

AJ02044

Des. Social - Qualidade de Vida

Reportagem Especial

CENSO DO IBGE

# Brasileiros <sup>\*</sup> estão vivendo 25 anos mais

Em 1960, vivia-se em média 48 anos. Hoje a expectativa chega a 73 anos no País. No Estado, média é de 74 anos

A expectativa de vida do brasileiro aumentou 25 anos em relação à quantidade de anos que se vivia em 1960.

Enquanto há 40 anos se vivia, em média, até os 48 anos, hoje a expectativa já chega a 73,4 anos, um aumento de 25,4 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

No Estado, a média é ainda maior: em média, a expectativa de vida é de 74,3 anos. Entre os homens, vive-se em média 70,7 anos e, entre as mulheres, uma média de 78 anos, a sétima do País.

A pesquisa do IBGE mostrou também que a população do Estado está mais velha. Em 2010, os idosos eram 250.170 pessoas, cerca

de 7,1% da população do Estado. Já em 2000, os idosos eram 171.250, cerca de 5,5% dos residentes no Estado.

Para o presidente do Centro Internacional de Longevidade, Alexandre Kalache, em 30 anos os especialistas em cuidados de idosos vão estar em falta no mercado.

“Não só vão faltar geriatras como todos os outros tipos de profissionais preparados para trabalhar com idosos se os jovens de hoje não começarem a entender a realidade do idoso”, afirmou.

Já a diretora médica da Centrad, empresa de assistência médica domiciliar, Sandra Mathias, afirmou que como há 30 anos não havia uma preocupação com envelhecimento, essa população vai envelhecer com menos qualidade de vida que as próximas gerações.

**PREVENÇÃO**

Diante desse cenário, os planos de saúde do Estado estão investindo em programas de prevenção a doenças para que a população envelheça com saúde.

A Unimed, por exemplo, oferece para os segurados o Viver Unimed, com objetivo de promover hábitos saudáveis e auxiliar beneficiários propensos a desenvolver doenças.

No serviço, a atenção para idosos, tabagistas, diabéticos, gestantes, hipertensos e portadores de dor crônica é oferecida para o usuário do plano, que deve ser encaminhado por médico ou se cadastrar pelo telefone 3134-7520.

Já no plano MedSênior, todos os clientes passam por uma avaliação inicial e são incluídos de acordo com perfil no Programa de Medicina Preventiva que realizará consultas de rotina e visitas em casa com equipe multidisciplinar, sem custo para o beneficiário.



CASAL DE IDOSOS: tempo de vida

VIDA SAUDÁVEL



FOTOS: JUSSARA MARTINS/AT

## Alimentação saudável desde a infância

Desde a infância, a empresária Suely Façal Tardin, 47 anos, não abre mão de uma alimentação saudável e afirma que não arrepende.

No seu cardápio não pode faltar frutas, pão integral, granola, saladas e sucos naturais.

“Desde criança a minha teoria é pensar saudável, não por obriga-

ção, mas por prazer. Minha merenda era uma maçã. Do cachorro quente só comia o pão e o molho. A salsicha pedia para tirar. Hoje como pouco, de duas em duas horas.”

Ciente da importância de uma boa alimentação, há anos três ela decidiu abrir um restaurante orgânico e funcional, na Praia do Canto, em Vitória.

Há cerca de seis meses deixou de malhar, mas agora está determinada a voltar a fazer exercícios físicos porque está sentindo falta.

“Atividade física me dá mais disposição para as tarefas diárias. Mas confesso que ainda preciso parar de fumar, para garantir uma velhice com a qualidade de vida que tenho hoje”.



## “Quero passar dos 100 anos de idade”

Com 72 anos, Roberto Nicolau leva uma vida cheia de atividades. Ele, que é aposentado, ainda trabalha como designer gráfico, ceramista e é artista plástico.

Mas não pense que suas tarefas são apenas essas. Todos os dias ele acorda entre 6 e 7 horas, e normalmente caminha uma hora e nada 30 minutos. À noite, pedala no calçadão.

E não para por aí: ele mora sozinho e ama preparar seus quitutes. “Se Deus quiser, quero passar dos 100 anos de idade.”

Saiba mais

Em 40 anos, a expectativa de vida do brasileiro aumentou 25,4 anos

EXPECTATIVA DE VIDA

	TOTAL	HOMENS	MULHERES
Brasil	73,4	69,4	77,0
Espírito Santo	74,3	70,7	78,0



A MAIOR expectativa de vida está no Distrito Federal e em Santa Catarina, onde as pessoas vivem **75,8 anos** em média.

ALAGOAS é o estado onde menos se vive: a expectativa de vida é de **67,6 anos**.

NO SUDESTE, o Espírito Santo tem expectativa de vida maior apenas do que o Rio de Janeiro (**73,7 anos**).

**EM 40 ANOS** a expectativa de vida do brasileiro aumentou 25,4 anos

**73,4 ANOS** é a expectativa de vida atual no País. Em 1960 se vivia até os 48 anos

Fonte: IBGE

DEFICIENTES FÍSICOS

NÚMEROS

- > NO BRASIL, 24% da população declarou ter alguma deficiência.
- > 823,7 MIL pessoas no Espírito Santo tem algum tipo de deficiência

CURIOSIDADES

- > 25,9% DAS mulheres do Estado têm alguma deficiência, contra 20,9% dos homens
- > 634 MIL pessoas declararam ter deficiência visual
- > 251 MIL têm deficiência motora
- > DA POPULAÇÃO que trabalha, 22,8% têm uma deficiência.
- > 44,9% DELES ganham até um salário mínimo ou não têm rendimento

ANÁLISE

## “O único caminho viável está na prevenção”

Leonardo Goltara, geriatra



“O envelhecimento da população vai demandar uma mudança em toda a sociedade, de previdência a mercado de trabalho, cuidados diferenciados de saúde e mais opções de lazer para esse público.

O perfil de internações dos idosos mostra mais doenças crônico-degenerativas, entre derrame, enfarte e Mal de Alzheimer, que demandam cuidados por um período de tempo maior em que o paciente, muitas vezes, fica internado por mais tempo. Isso vai aumentar a demanda de atendimento hospitalar. Mas não só esse tipo de atendi-

mento, como todos os outros, ambulatorial ou de pronto-socorro.

Não adianta ficar construindo hospital, porque estaremos apagando incêndio. O único caminho viável está na prevenção de doenças. É mais barata e mais eficaz, pois hospital é caro e a internação tem um preço social, seja no serviço público, ou no plano de saúde, e é inviável economicamente.

Além da internação acontecer quando o problema já está instalado, é melhor prevenir que remediar. Então, temos que investir na prevenção de doenças”.