



### Educação financeira ajuda a formar adultos menos endividados

Conscientizar crianças e jovens sobre educação financeira se torna fundamental para a formação de uma sociedade menos endividada e para gerar mudanças na formação cultural dos cidadãos brasileiros. Assista à reportagem feita pela Canção Nova e saiba mais sobre o assunto:



## Como aceitar o envelhecimento e vivê-lo de maneira saudável

Fonte: [O Liberal](#), por Ana Paula Gama

Foto: O Liberal/ Pexels

Dados do Ministério da Saúde revelam que até 2030 o Brasil terá uma população composta por mais idosos do que crianças. Diante desse cenário, é importante investir cada vez mais em um envelhecimento saudável para garantir bem-estar e qualidade de vida.

A psicóloga do Sistema Hapvida, Ivana Teles, explica que, ao envelhecer, o indivíduo acaba adquirindo limitações físicas. Por isso, é fundamental entender essa realidade e construir uma rotina saudável, tanto fisicamente quanto mentalmente.

“Essas limitações vão surgindo ao longo do tempo. A grande questão é que elas vão trazendo impactos emocionais para esse público, pois existe uma baixa na autonomia dessas pessoas”, afirma Ivana.

Veja, a seguir, dicas para ter um envelhecimento saudável:

- 1. Se alimente de maneira saudável:** ter uma alimentação balanceada significa autocuidado e, na terceira idade, é fundamental fazer boas refeições, com todos os nutrientes necessários para o organismo;
  - 2. Tenha momentos de lazer:** a vida social faz bem para os idosos, que muitas vezes sentem solidão. Essa interação com outras pessoas melhora o humor e, conseqüentemente, a qualidade de vida;
  - 3. Durma bem:** o corpo precisa descansar pelo menos sete horas por noite. Esse momento de descanso contribui para a saúde física e mental;
  - 4. Pratique exercícios:** exercícios físicos melhoram o humor, a disposição e ainda atuam na prevenção de diversas doenças. Além disso, é importante investir em exercícios cognitivos, que estimulam as funções do corpo, como jogos pedagógicos;
  - 5. Cuide da sua saúde mental:** ter o acompanhamento de um psicólogo é uma ótima maneira para entender esse processo de envelhecimento, se sentir bem e saber como aproveitar a vida da melhor maneira.
-



### **Avanço da medicina e hábito saudável permitem vida mais longa a idosos**

Fonte: [Agência Brasil](#), por Maurício de Almeida

Foto: Agência Brasil/ Hector Santos, Prefeitura do Rio de Janeiro

Em pouco mais de dez anos, o número de idosos no Brasil aumentou em 11 milhões de pessoas. Em 2010, o país tinha 19 milhões de habitantes com mais de 60 anos de idade. Em 2021, esse número chegou a 30,3 milhões de pessoas, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A expectativa para as próximas décadas é que esse número continue aumentando. Projeções estimam que, em 2060, três em cada dez brasileiros serão idosos.

Para o gerente de Estimativas e Projeções de População do IBGE, Márcio Minamiguchi, o aumento do número de idosos vem acompanhado de uma mudança de perfil dessa parcela da população ao longo dos anos.

“Aqueles idosos que hoje em dia chegam a idades mais avançadas, certamente, vão ter um tempo de vida maior e mais saudável em comparação com o passado. Ser idoso agora é bem diferente do que há algumas décadas.”

Atualmente, a expectativa de vida no Brasil é de quase 77 anos – em 2010, era de 73 anos.

Segundo a geriatra Roberta França, o aumento da longevidade está relacionado com uma série de fatores como: a prática de exercícios, a alimentação saudável e o avanço da ciência que permitiu a descoberta de novos tratamentos.

“Nós começamos a compreender melhor o processo do envelhecimento e, com os diagnósticos mais precisos, criamos mecanismos para melhorar a qualidade de vida”.

O aumento da expectativa de vida provocou uma mudança no perfil dos pacientes que procuram o consultório da geriatra.

“Há 30 anos, ter um paciente centenário era muito pouco comum. Atualmente, eu atendo dezenas de pessoas com mais de 100 anos de idade, e quem chegou aos 60 anos continua tendo uma vida ativa com trabalho, viagens e namoro.”

O avanço da medicina é um dos fatores que permite a Antonio Aiex uma vida saudável, aos 86 anos, depois de ter superado um tumor no cérebro, um câncer de pele e um tumor na coluna.

O primeiro câncer foi diagnosticado quando ele tinha 60 anos. Já o último tumor, detectado há 11 anos, está estabilizado devido ao tratamento.

Antonio acredita que a herança genética e os hábitos saudáveis são os segredos da longevidade. “Eu sempre tive uma vida sem grandes excessos, com uma alimentação regrada e praticando exercícios. Além disso, o tratamento eficiente fez toda a diferença.”

Médico do Instituto Nacional do Câncer (Inca), Gélcio Mendes diz que em diversos tipos de câncer as chances de cura são consideradas altas, mesmo em pacientes idosos, e superam os 90% nos tumores na pele, mama, testículo, próstata e útero.

“Hoje em dia, entendemos melhor os tumores e temos tecnologias mais apropriadas para avaliar a extensão de cada tumor, mas o sucesso dos tratamentos está sempre relacionado com o diagnóstico precoce que é fundamental para aumentar as chances de cura.”

A medicina também avançou nos tratamentos das doenças cardiovasculares, embora elas ainda sejam a principal causa de morte em todo o mundo. No Brasil, anualmente, cerca de 230 mil pessoas morrem devido a problemas relacionados ao coração.

O coordenador do setor de medicina nuclear do Hospital Pró-Cardíaco, Cláudio Tinoco, diz que as pessoas devem procurar sempre controlar a glicose, a pressão arterial e o colesterol para evitar o agravamento das doenças.

“Este controle deve ser preventivo. Os pacientes devem procurar os médicos pelo menos uma vez por ano para realizar um check up completo. Isso é ainda mais importante depois dos 60 anos de idade.”

O aposentado José Alves, 73 anos, segue esses conselhos à risca e vai ao médico periodicamente para checar a saúde. Os resultados dos últimos exames foram ótimos, e José leva uma vida com muita disposição. Recentemente, ele começou a fazer aula de dança e faz planos para um futuro bem longo. “Eu me sinto bem e quero chegar aos 120 anos de idade”.

**Fonte:** [Funpresp-Jud](#), em 22.04.2022.