

Comportamento

A expectativa de vida no Brasil tem aumentado a cada ano. Procurar novas atividades após os 50 anos é fundamental para um bom envelhecimento

POR LUIZ FELLIPE ALVES

A cada ano, a expectativa de vida dos brasileiros cresce. Para os nascidos em 2025, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) projeta uma média de 76,8 anos. Apesar do avanço, o envelhecimento ainda é cercado por tabus, especialmente no que diz respeito à autonomia e à qualidade de vida na terceira idade. Com o objetivo de ampliar o debate sobre o tema, o Bradesco Seguros realizou o 18º Fórum da Longevidade, que reuniu especialistas, artistas e homenageados, em São Paulo, para discutir o envelhecer com saúde e propósito.

Com o tema Longevidade em movimento, também foi realizada a segunda edição do Índice de Longevidade Pessoal (ILP). A pesquisa coletou respostas de cerca de 4,4 mil pessoas de todas as regiões do Brasil para 31 variáveis distribuídas em seis pilares. Como resultados, foi possível perceber mudanças significativas nos hábitos, atitudes e percepções dos brasileiros em relação à saúde, como maior engajamento em atividade físicas. Entretanto, as respostas também reforçaram desafios recorrentes.

A população do DF foi uma das participantes da pesquisa, tendo destaque no pilar Conhecimento em relação à longevidade. Segundo o levantamento, 79% dos brasilienses reconhecem e sempre estão à procura de aprender novas habilidades. Esse pilar é importante para o envelhecer bem, mantendo o cérebro e o corpo saudáveis.

O gerontólogo Alexandre Kalache, que pesquisa há 50 anos o envelhecimento humano, destaca que se manter ativo e exercitando a mente depois dos 50 anos é fundamental. "Aprender novas habilidades estende o horizonte da pessoa. Promove convivência e mantém a pessoa com ânimo em viver", afirmou.

Cleide Helena de Faria, de 69 anos, sabe bem a importância de adquirir novas habilidades após os 50 anos. Seu extenso currículo inclui cursos de panificação, chef mix, confeitaria, de idiomas e graduações, como em tecnologia da informação (TI). À reportagem, ela afirmou que acha prazeroso aprender novas coisas. "Essas novas atividades são muito divertidas. É importante para a mente e para o corpo", afirmou.

LONGEVIDADE EM MOVIMENTO



Arquivo pessoal