

ACOMPANHE HOJEEMDIA.COM.BR

opinio@hojeemdia.com.br

Os artigos não refletem, necessariamente, a opinião do jornal Hoje em Dia

JUVENTUDE E TRABALHO: OPORTUNIDADE COM PROTEÇÃO É O CAMINHO

CHRISTIANE AZEVEDO BARROS*



O Dia Internacional do Jovem Trabalhador, celebrado em 24 de abril, nos convida a refletir sobre um dos temas mais estratégicos para o desenvolvimento do país: a forma como nossos jovens estão sendo inseridos no mercado de trabalho. Mais do que ampliar oportunidades, é essencial garantir que essa entrada ocorra com proteção, direitos assegurados e em equilíbrio com a educação.

Para a Delegacia Sindical em Minas Gerais do Sindicato Nacional dos Auditores-Fiscais do Trabalho (DS-MG/SINAIT), esse é um ponto central no debate sobre desenvolvimento social e econômico, já que a qualidade dessa inserção impacta diretamente o futuro da força de trabalho brasileira.

Dados recentes mostram avanços importantes, mas também reforçam a dimensão do desafio. Segundo o Painel de Informações da Aprendizagem, com base na RAIS e no Novo Caged, o número de jovens aprendizes no Brasil passou de 483.485 em dezembro de 2022 para 684.077 em janeiro de 2026, um crescimento de 41%. Em Minas Gerais, o aumento foi de 39% no mesmo período, saltando de 44.993 para 62.655 vínculos.

Apesar desse avanço, a DS-MG/SINAIT alerta que ainda é recorrente a entrada precoce e desprotegida de jovens no mercado de trabalho. Na prática, muitos ingressam em atividades informais, sem registro e sem qualquer tipo de proteção social. Essa realidade, frequentemente motivada por necessidades econômicas, expõe esses trabalhadores a jornadas inadequadas, baixos salários e ausência de direitos básicos, além de com-

prometer a continuidade dos estudos.

Nesse contexto, a aprendizagem profissional se consolida como uma das principais ferramentas de proteção e inclusão, conforme destaca a DS-MG/SINAIT. Trata-se de um modelo que combina formação teórica e prática, com direitos garantidos e acompanhamento adequado, contribuindo não apenas para a inserção no mercado, mas também para a permanência do jovem na escola.

Outro desafio persistente para essa faixa etária é a dificuldade de conciliar trabalho e estudo. Muitos jovens ainda enfrentam uma escolha indevida entre gerar renda e permanecer na escola, o que compromete sua formação e reduz suas oportunidades futuras.

Além disso, não podemos ignorar o peso das desigualdades sociais e regionais. Em contextos de maior vulnerabilidade, a informalidade ainda aparece como única alternativa, o que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas à inclusão produtiva e à qualificação profissional.

A proteção ao jovem trabalhador exige uma atuação integrada. A DS-MG/SINAIT defende que cabe ao Estado fiscalizar e promover políticas eficazes, às empresas cumprir a legislação, aos serviços nacionais de aprendizagem e às entidades formadoras competir a qualificação profissional, e à sociedade compreender que investir na juventude é investir no futuro do país.

* Auditora-Fiscal do Trabalho e representante da DS-MG/SINAIT

TREINO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE NÃO É SUGESTÃO: É NECESSIDADE

RAIRTONI PEREIRA*

Sim, eu sei que ler esse título pode soar um pouco duro. Pode parecer até uma ordem, algo que muitos idosos naturalmente rejeitam. Mas a verdade é que o treino de força não é um luxo, nem apenas uma recomendação genérica de médicos ou profissionais de saúde. Ele é um dos pilares fundamentais para manter a autonomia, a saúde e a qualidade de vida ao longo do envelhecimento.

O ideal seria que todos chegassem à terceira idade já acostumados a se exercitar. Um corpo que foi movimentado ao longo da vida tende a envelhecer melhor e com mais vigor, equilíbrio e mobilidade. Mas a realidade é outra para muitas pessoas. A correria do trabalho, as responsabilidades da vida adulta e a falta de orientação fazem com que o movimento vá sendo deixado de lado.

Ainda assim, há uma boa notícia: enquanto há vida, nunca é tarde para começar ou recomeçar.

O tempo já passou, é verdade. Mas ele continuará passando de qualquer maneira. Então a pergunta que fica é simples: que tal usar o tempo que ainda vem pela frente para construir um corpo mais forte e uma vida mais independente?

Quando somos crianças, o movimento é natural. Brincamos, corremos, subimos em árvores, pulamos, nos abaixamos e levantamos sem sequer pensar nisso. O corpo funciona com liberdade e espontaneidade. Com o passar dos anos, porém, muitas pessoas vão se tornando cada vez mais sedentárias.

Sem perceber, deixam de se movimentar como deveriam. Perdem força muscular, mobilidade e consciência corporal, que é aquela capacidade simples de andar bem, sentar corretamente, agachar ou levantar com segurança.

Essa perda progressiva de força e massa muscular tem até nome: sarcopenia. De acordo com informações divulgadas pela Cleveland Clinic, ela pode começar ainda entre os 30 e 40 anos e tende a se intensificar com o envelhecimento, podendo chegar em alguns casos a até 8% de perda de massa muscular por década. Esse enfraquecimento é um dos principais fatores que comprometem a qualidade de vida na velhice. É ele que muitas vezes transforma tarefas simples, como caminhar, subir escadas ou levantar de uma cadeira, em grandíssimas dificuldades. Mas isso não precisa ser o destino inevitável do envelhecimento.

E a ciência é bastante consistente ao apon-

tar qual tipo de exercício faz mais diferença nesse contexto: o treino de força. Revisões sistemáticas publicadas em periódicos como o Age and Ageing (Oxford Academic) e outros estudos na área de geriatria mostram que o treinamento resistido melhora força, equilíbrio e capacidade funcional em idosos, além de contribuir para a redução do risco de quedas – uma das principais causas de hospitalização nessa faixa etária.

Modalidades como musculação, Pilates e treinamento funcional (quando bem orientadas e com foco em força muscular), são as que apresentam os melhores resultados para preservar autonomia ao longo do envelhecimento. Não basta apenas se movimentar: é preciso treinar com propósito.

Com o treino de força adequado, orientado e adaptado para cada condição, o corpo pode evoluir em qualquer idade. Mesmo que o progresso seja gradual, ele acontece. Um idoso que começa a treinar pode recuperar mobilidade, melhorar o equilíbrio, fortalecer a musculatura e reduzir significativamente o risco de quedas. E, mais importante, pode recuperar algo extremamente valioso: a independência.

Conseguir caminhar sem ajuda, levantar da cama com autonomia, brincar com os netos ou simplesmente realizar atividades do dia a dia sem depender de outras pessoas são conquistas que fazem toda a diferença na autoestima e na qualidade de vida.

Cuidar do próprio corpo também é uma forma de cuidar daqueles que amamos. Afinal, manter-se ativo não significa apenas viver mais, significa viver melhor, com dignidade, autonomia e presença.

Por isso, o treino de força na terceira idade não deve ser visto como um esforço exagerado ou um sacrifício desnecessário. Ele é, na verdade, um investimento direto na liberdade de continuar vivendo plenamente.

Começar pode parecer difícil. Mas cada passo conta. E, muitas vezes, tudo o que o corpo precisa é justamente isso: começar a se mover novamente – com intenção, orientação e força. A hora é agora.

* Personal trainer e autor do livro “5 Atitudes para criar o hábito de se exercitar todos os dias”.

HOJE EMDIA

IRACEMA BARRETO
Editora-Chefe

ANA PAULA LIMA
Editora-Executiva

REDAÇÃO
(31) 3253-2226 - 3253-2229
Rua dos Pampas, 484, Prado
CEP: 30.411-030 - Belo Horizonte-MG

EDIMINAS S/A
Editora Gráfica Industrial de MG

COMERCIAL
Victor Souza
(31)97205-5708
(31) 3191-5929
comercial@hojeemdia.com.br

PUBLICIDADE LEGAL
EDITAIS E BALANÇOS
fonados@hojeemdia.com.br
(31) 3253-2210

GERAL:
(31) 3253-2205

RELACIONAMENTO COM O CLIENTE
(31) 3253-2225
atendimento@hojeemdia.com.br

MERCADO LEITOR
circulacao@hojeemdia.com.br

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS
www.anj.org.br

