

# JANELA

Informativo do Instituto de Previdência do Legislativo do Estado de Minas Gerais - ANO V - Nº 19 - julho - 2012

do IPLEMG

## Espaço do Segurado

### ■ Acontece no IPLEMG

Programa Sol na Janela

### ■ Dica cultural

### ■ Humor

### ■ Dica de saúde

### ■ Depoimento

Maria Vera F. Barreto - Verita



## Saúde e Bem Estar

### ■ Como manter o cérebro saudável e a memória em dia



## Comportamento

### ■ Brasil, Brics e Bigs

## EDITORIAL

*Hoje, felizmente para amigos e leitores, não houve tempo para o habitual artigo nosso. No entanto, deixo-lhes um soneto magnífico que acho muito próprio para nós, maduros, como também lição antecipada e que não deve ser esquecida, para os mais jovens. Pois jovens, devemos continuar a ser.*

Gerardo Renault

## ENVELHECER

de Bastos Tigre

*Entra pela velhice com cuidado,  
Pé ante pé, sem provocar rumores  
Que despertem lembranças do passado,  
Sonhos de glória, ilusões de amores.  
Do que tiveres no pomar plantado,  
Apanha os frutos e recolhe as flores  
Mas lavra ainda e planta o teu eirado  
Que outros virão colher quando te fores.  
Não te seja a velhice enfermidade!  
Alimenta no espírito a saúde!  
Luta contra as tibiezas da vontade!  
Que a neve caia! O teu ardor não mude!  
Mantém-te jovem, pouco importa a idade!  
Tem cada idade a sua juventude.*



## DICA CULTURAL



### Concertos Didáticos

Criado em 2002, oferece um programa mensal especialmente voltado para a música clássica de qualidade, com artistas brasileiros e estrangeiros de reconhecimento internacional. Seu grande diferencial está no cunho didático-informativo, que agrega ao Programa um caráter de formação acadêmica, através de exposições orais a cargo dos intérpretes convidados e da distribuição de material impresso sobre os compositores e as obras, a orquestra e os músicos. Tem direção artística da pianista e professora da Escola de Música da UFMG Celina Szrvinsk.

Acontece aos sábados, às 18 horas. Conservatório UFMG - Av. Afonso Pena, 1534  
Tel: (31) 3409-8300

#### Junho

30/06/2012 - Vera Astrachan

#### Agosto

04/08/2012 - Cristina Capparelli

25/08/2012 - Anna Malikova

#### Setembro

15/09/2012 - Celina Szrvinsk e Miguel Rosselini

29/09/2012 - Ricardo Castelo Branco

#### Outubro

27/10/2012 - Arnaldo Cohen

**“Meus filhos terão computadores, sim, mas antes, terão livros. Sem livros, sem leitura, os nossos filhos serão incapazes de escrever – inclusive a sua própria história.”**

Bill Gates

## ACONTECE NO IPLEMG

### Programa Sol na Janela. Participe com a gente!

Fique de olho nas atividades que o IPLEMG oferece a você através do Programa Sol na Janela e aproveite:

**Pilates:** método de condicionamento físico que utiliza a respiração e contração de músculos seletivos durante a realização de exercícios. Entre os benefícios podemos destacar: força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, melhora da postura, entre outros;



**Atividade aeróbica:** Atividade em esteiras e bicicletas com monitoramento de pressão arterial e frequência cardíaca: ajudam no condicionamento prevenindo muitas das doenças cardiovasculares;

**Fisioterapia:** reabilitação e/ou prevenção de lesões nas áreas de ortopedia e geriatria;

**Atendimento médico:** Consultas, exames, receitas, check up de uma maneira mais fácil;

**Atendimento nutricional:** aprenda sobre o valor nutricional dos alimentos, a importância de uma alimentação saudável e monte uma dieta que é a sua cara;

**Curso de computação:** aprenda sobre os desafios na área da informática, estimule-se a aprender coisas novas e desbrave na internet.

**Maiores informações através do telefone (31) 3291 1944 com Tatiane ou Denise**

## HUMOR



### DILEMA

#### Para quem deve ficar a herança?

Um ricoço que estava morrendo escreve seu testamento às pressas e não tem tempo para pontuar seu texto:

**Deixo meus bens à minha irmã não a meu sobrinho jamais será para a conta do alfaiate nada dou aos pobres.**

O sobrinho chegou e pontuou: **Deixo meus bens à minha irmã? Não. A meu sobrinho. Jamais será para a conta do alfaiate. Nada dou aos pobres.**

A irmã chegou e pontuou: **Deixo meus bens à minha irmã. Não a meu sobrinho. Jamais será para a conta do alfaiate. Nada dou aos pobres.**

O alfaiate chegou e pontuou: **Deixo meus bens à minha irmã? Não! A meu sobrinho? Jamais. Será para a conta do alfaiate. Nada dou aos pobres.**

Por fim, chegou um descamisado que pontuou: **Deixo meus bens à minha irmã? Não. A meu sobrinho? Jamais. Será para a conta do alfaiate? Nada. Dou aos pobres.**

### Colabore com matérias para o nosso Jornal

A equipe de elaboração do “JANELA DO IPLEMG” lembra a todos os segurados que existe à sua disposição um espaço reservado à publicação de colaborações, cujo conteúdo poderá ser referente a Arte, Literatura, Meio Ambiente, Saúde, Comportamento ou outras matérias de interesse geral. Os contatos poderão ser feitos com Maria Luisa, pelo telefone 3291.1944 ou pelo e-mail: [iplemg@almg.gov.br](mailto:iplemg@almg.gov.br). Sua participação é muito importante.

## EXPEDIENTE

### Presidente:

Gerardo Renault

### Vice Presidente:

Emílio Eddstone Duarte Gallo

### Diretor Financeiro:

João Marques de Vasconcelos

### Vice Diretor Financeiro

Ermano Batista Filho

### Conselho Deliberativo:

Deputado Antônio Júlio de Faria

Deputado Dilzon Luiz de Melo

Domingos Sávio T. Lanna

Elmiro Alves do Nascimento

João Carlos Ribeiro de Navarro

Geraldo da Costa Pereira

Deputado José Alves Viana

Deputado José Bonifácio Mourão

Roberto Mauro Amaral

Deputado Sebastião Costa da Silva

### Conselho Fiscal:

Deputado José Henrique

Lisboa Rosa

Deputado Luiz Humberto Carneiro

Nelson José Lombard

### Superintendente Geral

João Alves Cardoso

### Janela do IPLEMG

#### Coordenação, Redação e Revisão:

Gerardo Renault,

Helio Resende,

Leticia Pizzato,

Maria Luisa P. Borges

#### Designer Gráfico:

Fernando Quintino

Impressão: Gráfica Silveira

Tiragem: 400 exemplares

DICA DE SAÚDE

Dicas para você escolher o colchão certo e garantir uma boa noite de sono

Para ter uma noite de sono tranquilo, dormir bem e recarregar a energia, um bom colchão é fundamental. Passar a noite no colchão errado pode provocar insônia, irritabilidade, falta de concentração no dia seguinte, má circulação, câimbras e dores musculares, principalmente nas costas. Entretanto, na hora de comprar o colchão correto, podem surgir dúvidas. Observe a densidade do colchão, que é a resistência do produto levando em conta o peso de cada pessoa. As lojas têm tabelas que indicam a densidade ideal para cada corpo. No caso dos colchões de casal, o certo é comprar o colchão na densidade compatível com a pessoa mais pesada. O colchão deve ser confortável, nem mole nem duro demais para deixar a coluna alinhada e os músculos relaxados. Quando o colchão é muito mole, pode desalinhar a coluna e causar dores nas costas. Se duro demais pode cansar a musculatura, provocando dores nos ombros, quadris e articulações. O colchão deve ser trocado, em média, a cada oito anos. Ao decidir comprar um colchão novo, procure um bom vendedor, pesquise, tire todas as suas dúvidas sobre o produto. Fique alguns minutos deitado para testar se o colchão é bom mesmo. Vale a pena e ainda evita dores e possíveis desconfortos futuros.

Fernanda Maia  
Fisioterapeuta do Programa Sol na Janela



“A instrução é um esforço admirável. Mas as coisas mais importantes da vida não se aprendem, encontram-se”.

Oscar Wilde

DEPOIMENTO

Nessa edição, entrevistamos nossa querida pensionista, Verita. Sempre alegre, ela nos contou um pouco da sua rotina. Confira.

Uma das suas características é sua vitalidade e bom humor. Qual o segredo para isto?

O segredo é estar sempre de bem com a vida. Sou uma pessoa que aprendeu a superar as dores e perdas do passado, e guardar dele somente os momentos felizes, coloridos e poéticos. A vida para mim é cor, suavidade e leveza. Não me prendo às dores da caminhada, passo por elas aprendendo e transformando o negativo em experiência de vida.

Outro segredo é praticar atividade física e fazer o que gosto. Amo caminhar, festejar com minha família, cuidar do meu lar em todos os sentidos e ficar com minha neta que é o elã da minha vida.

O mundo mudou bastante nos últimos anos, tivemos muitos avanços nas áreas científicas, tecnológicas, na área da saúde, etc. Como você verifica estas mudanças que estão acontecendo no mundo?

Fico encantada com as mudanças atuais. Acredito que os avanços advindos da tecnologia, da ciência e, sobretudo o aprimoramento na área da saúde estão contribuindo sobremaneira para uma qualidade de vida melhor. Meus filhos acham que sou uma pessoa moderna! Não sei se a palavra correta seria essa...creio que sou uma pessoa que naturalmente acompanha a evolução das coisas, mesmo guardando comigo um certo conservadorismo e muita tradição.

O que você acha do programa “Sol na Janela”?

Primeiro gostaria de agradecer ao nosso presidente por esta grande oportunidade a nós ofertada com a criação do programa SOL na JANELA. O entusiasmo que temos com nossos colegas e funcionários é muito importante! Eu sinto esta casa como se fosse um prolongamento da minha. Em relação à atividade física, não tenho palavras... Minha saúde melhorou consideravelmente, minha pressão arterial que não estabilizava com os remédios, hoje está totalmente controlada, graças ao profissionalismo de todos do



programa. Preciso ressaltar que o profissionalismo sem coração não chega a lugar nenhum. Aproveito este espaço para agradecer a vocês professoras e a toda equipe do IPLEMG, que além de profissionais são um misto de afeto, carinho e boa vontade.

Agora nós vamos fazer um bate bola. OK ?

Uma alegria: A música.

Um momento inesquecível: O nascimento da minha neta.

Um sonho: Já realizei todos!

Família: É tudo! Meu esteio, meu respaldo.

Um hobby: Caminhar.

Um filme: Filmes históricos.

Uma frase: “Lágrimas são palavras que não podemos expressar”, “O homem procura respostas e encontra perguntas”.

Um livro: “Adeus china” – Uma história de superação.

Comida preferida: A mais simples.

Você gostaria de deixar uma mensagem para nossos leitores?

Gostaria de convidá-los para que venham sempre para o nosso convívio aqui no IPLEMG por ser extremamente saudável e alegre. Aqui encontramos amigos, fazemos outros, convivemos em harmonia, recebendo alento, segurança e tranquilidade.



## Novos estudos da neurociência mostram como manter o cérebro saudável e a memória em dia

**Quem disse que estamos condenadas a perder a memória e a agilidade com o passar do tempo? A neurociência aponta o que fazer para manter saudável o órgão mais nobre do corpo.**

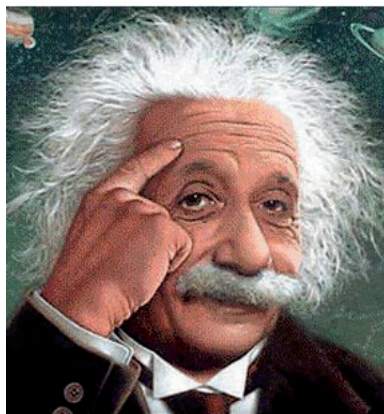
Tarde de sábado, tinha acabado de almoçar quando o telefone tocou. “E aí, vocês não vêm?”, disse minha irmã. “Estamos esperando vocês para cantar parabéns.” Sem jeito, perguntei: “A festa não é amanhã?” Eu podia jurar que o aniversário do meu sobrinho seria no domingo. Chegamos a tempo de provar o bolo, mas virei alvo de gozação. Aos 49 anos, já confundi horário do dentista, às vezes esqueço nomes e olho para o frasco de cálcio e vitamina D sem saber se tomei ou não. Atribuía isso ao cansaço até conhecer um estudo britânico divulgado em janeiro passado.

Cientistas da Universidade College avaliaram o raciocínio, a linguagem e a memória de 5,2 mil homens e 2,2 mil mulheres entre 45 e 70 anos e descobriram que a atividade cerebral começa a se deteriorar aos 45 anos. Até pouco tempo atrás, os pesquisadores presumiam que o declínio tivesse início aos 60 anos. Supondo que o cérebro agora envelhece mais cedo por culpa da correria diária e do excesso de informações, interpretei meus lapsos como os primeiros sinais da decadência. Tive a sensação de estar à beira do abismo. Felizmente, minhas conclusões foram precipitadas. “Antes as pesquisas eram feitas apenas com idosos; agora incluem pessoas bem mais jovens”, revela Sonia Brucki, vicecoordenadora do Departamento de Neurologia Cognitiva e do Envelhecimento da Academia Brasileira de Neurologia. “Não podemos afirmar que envelhecemos mais cedo. A medicina hoje detecta alterações imperceptíveis no passado.” Segundo Sonia, embora a troca de informações entre as células nervosas fique mais lenta com o tempo, uma pessoa saudável não perde a memória, a lucidez e o raciocínio apenas porque chegou a certa idade. É possível manter um desempenho cognitivo normal.

O neurocientista brasileiro Miguel Nicollelis, professor da Universidade Duke, nos Estados Unidos, e autor de *Muito Além do Nosso Eu* (Cia. das Letras), diz que perdemos neurônios a partir dos 18 anos. Por um século, a medicina acreditou que o desgaste fosse irreversível e o cérebro incapaz de se reparar. Nas últimas duas décadas, descobriu-se que células nervosas continuam a ser criadas na idade adulta. E que as tarefas cerebrais não são realizadas por células isoladas, mas por múltiplos neurônios, interagindo como uma orquestra. Outra descoberta fantástica: a rede de células se encarrega das atribuições dos neurônios perdidos, compensando sua ausência.

É a capacidade de se reorganizar, denominada plasticidade cerebral, que oferece a possibilidade de recuperação em casos de lesão no cérebro. Ela ainda preserva a habilidade de aprender na velhice. A neurocientista Cheryl Grady, da Universidade de Toronto, no Canadá, constatou que a partir da meia-idade o ser humano usa mais os dois lados do cérebro, o que permite fazer análises amplas das circunstâncias e re-

solver melhor os problemas. Um indício de que não somos obrigadas a aceitar passivamente as limitações do envelhecimento. Ao contrário, podemos interferir no processo para impedir que o cérebro enferruje. “A plasticidade afeta o cotidiano e enterra qualquer vestígio de determinismo”, diz o psiquiatra Norman Doidge, da Universidade Columbia, autor de *O Cérebro Que se Transforma* (Record). O livro mostra que estímulos alteram a estrutura e o funcionamento do órgão. “A cabeça tem de estar ocupada com desafios”, alerta Orestes Vicente Forlenza, vice-diretor do Laboratório de Neurociências da Faculdade de Medicina da USP.



**“A cabeça tem de estar ocupada com desafios”**

### Malhação mental

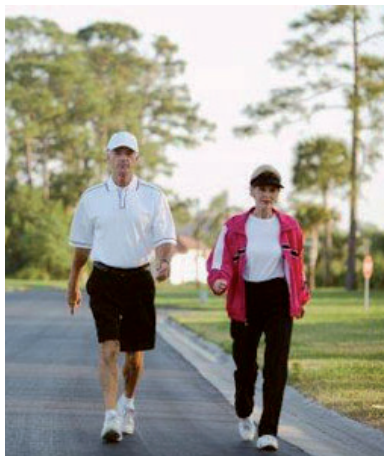
Passar o dia vendo TV aumenta o risco de problemas. “A menos que se escolham programas que motivem a pensar”, afirma Sonia. Ler, participar de jogos de tabuleiro e aprender novas habilidades reduz em 50% a perda de memória. A conclusão é da neuropsiquiatra americana Yona Geda após acompanhar 1,3 mil voluntários. O efeito positivo cresce quando há envolvimento emocional e prazer, explica Orestes: “Uma coisa é fazer palavras cruzadas por fazer. Outra é estudar uma língua e usá-la numa viagem; pesquisar história da música e ir a um concerto”.

No contraponto, a overdose de atividades prejudica mesmo quando provém de uma fonte só, como o computador. As pessoas interrompem a leitura, abrem links, conferem e-mails, olham o Facebook, o que sobrecarrega a atenção. “Com os múltiplos estímulos, a concentração desaba – as chances de memorizar caem”, diz Sonia. O dom das multitarefas – atribuído às mulheres – é um mito e passa longe da eficiência. Na hora de folga, as mães checam a lição das crianças enquanto veem o noticiário e redigem um relatório. “O cérebro não foi projetado para se fixar em duas ou três coisas simultâneas. Há risco de erro e de não gravar os dados na memória”, alertam os neurocientistas Stephen L. Macknik e Susana Martinez-Conde em *Truques da Mente* (Zahar). O saudável, eles lembram, é fazer uma coisa de cada vez.

### Vida ativa

Um estudo identificou o aumento nas conexões nervosas de adultos sedentários que passaram a caminhar três vezes por semana. A prática regular de atividade aeróbica, como natação, corrida, ciclismo e dança, estimula a formação de células nervosas e libera substâncias protetoras dos neurônios – o que auxilia na associação de ideias, no aprendizado e na fixação na memória.

Além disso, combate a ansiedade e a depressão. “O exercício físico é um dos melhores estabilizadores de humor que a neurociência moderna conhece”, registra a neurocientista Suzana Herculano-Houzel, professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro, no livro *Fique de Bem com Seu Cérebro* (Sextante). Também ajuda a queimar a perigosa gordura visceral, que se acumula no abdome e, segundo pesquisadores do Hospital das Clínicas da USP, produz substâncias inflamatórias que caem na corrente sanguínea, interferindo na transmissão de informações entre os neurônios.



**“O exercício físico é um dos melhores estabilizadores de humor que a neurociência moderna conhece”.**

### Prato reforçado

A alimentação equilibrada e variada é essencial para o funcionamento do cérebro. Alguns alimentos se destacam: “Peixes como salmão, atum e sardinha e algas fornecem ácidos graxos ômega 3, em especial o DHA (docosa-hexaenoico), que faz o neurônio trabalhar melhor”, afirma a professora de bioquímica Glaucia Pastore, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp. Os cientistas perceberam maior incidência de depressão, transtorno de déficit de atenção e esquizofrenia onde há baixo consumo desse ácido graxo. Outro aliado é a colina, micronutriente encontrado na gema do ovo e na lecitina da soja. “É a matéria-prima para a síntese da acetilcolina, que atua na inter-relação das células da memória”, acrescenta a professora.

**A alimentação equilibrada e variada é essencial para o funcionamento do cérebro.**



Para neutralizar os radicais livres – produzidos porque o cérebro consome muito oxigênio, cerca de 25% do total do que inalamos – devem ser incluídas na dieta boas fontes de antioxidantes: frutas cítricas (vitamina C), frutas vermelhas (antocianina), azeite de oliva e castanhas (vitamina E), frutas e hortaliças amareladas e vegetais folhosos (carotenoides). Cinco porções de frutas e verduras por dia é o ideal. “Tudo que faz bem para o coração é ótimo para o cérebro”, lembra Orestes Vicente. No prato, deve haver fibras (aveia, feijão e massas integrais). Já o açúcar, o sal e as gorduras saturadas (carnes gordas, pele de frango e leite integral) devem ser bem reduzidos.

### Vilões sob controle

Um pouco de adrenalina deixa a mente alerta e a memória vigilante. Mas, quando a concentração é grande e a tensão se arrasta, o benefício desaparece. “Excesso de trabalho que rouba tempo de lazer e de conviver com a família deixa as pessoas deprimidas e ansiosas e causa desequilíbrio psíquico”, alerta o neurologista Ricardo Teixeira, do Instituto do Cérebro de Brasília, criador do blog ConsCiência no Dia-a-Dia.



**“Os bons pensamentos são capazes de ligar os centros de prazer do cérebro da mesma forma que a presença de uma pessoa querida”.**

O stress crônico reduz a formação de novas células e a comunicação entre elas, sobretudo no hipocampo, região associada à aprendizagem e à memória. Um estudo da neurobióloga Rajita Sinha, da Universidade Yale, nos Estados Unidos, observou que depois da morte de um ente querido ou do fim de uma relação amorosa importante, o cérebro pode encolher. Mas tudo indica que a plasticidade garante meios de reverter o quadro e socorrer o cérebro, diz Rajita. Aliás, cultivar amizades (ainda que o contato se limite às redes sociais) protege a massa cinzenta, assim como ter uma atitude mental positiva.

Para Norman Doidge, o que uma pessoa imagina se torna um gatilho para emoções e ações: “Os bons pensamentos são capazes de ligar os centros de prazer do cérebro da mesma forma que a presença de uma pessoa querida”. Na lista dos inimigos, ainda estão o cigarro e álcool em excesso. Eles podem danificar as células nervosas. Problemas de saúde também precisam ser controlados: colesterol alto, hipertensão arterial e diabetes comprometem os vasos sanguíneos – e má circulação acaba prejudicando o funcionamento do cérebro, adverte Sonia.

Na Conferência Internacional da Associação de Alzheimer, realizada em julho do ano passado em Paris, foi dada a boa notícia: a saúde bem cuidada é um bálsamo para a mente. Metade dos casos de Alzheimer, doença degenerativa que arrasa os neurônios e apaga a memória, poderia ser evitada se fossem eliminados o fumo, o sedentarismo, a pressão alta, o diabetes, a obesidade e os quadros depressivos. Assim, talvez seja possível estimular novas conexões neurais e, finalmente, vencer essa e outras doenças.

***“Dizer que jornal é trabalho de equipe é dizer muito pouco. Jornal bem-sucedido é trabalho de uma orquestra de personalidades e idéias diferentes ou mesmo antagônicas, porém complementares, harmonizadas e equilibradas por normas ou metas comuns”.***

Alberto Dines

## Brasil, Brics e Bigs

**Somos tetracampeões mundiais de felicidade futura; o Brasil é o país do futuro e o país jovem**

A PNAD permite captar diversos aspectos da sociedade brasileira, como analisar a distribuição de renda, a educação e o trabalho. No entanto, ela não fornece uma noção direta das diferenças tupiniquins ante outros países nem cobre aspectos subjetivos da vida das pessoas.

Se quisermos conhecer as aspirações brasileiras, vis-à-vis às de outras nações, temos de enxergar pelas lentes de dados internacionais a perspectiva das pessoas -tal como na literatura emergente de economia da felicidade. Essas abordagens ainda não fazem parte da honorável tradição “ibgeana”.

Segundo nova rodada de pesquisa (vide [www.fgv.br/cps/ncm2014](http://www.fgv.br/cps/ncm2014)), o Brasil é tetracampeão mundial de felicidade futura. Numa escala de 0 a 10, o brasileiro dá uma nota média de 8,6 à sua expectativa de satisfação com a vida em 2015, a maior dos 156 países pesquisados. A média mundial é 6,7.

Antes, na expectativa com relação a 2011, 2012 e 2014, o Brasil já ocupava o lugar mais alto do pódio.

O otimismo brasileiro supera o da Dinamarca, líder mundial de felicidade presente. Os lanterninhas são a Síria, que vem enfrentando uma situação política conturbada, e Burundi -país pobre do continente africano. Zimbábue, quando passava por inflação e guerra civil, ocupava o último lugar na expectativa prévia em relação a 2011.

E os Brics (isto é, o grupo de emergentes globais composto por Brasil, Rússia, Índia, China e agora África do Sul, South Africa -antes o “s” era de plural)? África do Sul com 7,7 na escala de 0 a 10 de felicidade futura em 2015, o 27º colocado em 153 países; Rússia com 6,4, o 105º colocado; China com 6,2, o 111º colocado, e Índia com 6,1, o 119º colocado.

Indo aos Piigs (leia-se Portugal, Irlanda, Itália, Grécia e Espanha -Spain), que passam por dificuldades econômicas, há um quadro heterogêneo. Irlanda se segura na 16ª posição. Portugal e Grécia estão atrás, na 145ª e na 146ª posição.

Fechando o grupo dos Piigs, Itália e Espanha, nossos tradicionais rivais na cancha futebolística, estão em posições intermediárias, 56ª e 81ª, respectivamente, em desacordo com os louros do passado. Note que falamos de expectativas do ano logo depois da Copa brasileira.

Fiquem felizes: nossos maiores adversários passados e presentes no campo global futebolístico esperam estar tristes no pós-Copa (2015 = ano 1 D.C.).

Como economista brasileiro, às vezes, em vez da chamada ciência triste (“the dismall science”), recorro ao meu lado brasileiro. Para nós, não importa muito ser parte dos emergentes Brics, hoje reunidos em Nova Déli. Nos domingos nos remetemos para outras instâncias.



O que nos importa é fazer parte dos Bigs. Quem são os Bigs? Brasil, Itália e Alemanha (Germany), nessa ordem, os principais ganhadores de Copas do Mundo. Os espanhóis que me desculpem, mas o “S” não é de Spain, é plural mesmo.

Por mais que o brasileiro, profissão esperança, não seja o protótipo do “Homos economicus”, esses dados nos permitem entender a expressão “Brasil: o país do futuro”, criada há 70 anos por Stefan Zweig.

Também permitem entender por que temos uma baixa taxa de poupança e a mais alta taxa de juros do planeta. Caso contrário, descontamos todo o futuro hoje!

O jovem em geral, por sua vez, também acredita que o melhor da vida ainda está por vir. Nossa pesquisa mostra que a satisfação prospectiva de um cidadão da aldeia global declina ao longo do ciclo de vida. Por exemplo, vai de 7,41 aos 15 anos a 5,45 para aqueles com mais de 80 anos. Na idade das debutantes, a média futura é 3,3 pontos maior que a média de felicidade presente, que se mantém mais ou menos constante com a idade.

Mais do que um país de jovens na sua composição demográfica, o Brasil é um país habitado por jovens de espírito. A média de felicidade futura do brasileiro entre 15 e 29 anos é 9,29, também superior a qualquer outro país pesquisado.

Ou seja, somos campeões mundiais de felicidade futura e/ou de atitude jovem. Isso nos permite reconciliar duas qualificações recorrentemente atribuídas ao Brasil: “o país do futuro”, por uns, e “país jovem”, por outros.

MARCELO NERI, 48, é economista-chefe do Centro de Políticas Sociais e professor da EPGE, na Fundação Getúlio Vargas, e autor de “Microcrédito, o Mistério Nordestino e o Grameem Brasileiro” (editora da Fundação Getúlio Vargas) e “A Nova Classe Média” (editora Saraiva).