

# Reportagem Especial

LONGEVIDADE

## Mulheres vivem mais que homens

**Censo do IBGE revelou que, no Estado, elas vivem até 7 anos a mais que os homens. Esperança de vida passou para 79,5 anos**

Francine Spinassé  
Marcelle Destefani

Por muito tempo apontadas como o sexo frágil, agora as mulheres estão mostrando sua força e vivendo mais que os homens. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pessoas do sexo feminino no Estado têm 7,6 anos de vida a mais que os homens.

Nos últimos 30 anos, a esperança de vida ao nascer das capixabas passou 68,53, para 79,49 anos. Ou seja, a população do Estado está vivendo 10,96 anos a mais que em 1980.

Com o número, a população feminina do Espírito Santo já atinge o terceiro lugar do ranking nacional. Já os homens, ficam apenas na sétima colocação.

O chefe estadual do IBGE, Max Atayde Fraga, afirmou que, entre as razões para as mulheres viverem, mais está o fato de elas terem maior cuidado com a saúde e qualidade de vida.

“Além disso, tem a questão do sexo masculino estar mais exposto a mortes violentas, principalmente entre 15 e 25 anos, e a acidentes de trânsito. Essas questões fazem com que a esperança de vida dos

homens seja menor”, explicou Max Athayde.

Entre os dados que comprovam essa mortalidade dos jovens está o número de mortes violentas dessa faixa etária no Estado.

O levantamento mostrou que homens de 20 anos têm cinco vezes mais chances de não chegar aos 25 anos que as mulheres com a mesma idade.

“Ao se comparar, por exemplo, o ano de 1980 com 2010, esperava-se que a mortalidade diminuísse por conta dos avanços da Medicina e melhoria da infraestrutura, mas nessa faixa etária de jovens do sexo masculino isso não acontece”.

A publicação “Tábuas de Mortalidade por Sexo e Idade” levou em consideração resultados do Censo Demográfico de 2010, do Sistema de Informação sobre Mortalidade e das estatísticas de óbitos do Registro Civil.

Para o endocrinologista Albermar Harrigan, as mulheres vivem mais que os homens porque se preocupam mais com a saúde.

“Elas se submetem a avaliações médicas precoces e fazem mais exames preventivos. Grande parte dos homens não tem o cuidado de procurar o médico, bebe e fuma mais do que as mulheres.”

“Entre os motivos para que mulheres vivam mais é que elas têm maior cuidado com a saúde”

Max Athayde, chefe estadual do IBGE

HERANÇA



ADRIANO HORTA/AT

### Cuidado com a saúde de mãe para filha

A preocupação com a saúde passa de geração em geração na família Aguiar. A aposentada Cleuza Ferreira de Aguiar, 69 anos, sempre inseriu na alimentação da casa muitas verduras e frutas.

Assim, sua filha, a professora Gisele

de Aguiar Lossler, 31, aprendeu os ensinamentos e hoje aplica na casa dela.

“Me preocupo com a alimentação saudável. Com a gravidez, também me conscientizei mais e sempre procuro saber sobre os melhores alimentos para a saúde.”

Ela revelou que sua filha, Zara de Aguiar Lossler, 5, toma pouco refrigerante e come poucas balas.

Ela também faz natação, anda de bicicleta e patins. “Tomo esses cuidados para que ela tenha menos doenças e viva mais.”

## Mais chance de chegar aos 80

O Espírito Santo é o estado onde os idosos de 60 anos têm mais chance de chegar aos 80. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), essa probabilidade quase dobrou em 30 anos.

As mulheres de 60 anos do Estado também têm mais chance entre todas as brasileiras de completar 80 anos. Os homens ficaram em segundo lugar, perdendo apenas para Minas Gerais.

Segundo o geriatra Renato Augusto Coutinho, hoje os idosos estão muito mais saudáveis, buscando se cuidar através da prática de atividades físicas e cuidando da alimentação com mais critério.

“Tudo isso ajuda muito no aumento da qualidade de vida. Os idosos também estão frequentando grupos que auxiliam na socialização.”

Ele ressaltou que fazer exercícios físicos contribui para o aumento da imunidade, da força muscular e da disposição no dia a dia.

“As doenças começam a se tornar mais raras, como a osteoporose, artrose, depressão e problemas do coração.”



DIVULGAÇÃO

O GERIATRA Renato Augusto Coutinho diz que idosos estão mais saudáveis

Ele recomendou que os idosos façam atividades como caminhada, pilates, hidroginástica, ioga e alongamentos de todos os tipos.

“Qualquer exercício físico oferece mais qualidade de vida. Ele deve ser feito pelo menos três vezes na semana, entre 40 minutos e uma hora.”

“Frequentar grupos e fazer atividade física ajudam muito o idoso a ter mais qualidade de vida”

Renato Augusto Coutinho, geriatra

## Dados do IBGE Estado é o 5º em esperança de vida



### Esperança de vida ao nascer

É o número de anos que se espera viver um recém-nascido. Por exemplo, um bebê que nasce hoje no Estado tem a esperança de vida de 75,6 anos. É calculada levando em consideração taxas de mortalidade.

### EXPECTATIVA DE VIDA

Apesar de confundida, é o cálculo feito a partir da idade atual da pessoa. Segundo o Censo de 2010, a expectativa do capixaba é de 74,3 anos.

### NO ESPÍRITO SANTO

	1980	2010	AUMENTO DE 1980 A 2010
Homens	61,87	71,90	10,03
Mulheres	68,53	79,49	10,96
Média	64,93	75,61	10,68

### 7,6 ANOS MAIS

É o que vivem as mulheres em relação aos homens. Em 1980, a diferença era de 6,6.

### NO PAÍS

ANO	IDADE	AUMENTO DE 11,24
1980	62,52	
2010	73,76	

### Ranking dos Estados com maior esperança de vida ao nascer

- 1º Santa Catarina
- 2º Distrito Federal
- 3º São Paulo
- 4º Rio Grande do Sul
- 5º Espírito Santo
- 6º Minas Gerais
- 7º Paraná
- 8º Rio de Janeiro
- 9º Rio Grande do Norte
- 10º Mato Grosso do Sul

### RANKING DA ESPERANÇA DE VIDA AO NASCER

7º é a colocação dos homens do Estado

3º é a colocação das mulheres do Estado

## Reportagem Especial

## LONGEVIDADE

## Expectativa de vida aumenta 10 anos

Apesar de as mulheres apresentarem maior aumento da esperança de vida ao nascer, o capixaba, no geral, está vivendo 10,7 anos a mais que em 1980.

Em 1980, eles esperavam viver 64,9 anos, já em 2010, a esperança passou a ser de 75,6 anos.

Para o chefe estadual do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Max Athayde Fraga, esse aumento se deve a vários fatores sociais.

“Entre eles estão os avanços da Medicina, maior educação da população, melhoria de infraestrutura, incluindo médico-hospitalar, além das práticas de higiene”, afirmou o chefe do instituto.

A média nacional também aumentou nos últimos 30 anos, passando de 62,52, em 1980, para 73,76, em 2010. O aumento foi de 11,24 anos.

## MORTALIDADE

Fraga também destacou a diminuição da mortalidade infantil no Estado, que caiu de 48,2 óbitos para cada grupo de mil crianças nascidas vivas, para 12 óbitos de cada grupo de crianças.

“A taxa de mortalidade leva em consideração o número de óbitos de bebês de até um ano nascidos vivos. Observamos uma queda em razão de fatores como aumento da escolaridade feminina e mais acesso aos serviços de saúde, como o pré-natal”, destacou.

Ele ainda salientou que outros fatores são a elevação do percentual de domicílios com saneamento básico adequado, campanhas de vacinação em massa e incentivo ao aleitamento materno.

De acordo com o levantamento, 36 crianças menores de 1 ano de vida para cada grupo de mil nascidos deixaram de morrer em 30 anos, representando um declínio de 75%. Já a mortalidade na infância, referente à morte de crianças até os 5 anos de idade, teve uma diminuição de 77,1% no Estado em relação a 1980.

Há 30 anos, o número de óbitos nessa faixa etária era de 62,5 para cada 1 mil crianças. Em 2010, esse número foi reduzido a 14,3.

Com isso, o Estado passou para a 7ª posição no ranking nacional entre os estados com menores índices de mortalidade na infância.

JULIA TERAYAMA/AT

**MAX ATHAYDE FRAGA**, chefe estadual do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), diz que o aumento da esperança de vida ao nascer está ligado a vários fatores sociais



## Dados do IBGE Homens jovens morrem mais

## CURIOSIDADES NO ESPÍRITO SANTO

## 5 VEZES

maior é a chance de um homem de 20 anos não chegar aos 25 anos em relação a mulheres dessa idade

## 78,6% MAIOR

é número de mortes violentas de homens entre 15 a 24 anos em relação a mulheres

## Mortes violentas entre 15 e 24 anos no Espírito Santo



**HOMENS** 78,6%  
**MULHERES** 43,9%

## Mortalidade infantil (até um ano)

5ª MENOR TAXA do País tem o ES

1980	48,2%
2010	12%

TAXA DE MORTALIDADE INFANTIL			
1º Santa Catarina	9,2	6º D. Federal	12,6
2º Rio G. do Sul	9,9	7º Rio de Janeiro	13,2
3º Paraná	10,8	8º Minas Gerais	14,6
4º São Paulo	11,4	9º Mato G. Sul	17,0
5º Espírito Santo	12,0	10º Goiás	17,7

OBS: Taxa é número de mortes para cada mil nascimentos.

## PROBABILIDADE DE VIDA

## DAS PESSOAS NO ESTADO (taxa para cada grupo de mil)

PESSOAS	1980	2010
Chance de recém-nascido não completar 5 anos de vida	62,5	14,3
Chance de criança de 1 ano não chegar a 5 anos	15	2,4
Chance de adolescente de 15 anos não completar 60 anos	252,3	188,5
Chance de idoso de 60 anos não completar 80 anos	662,5	394,1

## Idosos

> IDOSOS DE 60 ANOS no Espírito Santo têm mais chance de chegar aos 80 anos que outros Estados

> A PROBABILIDADE de chegar aos 80 anos no Estado quase dobrou nos últimos 30 anos

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

## INCENTIVO



LEONE IGLESIAS/AT

## Alimentação saudável desde cedo

Para que a família tenha uma vida mais saudável, a personal trainer Soraya do Nascimento Freitas Cunha, 32, produz grande parte dos alimentos consumidos em casa.

“Faço pão integral e biscoito sem glúten, por exemplo, além de incen-

tivar meus filhos a comerem frutas, peixe e grãos variados. Eles também só tomam leite de grãos.”

Ela revelou que optou por uma alimentação mais saudável para que a família tenha menos doenças e viva por mais tempo.

Seus filhos, Pedro, 4, e Noemi Freitas Cunha, 2, e o marido Daniel Delvano, 29, aprovam a alimentação.

“No lanche tem milho cozinho, tapioca e batata doce assada. As crianças desde cedo aprendem a se alimentar bem.”

## Qualidade de vida para viver mais

Os avanços da Medicina e a preocupação com a saúde, com acompanhamento médico mais frequente, são alguns dos fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida.

Segundo o clínico geral Alaor Pavesi, as novas tecnologias da área médica fizeram com que o diagnóstico e o tratamento das doenças se tornassem mais eficazes.

“Pacientes que antes morriam por causa de uma coronária entupida, hoje conseguem viver por muitos anos com qualidade”, pontuou Pavesi.

O desenvolvimento do País também contribui para que as pessoas tenham mais saúde, disse o médico.

“O controle das infecções aumentou muito nos últimos anos. As mulheres também estão mais preocupadas com o pré-natal. São fatores que contribuem para que as crianças nasçam mais saudáveis.”

Para o endocrinologista Albermar Harrigan, a ida das pessoas com mais frequência ao médico é outro fator que ajuda no aumento do tempo de vida.

“Quem vai mais vezes ao consul-

tório antecipa o diagnóstico de doenças, o que facilita o tratamento.”

Além disso, a descoberta de antibióticos mais modernos contribui para o combate às doenças, que antes matavam populações inteiras, revelou o médico.

O pediatra Celso Murad explicou que a tendência é que vida dure ainda mais.

“Com a terapia genética e a clonagem, por exemplo, daqui a 15 anos a população vai ter uma expectativa de vida ainda maior que a de hoje.”

## O QUE ELAS DIZEM

KADIDJA FERNANDES - 07/06/2012



“ Não fumar, beber moderadamente e ter alimentação saudável são dicas essenciais para viver mais e melhor ”

Alaor Pavesi, clínico geral

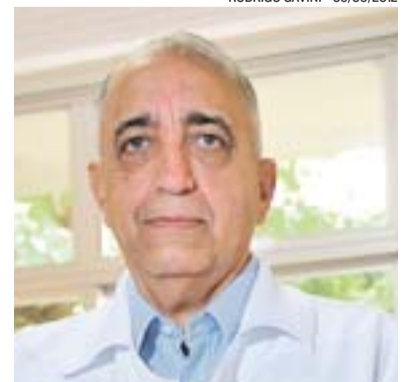
JULIA TERAYAMA - 02/08/2012



“ A atividade física pelo menos cinco vezes na semana e por 30 minutos faz com que vivamos mais ”

Albermar Harrigan, endocrinologista

RODRIGO GAVINI - 05/09/2012



“ A vida saudável começa desde o pré-natal. A criança também precisa de conforto e segurança ”

Celso Murad, pediatra