

# LONGEVIDADE: COMO TER UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA?

DA REDAÇÃO

Pesquisas apontam que, a partir de 2030, haverá mais idosos do que crianças vivendo no Brasil. Mas, o que contribui para que as pessoas vivam mais? A longevidade dos brasileiros aumentou, ou seja, as pessoas estão vivendo mais! No Brasil, a expectativa de vida subiu para 76,8 anos, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2020, um crescimento de 3,3 anos no período de 10 anos.

“Apesar de não existir uma receita ou fórmula mágica para a longevidade,

a ciência tem mostrado que a adoção de determinados hábitos ao longo da vida contribui para frear, em partes, o processo de envelhecimento, aumentar os anos vividos e, de quebra, melhorar a saúde para poder aproveitá-los, como uma alimentação saudável e atividades físicas”, comenta a fisioterapeuta Raquel Silvério.

Mas, o que contribui para que as pessoas vivam mais? Qual o segredo da longevidade? “Ter uma vida equilibrada, é a saída ideal para se ter uma vida bem longa e saudável, e claro que além do corpo, a saúde emocional também é uma parte muito importante. Afinal, não adianta nada ter um corpo saudável, e uma mente que não acompanha esse processo, por isso o equilíbrio entre corpo e mente é tão importante”, comenta a espiritualista Kélida Marques.

Abaixo, a fisioterapeuta Raquel Silvério e a espiritualista Kélida Marques, trazem algumas dicas para se ter uma vida equilibrada. Confira:

**Estar em constante movimento:** “O sedentarismo, ou seja, a falta de atividades físicas, está associado a várias doenças. A recomendação para alcançar a longevidade, portanto, é manter o corpo em constante movimento. A importância do exercício para manter a saúde e, por consequência, retardar o processo de envelhecimento. É importante ressaltar que essa prática de atividade física deve ser contínua e, se possível, desde a infância, para garantir seus benefícios ao máximo, e claro sempre com o auxílio de um”, comenta a fisioterapeuta.

**Estresse:** “É praticamente impossível não passar por situações de estresse no dia a dia, ainda mais para quem vive nas grandes cidades e têm uma rotina atribulada, cheia de compromissos e responsabilidades. Mas se isso se dá apenas de vez em quan-

do ou você usa estratégias para administrar a tensão, não há tanto motivo para preocupação. O problema surge quando viver estressado é algo frequente, por isso recomendo a prática da meditação.”, comenta a

**Alimentação:** “Ter um corpo bem nutrido é considerado um fator essencial para uma boa saúde. A alimentação influencia fortemente o nosso organismo, tanto pelo déficit quanto pelos excessos. A alimentação balanceada que aumenta a longevidade é aquela que fornece os nutrientes necessários para a manutenção, reparo e crescimento dos tecidos do corpo, sem que haja consumo alimentar em excesso.”, comenta a fisioterapeuta Raquel Silvério.

Cedida Assessoria



Afinal, qual será o segredo para ter uma longevidade?

Loterias

Acumulou - Concurso 2532

10 14 17 18 23 30

Acumulou - Concurso 5983

21 25 28 35 48

Acumulou - Concurso 2435

04 19 28 30 43 49

07 27 31 33 35 44

Acumulou - Concurso 1852

08 16 17 33 36 64 70

Acumulou - Concurso 2382

07 08 16 20 27 32 37

46 47 53 54 66 72 75

76 85 87 94 95 99

DATAS COMEMORATIVAS

**DIA 27**

**Dia 27**  
**Dia Mundial do Patrimônio**  
**Audiovisual**