

NO PARANÁ, CERCA DE 1200 MORADORES JÁ SÃO CENTENÁRIOS

Por Cintia Végas – Paraná Online

É cada vez mais comum encontrar pessoas idosas vivendo de forma ativa, independente e feliz, apesar de algumas limitações físicas que a idade avançada possa vir a causar. Graças aos avanços da Medicina e às melhores condições de saneamento básico, a população mundial está vivendo cada vez mais e melhor.

No Paraná, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os habitantes com mais de 100 anos de idade já são cerca de 1.200. Entre os 90 e os 99 anos, são aproximadamente 9.700 pessoas. Na faixa dos 80 aos 89, cerca de 74.600.

Segundo o presidente da seccional Paraná da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rodolfo Augusto Alves Pedrão, a longevidade está bastante ligada à carga genética. Desta forma, pessoas com familiares de primeiro grau que chegaram a idades avançadas têm maiores chances de também viver mais.

Porém, fatores associados a hábitos de vida saudáveis também são considerados fundamentais. “Quem quer viver mais e com qualidade deve ter uma vida regrada e sem exageros, como excesso de peso, de álcool e fumo”, afirma.

Outras dicas dadas por Rodolfo são principalmente após os cinquenta anos, evitar o trabalho estressante e extenuante e ter mais tempo para si mesmo e para a vida em família.

O psicólogo e parapsicólogo Ovídio Zanini, que é frei da paróquia Nossa Senhora das Mercês, em Curitiba, destaca que um corpo saudável está bastante ligado a uma mente saudável. Por isso, também recomenda que as pessoas que querem atingir a longevidade cultivem a própria espiritualidade e procurem manter a mente ocupada de coisas positivas.
