



"Adoro curtir a vida. Sei que problemas existem, mas, com jeitinho, tudo se resolve e volta à normalidade. Gosto muito de fazer ioga, como terapia, e dançar."

Iracema de Souza Santos, 52 anos, funcionária pública

"O segredo é amar o próximo e se deixar levar pela música. Não perco um baile. Não sou Ivete Sangalo, mas o negócio é levantar poeira."

Maria de Lourdes Santos, 66, presidente da Associação dos Idosos de Vila Velha

"Diria que o segredo é viver em paz e sorrir todos os dias. Há dois anos estou usando muletas e nem assim deixo de ir aos bailes. Quero chegar aos 115 anos, como minha mãe."

Margarida Rocha Cupertino, 88, aposentada

"O negócio é dançar, conhecer novos lugares e bordar para esquecer os problemas. Estou em busca de uma pessoa especial, pois assim vou viver mais um bocadinho."

Messias Maximiano Silva, 64, auxiliar de enfermagem

"Preencho parte do meu dia com atividades físicas. Caminho todas as manhãs e faço hidroginástica. Mas também não dispensei uma boa música e gosto muito de passear."

Maria de Lourdes Freitas Cunha, 64, aposentada

"Viver a liberdade é maravilhoso, com direito a dança, passeios, viagens, andar de escuna e, é claro, beber aquela cervejinha gelada na praia e até mesmo em casa."

Zed Loureiro Eleodoro, 68, aposentada

"O principal é ter vontade de viver, uma cabeça boa, bons pensamentos, amor a Deus e à família, aliado a atividades esportivas, ao lado do meu marido, que tem 90 anos."

Lea Patuzzo Helal, 61, administradora

Mulheres vivem 7 anos a mais

Quem sai na frente em expectativa de vida no Espírito Santo são as mulheres, com sete anos a mais que os homens. A média para os dois é de 73 anos e sete meses, mas a ala feminina tem ultrapassado esse número e vive 77 anos e cinco meses, enquanto pessoas do sexo masculino atingem até 70 anos e um mês.

A pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) sobre indicadores sociais mostra que, em 10 anos, o capixaba ganhou dois anos e oito meses de vida, enquanto o brasileiro, ao nascer, aumentou três anos e quatro meses em uma década, observou Shella Bodart Ramallete Gameiro, supervisora de divulgação do órgão no Estado.

No País, as mulheres também lideram a expectativa de vida: a expectativa de vida passou de 73 anos e dois meses para 76 anos e cinco meses. Já os homens tiveram um salto de 65 anos e cinco meses para 69 anos, em 10 anos.

Os dados, no entanto, não revelam os motivos da esperança de vida, mas vários fatores são citados como exem-



plos por especialistas, mulheres e até mesmo os homens, que garantem reverter esse cenário nos próximos anos.

O psicólogo clínico e psicoterapeuta Nildson Alves Cabral destacou a criação dos filhos como um fator determinante para a expectativa de vida.

"A criação tem grande influência, pois os pais preparam os filhos, homens, desde a infância, para assumir mais responsabilidade, o que faz com que eles se-

jam mais ansiosos e estressados, embora isso tenha uma variação de pessoa para pessoa", disse.

Mas ele acredita que a tendência nas próximas décadas é de que essa expectativa se iguale entre os sexos, com a ascensão da mulher no mercado de trabalho.

Isso porque, segundo ele, as mulheres acabam se deparando com a responsabilidade cada vez maior, duplas e triplas jornadas e, conseqüentemente, o estresse, um inimigo da saúde.

Se depender dos homens, o resultado vai mudar. O músico Alencar de Freitas, 59 anos, por exemplo, disse que quer viver muitos anos. "A receita que sigo para isso se concretizar é não fumar, não beber, dançar, cantar, tocar e sorrir sempre."

O filho dele, Alencar de Freitas Junior, 18, acrescentou as práticas esportivas e aulas de musculação que, segundo ele, garantem uma vida saudável e sem estresse.

Já a taxa de mortalidade infantil no Estado caiu para 18,9%. Em 1997, era 27,2%.

ELES X ELAS

Estados	Homens	Mulheres	Média dos dois
Espírito Santo	70,1	77,5	73,7
Minas Gerais	71,3	78,2	74,6
Rio de Janeiro	68,8	77,6	73,1
São Paulo	70,1	78,6	74,2

Fonte: IBGE.

Casais sem filhos são 18%

No Espírito Santo, casais que nunca tiveram filhos formam um modelo de família que lidera o ranking, com 18,2%, comparado-se o índice com os estados da região Sudeste.

Desse total, 13% dos casais não contam com agregados, pessoas ligadas por laços de parentesco ou domésticas que moram na casa dos patrões.

É a primeira vez que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) faz um levantamento sobre este grupo familiar que, segundo o instituto, cresce principalmente nas so-

cialidades mais industrializadas, na carona da queda de taxas de fecundidade e da maior participação da mulher no mercado de trabalho.

Em 2007, entre as famílias com

OS NÚMEROS

Espírito Santo	18,2%
Minas Gerais	14,8%
Rio de Janeiro	18,1%
São Paulo	16,2%

Fonte: IBGE.

filhos, 50,3% deles eram maiores de 16 anos, percentual maior que o registrado nos demais estados do Sudeste.

O Espírito Santo também lidera no Sudeste o número de homens que, nos divórcios concedidos, ficam com a guarda dos filhos, o que representa 7,8%.

Em 2007, o rendimento médio mensal familiar per capita (das famílias capixabas) dos 10% mais ricos foi de 14,47 vezes maior que dos 40% mais pobres. Em 1997, a relação foi maior, de 19,65.



Vanda mora sozinha há dois anos: "Adoro a liberdade"

Capixabas sozinhos em casa

Um dado curioso do levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) é que o Espírito Santo apresenta um crescimento de pessoas que estão morando sozinhas.

Em 1997, o cenário era de 7,4% (ambos os sexos) que moravam sozinhas. Dez anos depois, esse percentual subiu para 10,2%. Se comparado com os demais estados da região Sudeste, o Espírito Santo ocupa a última colocação.

No Estado, em 2007, 51,3%

O RESULTADO

Espírito Santo	10,2%
Minas Gerais	11,5%
Rio de Janeiro	14,8%
São Paulo	11,5%

Fonte: IBGE.

dos arranjos familiares unipessoais (quem mora só) eram constituídos por pessoas de 50 anos ou mais de idade; e 13,1% de 20 a 29 anos, o maior percentual do Sudeste.

O psicólogo clínico e psicoterapeuta Nildson Alves Cabral disse que a estrutura familiar tem mudado nos últimos anos. Hoje é comum que primeiro as pessoas busquem estabilidade para depois pensar em constituir uma família.

A agente de viagem Vanda Pinheiro Correia, 38 anos, mora sozinha há dois anos, em um apartamento na Praia do Canto, em Vitória, e comemora.

"Adoro a liberdade de morar sozinha, dormir na minha cama de casal, de saber que as minhas coisas vão estar no lugar que eu coloquei e que tudo será programado de acordo com o meu tempo, sem cobranças."