

PESQUISA DO IBGE

# Estado já é o 2º onde se vive mais

Expectativa de vida no Espírito Santo subiu para 77,9 anos, abaixo apenas de Santa Catarina. Mulheres têm maior longevidade

Bárbara Becalli  
Lorrany Martins

**A** cada ano, o Espírito Santo sobe a colocação no ranking dos locais onde as pessoas vivem mais no País. Neste ano, o Estado subiu uma posição e alcançou o segundo lugar geral de expectativa de vida.

A média de 2015 foi de 77,9 anos de esperança de vida ao nascer, ficando atrás apenas de Santa Catarina, que lidera o ranking há alguns anos, com 78,7 anos.

O Espírito Santo também ocupa a segunda colocação entre os estados brasileiros na lista de expectativa de vida para as mulheres.

A ala feminina no Estado vive, em média, 81,9 anos – 7,9 a mais que os homens, que têm esperança média de vida ao nascer de 74 anos. O Espírito Santo, junto com Rio Grande do Sul, é o quinto colocado no ranking de expectativa de vida masculina.

Os dados foram divulgados ontem pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com base nas Tábuas Completas de Mortalidade do Brasil em 2015.

No País, a expectativa de vida é de 75 anos, cinco meses e 26 dias, em média – um aumento de três meses e 14 dias com relação aos dados de 2014. Segundo o pesquisador do IBGE Márcio Minamiguchi, a tendência que se observa é de aumento contínuo da expectativa de vida. No Espírito Santo, em 2030, a média será de 81,15 anos.

“Desde 1940, a esperança de vida ao nascer teve um aumento de 30 anos (passou de 45,5 anos para 75,5 anos). Existem diferenciais com relação ao sexo. Os homens vivem menos que as mulheres, e isso vem desde o início das pesquisas.”

Ele explicou que a mortalidade da mulher é mais baixa que a dos homens. “Isso está atrelado a fatores biológicos. Entre os jovens, os fatores de riscos estão associados a causas externas que incluem, principalmente, a violência urbana e os acidentes de trânsito.”

Para Minamiguchi, isso explica a liderança de Santa Catarina, que tem baixos índices de homicídio, se comparado ao de outros estados.

Manter-se ativo, ter qualidade de vida e buscar conhecer novos lugares estão entre as dicas dadas por quem já chegou à terceira idade para aqueles que querem alcançar a longevidade. O engenheiro Celso Luiz Pavan, 70, por exemplo, continua trabalhando e viaja pelo menos cinco vezes ao ano. O hábito de viajar também é adotado pela aposentada Anita Poloni, 73, para manter a saúde mental em dia.



RODRIGO GAVINI/AT

## CUIDADOS

## Exercícios e disposição

As aposentadas Sirlei Silveira, 67, e Neuza Borges Piccine, 73, estão se cuidando para ultrapassar a expectativa de vida no Estado, que é de 77,9 anos, segundo o IBGE. Elas contam que o segredo para a longevidade é cuidar da saúde física e mental.

“Acordo todos os dias às 6 horas, deixo meu neto no colégio e vou fazer exercícios. Ando de bicicleta, corro, canto e danço. O clima do Espírito Santo também ajuda muito”, contou Sirlei.

## SEGREDOS DA LONGEVIDADE

## Viagens para viver mais e melhor

O segredo da aposentada Anita Poloni, 73 anos, para ter uma boa qualidade de vida é estar sempre viajando.

De acordo com ela, conhecer novos lugares e respirar novos ares ajuda a manter a saúde mental em dia. “A gente se sente mais alegre, feliz, recicla a mente e conhece coisas novas”, disse Anita.



RODRIGO GAVINI/AT

## Forró e beijo na boca

O engenheiro Celso Luiz Pavan, 70, já se aposentou, mas continua trabalhando. De acordo com ele, manter-se ativo é fundamental para viver mais.

“Tenho 70 anos e continuo dançando forró e beijando na boca. Tenho uma namorada há 10 anos e acredito que esse é o segredo. Além disso, viajo pelo menos cinco vezes ao ano. Vou a todos os lugares”, brincou.



RODRIGO GAVINI/AT

## RANKING DE EXPECTATIVA DE VIDA NOS ESTADOS

ESTADOS	TOTAL*	HOMENS*	MULHERES*
1º Santa Catarina	78,7	75,4	82,1
2º Espírito Santo	77,9	74	81,9
3º Distrito Federal	77,8	74,1	81,3
4º São Paulo	77,8	74,6	80,9
5º Rio Grande do Sul	77,5	74	80,9
6º Minas Gerais	77	74,1	79,9
7º Paraná	76,8	73,4	80,2
8º Rio de Janeiro	75,9	72,3	79,3
9º Rio Grande do Norte	75,5	71,5	79,5
10º Mato Grosso do Sul	75,3	70,9	79
11º Goiás	74	70,9	77,3
12º Mato Grosso	74	74,7	77,6
13º Amapá	73,7	71	76,5
14º Ceará	73,6	69,7	77,6
15º Acre	73,6	70,4	77,2
16º Pernambuco	73,5	69,5	77,4
17º Bahia	73,2	68,8	77,9
18º Tocantins	73,1	70,2	76,4
19º Paraíba	72,9	69	76,8
20º Sergipe	72,41	68,2	76,7
21º Pará	71,9	68,2	76
22º Amazonas	71,7	68,4	75,2
23º Alagoas	71,2	66,5	76,1
24º Roraima	71,2	68,8	74
25º Rondônia	71,1	68,1	74,8
26º Piauí	70,9	66,8	75,1
27º Maranhão	70,3	66,6	74,2

OBS.: \*EM ANOS  
Fonte: IBGE.

## MULHERES

**AS MULHERES** do Espírito Santo têm a segunda maior expectativa de vida do Brasil, pelo segundo ano seguido, vivendo em média 81,95 anos. As capixabas ficam atrás apenas das catarinenses que vivem, em média, **82,1 anos**. Para 2030, a projeção mostra que as mulheres do Espírito Santo vão viver, em média, **84,71 anos**.

## 78,18 anos

É A PROJEÇÃO DE VIDA PARA OS MORADORES DO ESPÍRITO SANTO EM 2016

## 30 anos

FOI O AUMENTO DE 1940 A 2015. A ESPERANÇA DE VIDA AO NASCER PARA AMBOS OS SEXOS PASSOU DE 45,5 ANOS PARA 75,5 ANOS.

## PROJEÇÕES NO ESTADO

ANO	EXPECTATIVA DE VIDA
2015	77,9
2016	78,18
2017	78,49
2018	78,79
2019	79,06
2020	79,32
2023	80
2025	80,39
2028	80,88
2030	81,15

FONTE: IBGE.





## Cidades

PESQUISA DO IBGE

# Convivência ajuda a melhorar a saúde

Controlar o estresse durante toda a vida contribui para alcançar idade cada vez mais avançada. Pode parecer uma tarefa difícil, mas conviver mais com outras pessoas, conversar e até mesmo abraçar ajuda a melhorar a saúde e nessa missão.

As dicas são do geriatra, doutor em Neurologia e coordenador de pesquisa e pós-graduação da Emescam Hebert Wilson Santos Cabral, que deu palestra ontem com o tema: “Desconstruindo o Estresse”, durante o Seminário de Saúde e Segurança Prevenir, evento que faz parte da Semana Prevenir, realizada na Grande Vitória.

“O estresse na terceira idade está muito ligado, hoje, à perda das capacidades funcionais, que ocorre com o envelhecimento. Quando isso gera impacto na vida da pessoa e ela começa a ter de ficar dependente de alguém para fazer o que ela mesma fazia antes, ela começa a sofrer, ficar angustiada, ansiosa, deprimida, e assim por diante.”

O especialista destacou que controlar o estresse melhora a qualidade de vida, e que isso pode ser feito de forma simples.

“Quando você procura alguém para conversar, desabafar, trocar

experiência ou até mesmo abraçar, aumenta os níveis de ocitocina, que gera a proteção do estresse. Quem tem estresse deve procurar ajuda e buscar convívio social”, orientou o médico.

Ele acrescentou, ainda, que há três pilares para se ter qualidade de vida na terceira idade:

“Comer menos, fazer mais atividade física e ter bem-estar. É importante destacar que esse investimento tem de começar ainda jovem. Temos de multiplicar isso já com nossos filhos”, indicou.

A geriatra Caroline Pupim afirmou que cuidar da saúde e fazer prevenção de doenças crônicas é fundamental para conseguir maior expectativa de vida.

“A convivência também é importante. Ter resiliência, que é a capacidade de superar e encontrar saída para os problemas, é fundamental para manter a saúde em dia. Pesquisas mostram que idosos que têm maior resiliência vivem mais”, explicou.

De acordo com a geriatra da Santa Casa Alessandra Tieppo, as pessoas estão cada vez mais bem informadas e se cuidando melhor. “Além disso, as políticas públicas também contribuem para isso.”

**“Há três pilares para se ter qualidade de vida na terceira idade: comer menos, fazer mais atividade física e ter bem-estar”**

Hebert Wilson Santos Cabral, geriatra e doutor em Neurologia

## OPINIÕES



**“Vemos idosos cada vez mais ativos e se preocupando com a saúde. Hoje, os jovens estão mais saudáveis e isso garante o futuro deles, que vão viver muito mais”**

Renato Augusto Mattos Coutinho, geriatra

**“Avanços da medicina, hábitos de vida melhores e cada vez mais políticas públicas voltadas para eles contribuem para o aumento da expectativa de vida”**

Alessandra Tieppo, geriatra da Santa Casa



**“Prevenir doenças e cuidar da saúde é fundamental para aumentar a expectativa de vida. Pesquisas mostram que idosos que têm capacidade de superar problemas vivem mais”**

Caroline Pupim, geriatra

## BEM-ESTAR

## Ativo aos 83 anos

O vendedor aposentado Arnaldo Leal de Castro, 83, já ultrapassou a média de expectativa de vida do capixaba e disse que não há segredos para viver bem. “Tem de fazer o que todo mundo já sabe. Faço exercício todos os dias, duas vezes por semana no centro de convivência da prefeitura e todos os dias em casa.”

Além da série de exercícios, ele contou que a alimentação também é importante. “Parei de beber e fumar. Agora, todos os dias, meu café da manhã é fruta e um ovo. Sinto que quanto mais vou envelhecendo, vou ficar melhor”, brincou.



RODRIGO GAVINI/AT

## HEBERT CABRAL GERIATRA E DOUTOR EM NEUROLOGIA

## “Dar um abraço reduz o estresse”

O Brasil é um dos países com maiores níveis de estresse, segundo estudos mundiais. O problema atinge cada vez mais pessoas e foi tema de palestra do doutor em Neurologia e coordenador de pesquisa e pós-graduação da Emescam Hebert Wilson Santos Cabral durante o Seminário de Saúde e Segurança Prevenir. Ele afirmou: “Dar um abraço reduz o estresse.”

**A TRIBUNA - O número de pessoas com estresse tem aumentado? Por que isso ocorre?**

**HEBERT CABRAL** - Quando você tem qualquer efeito social ou econômico na sociedade, pode levar ao estresse, porque gera uma aflição. O estresse é um sofrimento prévio de uma coisa que ainda não aconteceu. As pessoas sofrem antecipadamente por uma questão que ainda não sabem.

**> Qual a relação do estresse com as doenças emocionais?**

Existe o estresse e os transtornos ansiosos. O estresse é uma condição de aumento da pressão arterial, hiperatividade do corpo e mente inquieta, que acontecem em determinadas situações. Isso

se torna um transtorno ansioso quando passa a causar impactos na sua vida.

**> Com que proporção isso atinge a sociedade hoje?**

Os estudos mostram que o transtorno depressivo, o uso e abuso de substância química e a ansiedade correspondem a 23% dos transtornos que acometem a população no País. O estresse atinge de 10% a 12% das pessoas no Brasil.

**> Como controlar o estresse e torná-lo um aliado no dia a dia?**

A primeira forma de controlar o estresse é perceber que ele, na ver-

dade, é uma manifestação do corpo e não quer dizer que você está morrendo e, sim, que o corpo está te preparando para algo mais hostil. Quando você está mais agitado, significa que seu corpo está, na verdade, aumentando a glicose e a pressão para você vencer um desafio.

Quando você procura alguém para conversar, desabafar, trocar experiências ou até mesmo abraçar, você aumenta os níveis de ocitocina, ela é que gera a proteção do estresse. Quanto maior o nível de ocitocina, menor vai ser o seu estresse.

ANTONIO COSME/AT



**HEBERT CABRAL** destacou que o estresse atinge de 10% a 12% das pessoas no Brasil e deu dicas de como prevenir o problema

## Serra é a cidade com mais bebês

Mais uma vez, o município da Serra garantiu o primeiro lugar e é o campeão de nascimentos de bebês no ano passado, assim como ocorreu em 2014.

Foram 6.919 registros, de acordo com pesquisa de Registro Civil de 2015 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Porém, o número é inferior se comparado aos registros de 2014, quando a Serra registrou 8.268 nascimentos.

Os dados mostraram que a capital, Vitória, ficou em segundo lugar em 2015, bem próxima da Serra, com 6.845 novos bebês – uma diferença de 74 nascimentos.

O município onde menos nasce-

ram bebês em 2015 foi Ponto Belo, com 30 nascimentos em um ano, antecedido por Divino São Lourenço, com 46, que em 2014 liderou com menos nascimentos.

No total, foram 56.608 registros em todo o Estado no ano passado. O mês com mais nascimentos foi março, com 5.306; seguido por maio, com 5.257 registros. Em 2014, janeiro havia sido o campeão de registros no Espírito Santo.

Em todo o País, 2.952.969 pessoas nasceram em 2015. O nascimento de gêmeos teve 1.126 registros, 146 deles em Vila Velha; e tri-gêmeos ou mais foram 34 registros no Estado – 12 deles em Vila Velha, sendo 1.418 em todo o País.

## O RANKING

MUNICÍPIO	NASCIMENTOS
1º Serra	6.919
2º Vitória	6.845
3º Vila Velha	6.523
4º Cariacica	5.147
5º Cachoeiro de Itap.	3.458
6º Linhares	3.215
7º Colatina	1.863
8º Guarapari	1.844
9º São Mateus	1.820
10º Aracruz	1.381
11º Viana	1.365
12º Itapemirim	868
13º Barra de São Francisco	695
14º Nova Venécia	680
15º S. Maria de Jetibá	552