



Qualidade de vida: manter-se ativo para envelhecer bem

Para envelhecer bem, é preciso se manter ativo. Os brasileiros têm se preocupado cada vez mais com isso. Confira a matéria do Jornal da Band:



Viajando com orçamento limitado? Confira 5 dicas para economizar dinheiro

Fonte: [Agora MT](#), por Giulia Jardim

Foto: Agora MT

Todos sabemos que viajar não é barato nem fácil. Dependendo do destino e da duração da estadia, as férias podem levar meses de pesquisa, planejamento e economia. No entanto, viver novas experiências e conhecer lugares diferentes sempre vale a pena!

E é por isso que eu vou te dar algumas dicas de como viajar sem apertar seu orçamento mensal. Confira!

Planeje com antecedência

Reserve voos e hotéis com antecedência pode garantir preços mais baratos em sua viagem. Você também pode procurar restaurantes locais que tenham preços mais atrativos para o seu orçamento, tendo ainda a oportunidade de comer algo diferente e regional.

Faça um orçamento antes da viagem

Quando você tem um limite de gastos em mente antes de partir, estará mais atento aos gastos desnecessários, sabendo exatamente onde deseja investir seu dinheiro. Portanto, é importante acompanhar seus gastos durante a viagem e garantir que não gaste mais do que pretendia.

Viaje em épocas de baixa temporada

Evitar meses de alta temporada, quando os destinos estão cheios de turistas, te ajudará a encontrar hotéis e voos mais baratos. Além disso, você também lidará com menos multidões e com esperas mais curtas para as atrações que planeja visitar.

Procure hospedagens alternativas

Se você estiver viajando em um grupo grande ou planejando uma estadia prolongada, procure alugar um apartamento em vez de ficar em um hotel. Isso pode significar uma grande economia para o seu orçamento. Se a estadia for mais curta ou você tiver um grupo menor, tente encontrar pousadas ou hostels.

Não tenha medo de pechinchar

Ao reservar uma pousada ou comprar uma lembrança na praia, saiba que os lojistas provavelmente estarão dispostos a pechinchar com você. Isso pode ajudá-lo a economizar dinheiro em lembranças ou outras compras não necessárias.



Idosos são mais felizes que adultos na meia-idade, mostra estudo

Fonte: [Forbes](#), por Avivah Wittenberg-Cox

Foto: Forbes/ Unsplash

A maioria das pessoas teme o envelhecimento por seu declínio físico e mental, mas um novo estudo, realizado em conjunto pela National Geographic e pela AARP (American Association of Retired Persons, que reúne pessoas com mais de 50 anos em torno da ideia de aposentadoria), mostra que as pessoas mais velhas são muito mais felizes do que imagina o senso comum – incluindo o que os próprios entrevistados imaginavam quando eram mais jovens.

O estereótipo de velhos solitários que perdem o propósito do trabalho e sua relevância para uma sociedade baseada em dinheiro, juventude e status, é invertido pelos dados. Quanto mais velho você fica, menos teme a morte e mais valoriza as coisas boas da vida. Abaixo dos 40 anos, o foco está na saúde mental e na independência. Aos 80, é quase tudo sobre amor.

Quem precisa de mais ajuda hoje são os que estão na meia-idade, vivendo entre filhos carentes, uma carreira que exige demais, pais doentes e o noticiário cheio de tragédias que precisam de ajuda.

Prepare-se o quanto antes para os 4 trimestres da vida - cedo

Este relatório propõe uma reformulação da velhice. Ele poderia ser usado para atualizar a percepção das pessoas sobre a segunda metade da vida – desde crianças até jovens de 20 ou 30 anos que estão olhando, mas ainda não planejando, os 60 anos de vida profissional. As longas aposentadorias de hoje provavelmente vão diminuir à medida em que a população envelhece. Ajudar as pessoas a se prepararem para uma vida mais longa exigirá educação – física, financeira e relacional. Os velhos de hoje, sugerem este relatório, podem estar mostrando o caminho.

Aprender a economizar e ter uma boa compreensão dos juros compostos é necessário para cobrir os custos de uma vida mais longa. Essa pesquisa mostra que grande parte da população com menos de 40 anos não tem uma visão clara de onde virá sua renda na aposentadoria. Também revela que os idosos priorizam o condicionamento físico e a nutrição muito mais do que os mais

novos. Quanto mais cedo cuidarmos da parte física na vida adulta, maior será a capacidade de termos saúde à medida que aumenta nossa expectativa de vida.

Pais, empregadores e políticos têm um papel importante ao fazer as pessoas entenderem o que significará viver 100 anos de vida, estimulando as pessoas a economizar desde cedo, exercitar-se regularmente e a comer bem. E muitos dos idosos pesquisados já fazem isso.

A nova aposentadoria

A aposentadoria em si é um conceito em evolução. Fala-se muito sobre as pessoas terem que trabalhar mais e a maioria dos pesquisados não acredita que se aposentará quando quiser. No entanto, a pandemia gerou um movimento em massa em direção à aposentadoria antecipada no mundo. O relatório também mostra que a maioria dos aposentados atuais se aposentou mais cedo do que esperava (globalmente falando), enquanto uma pequena proporção de trabalhadores resistentes (14%) nunca quer se aposentar.

Saúde mental dos adultos é preocupação

A pesquisa sobre a felicidade mostra uma clara curva em U, com a parte mais baixa, ou seja, mais infeliz, nas décadas da vida em que as pessoas têm que fazer malabarismos com as grandes tarefas da vida. Ter filhos, ganhar dinheiro, construir carreiras e cuidar de pais e comunidades pode ser muito desgastante e as demandas podem ser inconciliáveis.

Este estudo mostra aqueles com menos de 40 anos com saúde mental como sua principal prioridade de saúde – e nos Estados Unidos é mais fácil encontrar atendimento para crianças e velhos, mas não para adultos. Não é à toa que as taxas de natalidade estão caindo – as pessoas veem filhos e o sacrifício para criá-los como uma demanda que nem sempre é possível cumprir.

Morte assistida

Geralmente, os entrevistados não estavam muito preocupados com quanto tempo viveriam. Quanto mais tempo eles já viveram, menos eles se importam com a longevidade. “A morte não deve ser temida”, resume o relatório, “mas deve estar preparada”, como a maioria dos entrevistados fez – financeira, legal e relacionalmente. O relatório aponta para a importância da assistência médica na morte, particularmente entre os ricos e instruídos (65%). Aqueles que discordam dessa assistência (18%) mais fortemente, o fazem por motivos religiosos. Áustria, Bélgica, Canadá, Alemanha, Luxemburgo, Holanda, Nova Zelândia, Espanha, Suíça, partes dos EUA e Austrália são países que já falam em morte assistida (Colômbia e Itália legalizaram, mas ainda não implementaram).

Ter saúde é relativo

Os participantes definem ter boa saúde como ser alguém independente, com mobilidade e mentalmente saudável. Curiosamente, o declínio físico não influencia muito os entrevistados a respeito da ideia. Mesmo que a maioria se preocupe com doenças cardíacas, diabetes ou câncer, o importante é que o tratamento dessas doenças os permite manter a mente sã e a independência.

Logo, um recado aos médicos: incentivar mais procedimentos médicos, principalmente se eles comprometerem a qualidade de vida futura, não é o que os idosos estão pedindo. Os entrevistados foram claros em sua esperança de um sistema médico mais respeitoso das escolhas e desejos maduros de fim de vida.

Projetar casas para todas as idades e estágios

O relatório destaca a clara prioridade que nossos idosos (e provavelmente nossos futuros eus) colocam na família e nos relacionamentos. Também sublinha o quanto as pessoas preferem viver em suas próprias casas ou com a família, em vez de em instituições de qualquer tipo.

A era das comunidades de aposentadoria segregadas por idade pode estar chegando ao fim, mas boas alternativas ainda não estão prontamente disponíveis. Cerca de 95% do parque habitacional norte-americano não é construído tendo em mente o envelhecimento da população. O Instituto Nacional de Construtores de Casas recentemente promoveu a ideia de 'design universal', que integra as necessidades de pessoas de todas as idades em todos os aspectos de uma casa - desde entradas e maçanetas acessíveis até banheiros maiores. Eles também podem construir pensando no desejo claro desta pesquisa de habitação que permita que as pessoas vivam com a família quando forem mais velhas. "A alegria e o propósito da família aumentam com a idade", atingindo o pico acima dos 80.



Lazer protege contra o desenvolvimento de Alzheimer

Fonte: [Estado de Minas](#)/ Paloma Oliveto - Correio Braziliense
Foto: Ceub/Divulgação

Ler, encontrar os amigos e, principalmente, fazer atividades físicas têm um impacto positivo na redução de risco de demências - em especial, de Alzheimer e do tipo vascular. Um estudo publicado, ontem, na revista *Neurology*, da Academia Norte-Americana de Neurologia, fez a revisão de 38 artigos científicos envolvendo mais de 2 milhões de pessoas e confirmou que o lazer é um fator de proteção contra a deterioração neurocognitiva.

Segundo o principal autor, Lin Lu, da Universidade de Pequim, na China, embora pesquisas anteriores tenham associado essas atividades a diversos benefícios à saúde, as evidências sobre o papel que elas têm na prevenção da demência eram conflitantes. Porém, ele diz que, ao analisar o desempenho cognitivo de um número robusto de pessoas que, no começo dos estudos avaliados, não tinham demência e foram acompanhadas por pelo menos três anos, ficou claro que "hábitos como fazer artesanato, praticar esportes ou se envolver com voluntariado estavam associados a um risco reduzido de demência".

Os participantes informaram, no início dos estudos, seus hábitos de lazer, em entrevistas ou questionários. Essas atividades foram definidas como aquelas nas quais as pessoas se engajaram por prazer ou bem-estar. Além disso, os pesquisadores as dividiram em três categorias: mentais, físicas e sociais.

No primeiro caso, foram incluídos ler/escrever; ouvir música, tocar instrumentos, usar o computador e fazer artesanato. O segundo consistia em caminhada, natação, corrida, ciclismo, ginástica, esportes coletivos, ioga e dança. Já a parte social referia-se a eventos que envolviam a interação com outros indivíduos, como participar de clubes, fazer cursos, visitar amigos/parentes, ir à igreja e trabalhar com voluntariado.

Depois de realizar ajustes para fatores de risco, como idade e nível de educação formal, os cientistas observaram que, no geral, o risco de desenvolver algum tipo de demência foi 17% menor entre os participantes que se dedicavam ao lazer. Quando avaliados os tipos de atividade, a redução foi de 23% no caso de engajamento em atividades mentais; 17% nas físicas, e 7% em relação às sociais.

“É um estudo muito interessante, que corrobora outros estudos e recomendações já existentes sobre prevenção de demência”, avalia o geriatra Otávio Castello, ex-presidente e fundador da Associação Brasileira de Alzheimer, regional DF. “Os resultados foram bastantes consistentes, mostrando que as pessoas que se dedicavam aos três tipos de lazer tiveram impacto positivo na prevenção da demência. Existe um marco político do envelhecimento ativo que diz justamente que as pessoas devem aproveitar todas as oportunidades de atividades físicas, sociais e culturais para viver de forma integrada, mantendo sua autonomia e independência”, diz o médico.



Comportamento ao longo dos anos tem mais influência no envelhecimento saudável do que fatores genéticos

Fonte: [Extra](#)

Foto: [Márcia Foletto / Agência O Globo](#)

Por que há casos de idosos que precisam de cadeira de rodas, enquanto outros, com a mesma idade, disputam até maratonas? Especialistas afirmam que, ao contrário do que muitas pessoas pensam, fatores hereditários não são a principal influência na saúde da pessoa com o avançar da idade. O envelhecimento é determinado em 70% pelo modo como se leva a vida, e apenas 30% pela genética. Os dados fazem parte de reportagem publicada na Agência Einstein, ligada ao Hospital Israelita Albert Einstein, de São Paulo.

Geriatra da instituição, Polianna Souza explica que, à medida que se envelhece, diminui a capacidade do organismo de funcionar bem e se recuperar após um esforço. Depois de atingir um pico, entre os 30 ou 40 anos, todos os órgãos e sistemas começam a reduzir sua capacidade. Isso significa que, diante de uma situação de estresse físico, como uma doença, ou emocional, o corpo pode não ter a mesma condição de se recuperar, sofrendo um impacto maior e, às vezes, sequelas. É aí que entra o papel do estilo de vida.

— Hábitos saudáveis diminuem a velocidade dessa perda de reserva orgânica — ressalta Polianna.

É que demonstram estudos em todo o mundo que relacionam a alimentação e as atividades físicas à prevenção e ao controle de doenças como diabetes, hipertensão, problemas cardíacos, derrame, ansiedade e depressão, certos tipos de tumores e até o Alzheimer.

— Um idoso saudável não está necessariamente livre de doenças, mas nesses casos elas estão bem controladas — acrescenta a geriatra.

Também entra na conta se o idoso é ativo, autônomo, capaz de cuidar da sua vida. Quanto maior a independência, maior também a chance de desfechos positivos em qualquer condição que ele enfrentar. Ou seja, mais saúde.

Para garantir um bom estilo de vida, os especialistas insistem na conhecida dobradinha atividade física regular e alimentação saudável. Isso significa de 150 a 300 minutos de exercícios por semana, envolvendo aeróbicos e de força muscular, e optar por uma dieta com menos alimentos processados e embutidos.

— Deve-se priorizar aquela comida de verdade, em que a gente descasca mais e abre menos latas e embalagens — destaca Polianna Souza, acrescentando que o estilo de vida saudável inclui evitar o cigarro, o sol em excesso e visitar o médico.

Importância de ter objetivos e boas relações

Praticar exercícios e manter uma alimentação balanceada não são os únicos aspectos de um estilo de vida saudável que interferem para envelhecer com qualidade. Estudos com voluntários muito longevos mostram a importância de saber viver cada momento presente, de ter um propósito com o avançar dos anos que funcione como um objetivo e de cultivar bons relacionamentos.

— Somos seres sociais, precisamos dessa rede, dessa troca — destaca a geriatra do Hospital Albert Einstein: — E para o idoso, é importante manter uma atitude aberta ao conhecimento e a mudanças, de nunca deixar de aprender. É o chamamos em inglês de “lifelong learning”, o aprendizado ao longo da vida. Ou seja: nunca é tarde para aprender.



Organizar as finanças não precisa ser um problema

Fonte: [Folha de Boa Vista](#)

Foto: [Folha de Boa Vista/ iStock](#)

Mais importante que o quanto se ganha, é saber gerir os recursos para manter uma vida financeira mais estável. Organizar as finanças é um grande desafio para muitas pessoas, e muitos acabam gastando mais do que ganham. Com isso, o acúmulo de dívidas e juros cresce e se torna um problema. Diante disso, é muito importante saber gerir o dinheiro e organizar as finanças pessoais. Confira algumas dicas para ajudar a manter a saúde financeira em dia.

Faça o orçamento do mês

O primeiro passo para manter as contas em dia é começar se planejando para o mês. Elaborar uma lista com os custos fixos é muito importante, pois esse será o dinheiro que já está comprometido; a partir daí, o que sobrar é o valor que se tem disponível para custos variáveis, investimentos e reservas financeiras. É essencial entender que os custos fixos são seu custo de vida, e esse dinheiro nunca pode ser comprometido.

Estabelecer metas de gastos

Parece óbvio, mas ter um controle do que será gasto ao longo do mês faz toda a diferença para evitar gastos supérfluos. Estabelecer metas é importante, pois traça objetivos, e assim, você não só vai monitorar suas economias, mas vai ter uma projeção financeira e conseguir poupar dinheiro.

Evitar gastos por impulso

Compras por impulso são um dos maiores vilões de pessoas que estão tentando reorganizar a vida financeira. Para evitá-las, é possível elaborar uma lista, como, por exemplo, ir ao supermercado ou shopping e comprar somente o que já foi estipulado. É essencial controlar gastos online por impulso também, e uma dica é não salvar os dados do cartão nas lojas online, para criar dificuldades na hora de comprar.

Ter uma reserva de emergência

Situações inesperadas podem acontecer a qualquer momento; para isso, uma reserva de emergência é muito importante. A finalidade da reserva é conseguir se prevenir de imprevistos como problemas de saúde, conserto de carro ou eletrodomésticos, entre outros, que podem comprometer seriamente as finanças, caso precise recorrer a empréstimos ou cartões de crédito.

Priorizar o pagamento à vista

Na maioria das vezes, as lojas dão descontos para pagamentos à vista, e isso ajuda a poupar dinheiro na compra de produtos que você precisa e fugir dos juros de cartões de crédito. Dar preferência ao pagamento à vista também contribui para o planejamento financeiro, uma vez que não serão criadas parcelas para vários meses seguidos.

Use a tecnologia a seu favor

Existem diversos aplicativos que podem ajudar a controlar as finanças pessoais no dia a dia. Esses aplicativos tornarão mais fácil a tarefa de registrar e controlar os gastos. Isso pode ajudar a identificar quais valores estão sendo utilizados desnecessariamente para poder cortá-los, além de ajudar no controle e planejamento do salário.

Priorizar as contas essenciais

Se, com todo o planejamento, mesmo assim, o resultado não foi o esperado, com mais dívidas que dinheiro sobrando ao final do mês, é importante ter em mente que a prioridade sempre vai ser pagar as contas essenciais. Alimentação básica, moradia, impostos, água, luz e gás são essenciais e precisam ser priorizados acima de qualquer outro gasto.

Com um bom planejamento e controle de gastos, é possível reorganizar as finanças e conseguir poupar dinheiro para futuros investimentos e reservas financeiras, sem muita dor de cabeça. O importante é tomar a iniciativa e começar o quanto antes.

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 23.08.2022.