

## Cuidado com os golpes com cartão por aproximação

Os cartões de pagamento por aproximação são uma mão na roda, mas viraram alvo de golpistas. Confira a matéria feita pelo Jornal da Band e fique bem informado sobre o assunto!

---

## Que tal embarcar na roda da juventude?



“Tive um sábio professor na faculdade chamado Paulo Micoski que sempre falava: ‘Eu não sou velho, a única diferença é que sou jovem há muito mais tempo que vocês’”. Com mais de um milhão de seguidores em seu canal do YouTube, onde ensina exercícios simples para serem feitos em casa, Aurélio Alfieri acaba de lançar “Manual prático para ser jovem por mais tempo: a roda da juventude” (Editora Appris). Escolhi esse trecho para abrir a coluna de hoje porque dá o tom motivacional da obra.

Profissional de educação física, Alfieri começou a trabalhar em academias há 20 anos. Desde então, seu principal foco foi achar uma maneira de tornar a atividade física mais eficiente, segura e divertida. Logo de saída, faz uma lista das desculpas que ouve dos alunos: falta de tempo para se exercitar; falta de dinheiro para ir a uma academia; alimentação saudável custa caro. E rebate as três, afirmando: “em apenas dez minutos por dia é possível se exercitar; fazer exercícios não custa nada e, além disso, vai te fazer economizar; e os alimentos saudáveis são mais baratos que os alimentos que fazem você engordar!”.

Então, vamos à roda da juventude, que envolve dez categorias: aliados, propósito, caminhada, sono, disposição, postura, alimentação, peso corporal, exercícios físicos e flexibilidade. “Perceba que tudo está conectado. Quando você faz exercícios, começa a dormir melhor, mantém um peso saudável e consegue melhorar sua animação. Quando encontra aliados que podem te ajudar a fazer escolhas melhores, fica mais fácil se alimentar bem”, escreve.

Para explicar a importância dos aliados, conta a história de uma aluna cujo sobrepeso estava comprometendo a saúde. Ela decidiu que não tomaria mais bebidas que tivessem calorias, principalmente as alcoólicas, mas teve grande dificuldade em obter o apoio dos amigos. “Sugeri que conversasse com eles dizendo que estava com problemas e que queria muito emagrecer.

Assim talvez tivessem um pouco de sensibilidade e pudessem apoiá-la. Também recomendei que participasse de um grupo de caminhada e corrida pois, além de queimar calorias, faria novos amigos com objetivos semelhantes. Você consegue imaginar qual das duas orientações foi mais eficiente?”, pergunta para estimular a reflexão e mudanças de hábitos.

Sobre o que é ter um propósito, ilustra com o caso de outro aluno, de 55 anos, que lhe disse que não queria viver muito, somente enquanto tivesse saúde e disposição. “Dessa forma, fica parecendo que esses são dons que já estão predestinados às pessoas. Isso me fez pensar: será que quero viver enquanto tiver saúde para desfrutar ou quero cuidar da minha saúde para poder aproveitar mais tempo de vida com qualidade?”, sugere Alfieri. Sua fórmula é a simplicidade, por isso elege a caminhada como uma atividade perfeita, por ser simples, eficiente e barata. Propõe um aumento gradual do número de passos por dia: por exemplo, de 2 mil para 3 mil, mantendo o novo patamar por uma ou duas semanas até o corpo se adaptar. A mesma proposta se aplica aos demais pontos da roda da juventude. Não custa nada tentar...

**Fonte: G1/ Por Mariza Tavares**

**Foto: G1**

**Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 31.03.2022.**