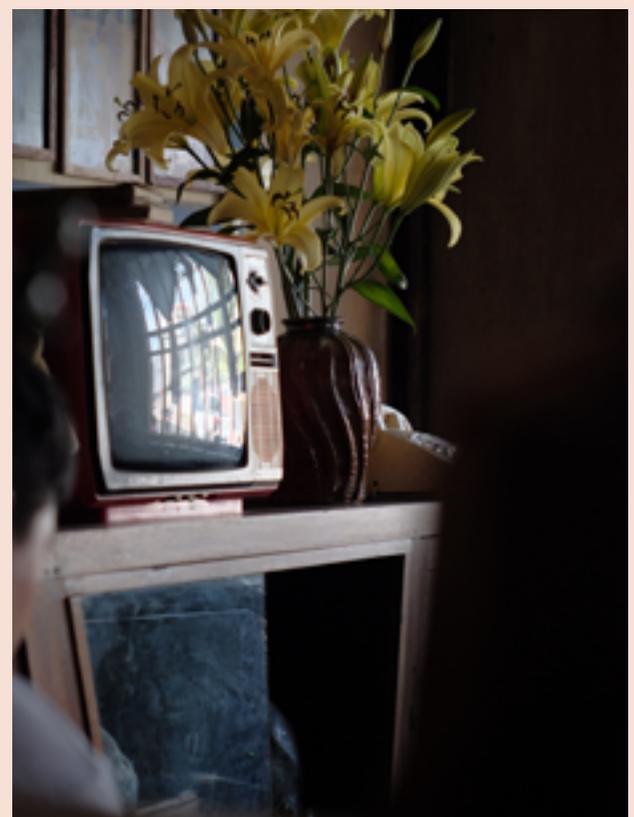
Saul Batista, 86 anos, situa que, em Nova Roma do Sul, quando tiveram acesso à energia elétrica já era a década de 1970. “A luz chegou não faz muito tempo, em torno de 50 anos. Quando eu cheguei em Nova Roma (década de 60) para abastecer o caminhão, só havia uma bomba de combustível e funcionava bombeada a mão. Melhorou muito com a chegada da luz. Com ela veio, a geladeira e o freezer para guardar a carne, e a TV”, destaca.

Na cidade Cotiporã, conforme Sabino de Martini, 101 anos, precisa, a luz chegou no dia 27 de dezembro de 1957, quando ele tinha 36 anos. “Foi dia de festa”, destaca. No ano seguinte, ele e o pai compraram o primeiro rádio, com bateria de válvula.

A magia da televisão

A TV tardou a chegar nas residências. “Veio bem depois que o rádio e a luz, com imagem ruim e a gente tinha que colocar Bombril para pegar melhor”, pontua Zenaide. A primeira TV da casa de Olga era preto e branco. “Amontoava tantas pessoas pra assistir que não dava para caminhar dentro de casa”, diverte-se com a lembrança.

A primeira vez que Lourdes Cenci Picetti, 84 anos, assistiu à televisão foi na casa de um vizinho



que tinha um pequeno gerador de luz a partir de um cata-vento.

A TV veio quando Waldemar já era casado, tinha filhos e morava num bairro de Bento Gonçalves. Aí ele quem foi um dos primeiros a ter em sua rua e toda vizinhança se reunia para assistir os jogos de futebol, como na Copa de 70, em que o Brasil ganhou o terceiro título mundial. Como poderia imaginar que mais de 50 anos depois, aos 92, ele viajaria de avião para assistir a um jogo da Copa, com o neto, no Rio de Janeiro.

Para Rosa, a televisão é fonte de informação e também um novo meio para praticar sua espiritualidade. “Apesar de mostrar *“tante robe brute” (tantas coisas ruins)*, tem coisas boas, o que mais assisto na TV é o terço, a missa e um pouco de notícia”, destaca.

A televisão, pela expressividade como veículo de comunicação em massa, está entre as grandes invenções do século 20, porém para estes quase centenários algo foi mais significativo: o chuveiro! Para Zenaide, aliás, o melhor da energia elétrica foi poder tomar banho de chuveiro, substituindo as latas com furinhos. “Parece que demorou tanto pra gente deixar de tomar banho escondida de balde, o chuveiro só veio um tempo depois da TV”, conta Rosa.

Do telefone a manivela às redes sociais

Maria Pilatti Tonet, 90 anos, fala toda orgulhosa do filho e netos que moram nos Estados Unidos.

_ E a saudade, Dona Maria?

_ Ah, mas eu falo todos dias com eles. Eu tenho o meu notebook. A gente faz vídeochamadas.

Ela corre para buscar o equipamento e mostrar como faz.

Quando nasceram, não havia nem energia elétrica, ao longo da vida conheceram o rádio, a televisão, o telefone e hoje comunicam-se pela internet. Os smartphones podem até deixá-los intrigados, mas como foi possível observar não é a primeira vez que isso acontece nas suas vivências.

Quando Waldemar viu o primeiro telefone a manivela também ficou desconfiado. “Por onde vinha a voz do outro lado?”, perguntava-se. Poucas famílias, as mais abastadas, tinham o equipamento e emprestavam aos vizinhos quando precisavam chamar um médico ou padre. Como Elzi era telefonista da central telefônica de Monte Belo do Sul, conta que havia apenas dois telefones na localidade e os dois nos comércios da família Manzoni, sendo um no Centro e outro na linha Santa Bárbara. Quem quisesse, tinha de ir até lá para fazer a ligação.

Em Cotiporã, Amelio foi um dos primeiros a ter telefone em casa, em 1974, para se comunicar com os filhos que estavam estudando fora. Na casa de Elias, na comunidade do Lajeado Bonito, também em Cotiporã, o telefone chegou apenas na década de 1990, com a central telefônica.

Hoje, o que mais lhes impressiona é o tamanho diminuto dos equipamentos diante do que é possível fazer com

eles. Conforme as décadas foram passando, eles viram os equipamentos reduzindo o tamanho até ficarem minúsculos em suas mãos, de modo que os dedos engrossados e calejados do trabalho pesado são muitas vezes os responsáveis pelas dificuldades de apertar números e telas do celular, tão sensíveis ao toque. Apesar de ser muito curiosa e querer saber como as coisas funcionam, conforme denuncia a filha, Olívia não consegue usar o celular. “Tentei mexer, mas falta coordenação para apertar os números”, admite.

Zenaide, que apenas atende a ligações do celular, avalia como positivas as mudanças tecnológicas, sobretudo por facilitarem a comunicação. “Quando meu marido trabalhava em Veranópolis, e ficava fora a semana toda, eu ficava em casa sozinha com os filhos sem ter notícia dele ou contato, se precisasse, até que ele chegasse em casa. Hoje meu filho trabalha fora toda semana, mas a gente se fala todos os dias. E dá até para assistir missa na TV”, compara ela que não perde a missa de Aparecida no domingo de manhã.

O celular era ferramenta de trabalho de Adelio Dall’Agnese, 92 anos, enquanto trabalhava com transporte, mas usava só para fazer ligações. Os filhos foram trocando de aparelho, porque os modelos evoluíram e deixaram para ele aprender, mas não teve muito entusiasmo em desvendar mais recursos do celular. Além das ligações, pelo celular, apenas ouve jogos de futebol.

Quando o celular toca, Emilia alcança para o filho ou a nora atenderem. Amelio usa o celular, internet não. Solange da Cruz Oliveira, 93 anos, também não. Parte dos senhores e senhoras aprendeu a usar o telefone celular para fazer e receber chamadas telefônicas, mas não quer aprender a usar aplicativos como o Whatsapp. Adilles, diferentemente, gosta muito de se comunicar por áudios que envia no smartphone. As visitas à sua casa para a entrevista e fotografias feitas para esse livro foram todas agendadas por mensagem de Whatsapp. Lourdes também aprendeu a usar o aplicativo de mensagens para comunicar-se com a família. Há cerca de um ano, faz vídeochamadas para matar a saudade do filho, que mora em outro estado, e no dia da visita à casa dela, enviou até a localização pelo celular para facilitar o encontro. “No começo, pensava que seria difícil aprender, que não conseguiria, mas com a ajuda de um filho, deu certo”, comemora.

E Faustino será que aprendeu a usar o celular?

_ “Opa! Esse aqui é a minha companhia.”, diz, apontando para o smartphone. “Também tenho meus livros, leio bastante, mas hoje todas as pessoas têm um celular e mexem nele e eu também quis aprender”, menciona. O celular é ainda uma forma de comunicação com os filhos que moram em outras cidades. “Eles me incomodam todos os dias, ligando, mandando mensagem para saber como estou”, conta. O senhor, no entanto, também aponta as desvantagens. “Com os *filòs*, eu conhecia todos que moravam em Nova Pádua. Todas as pessoas se conheciam. Hoje já não se sabe mais quem é quem. E foi por causa da



Adilles, 84 anos

televisão e do celular, porque antes a única forma de se distrair e se falar era pessoalmente, indo até a casa das pessoas”, compara.

O Dr. Emilio Moriguchi, coordenador do Instituto de Longevidade de Veranópolis, destaca que mesmo sem usar as novas tecnologias com o automatismo das gerações mais recentes, os idosos não têm complexo por isso. Saul Batista, 86 anos, é um bom exemplo, não tem celular, continua usando o telefone fixo, por opção, o que não quer dizer que não perceba vantagens nos novos equipamentos. “O celular e a internet trouxeram muitas coisas boas como as informações”, considera. “Mas também tem muita coisa ruim, não sabendo usar, como a gurizada, que fica o dia todo no celular. Só olhando besteira e não aprendem nada”, pondera.

Todos reconhecem as vantagens que os smartphones trouxeram aproximando quem está longe, mas demonstram ressentimento pelo tanto que distanciam os que estão perto. “Quando chega de noite, meu neto nem dá mais bola, não conversa com a gente. Fica só no celular. E em tudo que é lugar, tem muita gente que só fica com o celular na mão e esquece o resto. No tempo dos *filòs* era melhor. As pessoas se encontravam, riam, conversavam, comiam, cantavam. Agora só se mandam mensagens no celular, nem saem de dentro de casa”, critica Rosa, que também tem celular e está aprendendo a usar o Whatsapp.

Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos, considera que a tecnologia melhorou a vida das pessoas, mas que falta equilíbrio no uso. “O celular deveria ser usado quando necessário e não o tempo todo, esquecendo o que está acontecendo ao redor. Na rua, as pessoas nem olham por onde andam com o celular na mão, batem nos outros. Essa é a parte ruim”, destaca. Elzi considera que os equipamentos eletrônicos, principalmente o celular, ajudaram

muito a melhorar a comunicação e o trabalho. Porém, acha que os jovens passam tempo demais no celular e no computador. Ela não tem celular, nem deseja ter. “Assim ninguém me incomoda”, brinca.

Para Emilia, o celular é ruim quando atrapalha a convivência. “Me irrita muito quando, em família, em vez de conversar, ficam todos no celular”, menciona. Ela considera que as facilidades na comunicação foram importantes, por outro lado diminuíram os encontros em família, já que não é mais necessário visitar para saber notícias das pessoas.

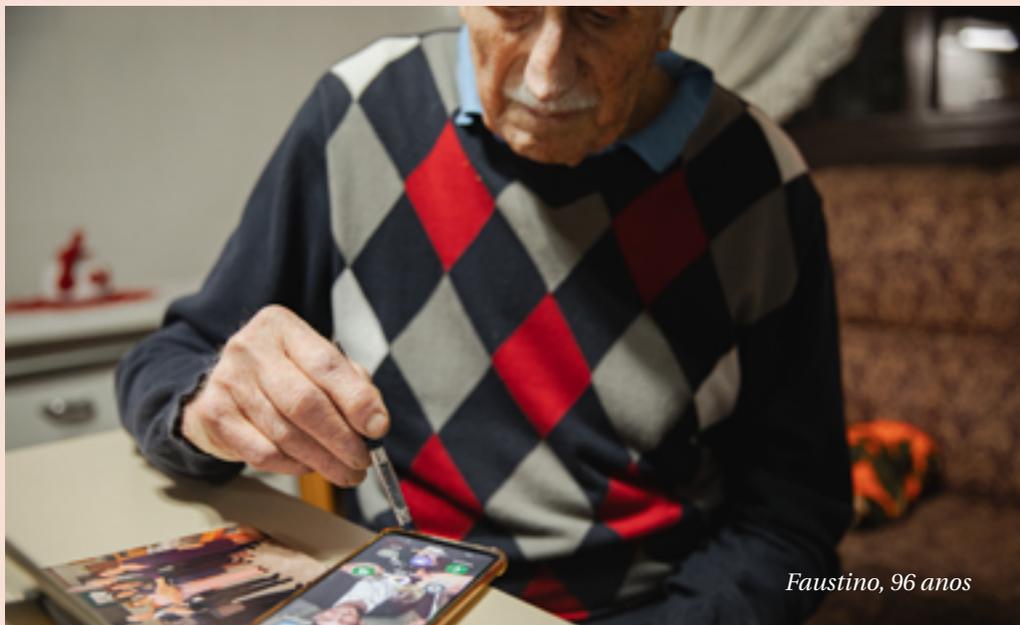
Plínio Pizzato, 80 anos, tem e usa celular, porém prefere os modelos mais antigos. “Ainda tenho um daqueles que abre no meio. Não quero desses mais modernos, porque quebram muito fácil e também não quero ser incomodado com mensagens a toda hora. Se tenho algo para tratar, prefiro falar pessoalmente.”

O motivo que fez Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos, aprender a mexer com a tecnologia é diferente dos demais: para acender velas online através do computador. Como visto em capítulo anterior, devota do Divino Pai Eterno, no site da Basílica, digita seus dados, escreve a intenção e clica o botão “Acender Vela”. Pronto, a vela fica acesa por nove dias e se apaga automaticamente. Cerca de 40 mil velas mantêm-se acesas diariamente, conforme acesso ao site feito em agosto de 2023. Apesar do aprendizado da informática ter tido este foco, teve uma vantagem adicional para ela. “Estou aprendendo a escrever e ler mais agora, mexendo no computador do que quando ia para escola”, destaca.

Os senhores e senhoras também consideram que as novas tecnologias melhoraram todos os segmentos. João aborda a evolução no trabalho com os parreirais. “No início, colhiam uva segurando cestas de vime e a *impìria (bornal)*. Depois adaptaram um cestinho de vime com tiras de couro para pendurar nos ombros, como se usa os cestinhos de plástico hoje. O tratamento era realizado com um pedaço de bambu, usado como se fosse uma seringa. Enchia o bambu com o ‘remédio’ que estava em uma lata e depois soltavam por cima e por baixo dos parreirais. Depois veio a máquina nas costas, a bomba com a mangueira e agora os tratores. Amanhã ou depois eles vão tratar com aviões”, enfatiza ele, observando muito bem os avanços, sendo que na Serra Gaúcha já está sendo implementada a pulverização com drones em algumas propriedades e até mesmo o monitoramento de doenças da videira por meio da Inteligência Artificial. Faustino concorda que a tecnologia facilitou muito o trabalho, que deixou de ser essencialmente braçal.

As novas tecnologias favoreceram o acesso à saúde. “Melhorou muito, pois existem médicos para todas as especialidades”, menciona Rosa. “As

coisas mudaram como do dia para a noite. As coisas foram mudando para melhor”, considera. “É muito bom agendar consultas, mostrar exames e conversar com os médicos pelo Whatsapp”, salienta Adilles. “Se fosse hoje teria tido uma dúzia de filhos com tudo que se tem disponível em termos de saúde”, comenta Emilia que teve dois filhos.



Faustino, 96 anos

Curiosidades

Lembranças da imigração

Os avós da maioria deles vieram da Itália. No caso dos mais idosos, os pais também, como o pai de Amelio, que cruzou o oceano aos seis anos de idade. A avó materna faleceu durante a viagem no navio.

Viveram a 2ª Guerra

“Durante a 2ª Guerra Mundial, toda vez que se ouvia o barulho de um avião, a professora mandava a gente se esconder debaixo da escola.”

Maria Pilatti Tonet, 90 anos.

“Era o tempo da guerra. Na escola, eu tinha uma colega que se chamava Itália e eu disse para ela: “Viva a Itália!”. Outro colega correu contar para a professora e fui chamado na diretoria. Tive sorte que minha nona se dava bem com a professora e desfez o mal entendido.”

Renato Antônio Truculo, 93 anos.

*Durante a 2ª Guerra Mundial, o Brasil apoiou os Aliados, que lutavam contra o Eixo, do qual fazia parte a Itália. Os descendentes de italianos não podiam sequer falar o dialeto, o que os silenciou, porque muitos nem sabiam falar português.

Falam em dialeto italiano

A maioria deles fala no dialeto italiano, com pequenas variações de palavras e seus significados de uma localidade para outra, que mudam de acordo

com as diferentes regiões da Itália das quais descendem. Muitos comunicam-se apenas nessa linguagem que aprenderam com os antepassados. Sabino de Martini, 101 anos, fala somente o dialeto. O neto de João, muitas vezes precisou traduzir para o *talian* as perguntas que eram feitas em português, para que o avô entendesse.

Maria aprendia rápido na escola, então era a ajudante da professora, que auxiliava os colegas com dificuldade em aprender. Para ensinar a letra B para quatro rapazes, ela havia desenhado uma bota. Quando ela perguntou aos colegas o que era o desenho eles falaram “*stival*”, bota no dialeto.

Convivência com animais selvagens

Onças, leão-baio e cobras faziam parte do cotidiano e não era raro se depararem com eles enquanto trabalhavam na roça. Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, precisava levar o filho na roça. Deixou o bebê dentro de um cesto enquanto cortava trigo e quando foi vê-lo, havia uma cobra passando sobre a criança. Esperaram a cobra sair e a mataram. A cobra, pendurada no arrame do parreiral, encostava no chão, o que equivale a quase dois metros de comprimento.

Família numerosas

Todos vem de famílias numerosas, a maioria com mais de dez irmãos. Em muitos casos, os irmãos perderam contato ao longo da vida, indo para lugares diferentes. Olívia nem lembra exatamente quantos irmãos tinha, em torno de onze, contabiliza incerta. Na família de Emilia eram em 16 irmãos, na do marido dela, em 18. Catharina tinha 17 irmãos.

*Longa
Vita*



Capítulo 7
Darse ben con tuti:
respeite todos; tenha
princípios e valores

Capítulo 7

Darse ben con tuti: respeite todos; tenha princípios e valores

Na casa onde mora, Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, 100 anos, não permite que os filhos façam mudança alguma. Quer manter tudo como está. Será que esta teimosia das pessoas de mais idade não seria um modo de mostrar que, apesar de tantas mudanças que o tempo trouxe, a forma como conduziram suas vidas, dentro das possibilidades que tinham, foi boa e ainda deveria ser valorizada?

Embora diversas concepções tenham se transformado na sociedade e estes senhores e senhoras aceitem novos modos de pensar e viver, mesmo que muito diferentes de como era no século em que nasceram, eles ainda mantêm forte apego e fidelidade a alguns preceitos que aprenderam quando os tempos eram outros.

Sobre determinadas regras antigas, que envolviam imposições religiosas, tratamento abusivo às crianças e submissão feminina, eles expressam concordância de que eram muito rígidas e até descabidas, outras, porém, consideram atemporais e para eles sempre permanecerão inegociáveis, como honestidade, obediência aos pais e respeito ao próximo. “Os pais explicavam que devíamos ser gente de bem, ajudar, não roubar, de se dar com todos”, destaca Zelaide Alberton Tilton (Zenaide), 91 anos. Inclusive, creditam a esses princípios, em boa medida, a tranquilidade e consciência limpa, necessárias para terem vivido até aqui e seguirem vivendo em paz.

Obediência: uma olhada bastava

Você desobedeceu seus pais alguma vez?

_ Nunca!

Se reunidos, os trinta senhores e senhoras, a resposta viria exatamente assim, num coro da maioria.

“*Bastea una vardada per straverso*” (uma olhada atravessada era o suficiente), conta no dialeto italiano Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos. Era ensinado a obedecer e ter respeito e não era preciso dizer mais nada”, reforça Arme-linda Maria Garbini Aiolfi, 92 anos. Era tudo o que ensinavam, além de trabalhar, conforme relembra Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos. “Tinha que andar na linha, se não apanhava” destaca. Era o que acontecia para os poucos que tiveram resposta diferente no começo desse diálogo. “Os pais eram rígidos, davam tapa e cintada, mas comigo nunca precisou”, garante Inês Bragnolo Bernardi, 90 anos.

E não precisava muito para levar uma surra, que chegava a ser do que eles chamam de ‘*scùria*’ (*chicote*). Bastava discordar de algo ou demorar um pouco para fazer um serviço. Foi assim que Renato Antônio Truculo, 93 anos,



apanhou do pai, toda vez que chegou atrasado para ajudar a colher o pasto para as vacas. “Era ouvir, calar a boca e fazer”, ressalta João Simão Largo, 90 anos, que sempre ouviu prontamente o pai e a mãe.

Descumprir o horário de voltar da missa ao domingo também era uma falta que merecia castigo. E até quando a intenção dos pais era protegê-los, apanhavam. “Um dia, eu queria ir com o pai ajudar a queimar um pedaço de capoeira para plantar e ele não deixava pois era muito perigoso para uma criança. Insisti e então o pai pegou uma vime e passou nas minhas pernas”, conta Lourdes Cenci Picetti, 84 anos, lembrando a dor que sentiu.

Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos, conta que a forma de responder aos pais era formal, a que ele considera como mais respeitosa. “Quando o pai ou a mãe chamavam, a gente devia responder senhor ou senhora e não ‘o quêêêê???’ como dizem hoje”. Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos, resgata do dialeto italiano formas de tratamento que usavam em sinal de respeito. “Para conversar com as pessoas mais velhas não se usava o ‘ti’, se usava ‘vu’. Para padrinho e madrinha se chamava de ‘santolo’ e ‘santola’”, ensina.

Eles apontam ainda outros costumes que denotavam respeito. “A nossa família era grande, mesmo assim todos sentavam juntos para as refeições”, conta Zenaide. “A gente sempre pedia benção para os mais velhos”, recorda Saul Batista, 86 anos. “Quando os adultos se reuniam para conversar, as crianças tinham que se afastar, pois não deviam incomodar”, menciona Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos.

A obediência exigida em casa devia ser a mesma fora dela, principalmente aos padres e professores. E a rigidez dessas autoridades eram iguais ou maiores. “Havia muito respeito com os padres, se fosse o bispo íamos beijar o anel dele”, recorda Plínio Pizzato, 80 anos. Das professoras, o temor era de levar reguada nas mãos ou ponta dos dedos, ao primeiro sinal de desobediência. “Um dia uma colega estava com um espinho no pé e me sentei na frente para ajudar a tirar. O professor me viu abaixada, achou que estava olhando por baixo da saia e me deu várias varadas”, conta Catharina. Outro castigo comum nas escolas ou em casa era ficar ajoelhado no milho. “A gente ia para a escola com uma *sporta* (bolsa feita de palha de trigo trançada) para colocar a *tabela* (pequeno quadro que usavam para escrever). A *tabela* quebrava com facilidade e cada vez que chegava em casa quebrada, a gente apanhava”, relata Alfeu Scortegagna, 85 anos.

Com essa criação, é compreensível que estranhem a conduta atual dos pais com os filhos. “Minhas netas não entendem o significado da palavra não, retrucam dizendo que podem sim. Falta de obediência, mas que é resultado das crianças hoje terem liberdade e serem estimuladas a fazer as coisas. Antigamente obedeciam e calavam porque eram instruídas a serem assim”, analisa Armelinda. “Não podia desobedecer o pai, ele era autoridade, tudo tinha que pedir pra ele se podia. Hoje, são os filhos que man-

dam nos pais. Tá tudo virado”, avalia Faustino Bisinella, 96 anos. Ele considera que o ideal seria um equilíbrio, nem a rigidez extrema do passado, nem a permissividade de hoje em dia. “Os pais precisam ouvir e entender os filhos, mas é preciso também que haja firmeza com eles, porque a árvore que cresce com os galhos tortos não dá mais para endireitar depois”, finaliza.

Também não havia intimidade e afetuosidade entre pais e filhos. Zenaide, por exemplo, nunca viu os pais nem de pijama, sempre completamente vestidos. “Os pais não demonstravam tanto carinho. Enquanto se esperava a janta ficar pronta de noite, eram os irmãos mais velhos que davam colo para os menores e contavam histórias. Os pais ensinavam mais a parte de orações, não brincavam com os filhos como hoje”, conta Olívia.



João, 90 anos

Valor à família

A obediência aos pais relaciona-se obviamente à importância que dão para a família como instituição social e a sua construção e manutenção como avalizadora de êxito em suas vidas. “A mentalidade dos jovens de hoje é muito diferente. Pensam sempre só em aproveitar a vida. Não há mais valores, valor de família não tem mais”, percebe Adilles. Família significa também um porto seguro, que os permite ter amparo, cuidado e tranquilidade para viver mais, enquanto os anos avançam e eles sabem, suas capacidades se limitam. “Família é tudo.” Essa é outra afirmação que dizem em coro. “É a melhor coisa que a gente pode ter”, emociona-se Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos. Para Plínio, é o propósito da vida. “Eu trabalho pensando em deixar um legado para os meus filhos e netos. Deixar uma história bonita que não tenham vergonha de contar”, compartilha.

E estar junto dos seus é prescrição médica para a longevidade. O Dr. Emilio Moriguchi, coordenador do Instituto de Longevidade, em Veranópolis, menciona que idosos que vivem em casas com quatro gerações presentes alcan-

çam mais anos, tendo inclusive o encurtamento de telômeros* mais lento na comparação com idosos que vivem sozinhos e este é um marcador que está muito associado à longevidade. Pais, filhos, netos e bisnetos morando todos juntos na mesma casa é algo raro de se encontrar, mas ainda é verificado nas cidades longevas do mundo, pequenas e interioranas, como Veranópolis. No grupo observado neste projeto, não se encontrou esse exemplo, mas todos mantém contato com filhos e netos, se não diariamente, semanalmente, nem que seja por telefone ou videochamada. Muitos fizeram o esforço de aprender a usar celular e computador somente para ter essa possibilidade.

E sempre que possível, têm encontros presenciais reunindo a família. “O melhor dia para mim é o domingo, quando todos se reúnem na minha casa. Sou muito feliz por ter os filhos por perto e por serem unidos e nunca se desentenderem”, orgulha-se Lourdes.

Para Adélio Dall’agnese, 92 anos, e Sabina Ficagna Dall’agnese, 86 anos, receberem uma visita do neto, no interior de Veranópolis, não precisa ser final de semana. Em meio à entrevista, Sabina salta, corre para fora de casa e começa acenar para o céu, tal qual criança extasiada ao ver um avião passar. E estava mesmo acenando para uma aeronave. O neto aviador há pouco havia saído da casa deles naquela quarta-feira e após decolar do aeroclube do município, como sempre faz e é esperado pelos avós, deu alguns rasantes sobre a casa deles, aumentando ainda mais o orgulho que têm da família criada.

** Telômeros são as extremidades dos cromossomos. Na medida em que nossas células se dividem para se multiplicar e para regenerar os tecidos e órgãos do nosso corpo, a longitude dos telômeros vai se reduzindo e, por isso, com o passar do tempo, eles vão ficando mais curtos. Quando finalmente os telômeros ficam tão pequenos que já não são mais capazes de proteger o DNA, as células param de se reproduzir: alcançam um estado de “velhice”. Por isso, a longitude dos telômeros é considerada um “biomarcador de envelhecimento chave” no nível molecular. (Fonte BBC)*

Não mexer no que é dos outros: o compromisso com a honestidade

Armelinda é do tempo em que não era necessário trancar as casas, sendo possível dormir de portas e janelas abertas, sem receios. “Antigamente nem trancara as portas não se tinha, a casa estava sempre aberta e nada acontecia. Não tinha preocupação”, menciona.

O pai de Delésia amarrava o cavalo em uma árvore, enquanto vendia mantimentos no centro da cidade, sem pensar que alguém o levaria, afinal ninguém mexia no que não era seu. “Nunca tocar nas coisas dos outros” também era ensinamento, que vinha junto com o trabalho, educação e respeito na família de Ulisses. Um valor internalizado por todos muito cedo. “Um dia, vi pregos novos num comércio. Só conhecia os velhos, tortos e enferrujados que a gente usava em casa. Então coloquei alguns no bolso e

chegando em casa já peguei martelo e uma tábua para usar. A mãe perguntou onde tinha encontrado. Não contei e ela mandou que devolvesse na hora. Fui logo depois do meio-dia, porque sabia que o dono estaria dormindo. Coloquei no chão e saí de fininho. Depois desse dia, não peguei mais nada de ninguém. Mesmo quando vendia cera de abelha e erravam na conta, pagando a mais, eu refazia o cálculo com a pessoa e devolvia”, destaca a lição aprendida Elias Zechin, 94 anos. Alfeu, que trabalhava com fretes, cobrando por peso, também teria tido oportunidades de vantagem, mas nunca cobrou além do que carregava. “Não mentir, não lograr. Faça o bem, que tu recebe o bem”, enfatiza.

Das mudanças, portanto, crimes como roubos e assaltos estão entre as situações que mais assombram os quase centenários. Inês gostaria de manter as facilidades que o tempo trouxe, como melhores formas para se deslocar e o acesso aos médicos, mas que não houvesse tantos latrocínios.

Respeito e auxílio ao próximo

Catharina ouvia o pai dizendo para ajudar os outros quando precisassem. E deste modo o fez, como quando lavava as roupas da vizinha que estava com bebê doente. “A vida inteira foi assim e sempre vivi bem”, considera.

Para João, a mudança mais difícil de superar foi a falta de união entre as pessoas. “Uma vez todos se ajudavam. Se hoje alguém não está bem, os outros ficam só olhando e dizendo: olha aquele lá como vai mal. Não levantam e vão ajudar como uma vez”, critica. “Agora é cada um por si”, concorda Solange da Cruz Oliveira, 93 anos. “Quando alguém adoecia, todos os vizinhos iam ajudar na lavoura, seja o serviço que fosse. Quando uma mulher dava à luz todos levavam uma *sporta (bolsa)* cheia, com galinhas, roupas, café, açúcar, arroz. As pessoas cantavam e eram mais alegres juntas”, considera Waldemar.

Alfeu trabalhava com caminhão, era motorista. Então, sempre que alguém da comunidade precisava de carona, que estivesse doente ou por qualquer outro motivo, era ele quem levava. O espírito solidário se manteve e de tão engajado nas questões da comunidade e município desde a sua criação recebeu a medalha de Mérito Florense, concedida pela prefeitura aos benfeitores da cidade.

Apesar de terem vivido um passado de dificuldades materiais, sentem saudades do tanto que compartilhavam entre si. “Ninguém tinha dinheiro para comprar nada. Bem diferente de agora que se compra tudo. Uma turma de pobres, mas a gente se reunia, se queria bem, se ajudava”, conta Olívia. “A gente trabalhava, vivia em paz, fazia *filô*, se respeitava. A principal diferença de antigamente e agora é a união, amizade, carinho entre as pessoas, o se ajudar, o estar juntos. Hoje parece que as pessoas se odeiam”, percebe Delésia.

Além disso, todos sempre respeitaram muito os mais velhos e agora que estão nessa posição não é mais assim.

“Os pais ensinavam a cumprimentar todas as pessoas conhecidas e as de mais idade pegando na mão e dando um beijo como forma de respeito”, ressenete-se Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos.

Economia e capricho com o pouco que tinham

Os tempos passados eram de escassez de dinheiro, de comida, de roupas, de conforto. Mas sempre foram abundantes no capricho e na economia. Zelar pelo que se tem, mesmo que pouco, sempre foi para esses senhores uma virtude. As roupas eram poucas, mas eles precisavam estar sempre limpos e arrumados. “Eu tinha apenas um casaco que usava o inverno inteiro. Nos dias de chuva, a mãe ensinava a costurar. E depois de casada, continuei consertando sempre todas as roupas. Para colocar fora tinha que estar muito ruim mesmo”, conta Maria Pilatti Tonet, 90 anos. “A gente remendava e tocava pra frente”, menciona Olívia, sobre como as roupas das irmãs mais velhas sempre eram aproveitadas pelas mais novas.

A maioria, descendentes de italianos, carrega a herança familiar em que os antepassados, ao chegarem ao Brasil, pagaram durante a vida inteira pelos lotes de terras adquiridos para plantar e viver. Então, sempre tiveram grande preocupação em não ter dívidas. Ficar devendo para alguém era e permanece sendo motivo de vergonha.

Nem toda mudança é desaprovada

Se por um lado mantiveram-se fiéis a diversos conceitos, por outro mostram-se flexíveis ao aceitarem e conviverem com grandes mudanças de comportamento, como observa-se na dinâmica do casamento e em relação aos direitos femininos conquistados.

Casamento era regra, não escolha

O dia do casamento foi o dia mais feliz da vida de Seu Faustino. O mais triste, o da morte da esposa. Estiveram juntos por 65 anos. A maioria alcançou as bodas de ouro e até de diamante, como ele. Por isso, todos são da opinião de que hoje as pessoas se casam muito rápido e também se separam por muito pouco. “Uma vez, antes de casar, a gente pensava muito se ia ter condições de formar uma família. Hoje só se olham, se gostam e já casam, logo depois separam, não pensam”, aponta Renato. “Antes de casar tem que lembrar que um pé de rosas tem espinhos também, não só rosas”, aconselha Alfeu. Porém, consideram que nem toda união tinha condições de ser até que a morte os separasse, havia casos em que o melhor mesmo era que cada um seguisse sua vida. Essa possibilidade, contudo, só foi validada pela lei brasileira quando eles já estavam na metade de suas vidas, em 1977, ano em que o divórcio foi instituído oficialmente no Brasil. Por isso, Faustino não tem lembranças de separações em seu círculo

antigo de convívio. “Para casar outra vez, só se ficasse viúvo. Agora, brincam de casar e separar, toda hora”, menciona. “Divórcio era o fim do mundo. Tudo entrou na modernidade, fazer o quê? Se a gente não acompanha como anda o mundo, se rala”, diz Amelio Guido Romani, 97 anos. “Entendo que no nosso tempo havia um pensamento diferente, de que era necessária a benção de Deus. Então, por mim, tudo bem se hoje as pessoas não casam mais na igreja e vão morar junto, desde que se respeitem e se queiram bem. Mas não concordo em separar só porque trocaram duas palavras erradas”, aponta Ulisses, que no ano de 2023 completa 60 de matrimônio e, novamente irá celebrar com a esposa e familiares, tal qual fez nos 25, 40 e 50 anos de casado.

Ulisses, 83 anos, e a esposa Iraci



Embora desaprovem a banalização do divórcio, concordam que ele beneficia e foi importante, sobretudo para as mulheres, que muitas vezes ficavam presas em casamentos abusivos, vítimas de violências. “Bem ou mal, tinha que ficar com o marido. Não havia escolha para as mulheres. Tinham os filhos. O que fariam com eles?” questiona Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos. “Até morrer, mesmo que o traste só aprontasse”, menciona Solange sobre o marido que a traía.

Junto dessa conquista, refletem sobre outros ganhos que o passar dos anos conferiu às mulheres.

A valorização da mulher foi o avanço mais necessário

As senhoras nasceram e passaram pela vida adulta enquanto era regra a subjugação das mulheres na sociedade e nas famílias. Quando Armelinda, Solange, Rosa, Catharina, Olívia e Realda nasceram, as mulheres sequer podiam votar, direito estabelecido no país em 1932. E as limitações e imposições vivenciadas por elas aconteciam desde aspectos simples e rotineiros, sendo repreendidas constantemente em muitos comportamentos. “Que vergonha ter uma filha escandalosa assim”, teria dito o pai de Adilles quando ela foi à missa com vestido de mangas curtas, um pouco acima do cotovelo. Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos, também destaca o rigor das roupas para ir à igreja “Tinha que ir com vestido fechado até o pescoço e comprido até o tornozelo, e usar véu na cabeça, os padres eram severos”, conta. Calças não eram roupa de mulher. “Só os *gambaroti* (espécie de perneira), por baixo da saia, pra proteger as pernas quando a gente ia pra roça”, conta Inês.

E os cabelos, necessariamente, tinham de ser compridos. “Não quero égua tosada aqui dentro da igreja”, dizia um padre de Veranópolis, conforme resgata Waldemar a respeito de um religioso que não admitia sequer as mulheres de coque.

Alfeu lembra que, na hora do batizado, a mulher ficava nos fundos da igreja. Para ele, isso era errado. “Deus é o mesmo para todos”, justifica. Léa Mascarello Scortegagna, 77 anos, explica o motivo, que evidencia como a mulher, de uma forma ou de outra era condenada. “A mãe da criança ficava o mais perto possível da porta de saída, porque ela havia cometido pecado (*ato sexual*) quando engravidou. Porém, se passasse mais de dois anos sem ter filhos, o padre não dava mais a ela a comunhão”, conta. Um paradoxo, que lhes causava muita culpa. Ter filhos era ao mesmo tempo exigência religiosa e pecado. “Com cerca de dez meses do nascimento do último filho já começava a cobrança dos religiosos sobre quando vinha o próximo e assim que passasse a quarentena, a mulher devia ir até o padre, levando uma galinha para ele, para ser abençoada e perdoada pelo pecado cometido”, conta Faustino.

Esses relatos justificam a dificuldade que os mais velhos têm de entender a escolha dos jovens casais por não ter filhos hoje em dia. “Casal sem filhos é algo sem sentido”, repetem vários deles, que ouviram frases amedrontadoras dos padres. “Tinha o demônio quem não tinha filhos, eles diziam”, conta Faustino que teve 12 irmãos e 7 filhos, sendo os seus todos nascidos dentro de uma única década.

Em casa também o tratamento era diferente entre os gêneros. Aos domingos, na família de Delésia, as irmãs colhiam trigo com o pai, enquanto os irmãos se arrumavam e iam namorar. Desde meninas, elas sofriam com o tabu da sexualidade, algo obscuro, sobre o que ninguém lhes orientava. “Tudo na vida a gente ia descobrindo sozinha, ninguém explicava nada, nem dos bebês, nem da menstruação”, conta Adilles. Quando Emilia Vedana Simionato,



Alfeu, 85 anos, e Léa, 77 anos

87 anos, teve a primeira menstruação, começou a chorar, pensando que iria morrer. A gravidez era sempre disfarçada, para evitar o assunto da concepção. “A mãe estava penteando meu cabelo e encostei a cabeça na barriga dela, sentindo algo ali. Assustada, perguntei o que ela tinha que se mexia dentro da barriga e disse: “*Mama ti mori?*” (*mãe tu vai morrer?*)”, narra. Como todos podem deduzir, era o bebê mexendo no ventre da genitora. No dia do parto, ouvindo a mãe gemendo no quarto, perguntou para a avó o que a mãe tinha. A avó além de não falar nada, bateu em Emilia por ter feito a pergunta.

Concepções que chegavam a colocar em risco e até ceifar a vida das jovens. Delmiro Dallé, 94 anos, recorda de uma moça que engravidou sem ter casado e faleceu por causa de aborto provocado pela avó. “Nenhuma mulher criava filho sozinha”, enfatiza Delésia. Atualmente, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), são 57,3 milhões de mães solo, isto é, 38,7% de brasileiras chefiando seus lares. Realidade inimaginável na década de 1930, quando Catharina era menina, o que a faz até hoje, como outras pessoas de sua idade, usar expressões que depreciavam as mulheres nesta circunstância. “Uma vez não existia mãe solteira. Se casava virgem. Minha mãe “*ga porta in dota*” (*levou de enxoval*) uma filha quando casou”, conta. Para parecer que engravidou so-

mente depois de casar, o pai da moça a fez ir para igreja até o final da gravidez, o que não acontecia na época. A mulher grávida frequentava o templo no máximo até o quinto mês, segundo contam, porque de qualquer forma era vergonhoso estar grávida, e quando a barriga começava a ficar mais saliente, as mulheres tinham de ficar reclusas. “Quando o meu pai *“la ga tolta”* (a ajuntou, referindo-se a casar com ela), o *nono* deu uma vaca de presente por ele ter casado com ela grávida, como forma de agradecer”, relata Catharina, acrescentando que este era assunto proibido na família e, assim, ela descobriu que a irmã mais velha era sua meia irmã quando tinha quase 20 anos.

Não havia escolhas. Em casos de gravidez antes do casamento, davam um jeito de providenciar um marido, agilizavam a cerimônia e muitas crianças que não eram, passavam por prematuras quando nasciam. “Tinha que casar logo, sem o padre saber da gravidez, porque senão, não fazia o casamento e nesse caso nem o batizado da criança. O único caso que conheço de não ter casado foi o da moça do perau, que por causa disso se matou”, conta Waldemar, mencionando história muito citada pelos moradores do Vale do Rio das Antas de jovem que se atirou de um precipício por esse motivo.

Muito provavelmente, também para evitar o sexo antes do casamento, as uniões aconteciam ainda na adolescência. “Se passasse dos 20 anos sem casar, era considerada solteirona”, destaca Léa, que começou a namorar Alfeu aos 14 anos e casou-se aos 18. E na maioria das vezes, os pretendentes eram escolhidos pelo pai, não pela moça. Olga chegou a gostar de dois rapazes, em momentos diferentes. Um deles um dia a acompanhou pelo caminho de casa (o que indicava intenção de namoro) e seu pai viu e a puxou pelo braço. “O pai não deixou namorar nenhum dos dois, escolheu quem ele quis. A gente tinha que se acostumar e pronto”, desabaфа. O pai de Delésia não queria que ela casasse com quem casou, mas ela tomou coragem para enfrentá-lo desta vez. “Nunca lhe desrespeitei, mas para casar é preciso casar com quem se gosta”, argumentou. Numa exceção para a época, ele entendeu, o casamento aconteceu, tiveram duas filhas e ela viveu com o esposo Fernando por 30 anos até a morte prematura dele há 26 anos por questões de saúde.

Quando Adilles namorava, teve um beijo roubado o que a fez chorar muito e sentir-se imensamente culpada. Para mulheres, que aprenderam que o próprio corpo era pecado, é difícil observar a liberdade sexual feminina atual. “As roupas são curtas demais hoje e se vê tudo pela rua. As meninas não fazem hora se tornar moças que já sabem o que é (*referindo-se ao sexo*)”, critica. Delésia também acha que as roupas mostram demais, mas encara a mudança com mais leveza. “Ah, é que hoje em dia é mais calor, fazer o que né?”, ironiza e também aponta a solução. “Quem não gosta, é só não olhar”, finaliza.

As mulheres e o trabalho fora de casa

Era dever das mulheres trabalhar em casa e na roça, servir à família e aos homens. “Hoje ninguém mais casaria, porque mulher nenhuma mais faz pão em casa”, diverte-se Léa, ao contar de antigo pré-requisito para ser uma boa esposa, que envolvia saber e fazer com esmero todas as atividades domésticas e ter dotes culinários. “Antigamente a mulher era escrava, tinha pouca chance de estudar e não tinha onde trabalhar. Além de tudo, se o casamento não desse certo, os pais não a recebiam de volta, era uma vergonha enorme. Hoje se a mulher quiser, ela se vira sozinha”, analisa Alfeu, que passou toda a entrevista dividindo o espaço de fala com a esposa Léa.

Delésia relembra que todas as mulheres dependiam financeiramente dos maridos e como muitas delas sofriam. “Uma mulher não tinha meios de se virar sozinha. Ficava submissa ao marido e muitas ainda apanhavam e tinham que ficar quietas. Não existia trabalho para as mulheres fora de casa. Depois, aos poucos, é que as empresas começaram a contratar. É muito bom as mulheres trabalharem hoje, serem donas do seu nariz”, considera.

Elzi é exceção no grupo. Conseguiu trabalhar num comércio da cidade, onde conheceu o marido, filho dos donos, e depois do casamento trabalhou na central telefônica. Olga pensa sobre como teria sido trabalhar fora de casa, o que para ela foi impossível. “Não tinha tempo para as mulheres trabalharem fora de casa, com tantos filhos e afazeres domésticos, nem tinha como. Mas se tivesse tido a oportunidade, como hoje, eu trabalharia fora”, revela. Outro aspecto que gosta de se imaginar é com as roupas atuais. “As roupas de mulher hoje são boas, muito melhores, chegam a ser até exageradas”, admira.

Inês aponta uma linha de evolução muito significativa a partir da inserção da mulher no mercado de trabalho, que faz refletir sobre como era duro o cotidiano quando elas realizavam, inclusive, o trabalho hoje feito por máquinas de lavar, liquidificadores e fornos micro-ondas. “Quando começaram a trabalhar fora de casa, as mulheres conseguiram comprar eletrodomésticos para facilitar as tarefas do lar. Já minhas filhas conseguiram pagar os estudos trabalhando”, menciona.

Há consenso, portanto, de que o trabalho da mulher fora de casa tem vantagens para a independência feminina, mas desvantagens no exercício da maternidade, porque consideram prejuízo para a educação das crianças que sejam cuidadas por outras pessoas em vez das mães.

Costumes que deixaram saudade

Os bailes eram nas casas das famílias, mais tarde passaram a também ser realizados nos salões das comunidades, e terminavam à meia-noite. “O horário que começam hoje”, compara Plínio. “O traje para ir ao baile era camisa branca e gravata. O mesmo de ir na missa. Se chegasse de manga curta o padre não deixava”, relata ele, que co-

nheceu a esposa Diva num desses encontros dos jovens. “Havia mais respeito entre as pessoas. Homens e mulheres não saíam se abraçando, se beijando e de mãos dadas pelas ruas”, avalia. Zenaide até ia para os bailes, o que era uma grande alegria para ela, mas o pai a levava e só podia dançar com ele. Olívia só podia ir a bailes que o pai autorizasse, que fossem diurnos e na companhia de uma irmã.

Os namoros consistiam em o rapaz acompanhar a moça pela estrada, da igreja até a residência dela, por exemplo. Rindo, João conta que namorou apenas uma moça na vida, durante seis anos. E que foi muito fácil conquistá-la. Foi só acompanhar pela estrada algumas vezes e pedir se podia conversar com os pais dela para namorarem. Nesse momento, o neto que acompanhava a conversa pergunta para a avó:

_ E como a *nona* se apaixonou pelo *nono*?

_ Porque eu era muito estúpida!

E dona Graciema segue contando sobre o dia em que ele disse que iria à casa dela namorar e não apareceu porque foi para uma festa em uma capela próxima. Ela, então, trocou de roupa e saiu de casa também para arrumar outro namorado. Como João percebeu que ela não era tão tola como diz, assumiu firme o namoro, que se transformou no casamento que perdura há 66 anos.

Quando se encontravam na casa da moça para o namoro, a mãe dela chegava a sentar no meio dos dois. Foi desta forma que Elzi namorou durante seis anos, até casar e ter três filhos. “Um casal de namorados nunca ficava sozinho. Hoje vão por tudo, fazem de tudo. Quando as coisas começaram a mudar foi um pouco estranho, difícil de entender, mas como tudo mudou, hoje aceito como passou a ser”, revela Lourdes. “E só no domingo, nem no sábado podia namorar. Hoje já saem morando junto antes de casar”, compara Waldemar. “A gente nem se encostava, nem mãos dadas podia”, lembram Sabina Ficagna Dall’Agnese, 86 anos, e Adelio Dall’Agnese, 92 anos, casados há 63 anos. No dia em que Léa foi provar o vestido de noiva no Centro de Flores da Cunha, foi Alfeu quem a levou, porque tinha caminhão. Ele imaginou-se ao menos abraçando a futura esposa, mas a sogra garantiu que um cunhado os acompa-

nhasse. “Então, nada!”, queixa-se ele.

O namoro devia ser com respeito, que significava sem contato físico. “Beijo só no dia do casamento”, lembra Elias. E para ele o primeiro beijo foi mesmo no dia do enlace, aos 24 anos, após grande empenho para comprar o anel de noivado. “Trabalhei durante noites em casa, fazendo palhas para *paiero* (*cigarro de palha*). Assim que foi suficiente para comprar, fiz um pacote grande com outros menores dentro e coloquei o anel só no último pacotinho. Dei como presente de Natal para ela. Em certa altura ela disse que não abriria mais, que no pacote não havia nada”, diverte-se com a lembrança. Mas ele a incentivou a continuar, que valeria a pena. E parece ter valido mesmo, com a alegria da festa e da esposa Rosa, falecida há oito anos, ainda vívidas na lembrança dele. “Tinha que ver como ela era bonita... de manhã o café foi na casa dela, em seguida fomos para a igreja casar e depois para a festa na minha casa. O trajeto foi feito com todos os convidados na caçamba de um caminhão. À noite começou a chover e não parou e por isso os convidados não queriam ir embora. O dia amanheceu com festa”, recorda. Namoros e casamentos eram todos nesse formato ou parecidos, como também pode ser conferido no relato de Faustino:

“Para namorar também tinha que ter a autorização do pai. Eu morria de medo de pedir. Trabalhando na roça, o pai pediu se eu tava contente em namorar com ela. Com muito medo, respondi que sim. O pai autorizou a continuar o namoro e naquele dia trabalhei como nunca, de tão feliz. Também foi uma alegria só o dia do casamento. De manhã o café na casa dela, comendo bucho, depois a cavalo fomos à igreja casar às 10h. O almoço foi sopa no porão da casa de meus pais, onde ficamos jogando carta. Um tempo depois foi servido o lesto (carne cozida), jogamos mais um pouco e depois veio outra comida e assim a gente seguiu até o final do dia, quando veio o brodo (caldo). Na época, eu tocava na banda e por isso os músicos também foram para a festa para animar, mesmo que não fosse permitido pelo padre. Tocar fora da igreja era ‘coisa do demônio!’”

Curiosidades sobre o casamento

* Para a festa do casamento, os noivos só podiam convidar os padrinhos, os dois do civil e os dois do casamento. Os demais convidados, os pais quem definiam.

* O deslocamento da casa da noiva até a igreja, mais comumente, era feito com todos, noivos e convidados, a cavalo, enfileirados de dois em dois.

* As moças costumavam fazer *dressa* (*tranças de palha, usadas em chapéus e bolsas*) para vender e comprar itens do enxoval.

* A maioria dos novos casais ia morar na casa do noivo e, dependendo de como a sogra recebia a nora na chegada, deduziam se ela seria bem acolhida, como uma filha, ou simplesmente como nora (com rispidez e até maus tratos).



Adelio, 92 anos, e Sabina, 86 anos



Com o auxílio destes senhores e senhoras, percebe-se que princípios são como guias, que ajudam na conduta e tomada de decisões, além de promover vínculos com aqueles que cultivam os mesmos pensamentos e atitudes. Valores são importantes para uma vida social harmoniosa e respeitosa. Portanto, independentemente de quais sejam, ter e seguir premissas sólidas em sua existência somará na sua qualidade de vida e parece contribuir com a longevidade.

“Respeitar para ser respeitado. O pai sempre dizia e explicava: se fizer o bem, um dia virá a recompensa e se fizer o mal, você será castigado pelo seu pensamento com medo que alguém descubra o feito. Sempre fomos preparados para fazer o certo.”
Plínio Pizzato, 80 anos.



*Lunga
Vita*



Capítulo 8
Tenha fé:
cultive e compartilhe
tua espiritualidade

Capítulo 8

Tenha fé: cultive e compartilhe tua espiritualidade

A religião era um compromisso. Aprendiam a devoção tão cedo quanto o trabalho. Quando sentavam à mesa para comer, primeiro rezavam. Todas as famílias eram muito católicas, e as práticas incluíam a reza do terço à noite e missa aos domingos. “Domingo era sagrado, dia de rezar, descansar e não trabalhar”, ressalta Amelio Guido Romani, 97 anos.

No dia santo da semana, Zelaide Alberton Tifton (Zenaide), 90 anos, “ajeitava” os irmãos, cortava os cabelos, as unhas e esfregava bem os pés dos meninos, depois os vestia com roupas bonitas, para irem ao terço da capela onde moravam. Missa com padre tinha apenas no Centro de Cotiporã. Então nos dias de missa, o pai dela levava junto dois filhos por vez, fazendo um revezamento para que todos os 12 filhos pudessem participar do culto. Ela sabe rezar o “*siqueri*” (equivalente no dialeto ao responsório a Santo Antônio), uma devoção que serve para encontrar coisas perdidas, e também tem na ponta da língua outras orações como o Ato de Contrição em português e no dialeto.

Os momentos de prática religiosa desde a infância estão gravados entre as principais lembranças desses idosos. Eles mantêm na memória até mesmo o nome de religiosos com os quais tiveram contato muitas décadas atrás. Renato Antônio Truculo, 93 anos, por exemplo, quando ia à missa, como as demais crianças, recorda de sentar sempre na frente dos pais, como forma de garantir que ele se comportaria. O senhor lembra do padre Antônio Zattera, que o batizou e fez a sua primeira comunhão, além do bispo Dom José Barea, que o crismou e que ele tinha a oportunidade de rever em toda festa de Santo Antônio, em Bento Gonçalves. A solenidade sempre recebia a visita desta autoridade religiosa tão expressiva para eles, tornando o momento ainda mais marcante.

Todos ajoelhados. Era assim que ficavam durante a reza diária do terço na casa de Inês Bragnolo Bernart, 90 anos. Durante o período da quaresma (período que antecede a Páscoa no calendário cristão), às sextas-feiras, rezavam a Via Sacra. As penitências e festas em celebração aos santos padroeiros eram realizadas no dia votivo a cada um, mesmo que fosse durante a semana e precisassem parar o trabalho para a ocasião. Atualmente, as honrarias que ainda acontecem costumam ser realizadas no final de semana mais próximo da data.

Faustino Bisinella, 96 anos, narra como era na cidade dele. “Sempre com a presença da Banda de Nova Pádua e tinha também o grupo de cantoria que ficava na parte superior da igreja, na entrada principal. Os grupos cantavam a quatro vozes, era muito bonito. O padre rezava a missa de costas para o público e de frente para o altar. Rezavam em latim”. O senhor pronuncia algumas falas que rezavam

na antiga língua durante as cerimônias, questionando: “Mas o que isso quer dizer? A gente sempre repetiu, sem ter ideia do que estava falando.”

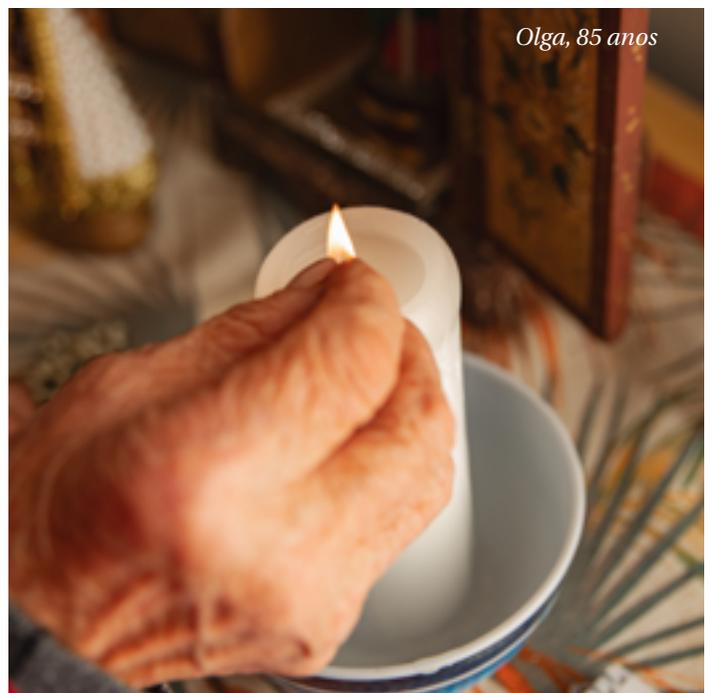
Nos relatos abaixo, descrições da importância que a religião tinha para eles.

“No domingo se ia pra a missa. A gente saía de casa a pé e descalços carregando o chinelo na mão. Próximo da igreja havia um riozinho, onde se lavava os pés. A gente levava um paninho para secar e poder colocar o chinelo para entrar na igreja. Quando o bispo vinha a Nova Pádua, a família inteira ia para a igreja. Numa das vindas, chovia, o pai colocou todos filhos na carroça com uma lona por cima. A gente tinha que cruzar um rio pelo caminho e a água chegava até o eixo da carroça. Pra gente se limpar e se arrumar pra entrar na igreja, aquele dia, a gente parou em um barracão próximo. Quando o bispo vinha era para realizar a crisma. E crismava de todas as idades, porque não se sabia quando viria novamente. Por isso, eu fui madrinha de crisma de duas crianças pequenas e até de um bebê de colo. Pra mim, faz mais sentido crismar as crianças maiores, porque é a confirmação de que a pessoa quer ser cristã, então já entende o que significa.”

Maria Pilatti Tonet, 90 anos.

“Um domingo, em vez de ir na missa, fui com o meu irmão assistir um jogo de futebol em um campo bem simples, que nem goleiras tinha, que ficava próximo. A gente nunca tinha visto um jogo. O pai desconfiou e naquele dia encilhou ele mesmo o cavalo. Ele nunca encilhava, sempre pedia pra mim ou o mano, mas como naquele dia estava desconfiado fez ele mesmo e foi ver onde a gente tava. Chegando na igreja, perguntou prum conhecido se tinha visto os filhos. Ele disse que tinha visto a gente no campo. A gente subiu numa árvore para ver, porque se o pai aparecesse daria para escapar. Só que ele não foi até o campo, ficou na bodega esperando. Quando a gente chegou lá, ele tava muito brabo e levamos duas sovas de laço lá mesmo.”

Waldemar Ignácio da Silveira, 92 anos.



Olga, 85 anos

Lourdes Cenci Picetti, 84 anos, rezava todas as noites com os pais. Tudo no dialeto. Antes de dormir e ao acordar até hoje reza orações da forma como aprendeu com a mãe. Uma delas, compartilha:

*“Maria Picinina leva su ala matina
Con gran dire, com gran fare
Ricordete
Varda n'dela pileta che te cati aqua santa
Benedeto magnar. E magna il riso
Per andar in paradiso
In paradiso é una bela cosa che va e se riposa
Nel inferno va tanta gente che
La resta per sempre.”*

*Maria pequeneninha levanta cedo de manhã
Com grandes palavras, grandes atitudes
Lembra-te
Olhe na vasilha que encontras água benta
Bendita comida. E come o arroz
Para ir para o paraíso
No paraíso é um lugar bonito
Que se vai e se descansa
No inferno vão muitas pessoas que
Lá ficam para sempre.”*

A infância da maioria desses senhores e senhoras, se passou na década 1930, quando o Papai Noel surgia pela primeira vez no comercial da Coca Cola, que o popularizou pelo mundo. No entanto, a figura vinculada na mídia do senhor barbudo, com vestes vermelhas, a presentear as crianças no Natal ainda demorou décadas a chegar ao interior do Brasil. E embora sua origem seja anterior e esteja relacionada a São Nicolau, bispo católico do século 4, que presenteava as crianças em seu aniversário no mês de dezembro, tampouco associavam este bom velhinho católico à celebração natalina. Quem esperavam lhes trazer presentes à Noite do Natal era o Menino Jesus. “A gente acreditava que na época de Natal vinha o *Bambin* (*menino Jesus*) com a *musseta* (*mulinha*) levar doces. A gente preparava pequenos feixes de pasto, limpava todo pátio da casa, fazia estradinhas com flores. A mãe, durante à noite, recolhia o pasto e derramava água no chão para dizer que até xixi a mula tinha feito. No dia que meu irmão contou que era mentira, que não existia *Bambin*, fiquei muito triste e chorei”, recorda Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos.

Da infância à velhice, a religião foi o enredo principal da história de muitas vidas, como é o caso de Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos. Com seis anos de idade, ela rezava com a avó enquanto lavavam roupa no rio. Aos domingos, as duas partiam a pé do bairro São Roque, em trajeto de quase cinco quilômetros em estrada de chão batido, para assistir à missa na igreja Santo Antônio, em Bento Gonçalves. Depois da missa iam tomar sopa em um bar em frente à igreja. “Era minha maior diversão, domingo era como uma festa para mim”, destaca. Aos oito anos,

fazia o mesmo trajeto, sozinha, para a catequese. No dia da 1ª Eucaristia, partiu cedo, sozinha com sua roupa branca e uma vela para receber o sacramento, pois sua mãe estava doente e não havia ninguém para acompanhá-la. “Hoje seria loucura deixar uma criança sozinha fazer esse deslocamento”, observa. Outro comparativo que traça em relação ao passado é sobre o foco dado para o rito deste sacramento. “Tinha mais significado, hoje a preocupação maior é com a roupa. Fui na missa da Eucaristia esses dias, uma exibição só”, critica.

Na adolescência de Armelinda, os jovens brincavam o carnaval em blocos de rua, como o Cordão do Puxa Saco, em Bento Gonçalves, cujo nome possivelmente seja uma referência à marchinha, de 1945, do conjunto de samba Anjos do Inferno. Mas ela nunca saiu de mãos dadas pulando as marchinhas, como faziam, porque sabia que, se fosse, seria repreendida pelo padre depois. Uma de suas amigas foi se divertir no bloco, ato revelado em confissão posterior ao padre. E como Armelinda previa, ele a repreendeu dizendo que a religião católica não precisava desse tipo de devota.

Ela, que desde a infância tremia de medo dos padres, tornou-se amiga deles. “Hoje é possível chegar e conversar com um padre sem qualquer tipo de problema. Desde quando fui zeladora, passei a me reunir com o Padre Bigolin como se fosse uma pessoa normal, coisa que não existia quando era jovem. Antigamente tinha que ajoelhar e dizer em italiano “*Salutiamo Gesù Cristo*” (*saudamos Jesus Cristo*) quando encontravam com o padre. Até as freiras eram como santas. A *nona* dizia sempre “*Fioi, rispete il padre parqué il é il ministro da Dio*” (*Filhos respeitem o padre porque ele é o ministro de Deus*)”, conta.

Em 2014, uma das diversas vezes em que visitou a basílica do Divino Pai Eterno, sua grande devoção, em Trin-



Armelinda, 93 anos

dade, Goiás, teve o que ela considera uma das maiores realizações. Na ocasião, pode estar junto ao Padre Robson de Oliveira, de quem tem vários CDs, assiste todas as missas e se corresponde pela internet. Ela conta como foi o dia de tamanha emoção. “No final da missa, os seguranças formaram um cordão para o padre passar no meio da multidão. Eu fui indo até chegar bem perto... o segurança olhou e disse que não poderia passar. Eu encarei ele, disse ‘posso sim’, me abaixei, passei debaixo dos braços do segurança e peguei na mão do padre Robson. Abracei e beijei o padre no rosto trocando algumas palavras rápidas. Olha eu ganhei o céu!”, entusiasma-se.

O religioso é um grande incentivador da construção da nova basílica do Divino Pai Eterno. Aos 93 anos, a obra representa para Armelinda um grande propósito em sua vida, auxiliando na construção, ao mobilizar amigos e conhecidos para fazerem doações. A meta é clara. Embora não haja previsão exata para o término, porque a obra grandiosa* iniciada em 2011 avança na medida das doações que recebe, ela pretende estar lá. “Seria uma pena morrer!”, alega.

Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos, espiava a mãe pela porta do quarto. Ela acendia uma vela em frente à imagem do santo e rezava. Fazia isso toda vez que alguém lhe pedisse, proferindo a devoção a São Paulo, para picadas de animais peçonhentos e cobreiros. “Durante a vinda da Itália para o Brasil, um homem pegou uma cobra na mão e ficou segurando. Todos olharam espantados e disseram para soltar antes que o picasse. Ele disse que a cobra não o picaria, pois trouxe uma devoção onde nenhum animal peçonhento picaria, se picasse não faria mal”, explica. “Não é benzimento, é devoção, se não acreditar não funciona”, reforça várias vezes. A mãe passou a devoção para Olga, que por sua vez passou para a nora, para garantir a continuidade da benfeitoria. Juntas, já preencheram um caderno inteiro de nomes de pessoas que auxiliaram e sempre há procura. “A devoção deve ser passada de uma pessoa para outra somente no dia de São Paulo e quem recebe tem que querer e fazer de bom coração a todos que lhe procurarem”, completa.

A religião, além da fé, avalizava o convívio em comunidade. “Ao menos as pessoas conviviam umas com as outras, se enxergavam, se conheciam, sentiam o cheiro uma das outras.” Assim, Maria Pilatti Tonet, 90 anos, defende a obrigatoriedade antiga de ir à igreja. “As famílias todas se conheciam e tinham amizade”, acrescenta Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos. Mesmo que em menor intensidade do que antigamente, é uma relação ainda presente nas pequenas localidades. Dr. Emilio Moriguchi, coordenador do Instituto de Longevidade de Veranópolis, citando o livro *The Village Effect*, de Susan Pinker (2014), que aborda o tema, destaca o convívio em comunidade como um fortalecedor da longevidade. “É muito interessan-

*O local, com 145 mil metros quadrados, será a segunda maior basílica do país e a terceira maior do mundo, com capacidade de acomodar 8 mil pessoas sentadas em seu interior.





Olga, 85 anos

te como em Veranópolis, as pessoas se reconhecem e se identificam por capelas em vez de bairros, cada uma com seu padroeiro, e se reúnem nas festas religiosas”, constata.

Terços, missas, festas religiosas, eram meio para sentir-se pertencente. Faziam grandes esforços e distâncias para frequentar os templos. Da comunidade de Santa Rita, onde Rosa morava, partiam dois caminhões cheios de pessoas até o Centro de Monte Belo do Sul, distante cerca de quatro quilômetros, onde era realizada a missa. “Todos iam. Hoje mudou bastante, as famílias não incentivam, não levam os filhos para igreja” desaprova. “Todos eram pessoas de muita fé. Uma pena que hoje as capelas estejam fechadas. Sem rezar não se tem nada. Uma vez faziam novenas, rezavam mais. Quando tinha festa na comunidade era pra ir na missa, não tinha baile. Hoje nem na missa vão, vão só comer e dançar no baile”, observa João Simão Largo, 90 anos. Adilles também estranha as igrejas vazias atualmente. “Poucas pessoas e quase nenhum jovem. Minha mãe já dizia: *‘Il Signor le stufo da star con i brassi verti, daromai lo mola do’* (o Senhor está cansado de ficar com os braços abertos, ele ainda os solta para baixo)”, querendo dizer que o sacrifício Dele estava sendo em vão, porque ninguém mais recorria a Ele ou lhe dava a importância de ir à sua Casa.

Não apenas assistir às cerimônias, mas engajar-se pela construção de espaços e eventos para compartilhar a fé em comunidade. Todas as famílias colaboravam doando mantimentos e serviços para a realização das festas de sua localidade e manutenção dos salões da comunidade. E encontravam-se no dia mais aguardado e importante do ano, a celebração do padroeiro de cada localidade, para o qual vestiam “roupa de festa” como eles costumam se referir a roupas novas, porque guardavam ou costuravam peças novas para a ocasião tão especial.

Do jardim sempre florido de sua casa, Zenaide dava flores para enfeitar a igreja. Nas festas de Nossa Senhora da Saúde, padroeira de Cotiporã, chefiou os fornos de cucas até cerca de seus 80 anos. Agora, o serviço é contratado e quem presta é a sobrinha de Zenaide que aprendeu a fazer cucas com a tia e hoje tem uma padaria com o nome Vó Zenaide. “Mandam fazer as cucas, pois está se tornando cada vez mais difícil encontrar voluntários para ajudar”, observa.

Zenaide também colaborava, logo que fixou moradia no Centro de Cotiporã, abrigando crianças que estavam se preparando para fazer Primeira Comunhão, vindas do interior. “Elas tinham que fazer testes na semana antes. Colocava as crianças para dormir no chão da cozinha, único espaço que sobrava da casa. Eu não tinha muita coisa, mas também nunca faltava, então eu sempre ajudava”, destaca.

Rosa é extremamente participativa na comunidade. Trabalhou 30 anos como catequista e são tantos anos como ministra da Eucaristia, que ela nem contabiliza mais.

Ulisses Rafael Zoraski, 83 anos, e a esposa contribuem com a manutenção da cultura polonesa, da qual descendem, em Nova Roma do Sul, demonstrando trajés típicos

em desfiles e participando da *Braspol* (Representação Central da Comunidade Brasileiro Polonesa do Brasil). Ulisses também cuida do jardim feito em uma pequena praça com um *capitel* (pequena capela) polonês, próximo de sua casa. Desde o passado, auxiliam a comunidade. “Se não era como festeiros, a gente auxiliava como garçons. Também anos atrás, as mulheres que vinham do interior para ajudar na cozinha dormiam na nossa casa antes de ir para o trabalho de madrugada, lá pelas 3h já estavam no salão acendendo o fogão a lenha para fazer a comida do almoço”, conta.

Quando começaram a obra da igreja de Nova Pádua, Emilia Vedana Simionato, 87 anos, como as demais mulheres, colocou uma galinha para chocar, criou os pintos até virarem fartos galos e galinhas, com a finalidade de doar as aves para a igreja, para que vendessem e arrecadassem dinheiro para a construção. Outras doações seguiram após a obra concluída. “Para as festas da igreja, uma família dava um porco, a outra uma vaca e assim se fazia a festa. Nada era comprado como hoje”, diferencia.

Os tempos mudaram e, como relatam, as práticas religiosas também. Mas algo se mantém forte para esses senhores e senhoras. Além da fé, eles deixam como legado em suas narrativas muitas partilhas e ensinamentos sobre as relações em comunidade. E nas cidades do interior, mesmo que os encontros religiosos não ocorram mais com a mesma habitualidade, a proximidade entre os vizinhos, a tranquilidade das ruas, ainda permitem trocas e conexões entre os mais antigos e com quem estiver disposto a uma boa conversa com eles.



Ulisses, 83 anos, e a esposa Iraci

Em Monte Belo do Sul, a história do município chega a se misturar com a de um pároco. Padre José Ferlin foi líder religioso na comunidade durante 36 anos e ainda é reverenciado pelos moradores. Foi ele quem batizou, deu a Primeira Eucaristia e casou Rosa. A senhora preserva grande admiração por ele. “Ele era meio *‘cativo’* (*bravo*), mas era bom. Queria que as coisas acontecessem direitinho, como deveriam ser na época. Só batizava se a criança tivesse um nome de santo no meio”, conta. Acredita-se que sua atuação tenha sido marcante pelas práticas exorcistas. Elzi Irene Albanese Manzoni, 87 anos, também fala dele com carinho. Lembra que um dia sentiu-se mal e foi até o padre. Ele a recebeu dizendo: “Entra Elzi, o que que tu tem, *sito striada?*” A palavra no dialeto fazia referência a alguma feitiçaria contra ela. Ele se levantou, colocou a estola e a abençoou. Ela saiu de lá livre de qualquer desconforto. “Muitas vezes, vi pessoas entrando na igreja carregadas e saindo caminhando. “Ele era brabo, mas tinha muito poder”, enfatiza. Padre Ferlin também teria feito milagres de acordo com relatos comuns de se ouvir na pequena cidade. O religioso está sepultado dentro da igreja matriz, tendo liderado sua construção e onde recebe agradecimentos por graças alcançadas. “A comunidade levava galinhas, ovos e outros mantimentos para ele vender e arrecadar recursos para construção”, conta Elzi. “A gente sente a proteção e presença dele até hoje. Ele cuida de nós!”, enfatiza Rosa.



A prática da religião no passado era uma obrigação. Os padres eram mais que respeitados, chegavam a ser temidos. Os pecadores, punidos com o fechamento das portas do céu para eles. Então, será que realmente tinham fé ou apenas medo? Não há como saber ao certo sobre esse ponto. Mas é fato que a prática persistente de uma espiritualidade os beneficiou. Quando se deixa à parte as rígidas normas religiosas repetidas automaticamente e se leva em conta a fé de cada um a respeito de algo maior que os acalentou e ainda exerce esse papel, não resta dúvidas de que ter nutrido uma crença espiritual foi e permanece sendo para eles uma importante âncora na vida.

“Todos eram pessoas de muita fé. Uma pena que hoje as capelas estejam fechadas. Sem rezar não se tem nada. Uma vez faziam novenas, rezavam mais. Quando tinha festa na comunidade era pra ir na missa, não tinha baile. Hoje nem na missa vão, vão só comer e dançar no baile.”
João Simão Largo, 90 anos.



Elias, 94 anos

*Longa
Vita*



Capítulo 9
Testa bona:
preserve a mente
centrada e ativa

Capítulo 9

Testa Bona: preserve a mente centrada e ativa

Qual a cor do passado?

Quando se pensa em décadas e décadas atrás, nas imagens que vêm à mente, os tons são acinzentados ou branco-amarelados, tal qual as fotografias e páginas antigas. O velho está associado ao visual preto e branco, a ausência de cor, ao que é desbotado.

Uma sequência de dias chuvosos são capazes de nos deixar nostálgicos e até deprimidos. Muitas pessoas vão ficando mais comedidas com o uso das cores com o passar da idade, tanto que a moda coloca cinza, marrom e preto na lista de cores que envelhecem a aparência.

Pensar demasiadamente no passado ou enxergar-se velho é ficar com esse filtro sempre na mente. Ou ir se apagando aos poucos, escasseando as cores, o brilho da mente.

Para Olívia Joanna Mazzarollo Lazzarotto, aos 100 anos, a mente e a percepção da vida e dela mesma continuam vivazes. Nos crochês que tece, um emaranhado de cores vivas. As filhas compram para ela as linhas. Cada novelo tem uma cor. Mas para a senhora não servem: mistura as cores, fazendo novos novelos com combinações únicas. O resultado: peças que expressam o que está em sua mente, um resplandecente arco-íris.

Os dedos dançando com as agulhas em perfeita sincronia mostram que essas senhoras ainda estão no comando de suas mentes, ativas e produtivas.

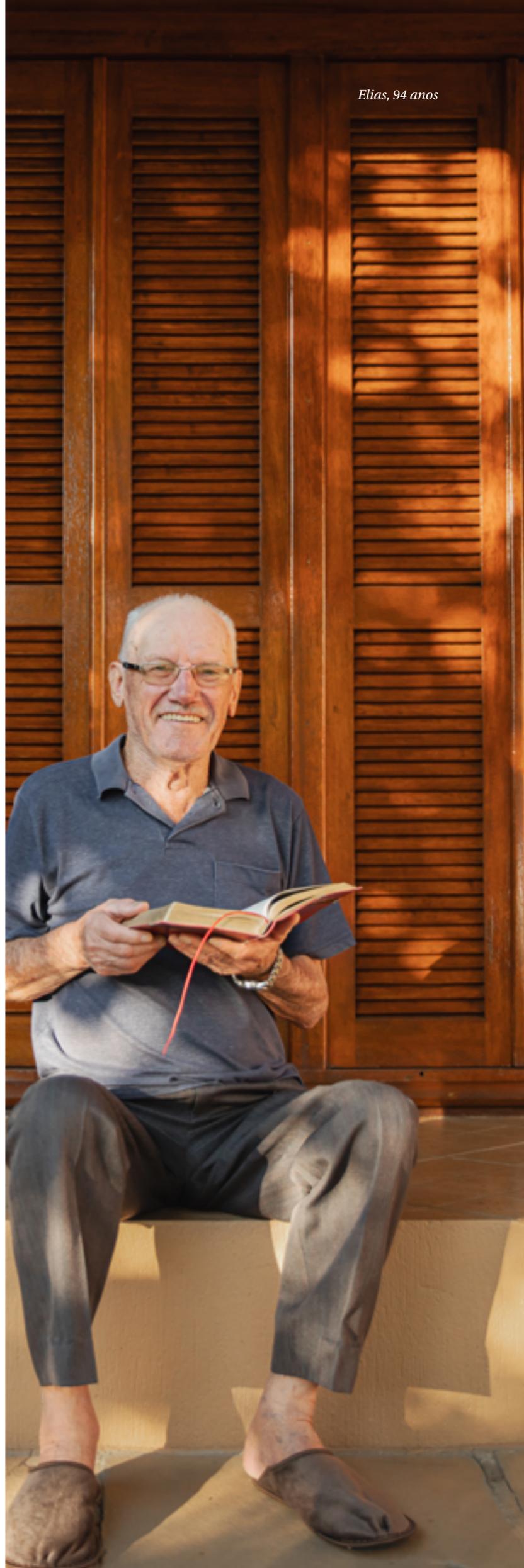
Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos, também exercita a mente dessa forma. “Em cada casa de amigos que vou, encontro algo que bordei, um crochê, uma toalha. Às vezes, me pergunto: fui eu mesma que fiz tudo isso?”, admira-se ela que também costura de forma voluntária para a Pastoral da Saúde.

Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, já foi rainha da terceira idade de Nova Pádua, eleita a Mamma Mia da Feprocol (Festa de Produtos Coloniais), ocasião em que desfilou em carro alegórico. Atividades fora de casa como essas, bem como a participação no grupo da terceira idade cessaram na pandemia e acabaram não sendo retomadas, mas manteve a mente passeando e informada com leituras diárias. “Agradeço ao Senhor porque ainda tenho memória”, é o que responde quando questionada se é feliz.

Hábito diário de ler, frequentar o grupo da terceira idade, participar do grupo de voluntárias, organizar a liturgia da capela onde mora, arejam os pensamentos de Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos.

O que tem na memória de Renato Antônio Truculo, 93 anos, sobre a evolução de Bento Gonçalves daria um livro. As informações sempre vieram da leitura do jornal diário, sendo assinante de Zero Hora há 36 anos, mas leitor do periódico há mais tempo, sendo que anos antes já comprava os exemplares na banca.

Elias, 94 anos





Na casa de Armelinda era o jornal Correio do Povo que chegava. Ela foi para a escola apenas durante um ano, mesmo assim, aprendeu a ler. No domingo, sua avó recebia o jornal e lia junto com ela. O gosto pela leitura se manteve. Devora os livros e revistas que recebe das filhas e amigas.

A música parece ser outro suplemento cerebral. Faustino Bisinella, 96 anos, foi integrante da banda Santa Cecília, de Nova Pádua, que ganha de todos os longevos aqui, com 113 anos de história. Desses, ele fez parte durante 63 anos. Os instrumentos, trompa e clarinete, aprendeu com o vizinho aos 14 anos, deslocando-se a pé sete quilômetros duas vezes por semana para as aulas. Outra paixão são as cartas. Visita à casa dele é jogo na certa. E nem pensar de encerrar o jogo empatado. Foram duas horas muito divertidas de bisca e escova. Outros jogos que gosta são mora e morina, quatrilha e tressete. Ele joga cartas no salão da capela e também gostava de jogar bocha.

Se fossem vizinhos, o jogo entre Faustino e Elias Zechin, 94 anos, é que seria bom. “Meu negócio é o baralho”, enfatiza. Elias só não gosta de bisca, que considera um jogo chato, mas escova e tressete é com ele, além de um jogo que chama de Mariana, que se joga em quatro pessoas e cada uma com cinco cartas na mão, conforme demonstra. Para ele, outro passatempo é a leitura. Segundo a filha com quem mora, já leu a bíblia inteira e agora começou novamente.

Delmiro Dallé, 94 anos, impressiona pela lucidez, memória e correção da fala, leitor assíduo. Tem muitos livros e lê sobre todos os assuntos, não apenas sobre abelhas e ervas medicinais, seus maiores interesses, como visto em capítulo anterior. Narra seus causos com tantos detalhes que dá para imaginar as cenas, além de muita leveza, divertido e brincalhão que também é.

No grupo da Longevidade, de Veranópolis, Inês Bragnolo Bernart, 90 anos, fazia dança e alongamento, mas

após a Covid, passou a ter tonturas. Se o corpo pediu para diminuir o ritmo, ela compensa com atividade mental: ficou no jogo de cartas, sendo que gosta muito de escova e bisca. Outro passatempo para ela é fazer caça-palavras. Isso para distrair e exercitar a mente; para mantê-la centrada, reza bastante.

Se depender de jogadores, pode-se montar uma equipe para campeonato de cartas nesta história. Adilles Maria Borsoi Mazzarolo, 84 anos também faria parte. Espera com ansiedade a quinta-feira para ir a Veranópolis jogar tressete e ensaiar com o grupo de canto. Ela também gosta



de ler e ouvir as notícias na TV. “Não sou forte de saúde, mas sou de espírito”, considera.

Amelio Guido Romani, 97 anos, embora more sozinho há 25 anos, desde a morte da esposa, não sente nem solidão, nem tristeza. Tem a companhia dos livros em casa e no grupo da terceira idade, amigas para dançar.

Na juventude, Alfeu Scortegagna, 85 anos, ao final de uma safra, trabalhou tanto conciliando a colheita da uva e o serviço de fretes que ficou com o que acredita ter sido uma depressão. Foi ao médico, que também diagnosticou problemas de coração. “Coloquei na cabeça que não ia morrer aos 27 anos. Busquei um remédio com ervas, feito



Amelio, 97 anos



Renato, 93 anos

por um curandeiro e melhorei”, relata mostrando como a postura diante das situações pode definir o destino.

Além da mente ativa, ela precisa ser positiva e centrada: ter *testa bona* (cabeça boa), como eles dizem. E isso inclui: manter boa convivência, não remoer o passado, não se preocupar com o que não se pode controlar e viver o hoje, um dia de cada vez, como será abordado no capítulo a seguir.



Emilia, 87 anos



Para Olívia, aos 100 anos, a mente e a percepção da vida e dela mesma continuam vivazes. Nos crochês que tece, um emaranhado de cores vivas. As filhas compram para ela as linhas. Cada novelo tem uma cor. Mas para a senhora não servem: mistura as cores, fazendo novos novelos com combinações únicas. O resultado: peças que expressam o que está em sua mente, um resplandecente arco-íris.

*Longa
Vita*





Capítulo 10
Fin pecà morir:
deseje viver e viva o agora

Capítulo 10

Fin pecà morir: viva o agora e deseje viver

A vida é agora. O autor e mestre espiritual Eckhart Tolle reflete sobre a relação das pessoas com o tempo. Em seu célebre livro “O poder do agora”, ele ensina que o tempo presente é o único que realmente existe. Passado e futuro estão apenas em nossa mente, o passado porque nos dá identidade, o futuro porque contém a promessa de realização. Mas a vida sempre aconteceu quando o passado era o presente e segue acontecendo toda vez que o futuro também se torna presente. Esse entendimento permite que se viva em paz com tempo e, além de viver mais, se viva de fato, aproveitando cada momento. É o que fazem esses senhores e senhoras. Para eles, o tempo não voa, ao contrário, parece até que o relógio parou. “Tenho a impressão de que nem faz tanto tempo que estou aqui, que nem se passaram todos esses anos”, comenta Elzi Irene Albanese Manzoni, aos 87 anos.

Vivem um dia de cada vez e as novas gerações podem aprender com eles sobre tempo de qualidade. Livres do estresse e do ritmo frenético, tiram uma soneca à tarde, dormem e acordam cedo, fazem plenamente, com atenção, cada tarefa, por menor que seja. Valorizam o tempo de convívio em família, as conversas face a face, mais do que via telas.

Passar uma tarde conversando com eles é viajar pelo tempo, visitando o passado, mas com a sensação indescritível de estar naquele exato momento vivendo e desfrutando daquelas horas, do presente de suas conversas e histórias, sem pensar no depois, nos compromissos a seguir. Intenso. Profundo. Faz entender que viver o presente e desejar viver cada novo instante é a cereja na receita da longevidade. Eles vivem cada dia como se fosse o último, porque a idade avançada há tempo insinua que pode mesmo ser. Quanto mais de vida se aproveitaria vivendo-se desde a juventude assim, com essa completude em cada novo dia? Porque, parando para pensar, independentemente da idade, para todos esse pode ser o último momento.

Mas os mais jovens não param, os longevos percebem. “O que piorou é que as pessoas vivem correndo, não têm tempo pra nada”, enfatiza Zelaide Alberton Tilton (Zenaide), 90 anos. Desta forma, mesmo que a ciência permita às novas gerações viverem 100 anos ou mais, será que realmente estarão vivendo de verdade, sorvendo mais vida em cada novo aniversário completado, ou apenas tendo mais anos para se preocupar, se ansiar, se ressentir ou buscando por uma felicidade a qual nunca chegam, porque a cada trecho completado, miram um novo? Apenas esperar mais décadas pela morte não faz sentido, é preciso aproveitá-las.

A pressa atropela a vida. “As pessoas deveriam ter mais paciência, porque daqui nada se leva”, destaca Solange da Cruz Oliveira, 93 anos. “Hoje trabalham demais, vem pra



casa muito tarde, quando já é noite, cansados, com fome”, observa Catharina Vazzaro Relosi, 92 anos, sobre os mais jovens que ela tem na família. “Tantos acidentes acontecem por causa dessa pressa toda”, acredita Armelinda Maria Garbini Aiolfi, 93 anos.

Os jovens e também aqueles que estão à meia idade buscam incessantemente resultados para no futuro aproveitar mais. Por que não ajustar esse compasso e viver com mais equilíbrio entre o fazer e o ser, aproveitando desde já? “As pessoas não se encontram, não se visitam mais. Saem pouco com os amigos para fazer coisas juntos”, considera Renato Antônio Truculo, 93 anos.

Independentemente da idade, também há muitos que vivem no passado, ressentidos de algo que aconteceu ou excessivamente saudosos de outros tempos. Não é o caso desses quase centenários, que aceitam o que mudou e, desta forma, conseguem desfrutar do que evoluiu. “De uma hora para outra, quase tudo mudou, mas a maioria das coisas para melhor. *Fin pecà morir*, é até uma pena morrer de tão bom que é viver agora”, salienta Armelinda. “Hoje estamos no céu de tantas facilidades”, enfatiza Emília Vedana Simionato, 87 anos.



Lourdes, 84 anos



Solange, 93 anos



Lourdes, 84 anos

Eles não remoem o passado. O dia mais feliz da vida de Solange foi o que o filho nasceu. O mais triste não pode ser respondido no singular. Foram vários, então escolhe não falar sobre eles. Lourdes Cenci Picetti, 84 anos, é mais uma que enfrentou muitos sofrimentos em uma vida repleta de dias tristes. Também prefere não lembrar deles. Toda vez que a memória lhe traz um acontecimento ruim, ela para de falar, não conta a história, diz a seguinte frase. “Mas passou, estou aqui.” Plínio Pizzato, 80 anos, não dá chance para o ressentimento. Porque se tem alguma coisa para dizer, não guarda para ele. Resolve na hora o que tem que resolver.

Viver o presente significa apreciar cada instante, aproveitando e sendo feliz com o que se tem. Por isso, mesmo que tenham passado por muitas dificuldades, todos se consideram felizes. “Porque estou super bem de saúde, lúcida, nem de óculos preciso”, vibra Solange. Saúde, casamento, o dia em que foram morar na casa própria, o nascimento dos filhos, ver os filhos se formando e progredindo, viagens estão na lista do que enumeram como as maiores felicidades de suas vidas. “Não dá pra se queixar. As pessoas têm a mania de reclamar. Lembram de pedir, mas esquecem de agradecer”, pondera Saul Batista, 86 anos. “Eu sou feliz e vou continuar sendo, até o final da minha vida”, está decidida Elzi. “Só não sou mais feliz porque me falta o companheiro. Se ele ainda estivesse aqui, eu seria ain-

da mais”, menciona Armelinda entre risos, demonstrando a importância da leveza diante das perdas da vida. Fica claro que a felicidade está nos momentos singelos, mais que nas grandes realizações. Para Zenaide, os dias mais felizes são aqueles que os filhos estão em casa. Para Elzi também a presença da família, em especial tendo os netos sempre por perto, é o que traz mais felicidade.

Por fim, viver o presente também significa não pensar demasiadamente no futuro, o que inclui a morte. Considerando a expectativa de vida brasileira, todos vivem a iminência da morte há anos, alguns há décadas, contudo, a postura diante dessa possibilidade é serena. Catharina diz ter consciência de que a morte anda por perto, mas não pensa nela. “Tenho certeza que estamos aqui de passagem, mas não penso na morte”, destaca Delésia Rustick Bertoldi, 82 anos, sobre o fim da vida. “Na morte não se pensa”, concorda Atil Rosina Santin Rasador (Rosa), 91 anos. “Ah! Eu nem penso na morte. Isso é uma coisa que é feita para todos, ela vem por conta, não precisa pensar”, segue a mesma linha Elzi. “Um dia, me toca morrer, mas não penso quando”, diz Amelio Guido Romani, 97 anos. “*Fin che l'volu*” (até que Ele quiser), Elias Zechin, 94 anos, vai viver até que Deus permitir. “Se Deus me conceder a graça, gostaria de viver mais”, espera Olga Odila Scortegagna Gelain, 85 anos. “Não se fala sobre o dia de amanhã, se espera o dia chegar”, finaliza o ensinamento Solange.



Viver o presente e desejar
viver cada novo instante é a cereja
na receita da longevidade.

*“Não se fala sobre o dia de amanhã,
se espera o dia chegar.”
Solange da Cruz Oliveira, 93 anos.*



*Lunga
Vita*



Capítulo 11

*Faça sua parte e viva
mais e melhor*

Longevidade é questão de
autorresponsabilidade

Capítulo 11

Faça sua parte e viva mais e melhor

Longevidade é questão de autorresponsabilidade

Era uma tarde do mês de fevereiro de 2014. Tínhamos nos deslocado de Bento Gonçalves para Veranópolis (RS), a fim de fazer a primeira entrevista para esse projeto. Estávamos prestes a conhecer Dona Realda. Uma senhora de 82 anos àquela época, portadora de uma deficiência congênita nos dois pés, que os aproxima do formato de pequenas bolas, forçando-a andar sempre na ponta deles, com dificuldade. Uma condição que a permite somente usar calçados abertos, confeccionados com forma específica. Já sabíamos do esforço que ela precisava desprender para se movimentar com esses diferentes pés, ocasionando vários e incômodos calos que lhe fazem companhia constante.

Mas não foi nada disso que nos impressionou ao sermos recepcionadas por ela. Porque não é o que chama a atenção de ninguém que a conhece, já que com naturalidade e leveza admiráveis a respeito de sua condição, ela não permite que a deficiência seja mais marcante que sua personalidade.

Imaginaram, como nós, que a senhora passa a maior parte do tempo sentada, imobilizada? Ao contrário, fica em pé, ativa, saracoteando, indo de um cômodo a outro da casa. Faz tarefas diversas, prepara um chimarrão, mostra como usa a máquina de costura e os artesanatos que produz. Encena histórias engraçadas de sua vida. Em dois

minutos de conversa, a gente não lembra mais do detalhe que diferencia seu corpo. Ele não a incomoda, porque ela fez com que fosse irrelevante em sua jornada. Importante para ela foi tudo que se permitiu e segue se permitindo a viver – agora aos 92 anos de idade – sem qualquer pesar.

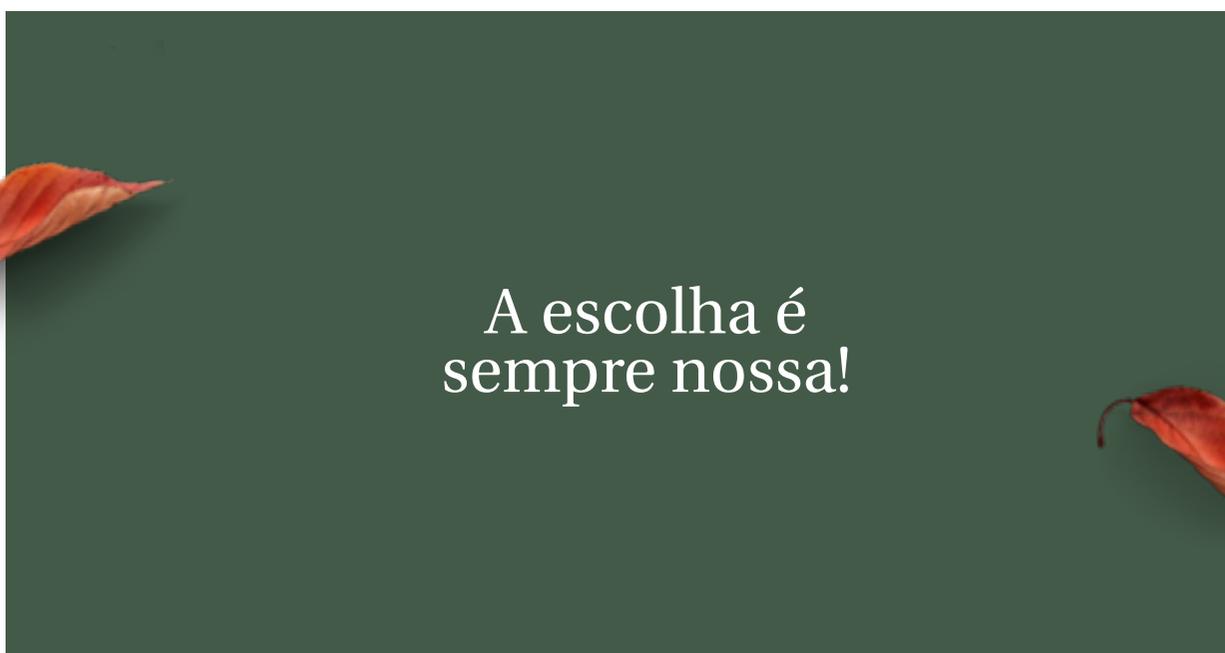
E tem gente que desperdiça uma vida inteira por causa de miudezas e insignificâncias das quais reclama todo o dia. Sempre haverá os que passam a vida encontrando lamentações e esperando compaixão. E sempre haverá os que teriam grandes e pesadas mazelas, mas não permitem que elas sejam maiores que eles e seus anseios.

E se estamos entre os que têm saúde para abrir os olhos e saltar da cama, vamos primeiramente agradecer e, logo depois, assumir a responsabilidade pelo que fazemos ou deixamos de fazer, sem culpar o tempo, o clima, a vida, os pais, os filhos, o cônjuge, Deus, os políticos, o cenário econômico, ou arranjar qualquer outro bode expiatório para nossas próprias escolhas e postura diante da vida.

É questão de escolha quem você quer ser na sua trajetória: autorresponsável ou vítima?

Como aprendemos e compartilhamos nesse livro, nesta resposta está a decisão por uma vida longa, repleta de qualidade de vida (física e mental) ou não.

A escolha é sempre nossa!





Realda, 92 anos



*Longa
Vita*



398

Capítulo 12
Saúde, vida longa
e feliz a todos!

Capítulo 12

Saúde, vida longa e feliz a todos!

Uma mesma receita de bolo pode ser dada a muitas pessoas. Mesmo que todos a sigam à risca, usando os mesmos ingredientes e a mesma técnica, arrisca-se a dizer que nenhum bolo sairá do forno exatamente igual a outro. Uma receita é sempre um bom guia, oferece mais chances de um resultado satisfatório. Porém, cada um pode acabar empregando utensílios, a mão e até mesmo a energia de forma diferente, portanto, o resultado pode variar.

Mesmo que existam premissas comprovadas que podem levar a vida muito adiante, vai depender do uso que cada um fizer dessas informações. E o mais interessante, todos têm a liberdade para incrementar a receita.

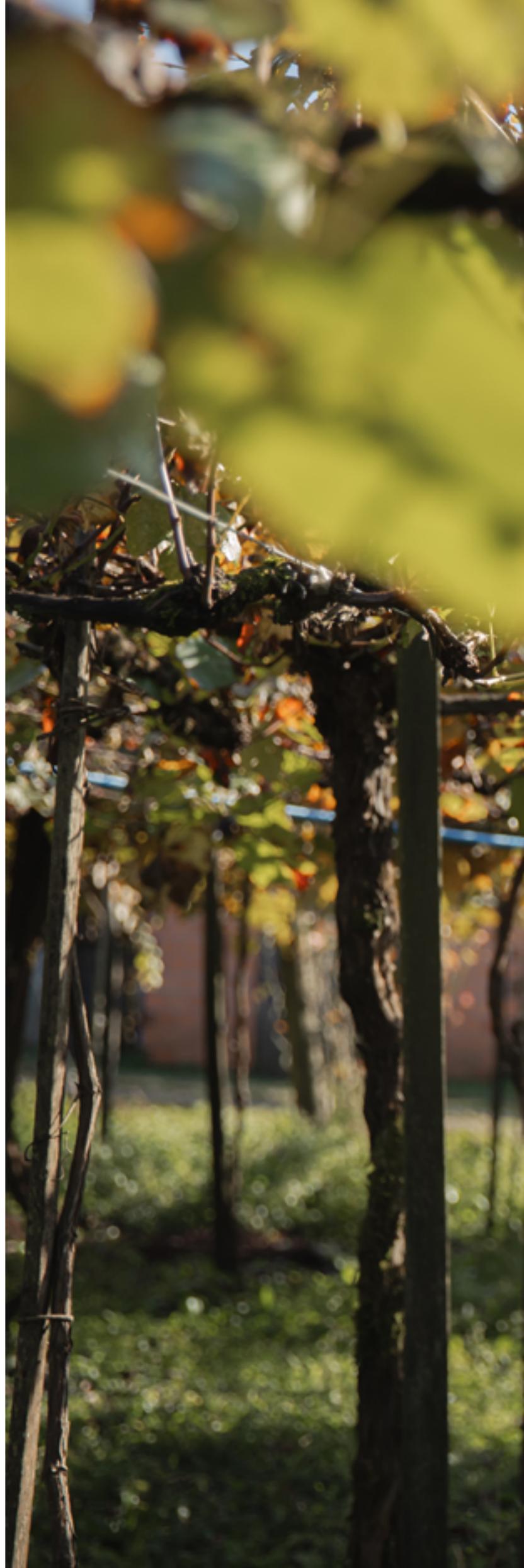
Então, que esse roteiro possa ser realmente aproveitado como uma boa receita e lhe auxilie a identificar ações e ajustes que você possa fazer em sua vida a partir desses itens. E, sobretudo, que as histórias lhe inspirem a uma existência mais simples, tranquila e na qual você valorize esse presente valioso – e que pode ser longo – em suas mãos: a vida!

E lembre-se de dar o seu toque especial e único nessa receita e compartilhá-lo ainda em vida com os que lhe cercam.

Saúde, vida longa e feliz a todos!



Sabino, 101 anos











Agradecimento especial

À Cleci Maria Barreto Zordan, a querida Dona Cleci, que em algum lugar elevado certamente está com seu sorrisinho maroto sussurrando:

Eu disse que esse livro sairia!

O projeto Longa Vita foi inscrito e aprovado junto ao Ministério da Cultura pela primeira vez em 2014. A conta é fácil, foram quase dez anos de tentativas e interrupções na captação de recursos e execução, por motivos variados, que incluíram uma pandemia.

Lá por 2017, um dos percalços, relacionado à captação de recursos, desacreditou as autoras de que seria possível viabilizar a obra e elas engavetaram a ideia. Naquela ocasião, diante da desistência das autoras, Dona Cleci, uma senhora amiga de muita espiritualidade e que sugeriu uma das primeiras entrevistas feitas para o projeto, com Dona Realda, garantiu que esse livro ainda seria publicado. As autoras consideraram o comentário sem nexos, mas volta e meia tinham essa frase ressoando na mente.

Por teimosia, o projeto foi reinscrito e aprovado novamente no ano de 2019. Naquele mesmo ano, Dona Cleci veio a falecer e foi inevitável lembrar da convicção dela sobre o lançamento do livro. Mas devia estar mesmo enganada em sua previsão, afinal a pandemia dificultou o contato com possíveis empresas patrocinadoras e novamente, a execução seria inviabilizada por recursos insuficientes. Porém, em 2022, na véspera - exatamente 24 horas antes - do encerramento do prazo de captação, o projeto recebeu o aporte que faltava, podendo ser executado e lançado, finalmente, no ano de 2023.



As autoras



Marciele Scarton

é jornalista, escritora, master coach e palestrante.

Autora do livro *Mulheres do Interior* e da palestra *Na Cabeceira da Mesa: Mulheres Felizes Valorizam Suas Conquistas*, dedica-se a temas do universo feminino e desenvolvimento pessoal, ministrando palestras, treinamentos e mentorando mulheres no atingimento de objetivos com leveza e na conexão com suas essências e propósitos.

Responsável pela coordenação editorial e gráfica do livro “Longa Vita”, também quem definiu a proposta de capítulos e redigiu os textos da narrativa apresentada, entrelaçando dados, causos, emoções e reflexões.

Saiba mais em Instagram
@marcielescarton



Fernanda Tomasi

é produtora cultural formada em turismo com curso de extensão em administração pública da cultura.

Atua como fomentadora da cultura e empreendedora no interior de Bento Gonçalves. É idealizadora da Casa Tomasi, disseminando a história e a cultura da imigração italiana, com o objetivo de resgatar e manter vivas histórias e aprendizados e assim transmiti-las a pessoas de diferentes locais, proporcionando-lhes novas experiências e vivências.

Responsável pela produção cultural e viabilização do livro “Longa Vita”, também a pesquisadora que percorreu os sete municípios que compõem essa obra, entrevistando as personagens que dão vida às páginas aqui registradas.

Saiba mais em Instagram
@fer_tomasi





REFERÊNCIAS

AMBRÓSIO, Claudio. **E se Você Viver mais de 100 anos?** São Paulo: Editora Gente, 2019.

BOLETIM Especial - 8 de Março – Dia da Mulher. São Paulo: Departamento Intersindical de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), Mar. 2023.

LOREGIAN-PENKAL, Loremi; DAL CASTEL, Juvenal J.; CANZI, Wilson. **Dissionário Talian Brazilian.** Guarapuava: Unicentro, 2023.

LUZZATO, Darcy Loss. **Dicionário português – talian:** Dicionário portoghese – talian. Porto Alegre: Companhia Rio-Grandense de Artes Gráficas (CORAG), 2010.

MORIGUCHI, Emilio. Entrevista concedida a Marciele Scarton. Entrevista online, 26 jun. 2023.

Esperança de vida. **IBGE.** Disponível em: <https://seriesestatisticas.ibge.gov.br/series.aspx?vcodigo=POP209>. Acesso em: 17 ago. 2023.

IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 22 ago. 2023.

Cidades. **IBGE,** 2023. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/>. Acesso em: 28 ago. 2023.

Atlas do Desenvolvimento Humano do Brasil. Disponível em: <http://www.atlas-brasil.org.br> . Acesso em: 28 ago. 2023.

Envelhecimento. **Nações Unidas.** Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/> . Acesso em: 28 ago. 2023.

ONU News. **Nações Unidas.** Disponível em: <https://news.un.org/pt/> . Acesso em: 28 ago. 2023.

Como viver mais e melhor? **Instituto Moriguchi,** 2023. Disponível em: <https://www.institutomoriguchi.org.br/site/pages/quem-somos> . Acesso em: 21 ago. 2023.

Estudos e projetos da longevidade. **Prefeitura de Veranópolis.** Disponível em: <https://veranopolis.rs.gov.br/pagina/view/4> . Acesso em: 21 ago. 2023.

Terra da longevidade. **Prefeitura de Veranópo-**

lis. Disponível em: <https://veranopolis.rs.gov.br/pagina/view/3>. Acesso em: 21 ago. 2023.

Blue Zones: o que elas nos ensinam sobre o segredo da longevidade? **Clínica e Spa Vida Natural**, 2020. Disponível em: <https://www.vidanatural.org.br/blue-zones-longevidade/>. Acesso em: 28 ago. 2023.

KAIRALLA, Maisa. Os nove segredos das Blue Zones, as regiões do planeta em que se vive mais. *Veja Saúde*, 2023. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/coluna/chegue-bem/os-9-segredos-das-blue-zones-as-regioes-do-planeta-em-que-se-vive-mais>. Acesso em: 28 ago. 2023.

O que são telômeros, a chave do envelhecimento estudada por cientistas. **BBC News Brasil**, 20218. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-43601735#:~:text=O%20nome%20vem%20do%20grego,gen%C3%A9tico%20que%20o%20cromossomo%20transporta>. Acesso em: 28 ago. 2023.

ALVES, José Eustáquio Diniz. Os países com maior expectativa de vida ao nascer em 2023. **Portal do Envelhecimento e Longevidade**, 2023. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/os-paises-com-maior-expectativa-de-vida-ao-nascer-em-2023/#:~:text=O%20Jap%C3%A3o%20que%20tem%20uma,94%2C2%20anos%20em%202100>. Acesso em: 20 ago. 2023.

SILVA JR, Pedro Armando; et al. Rádio Galena: projeto de extensão Aproex – divulgação da ciência e da tecnologia através das experiências didáticas. **Instituto Federal de Santa Catarina**, 2016. Disponível em: https://wiki.sj.ifsc.edu.br/images/d/d0/Radio_Galena.pdf. Acesso em: 20 ago. 2023.

Deolhonaobra:acompanheaevoluçãodonovoSantuário. **Pai Eterno**, 2023. Disponível em: <https://www.paieterno.com.br/2023/07/06/de-olho-na-obra-acompanhe-a-evolucao-do-novo-santuario/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

Acenda sua vela da fé aqui no portal Pai Eterno. **Pai Eterno**, 2016. Disponível em: <https://www.paieterno.com.br/2016/04/17/acenda-sua-vela-da-fe-aqui-no-portal-pai-eterno/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

PAN, Maicon. Resgatando a história de Nova Pádua: Sinos da Igreja Matriz completam 103 anos. **Banda Santa Cecília de Nova Pádua**, 2016. Disponível em: <http://banda-santa-cecilia.blogspot.com/2016/06/resgatando-historia-de-nova-padua-sinos.html>. Acesso em: 20 ago. 2023.

Síndrome de Burnout: o Brasil é o segundo país com mais casos diagnosticados. **Estado de Minas**, 2023. Disponível em: <https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e>

-bem-viver/2023/05/26/interna_bem_viver,1498977/sindrome-de-burnout-brasil-e-o-segundo-pais-com-mais-casos-diagnosticados.shtml. Acesso: 20 ago. 2023. ROCHA, Lucas. Obesidade entre jovens de 18 a 24 anos cresce no Brasil, aponta levantamento. **CNN Brasil**, 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/obesidade-entre-jovens-de-18-e-24-anos-cresce-no-brasil-aponta-levantamento/#:~:text=Atualmente%2C%20mais%20da%20metade%20da,com%2018%20a%2024%20anos>. Acesso em: 20 ago. 2023.

PERUCH, Thiago. História do Rádio. **Espaço do Conhecimento UFMG**, 2021. Disponível em: <https://www.ufmg.br/espacodoconhecimento/historia-do-radio/>. Acesso em: 13 set. 2023.

OLIVEIRA, Danilo Paulo de. Dia do Telefone: 10 curiosidades sobre o aparelho que completa 147 anos. **TechTudo**, 2023. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2023/03/dia-do-telefone-10-curiosidades-sobre-o-aparelho-que-completa-147-anos-edmobile.ghtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

PERUCH, Thiago. História da televisão. **Espaço do Conhecimento UFMG**, 2022. Disponível em: <https://www.ufmg.br/espacodoconhecimento/historia-da-televisao/>. Acesso em: 13 set. 2023.

GUIMARÃES, Thiago. Primeira transmissão em cores na TV completa 50 anos. **Agência Brasil**, 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2022-02/primeira-transmissao-cores-na-tv-completa-50-anos>. Acesso em: 13 set. 2023.

História e Evolução da Indústria Automotiva Brasileira. **TG Poli**. Disponível em: [https://www.tgpoli.com.br/noticias/historia-e-evolucao-da-industria-automotiva-brasileira/#:~:text=O%20autom%C3%B3vel%20sempre%20esteve%20presente,porto%20de%20Santos%20\(SP\)](https://www.tgpoli.com.br/noticias/historia-e-evolucao-da-industria-automotiva-brasileira/#:~:text=O%20autom%C3%B3vel%20sempre%20esteve%20presente,porto%20de%20Santos%20(SP)). Acesso em: 13 set. 2023.

Primeiro computador comercial do mundo completa 50 anos. **Folha de S. Paulo**, 2001. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/folha/informatica/ult124u6520.shtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

GARRETT, Filipe. Quem criou a internet? Veja perguntas e respostas sobre a história da web. **TechTudo**, 2021. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2021/06/quem-criou-a-internet-veja-perguntas-e-respostas-sobre-historia-da-web.ghtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

MOREIRA, Rômulo Diego. Veja qual foi o primeiro celular do mundo (e do Brasil). **TechTudo**, 2023. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/noticias/2023/01/veja-qual-foi-o-primeiro-celular-do-mundo-e-do-brasil.ghtml>. Acesso em: 13 set. 2023.

