

Lena Obst

O que você  
**vai ser**  
quando



**envelhecer?**



Quanta  
Previdência  
Unicred



Editora Unisul

INSTITUTO DE  
LONGEVIDADE

MONGERAL AEGON

O que você  
**vai ser**  
quando



É preciso olhar de perto e com carinho  
o inevitável passar dos anos.  
Sem medo ou preconceito,  
é indispensável preparar o futuro,  
cada dia mais rápido e ao mesmo tempo  
mais longo.

**Lena Obst**

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**

REITOR

Mauri Luiz Heerdt

VICE-REITOR

Lester Marcantonio Camargo

**EDITORA UNISUL**

DIRETOR

Laudelino José Sardá

SECRETÁRIA EXECUTIVA

Alessandra Turnes Soethe

ASSISTENTE EDITORIAL

Amaline Mussi

Avenida Pedra Branca, 25 – Fazenda Universitária Pedra Branca  
88137-270 Palhoça/SC – Fone (48) 3279-1088 Fax (48) 3279-1170  
editora@unisul.br

**EQUIPE DE PRODUÇÃO**

COLABORAÇÃO

Lúcia Py Lüchmann

FOTOS

Ricardo Garcia

GRÁFICOS

Eduardo Obst

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Cesar Valente

REVISÃO

Jucélia Fernandes

Fotos dos depoimentos cedidas pelos entrevistados

O15 Obst, Lena, 1964-

O que você vai ser quando envelhecer? / Lena Obst. - Palhoça :  
Ed. Unisul, 2017.

216 p.: il. color.; 25 cm

ISBN 978-85-8019- 180-6

1. Envelhecimento. 2. Qualidade de vida. 3. Longevidade. 4. Idosos - Aspectos psicológicos – Educação financeira. I. Título.

CDD 21. ed. – 612.67

# Prefácio

## Tic-Tac da Vida

**S**em que a gente se dê conta, o tempo nos acompanha por toda a vida, a cada instante dela. Não por outra razão, nossas histórias são contadas com o que nos aconteceu no passar das horas, dos dias e dos anos. Reconhecer isso é essencial em qualquer idade, mas torna-se ainda mais importante quando se alcança a maturidade, quando as conquistas começam de fato a ser somadas para compor as trajetórias e os possíveis legados.

O livro que agora chega às suas mãos fala sobre esse tempo, que deixa marcas no rosto e na alma, que nos transforma a cada novo dia e nos faz entender quão valiosos (e rápidos) são os momentos que a gente saboreia com intensidade. Enquanto o tic-tac da vida toca, a gente acumula riquezas que vão muito além de bens e nos fazem valorizar aquilo que realmente importa, aquilo que nos toca, emocionalmente, faz-nos sair da comodidade do cotidiano para bater fundo no coração, que não tem idade, mas tem pulso.

Todas essas pequenas grandes coisas traduzem a matéria-prima da Quanta Previdência, que tem a meta

de oferecer aos participantes de seus planos um planejamento de vida, que contemple o presente e, de maneira muito especial, que prepare o futuro. Todo o trabalho realizado na entidade é para que as pessoas possam efetivamente desfrutar das belezas do agora, pois cada momento é único, sem esquecer que o amanhã também as espera, com suas necessidades e seus encantos.

Se todas essas coisas já são suficientemente grandiosas, imagina se somadas às transformações geradas pela longevidade, pelas mudanças sociais advindas com os chamados “novos velhos”, que chegam à maturidade ativos e cheios de sonhos que ainda desejam realizar. Estamos vivendo muito mais e agora queremos também viver muito melhor.

É nessa comunhão de valores que este livro cruza o caminho da Quanta e estabelece uma parceria inevitável. Fácil perceber que tanto a missão de escrever as páginas a seguir quanto a missão da Quanta são de grande porte e responsabilidade. Mas isso não impediu a escritora nem tampou-

co a Quanta de aceitarem os desafios.

Também é claro perceber porque o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon se incorporou ao projeto, fazendo crescer ainda mais a importância da disseminação do amplo conhecimento e das informações apresentadas nesta edição.

O assunto é atualíssimo, urgente e de grande relevância: o bem envelhecer. Para tratar do tema, a autora vai desde as definições que cercam a chegada da maturidade até as orientações de como cuidar do corpo e da mente; aborda sobre as novas formas de ver e viver a terceira idade, até a maneira de buscar a felicidade. Previdência, economia, mercado de trabalho, sustentabilidade, acessibilidade, educação, tecnologia, sociedade e mudanças fazem parte de um grande apanhado de ideias e pensamentos costurados com a agulha do jornalismo – com o que a autora sempre trabalhou –, com paixão e determinação. Além disso, o livro ainda nos brinda com depoimentos de personalidades que se destacam no cenário nacional e que contam um pouco a respeito do que pensam sobre o inexorável processo de envelhecimento.

Orgulhosamente, a Quanta Previdência e o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon são temas de capítulos específicos, traduzindo a parceria firmada na concretização desta edição, que tem o objetivo de ser um instrumento de educação pessoal, de bem viver, de cuidados com a saúde física, financeira e previdenciária. A ousada meta (porque diferenciada) é fazer com que leitores de todas as idades despertem para a indispensável preparação do futuro, cada vez mais repleto de possibilidades, desde que planejado com cuidado, muito além do imediatismo protagonizado nos dias atuais.

O convite é claro e objetivo: comece agora a se preparar para ter qualidade de vida também a partir da terceira idade. Leia atentamente, com a mente e o coração, tudo o que a jornalista Lena Obst tem para nos contar.

Quem sabe não era este livro que estava faltando para você desassossegado e se lançar às transformações necessárias.

A oportunidade está posta. Não a perca.

Boa leitura!

**Euclides Reis Quaresma**

Diretor Superintendente

Quanta Previdência

## SEGUNDO TEMPO

Escrever este Prefácio exige um segundo e indispensável tempo para que eu possa apresentar, não apenas o livro, mas a autora dele. Nossa parceria de trabalho e amizade também tem a marca indelével do tempo, em 30 anos de caminhada conjunta, sem vislumbrar ainda o fim da estrada. Tradutora de sentimentos, pensamentos e palavras, Lena Obst entrou na minha história num dia de centro cirúrgico lotado no Hospital Infantil Joana de Gusmão, onde eu, como cirurgião pediatra, tinha operado gêmeas xifópagas recém-nascidas. Como jornalista metida que é, ela foi parar em frente à UTI na qual as meninas estavam no pós-operatório e, vencendo a barreira dos seguranças do hospital, atreveu-se a me pedir uma entrevista. Naquele momento entendi que tinha uma profissional diferente e muito especial em minha frente. De lá pra cá nunca mais nos separamos.

Em seguida, ela já passou a ser colaboradora e assessora de comunicação pelas entidades em que estive à frente da gestão. Foi assim na Unimed Florianópolis (1991-1995), na Unicred Florianópolis (1994 a 2002) e agora na Quanta Previdência (desde a fundação, em 2004).

Tantos passos e tantos anos nos trouxeram até aqui, ao lançamento de "**O que você vai ser quando envelhecer?**". Um livro que, assim como o carinho da amizade, fala da importância de somar valores, multiplicar vitórias, diminuir angústias e dividir lealdade para totalizar a vida. Certamente a parceria é preciosa e se consolida ainda mais com esta nova conquista.

**ERQ** – Maio de 2017



# Sumário



## Apresentação

Reflexão indispensável

8

## 1. Sem Pré-Conceito

11

A hora e a vez do novo velho .....12

Definições em permanente mudança..... 16

Envelhecendo desde o nascimento .....21

### O que você vai ser quando envelhecer?

Alexandre Garcia & Ana Botafogo ..... 28/29

## 2. Longevidade

31

Prepare-se para viver mais ..... 32

Mudança na Pirâmide Demográfica .....38

### O que você vai ser quando envelhecer?

Carlinhos Brown & Bruninho .....42/43

## 3. Rompendo Padrões

45

Qualidade de vida não tem idade .....46

Novo universo.....49

De mãos dadas com a internet ..... 51

Passaporte carimbado..... 58

Geração de conhecimento ..... 60

### O que você vai ser quando envelhecer?

Nelson Motta & Zé Dassilva..... 66/67

## 4. Nova Realidade

69

Economia da terceira idade .....70

Cidades em transformação.....78

Governantes atentos às mudanças.....82

Política Nacional do Idoso .....86

Respeito aos direitos reconhecidos .....96

Desafios nacionais ..... 100

### O que você vai ser quando envelhecer?

Ricardo Amorim & Mara Luquet..... 104/105

## 5. Tempo de Transformações

107

Mudanças inevitáveis..... 108

Plantar saúde para colher saúde..... 112

Saúde é a maior preocupação .....115

Estereótipos ultrapassados.....117

Geriatria e Gerontologia.....118

Saúde do homem ..... 120



107



143



165



183

Saúde da mulher..... 126  
 Mens Sana.....131  
 Declaração da Assoc. Médica Mundial.....135

**O que você vai ser quando envelhecer?**

Alexandre Kalache & Nilton Molina ... 140/141

**6. Cuidados Essenciais 143**

Idosos em construção..... 144  
 Pratos coloridos .....147  
 Aposente o sofá..... 150  
 Felicidade.....153  
 Direito de envelhecer .....155  
 Velhos, rejuvenesçam!.....158  
 Como é ser longo vivo?..... 160

**O que você vai ser quando envelhecer?**

Cristovam Buarque & Isadora Faber ... 162/163

**7. Instituto de Longevidade Mongeral Aegon 165**

Longevidade = Oportunidade.....166  
 Três pilares.....170

**O que você vai ser quando envelhecer?**

Francisco Mussnich & Almir Sater..... 180/181

**8. Quanta Previdência 183**

Você está preparado para viver mais? ..... 184  
 Cenário de preocupação.....187  
 Quanta Previdência .....191  
 Indicadores e conquistas ..... 194  
 13 anos de história em 2017 ..... 198  
 Educação financeira e previdenciária ..... 203  
 Sonhos das pessoas  
 são propósitos da Quanta ..... 205  
 Quanta Longevidade ..... 208

**O que você vai ser quando envelhecer?**

Marcos Piangers & Arnaldo Antunes .212/213

**O que já foi dito 214**

**Referências de fontes e entrevistas 218**



# Apresentação

## Reflexão indispensável

Esqueça toda e qualquer evolução tecnológica, todos os avanços da inteligência artificial e toda a inovação inimaginável que está por vir. A maior transformação do mundo do Século XXI está acontecendo ao nosso lado, em nossas casas, dentro de cada um. O nome dela é **LONGEVIDADE**.

A ampliação do tempo de vida das pessoas é um fenômeno que acontece quase que silenciosamente, como todas as coisas vitais que compõem o cotidiano: a respiração, o passar das horas, as voltas do globo terrestre ou o crescimento dos nossos filhos e netos. Na correria do dia a dia, quem afinal se permite parar e pensar que conquistamos muitos novos anos para correr ainda mais?

No imediatismo do mundo que nos cerca, quem se dá ao luxo de olhar para o amanhã, quem se atreve a refletir sobre o inexorável passar dos anos e seu próprio envelhecimento?

A resistência pode ser grande, porém, longe de passar despercebida, a confirmação de que temos mais tempo para viver vem despertando novas e essenciais reflexões, tirando muitos de nós da zona de conforto. Não é mais possível ignorar que, nas últimas três décadas, ganhamos a expectativa de mais 11 anos na nossa linha do tempo, assim como se torna cada vez mais evidente a quantidade de pessoas conhecidas que chegam perto ou ultrapassam os 100 anos.

É chegado o momento, então, de desmitificar o envelhecimento, seja do lado positivo, seja do lado negativo da palavra e desta faixa etária. Quem ignora, não se planeja para enfrentar desafios; quem não reflete, deixa de preparar-se para aproveitar os bons momentos que cada etapa da vida é capaz de nos brindar.

Este livro tem a meta de tratar dessa importante temática e provocar o refletir dos leitores, na pretensão de também motivar a saudável inquietação capaz de gerar boas mudanças e crescimento. Escrito com as tintas do jornalismo, ele reúne informações, artigos e entrevistas que ajudam a pensar através das palavras de profissionais que lidam com o assunto, que mexe não apenas

com aqueles que já convivem com os desafios da idade, mas também com todos os que sabem enxergar que o futuro é logo ali, dobrando a esquina, na próxima volta do relógio.

Assim, da mesma forma que um dia tivemos que responder **“O QUE VOCÊ VAI SER QUANDO CRESCER?”**, hoje é preciso questionar também **“O QUE VOCÊ VAI SER QUANDO ENVELHECER?”**.

Sem medo, preconceito ou promessas, é indispensável olhar, sentir e entender o que está acontecendo com o nosso corpo, a mente, os sentimentos, a sociedade, o mundo.

Porque o tempo não para e o desejo da felicidade não tem idade.







***Sem  
Pré-Conceito***

**1**

## A hora e a vez do novo velho

Vá se acostumando. Pessoas acima dos 60, 70, 80 e 90 anos estão invadindo as ruas, as academias, as salas de aeroportos, as áreas de lazer e uma fatia diferenciada do mercado de trabalho. Elas começam a ser reconhecidas e chamadas de “novos velhos” e não ficam mais em casa aguardando a aposentadoria chegar. Ao invés disso, provavelmente você é quem terá que aposentar a ideia de que lugar de terceira idade é em frente à televisão, esperando o tempo passar. Senhoras e senhores, de cabelos brancos ou não, estão cada vez mais por perto, prometendo defender e ampliar o direito conquistado de viver mais tempo, com qualidade, projetos, determinação e, por que não dizer, ousadia.



Portanto, refaça seus pensamentos, afaste os preconceitos e, acima de tudo, não os subestime. Muito além de vagas especiais no estacionamento do shopping, espaço reservado nas filas do supermercado e assento assegurado no transporte coletivo, eles têm horizontes bem mais amplos. Com a maturidade e a experiência adquiridas, conhecem as artimanhas das lutas e não desistem tão fácil diante dos obstáculos, que também são companheiros da jornada.

Entender essa grande mudança em andamento na sociedade atual é urgente e essencial para quem está no mundo dos anos 2000. A associação da velhice ao ultrapassado ou ao declínio não condiz mais com o perfil do novo velho e as transformações em andamento no dia a dia. Maneiras positivas de



viver a velhice têm ultrapassado tantas barreiras quanto as vencidas pelos avanços da medicina e os acessos à tecnologia, que hoje tornam mais fácil o cotidiano dos que alcançaram a terceira idade. A capacidade de adaptação tem sido exercida cada vez mais, na certeza de que ela faz parte de todas as etapas da vida e que autonomia e poder de decisão não são exclusividades da juventude. A procura por respostas individuais e coletivas já começou e é cada vez maior, para desvendar e conviver com os embates que cercam um período ainda pouco explorado – diante de sua imensidão.

De mente e olhos abertos, os mitos de “não envelhecer” ou da “eterna juventude” dão lugar à busca pelo “bem envelhecer”. Isso exige uma nova reflexão sobre a maturidade e uma responsabilização não apenas sobre o presente, mas de maneira especial sobre o futuro. Praticando a máxima de que cada um é dono de seu destino, jovens e adultos de todas as idades já come-

## QUEM SÃO?

A cada novo ano, cerca de 650 mil brasileiros chegam aos 60 anos de idade. Os chamados novos velhos são economicamente ativos e desfrutam de saúde para aproveitar os anos que ainda os aguardam. Hoje, são responsáveis por uma nova evolução de costumes e vêm mudando a forma de encarar a vida. Estão longe da ideia de aposentados que

encaram a fase como o fim das atividades úteis e muitos até se preparam para encerrar o ciclo do trabalho formal, mas nem pensam ainda em descansar. Mantêm-se participativos e desempenham papéis protagonistas na família e na sociedade. São também consumidores desejados nos mais diversos setores de produtos e serviços, movimentando a

economia por onde passam.

A chegada dos 60 anos pode até trazer apreensões, mas também traz o desejo e a possibilidade de aproveitar o momento para realizar sonhos que ficaram esperando no decorrer dos anos em que o trabalho, a produção e a criação dos filhos estavam no topo da lista de preocupações.

çam a entender que é preciso refletir sobre o envelhecer, para aproveitar os anos a mais que o fenômeno da longevidade vem ocasionando no mundo.

Esqueça a fantasia da “melhor idade”. O desafio é o mesmo que sempre moveu as gerações: saber viver o melhor que cada idade tem para dar.

E isso é ainda mais urgente com a longevidade alcançada nos últimos anos, pois se tudo correr bem, seremos mais tempo velhos do que crianças e adolescentes. Para aqueles que vão viver até os 100 anos (o número cresce em todo o mundo), o tempo pode igualar à fase adulta. Ou seja, a velhice não é mais um rápido período da vida de uma pessoa. É necessário, então, entender e familiarizar-se com a questão, enxergar essa fase da vida de forma real, para poder prepará-la, de maneira a ter bem-estar, equilíbrio físico e emocional.

**JOSÉ ELIAS SOARES PINHEIRO**, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, Gestão 2016/2018), contribui para a definição dos novos velhos. “A denominação relaciona-se ao aumento da expectativa de vida que aconteceu mundialmente no último século, graças a conquistas sociais e avanços na prevenção e controle de doenças. Há 50 anos, um indivíduo de 60 anos era considerado ‘velho’ e já estava em casa aposentado, de pijama. Hoje em dia, no entanto, ao chegar aos 60 anos, o indivíduo geralmente ainda mantém-se produtivo e refuta essa identidade. São os ‘novos velhos’: avós que não aceitam só cuidar dos netos em casa, enquanto os filhos trabalham, porque têm compromissos próprios, desde trabalhar a ir à academia ou fazer uma viagem. Assim, a imagem do idoso mudou radicalmente, o que se reflete na forma como é divulgada e entendida”.

A imagem do idoso mudou radicalmente

Geriatra do Instituto de Neurologia Deolindo Couto, da Universidade Federal do Rio de Janeiro e membro da Câmara Técnica de Geriatria do Conselho Federal de Medicina, o médico

salienta que, evidentemente, não é possível generalizar sobre um perfil do novo idoso, uma vez que muitos países (inclusive o Brasil) mantêm profundas desigualdades sociais. “Os idosos do Nordeste possuem hábitos e rotinas diferentes dos idosos do Sul. No próprio Rio de Janeiro, por exemplo, é bem diferente ser idoso no Leblon e num bairro do subúrbio. Ainda assim, o que se vê é uma tendência a idosos que procuram se manter participativos e desempenham papéis importantes na família e na sociedade. O cineasta português Manoel de Oliveira, por exemplo, continuou dirigindo filmes mesmo após completar 100 anos!”.

Nesse contexto de mudanças, o geriatra destaca ainda o chamado envelhecimento ativo. “A Organização Mundial de Saúde define o direito ao ‘envelhecimento ativo’ como o processo de maximizar oportunidades de saúde, participação e segurança, com o propósito de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Isso significa que a sociedade deve ser acolhedora e criativa para mudar a forma como encara os seus idosos. Ser idoso não significa estar ultrapassado. Ele tem experiência que pode ser explorada para alcançar bons resultados. Deve ser garantida, ao idoso, a chance de participar das atividades sociais. Isso começa na acessibilidade, que ainda é um problema tão sério no Brasil. Em várias cidades brasileiras as calçadas têm buracos que induzem quedas, os ônibus têm degraus altos demais, as escadas rolantes do metrô nem sempre funcionam e a sinalização é péssima, com letras pequenas. Em resumo, o envelhecimento ativo deveria ser um compromisso social. Até porque os adultos de hoje serão os idosos de amanhã”.

A sociedade deve ser acolhedora e criativa para mudar a forma como encara os seus idosos. Ser idoso não significa estar ultrapassado

# Definições em permanente mudança

Envelhecer deveria ser tão simples quanto crescer e ser entendido da mesma forma que as outras etapas da vida. Mas não é. A dificuldade já começa no identificar o envelhecimento e se estende ao ponto de nominar a fase da velhice.

Do nascer até os 14 anos, todos são chamados de crianças.

Dos 14 aos 18 anos, todos são chamados de adolescentes.

A partir dos 18 anos, o nome é adulto.

E a partir dos 60 anos, como somos chamados: velhos? Idosos? Maduros? Anciãos?

A busca por palavras apropriadas para tratar do assunto não para por aí.

Quando somos crianças, estamos na infância, depois vamos para a adolescência e em seguida atingimos a maioridade. Mas depois dos 60 anos, mais uma vez tudo se complica. Existem as opções da terceira idade, da melhor idade, da idade avançada e da velhice, para citar apenas as mais conhecidas.

Outra pergunta interessante: quando começa a terceira idade?

Inúmeras são as teorias e a própria Organização Mundial da Saúde (OMS) trata de apresentar mais uma divisão, na medida em que define que a terceira idade é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos. Ou seja, a idade da pessoa considerada idosa é estabelecida conforme o nível socioeconômico de cada nação. Para completar, a Organização das Nações Unidas (ONU) apresentou, em 2002, mais uma classificação em três grupos distintos: pré-idosos (55 a 64 anos); idosos jovens (65 a 79 anos) e idosos de idade avançada (a partir de 80 anos).

## IDADES CRONOLÓGICAS

### DO PONTO DE VISTA BIOLÓGICO

**Primeira idade:** 0 – 20 anos

**Segunda idade:** 21 – 49 anos

**Terceira idade:** 50 – 77 anos

**Quarta idade:** 78 – 105 anos

No Brasil, a Constituição Federal menciona a terceira idade com início aos 65 anos, enquanto que o Código Penal refere a idade de 70 anos e a Política Nacional do Idoso estabelece os 60 anos como o limite da simples fase adulta.

Esse emaranhado de números e nomes serve apenas para ilustrar as dificuldades que existem em falar sobre o envelhecer. É uma breve demonstração do quanto ainda é preciso

refletir sobre o tema, o que só poderá ser resolvido quando o preconceito deixar de existir, assim como a negação e o estranhamento.

Longe de tentar rotular ou traçar conceitos estáticos, o envelhecimento deve ser visto na sua complexidade e em suas diferentes dimensões (biológica, psicológica, social, econômica, relacional, política e jurídica). Somente o conhecimento é capaz de afastar receios e enfrentar os desafios que o passar dos anos apresenta a cada pessoa, de maneira peculiar e única.

Nesse sentido, além da Medicina, estudiosos da Antropologia, Gerontologia, Sociologia e historiadores também ajudam a estabelecer definições para a faixa etária acima dos 60 anos de idade:

### ETAPA DA VIDA

*O envelhecimento é um processo, a velhice é uma etapa da vida e o idoso é o resultado e sujeito destes.*

**Matheus Papaléo Netto**  
Geriatra do Brasil (São Paulo)

### SENSIBILIDADE LEGITIMADA

*A designação ‘velho’ não é mais adequada para nomear os ‘jovens senhores’ e o novo estilo de vida na passagem dos séculos XIX e XX. Surge, desse modo, a denominação ‘idoso’, considerada mais respeitosa e distintiva. A passagem do uso de*



*'velho' para 'idoso' ocorre na França, berço das mudanças, e demonstra as transformações em curso junto ao aumento da longevidade. No passado, o termo 'velho' estava fortemente associado aos sinais de decadência física e incapacidade produtiva. A partir da década de 1960 o termo começa a desaparecer da redação dos documentos oficiais, que passam a substituí-lo por 'idoso', menos estereotipado. Ao mesmo tempo, o estilo de vida das camadas médias começa a disseminar-se para todas as classes de aposentados, que passam a assimilar as imagens de uma velhice associada à arte do bem viver. Surge, então, o termo 'terceira idade' que torna pública, estabiliza e legitima a nova sensibilidade investida sobre os jovens e respeitados aposentados. Dessa forma, fica mais clara a contribuição decisiva da nova denominação para criação e difusão de uma nova e positiva imagem da velhice.*

**Peter Laslett**

Historiador da Inglaterra

## **FÍSICO E NÃO FÍSICO**

*Existem diferenças entre duas formas de envelhecimento: o físico e o não físico. O envelhecimento biológico é inevitável e as transformações decorrentes dele são indesejadas, como mudanças no corpo, limitações, rugas, cabelos brancos. Já os fatores positivos se referem ao intelecto. Visto como*

*trajetória da vida, o envelhecimento deve ser percebido como um ganho de experiência, de conhecimento adquirido.*

**Fernanda dos Reis Rougemont**

Socióloga do Brasil (Rio de Janeiro)

## **INFLUÊNCIA DA CULTURA**

*O processo de envelhecimento precisa deixar de ser visto como uma decorrência de fenômenos puramente naturais e biológicos. Ele deve ser visualizado, também, como um fenômeno profundamente influenciado pela cultura, onde os indivíduos reagem a partir de suas referências pessoais e culturais. O fato de o envelhecimento continuar sendo representado sob a forma de perdas, faz com que muitas capacidades que as pessoas idosas possuem permaneçam desconhecidas e muitos ganhos não sejam valorizados. Envelhecer é um privilégio para aqueles que alcançam essa etapa da vida. Por isso, a valorização das experiências vivenciadas no decorrer da existência dos idosos transformam-se em autoridades históricas para a transmissão de erros e acertos, que podem contribuir para a formação de uma consciência crítica sobre o presente.*

**Documento da**

**Unidade de Saúde da Família**

Paraíba (Brasil)

## ESTADO DE SAÚDE

*É importante reconhecer que a idade cronológica não é um marcador preciso para as mudanças que acompanham o envelhecimento. Existem diferenças significativas relacionadas ao estado de saúde, participação e níveis de independência entre pessoas que possuem a mesma idade.*

**Documento da Organização Pan-Americana de Saúde**

## SÍMBOLO DE TRANSFORMAÇÃO

*O termo “Terceira Idade” foi criado pelo gerontologista francês Huet, na década de 1960, estabelecendo o início da faixa etária entre 60 e 65 anos. A nova expressão surge para designar a população de mais idade, ou pelo menos a parte mais jovem dessa população. A expressão foi amplamente difundida e foi se impondo rapidamente, transformando-se em símbolo de uma transformação profunda do mapa das existências. Assim, com a terceira idade, uma nova idade da vida adquire consistência e passa a ocupar um espaço temporal situado entre a idade adulta e a real velhice. Ser velho e ficar velho são dois modos de definição de si mesmo e remetem a duas identidades narrativas, duas maneiras de estabelecer o vínculo entre o presente e o passado, para projetar o futuro.*

**Vincent Caradec**  
Sociólogo da França

## RECORTE NA GEOGRAFIA SOCIAL

*A “Terceira Idade” é uma expressão que recentemente e com muita rapidez popularizou-se no vocabulário brasileiro. Seu uso corrente entre os pesquisadores interessados no estudo da velhice não é explicado pela referência a uma idade cronológica precisa, mas por ser essa uma forma de tratamento das pessoas de mais idade. A invenção da terceira idade é compreendida como fruto do processo crescente de socialização da gestão da velhice: durante muito tempo considerada como própria da esfera privada e familiar, uma questão de previdência individual ou de associações filantrópicas, ela se transformou em uma questão pública. Um conjunto de orientações e intervenções foi definido e implementado pelo aparelho de Estado e outras organizações privadas. Como consequência, tentativas de homogeneização das representações da velhice são acionadas e uma nova categoria cultural é produzida: as pessoas idosas, como um conjunto autônomo e coerente que impõe outro recorte à geografia social, autorizando a colocação em prática de modos específicos de gestão. A terceira idade exprime metaforicamente essa nova situação, que é um tempo privilegiado para atividades livres dos constrangimentos do mundo profissional e familiar. Com o prolongamento da esperança de vida, a cada um é dado o direito de vivenciar uma nova etapa*

*relativamente longa, um tempo de lazer em que se elaboram novos valores coletivos.*

**Guita Grin Debert**  
Socióloga do Brasil (SP)

*velhice muda de natureza: integração e autogestão constituem as palavras-chave da nova definição.*

**Clarice Peixoto**  
Antropóloga Social do Brasil (RJ)

## **DEVERES E DIREITOS**

*Nas sociedades ocidentais, a idade cronológica é estabelecida por um aparato cultural, um sistema de datação, independente e neutro em relação à estrutura biológica e à incorporação dos estágios de maturidade. Os critérios e normas da idade cronológica são impostos, então, por exigência das leis que determinam os deveres e os direitos do cidadão.*

**Meyer Forbes**  
Antropólogo Social da África do Sul

## **ENVELHECIMENTO ATIVO E INDEPENDENTE**

*Se a velhice pode ser considerada diferente de acordo com cada contexto histórico e cultural em que está inserida, os termos que são usados para ela também se modificam ao longo do tempo e das mudanças sociais. Faz-se necessário criar um novo vocábulo para designar mais respeitosamente a representação dos jovens aposentados: surge a terceira idade, sinônimo de envelhecimento ativo e independente. Converte-se numa nova etapa da vida, em que a ociosidade simboliza a prática de novas atividades sob o signo do dinamismo. A*

## **INDIVÍDUOS SEMELHANTES E DIFERENTES**

*É difícil definir velhice, inclusive como delimitação referida ao biológico, por sua inseparabilidade do social. A medicina, as instituições assistenciais, culturais e burocráticas, públicas ou privadas ensaiam estabelecer limites numéricos, sempre a começar dos 55 a 65 anos, para caracterizar a terceira idade e a velhice. O ponto central de dificuldade dessa definição forçada reside no fato de os indivíduos serem, ao mesmo tempo, semelhantes e diferentes. Idades aproximadas ou da mesma geração não garantem características constitucionais similares – relativas à resistência física, saúde, inteligência, nem muito menos a qualidade de vida que a condição de classe enseja – acesso a conforto material, cuidados médicos, desgastes no trabalho. Assim, a questão de uma identidade geracional é particularmente complexa. Se todo o processo identitário se constrói ao longo do percurso da vida dos indivíduos, pelo menos cada um deles faz-se em torno de uma condição existencial constante. A identidade geracional é, então, muito mais mutável e de difícil fixação.*

**Alda Britto da Motta**  
Socióloga do Brasil (Bahia)

# Envelhecendo desde o nascimento

***“Todos temos um velho dentro de nós, assim como todos temos uma criança interna, que nunca deixou de existir e de vez em quando aflora. É preciso aprender a cuidar dos dois”.***

O conselho é dado pelo brasileiro que mais entende de envelhecimento e que tem deixado o país orgulhoso pela grandiosa obra realizada em todo o mundo, ajudando a transformar a vida das pessoas, a criar e disseminar políticas para um envelhecer ativo e saudável. Cidadão do mundo, o médico geriatra **ALEXANDRE KALACHE** mora entre o Rio de Janeiro e Nova Iorque, ministra palestras em todos os continentes e tem seus trabalhos traduzidos em diversas línguas. No sua agitada agenda, o criador do termo “gerontolescência” encontrou tempo para uma entrevista especial e nela deixou impressa parte do vasto conhecimento acumulado em mais de 40 anos de estudos e realizações junto aos que alcançam a terceira idade.

Discorrer sobre seu currículo já é um desafio. Presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil, Doutor em saúde pública pela Universidade de Oxford, na Inglaterra, conselheiro sobre envelhecimento global da Academia de Medicina de Nova Iorque e embaixador da organização Help Age International. Ex-diretor do Programa de Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial da Saúde e autor do documento “Envelhecimento ativo: um modelo de política pública”. Está ativamente envolvido no processo de adoção da Convenção das Nações Unidas para o Direito das Pessoas Idosas e atuou também como consultor especial da Secretaria de Direitos Humanos, do Brasil, da Missão Brasileira na ONU, em Nova Iorque, e da Aliança Internacional de ONGs para os Direitos das Pessoas Idosas.

As premiações recebidas também são incontáveis, sendo distinguido com diversas honrarias de diferentes países, pelo trabalho que desenvolveu ao longo da vida e por sua contribuição à ciência médica, além de ter sido incluído na relação dos 100 brasileiros mais influentes (2008). Os reconhecimentos mais recentes foram o título de Cidadão Paulistano (2015); o título de Cidadão Emérito do Rio de Janeiro (2013); o Presidential Award da Federação Internacional do Envelhecimento – IFA (2012); o Prêmio das Nações Unidas pelo Conjunto do Trabalho Desenvolvido ao Longo da Vida (2011), e a Medalha Presidencial Por Mérito, do Brasil (2010).

Acima de títulos e cargos, Alexandre Kalache é um ser humano diferenciado, com um olhar à frente do seu tempo, que gosta, acima de tudo, de distribuir conhecimento. Confira:

## **REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE**

Vivemos uma verdadeira revolução causada pela longevidade. O que acontece é que, muitas vezes, quem está no meio de um processo de mudança tão grande, demora para reconhecer que está vivendo um novo capítulo da história. Antes de mais nada é preciso entender que tudo muda quando as pessoas passam a ganhar mais 10, 15, 20 anos de vida. Quem está no meio desse processo não está reinventando, mas inventando uma nova forma de viver a velhice.

O conceito de “novo velho” surge na medida em que não se está mais envelhecendo como os nossos pais, quem dirá como os nossos avós. Então, a forma de envelhecer é nova e vem criando um novo padrão. A corrida da vida nos dias atuais não é mais uma prova de 100 metros, é uma maratona, na qual o corredor terá que se preocupar não apenas em ser mais rápido, mas em ter mais fôlego. Para isso, vai precisar mais do que se preparar fisicamente, vai ter que planejar, ter estratégia, pois a corrida é mais longa e a linha de chegada ficou mais distante. Vence a prova não quem é mais rápido, mas quem a completa de maneira plena, com gás.

## **MULHERES NA LIDERANÇA**

A mulher tem um papel de destaque na mudança que vivemos hoje, com a longevidade e a nova pirâmide demográfica. São elas que estão liderando a nova forma de envelhecer. É só pensar que as mulheres que agora estão chegando na terceira idade são exatamente aquelas que vivenciaram a chegada



da pílula anticoncepcional e dos demais métodos contraceptivos. Ou seja, são as primeiras que conviveram – e conquistaram – a liberdade de escolha. A revolução da longevidade é ainda maior para elas.

Na época das nossas avós, o objetivo de vida de uma mulher era servir à família. Tinha-se 10, 6, 4 filhos. O máximo que era “permitido” no mundo profissional era ser professora ou enfermeira, ou seja, elas continuavam cuidando dos outros. Agora, veja a mulher de hoje, não há nem como comparar. Não que a igualdade seja uma realidade completa. O mundo feminino ainda tem muitos embates para vencer. Mas é inegável a mudança ocorrida. A possibilidade do controle de natalidade (o número de filhos caiu para 2, 1 ou nenhum), a liberdade sexual e o acesso à renda através do trabalho transformaram o mundo das mulheres, e por consequência, a sociedade como um todo. Isso é completamente revolucionário.

A mulher tem um papel de destaque na mudança que vivemos, com a longevidade e a nova pirâmide demográfica

## SEM PERFIL DEFINIDO

Não gosto de traçar perfis, mesmo que estejamos vivendo mudanças de tamanha proporção. Os velhos de hoje tanto podem ter o perfil da babá que ajudou a me criar e que aos 80 anos tinha 9 doenças crônicas, refletindo todas as necessidades que enfrentou na vida, como também podem ter a cara da Helô Pinheiro, a “Garota de Ipanema”, que aos 71 anos segue sendo sinônimo de beleza, é modelo, atriz e apresentadora de programas na televisão. Certamente o Tom Jobim e o Vinícius de Moraes, lá na década de 1960, quando a Helô tinha 17 anos, jamais poderiam prever isso ao comporem a canção (hoje com mais de 600 versões em países de todos os continentes). Com trajetórias tão desiguais de viver a velhice, fica mesmo impossível traçar um perfil.

## DESAFIOS PARA ENFRENTAR

A longevidade traz consigo inúmeros desafios. Primeiro vêm os desafios pessoais, de cada pessoa, que inclui viver mais tempo com o que se acumulou de coisas positivas (saúde, recursos financeiros, experiências etc.) e conviver com as perdas (de referências, capacidade física, pessoas etc.). Isso exige começar a pensar no envelhecimento desde cedo. É importante saber que, para bem

envelhecer, é preciso abrir o olho desde os 20 anos, para otimizar as oportunidades e minimizar os efeitos das perdas.

Depois, vêm os desafios das nações, dos governos, das cidades, das empresas e da sociedade civil organizada, para proporcionar qualidade de vida aos idosos. Vencer esses embates exige, em primeiro lugar, o percebimento do que está acontecendo. Ninguém planeja ou realiza mudanças se não enxerga a necessidade, se não volta os olhos para a realidade que está à volta. Isso vale tanto para o enfrentamento das dificuldades pessoais como para aquelas vividas pela sociedade e seus agentes (públicos ou privados).

## **VELHICE BRASILEIRA**

Ser velho no Brasil é diferente de ser velho em muitos outros países. Primeiro porque o país é muito grande, com aspectos diferentes em muitos contextos. Depois, porque o Brasil é ainda um país em desenvolvimento e não pode ser comparado àqueles já desenvolvidos, também quando o assunto é longevidade. Os países desenvolvidos iniciaram o processo de envelhecimento da sua população depois que se desenvolveram. Já o Brasil vive o envelhecimento populacional antes do desenvolvimento, e de maneira muito mais acelerada.

É preciso avaliar também que o Brasil abraçou a modernidade e suas mudanças de maneira ampla demais e sem qualquer planejamento ou preparo. Assim, urbanizou-se de maneira caótica, com desigualdades enormes, violência, epidemias de doenças que já eram para estar erradicadas, desrespeito às leis e aos direitos, corrupção. Isso tudo reflete na qualidade de vida dos mais velhos. Assim, enquanto para muitos a velhice chega de maneira ativa e positiva, para muitos outros a velhice vem acompanhada também da pobreza e de carências já existentes, mas que se agravam com a idade avançada. Essa é a diferença maior do envelhecer no Brasil e em outros países.

O que há de bom é o despertar para o tema do envelhecimento, o que chama a atenção das pessoas e dos governantes. Até mesmo aqueles que não querem enxergar os reflexos da longevidade, não escapam mais das divulgações constantes sobre o assunto pela mídia. Isso mexe com os brasileiros, que entre inúmeros outros problemas para enfrentar, certamente têm que somar, também, o cuidado com seus idosos.

# Gerontolescência e outras novas palavras

Alexandre Kalache é o criador da palavra GERONTOLESCÊNCIA, que ganha cada vez mais espaço nos vocabulários do mundo. Ele ensina o significado: “Criei o termo gerontolescência para explicar a fase vivida pelos novos velhos. Começa perto dos 55 anos, quando a pessoa se dá conta das vantagens que esta idade pode ter. Ter profissão e trabalho bem definidos, sem precisar mais provar competência ou capacidade. Não dar mais satisfação

de tudo o que faz, não ter que se preocupar em criar os filhos, ter mais liberdade, ter vontade de fazer as coisas que não pôde fazer antes. Tudo isso faz com que a pessoa passe a ver a vida de maneira diferente, com um tempero de liberdade. É mais ou menos, guardadas as devidas proporções, o que acontece na adolescência, quando se sai da infância e ainda não é adulto. O que é interessante avaliar é que a adolescência dura em média 5 ou 6 anos, enquanto a gerontolescência, com o advento da longevidade, pode durar 20, 25 anos. Portanto, é bom estar preparado, pois, se o adolescente é conhecido por sua capacidade de chocar os pais com alguns de seus comportamentos, o gerontoléscente também é capaz de chocar, só que desta vez, os filhos”.

O médico avalia que outras novas palavras e expressões vêm ganhando espaço junto com a longevidade. Entre elas, destaca a “Geratividade”, criada por Erik Erikson, um psicanalista nascido na Alemanha que morou nos

## BABY BOOM (BABY BOOMERS)

Baby boom (baby boomers) é uma definição genérica para crianças nascidas durante uma explosão populacional – baby boom em inglês, ou, em uma tradução livre, explosão de bebês. Em geral, a atual definição se refere aos filhos da 2ª Guerra Mundial, já que logo após a guerra houve uma explosão populacional. Nascidos entre 1943 e 1964, hoje são indivíduos que foram jovens durante as décadas de 60 e 70 e acompanharam de perto as mudanças culturais e sociais dessas duas décadas. Essa geração hoje está chegando à terceira idade com uma nova identidade, muito além da busca pela aposentadoria ou vontade de pendurar as chuteiras.

Estados Unidos e foi responsável pela Teoria do Desenvolvimento Psicossocial na psicologia. “Nas diversas fases do desenvolvimento psicossocial, há um tempo em que, já com a idade avançada da vida, as pessoas ficam mais livres e não querem mais o retorno pelo sucesso financeiro ou por reconhecimento. Elas querem ser lembradas, querem inspirar, repassar suas experiências, gerando uma atividade entre as gerações, o que é extremamente positivo e também está intimamente ligado à longevidade e à ideia da gerontolescência”.

Há ainda o conceito de “Envelhecimento Ativo”, que se traduz em criar as oportunidades necessárias para o envelhecer. A partir dessa base, em 2012, Alexandre Kalache elaborou o documento “Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade”, hoje traduzido em várias línguas. Em 2016, o conteúdo foi atualizado e incorporou ainda mais conhecimento sobre a longevidade e os idosos de todo o mundo.

## **LONGEVIDADE RIMA COM SOLIDARIEDADE**

Para o presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil, a palavra que mais rima com longevidade é solidariedade. Essa ligação é fundamental quando o envelhecimento se desloca do perfil dos idosos ativos e chega àquela parcela de pessoas que alcançam os 70, 80 ou 90 anos sem condições de desfrutar de qualidade de vida. Nesse sentido, destacam-se os resultados alcançados num dos mais recentes debates sobre o envelhecimento: o IV Fórum Internacional de Longevidade, realizado nos dias 6 e 7 de outubro de 2016, na cidade do Rio de Janeiro. O evento teve a meta de despertar o desenvolvimento de uma cultura de cuidado à pessoa idosa, em resposta à revolução da longevidade no Brasil. O Fórum é realizado desde 2013 e é orientado pela Declaração do Rio, que destaca a necessidade do estabelecimento de uma cultura de cuidado do idoso que seja inclusiva, focada na pessoa e firmemente fundada nos direitos humanos. O documento recomenda uma nova perspectiva que leve em conta as dimensões de gênero para as políticas do cuidado e para a sociedade.

# Quatro capitais para aproveitar mais o tempo de vida

Toda a experiência adquirida por Alexandre Kalache tem gerado importantes contribuições para o bem envelhecer de muitos brasileiros e pessoas espalhadas pelos quatro cantos do mundo. Num dos seus trabalhos, o médico descreve os quatro capitais necessários para aproveitar a longevidade.

- 1 SAÚDE**  
É essencial fazer escolhas mais saudáveis, criar condições para que as pessoas tenham bons hábitos alimentares, pratiquem atividade física e reduzam o estresse.
- 2 FINANCEIRO**  
Faz-se com investimentos em previdência, seguro de saúde e todas as formas de poupar recursos hoje para o amanhã.
- 3 SOCIAL**  
É fundamental ter amigos, família, alguém que faça companhia na jornada da vida, na alegria e na tristeza.
- 4 CONHECIMENTO**  
Principal forma de continuar relevante para a sociedade em que se vive, contribuindo socialmente e mantendo a mente ativa.



## O que você vai ser...

Faço  
planos  
para  
quando  
esse dia  
chegar



DIVULGAÇÃO

*“Penso que não vou envelhecer. A menos que meu corpo se imponha à minha cabeça. Na verdade, sinto-me desonesto quando entro na fila dos idosos, no aeroporto, ou quando fui buscar, no Detran, a licença para estacionar em lugar de idoso, onze anos atrás. Mas faço planos para quando esse dia chegar e a TV me disser que minha cara já está passada.*

*Imagino-me morando meio ano na Europa e meio ano no Brasil, dependendo de onde estiver a primavera. Imagino-me conseguindo ler todos os livros que ainda não li e que precisam ser lidos. Imagino-me aprendendo mais o italiano, o inglês, o francês e arriscando o alemão. Imagino-me podendo ouvir os clássicos que ainda não ouvi, e ter tempo para rever os melhores filmes das décadas de 40 e 50 (do século passado, é claro). E imagino ter mais tempo para me manter em forma em caminhadas e exercício.*

*Como eu disse, tudo isso se o corpo permitir. Afinal, estou comendo o que é preciso. Fico pedindo sempre mais uns 20 anos para conseguir”.*

**Alexandre Garcia**  
Jornalista

## ...quando envelhecer?

*“Falar sobre esse assunto é delicado e até me faz rir ou... sorrir.*

*Envelhecer? Sei que vou, mas o que farei então?*

*De um certo prisma, já envelheci, mas aqui estou, ágil, lépida e sempre às voltas com minha ‘Dança’. Tenho o espírito leve como o voo de um cisne e continuo com a disciplina rígida da bailarina (não abro mão de minha aula diária). Gostaria de continuar assim.*

*Acho que, quando eu deixar de fazer as 1001 atividades que faço hoje, vou desejar ver e rever os filmes musicais que tanto adoro, pois quero sempre estar perto da música e da dança, elementos que enriquecem minha alma.*

*Quero também ter mais tempo para os amigos e para sempre encontrá-los, rememorando nossos momentos. Quero ainda estar perto dos jovens e das inquietudes que os movem e me desafiam, pela criatividade. Quero continuar contando histórias, mostrar que podemos nos realizar quando queremos e nos empenhamos muito.*

*Acho que serei uma velhinha animada e sarada – se minha saúde e Deus me permitirem. Imagino-me sempre positiva, tirando o melhor proveito de cada momento.*

*A beleza da vida é ser feliz”.*



ALICE BRAVO

Acho que  
serei uma  
velhinha  
animada  
e sarada

**Ana Botafogo**  
Bailarina





A photograph of a child's feet on a wooden deck. The child is sitting on a wooden bench, and their feet are resting on a wooden plank. The deck is made of weathered wooden planks, and there is some green moss or algae growing on the surface. The word "Longevidade" is written in a white, bold, sans-serif font with a slight shadow, positioned in the center of the image.

*Longevidade*

2

# Prepare-se para viver mais

Os seres humanos ganharam um importante presente nas últimas décadas: a longevidade, com o aumento da expectativa de vida gerado pelos avanços da medicina (que curam e previnem doenças) e da tecnologia (que diagnosticam e tratam doenças com maior eficiência).

Ainda não foi obtida a receita garantida do elixir da eterna juventude, no entanto, é inegável o quanto a humanidade tem conseguido atrasar os efeitos do envelhecimento. Hoje em dia, uma pessoa que se aposenta por volta dos 65 anos de idade tem ainda aproximadamente mais uns vinte anos de vida. Além disso, quanto mais o mundo envelhece, mais os idosos desfrutam de qualidade de vida na terceira idade, especialmente nas nações que melhor se preparam para defender os direitos de seus cidadãos.

Certamente a felicidade não se mede em função da quantidade de anos vividos, mas ter uma longa vida é, sem dúvida, um privilégio que precisa ser reconhecido e bem aproveitado.

## LONGEVIDADE

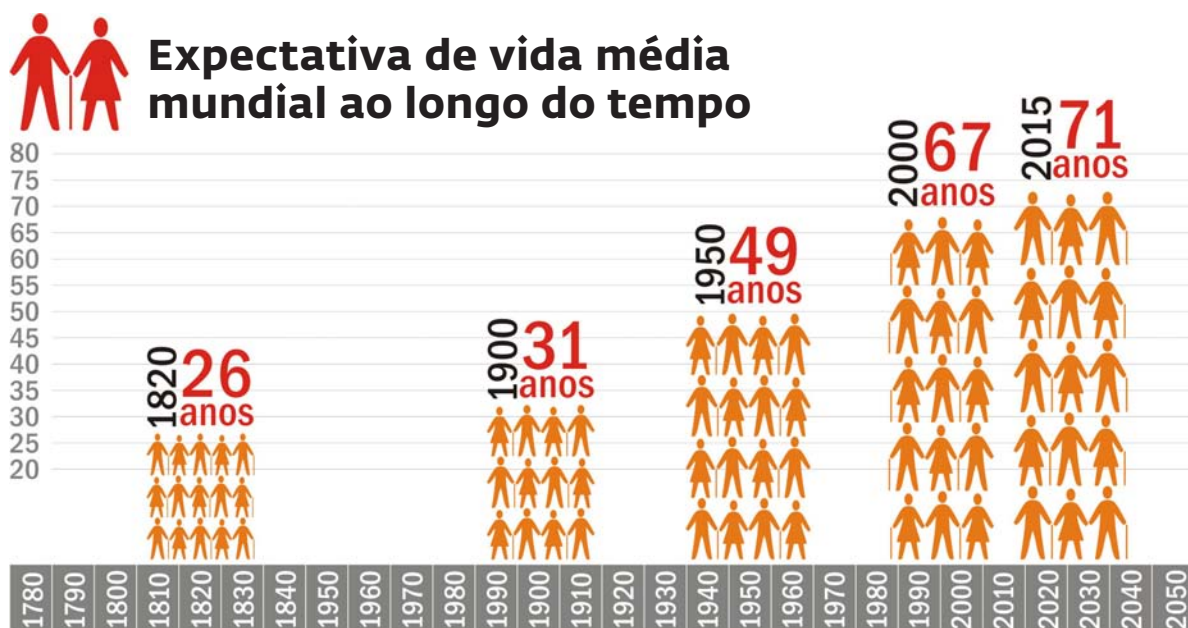
Característica e qualidade de longo tempo; duração da vida (de um indivíduo, de um grupo, de uma espécie), mais longa que o comum.

## LONGEVO

Que chegou a uma idade avançada; que tende a durar mais tempo; duradouro.

Muitas são as estatísticas apresentadas sobre a longevidade, no mundo e no Brasil. Também é veloz a mudança dos dados, assim como as projeções dos mais diversos organismos e instituições que tratam dos idosos e das transformações sociais que acarretam a extensão dos anos de vida das populações. Uma das dificuldades, portanto, é saber colher os dados sobre o assunto, que crescem em números na mesma proporção dos desafios que o cercam.

Os dados da Organização das Nações Unidas apontam que em 1950 existiam 250 milhões de pessoas no mundo com mais de 60 anos. Até o ano 2000, esse número quase triplicou e chegou a 606 milhões de pessoas. Assustadora mesmo, porém, é a projeção para o ano de 2050, quando a expectativa é de que o mundo já abrigue 2 bilhões de idosos. Os números impressionam pela aceleração do crescimento. Entre os anos de 2000 e 2015, a expectativa de vida no mundo aumentou quase 5 anos, registrando o maior crescimento de todos os tempos. Basta acompanhar como vem se comportando a média de vida global, segundo o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento da OMS:





## REVOLUÇÃO

“O legado duradouro da segunda metade do século XX é a longevidade, como resultado da rápida redução da mortalidade em todos os países, inclusive naqueles com renda baixa e média. Esses anos extras de vida são um privilégio sem precedentes. O que está acontecendo é de fato uma revolução – a Revolução da Longevidade”.

*“Envelhecimento Ativo:  
Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade”*

O Relatório Anual sobre a Saúde Global da OMS, divulgado em 19 de maio de 2016, relaciona os países que têm a maior projeção de idade no mundo:

Japão	83,7 anos
Suíça	83,4 anos
Cingapura	83,1 anos
Espanha	82,8 anos
Austrália	82,8 anos
Itália	82,7 anos
Islândia	82,7 anos
Israel	82,5 anos
França	82,4 anos
Suécia	82,4 anos
Coreia do Sul	82,3 anos
Canadá	82,2 anos

## Saiba mais ...

- ◆ Há 32 países no mundo que superam os 80 anos de expectativa média de vida, e em 12 deles, é maior que 82 anos.
- ◆ Ao contrário, ainda há 22 países nos quais seus habitantes não superam a média dos 60 anos, todos eles na África Subsaariana.
- ◆ Por sexo, a OMS destaca que as mulheres vivem mais do que os homens em todos os países e regiões do mundo. A média de expectativa de vida entre elas se situa em 73,8 anos, enquanto entre os homens não alcança os 70, já que sua média de vida é de 69,1 anos.
- ◆ Entre as que mais vivem estão as mulheres do Japão (86,8 anos de média), as de Cingapura (86,1 anos) e as da Espanha (85,5), enquanto os homens que têm maior expectativa de vida são os da Suíça (81,9 anos), seguidos dos de Israel (81,2 anos) e os da Austrália (80,9 anos).

- ◆ Os países escandinavos são os que menos diferença têm entre a esperança de vida de homens e mulheres (3 anos na Islândia, e 3,4 anos na Suécia), enquanto alguns países da antiga União Soviética são os que têm uma lacuna maior (11,6 anos no caso da Rússia e 9,8 anos na Ucrânia).
- ◆ Em 2016, o Japão bateu o número recorde de cidadãos centenários, com um total de 65.692 registrados no censo, o que representa 4.124 ou 6,7% a mais que em setembro de 2015, segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar do país. Deles, 87,6% são mulheres. O volume de centenários vem aumentando de maneira contínua desde 1971. Quando as autoridades japonesas começaram a reunir dados, em 1963, o número de centenários era de 153, e 35 anos depois, em 1998, superava, pela primeira vez, os 10 mil.
- ◆ Segundo dados das Nações Unidas, 73,5 milhões de pessoas com 60 anos ou mais vivem na América Latina e Caribe, o que representa 11,5% da população da região. A previsão é que em 2050 esse número suba para 200 milhões = 26% da população local.

## Melhores do mundo

O Global Age Watch Index, do instituto de apoio ao idoso HelpAge International, elege os países que melhor tratam os idosos no planeta. Em 2015, a lista dos primeiros 25 colocados estava assim definida pelo estudo:

**1.** Suíça; **2.** Noruega; **3.** Suécia; **4.** Alemanha; **5.** Canadá; **6.** Holanda; **7.** Islândia; **8.** Japão; **9.** Estados Unidos; **10.** Reino Unido; **11.** Dinamarca; **12.** Nova Zelândia; **13.** Áustria; **14.** Finlândia; **15.** Irlanda; **16.** França; **17.** Austrália; **18.** Israel; **19.** Luxemburgo; **20.** Panamá; **21.** Chile; **22.** República Checa; **23.** Estônia; **24.** Bélgica; **25.** Espanha.

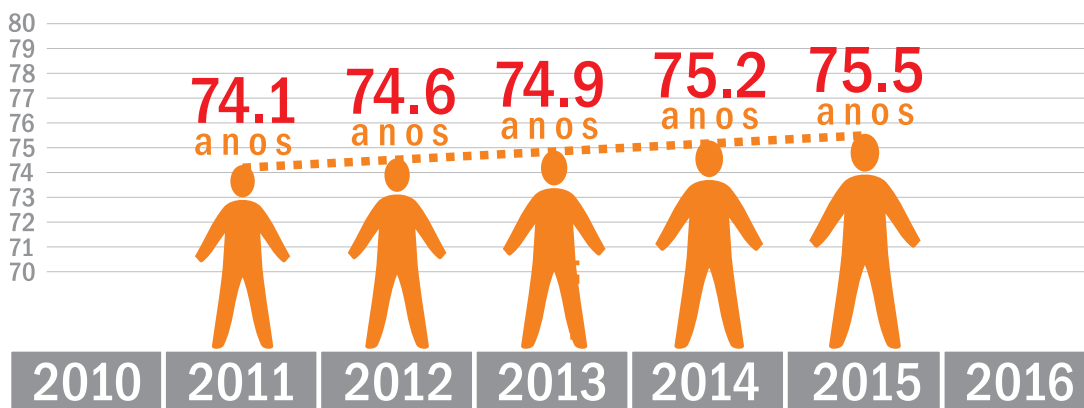
O Brasil ficou em **56º** entre os melhores países do mundo para envelhecer. O levantamento e a classificação analisam 96 nações, levando em consideração fatores como expectativa de vida, bem-estar psicológico, renda, transporte e segurança.

## Média brasileira chega aos 75,5 anos

No Brasil, segundo dados também da OMS e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida ao nascer já alcança os 75,5 anos, numa média para ambos os sexos. O número pode estar abaixo dos países chamados de primeiro mundo, mas é de relevante grandeza, se comparado à expectativa de 43 anos de vida registrada entre os brasileiros na década de 1940, e de 64 anos, alcançada na década de 1990 (poucos anos atrás).



### Expectativa de vida no Brasil, nos últimos cinco anos



Tábua Completa de Mortalidade do IBGE

### Os dados do IBGE também fazem as seguintes previsões:

- ◆ Hoje, os idosos no Brasil correspondem a 13,7% da população, mas esta proporção chegará a 29% até o ano de 2050.
- ◆ Também em 2050, a expectativa de vida dos brasileiros deve ultrapassar os 85 anos.
- ◆ Ainda em 2050 o número de pessoas acima de 60 anos no Brasil deverá ultrapassar o de jovens até 29 anos.

Já o Ministério da Saúde divulgou, em outubro de 2016, a perspectiva de que, no grupo de idosos, o que mais expressivamente cresce é o número de idosos longevos, que vivem 80 anos ou mais. Também, de acordo com as estimativas governamentais, em 2030, o número de brasileiros com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças de zero a 14 anos de idade.

Diante dessas projeções, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) já alertou: a rapidez com que vem acontecendo a inversão da pirâmide demográfica no Brasil (menor número de nascimentos e maior número de idosos) torna o fenômeno da longevidade mais complexo do que no restante do mundo, entre outros fatores porque a renda per capita não acompanha o ritmo do avanço da idade da população.

## NAÇÃO ENVELHECIDA

Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde divulgado pela OMS, no dia 30 de setembro de 2016, chama a atenção: “Uma criança nascida em 2015, no Brasil ou em Mianmar, pode esperar viver 20 anos mais que uma criança nascida há 50 anos”. Porém, no Brasil, as estatísticas são ainda mais incisivas. O número de pessoas com mais de 60 anos, segundo o relatório, deverá crescer muito mais rápido que a média mundial. A quantidade de idosos pode duplicar no mundo até o ano de 2050, ultrapassando esse percentual no Brasil. Ou seja, logo o país será considerado uma “nação envelhecida”. A OMS confere essa classificação aos países com mais de 14% da população constituída de idosos, como são hoje a França, a Inglaterra e o Canadá, por exemplo.

## MOTIVO DE ATENÇÃO

*“O envelhecimento da população brasileira necessita, de imediato, de um diagnóstico de saúde a níveis nacional e regional, que possa conduzir a propostas realistas. As intervenções que daí surgirem deverão, então, ser avaliadas e redirigidas. Há uma necessidade premente de métodos inovadores e imaginativos, que possam contribuir para uma atenção ao idoso, em bases humanísticas e, ao mesmo tempo, compatíveis com a realidade sócio-econômica do país. O objetivo final deve ser sempre a manutenção, na comunidade, do maior número possível de idosos, contribuindo, ativamente, para ela, e mantendo seu grau de autonomia (e dignidade) pelo maior tempo possível. Esse debate se impõe, de imediato, em nosso país”.*

**Alexandre Kalache**

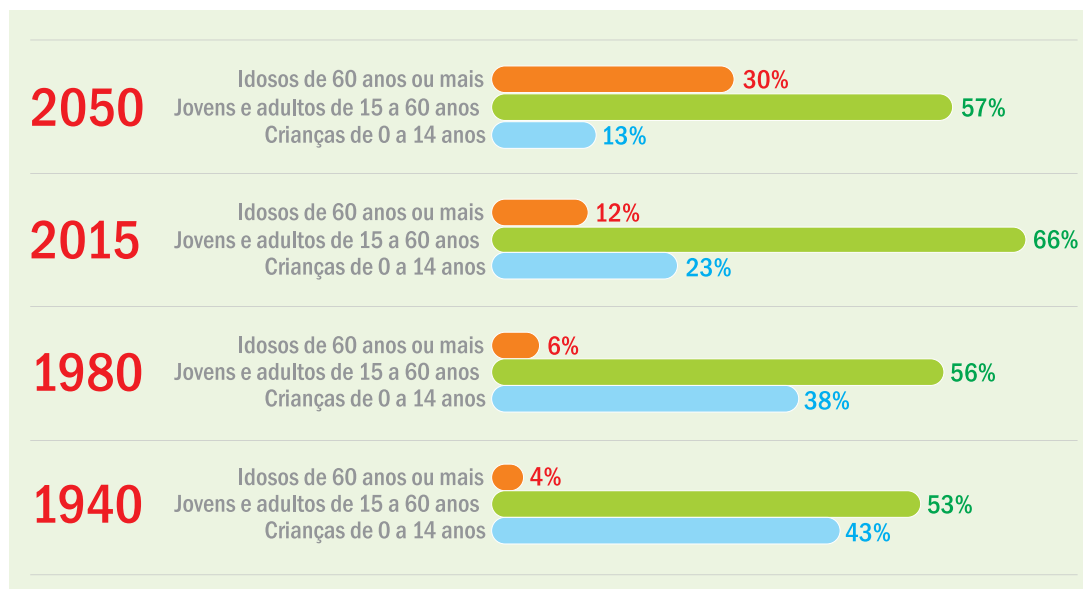
Presidente do Centro  
Internacional de Longevidade  
Brasil

# Mudança na Pirâmide Demográfica

O fenômeno da longevidade acontece paralelamente ao recuo da taxa de natalidade (número de filhos por família). Essa verdadeira transição ocasiona a inversão da pirâmide demográfica ou etária no Brasil.

As pirâmides etárias são gráficos que representam a população de acordo com as idades e os sexos. Os principais e habituais elementos de uma pirâmide são os seguintes:

- ♦ **Base** – parte inferior, que representa a população de crianças e jovens.
- ♦ **Corpo** – parte intermediária, que representa a população adulta.
- ♦ **Cume ou ápice** – parte superior, que representa a população idosa.



As modificações ocorridas na estrutura etária da população brasileira nas últimas décadas causaram o estreitamento da base da sua pirâmide, configurando uma população com uma menor proporção de jovens em relação à população total e, conseqüentemente, uma maior proporção de adultos e, particularmente, de pessoas idosas, com 60 anos ou mais.

De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), elaborados em conjunto com o Ministério do Trabalho, as perspectivas são de que essa inversão seja cada vez maior, chegando em 2050 com o cume da pirâmide (idosos) alcançando perto de 30% da população.

No Brasil, a proporção de famílias formadas por casais sem filhos cresceu 33% entre 2004 e 2013. Ao longo desse período, houve queda de 13,7% na proporção dos casais com filhos. Em 2015, um em cada cinco casais brasileiros não tinha filhos, de acordo com a Síntese de Indicadores Sociais.

A consolidação dessa configuração familiar reduzida aliada ao crescimento da esperança de vida significará, em um futuro próximo, menos profissionais jovens no mercado de trabalho, mais custos com aposentadorias e um risco a mais de queda no crescimento econômico.

Mais gente vivendo por mais tempo significa maiores despesas, ou seja, a matemática da longevidade desafia diretamente a Previdência Social. Afinal, o sistema depende das contribuições de quem está na ativa para bancar quem saiu do mercado.

No Brasil, o desafio é ainda maior por causa da rapidez com que os fenômenos da longevidade e da queda da taxa de nascimento vêm ocorrendo. Enquanto países como a França levaram em média um século para se tornarem países envelhecidos, no Brasil esse processo está ocorrendo de forma mais rápida, tendo em vista que a redução da natalidade ocorreu próxima a um período de melhorias nas condições da população, o que vem sendo observado desde a década de 1980.

*“A radical transformação do padrão demográfico corresponde a uma das mais importantes modificações estruturais verificadas na sociedade brasileira, com reduções na taxa de crescimento populacional e alterações na estrutura etária, com crescimento mais lento no número de crianças e adolescentes, paralelamente a um aumento da população em idade ativa e de pessoas idosas”.*

Brasil: uma visão geográfica e ambiental do início do século XXI  
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – 2014



### **Queda da Natalidade**

A queda da natalidade é um fenômeno mundial e, segundo o Fundo de População das Nações Unidas, está ligada a diversos fatores:

- ♦ Mais acesso à informação sobre os métodos contraceptivos.
- ♦ Aumento da escolaridade da mulher jovem.
- ♦ Aumento da emancipação das mulheres (maior investimento na carreira e falta de compatibilidade entre maternidade e trabalho).
- ♦ Processo de urbanização, com menos tempo para planejar e cuidar de filhos.
- ♦ Alto custo de vida e gastos elevados, especialmente, na educação dos filhos.
- ♦ Educação mais liberal e maior valor à liberdade individual.
- ♦ Maternidade tardia.
- ♦ Fatores físicos que resultam na queda da fecundidade.

### **Morar sozinho**

Natalidade reduzida também reflete outro comportamento: o número de pessoas que optam em viver sozinhas. No Brasil, o último levantamento foi feito em 2015, quando mais de

10,4 milhões de pessoas moravam sozinhas no país. De acordo com os dados da Síntese de Indicadores Sociais (SIS) do IBGE, em uma década houve um aumento de 4,4 milhões nesse grupo, que o Instituto chama de “arranjos unipessoais”. Ou seja, de 2005 para 2015, a quantidade de pessoas que vivem só saltou de 10,4% da população para 14,6%.

### **Geração Canguru**

Ainda merece destaque, na avaliação dos motivos que levam à inversão da pirâmide demográfica, o crescimento da chamada Geração Canguru: filhos de 25 a 34 anos que ainda moram na casa dos pais que, também segundo ao IBGE, aumentou de 21,7% para 25,3% entre 2005 e 2015. A opção tem como motivos principais e iniciais as facilidades cotidianas na casa dos pais (menos responsabilidades e menos gastos), o prolongamento dos estudos e o encarecimento do custo de vida atual. Porém, esse adiamento da independência também reflete na escolha de não ter filhos, na medida em que a decisão de deixar a maternidade/paternidade para mais tarde resulta, muitas vezes, num maior individualismo e na decisão de formar famílias sem filhos.



## SAIBA MAIS ...

- ♦ Segundo a ONU, cerca de 7 bilhões de pessoas vivem na Terra na atualidade, devendo bater a marca de 9,3 bilhões em 2050. A média de crescimento da população mundial é de 77 milhões de pessoas a cada ano. Ou seja, embora o número de filhos por mulher tenha caído quase pela metade em 40 anos, mais crianças sobrevivem do que antes (pela evolução do diagnóstico e tratamento de doenças), e a população mundial segue crescendo.
- ♦ Existe um índice de reposição, termo demográfico que indica quantos filhos cada mulher precisaria ter, em média, para manter a população absolutamente constante. Esse índice é alcançado com uma taxa de natalidade de 2,1; abaixo disso, a população diminui, acima, ela aumenta.
- ♦ Num fenômeno global, a taxa de fecundidade vem sofrendo reduções significativas a cada ano. Atualmente, a taxa mundial de crescimento da população idosa é de 1,9% ao ano, maior que a do crescimento da população em geral, que é de 1,17%.
- ♦ Os países que possuem as menores taxas de natalidade do mundo são Japão, Alemanha, Rússia, Suécia, Estados Unidos, França, Luxemburgo e Itália.
- ♦ Já os países que apresentam as mais altas taxas de natalidade do mundo são Afeganistão, Angola, Etiópia, Congo, Iêmen, Costa do Marfim, Somália, Moçambique, Libéria e Uganda.
- ♦ Um dos principais fatores para a redução do nível de nascimentos no mundo foi o adiamento da formação familiar devido à formação profissional. Pessoas jovens dedicam mais tempo para seus estudos e profissões.

O que você vai ser...



DIVULGAÇÃO

Serei eu  
de novo,  
aquele  
mesmo  
novamente

*“Quando eu envelhecer serei eu de novo, aquele mesmo novamente. Porque as lembranças acumuladas na vida são tão positivas que vão me acompanhar para sempre, em qualquer idade que eu tenha. Acredito que todas as coisas que eu busquei na contemporaneidade e na vanguarda da arte do meu país me deram uma juventude completa, até mesmo de forma além do esperado. Então, farei disso o meu arcabouço para quando eu envelhecer fisicamente. Esse será o meu verdadeiro plano de saúde, meu baú da hora fértil, meu baú da felicidade. Assim, mais tarde, vou lançar mão dele para viver bem na velhice dos anos. E mesmo que meu corpo não mais responda com a mesma forma do presente, tenho certeza de que meus feitos responderão por ele”.*

**Carlinhos Brown**

Cantor, compositor, percussionista,  
produtor e artista plástico

...quando envelhecer?



DIVULGAÇÃO

Um cara feliz

*“O que eu imagino para a minha velhice é bem simples e de acordo com o que fiz durante toda a minha vida. Tive o privilégio de ganhar a vida trabalhando naquilo que eu mais gosto, o voleibol. Pretendo continuar nessa área, mesmo quando não tiver mais condições físicas para jogar. Posso trabalhar como técnico ou como gestor. Vai depender das oportunidades que aparecerem também. Se eu estiver no esporte, serei um cara feliz e realizado. É isso que eu almejo para a minha velhice”.*

**Bruninho**

Atleta do vôlei brasileiro, levantador, Ouro Olímpico







3

***Rompendo  
padrões***

# Qualidade de vida não tem idade





O novo pensar sobre o envelhecimento vem alcançando cada vez mais os brasileiros, que começam a refletir sobre a longevidade e a necessária busca pela qualidade de vida. Evidentemente, ainda são imensos os desafios para vencer o preconceito com o avanço da idade (pessoal e para com aquele que está ao lado), especialmente num país que valoriza excessivamente a juventude, numa sociedade que privilegia o mais rápido e o mais belo, numa economia que destaca a produção e a quantidade, num tempo em que impera o imediatismo.

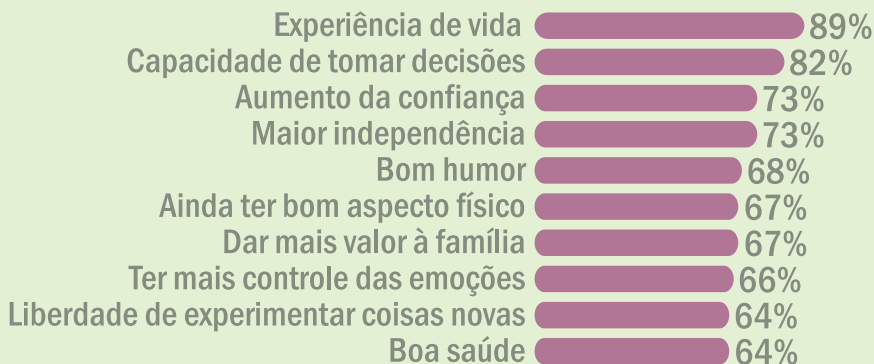
O rompimento desses paradigmas já mostra seus primeiros efeitos. A pesquisa 'Como os brasileiros encaram o envelhecimento' é uma demonstração disso. O estudo foi realizado pelo Instituto Qualibest (um dos mais destacados grupos de pesquisas online quantitativas e qualitativas no país, que utiliza os recursos mais modernos de captação e mensuração de dados), no qual foram ouvidas pessoas de todas as regiões do país, com diversas idades. No levantamento, o Instituto pediu aos entrevistados respostas que apontassem a forma como cada um imaginava ou vivia a terceira idade.

Os principais resultados alcançados na pesquisa são um verdadeiro convite à reflexão:

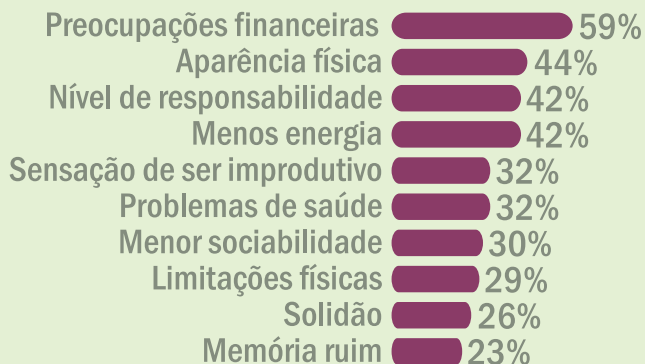


Fonte: Pesquisa Qualibest (2015) – Exame.com

## Pontos positivos do envelhecimento para os brasileiros:



## Pontos negativos do envelhecimento para os brasileiros:



Fonte: Pesquisa Qualibest (2015) – Exame.com

# Novo universo

Na busca de respostas sobre as transformações trazidas pela longevidade e o novo perfil dos brasileiros acima dos 60 anos de idade, diversos institutos de pesquisa têm se debruçado sobre o assunto do envelhecimento no país. O conhecimento é fundamental para entender o que está acontecendo e também para dar respostas às novas demandas do mercado que surgem a partir das informações coletadas e divulgadas.

Segundo **RONI RIBEIRO**, fundador e sócio da Gagarin, empresa de pesquisa em São Paulo que tem vários trabalhos feitos junto ao público acima de 50 anos, há uma série de novos estudos despontando na área, mas geralmente as empresas fazem pesquisas direcionadas a seus negócios. A Gagarin dedica grande par-

te de suas atividades a conhecer hábitos sociais e de consumo da terceira idade para ajudar grandes empresas (indústria farmacêutica, de cosméticos, planos de saúde e mercado financeiro, entre outras) a desenvolverem ou aprimorarem produtos e serviços para os consumidores mais experientes. “Faltam estudos mais abrangentes. Há muito que evoluir. Para o setor de pesquisa contribuir, também é necessário que haja demanda e automaticamente recursos para suportar os estudos. Quando não houver interesse comercial, certamente caberá ao governo endereçar estudos específicos”.

De toda a sua experiência na área, ele já acumulou algumas percepções sobre os novos velhos. “Na verdade, há vários perfis. Da mesma maneira que crianças não são iguais, adolescentes têm diferentes perfis atitudinais e hábitos, o mesmo se aplica ao público maduro. Até olhando a evolução etária, há o maduro de 50 a 60/65, aquele entre 65-75/80 e assim sucessivamente.

**77%** Consideram o envelhecimento motivo de orgulho

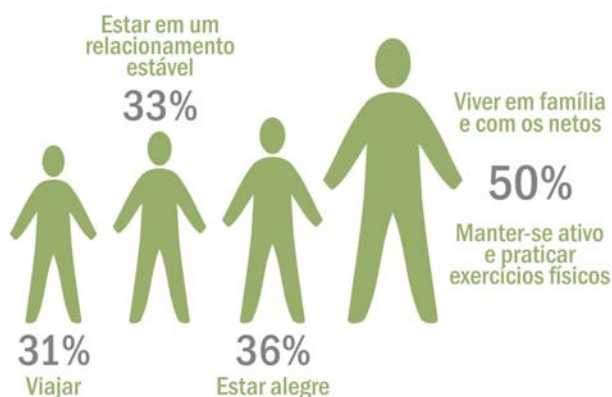


Fonte: Pesquisa Qualibest (2015) – Exame.com

Por isso, classificar pela idade nem é o melhor modo, pois podemos encontrar muitas diferenças dentro do mesmo subgrupo. Porém, de uma maneira geral, há algumas características que são mais transversais e, portanto, mais facilmente encontradas em todas as faixas. São elas: um desejo de independência e autonomia muito grande, um envolvimento e interesse crescente com o tema tecnologia, um sentimento de que necessitam se manter ativos, engajados a atividades que os façam se sentir vivos. Muitos são os principais provedores de renda da família (20% dos domicílios brasileiros têm um idoso como principal provedor de renda)”.

Roni destaca que as pesquisas costumam durar de dois a oito meses. Para obter informações, a empresa faz entrevistas presenciais (conforme as respostas ficam homogêneas, as informações passam a ser validadas) e conversa com especialistas como médicos geriatras e pesquisadores em antropologia e etnografia. Entre os últimos trabalhos realizados, ressalta a perspectiva de que o mercado de educação terá mais espaço para o público perto dos 60 anos, tendo em vista que cresce o número de pessoas nesta faixa etária que estão iniciando novas carreiras em áreas que lhe dão prazer, como um engenheiro que começa a estudar filosofia. Por outro lado, também é comum profissionais experientes deixarem o mercado corporativo para empreender.

## Os principais sonhos dos idosos brasileiros:



Fonte: Pesquisa Qualibest (2015) – Exame.com

Apesar de tantas boas notícias vindas das pesquisas, as preocupações também fazem parte do cenário diagnosticado pelo profissional. “A mudança na pirâmide etária (com menos nascimentos e mais idosos no mundo) representa um grande desafio para a sociedade como um todo. Não apenas com relação à pressão exercida sobre a Previdência Social, mas ao sistema de saúde. É necessário se perguntar: no futuro, como o país estará estruturado para cuidar da população madura de idade mais avançada? No passado essa fatia da população era pequena e, de modo geral, seu cuidado ficava a cargo de familiares. Hoje, as estruturas familiares se fragmentaram. Quantos pais moram em cidades diferentes de seus filhos? Sem falar que as famílias são menores e com isso há menos filhos para dividir esse cuidado. Portanto, esse é um quadro que tende a se agravar, o que representa um desafio para o país e uma grande oportunidade em termos de novos negócios”.

## De mãos dadas com a internet



Entre as pesquisas que trazem resultados mais impressionantes junto ao público da terceira idade no Brasil e no mundo, destacam-se aquelas que fazem um perfil do uso da internet e das redes sociais pela faixa etária acima dos 60 anos de idade.

Estudo do Instituto de Pesquisa Locomotiva mostra que o número de internautas com mais de 60 anos cresceu 940% nos últimos 8 anos. Em 2008, o número de internautas acima dessa faixa etária era de 364 mil.

São **4,8 milhões** de novos usuários da internet na faixa etária.

Hoje, nada menos que **5,2 milhões** de pessoas acima dos 60 anos têm acesso à internet no País, ou seja, **21%** da população na faixa etária.

**51%** deles têm entre 60 e 64 anos, **27%**, entre 65 a 69 anos e, **22%**, acima de 70 anos.

A maioria dos idosos internautas é das **classes A e B (76%)**, e 39% possuem ensino superior ou médio.

O **microcomputador** é o principal meio de acesso dos idosos à internet (**92%**).

Os **5,2 milhões** de conectados com mais de 60 anos movimentam **R\$ 330 bilhões** por ano, em publicidade e compras online, o equivalente a **38%** do total da renda da população dessa faixa etária.

## CONECTADOS COM O MUNDO

*“É bem variado o perfil dos brasileiros com mais de 60 anos que estão invadindo a internet. O interesse dos idosos pelo mundo virtual cresceu de forma equilibrada entre os gêneros masculino e feminino, já que metade dos homens e das mulheres tem acesso à rede. É como se a internet estivesse trazendo uma espécie de emancipação aos idosos brasileiros. Pelo computador, eles estão se relacionando mais, seja com a família ou amigos de infância. Estando online, conseguem continuar aprendendo, se informando e tendo a possibilidade de se conectar com o resto do mundo”.*

**Renato Meirelles**

Fundador do Instituto de Pesquisa Locomotiva  
Colunista da revista Brasileiros e da Exame.com.

A empresa AVG Technologies também se debruçou sobre o assunto do uso da tecnologia pelos idosos e encontrou respostas ainda mais esmiuçadas para avaliar as mudanças de comportamento do público dessa faixa etária. A pesquisa ouviu pessoas com mais de 50 anos em diversos países, dentre eles o Brasil, sobre seus hábitos tecnológicos e opiniões a respeito das novas tendências desse mercado.

### Principais resultados no Brasil

- ♦ **76%** dos brasileiros com mais de 50 anos estão no Facebook
- ♦ **78%** dos brasileiros com mais de 50 anos possuem Smartphones.

### Uso de dispositivos

- ♦ dentre os dispositivos digitais, o mais comprado/usado é o celular, utilizado por **86%** dos entrevistados, seguido por smartphones com **78%**, Desktops ou PCs com **78%**, laptops com **77%**, câmeras com **74%**, tablets com **60%**, eBooks com **18%** e, finalmente, dispositivos wearables com **5%**.
- ♦ **98%** dos entrevistados afirmaram usar aplicativos em seus dispositivos. Os mais predominantes são os de comunicação com **79%**, apps sociais (**73%**), apps de bancos/financeiros (**71%**), aplicativos de compras (**61%**), apps de notícias (**59%**), aplicativos de viagens (**59%**), entretenimento (**50%**) e aplicativos ligados à saúde e exercícios físicos (**26%**).



### Mídias sociais

- ♦ **76%** são usuários do Facebook, **52%** usam o Google+, **52%** usam o LinkedIn, **25%** o Twitter, **24%** possuem Instagram, **4%** o Flickr.
- ♦ Apenas **9%** dos respondentes não usam algum tipo de serviço de comunicação.
- ♦ Os serviços de comunicação mais utilizados são o Skype e WhatsApp, com **76%**.
- ♦ **25%** usam o Facetime (maior número entre todos os países).

### Atitudes em relação à tecnologia

- ♦ **97%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha habilidade de encontrar informações” (maior número entre todos os países).
- ♦ **95%** da amostra concordam com a afirmação: “A tecnologia está melhorando minha habilidade de me comunicar com amigos e familiares”.
- ♦ **88%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha habilidade de planejar viagens” (maior número entre todos os países).
- ♦ **87%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha capacidade de comprar online” (maior número entre todos os países).
- ♦ **85%** concordam com a afirmação: “A tecnologia ampliou minha capacidade de lidar com transações bancárias”.
- ♦ **80%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha capacidade de me entreter” (maior número entre todos os países).
- ♦ **70%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha habilidade de compartilhar minha vida com outras pessoas por meio de fotos, vídeos etc.” (maior número entre todos os países).
- ♦ **43%** concordam com a afirmação: “A tecnologia melhorou minha capacidade de me manter em forma e saudável”.
- ♦ **41%** dos entrevistados acham fácil acompanhar/usar as tecnologias mais recentes. Para 5% isso é muito difícil ou impossível.

### “Como a tecnologia me faz sentir?”

- ♦ Em contato com outras pessoas: **81%**.
- ♦ Em contato com as novidades: **70%**.
- ♦ Feliz: **47%**.
- ♦ Seguro: **32%**.
- ♦ Jovem: **31%**.
- ♦ Vulnerável: **19%**.
- ♦ Preocupado: **12%**.

## Como é a relação com os netos?

(51% dos entrevistados afirmaram ter netos)

- ♦ **43%** conversam com eles utilizando apps de comunicação como o WhatsApp.
- ♦ **42%** via Skype ou outro tipo de videoconferência.
- ♦ **42%** se comunicam com eles por e-mail.
- ♦ **32%** via mensagem de texto.
- ♦ **17%** via programas de bate-papo para laptop/PC.

## Mais números em relação à comunicação com os netos:

- ♦ **65%** concordam com a afirmação: “Graças à tecnologia, eu converso mais com meus netos do que o fazia com meus avós”.
- ♦ Além disso, **27%** dos entrevistados gastam mais tempo se comunicando com seus netos online (Skype, mensagens, WhatsApp) do que offline.
- ♦ **25%** já compraram um aplicativo (para smartphone ou tablet) de presente para seus netos.
- ♦ **46%** já jogaram com seus netos em um dispositivo como smartphone ou tablet.

## Quais conselhos de tecnologia dão aos netos?

- ♦ Não visitar sites perigosos: **65%**.
- ♦ Contar aos pais e avós qualquer problema que ocorrer online: **64%**.
- ♦ Não falar com estranhos: **63%**.
- ♦ Não compartilhar muita informação online: **62%**.
- ♦ Lembrar que tudo que é postado permanence online para sempre: **44%**.
- ♦ Não gastar muito tempo online: **56%**.
- ♦ Ser gentil ao postar comentários e conversar com pessoas online: **47%**.
- ♦ **12%** não dão a eles qualquer tipo de conselho.

## Facebook e resgates nas redes sociais

Os impactos do Facebook na vida dos idosos é um dos destaques do projeto de pesquisa desenvolvido pela gerontóloga **TÁSSIA MONIQUE CHIARELLI** na dissertação de mestrado na Pós-Graduação em Gerontologia, da Escola de Artes, Ciências e Humanidades, da Universidade de São Paulo (EACH – USP). Intitulado como “Relações sociais na velhice via Facebook: um exame da extensão da teoria da seletividade socioemocional”, o trabalho relata que, para a terceira idade, o Facebook é um recurso mais relacionado à manutenção de contatos sociais do que à criação de novas amizades. “Dentre as motivações para o uso, destaca-se o resgate de amizades antigas, uma vez que fatores de ordem geográfica e de saúde, por exemplo, impediam ou dificultavam o relacionamento. O Facebook, então, pode ser compreendido como uma ferramenta que minimiza fatores externos e internos que dificultam o relacionamento, potencializando trocas já existentes constituídas em alguma fase da vida do idoso”.

Contudo, apesar da rede social do idoso não se expandir, ele faz uso do seu círculo social não apenas para garantir retorno emocional, como também para motivações ligadas à ordem informativa e de conhecimento de mundo. “Ou seja, os idosos utilizam da sua rede para obter e trocar saberes. Pela fácil interação e acesso a novas informações, a tecnologia pode ampliar as metas dos idosos, já que para isso, eles não precisam dispendir tanta energia como em um contexto offline”.

A autora lembra ainda que o idoso atual tem passado por um fenômeno de inclusão digital que muito provavelmente as próximas gerações de idosos não viverão ou passarão de forma mais tênue, em virtude de serem gerações com maior potencial de já ter experimentado algum tipo de contato tecnológico. “As Redes Sociais Digitais, por serem intuitivas e de fácil aprendizagem, tornam-se ferramentas poderosas no processo do saber. Isso faz com que o Facebook não seja espaço apenas de entrete-

nimento, mas fonte de novos conhecimentos, desenvolvimento de potencialidades, encontro de amigos e familiares e de reconhecimento de seu próprio ser”.

## PERFIS DE USUÁRIOS

Com relação à heterogeneidade da velhice, na pesquisa de Tássia Monique Chiarelli não foi encontrado um perfil específico de usuário idoso conectado ao Facebook. No entanto, foi identificada a formação de agrupamentos entre as variáveis sociodemográficas e as indicadoras de utilização, motivação e composição das redes que sugeriram a composição de quatro perfis de usuários do Facebook:

- ♦ **Explorador** – usuário mais ligado ao uso da plataforma para fins de novas aprendizagens e utilização dos recursos que o meio disponibiliza; possui muitos contatos na rede e faz uso muito frequente dela; está mais associado ao sexo masculino.
- ♦ **Solitário** – possui alto vínculo com desconhecidos e baixo vínculo com amigos em sua rede; utiliza a plataforma como maneira de sentir-se incluído no ambiente virtual.
- ♦ **Familiar** – apresenta grande suporte social por meio do Facebook e faz uso da plataforma para se relacionar com familiares.
- ♦ **Sociável** – interage tanto com amigos quanto com conhecidos e desconhecidos na plataforma; suas principais motivações são relativas a ampliar relações, informar-se e lazer.

## Instrumento de inclusão social

Outra importante análise sobre o uso das redes sociais pelos idosos foi feita no livro “Comunicação Pública – Idosos e representações sociais”, compilação da tese de doutorado da professora universitária **DENISE REGINA STACHESKI**, doutora e mestre em Comunicação e Linguagens pela Universidade Tuiuti do Paraná, com estágio doutoral na Universidade Nova de Lisboa (Portugal), graduada em Comunicação Social/Relações Públicas e especialista em Gestão de Recursos Humanos.

De acordo com a autora, estudos demonstram que as práticas de comunicação e interconexões digitais possibilitadas pelo Facebook alteram, positivamente, a rotina dos idosos em busca de uma melhor qualidade de vida. Essas práticas combatem, muitas vezes, aspectos existentes na terceira idade (e também em outras fases da vida), como a solidão, a depressão e o isolamento. “Existe uma resignificação do ‘eu’ idoso no Facebook, por um grupo de sujeitos, através da autorrepresentação positiva do envelhecimento entre atores individuais”.

Nos seus estudos e pesquisas, ela ressalta que se compreende o efeito da inclusão social experimentado por idosos, nas novas mídias, pelo fato de que as plataformas digitais multiplicam suas oportunidades de se integrarem à sociedade, se apropriarem dos códigos, dos meios e da linguagem da sociedade atual. “A população idosa, portanto, pode se beneficiar pela potencialização dialógica da internet, estimulando suas atividades mentais e para obter informações e serviços que são solicitados e apreendidos sem a exigência de locomoção física ou de um alto custo financeiro. Nesse caso, a comunicação pública pode experimentar as redes sociais para incentivar o diálogo, a participação cidadã e a discussão de problemas da coletividade”.

## Passaporte carimbado



***Segundo a ABAV – Associação Brasileira de Agências de Viagens, nos últimos cinco anos triplicou o número de empresas que oferecem pacotes turísticos destinados para a terceira idade***

- ◆ Também segundo a Associação, viagens da terceira idade já representam **15%** do movimento das agências no país.
- ◆ Mais de **18 milhões** de brasileiros acima de 60 anos realizaram alguma viagem durante o ano de 2015.
- ◆ Percentual de pacotes de intercâmbio para estudo no exterior (especialmente de línguas) para pessoas com mais de 60 anos passou de **2,4%**, em 2012, para **7,7%**, em 2015.
- ◆ Pesquisa de Sondagem do Consumidor do Ministério do Turismo, de dezembro de 2016, mostra que **30,9%** dos brasileiros na faixa etária acima de 60 anos pretendem viajar no ano de 2017, a maioria (**69,2%**) deverá escolher destinos domésticos.
- ◆ Também segundo a mesma pesquisa, os viajantes com mais de 60 anos têm optado por fazer o passeio acompanhados (**84%**) e apenas **15%** disseram que deverão fazer a próxima viagem sozinhos.
- ◆ Ainda de acordo com o levantamento, o avião continua sendo o principal meio de locomoção (**76,3%**), seguido do automóvel (**16,8%**) e do ônibus (**6,2%**).



- ♦ Hotéis e pousadas (**64,8%**) são os meios de hospedagem favoritos, seguidos da casa de parentes e amigos (**27%**).
- ♦ A Associação Brasileira de Agências de Viagens (Abav) tem **três mil** associados no Brasil e neste ano de 2017 deve divulgar o censo que está realizando junto aos filiados, traçando o perfil das diversas áreas que envolvem o negócio, incluindo a terceira idade, reconhecendo a grande importância deste nicho para o setor.

## PREFERÊNCIAS E DIFICULDADES

A pesquisa “Hábitos de Turismo na Terceira Idade”, realizada pela Fundação Instituto de Administração (PROVAR/FIA), em parceria com o Instituto Brasileiro de Executivos do Varejo (Ibevar), também tem importantes dados coletados e mensurados:

- ♦ **68,7%** preferem fazer viagens pelo Brasil, enquanto 31,3% afirmaram colocar viagens ao exterior em primeiro lugar.
- ♦ **61,4%** gostam de viajar fora das férias escolares e 23,4% em folgas prolongadas.
- ♦ Mais de **50%** dos entrevistados optam por roteiros históricos.
- ♦ **54%** fecham suas viagens por meio de agentes e apenas 23,9% pesquisam pela internet.
- ♦ Mais de **70%** têm interesse em viajar com grupos de idades diferentes.
- ♦ **46,9%** gostam de viajar para áreas serranas.
- ♦ **45,8%** preferem destinos com praias.

A pesquisa ainda revelou as principais dificuldades dos viajantes que estão na terceira idade. De acordo com o estudo, o maior problema relacionado à alimentação, que atinge **37,8%** dos entrevistados, é a falta de um cardápio especial para hipertensos e diabéticos, entre outras doenças. No quesito hospedagem, a principal queixa, que afeta **31,3%** do grupo estudado, é a carência de assessorias especializadas no atendimento de turistas de diferentes faixas etárias. Banheiros sem apoio, falta de rampas e corrimões também entram na lista de reclamações.

# Geração de conhecimento

Nasceu em Santa Catarina, na Universidade Federal (UFSC) o primeiro Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI) dentro de uma instituição de ensino superior no Brasil. Hoje, com 35 anos de atividades, não resta mais dúvida sobre o olhar à frente do tempo daqueles que fundaram o Núcleo, em 1982, quando falar em envelhecimento da população era apenas uma preocupação dos países europeus e estava muito longe de ser pauta de debate em solo nacional. Também é inquestionável a importância do trabalho realizado, que se disseminou de norte a sul do país e, atualmente, reúne mais de 300 programas voltados para a terceira idade nas universidades brasileiras. Só na UFSC, o NETI disponibiliza 25 cursos e oficinas, que englobam cerca de 800 vagas por semestre. O aluno mais novo tem 50 anos e o mais idoso tem 87.

Importante ressaltar que não se trata de um grupo de convivência, mas uma universidade, tendo compromisso com o ensino, a pesquisa e a extensão, com a meta de produzir conhecimento. Assim, estudantes de graduação e de pós-graduação procuram o NETI para desenvolver suas pesquisas, atuar como bolsistas de extensão e estagiários. Além disso, a comunidade também participa das atividades de extensão universitária. A exigência é que todo o conhecimento seja colocado à disposição das pessoas em processo de envelhecimento, e que os participantes das atividades se sintam parte inserida do contexto educacional ao qual o Núcleo se destina, de forma a ser aplicado nas suas vidas, nas suas famílias e na sociedade de um modo geral. Como universidade, sua estrutura está ligada diretamente à Pró-Reitoria de Extensão. Como núcleo de estudos, o NETI é hoje um grande celeiro de produção de conhecimento e de aplicação de tecnologias socioeducativas.

Na coordenação do Núcleo de Estudos da Terceira Idade da UFSC há seis anos, a doutora em Enfermagem **JORDELINA SCHIER** é testemunha das mudanças que a longevidade vem trazendo para a sociedade e, de maneira muito especial, para as pessoas que trabalham na temática do envelhecimento no país e no mundo. Ela atua no NETI desde 1995, inicialmente participando como professora convidada da disciplina sobre “Noções de Saúde” do Curso de Formação de Monitores da Ação Gerontológica. Desde lá, acumula experiência suficiente para falar com propriedade sobre os novos tempos e os novos velhos.

## **CIDADÃO DE DIREITOS E DEVERES**

O NETI tem um papel fundamental de contribuir para mudar o conceito do envelhecimento na sociedade. Quando o Núcleo surgiu, no início dos anos 1980, a questão da velhice não era muito discutida e nem a pirâmide etária tinha a projeção que tem hoje. Naquela época, o número de idosos correspondia a cerca de 6% da população do país, hoje ultrapassa os 11%, dependendo da região. Portanto, o Núcleo nasceu num tempo em que ser velho ainda refletia a ideia estereotipada do aposentado que ficava em casa olhando pela janela, de pijama, numa cadeira de balanço, cuidando dos netos para os filhos trabalharem ou, ainda, reforçando a visão de uma pessoa que tinha perdido sua função social, produtiva e econômica. Nesse contexto, o NETI contribuiu muito para um novo olhar sobre a velhice e o envelhecimento, de modo que as políticas públicas dirigidas ao estrato idoso da população fossem efetivamente conquistadas, entre elas o Estatuto do Idoso.

Veja que o Núcleo segue se transformando junto com a sociedade. Hoje percebemos que também estamos passando por um novo momento de transição. O idoso da atualidade é uma pessoa produtiva e que ainda busca sua autorrealização. É ativo no sentido de participação na família e na sociedade em geral. É cidadão de direitos e deveres. Existe, portanto, um novo idoso. Uma pessoa que ainda compete no mercado de trabalho e muitas vezes é arrimo de família (principalmente aquelas de renda mais baixa).

Fico feliz em saber que o NETI tem acompanhado essa mudança e essa demanda, que é complexa. Ao mesmo tempo em que o Núcleo buscou desmitificar o papel do idoso na sociedade, desmitificar a velhice, trouxe à tona o conceito de que o foco precisa ser o ser humano e não o trabalho que ele produz, o dinheiro que ele ganha. Isso se faz através do conhecimento, que empodera e realimenta as pessoas. É assim que nós atingimos mais um dos pilares da educação, que é o aprender a ser: quem sou, o que busco, qual o meu papel na sociedade.

## **BÔNUS E ÔNUS DA IDADE**

A longevidade trouxe uma mudança extremamente positiva, porque a pessoa idosa hoje não se sente apenas vendo a vida passar. A própria sociedade está enxergando o idoso de forma diferente. Mas há um aspecto importante que faz parte das preocupações do NETI: nós não estamos aqui para ajudar a negar a velhice, bem pelo contrário. O importante é assumir a idade, mas não se deixar abalar pelo passar dos anos. As pessoas aos 70, 80 ou 90 anos podem e devem se manter ativas, participativas, cuidando da saúde, desenvolvendo hábitos e um estilo de vida livre de incapacidades e limitações, sobretudo que as façam sentir-se bem. Mas, é primordial aceitar que é uma pessoa idosa, que está na terceira ou quarta idade. Isso é um desafio. Aprender a ser idoso é, antes de tudo, aceitar ser idoso. É entender que você está numa outra etapa da vida e que isso faz parte do ciclo vital. É indispensável aceitar as marcas do tempo, porque cada etapa da vida tem seu bônus e o seu ônus.

Claro que na velhice há perdas, devido ao desgaste natural do corpo, de todo o organismo. Biologicamente falando, isso é envelhecer. A gente não nega as perdas da velhice, porque elas existem. O que buscamos, porém, é maximizar as potencialidades próprias desse período da vida. Pesquisas confirmam que idosos têm capacidade de continuar aprendendo ao longo do tempo, basta que estejam abertos aos estímulos e ao novo. Certamente que, quando falamos em maximizar as potencialidades da pessoa idosa, levamos em consideração as especificidades próprias dessa etapa da vida, além das capacidades individuais que podem ser estimuladas e ampliadas.

## EMPREENDEDORISMO SÊNIOR

Com o advento da longevidade, nós percebemos também que as demandas são diferentes. Antes a maioria dos idosos procurava o NETI para ressocializar. Hoje a vasta maioria vem em busca de conhecimento, atividade que lhes ensine algo (inglês, direito, criação literária, dança, teatro, canto etc.), embora uma pequena parcela ainda busque a socialização. Não tenho conhecimento de pesquisas recentes sobre o aumento da procura às universidades pelos idosos brasileiros, mas sei que as universidades abertas para a terceira idade estão se multiplicando. Hoje, já existem cerca de 20, apenas em Santa Catarina. Ou seja, a procura aumentou. Isso porque, provavelmente, as pessoas estejam percebendo a necessidade de aprender como envelhecer melhor e plenas de conhecimento.

Entre os desafios da nova realidade, a questão do mercado de trabalho merece destaque e vem ajudando ainda mais a desenhar o futuro que nos espera. O idoso de hoje não é acomodado e está, inclusive, buscando novas formas de inserir-se no mercado de trabalho. Muitos daqueles que não construíram uma experiência profissional ao longo da vida, por “n” motivos, estão indo atrás disto na terceira idade. Assim, há pessoas idosas entrando pela primeira vez na universidade, para fazer um curso de graduação ou para um segundo curso de graduação, porque desejam mudar de área. Isso acontece porque existe expectativa de vida. Os novos idosos sentem que ainda têm vida para viver e querem vivê-la da melhor maneira possível, inclusive profissionalmente.

Hoje se fala muito em empreendedorismo sênior, que é a forma como o idoso vai disponibilizar todo o seu conhecimento para a sociedade, isto inclui o diferencial da maturidade do saber como lidar com os desafios diários de um empreendimento de qualquer ordem – econômica, social etc. A presença participativa e cidadã do idoso no cotidiano pode favorecer o convívio intergeracional na sociedade, na família e nas empresas, o que, acredito, deve contribuir muito para que a nossa sociedade seja mais inclusiva. É mais uma maneira de disseminar o respeito com as pessoas, com as diversas limitações, com suas di-

ferências e suas potencialidades, para que o convívio seja cada vez mais salutar, independente da idade.

Nesse sentido, a relação intergeracional, que ocorre nos diversos ambientes ocupados também por pessoas idosas, pode se configurar num grande desafio. Pois, a representação social do valor do idoso, a sua capacidade física e cognitiva, seu desempenho e saúde, bem como a sua motivação para o trabalho podem ser fatores ligados com as relações interpessoais no ambiente. Tais relações implicam em atitude ética, compaixão, empatia, o saber ouvir e falar na hora certa, ter os olhos para além das fronteiras conhecidas, ou seja, requer comportamento de respeito ao idoso ou qualquer idade, o qual é construído ao longo da vida, desde criança.

## Princípios e Missão

Ao completar 35 anos de compromisso com o estudo sobre o envelhecimento, o NETI reafirma seus princípios e missão:

- ♦ Redescobrir, recriar de forma integrada, sistematizar e socializar o conhecimento de Gerontologia, desenvolvendo atividades de promover as pessoas da terceira idade no meio acadêmico e comunitário, como sujeitos em transformação e transformadores.
- ♦ Valorizar a pessoa idosa inserindo-a no contexto acadêmico e comunitário.
- ♦ Valorizar o potencial do idoso socialmente produtivo.
- ♦ Lutar pelo desenvolvimento de políticas de atenção a pessoas idosas.
- ♦ Oferecer subsídios para uma política de resgate do papel do idoso na sociedade brasileira.
- ♦ Transmitir conhecimentos num processo educacional no qual o idoso é protagonista do seu próprio envelhecer.
- ♦ Formar profissionais na área de Gerontologia.



## CURSOS OFERECIDOS

No que se refere à universidade aberta da terceira idade, o NETI atua com enfoque na educação permanente, oferecendo diferentes atividades, para pessoas maiores de 50 anos de idade, nas modalidades de cursos, oficinas, grupos e projetos, os quais são apresentados a seguir:

- Cursos de Línguas: Alemão; Espanhol; Esperanto; Francês; Inglês; Italiano
- Curso de Formação de Monitores da Ação Gerontológica - CFMAG
- Curso de Cinedebate em Gerontologia
- Curso de Contadores de História
- Curso de Cultura e Arte Italiana
- Leitura e Escrita CEJA- Ensino Médio
- Leitura e Escrita EJA- alfabetização
- Oficina de Dança e Movimento na Terceira Idade
- Oficina de Matemática e Ação de Vida
- Oficina Mindfulness e Promoção da Saúde
- Oficina A Língua Francesa Através da Leitura
- Oficina Arte e Saúde
- Oficina de Autoconhecimento
- Oficina de Qualidade de Vida
- Oficina de Criação Literária – escrita em prosa e teatro
- Oficina de Estimulação da Memória para Idosos
- Oficina Desenvolvimento do Potencial Humano
- Oficina de Plantas Medicinais
- Oficina de Teatro
- Grupo de Encontro
- Grupo de Convivência 5 de Maio
- Grupo de Canto Vozes da Ilha
- Grupo A hora da história
- Grupo de Encontros Culturais
- Grupo de Dança Renascer
- Grupo de Estudos Envelhecimento e Deficiências
- Projeto GAM Parkinson
- Projeto Nutrição na Terceira Idade – NUTI
- Projeto Intercâmbio Comunitário em Gerontologia – PICG

O NETI é celeiro para estudos e pesquisas desenvolvidas por estudiosos e acadêmicos de cursos de graduação e pós-graduação em diferentes áreas do conhecimento. Também contribui com a formação de recursos humanos em Gerontologia através dos Cursos de Especialização em Gerontologia e em Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (lato sensu). Além disso, o Núcleo presta assessoria e consultoria, através de parcerias com entidades governamentais e não governamentais.

# O que você vai ser...

*“Lembro que, quando tinha 18 anos e comecei a trabalhar escrevendo e desenhando, eu ficava idealizando a época em que estaria com 40 anos. É que a maioria dos caras que trabalham nessas atividades vão melhorando com o passar do tempo e eu tinha pressa em chegar perto da idade dos jornalistas, escritores e cartunistas que eu curtia. E agora que já passei dos 40? O que vou ser quando envelhecer? Pelo andar da carruagem, vou ser eu mesmo. Fazendo o que fiz desde quando minha mãe me ensinou a ler, aos cinco anos. Vou continuar passando o dia todo dentro de casa, escrevendo e desenhando. A diferença de hoje em dia para quando era criança é que, depois de adulto, começaram a me pagar pelos textos e desenhos – e espero que continuem a fazer isso quando eu envelhecer.*

*Claro que, na vida de todos nós, há muitas incertezas. Por exemplo: será que a saúde não irá me trair? Todo mundo pensa algo assim, eu acho. Mas não adianta se preocupar com as coisas sobre as quais a gente não tem controle. Que os anos passem, mas que passem primeiro os dias, um de cada vez, curtindo cada fase”.*

**Zé Dassilva**

Cartunista e roteirista



DIVULGAÇÃO

Vou  
ser eu  
mesmo

*“Tenho 72 anos e pretendo continuar fazendo o que faço hoje, escrevendo para jornais, fazendo colunas para televisão, dando palestras, fazendo letras de música, escrevendo livros, passeando pela praia, curtindo minhas filhas e netos, viajando para Lisboa e Nova York, conhecendo novas cidades e pessoas, lendo muitos livros, dormindo muito bem e namorando minha namorada”.*

**Nelson Motta**

Compositor, escritor,  
produtor musical,  
teatrólogo e letrista



LENA OBST

Fazendo letras  
de músicas e  
escrevendo livros



A close-up photograph of a person's feet. They are wearing two different styles of shoes: one is a pink ballet slipper with a white elastic band and a white lace, and the other is a black flat shoe. The feet are resting on a light-colored, patterned carpet. The text "Nova realidade" is overlaid in the center in a bold, blue, sans-serif font.

**Nova  
realidade**

**4**



# Economia da terceira idade

Se você ainda não se convenceu das mudanças ocorridas na sociedade com a longevidade e o novo perfil dos idosos, certamente está na hora de conhecer mais de perto os efeitos que esta transformação vem causando também na economia. As estatísticas ainda são desconhecidas num país que investe pouco em pesquisa, mas os dados já disponíveis são impressionantes, especialmente os registrados por institutos que estudam o mercado e ajudam as empresas a tomarem decisões na hora de lançar seus produtos. Acima de tudo, os dados demonstram que há um contingente crescente de novos consumidores acima dos 60 anos, que faz compras pela internet ou vai ao shopping, frequenta cada vez mais as salas de cinemas e os espetáculos teatrais, faz turismo, janta fora e que desfruta de momentos de lazer, ou seja, consome e gasta.

Para a economista **LUIZA SAMPAIO LOSS**, da Somma Investimentos, o crescimento da população acima dos 60 anos registrado nas últimas décadas e confirmado no último Censo realizado no Brasil (em 2010) não deixa dúvidas de que a economia da terceira idade está em expansão e demanda diversos produtos e serviços, ligados às mais variadas áreas – como saúde e tecnologia – direcionados a este público. Da mesma forma ela avalia também que tende a se elevar a necessidade da população dessa faixa etária por produtos específicos e serviços produzidos diretamente para seus anseios, girando ainda mais o círculo da economia.

“O público da terceira idade possui mais tempo, mais renda e mais prazer em fazer compras. Dentre seus produtos e serviços preferidos estão roupas, aparelhos celulares, locais para sair (de dia e de noite), e que sejam frequentados por pessoas de idade se-

melhante, turismo voltado para a idade, produtos de beleza, serviços de estética/spa, entre outros”. Para referendar sua avaliação, a economista destaca a pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pelo portal de educação financeira “Meu Bolso Feliz”, com pessoas acima de 60 anos, na qual foi constatado que 66% dos entrevistados da terceira idade disseram ter, atualmente, uma vida financeira melhor do que há alguns anos. Além disso, 72% da amostra consideram sua situação financeira estável ou boa.

Com relação ao mercado de trabalho nessa faixa etária, Luiza Sampaio Loss destaca que a nova realidade populacional depois dos 60 anos traz consigo a tendência de que o número de idosos economicamente ativos aumente com o passar dos anos. “Com a expectativa de vida aumentando, o mercado de trabalho tende a se adaptar à nova realidade”.

De acordo com o Censo do IBGE, em 2010 havia 5,4 milhões de pessoas com 60 anos ou mais trabalhando. Esse número era 65% maior do que se comparado com o ano 2000. Já em 2012, também de acordo com o IBGE, 27% da população idosa brasileira estava trabalhando. No mesmo levantamento, o tempo médio semanal dedicado ao trabalho era de 34,7 horas e a maioria (64,2%) representava a pessoa de referência financeira no domicílio.

## **CONSUMIDORES MADUROS**

Levantamento feito pela empresa de Geomarketing Escopo, de São Paulo, constata que, a cada 100 reais gastos no Brasil, 20 reais saem do bolso dos maduros (acima dos 50 anos de idade). Os maiores gastos são com alimentos e bebidas, artigos de vestuário, produtos de higiene e beleza, medicamentos e assistência médica, chegando a carros (acessórios e cuidados) e viagens. Essa movimentação econômica ocorre mesmo considerando o fato de que pelo menos 10 milhões de pessoas com mais de 60 anos vivem apenas da aposentadoria pública, com compras limitadas a alimentos e remédios.

Já a Consultoria Nielsen – Pesquisa e Informação de Mercado divulgou estudo demonstrando que, ao todo, os brasileiros maduros já respondem, em alguns setores da economia, por 40% dos gastos no país. A Nielsen atua no Brasil há 40 anos e é reconhecida mundialmente por sua liderança e capacidade de apoiar seus clientes na melhor tomada de decisão em mais de 100 países.

Também de acordo com seus estudos, conforme a população idosa aumenta, seu poder aquisitivo também cresce, devido a diminuição de gastos com o grupo familiar. Muitos têm mais tempo para fazer compras e gastar mais que os consumidores mais jovens, que têm menos disponibilidade de tempo. Ou seja, foi-se a época em que os idosos eram considerados alheios às decisões e às suas próprias escolhas. Cada dia mais, eles têm reconquistado o seu espaço como consumidores e chamam a atenção da indústria e do comércio. Mais educada e preparada do que seus pais e avós, a atual geração de trabalhadores maduros tem um impacto maior sobre a produção de riqueza – e, consequentemente, sobre o consumo.

## RAIO-X SOCIOECONÔMICO

Dados do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon fazem o seguinte raio-x socioeconômico dos brasileiros que já chegaram aos 60 anos:

- ♦ **62%** vivem com companheiro.
- ♦ **89%** das mulheres tiveram pelo menos um filho.
- ♦ **85%** têm casa própria.
- ♦ **65%** são bancarizados (utilizam serviços bancários).
- ♦ **25%** têm dívidas de prestações, financiamentos, consórcio ou empréstimo.

## NEM TUDO SÃO FLORES: INADIMPLÊNCIA TAMBÉM CRESCE

Economistas da Serasa Experian concluíram que, em 2016, o número de pessoas acima de 61 anos com dívidas atrasadas representava 12,7% do total de inadimplentes. Os profissionais avaliaram que o resultado estava ligado ao aumento do desemprego e ao uso do crédito consignado, financiamento mais acessível aos aposentados em momentos de alta da inflação, utilizado especialmente para suprir as contas da casa, ajudar familiares e amigos com dificuldades econômicas.

### INFLAÇÃO PRÓPRIA

Outra demonstração clara da importância dos brasileiros acima dos 60 anos na economia se traduz na criação do chamado “Índice de Inflação da Terceira Idade”, baseado nos preços de produtos e serviços consumidos pela população de idosos brasileiros e medido trimestralmente pela Fundação Getúlio Vargas. Já existe também o IPC-3i (Índice de Preços ao Consumidor da Terceira Idade), que mede a variação da cesta de consumo de famílias majoritariamente compostas por indivíduos com mais de 60 anos no país.

Da mesma maneira que o restante da economia nacional, essa inflação também vem registrando elevação nos últimos anos. Assim, a inflação sentida pela população idosa acelerou de 0,67% para 0,93% na passagem do terceiro trimestre para o quarto trimestre de 2016. Já o IPC-3i acumulou uma alta de 6,07% no fechamento do ano. Com o resultado, porém, a variação de preços percebida pela terceira idade ficou abaixo da taxa de 6,18% acumulada em 2016 pelo IPC-BR (Índice de Preços ao Consumidor — Brasil), que apura a inflação média percebida pelas famílias com renda mensal entre um e 33 salários mínimos.

O IPC-3i é composto por oito classes de despesas: alimentação, transportes, habitação, saúde e cuidados pessoais, educação, leitura e recreação, comunicação, vestuário e despesas diversas.

## INDEPENDÊNCIA E SUSTENTO DAS FAMÍLIAS

Para compreender um pouco mais sobre as mudanças que os idosos vêm trazendo para a economia, é importante entender também que o brasileiro não apenas passou a viver mais, mas acima de tudo diminuiu o seu grau de dependência após os 60 anos, assumindo com maior frequência o papel de chefe de família. A economista e professora da Fundação Getúlio Vargas **ANA AMÉLIA CAMARANO**, doutora em Estudos Populacionais pela London School of Economics, mestre em Demografia pela Universidade Federal de Minas Gerais e pesquisadora da Diretoria de Estudos e Políticas Sociais do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, realizou importante trabalho nesse sentido. O estudo “Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60” destaca que, hoje, o idoso recebe um rendimento mais elevado e as famílias brasileiras morando com idosos têm uma renda familiar maior em comparação às outras famílias. Em seu trabalho, ela ressalta que os homens representam a maioria entre os chefes de família idosos. Do total de idosos responsáveis pelos domicílios, 62,4% são homens e 37,6%

mulheres. Também é importante esclarecer que, em média, o segmento idoso detém uma melhor condição de vida em comparação aos jovens, principalmente, por conta do seu ciclo de vida e construção patrimonial.

### Outros dados importantes:

- Os idosos são chefes de 86,5% das famílias em que vivem.
- Os efeitos da instabilidade do mercado de trabalho têm ocasionado a permanência dos filhos na casa dos pais por mais tempo (a saída tem se verificado em torno dos 26 anos), situação que favorece a coresidência entre idosos e seus filhos, netos e bisnetos, estratégia de apoio familiar de sobrevivência, o que pode ser benéfica para todos.
- Do total dos idosos que são chefes de família, 17,9% vivem sozinhos, 17% moram com o cônjuge, 54,5% vivem com os filhos e 11% moram com outros parentes ou acompanhantes. Esses dados mostram que a renda do idoso serve de arrimo às famílias.



## MAIS EXIGENTES E EM BUSCA DA SATISFAÇÃO

Pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito e pelo portal de educação financeira “Meu Bolso Feliz”, com pessoas acima de 60 anos, nas 27 capitais do país, no ano de 2014, revela que o consumidor brasileiro da terceira idade tem aumentado o seu potencial de consumo e a disposição para gastar mais. O objetivo do estudo foi mapear o perfil e o comportamento de consumo da população idosa brasileira.

### Acompanhe os importantes resultados:

- ◆ Os idosos têm mudado suas prioridades de consumo com o passar do tempo e 41% deles afirmam gastar mais com produtos que desejam do que com itens relacionados a necessidades básicas da casa.
- ◆ Embora representem um nicho promissor, o mercado brasileiro parece não estar plenamente preparado para atender às demandas desses consumidores. Pelo menos 45% dos entrevistados afirmaram enfrentar dificuldades para encontrar produtos destinados ao público da sua idade. Essa impressão é mais notada, especificamente, pelas mulheres (47%) e pelas pessoas entre 70 e 75 anos (51%). Entre os produtos que esses consumidores mais sentem falta estão roupas (20%), celulares com letras e teclados maiores (12%), locais que sejam frequentados por pessoas da mesma idade (9%), turismo exclusivo (7%) e produtos de beleza (3%).
- ◆ Ao mesmo tempo em que estão consumindo mais, os brasileiros da terceira idade têm demonstrado um perfil mais exigente em relação aos produtos que estão adquirindo. Exemplo disso é que mais da metade (52%) da amostra da pesquisa alegou dar mais valor à qualidade dos produtos, mesmo que seja preciso pagar mais caro por isso.
- ◆ Outra constatação é que quase um quarto (23%) dos idosos incorporou a experiência de ir às compras como uma atividade de lazer do seu dia a dia. Para 57% dos idosos do Brasil, ir ao supermercado é considerado lazer.
- ◆ Os principais fatores que determinam a compra pela terceira idade são: atendimento, conforto, localização e condições especiais de pagamento.
- ◆ Seis em cada dez (66%) entrevistados da terceira idade disseram que a vida financeira que levam atualmente é melhor do que há alguns anos.
- ◆ Apesar do otimismo, sete em cada dez (73%) entrevistados têm como principal fonte de renda o auxílio da aposentadoria do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) ou o pagamento de pensão, 14% se dedicam ao trabalho informal ou freelancer, 9% são trabalhadores com carteira assinada, 7% contam com os rendimentos da previdência privada, 5% recebem ajuda dos filhos e somente 4% não possuem qualquer renda.

- ♦ O levantamento também revela que o dinheiro da terceira idade exerce um papel fundamental na vida de muitas famílias brasileiras. 74% dos entrevistados conseguem satisfazer suas necessidades com os rendimentos que possuem (mesmo que para 37% o salário represente o valor exato para pagar contas) e pelo menos 94% da população acima dos 60 anos contribuem para o sustento da casa, sendo que 54% são os únicos responsáveis pelo pagamento das despesas.
- ♦ Mais independentes e com a expectativa de vida melhor do que há algumas décadas, a maior parte dos brasileiros (64%) chega à terceira idade como o único responsável por suas decisões de compras. É uma parcela considerável, que aumenta para 68% entre as mulheres entrevistadas.
- ♦ Admitir o fato de se ter chegado à terceira idade não parece ser um problema para os consumidores entrevistados: 83% da amostra acreditam pertencer a este grupo. Em média, os entrevistados consideram 63 anos como o marco para a entrada na terceira idade.
- ♦ Aproveitar a vida é considerado, por seis em cada dez entrevistados (66%), como a grande prioridade. Nesse mesmo sentido, para quase metade (49%) dos idosos ouvidos, ao chegar na terceira idade, aproveitar as oportunidades do consumo é mais importante do que poupar.
- ♦ Os entrevistados da terceira idade estão muito bem resolvidos com relação

ao modo como preferem passar seu tempo livre. Para 46%, o lazer ficou mais frequente com a chegada da terceira idade e 41% preferem sair a ficar em suas próprias casas. Exemplo disso é que quase um quinto (18%) dos idosos afirma gastar parte da renda com alguma atividade física e gastar mais dinheiro com viagens do que antigamente (20%).

- ♦ O levantamento concluiu que alguns hábitos se tornaram mais frequentes. Cerca de um terço (33%) dos idosos disse investir mais em roupas atualmente para ficar bonito e manter uma boa aparência – principalmente os idosos da classe C (37%) – e outros 26% afirmam gastar mais com tratamentos estéticos ou utilizar produtos de beleza para se sentir mais jovens, principalmente mulheres (30% contra 20% da parcela masculina de idosos).

## ATENDIMENTO HUMANIZADO

Na percepção dos consumidores da terceira idade, os estabelecimentos pecam no fator humano do atendimento. Entre as críticas, destacam-se: a falta de interesse e entusiasmo na venda; a falta de empatia e acolhimento ao cliente; a falta de espaço para agregar valor humano ao momento da compra; funcionários aproveitam pouco os diferenciais das marcas; no caixa, há um constante desgaste – os funcionários não olham para o cliente, não fazem um cumprimento e não sorriem.

Pesquisa “Hipermercados e Supermercados no Brasil”, conduzida pela Shopper Experience, em dezembro de 2016

## REALIDADE MUNDIAL

O que acontece no Brasil é a repetição do que vem ocorrendo no mundo todo. E como o assunto é economia, não faltam números astronômicos para demonstrar a nova realidade do bolso daqueles que já atingiram a maturidade. Uma das pesquisas mais anunciadas pelo mundo é a da empresa inglesa de análise Oxford Economics (ligada à Universidade de Oxford), divulgada pela Exame.com, que traz as seguintes informações:

- ◆ Os norte-americanos com 50 anos ou mais movimentam 7,1 trilhões de dólares por ano — se formassem um país independente, seriam o terceiro maior Produto Interno Bruto (PIB), atrás de Estados Unidos e China.
- ◆ Os baby boomers americanos (nascidos de 1943 a 1964) são líderes de compras em 119 das 123 categorias de bens de consumo, controlam 80% da riqueza e gastam 90 bilhões de dólares por ano em carros — 28% mais do que os com menos de 50.
- ◆ Os franceses acima dos 55 anos deverão responder por dois terços do incremento do consumo até 2030, estimado em 270 bilhões de euros.
- ◆ No Japão, um dos 32 países em que a expectativa já ultrapassou a casa dos 80 anos, 44% dos gastos pessoais são feitos por consumidores com mais de 60. Lá, os baby boomers têm uma imagem jovial de si mesmos e são responsáveis por popularizar hábitos de consumo americanos.
- ◆ No Reino Unido, 80% da riqueza e do patrimônio estão nas mãos dos baby boomers, valor que chega a 8,3 trilhões de dólares.
- ◆ De 1990 a 2010, o gasto dessas pessoas com alimentação caiu 35% em valores corrigidos. No mesmo período, as despesas com lazer subiram 23%.
- ◆ Nos Estados Unidos, eles formam a parcela da população que mais assiste à televisão — 174 horas por mês, na média dos telespectadores de 50 a 64 anos, chegando a 205 horas entre aqueles com mais de 65 anos. O consumo de rádio, jornais e revistas também é maior entre o público mais velho. A idade média de um leitor de jornal é 48 anos, número que continua subindo.
- ◆ Na internet, a turma que está se aposentando é a segunda faixa etária que mais passa tempo online, atrás dos que têm de 18 a 30 anos. E a tecnologia pode ser um presente para os mais velhos à medida que as telas de celular aumentam e mais aplicativos permitem regular o tamanho da letra, para os que têm dificuldade de visão, ou subir o volume, para quem não escuta como antes.
- ◆ A tecnologia também permite que idosos dirijam por mais tempo. Os maiores de 65 anos são ávidos compradores de carros de alto padrão e deverão ser responsáveis por mais de um quarto das vendas de automóveis nos Estados Unidos até 2020.

# Cidades em Transformação

***A retomada das cidades para as pessoas possibilita que cidadãos de todas as idades, incluindo idosos, consigam desfrutar do espaço público com mais conforto e segurança***

**Maria Luisa Trindade Bestetti\***  
**e Mariana Alves da Silva Nascimento\*\***

As cidades contemporâneas têm exigido mais atenção e velocidade dos pedestres, condição que pode afligir idosos ativos, a cada dia mais presentes no meio urbano. As perdas sensório-motoras e cognitivas naturais no processo de envelhecimento determinam que o ambiente construído seja adequado a todos, já que pode ser um agente facilitador ou dificultador, a depender das condições físicas e da percepção ambiental desses indivíduos (PAIVA & SANTOS, 2012). A prática de atividades exercidas no ambiente físico, onde há interação recíproca com o usuário, exige que esses espaços contemplem o menor nível de estresse possível, com o maior nível de segurança e satisfação, e com menor dispêndio de energia (PAIVA et al, 2016). As preocupações primárias dos idosos estão relacionadas à manutenção do controle, da independência e da privacidade, o que justifica que ambientes com grande número de pessoas num determinado espaço físico pode gerar efeitos negativos sobre o comportamento humano, implicando em perda de controle social (LAWTON, 1983 apud KHOURY & GUNTHER, 2008). Paiva e Santos (2012) complementam que “o idoso tem necessidade de delimitar seu lugar na busca de referências espaciais e temporais onde identidade e segurança se fazem presentes”, estabelecendo o espaço delimitado por uma área de autoproteção que amenize os efeitos negativos de ameaças físicas e emocionais.

Leite e Awad (2012) apontam que a origem da cidade como construto físico repousa na troca de ideias e bens, permanecendo como uma das suas forças fundamentais. Também defendem que a cidade moderna do século 20 deu lugar às metrópoles mutantes da contemporaneidade, que apresentam imensas áreas desarticuladas e dispersas pelo território. São áreas dotadas de fluxos variados e em trânsito permanente, apresentando vazios urbanos a partir do processo de mudança do modo de produção capitalista e de seus reflexos no território metropolitano, usualmente resultantes do processo de desindustrialização do final do século 20. Ao longo do tempo, a forma como desenhamos e planejamos as cidades foi se modificando, de uma visão focada no uso cotidiano do espaço público por pedestres para a supremacia das máquinas e dos carros, que passaram a ser mais importantes do que as pessoas. Quando essas mudanças aconteceram não se tinha ideia de como isso afetaria o comportamento dos usuários, porém, com o avanço de estudos nessa área, percebeu-se que as alterações tinham modificado o relacionamento pessoa-cidade, e os espaços urbanos não eram mais planejados para pessoas (GEHL, 2015).

O espaço público disponível nas grandes cidades tem sido alvo de críticas quando se percebe a desproporção entre as áreas destinadas aos pedestres e as ocupadas pelos veículos motorizados, em especial quando, além da necessária vazão pelo fluxo intenso, há vagas para estacionamento, tornando a paisagem pouco atraente e desestimulante para a permanência. Assim, intensifica-se a pressa em buscar refúgios, impedindo possíveis encontros geradores de relacionamentos positivos, quer de vizinhos, consumidores ou simples passeadores. Quando há mais tempo, mesmo com mobilidade reduzida, o caminhar pela cidade torna-se uma oportunidade para os encontros. Segundo Hissa (2006), a cidade é o espaço inventado para a conversa, onde os homens se encontram, criam identidades, mas também se estranham. É desenhada por ambientes com aparentes corredores vivos de circulação que, no entanto, são vazios de proximidade. A perceptível crise de identidade está apoiada no contraste que surge ao compararmos a cidade modernista, que ainda predomina na maioria dos casos, e a cidade contemporânea: vivenciamos a dominância da razão funcionalista e tecnológica em contraposição aos recentes desejos de sustentabilidade como ideia dominante (LAMEGO, 2013).

Her damos desenhos com patologias urbanas, que afastam determinados grupos socioeconômicos ao criarem-se áreas de periferia, justificando uma “urbanização dispersa” sem um transporte público acessível e espaços urbanos para a convivência, com grandes congestionamentos pelo intenso fluxo de veículos (ANDRADE et al, 2013). Sendo assim, a conseqüente violência que se estabelece nesse distanciamento acaba por tornar o medo e a hostilidade ainda mais contundentes, inibindo a presença de idosos nos diversos percursos possíveis no tecido urbano.

Como alternativa ao modelo modernista de desenhar cidades, na década de 1990 surge nos Estados Unidos o movimento do Novo Urbanismo, uma tentativa de adequar as cidades contemporâneas às novas demandas da sociedade. Desse modo, busca encontrar o equilíbrio entre todas as atividades da cidade, priorizando o pedestre, com todos os serviços diários necessários a um alcance de cinco minutos de caminhada das residências, incluindo o transporte público, que passa a ser o principal meio de transporte (MACEDO, 2007). Essa retomada das cidades para as pessoas possibilita que cidadãos de todas as idades, incluindo idosos, consigam desfrutar do espaço público com mais conforto e segurança.

Outro conceito, o de envelhecer no lugar – *Aging in Place*, também ganha espaço no mesmo período, com ideais similares, permitindo que idosos possam ficar em suas casas ao longo da vida com o apoio de serviços e infraestruturas que facilitem sua autonomia e independência. Leite e Awad (2012) sustentam que os empreendedores do mercado imobiliário devem observar a relação entre seus projetos e as condições existentes na cidade, de modo a atender aos objetivos sociais, ambientais, políticos e culturais, bem como aos objetivos econômicos e físicos dos seus cidadãos, condições que caracterizam uma cidade sustentável.

Nisso implica a manutenção de construções que compõem os espaços do tecido urbano, seja para garantir condições de uso a partir de suas finalidades originais ou para adequar a novas funções compatíveis com as necessidades dos usuários. De acordo com Jorge (2012), o edifício adquire “um significado que ultrapassa a dimensão construtiva e opera satisfatoriamente, na esfera psicológica e cultural do indivíduo” a partir da “manutenção



de padrões reconhecidos segundo códigos próprios, articulações amigáveis com a vizinhança, legibilidade do entorno e expressão social”. Com base nisso, destaca-se a importância da familiaridade com o lugar, considerando-se necessários espaços de fôlego ao longo dos percursos e a garantia de distâncias que permitam perspectivas que os tornem interessantes e atraentes. O desenho de calçadas limitadas por muros ou fachadas hermeticamente fechadas traz desconforto ao pedestre por sentir-se um estranho em busca de refúgio, tanto mais angustiante quanto mais limitada for a mobilidade do sujeito.

Vemos que arquitetos, urbanistas e planejadores têm se preocupado com as consequências de não se projetar cidades para pessoas, e vêm tentando reverter esse quadro trazendo novas ideias de criação do espaço que transforme a cidade desordenada em uma cidade viva, ativa e sustentável, visto que pessoas na rua é que dão vida à cidade e promovem as atividades sociais e as trocas (NASCIMENTO, 2016). O espaço urbano deve ser convidativo, amigável e acolhedor, com uma vida complexa que agregue vários grupos e atividades distintas, tudo isso privilegiando o pedestre. Essa cidade deve reforçar a vida urbana e seu uso, através de lugares projetados para atender as necessidades programáticas, físicas e psicológicas, e também expectativas do usuário, colocando-o como protagonista deste espaço – indo então muito além do aspecto físico, criando assim ambiências. “A cidade viva tenta se contrapor à propensão das pessoas para se retirarem nos condomínios fechados e promover a ideia de uma cidade acessível, atraente para todos os grupos da sociedade” (GEHL, 2015). Ao refletirmos sobre a qualidade do lugar para os idosos na cidade contemporânea, percebe-se que o espaço urbano está em transformação para receber este público, que cresce exponencialmente com o aumento da longevidade.

\* **Maria Luisa Trindade Bestetti** – Arquiteta e Urbanista, Professora Doutora no Curso de Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP), em disciplinas de Gestão de Projetos e Empreendedorismo (graduação), Habitação e Cidade para o Envelhecimento Digno (mestrado)

\*\* **Mariana Alves da Silva Nascimento** – Arquiteta e Urbanista, Mestranda em Gerontologia na Escola de Artes Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP)

As referências bibliográficas deste artigo estão na página 217.

# Governantes atentos às mudanças

O Conselho Nacional dos Direitos do Idoso – CNDI é o órgão que elabora as diretrizes que alicerçam a Política Nacional do Idoso no Brasil. Como não poderia deixar de ser, seus dirigentes reconhecem e acompanham as transformações que vêm ocorrendo com a longevidade e com o envelhecimento ativo no país. Ao mesmo tempo, eles também reconhecem que não são poucos os desafios para executar as transformações necessárias ao atendimento dessa faixa etária da população. O vice-presidente do CNDI, advogado, assistente social e sociólogo **BAHIJ AMIN AUR** fala sobre o que o Conselho vem realizando, como instituição vinculada à Secretaria Especial de Direitos Humanos, do Ministério da Justiça e Cidadania. Com tantas mudanças vivenciadas e horizontes ainda mais amplos, o diagnóstico já foi feito pelo gestor: “nossa responsabilidade só aumenta”.

## **SINTONIA COM A SOCIEDADE**

A perspectiva da crescente longevidade da população está presente em toda a atuação do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso, visando a que as pessoas idosas continuem ativas e participantes em todos os aspectos da vida em sociedade. Nesse sentido, o CNDI mantém sintonia com a sociedade e com as mudanças que nela ocorrem, não só pela participação de Conselheiros de diferentes setores da sociedade civil e do governo, como pela mais ampla participação social mediante as relevantes Conferências Nacionais dos Direitos da Pessoa Idosa, cuja organização cabe ao Conselho, juntamente com o órgão ministerial a que está vinculado.

Já foram realizadas quatro dessas Conferências, as quais se constituem em instrumento vivo de acompanhamento das transformações socioeconômicas que impactam as condições

de vida das pessoas idosas, bem como em vigoroso instrumento para o protagonismo delas e da sociedade na implementação da Política Nacional do Idoso e na proposição de ações que visam ao empoderamento deste segmento.

Quanto a diretrizes, na lei que instituiu a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994), as básicas já estão lançadas, as quais foram complementadas pelo Estatuto do Idoso, que regulou seus direitos. Aliás, foi essa lei que criou o Conselho Nacional do Idoso, a par de Conselhos Estaduais, do Distrito Federal e Municipais, tendo todos a competência da supervisão, do acompanhamento, da fiscalização e da avaliação da Política Nacional do Idoso nos respectivos âmbitos de ação.

Pelo Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), aos Conselhos cabe zelar pelo cumprimento dos direitos do idoso, sendo que o Decreto nº 5.109/2004, que dispõe sobre a composição, estruturação, competências e funcionamento do CNDI, o define como órgão colegiado de caráter deliberativo, com a finalidade de elaborar as diretrizes para a formulação e implementação da Política Nacional do Idoso, acompanhando e avaliando sua execução. Outra norma, que instituiu o Fundo Nacional do Idoso (Lei nº 12.213/2010), dá ao CNDI a competência de gestão do Fundo e de fixação dos critérios para sua utilização.

## **CONDIÇÕES DE VIDA DOS IDOSOS BRASILEIROS**

Impossível responder com uma só caracterização, considerando a diversidade das condições da população brasileira, da qual participa o segmento de idosos. São condições as mais diversas, não só quanto ao território como, também, quanto a inúmeros outros fatores, em especial os de natureza étnico-racial, de gênero, de origem etc., mas, principalmente, os socioeconômicos e os familiares.

Ou seja, os idosos brasileiros não formam uma categoria homogênea no contexto de nossa população. Suas condições de vida e necessidades refletem as variadas condições e necessidades da população em geral, com a agravante de sofrerem ou estarem sujeitos a preconceito, discriminação, isolamento e exclusão social. Portanto, há um desafio geral, que é o de todos esforçarmos-nos para seu empoderamento, autonomia e protagonismo.

## **COMPROMISSO COM OS IDOSOS DO PAÍS**

O governo havia criado o citado Compromisso Nacional para o Envelhecimento Ativo, com uma Comissão Interministerial, do que nada de concreto é sabido. Como referido, foi criada uma Secretaria Nacional específica, no novo Ministério dos Direitos Humanos, a qual havia sido precedida por uma Secretaria Especial, no Ministério da Justiça, o que é muito auspicioso e dá ideia de compromisso efetivo com essa parcela expressiva da população. Pode, também, demonstrar maior compromisso ao encaminhar para ratificação a Convenção Interamericana dos Direitos da Pessoa Idosa. No mais, o compromisso maior é fazer valer todas as conquistas consagradas em nosso ordenamento jurídico.

## **DIFICULDADES NO CUMPRIMENTO DAS LEIS**

Em que pesem as leis de proteção e valorização da pessoa idosa, ainda resta muito a implementar, tornando efetivo seus mandamentos, exigindo a derrubada de preconceitos, discriminações e até violências. Há necessidade de mudanças culturais e comportamentais, que são difíceis e lentas, além de execução de políticas setoriais e locais que garantam concretamente proteção, cuidados e oportunidades para a preservação de sua saúde física e mental, bem como seu aperfeiçoamento intelectual e social em condições de autonomia e dignidade.

## **DESAFIOS DO CNDI**

Como quase todos os colegiados normativo-deliberativos, o CNDI não tem competência nem meios operacionais para implementar as medidas que preconiza, dependendo, portanto, da prontidão e disposição de órgãos executivos de vários Ministérios e de Secretarias Estaduais e Municipais que tenham tais meios e competência, bem como de adequada resposta da sociedade civil.

A criação de uma Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa, no âmbito do recém-criado Ministério dos Direitos Humanos, anuncia-se como promissora para o fortalecimento do CNDI, não só institucional e administrativa-mente, como por colocar as questões que envolvem o idoso na dimensão da defesa dos Direitos Humanos.

## LEIS E DOCUMENTOS QUE DEFENDEM OS DIREITOS DOS IDOSOS

- ◆ Lei nº 8.842/1994 (Política Nacional do Idoso).
- ◆ Lei nº 10.741/2003 (Estatuto do Idoso).
- ◆ Decreto nº 5.109/2004 (Dispõe sobre a composição, estruturação, competências e funcionamento do Conselho Nacional dos Direitos do Idoso – CNDI).
- ◆ Lei nº 12.213/2010 (Fundo Nacional do Idoso).
- ◆ Decreto nº 8.114/2013 (Compromisso Nacional para o Envelhecimento Ativo e instituição da Comissão Interministerial para monitorar e avaliar ações em seu âmbito, promover a articulação de órgãos e entidades públicos envolvidos em sua implementação).
- ◆ Leis federais que também, em espécie, preceituam normas pontuais aplicáveis a pessoas idosas, tanto na esfera civil, quanto penal, trabalhista, previdenciária, tributária, eleitoral, educacional, assistencial, sanitária, administrativa, do consumidor e outras.
- ◆ Instrumentos internacionais, como o Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento (2002), aprovado na II Assembleia Mundial Sobre Envelhecimento da ONU; o Programa Iberoamericano de Cooperação sobre as Pessoas Idosas da Região, aprovado na XXI Cúpula Iberoamericana de Chefes de Estado e de Governo (2011), e, notadamente, a Convenção Interamericana dos Direitos da Pessoa Idosa (2015), a qual é de caráter vinculante, na medida em que vier a ser ratificada pelo país.
- ◆ Legislação dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, que devem ser observadas e cumpridas em suas áreas de abrangência e jurisdição.

# Política Nacional do Idoso

O envelhecimento das populações ocorre em quase todo o mundo, em consequência da queda da fecundidade e da mortalidade, e vem criando novas necessidades e novas demandas sociais. A maneira como isso acontece difere de um país para outro, de acordo com o desenvolvimento e os desafios que enfrentam. No Brasil, as demandas geradas por essa transformação somam-se a outras necessidades sociais básicas, políticas e econômicas que ainda precisam de respostas para a sociedade. Ao longo dos anos e dos governos, o cuidado com o idoso vem se desenvolvendo com ações que se concretizam através de documentos e programas especiais. Apesar de nem sempre alcançarem os resultados anunciados ou esperados, conhecê-los é de grande importância para entender como são vistos e respeitados os brasileiros da terceira idade.

Um dos mais completos históricos das ações do Governo Federal em prol dos idosos tem como solo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, vinculado ao Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. O órgão fornece suporte técnico e institucional às ações governamentais, possibilitando a formulação de inúmeras políticas públicas e programas de desenvolvimento brasileiro, disponibilizando para a sociedade, pesquisas e estudos realizados por seus técnicos.

Mas antes de chegar ao Brasil, é preciso conhecer os passos dados pelas nações de todo o mundo para a criação dos instrumentos que hoje defendem a terceira idade. Não é necessário regressar muito no tempo, mas prestar atenção basicamente no que vem sendo realizado nas últimas décadas para poder traçar a linha do tempo dessa evolução.



## PREOCUPAÇÃO MUNDIAL

Em 14 de dezembro 1978, a Organização das Nações Unidas convocou uma Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, que só foi realizada em 1982, na cidade de Viena, na Áustria. No importante debate, foi elaborado, pela primeira vez na história da ONU, um Plano Internacional sobre o Envelhecimento. As metas eram: “fortalecer a capacidade dos países para abordar de maneira efetiva o envelhecimento de sua população; atender as preocupações e necessidades especiais das pessoas de mais idade; fomentar uma resposta internacional adequada aos problemas do envelhecimento; criar medidas para o estabelecimento da nova ordem econômica internacional e o aumento das atividades internacionais de cooperação técnica, em particular entre os próprios países em desenvolvimento”.

A Assembleia de Viena foi o primeiro fórum de âmbito mundial intergovernamental centrado unificadamente na questão do envelhecimento populacional e foi considerada um grande avanço. Antes da Assembleia de Viena, o assunto era tratado isoladamente pela Organização Internacional do Trabalho (OIT), a Organização Mundial de Saúde e a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Unesco), como parte de suas atividades especializadas.

O Plano Internacional de Ação adotado nessa primeira assembleia mundial foi estruturado em forma de 66 recomendações para os Estados membros, fazendo referência a sete áreas:

- ◆ saúde e nutrição;
- ◆ proteção ao consumidor idoso;
- ◆ moradia e meio ambiente;
- ◆ família;
- ◆ bem-estar social;
- ◆ previdência social;
- ◆ trabalho e educação.

Já no ano de 1991, a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou 18 princípios em favor da população idosa, agrupados em 5 itens centrais:

## INDEPENDÊNCIA

- ♦ Ter acesso à alimentação, água, moradia, a vestuário, à saúde, ter apoio familiar e comunitário.
- ♦ Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de renda.
- ♦ Poder determinar em que momento deverá afastar-se do mercado de trabalho.
- ♦ Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional.
- ♦ Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças.
- ♦ Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

## PARTICIPAÇÃO

- ♦ Permanecer integrado à sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.
- ♦ Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades.
- ♦ Poder formar movimentos ou associações de idosos.

## ASSISTÊNCIA

- ♦ Beneficiar-se da assistência e proteção da família e da comunidade, de acordo com os valores culturais da sociedade.
- ♦ Ter acesso à assistência da saúde para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo-se da incidência de doenças.
- ♦ Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, em um ambiente humano e seguro.
- ♦ Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência.
- ♦ Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando re-

sidente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-se sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda o direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade de sua vida.

## AUTORREALIZAÇÃO

- ♦ Aproveitar as oportunidades para total desenvolvimento de suas potencialidades.
- ♦ Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

## DIGNIDADE

- ♦ Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objeto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.
- ♦ Ser tratado com justiça, independente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições econômicas ou outros fatores.

Em 1992, a Assembleia Geral da ONU aprovou a Proclamação sobre o Envelhecimento, que estabeleceu o ano de 1999 como o Ano Internacional do Idoso e definiu os parâmetros para o início da elaboração de um marco conceitual sobre a questão do envelhecimento. O slogan do Ano Internacional do Idoso foi a promoção de **“UMA SOCIEDADE PARA TODAS AS IDADES”**.

**“Uma sociedade para todas as idades possui metas para dar aos idosos a oportunidade de continuar contribuindo com a sociedade.**

**Para trabalhar nesse sentido é necessário remover tudo que representa exclusão e discriminação contra eles”.**

Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento  
Madrid, 2002

## PREOCUPAÇÃO NACIONAL

De acordo com relatório do Ipea, no Brasil, a ampliação da incorporação do envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas ocorreu a partir do ano de 1960. Foi resultado de influências e pressões da sociedade civil, de associações científicas, de grupos políticos etc. No desenvolvimento das políticas brasileiras para a população idosa, destaca-se, entre outras iniciativas, a criação da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia em 1961.

Já em 1976, o Ministério da Previdência e Assistência Social editou um documento, baseado nas conclusões de três seminários regionais e um nacional, contendo algumas diretrizes para uma política social direcionada à população idosa. Os seminários tiveram como objetivo identificar as condições de vida do idoso brasileiro e o apoio assistencial existente para atender suas necessidades. As principais propostas foram:

- ♦ implantação de um sistema de mobilização comunitária visando, entre outros objetivos, à manutenção do idoso na família;
- ♦ revisão de critérios para a concessão de subvenções a entidades que abrigam idosos;
- ♦ criação de serviços médicos especializados para o idoso, incluindo atendimento domiciliar;
- ♦ revisão do sistema previdenciário e preparação para a aposentadoria;
- ♦ formação de recursos humanos para o atendimento de idosos;
- ♦ coleta e produção de informações e análises sobre a situação do idoso pelo Serviço de Processamento de Dados da Previdência e Assistência Social (Dataprev), em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, entre outras instituições.

Depois disso, os reflexos da Assembleia de Viena também ecoaram em terras brasileiras. É claro que o foco da assembleia mundial realizada em 1982 foi centrado nos países desenvolvidos. Porém, desde o seu acontecimento, a agenda política de países em desenvolvimento passou a incorporar também e progressivamente os cuidados com a terceira idade. Assim, vários governos da América Latina modificaram suas constituições e criaram leis que passaram a favorecer a população idosa. No Brasil, isso ocorreu com a promulgação da Constituição Cidadã de 1988.

## **A PARTIR DA LEI Nº 8.842/1994**

Com as diretrizes lançadas pela Constituição de 1988 e com os avanços dos debates internacionais sobre a questão do envelhecimento, o Brasil lança, em 1994, a sua Política Nacional do Idoso – PNI, Lei nº 8.842, regulamentada pelo Decreto nº 1.948, em 3/7/1996. A gestão da PNI foi originalmente vinculada ao órgão ministerial responsável pela assistência e promoção social. Em 2009, a sua coordenação foi transferida para a Secretaria de Direitos Humanos (SDH) da Presidência da República, atual Ministério da Justiça e Cidadania.

A PNI consiste em um conjunto de ações governamentais com o objetivo de assegurar os direitos sociais dos idosos, partindo do princípio fundamental de que “o idoso é um sujeito de direitos e deve ser atendido de maneira diferenciada em cada uma das suas necessidades físicas, sociais, econômicas e políticas”. Nesse sentido, a PNI estabelece como competências do poder público:

- ♦ garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis de atendimento do SUS;
- ♦ prevenir, promover, proteger e recuperar a saúde da pessoa idosa, mediante programas e medidas profiláticas;
- ♦ adotar e aplicar normas de funcionamento às instituições geriátricas e similares, com fiscalização pelos gestores do SUS;
- ♦ elaborar normas de serviços geriátricos hospitalares;
- ♦ desenvolver formas de cooperação entre as secretarias de saúde dos estados, do Distrito Federal (DF) e dos municípios

e entre os centros de referência em geriatria e gerontologia para treinamento de equipes interprofissionais;

- ◆ incluir a geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, municipais e do DF;
- ◆ realizar estudos para detectar o caráter epidemiológico de determinadas doenças do idoso, com vistas à prevenção, tratamento e reabilitação;
- ◆ criar serviços alternativos de saúde para o idoso.

Em 1º de outubro de 2003, a Lei nº 10.741 instituiu o Estatuto do Idoso, que dispõe sobre o papel da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

Resumidamente, o Estatuto do Idoso prevê em suas diretrizes as seguintes formas de proteção à terceira idade e ao direito do idoso:

## SAÚDE

O idoso tem atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS). A distribuição de remédios aos idosos, principalmente os de uso continuado (hipertensão, diabetes etc.), deve ser gratuita, assim como a de próteses e órteses. O idoso internado ou em observação em qualquer unidade de saúde tem direito a acompanhante, pelo tempo determinado pelo profissional de saúde que o atende.

## TRANSPORTES COLETIVOS

Os maiores de 65 anos têm direito ao transporte coletivo público gratuito. Antes do estatuto, apenas algumas cidades garantiam esse benefício aos idosos. A carteira de identidade é o comprovante exigido. Nos veículos de transporte coletivo é obrigatória a reserva de 10% dos assentos para os idosos, com aviso legível. Nos transportes coletivos interestaduais, o estatuto garante a reserva de duas vagas



gratuitas em cada veículo para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Se o número de idosos exceder o previsto, eles devem ter 50% de desconto no valor da passagem, considerando-se sua renda.

## **VIOLÊNCIA E ABANDONO**

Nenhum idoso poderá ser objeto de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão. Quem discriminar o idoso, impedindo ou dificultando seu acesso a operações bancárias, aos meios de transporte ou a qualquer outro meio de exercer sua cidadania pode ser condenado a pena que varia de seis meses a um ano de reclusão, além de multa. Famílias que abandonem o idoso em hospitais e casas de saúde, sem dar respaldo para suas necessidades básicas, podem ser condenadas a penas de seis meses a três anos de detenção e multa. Para os casos de idosos submetidos a condições desumanas, privados da alimentação e de cuidados indispensáveis, a pena para os responsáveis é de dois meses a um ano de prisão, além de multa. Se houver a morte do idoso, a punição será de 4 a 12 anos de reclusão. Qualquer pessoa que se aproprie ou desvie bens, cartão magnético (de conta bancária ou de crédito), pensão ou qualquer rendimento do idoso é passível de condenação, com pena que varia de um a quatro anos de prisão, além de multa.

## **ENTIDADES DE ATENDIMENTO**

O dirigente de instituição de atendimento ao idoso responde civil e criminalmente pelos atos praticados contra o idoso. A fiscalização dessas instituições fica a cargo do Conselho Municipal do Idoso de cada cidade, da Vigilância Sanitária e do Ministério Público. A punição em caso de mau atendimento aos idosos vai de advertência e multa até a interdição da unidade e a proibição do atendimento aos idosos.

## LAZER, CULTURA E ESPORTE

Todo idoso tem direito a 50% de desconto em atividades de cultura, esporte e lazer.

## TRABALHO

É proibida a discriminação por idade e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo passível de punição quem o fizer. O primeiro critério de desempate em concurso público é o da idade, com preferência para os concorrentes com idade mais avançada.

## HABITAÇÃO

É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.

## DESAFIOS APROFUNDADOS

Não resta dúvida de que a instalação da PNI se constitui num importante avanço para o cuidado à terceira idade no Brasil. Porém, é essencial avaliar que, em 1994, quando promulgada a lei, a proporção da população idosa brasileira era de aproximadamente 8%. Passados vinte anos de sua aprovação, em 2014, a proporção da população idosa brasileira atingiu a marca de 13,7%, reforçando os desafios. A perspectiva anunciada pelo IPEA é de que a população idosa brasileira cresça em torno de 3% ao ano. Dessa forma, em 2050, 33% da população brasileira poderão ter 60 anos ou mais. Portanto, as perspectivas de baixo crescimento (queda na natalidade) e de envelhecimento (crescimento progressivo na expectativa de vida) ampliam ainda mais os desafios já enfrentados pelas políticas públicas em diversos setores, especialmente nas áreas da saúde, mercado de trabalho e previdência.

Em 2001, para verificar as soluções que os estados e municípios encontravam para implementar a PNI, o Tribunal de Contas da União (TCU) elaborou o Relatório de Auditoria de Natureza Operacional sobre o Programa de Valorização e Saúde do Idoso. O objetivo era analisar o financiamento, a capacitação, a informação e o acompanhamento da gestão da assistência social na

preservação da dignidade, na promoção da assistência e na interação da pessoa idosa. O relatório identificou como principal dificuldade a sensibilização dos agentes governamentais (servidores, autoridades, conselheiros e técnicos), as instituições, as famílias e a própria pessoa idosa quanto aos princípios da PNI.

Ainda  
estamos longe  
de alcançar  
o estado  
de direito  
pleno para  
as pessoas  
idosas

A avaliação do próprio governo federal, expressa na obra “Política Nacional do Idoso – Velhas e Novas Questões”, editada em 2016, sob a coordenação do Ipea, não deixa dúvidas: “Embora o envelhecimento da população brasileira tenha se tornado uma realidade incontestável, ainda estamos longe de alcançar o estado de direito pleno para as pessoas idosas. Todavia, observa-se que o governo e a sociedade brasi-

leira não tratam essa realidade como um fato prioritário e emergente. Isso explica a inexistência, na agenda política nacional, de uma discussão consistente sobre a velhice que inclua a efetivação dos direitos dos idosos, especialmente os direitos sociais. Depois de tantos anos, o conjunto de serviços é inexpressivo mediante a realidade da população idosa brasileira, especialmente aquela que depende da política de assistência social”.

# Respeito aos direitos reconhecidos

Como já visto, outra grande mudança nascida com a consciência do papel e do espaço cada vez maior dos idosos na sociedade está traduzida nas leis. O advogado, professor universitário de graduação e pós-graduação em Direito em diversas universidades no Sul do Brasil, **MÁRCIO LUIZ FOGAÇA VICARI** não usa meias palavras para diagnosticar que o problema do Brasil não é falta de leis, mas do cumprimento delas. Quando o assunto é o cidadão da terceira idade ele ainda vai mais além e toca numa das feridas nacionais: “algumas atitudes de respeito aos direitos deveriam ser fruto da educação e não precisariam estar impressas na lei”.

## **CONSTITUIÇÃO CIDADÃ**

Os direitos dos idosos foram previstos de forma mais clara e sistemática na Constituição de 1988, tanto que ela tem um capítulo específico (VII), dos artigos 226 e seguintes (que foram alterados por uma emenda), que tratam da família, da criança, do adolescente, do jovem e do idoso. Ou seja, nunca houve no Direito Brasileiro, na Constituição, que é a regra fundante de todas as outras regras jurídicas, um tratamento tão explícito, tão claro e tão sistemático de direitos. Então, pode-se dizer – sem medo – que o verdadeiro despertar dos direitos específicos dos idosos, embora não tenham nascido com a Carta de 1988, se deu com a Constituição Cidadã.

Depois foi promulgado o Estatuto do Idoso, Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003, que veio regulamentar os direitos específicos para essa população, segundo a Constituição, estabelecendo, inclusive, a definição de idoso. Antes do Estatuto, legislações esparsas definiam pessoas idosas com idade de 65 anos em diante, mas

com o Estatuto passou a ser a partir dos 60 anos. O documento também definiu os direitos fundamentais à vida, à liberdade, ao respeito, à dignidade, entre outros, além de tratar de questões técnicas e jurídicas.

Visto por determinada perspectiva, o país demorou para assegurar os direitos dos idosos, porque o Estatuto é de 2003 e veio para regulamentar a Constituição, que é de 1988. Formalmente, demorou 15 anos para isso, porque infelizmente o Congresso é demorado para essas questões.

## **LEIS NO BRASIL**

Com raras exceções, o Brasil tem leis ótimas, mas também tem muitas leis; o nosso problema não é a falta delas. Posso dizer que formalmente a lei protetiva dos idosos demorou. Mas sempre me pergunto: precisava haver um Estatuto para dizer que o idoso tem direito à liberdade, à vida, à saúde ou aos alimentos? Essa é, inclusive, uma discussão moral quanto à necessidade de direitos específicos aos idosos, que são absolutamente elementares. Na minha avaliação, muitas atitudes para com as pessoas da terceira idade não dependem de estatutos formais, mas de educação. Do mesmo modo, no momento que a lei exige o que a sociedade não reconhece, ela não vai ser aplicada, pela falta de legitimidade e, o que é ainda mais preocupante, pela falta de sanção ao descumprimento.

Claro que há direitos que são novos e que vieram com o Estatuto do Idoso, como o da preferência nos processos judiciais, que não havia antes, mas os direitos fundamentais já estavam em outras leis. Ou seja, o que precisamos é efetivamente implementar a legislação e aplicar o que já está assegurado na sua letra.

## **LEGISLAÇÃO E LONGEVIDADE**

A mudança advinda com o fenômeno da longevidade é muito complexa, uma verdadeira transformação sociológica, que o direito recebe e tem que se adaptar. Mas creio que essa adaptação tem sido muito lenta. Uma pessoa de 60 anos não pode mais ser vista como velha. Muitas pessoas ainda estão trabalhando nessa idade, produzindo, criando e planejando realizações, sejam elas pessoais ou profissionais.

Antigamente, as pessoas tinham filhos para que estes mantivessem seus pais na velhice. Com a organização social, essa tarefa migrou para o Estado, mas numa época em que a sociedade era piramidal, com muitos jovens e poucos idosos. Hoje, mais uma vez, vivemos um momento de grande transformação, com o alargamento do vértice dessa pirâmide, o que precisa ser acompanhado por todos os setores, entre eles o judiciário.

Particularmente, creio que o Brasil ainda está muito atrasado nesse campo, e não exclusivamente por causa das leis, pois não depende delas um novo olhar sobre as pessoas da terceira idade. Infelizmente a sociedade brasileira tem um preconceito com relação aos idosos. O bonito no Brasil é ser jovem e “sarado”. Cria-se, assim, um ciclo vicioso: o idoso não se valoriza e não é valorizado, todo o seu potencial de experiência de vida e profissional deixa, muitas vezes, de ser aproveitado. O que é uma pena, pois a idade traz consigo mais paciência para muita coisa, mais responsabilidade e, claro, mais experiência de vida. Isso tudo é muito bom, precisa ser reconhecido e valorizado.

Volto a lembrar que não estamos mal internacionalmente em termos de lei. A nossa lei é boa, mas temos dificuldade de aplicá-la por razões de ordem cultural. E culturalmente, ainda, há também um caminho para o idoso no Brasil.

### **POLÍTICAS INCLUSIVAS: RESPONSABILIDADE DE TODOS**

Seria importante, mais do que mudar ou adaptar a lei, investir nas políticas inclusivas. Tenho certa reserva em usar essa expressão, porque muitos acreditam que “política” e “política inclusiva” são coisas apenas do Estado, do governo, mas não são, pois elas cabem à sociedade também. Só que a sociedade brasileira faz pouco porque não temos espírito de empreendedores; somos paternalistas e estatizantes, mesmo que o Estado nos sufoque. A partir desse ponto, a temática do direito dos idosos pode trazer outras importantes discussões do cenário nacional. Se pagássemos menos impostos, ou se tivéssemos melhores benefícios tributários, poderíamos contribuir melhor com a política das pessoas que já passaram dos 60 anos no país e que precisam de ajuda.



Quanto menor for o Estado, na minha convicção, mais espaço haverá para a atuação privada e social em relação ao idoso. Quanto maior ele for, mais teremos de carregá-lo, mediante pesadas imposições tributárias, e todos nós sabemos que a sociedade brasileira está, nesse campo, no limite. Poucas políticas governamentais funcionam porque a burocracia mata até mesmo as boas ideias. A nossa carga tributária é enorme e além dela o cidadão precisa pagar por educação (a escola pública deixa a desejar), por saúde (os hospitais estão em colapso) e pela segurança (do que nem se precisa falar). Isso tudo tem óbvios reflexos em relação aos idosos, não apenas porque as dificuldades os atingem, mas porque o governo não consegue estruturar o atendimento às suas necessidades.

Um ciclo vicioso: o idoso não se valoriza e não é valorizado

Portanto, as políticas inclusivas para os idosos precisam ser feitas numa efetiva parceria entre o poder público e a sociedade civil. Isso é muito mais útil do que uma Secretaria do Idoso, por exemplo, que tem inúmeros cargos e cara estrutura, que, ao fim e ao cabo, produz muito pouco de benefício direto.

Com a colaboração de grandes empresas e de voluntários, é possível criar programas de mercado de trabalho para pessoas da terceira idade. Enquanto se está ativo e produzindo, tem-se menos espaço para doenças, especialmente as emocionais. É importante se sentir útil, para a sociedade e para a família. A inclusão combate a passividade e traz vantagem para todos. Acaba com a forma de ver o idoso com preconceito, o que, além de injusto e cruel, é uma atitude pouco inteligente, porque os idosos de hoje têm muito a oferecer.

Projetos como este livro cumprem também essa função de política inclusiva, que contribui muito mais que um projeto governamental. Informar e gerar o debate são ações fundamentais para que as pessoas se envolvam com a questão, pensem, reflitam e se conscientizem para poder mudar o que é preciso, em benefício de todos. Dar espaço, respeito e reconhecimento àqueles que já chegaram aos 60, 70, 80 anos ou mais não depende somente de leis, mas da consciência de sua sociedade.

# Desafios nacionais

Além de novas possibilidades e mais tempo de vida, a maior longevidade da população traz desafios individuais e coletivos que não podem ser ignorados por aqueles que já chegaram na terceira idade, nem pelos governantes, que têm o compromisso de dar condições de vida com qualidade aos cidadãos de todas as idades. O fundador do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon e presidente do Conselho Administrativo da Mongeral Aegon Seguros e Previdência, **NILTON MOLINA** trabalha todos os dias no enfrentamento desses desafios e tem convicção que as soluções para garantir um envelhecimento ativo aos brasileiros passam obrigatoriamente pelo investimento na Educação, em todos os níveis, de norte a sul do país.

## **NECESSIDADES INDIVIDUAIS – LONGEVOS**

Para aqueles que já chegaram aos 60 anos ou mais, a maior expectativa de vida traz uma combinação de fatores interessantes, que não são novidade, mas que agora, com o debate ampliado sobre a conquista de mais tempo para viver, começam a ser mais notados, ou pelo menos começam a ser discutidos com menos dificuldade. Antes de qualquer coisa, o longo vivo descobre que vai viver mais do que estava previsto e isto significa que precisará se sustentar econômica e emocionalmente nos anos a mais que conquistou na vida. Precisar ter saúde, condições e qualidade para viver, vai necessitar de recursos, de uma aposentadoria complementar ou de trabalho condizente com sua idade.

É evidente que os mais bem preparados, aqueles que sabem planejar o dia de amanhã, estarão em melhores condições de viver os anos que nasceram de uma medicina mais capaz de diagnosticar e de tratar problemas de saúde que antes eram fatais ou

que traziam prejuízos de grande porte. Os que não pensaram nisso terão que tentar correr atrás de instrumentos que os habilitem a viver bem e a bem envelhecer, para poder aproveitar devidamente o presente da longevidade. A lista de cuidados é grande e começa pela alimentação equilibrada, segue para as atividades físicas regulares, a busca por uma rotina menos estressante, a escolha de programas mais saudáveis, menos bebida, adeus ao cigarro e por aí a fora.

Há ainda os questionamentos emocionais, psicológicos e pessoais dos longevos, que não deixam de ser desafios. Um dos mais instigantes e comuns é a pergunta: Como a sociedade me vê? Afinal de contas, o mundo está mesmo cada vez mais veloz, os jovens – como sempre foi – estão ocupando os lugares que antes eram seus e dos seus amigos ou colegas. Qual é, então, o meu lugar nesse novo mundo que está me permitindo viver mais, mas que ainda não sabe como lidar com a mudança demográfica, isto é, com o fato de que nascem menos pessoas ao mesmo tempo em que cresce o número dos que ficam mais velhos?

A resposta está sempre na necessária valorização daqueles que já chegaram e ultrapassaram a terceira idade. A autovalorização e a valorização pela sociedade, que certamente ainda tem muito a aprender sobre a longevidade e seus beneficiários.

## **NECESSIDADES COLETIVAS – SOCIEDADE**

Na coletividade, evidentemente que os desafios são imensamente maiores. Afinal, quem vai pagar a conta dos anos a mais que os cidadãos conquistaram? Claro que a longevidade é um prêmio recebido, mas ela tem um custo e exige transformações sérias e na forma de pensar – e executar suas funções – dos nossos governantes, das empresas e da sociedade como um todo. No Brasil, por exemplo, como a agenda de necessidades é muito grande, a longevidade vai ter que entrar na fila para se tornar prioridade, junto com a saúde, a educação, a segurança, a criança, os jovens e tudo o mais no que o nosso país ainda precisa investir para instalar as mudanças necessárias que garantam os direitos dos seus cidadãos. Claro que, se pudéssemos traduzir em

uma só palavra qual o maior desafio da nossa Nação, certamente ela seria Educação. Sem ela, nada se transforma ou evolui.

Tentando objetivar o debate e avaliar a situação nacional de maneira simplificada, pode-se dizer que o principal embate para que o país avance como nação e, com isso, garanta um envelhecimento digno a seus cidadãos, está na realização das cinco grandes reformas, que ainda não foram feitas especialmente por falta de vontade política:

**REFORMA POLÍTICA** – Considerada a mãe de todas as reformas indispensáveis ao país, tendo em vista que é o sistema político que define a forma pela qual vão ser eleitos todos os governantes, as regras do jogo democrático e, portanto, a constituição do poder. É o alicerce da grande construção que é a democracia do país. Hoje, nosso sistema político tem 35 partidos e funciona de forma que nenhum chegue com grande maioria ao Congresso, ou seja, tem de governar – e trocar favores – com mais uns 15 outros partidos para poder compor as suas propostas e projetos.

**REFORMA TRABALHISTA** – O emprego formal é caríssimo no Brasil, há excesso de encargos sociais e fiscais para o empregador. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) é de 1943, muito antiga, e os conflitos trabalhistas são crescentes, com a sobrecarga do judiciário. Isso certamente interfere na geração de empregos para os cidadãos em idade chamada produtiva. Quando se pensa em mercado de trabalho para os idosos ativos, esse arranjo se mostra ainda mais inadequado. Não resta dúvida de que é preciso uma legislação trabalhista mais clara, flexível e objetiva, resultando na redução de custos e encargos e na promoção de empregos. Isso levará ao crescimento socioeconômico.

**REFORMA TRIBUTÁRIA** – A elevada carga tributária gera um grande ônus à sociedade brasileira, sobretudo porque não se transforma em bons serviços públicos. Em algumas atividades, esse ônus representa mais de 30% do valor da operação. É preciso uma reforma que otimize a arrecadação

de impostos, reduza a carga tributária onde ela é excessiva e, sobretudo, altere sua estrutura regressiva, de forma a não onerar o consumo. Hoje, o brasileiro trabalha mais de quatro meses no ano para, exclusivamente, arcar com o custo de impostos. A população já foi para as ruas pedir tributos mais justos e cabe aos governantes darem a resposta esperada e merecida.

**REFORMA FISCAL** – É preciso discutir os problemas do contínuo aumento das despesas públicas e de meios que possam contê-las, ao mesmo tempo em que é necessária maior eficácia das leis orçamentárias, com instrumentos de real transparência das contas públicas, num exercício real de fiscalização e de cidadania.

**REFORMA PREVIDENCIÁRIA** – Estamos atrasados pelo menos 10, 15 anos na reforma da previdência. Muitas nações já entenderam isso e fizeram as suas mudanças a tempo de sofrer menos com as transformações sociais das últimas décadas. Enquanto isso, o Brasil somou um déficit superior a R\$ 130 bilhões no INSS somente em 2016.

Para que o sistema de aposentadoria vigente (de repartição) funcione, ele precisa possuir a forma de uma pirâmide, ou seja, muitos jovens na base trabalhando e pagando INSS. Tudo isso mudou. Nossa pirâmide está ficando com a base estreita, na medida em que as famílias têm menos filhos, e com o topo mais largo, na medida em que as pessoas estão vivendo mais tempo. Essa é uma das principais razões para que o sistema seja readequado, garantindo sua sustentabilidade no longo prazo.

Todas essas pendências interferem diretamente na vida dos idosos brasileiros. Não podemos mais esperar, sob pena de prejudicarmos não apenas os que hoje já são longevos, mas os nossos filhos e netos, nossas futuras – e próximas – gerações.

# O que você vai ser...

*“Eu não sei o que eu vou ser nem daqui a cinco ou dez anos, quanto mais daqui a 20, 30, 40 ou 50. O que eu desconfio é que daqui até lá, até eu chegar na minha velhice – hoje eu tenho 45 anos – existem duas tendências: a primeira é o aumento, ainda maior, da expectativa de vida; e a segunda, a melhora das condições de saúde até chegar lá. Até para garantir que no meu caso isso aconteça, eu me exercito muito e tento me alimentar de uma forma saudável.*

*Assim, muito mais do que o que eu vou ser quando envelhecer, eu espero manter as minhas possibilidades abertas. Para que isso seja verdade, só me cuidando. O futuro que a gente terá vai depender das sementes que a gente plantar antes de chegar na velhice e de como a gente vai cuidar destas sementes. É com isso que eu me preocupo, para lá, na hora, escolher as melhores opções e as menos limitadas possíveis”.*

**Ricardo Amorim**  
Economista



RICARDO CORRÊA

Espero  
manter  
as minhas  
possibilidades  
abertas



## Fazendo o que gosto



ADRI FEUDEN

*“Eu envelheço todos os dias. Assim, com o passar dos anos, eu me vejo simplesmente sendo eu, fazendo o que gosto, que é viajar, correr, escrever, contar boas histórias, sendo jornalista, mas adaptando a rotina e a vida aos novos desafios que vão aparecendo. Gosto de desafios, gosto de criar coisas novas, gosto de ser leve, de desfrutar desse enorme presente que ganhei que é a vida.*”

*Se eu me planejo? Sim, para ter cada vez mais a liberdade de fazer o que gosto e com quem eu gosto. Por isso hoje sou bem mais atenta às finanças, à alimentação, à rotina de exercícios físicos, que são pilares importantes para vivermos bem. Também sou mais tolerante comigo, com a família, com os amigos e com os nem tão amigos assim (que espero sejam poucos). A vida tem sido muito generosa comigo, então, estou tentando fazer a minha parte”.*

**Mara Luquet**  
Jornalista e editora



# *Tempo de transformações*

5

# Mudanças inevitáveis

Especialista em Geriatria, Gerontologia e Clínica Médica, graduada em Medicina pela Universidade Federal de Santa Catarina, **MARIA MARGARETE SIMAS ABI SAAB**, em entrevista especial, ajuda a desvendar o envelhecimento no corpo, sem mistérios ou rodeios. A receita de bem envelhecer é começar a se preparar desde cedo, valorizando o mais importante: a saúde e a vida.

## PROCESSO BIOLÓGICO

Envelhecer é um processo biológico de desgaste e degeneração das células. O ser humano vai desgastando suas células e o equilíbrio natural começa a sofrer os efeitos do tempo, a partir de uma certa idade. Ou seja, é absolutamente inevitável. Porém, também é certo que alguns vão envelhecer mais tarde, outros mais cedo. Depende muito de como a pessoa viveu e tratou seu corpo até os 50 anos. A genética também influencia, porque está muito ligada ao surgimento – ou não – de doenças. Mas não adianta ter uma boa herança genética se não souber cuidar da saúde. Existem pessoas privilegiadas, que têm seu relógio biológico atrasado (em relação ao envelhecer), são as que chegam bem de vida aos 90 anos, ou mais.

Alcançar a terceira idade ou o envelhecimento é diferente de um país para outro. Nos países desenvolvidos é uma idade e nos em desenvolvimento é outra. No Brasil é a partir dos 60 ou 65 anos. Claro que um trabalhador braçal, exposto ao tempo, que desde a sua juventude atua na mesma área, vai envelhecer mais rápido que outro com a mesma idade, que sempre trabalhou em escritório, por exemplo. O primeiro usa e exige muito mais do seu

sistema músculoesquelético e o expõe às intempéries. Apesar de se exercitar mais, ele também vai desgastar mais suas articulações, musculatura e sua pele. Como não se trata de um exercício equilibrado, fica mais propenso a desenvolver problemas de saúde antes e também aparentar ser mais velho.

## RETARDANDO OS EFEITOS

Deveria ser ensinado desde muito cedo, já no primário, como conservar o corpo, os perigos e efeitos dos vícios e maus hábitos. Todos nós deveríamos saber que, ao evitar os exageros, é possível ter um equilíbrio do ponto de vista físico e psíquico. A pessoa deve valorizar a sua saúde e viver a vida com prazer. Não adianta apenas trabalhar e trabalhar para adquirir. Ao chegar na velhice muitos percebem que não era necessário todo o esforço para ter tudo o que queria, porque passou a ter mais do que necessitava e deixou de aproveitar a vida enquanto podia. Ter em excesso só vai dar trabalho, tanto do ponto de vista material (fica com a casa cheia de bens e roupas) como do social, porque poderia ter aproveitado mais com a companhia de amigos, familiares, em viagens e ocasiões prazerosas. Inclusive, interfere no fator psicológico, emocional, porque a alegria dá mais saúde.

Penso, então, que é possível retardar o envelhecimento se a pessoa tem uma vida mais regrada, com horário para levantar, pra dormir, um horário certo para fazer as suas refeições. Se você tem uma vida mais tranquila, em paz, sem desequilíbrio emocional na sua família, tem a chance de viver muito mais do que uma pessoa que não é regrada. É o que acontece quando se está no hospital, onde há horário para tudo: para as refeições, para os medicamentos, para dormir, para acordar. Isso ajuda a recuperar o organismo. Portanto, pessoas que têm vida mais tranquila vão viver mais que aquelas que vivem num corre-corre sem horário para coisa alguma.

O ideal seria prevenir as doenças da geriatria lá na infância e na adolescência, através da alimentação adequada, de exercícios e checkups regulares para evitar obesidade, hipertensão e outras doenças. Acima de tudo, temos que ser realistas e respeitar os li-

mites que o tempo nos impõe. Não podemos nos enganar. Por isso temos que nos poupar, para não acabar com o corpo antes do tempo. Prevenção é fundamental.

## **CUIDADOS DIFERENTES A CADA IDADE**

Os cuidados mudam a cada idade, porque o nosso campo vivencial de equilíbrio e o nosso organismo mudam constantemente. Aos 50 anos você ainda faz tudo. Aos 60, para atravessar uma rua correndo, precisa ter preparo físico. A pessoa vai sentindo suas limitações e, aos 80 ou 90 anos, a maioria precisa de mais ajuda. Mesmo quem diz que tem um parente que com 90 anos consegue fazer tudo, esse 'faz tudo' é muito diferente de quando se tem 40 anos de idade.

## **EXERCÍCIOS PARA A MENTE**

Quando lemos, nós exercitamos a memória. Fazer palavras cruzadas também ajuda, porque se eu não me lembro do nome de um determinado objeto, o exercício vai me ajudar a lembrar de um sinônimo, ampliando o esforço e facilitando a comunicação. O mesmo acontece em relação aos nomes de pessoas. Quando temos dificuldade de gravar, usamos associação com algo que nos é familiar. Essas técnicas auxiliam para driblar a memória (ou a falha dela), percorrendo outros caminhos para chegar ao mesmo fim. Jogos de memória, aprender novos idiomas ou uma atividade diferente também funcionam porque estimulam o cérebro.

O mesmo se dá com a troca de objetos de lugar em casa, ou de vez em quando usar o relógio no pulso direito. São mecanismos que forçam a mente a trabalhar. Além disso, a mudança é boa para todas as idades, até o estímulo para escrever com a mão esquerda, se a pessoa for destra, e vice-versa, porque exercita o outro lado do cérebro.



## QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida está associada principalmente à saúde, à família e ao contato com as pessoas que são especiais. Para ter qualidade no dia a dia na terceira idade, a pessoa tem que ter bons amigos e familiares com que possa contar. Ela precisa se sentir amada, ter autoestima e se ocupar com atividades que lhe deem prazer. Também a alimentação equilibrada é importante, assim como exercícios físicos próprios para cada idade. Outra coisa que os estudos já comprovaram como importante é o idoso ter fé – uma crença, uma igreja, ou culto que lhe dê esperança e mais equilíbrio emocional.

## APRENDIZADO

Apesar dos desafios do corpo na terceira idade, é na velhice que a pessoa aprende a ter mais tranquilidade, compreende mais o mundo ao seu redor. Com a experiência adquirida, vai procurar fazer com que seu campo de vida seja com mais paz. É também com o passar dos anos que a pessoa aprende coisas que deveriam ser ensinadas para a juventude, lá no primário, como a tolerância, a bondade e a procurar entender aqueles que estão ao seu redor, a chamada empatia. Quando envelhece, o ser humano vai adquirindo maturidade e isso é importante, positivo.

Veja, por exemplo, como é bom ser avô e avó. É um sentimento único, cada vez mais vivenciado com toda a intensidade pelos idosos. Os avós sentam, conversam de humano para humano, curtem a companhia dos netos. É a temporalidade: os avós ensinam os filhos dos filhos.

Do ponto de vista humano, envelhecer com saúde, com a família e com condições financeiras favoráveis é um privilégio. Entender isso é fundamental, para conviver com os seus próprios limites, para ser feliz e fazer feliz a quem está à sua volta.

# Plantar saúde para colher saúde

O ortopedista e traumatologista **ANTOINE CHRISOVERGIS** dá a dica: “Preparar o futuro é plantar saúde para colher saúde. Se não for assim, a colheita no final da safra será de problemas de saúde”. A mensagem é fruto do trabalho realizado diariamente no consultório, onde os pacientes acima dos 50 anos começam a apresentar os principais sintomas da osteoporose, lombalgia, hérnia de disco, artrose, bursite, entre outras.

Para facilitar a compreensão das necessidades dos idosos para uma boa qualidade de vida, ele elaborou o que chama de 10 mandamentos que devem ser seguidos com o maior rigor possível:

**SOL** – O sol em contato com a pele faz a fotossíntese da vitamina D, que possibilita a absorção do cálcio. Até os 50 anos de idade é possível conseguir-se toda a vitamina D que o organismo necessita, através da exposição regular ao sol. Após essa idade a pele só consegue fazer a fotossíntese de cerca de 30% a 40% da vitamina D necessária, sendo preciso fazer complementação. Como as pessoas não se expõem ao sol com regularidade e não fazem uso da suplementação, cerca de 80% delas têm deficiência ou insuficiência de vitamina D. Para a suplementação, o ideal seria dosar no sangue a quantidade correta durante o outono, estação que

segue o verão, quando essa vitamina está mais elevada, devido ao uso de menos roupas e à maior exposição ao sol; e na primavera, após o inverno, quando usamos muita roupa e ficamos menos expostos ao sol, tendo como consequência a redução na dosagem de vitamina D.

Ela é necessária aos mais variados tecidos do organismo e por isto a sua carência está relacionada a doenças como a osteoporose, Alzheimer, tumores de ovário, mama, próstata, reto colite ulcerativa, diabetes, autismo, problemas asmáticos e outros. Para absorver a vitamina D da fotossíntese, as pessoas não devem usar protetor solar quando se expõem ao sol, nem pegar sol através de vidros. Quem tem pele mais clara deve escolher horários menos quentes, em função dos riscos de câncer de pele. Claro que, fora dos horários da fotossíntese, deve-se usar sempre o protetor solar.

**2 CAMINHADAS** – As caminhadas são obrigatórias para o coração, respiração, circulação, controle do colesterol, triglicerídeos e glicose. Previne Alzheimer, pois estimula o raciocínio e a memorização. Para idosos com limitações, aconselha-se caminhadas intermitentes, preferencialmente ao ar livre.

**3 EXERCÍCIOS** – O segredo da vida saudável consiste em praticar exercícios regulares, moderados, preferencialmente orientados, obedecendo a limites e compatíveis com a idade. Atenção: melhor exercício do mundo, se feito na hora errada, pode gerar problema, assim como o exercício errado, mesmo que na hora certa. As atividades físicas fortalecem e alongam os músculos, aumentam o equilíbrio, a estabilidade, a mobilidade das articulações, diminuem o desgaste, assim como o risco de queda e fraturas.

**4 DIETA** – A dieta deve ser pobre em gorduras, doces, frituras, massas; e rica em cálcio, preferencialmente do leite e derivados. Para pessoas com intolerância à lactose existem outros alimentos ricos em cálcio, que não derivados do leite, como as folhas verdes escuras (espinafre, por exemplo), o tofu e as sementes de gergelim, para citar apenas alguns.

**5 CUIDADOS GERAIS** – Para os idosos, qualquer excesso é suficiente para desencadear uma dor nas costas, ombros, punhos,

quadril, joelhos etc. Assim, muito tempo em pé, muito tempo sentado, caminhadas além do suportável são motivos de dor. Hábitos como usar saltos altos, serviço de casa (domésticos) e de jardinagem também provocam dor. Não recomendamos dormir de barriga para cima, por causa da apneia do sono, que pode provocar hipertensão arterial, derrame e infarto.

**6 MEDICAMENTOS** – Os medicamentos de uso contínuo devem ser tomados de forma regular e correta para surtirem os efeitos desejados. A falta deles pode resultar em problemas. Assim sendo, medicamentos para pressão arterial, diabetes, anticonvulsivantes, cálcio, vitamina D, medicamentos especiais de osteoporose, colesterol elevado, ácido úrico elevado, anticoagulantes etc. devem ser tomados sempre e corretamente.

**7 OCUPAÇÃO** – Faz parte da saúde física e mental se manter ocupado, desde que observando as limitações de idade e físicas. Muitas pessoas não se dão conta de que envelheceram e se dedicam a atividades que podem trazer riscos de quedas e fraturas.

**8 HORÁRIO PARA DESCANSO** – Importante lembrar que uma soneca de 20 a 30 minutos após o almoço corresponde a três horas de sono à noite, recuperando energia e dando disposição.

O que você vai ser quando envelhecer?

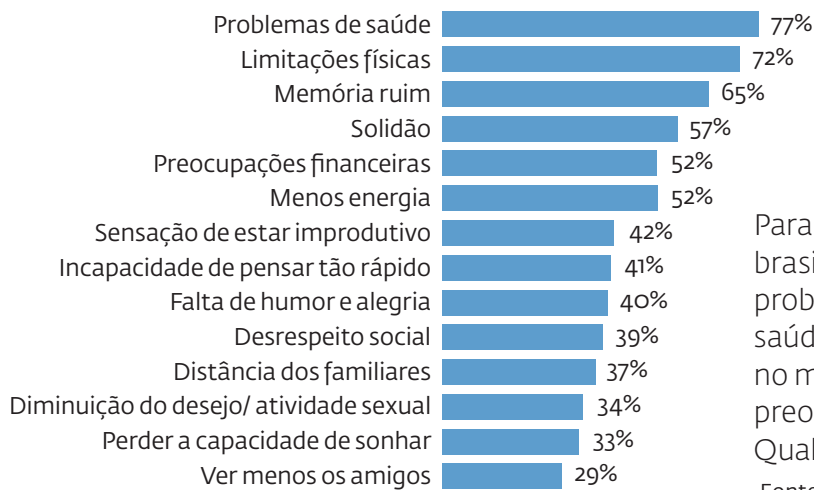


**9 LAZER** – Sempre que possível dedicar-se a algum tipo de lazer, que pode ser um passeio, visitas, encontros com amigos, grupos de dança, jogos, culinária, viagens, trabalho voluntário, cinema, entre outras opções. Isso porque a socialização prolonga a vida e com qualidade.

**10 ATIVIDADE INTELLECTUAL** – É fundamental alimentar o cérebro com leitura de livros, revistas e jornais, fazer palavras cruzadas, aprender novas línguas, informática, manuseio de celular e muitas outras atividades que contribuem para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

**NÃO ESQUEÇAM:** Todo “amanhã” depende do “hoje”. A vida é longa, mas passa muito rápido.

# Saúde é a maior preocupação



Para **77%** dos brasileiros, os problemas com a saúde se constituem no maior motivo de preocupação (Pesquisa QualiBest – Julho/2015).

Fonte: Exame.com

## DOENÇAS PREVALENTES

Segundo o Ministério da Saúde, as doenças do aparelho circulatório são a principal causa de internação de idosos na rede pública e hospitais conveniados ao SUS.

### Principais causas de internações de idosos brasileiros

<b>1º</b>	Doenças do aparelho circulatório	<b>24,5%</b>
<b>2º</b>	Doenças do aparelho respiratório	<b>14,90%</b>
<b>3º</b>	Doenças do aparelho digestivo	<b>10,45%</b>
<b>4º</b>	Neoplasias	<b>10,38%</b>
<b>5º</b>	Pneumonias	<b>8,58%</b>

### Principais causas de morte de idosos brasileiros

<b>1º</b>	Doenças do aparelho circulatório	<b>34,7%</b>
<b>2º</b>	Neoplasias	<b>17,24%</b>
<b>3º</b>	Doenças do aparelho respiratório	<b>14,51%</b>
<b>4º</b>	Doenças cerebrovasculares	<b>10,57%</b>
<b>5º</b>	Doenças Isquêmicas do Coração	<b>10,43%</b>

## Mulheres são saudáveis mais tempo

A Organização Mundial da Saúde, no Relatório Anual Sobre a Saúde Global divulgado em 19 de maio de 2016 calcula:

- ♦ As mulheres costumam desfrutar de boa saúde (sem apresentar complicações mais sérias) durante uma média de 64,6 anos, enquanto para os homens a média é de 61,5 anos.
- ♦ A maior diferença entre a idade saudável se encontra entre os países europeus, nos quais as mulheres podem chegar a viver em melhores condições durante 5 anos a mais, enquanto a menor diferença entre a saúde de homens e mulheres está no sudeste da Ásia, onde é apenas de um ano.
- ♦ As principais doenças que fazem com que as condições de saúde piorem nas mulheres são os problemas ósseo-musculares (costas e pescoço especialmente), depressão, ansiedade, as doenças neurológicas, a perda de audição e de visão, os problemas cardiovasculares e o diabetes.



# Estereótipos ultrapassados

Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde da OMS recomenda mudanças profundas na maneira de formular políticas em saúde e prestar serviços de saúde às populações que estão envelhecendo. O relatório baseia suas recomendações na análise das mais recentes evidências a respeito do processo de envelhecimento e observa que muitas percepções e suposições comuns sobre as pessoas mais velhas são baseadas em estereótipos ultrapassados.

Não existe um idoso “típico”, ressalta o documento da OMS. Assim, a diversidade das capacidades e necessidades de saúde dos que chegam na terceira idade não é aleatória, e sim advinda de eventos que ocorrem ao longo de todo o curso da vida e frequentemente são modificáveis, ressaltando a importância do enfoque de ciclo de vida para se entender o processo de envelhecimento. Embora a maior parte dos idosos apresente múltiplos problemas de saúde com o passar do tempo, a idade avançada não implica em dependência. Além disso, ao contrário do que se pensa, o envelhecimento tem muito menos influência nos gastos com atenção à saúde do que outros fatores, inclusive os altos custos das novas tecnologias médicas.

O enfoque social é recomendado para abordar o envelhecimento da população, o que inclui a meta de construir um mundo favorável aos da terceira idade e requer uma transformação dos sistemas de saúde que substitua os modelos curativos baseados na doença pela prestação de atenção integrada e centrada nas necessidades dos idosos.

# Geriatria e Gerontologia

Geriatria é a especialidade médica que se integra na área da gerontologia com o instrumental específico para atender aos objetivos da promoção da saúde, da prevenção e do tratamento das doenças, da reabilitação funcional e dos cuidados paliativos dos idosos. Gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento e o idoso, sob todos os seus aspectos.

Geriatra é o médico especialista no cuidado de pessoas idosas (60 anos ou mais), podendo também atender àqueles que querem envelhecer ativos e saudáveis. Ele se torna especialista após ter feito residência médica credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica e/ou ter sido aprovado no concurso para obtenção do Título de Especialista em Geriatria da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia / Associação Médica Brasileira (SBGG / AMB).

A Medicina Geriátrica é uma ciência que propicia longevidade com melhor qualidade de vida. Frequentemente, o geriatra atua em conjunto com outras profissões como: Arquitetura, Direito, Enfermagem, Educação Física, Farmácia, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social e Terapia Ocupacional.

A instituição que congrega os geriatras e gerontólogos no Brasil é a SBGG, presidida pelo médico **JOSÉ ELIAS SOARES PINHEIRO**, que descreve resumidamente as metas e atribuições da entidade diante do fenômeno dos novos velhos: “A SBGG atua como divulgadora de informações de qualidade sobre o envelhecimento e os idosos, sempre com base em literatura científica atualizada. Além disso, busca congrega os profissionais que lidam com idosos e oferecer a eles oportunidades de aprimoramento, seja através do compartilhamento de artigos ou de encontros em simpósios ou congressos. A SBGG conta, hoje, com quase 2.000 associados. A expansão desse quadro é importante para que o conhecimento se dissemine e os profissionais encontrem seus pares para executar o melhor trabalho possível em equipes interdisciplinares”.

Os efeitos e reflexos da longevidade também estão entre as preocupações do presidente da SBGG. “A longevidade equivale a uma ambiguidade: é uma conquista e, ao mesmo tempo, um desafio. Muitas pessoas estão vivendo por mais tempo e chegam aos 80, 90, 100 anos. Em 1950, os idosos morriam aos 50 e poucos anos, de pneumonia ou acidente vascular cerebral. Hoje, alcançam idades

bem maiores, porém convivem mais tempo com algumas doenças crônicas. Portanto, nossa sociedade ainda está em processo de adaptação e precisa aprender muitas lições”.

O médico destaca que também é importante levar em consideração a forma como a sociedade lida com o indivíduo idoso. Ele lembra que o envelhecimento é um processo complexo, que conjuga fatores biológicos, psicológicos e sociais. Assim, no Ocidente ainda é frequente relacionar o envelhecimento como se o indivíduo perdesse o valor que possuía enquanto jovem. Em países do Oriente, ao contrário, o idoso é considerado sábio e tratado com deferência.

“Os brasileiros ainda precisam vencer desafios para cuidar bem seus idosos. Há questões muito sérias que ainda estão sendo debatidas por aqui. É importante que a população compreenda, por exemplo, que se não houver uma reforma da previdência, as contas vão deixar de bater daqui a alguns anos – e a população idosa poderá ficar desprovida de renda, em condições precárias, incapaz de pagar por serviços básicos. Infelizmente, ainda é preciso destacar que existe uma certa gerontofobia no Brasil, talvez porque a população idosa esteja crescendo rápido demais e a sociedade não teve tempo suficiente para se adaptar. Há pessoas que reclamam dos idosos e não

Leia, veja filmes,  
vá ao teatro: é  
importante criar  
e manter uma  
reserva cognitiva

parecem entender que, em alguns casos, eles podem precisar de mais tempo para executar uma tarefa do que um jovem”.

Apesar dos embates ainda a serem enfrentados, o presidente da SBBG é otimista com as mudanças em transcurso e aproveita o momento para também apresentar suas dicas para o bem-envelhecer. “Mantenha-se fisicamente ativo, praticando esportes ou combinando atividades aeróbicas com musculação, sob orientação de um profissional. Leia, veja filmes, vá ao teatro: é importante criar e manter uma reserva cognitiva. Passe tempo com a família e com amigos, pois a solidão não faz bem para a saúde. Tenha um médico de confiança que trate de sua pressão, controle seu açúcar e seu colesterol e, sobretudo, considere você como uma pessoa, escutando o que você tem a dizer. Por último, mas não menos significativo, mantenha sempre o bom humor. Poucas coisas na vida se comparam a uma boa risada”.

# Saúde do homem

Especialista em Urologia e em Urologia Oncológica, mestre em Ciências Médicas, membro da Sociedade Brasileira de Urologia, da Confederacion Americana de Urologia, da American Urological Association e vice-presidente da Associação Médica Brasileira (AMB), **AGUINEL JOSÉ BASTIAN JUNIOR** ajuda na difícil tarefa de falar sobre saúde para os homens da terceira idade. Ele destaca que chegar à terceira idade com lucidez, mobilidade e sem limitações incapacitantes requer mais do que uma boa herança genética. Exige algum planejamento, ajustes de hábitos e, ainda, sintonia com a evolução da medicina e dos recursos tecnológicos que previnem doenças e resgatam saúde.

## **METAS DE VIDA**

Alguns determinantes ainda são imutáveis, como por exemplo as predisposições genéticas inseridas nas doenças familiares, na incidência de alguns tipos de câncer e no histórico de incidentes cardiovasculares ostentado pelos familiares que nos antecederam. Mas existem outras variáveis importantes que podem ser ajustadas com bom senso desde o início do amadurecimento e algumas até mesmo buscadas já na terceira idade, quando o indivíduo percebe que não investiu direito na sua saúde ou abusou dela na juventude. Dentre essas variáveis temos, no escopo do dia a dia, os hábitos e a alimentação, e no escopo dos recursos médicos e tecnológicos, as medidas preventivas e curativas das principais moléstias que nos chegam com o passar dos anos.

Dentre os hábitos e a alimentação, para ser sucinto, enumero três metas que, se cumpridas, agregarão grande vantagem biológica ao indivíduo, aumentando suas reservas e sua capacidade de reação frente às intempéries que o envelhecimento naturalmente apresentará.

**1 Faça atividade física** – Indispensável para todos, sem exceção. A prática contínua de exercícios ao longo da vida determina a qualidade da mobilidade do idoso. Um homem sedentário enquanto tem vigor físico será, provavelmente, um idoso com mobilidade comprometida e dependente. Sem fórmulas prontas e sem verdades absolutas, atividade física tem muitas possibilidades que atendem a todos os gostos, precisa apenas ser continuada e recreativa. A atividade física contribuirá também para a qualidade do seu sono, indispensável para um dia produtivo e prazeroso.

**2 Mantenha-se magro** – De todos os fatores fortemente implicados na longevidade, o consumo calórico é certamente um dos mais impactantes. Em geral se vive mais quando se come pouco, especialmente se esse pouco for de alimentos variados, contendo legumes, verduras, frutas e proteínas das mais diversas origens, com restrição vigilante aos carboidratos de rápida absorção (como os existentes no açúcar, nos alimentos feitos com farinhas, arroz branco e xarope de milho), principais agentes da obesidade e do diabetes tipo 2, o diabetes do idoso e do obeso. Beba muita água, especialmente no verão.

**3 Abstenha-se dos vícios** – O fumo e o consumo de bebidas alcoólicas são frequentes em nosso meio, em todas as faixas etárias. Nenhuma contribuição benéfica trazem à saúde e, na maioria das vezes, cobram um preço enorme para nos deixar ver nossos netos. O índice de alcoolismo entre homens na terceira idade não é negligenciável e muitas vezes é intensificado pelo sentimento de abandono ou pela degradação da autoestima daquele que se deixou envelhecer focado no que se foi junto com sua juventude.

## Projeto para bem envelhecer

A medicina e a tecnologia que a cerca têm muito a nos oferecer, sempre com conceitos que se renovam e procedimentos que se aperfeiçoam, tanto na prevenção quanto no diagnóstico e tratamento das principais doenças do homem. Novamente com o intuito de ser objetivo nessa abordagem que precisa ser generalista, trago quatro enfoques que julgo formarem uma base sólida para o indivíduo que quer buscar auxílio profissional em seu projeto para bem envelhecer.

**1 Tenha o SEU MÉDICO** – Conhecendo-o bem ao longo dos anos, ele lhe traduzirá a tecnologia e lhe oferecerá os recursos adequados para a sua condição de saúde e para as suas necessidades específicas. Ainda hoje vejo no meu consultório pacientes que chegam solicitando “todos os exames”, como se isso fosse possível ou proveitoso do ponto de vista diagnóstico. A Geriatria é a especialidade que cuida do envelhecimento e o ideal para o geriatra é acolher o paciente o mais cedo possível, quando ainda há muito o que fazer pelo projeto de senescência. Outra função fundamental do seu médico será direcioná-lo para as diversas áreas especializadas da medicina (preventiva ou curativa) na medida em que suas necessidades específicas forem aparecendo. Assim, se necessário, virão a fazer parte de sua vida os diversos especialistas como o Cardiologista, o Urologista e tantos outros.

**2 Faça exames regularmente, mas em sintonia com o seu médico** – Evite exames desnecessários ou as fórmulas mágicas e os apelos comerciais, tantas vezes embusteiros, que prometem o resgate da juventude ou a parada do envelhecimento. Envelhecer é natural e sucederá a todos que permanecerem vivos. A questão chave é envelhecer com inteligência. Quanto maior a idade menos tolerante fica o organismo com os erros advindos de más práticas por parte dos que se propõem a interferir na sua saúde.

**3 Use protetor solar sempre** – É fato conhecido o aumento da radiação solar que adveio dos problemas da camada de ozônio na atmosfera. Isso elevou muito a incidência dos diversos tipos de câncer de pele, sendo o melanoma o mais grave deles. O protetor solar diminui muito o castigo da pele pelos raios ultravioleta e infravermelho, reduzindo a



chance de aparecimento do câncer de pele e retardando a perda de sua elasticidade. Boa parte do aspecto enrugado da face do idoso se deve à exposição acumulativa aos raios solares que teve ao longo da vida.

**4** **Faça prevenção do câncer de próstata** – Não existe nenhuma medida primária para evitar o aparecimento do câncer de próstata, mas podemos diagnosticá-lo no início, quando o paciente comparece ao consultório do urologista regularmente. Por isso mesmo ela é chamada de prevenção secundária. São dois exames muito simples e acessíveis a praticamente todos: o toque retal (exame da próstata feito pelo médico) e o PSA (exame de sangue que dosa uma proteína relacionada com a saúde prostática).

## DE OLHO NA PREVENÇÃO

A recomendação atual é de que todos os homens com idade acima dos 50 anos façam o exame da próstata anualmente e que os homens que possuem fatores aumentados de risco (principalmente os que têm história de câncer de próstata em familiares de primeiro grau e os homens da raça negra) comecem essa rotina aos 40 anos de idade. O câncer de próstata é, depois dos tumores não-melanoma da pele, a neoplasia maligna mais frequente do sexo masculino e a segunda causa de morte por câncer entre os homens brasileiros. Por ser uma doença com grande chance de cura quando diagnosticada no início, o retardo no diagnóstico pode mudar completamente as chances do paciente. Vale lembrar que o câncer de próstata não dá sintomas quando ainda está localizado. Assim, quando se torna sintomático, em geral o câncer de próstata não está mais restrito à próstata. A medicina evoluiu e continua evoluindo muito nessa área e o seu urologista, se atualizado e comprometido com o que oferece aos seus pacientes, certamente o guiará pelo melhor caminho se você tiver câncer de próstata em alguma etapa da vida. Apenas dê a ele a chance de fazer diagnóstico precoce: faça a prevenção anualmente.

Gosto de dizer aos meus pacientes que envelhecer com mobilidade, lucidez, e com o mínimo de dores possível é fruto de uma sequência de escolhas que fazemos ao longo da vida. Essa breve abordagem se dedica a elencar algumas, provavelmente as mais abrangentes, generalizáveis e eficientes. Mas como sempre, as escolhas são suas! Saúde!

## Envelhecimento fisiológico também é fruto de escolhas

**Aguinel José Bastian Junior**

*Urologista*

É fato, não cabe mais a visão pessimista, antiga e generalizadora que atribuía o envelhecimento do homem ao trabalho e aos vícios, e o envelhecimento da mulher à menopausa e ao desgaste próprio das atividades do lar. O envelhecimento fisiológico é fruto de um complexo intrincado de fatores genéticos, laborais, ambientais e culturais, mas também de ESCOLHAS. Se perante os primeiros, pouca ou nenhuma atitude nos cabe, perante os demais o livre arbítrio nos oportuniza construir. Uma senescência saudável, de certa forma planejada e adaptada às limitações progressivas e ao declínio normal de nossas funções orgânicas e capacidade física que se nos apresentam com o passar dos anos, deve ser um projeto de vida a começar cedo. Queremos nos sentir felizes sempre mas, se ancorarmos nossos condicionantes de felicidade à juventude, inexoravelmente seremos vetustos tristes, aborrecidos e, provavelmente, mais doentes.

Sendo eu Urologista, convivo com homens idosos de todas as velhices. Tenho pacientes que são homens de 90 anos e outros que já são velhinhos

aos 55. À exceção dos acontecimentos graves de saúde, doenças degenerativas e acidentes, a que todos estamos sujeitos, os outros aspectos do envelhecimento possuem forte conexão com as escolhas de vida, com os hábitos e com os valores referência que balizam nossas percepções.

Costumo entrevistar meus pacientes que envelheceram com saúde e lucidez e, certa vez, um deles me disse: “preciso ser um idoso bem humorado, bem arrumado e que não fala em doenças e remédios”. Essa frase me marcou muito porque, na sua simplicidade, esse senhor derramou grande sabedoria na minha mesa. Para ser bem humorado na velhice o homem precisa agir ainda quando jovem, adaptando hábitos e projetos de vida para acomodar as limitações da idade. Além do óbvio, relacionado aos hábitos saudáveis e atividade física recreativa, estão os componentes estruturantes de nossa autoestima. Para ser “bem arrumado” ele precisará entender que seu corpo, mesmo com os vincos da sua história, pode apresentar-se belo ao exultar madureza e serenidade. Para não falar em remédios e doenças precisará ter acolhido a senectude com inteligência e com as necessárias trocas sucessivas dos componentes de sua autoestima.



O homem jovem naturalmente baseia sua autoestima no vigor físico, na virilidade, na beleza masculina e nos condicionantes competitivos do trabalho e das conquistas amorosas. Para o homem de meia idade a sociedade padroniza o suporte da autoestima no sucesso financeiro e na ostentação material e, para o velho, não há receita pronta. Aqui reside a importância deste livro.

Existe no universo masculino um imaginário que obviamente continua ligado às virtudes da juventude e que, inexoravelmente, mudarão com a idade. Se a perda da beleza física for substituída pelo amadurecimento e pela cultura acumulada, a autoestima continuará em pé. A mesma dinâmica se aplica à progressiva troca dos prazeres competitivos do trabalho e

da sedução pelo retorno estruturante que advém dos relacionamentos e de uma família bem resolvida. Esses lhe permitirão continuar tendo posição central. Se não mais pela força do corpo e pela capacidade de competir, pela sabedoria.

O aspecto mais preocupante da senilidade não está na doença ou nas dores crônicas. Também não está na perda da juventude. Está na solidão. Dentre os milhares de idosos que já vi, os mais felizes são os que se adaptaram e, por isso mesmo, se mantiveram no centro dos seus próprios relacionamentos, continuaram produzindo com a sabedoria que a vida lhes concedeu e conseguiram ser bem humorados, bem arrumados e quase nunca falam em doenças ou remédios.

# Saúde da mulher

Especialista em Ginecologia e Obstetrícia, Medicina Esportiva e Gestão Hospitalar, **CLÁUDIO RIBEIRO** tem 47 anos de medicina e a experiência de quem acompanhou a evolução dos cuidados com o corpo da mulher nas agitadas e inovadoras últimas décadas, da adolescência até a terceira idade. Com tanto conhecimento reunido, ele compara o funcionamento do corpo feminino a uma grande orquestra de violinos, que precisa estar afinada para o espetáculo da vida, como na sinfonia “As Quatro Estações” de Vivaldi, desde os primeiros anos até o envelhecimento.

## **HORMÔNIOS FAZEM A DIFERENÇA**

Existem diferenças e semelhanças na saúde e nos cuidados com o corpo masculino e feminino, que se refletem também na terceira idade. A diferença básica está nos hormônios sexuais e na sua produção. Homens e mulheres apresentam hormônios sexuais em diferentes quantidades que garantem o desenvolvimento dos caracteres sexuais primários e secundários. Homens apresentam uma maior concentração de andrógenos, como a testosterona, diferentemente da mulher, que possui uma maior concentração de progesterona e estrógeno. Os andrógenos estão relacionados, entre outras funções, com a inibição do desenvolvimento mamário, alongamento das cordas vocais, crescimento da laringe, desenvolvimento de pelos corporais, atividades das glândulas sebáceas e efeitos sobre a libido. Os estrógenos, por sua vez, promovem o desenvolvimento do útero e ovário, atuam nas mamas e têm papel fundamental na menstruação.

Na verdade, são os hormônios que acompanham todas as transformações físicas e emocionais no decorrer da vida da mulher: a puberdade, a chegada da menstruação, a vida sexual, a gravidez, o nascimento dos filhos e a menopausa. Eles são tão im-

portantes que interferem na pele, nas unhas e no cabelo. A falta de estrógeno causa ressecamento excessivo, acentuando as linhas de expressão (rugas) e interfere na distribuição do colágeno, responsável pela elasticidade da pele, queda de cabelos devido ao ressecamento dos fios e unhas quebradiças.

## ATENÇÃO PARA AS PRINCIPAIS DOENÇAS

**Hipertensão arterial:** a pressão sanguínea não deve aumentar com a idade, mas é uma doença comum nos idosos e deve ser tratada.

**Diabetes:** altos níveis de açúcar no sangue, também é doença que aumenta com a idade.

**Câncer de mama:** 45% dos casos diagnosticados são em mulheres com mais de 65 anos, por isso são importantes os exames preventivos (como o autoexame e a mamografia) na terceira idade.

**Osteoporose:** é a desmineralização do osso, que fica poroso, mais fraco, com maior facilidade para quebrar e maior dificuldade de “colar” (recuperar-se de fraturas). Isso porque a falta do hormônio estrógeno dificulta a absorção do cálcio pelo osso.

**Osteoartrose:** degeneração da cartilagem hialina que recobre a superfície articular e redução do líquido sinovial. A deficiência de estrógeno acelera o processo.

**Metabolismo das gorduras:** a falta de estrógeno altera o metabolismo diminuindo o HDL e aumentando o LDL (mau colesterol) tendo como consequência modificações na deposição das gorduras (glúteos, quadris e coxas), depósito de gorduras nas paredes dos vasos, diminuindo o calibre e podendo causar obstrução (nas coronárias, o infarto do miocárdio, no cérebro, o Acidente Vascular Cerebral (AVC).

**Acidente Vascular Cerebral:** o AVC afeta o cérebro e as suas funções, como o controle dos movimentos, as sensações, a fala e a compreensão das coisas. É uma interrupção do fluxo de sangue para uma determinada região do cérebro, causando a morte de células.

**Câncer de pele:** muito comum em idosos, principalmente naqueles de pele clara e expostos muito ao sol durante a vida, geralmente é de fácil tratamento, se diagnosticado precocemente.

**Catarata:** doença na vista, que prejudica a visão, facilmente tratada com cirurgia.

## **GINECOLOGISTA E PROMOÇÃO DA SAÚDE**

O ginecologista tem um papel importante tanto na prevenção como no diagnóstico e no tratamento de doenças ginecológicas durante toda a vida da mulher: na infância, na puberdade, no período reprodutivo, no climatério e, após os 60 anos, na terceira idade. O ginecologista deve também fazer a promoção da saúde. Assim, seja com 60, 70 ou 80 anos, as mulheres devem procurar seu ginecologista anualmente para prevenção de doenças. Vários tipos de câncer como, por exemplo, o de vulva, de endométrio e de ovário, que têm uma evolução muito rápida, acontecem em idades mais avançadas.

## **“MENS SANA IN CORPORE SANO”**

É possível envelhecer com saúde e bem-estar, mas não podemos esquecer que deve haver sempre o equilíbrio entre as potencialidades e as limitações, que são inevitáveis no processo do envelhecimento. Para manter a mente sã e o corpo saudável na terceira idade, é preciso praticar atividade física, ter uma alimentação equilibrada e manter-se ocupado, seja com o trabalho, um passatempo ou uma ação comunitária, voluntária. É preciso manter contato com outras pessoas, tirar o chinelo e sair de casa. A vida é para ser bem vivida, em todas as idades.

# Menopausa e reposição hormonal

A menopausa é o período fisiológico da mulher após a sua última menstruação espontânea, encerrando os ciclos menstruais e ovulatórios. O período de transição que antecede a menopausa é chamado de climatério e representa a passagem da fase reprodutiva da mulher para a não reprodutiva, quando o organismo deixa de produzir, de forma lenta e gradativa, os hormônios estrogênio e progesterona.

Em média, ocorre entre os 45 e 55 anos e tem como principais sintomas ressecamento vaginal (secura), ondas de calor, suores, insônia, diminuição no desejo sexual, diminuição da atenção e



memória, perda de massa óssea, aumento do risco cardiovascular, alterações na distribuição da gordura corporal e depressão. Devido à redução do metabolismo ocasionado pela idade, pode haver ganho de peso, aumento do nível do colesterol e, conseqüentemente, da pressão arterial.

Ir regularmente ao médico é importante para confirmar se, de fato, a mulher entrou na menopausa. Em algumas mulheres, a menstruação vai se espaçando com um intervalo cada vez maior, até parar. Em outras, cessa de uma vez. Para detectar o início da menopausa, o exame clínico, em certos casos, é mais preciso, assim como o exame manual das mamas em relação à mamografia. É também através dos relatos da mulher ao seu médico que é possível analisar as variações na concentração dos hormônios.

O tratamento para a menopausa varia de acordo com o perfil de cada paciente

O método mais eficaz de tratar a menopausa é a terapia de reposição hormonal. Ela traz de volta ao organismo os hormônios estrogênio e progesterona, de modo a amenizar e/ou reverter os sintomas. O tratamento é realizado por meio de comprimidos, adesivos ou géis que repõem o estrogênio.

Outro método utilizado é o uso da pílula anticoncepcional, no qual a mulher toma por três semanas e faz um intervalo de sete dias. A grande diferença entre a “pílula” e o comprimido de terapia hormonal é a concentração de hormônios, isso porque no tratamento hormonal é usado o estrogênio natural em doses mínimas, apenas o suficiente para que a mulher se sinta bem. Já a pílula possui estrogênio e progesterona. O tratamento hormonal pode ser realizado por meio de medicamentos com progesterona e hormônio esteroide, apenas com estrogênio, ou, em alguns casos, com hormônio masculino – a testosterona. Há também os tratamentos não hormonais que procuram amenizar os sintomas sem repor os hormônios em queda. Alguns desses tratamentos usam inibidores de receptação de se-

rotonina, clonidina, cinarizina. Ainda há tratamento sem medicação, como acupuntura, relaxamento etc.

O tratamento para a menopausa varia de acordo com o perfil de cada paciente. Os primeiros resultados da reposição hormonal aparecem, geralmente, após um mês do início do tratamento.

Atualmente há poucas contraindicações à terapia hormonal na pós-menopausa, já que são muitos os benefícios em relação aos riscos. As contraindicações absolutas são para pacientes com câncer de mama e do endométrio, as portadoras de meningioma e melanoma, que apresentaram fenômenos tromboembólicos na vigência de contraceptivo hormonal oral ou de hormônios na pós-menopausa, doença hepática ou renal aguda, insuficiência hepática ou renal grave, hipertensão arterial severa e diabetes mellitus descompensado. Também constituem contraindicações nas pacientes com risco para câncer de mama e de endométrio (histórico familiar), miomas uterinos, endometriose e colelitíase.

## CUIDADOS COM A MAMA

A incidência de câncer cresce com a idade, devido ao envelhecimento celular, tornando as células mais propensas a sofrer mutações. Nas mulheres, destaca-se o câncer de mama, o segundo mais frequente no mundo, o que equivale a cerca de 22% dos casos novos de câncer a cada ano.

Em qualquer idade, os exames preventivos são os principais aliados das mulheres para evitar a doença. Dentre os tratamentos convencionais realizados, mesmo em idosas, está a cirurgia, o método mais antigo e definitivo, utilizado nos casos em que o tumor está num primeiro estágio. A quimioterapia é usada mediante medicamentos que podem causar alguns efeitos colaterais,

na maioria das vezes leves, com o objetivo de inibir a proliferação das células doentes. Já a radioterapia é o método mais utilizado nos tumores que não podem ou não necessitam ser retirados com cirurgia e de maneira completa. Por último, vem a hormonioterapia, tratamento que busca impedir a ação dos hormônios que fazem as células cancerígenas desenvolverem-se. Ela age no bloqueio ou suprimindo os efeitos do hormônio que incide sobre o órgão-alvo.

É importantíssimo que a mulher, ao chegar na terceira idade, não descuide dos cuidados com a sua saúde, conhecendo seu corpo e fazendo o autoexame das mamas.

# Mens sana

Cuidar da saúde do corpo inclui uma atenção também ao cérebro, em especial na terceira idade, quando as dificuldades com a memória são mais frequentes, assim como outros problemas ligados ao Sistema Nervoso Central.

O especialista em Neurologia **LUCIANO NOGUEIRA** destaca que o cérebro humano sofre diversas mudanças desde a gestação até o envelhecimento, o que certamente traz reflexos com o passar dos anos. Porém, ele ressalta que a experiência e a maturidade adquiridas com a idade podem facilitar determinadas tarefas e criar atalhos que compensam parcial ou totalmente a lentificação do processamento cerebral. Formado em Medicina na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com especialização em Neurologia no Hospital de Clínicas de Porto Alegre e em Medicina do Sono, no Instituto do Sono de São Paulo, o médico dá a dica: muitas doenças que acometem o cérebro do idoso iniciaram devido a hábitos ruins que já estavam presentes na infância e na adolescência. Portanto, medidas como evitar a obesidade, o sedentarismo e o tabagismo já devem ser implementadas desde os primeiros anos de vida.

## **CÉREBRO ENVELHECE**

Assim como todos os órgãos, aparelhos e sistemas do corpo humano, o cérebro também envelhece. Porém, é importante separar a estrutura neuronal das outras estruturas cerebrais. O cérebro não é composto apenas de neurônios. As estruturas que costumam envelhecer mais cedo no cérebro são as vasculares, especialmente as artérias que irrigam o tecido nervoso. Portanto, o acúmulo de gordura e o endurecimento dos vasos sanguí-

neos cerebrais (também chamado de ateromatose ou arteriosclerose) costumam ocorrer antes que uma perda mais significativa de neurônios possa acontecer. Ou seja, a lentificação das funções cerebrais no idoso costuma estar muito mais relacionada ao envelhecimento dos vasos cerebrais do que à morte dos neurônios.

O cérebro sofre alterações importantes durante o seu envelhecimento, dentre as quais se destacam:

1. Morte de células nervosas (neurônios), levando a uma diminuição no volume e no peso cerebral.
2. Diminuição da quantidade de serotonina e de acetilcolina, neurotransmissores importantes para o humor e para novas aprendizagens, respectivamente.
3. Aumento na quantidade de alterações microscópicas no cérebro, como os emaranhados neurofibrilares e as placas senis.

Tais alterações geram mudanças nas principais funções mentais, como a memória, a linguagem, as funções executivas e visuoespaciais, mesmo na ausência de doenças neurológicas. As alterações dessas funções ocasionam a diminuição da velocidade de processamento de informações. Dessa forma, as pessoas idosas precisam de mais tempo para aprender novos dados, para lembrar de informações e para realizar ações rotineiras.

## **DIFICULDADE COM A MEMÓRIA**

A queixa de dificuldade com a memória é uma das mais frequentes em pessoas idosas, o que não é sinônimo de perda significativa da mesma. Praticamente a metade das pessoas com mais de 65 anos fazem essa reclamação. Porém, apenas cerca de 10% referem que essa complicação prejudica no dia a dia. Pessoas idosas se queixam de esquecer fatos ocorridos uma semana antes, mas se lembram de episódios ocorridos em suas infâncias, o que pode ser explicado pela carga emocional diferente em cada acontecimento: possivelmente a pessoa se lembrará com mais facilidade de fatos com apelo emocional mais intenso.

## SISTEMA NERVOSO CENTRAL

O sistema nervoso central (SNC) é formado pelo encéfalo e pela medula espinhal. No encéfalo, protegido pelo crânio, fica o cérebro, órgão que é o centro da inteligência, da emoção e do aprendizado. Existem doenças do sistema nervoso central que são mais comuns em idosos. Entretanto, não são exclusivas àqueles que já chegaram na terceira idade. Afecções como o AVC, a Doença de Parkinson e a Doença de Alzheimer ocorrem predominantemente após os 60 anos de idade. Mas, de forma menos comum, essas doenças podem ocorrer precocemente, em pacientes mais jovens. É importante lembrar que a prevalência aumenta progressivamente com a idade. No caso do Alzheimer, por exemplo, a prevalência da doença é de aproximadamente 1,5% em torno dos 65 anos e chega a alcançar 40%, em média, ao redor dos 85 anos.

## NECESSÁRIA PREVENÇÃO

O controle dos fatores de risco vasculares é a medida mais eficaz para a redução das doenças cerebrais mais frequentes no idoso.

### Entre as orientações principais, temos:

- ♦ diminuir a quantidade de gordura na dieta;
- ♦ cessar o tabagismo;
- ♦ praticar atividade física de forma regular;
- ♦ controlar a pressão arterial;
- ♦ controlar a glicemia;
- ♦ dormir bem;
- ♦ tratar problemas de apneia do sono;
- ♦ evitar o estresse;
- ♦ ter uma dieta saudável.

## EXERCÍCIOS ESPECIAIS

É muito comum se escutar que palavras cruzadas, sudoku, caça-palavras, xadrez e jogos de cartas fazem bem à memória. Os estudos clínicos estudando o potencial dessas atividades como uma verdadeira ginástica para o cérebro vêm mostrando alguns resultados satisfatórios, apesar de ainda serem necessárias mais investigações até que haja confirmação científica. Antes disso, os neurologistas já vêm estimulando a realização de exercícios de raciocínio pelo menos uma vez ao dia para ajudar na renovação das conexões neuronais. A ideia é que o cérebro deve ser constantemente estimulado para que sejam geradas novas ligações entre os neurônios, aumentando o número de conexões pelas quais as informações trafegam pelo cérebro.

Acreditamos que tais hábitos ajudam a aumentar a reserva cognitiva. Na prática, isso quer dizer que o idoso vai envelhecer com um bom “estoque de informações”, o que irá permitir que o cérebro faça associações sempre que necessário. Mas, não são somente esses jogos de passatempo que darão conta de deixar o cérebro preparado para o envelhecimento; quando esses jogos viram rotina, o cérebro recorre a conexões nervosas já existentes, em vez de fazer novas. Portanto, outras atividades também devem ser estimuladas, tais como fazer um curso de alguma atividade de interesse, aprender a tocar um instrumento, um novo idioma ou dançar.

Além disso, é indispensável ressaltar a importância dos exercícios físicos, principalmente os aeróbicos, como corrida, caminhada ou bicicleta para a manutenção da memória. Embora não exercite o cérebro diretamente, a prática diária ajuda a melhorar o sistema cardiovascular (pode prevenir microinfartos em pequenos vasos no cérebro, o que prejudicaria a oxigenação na região). Sem esquecer que exercícios físicos liberam substâncias que impedem a degeneração neuronal.



# Declaração da Associação Médica Mundial

Certamente os cuidados com a saúde na terceira idade ocupam um espaço especial entre os inúmeros desafios enfrentados por todas as nações para garantir que a longevidade venha acompanhada com a qualidade de vida desejada e merecida por todas as pessoas. Nesse sentido, destaca-se a atuação da Associação Médica Brasileira (AMB), que teve sua proposta sobre “Cuidados com a Saúde no Envelhecimento” aprovada e adotada pela Associação Médica Mundial (*World Medical Association – WMA*), durante a **67ª Assembleia Geral** da entidade, realizada de 19 a 22 de outubro de 2016, em Taipei, Taiwan.

A longevidade é indiscutivelmente a maior conquista social do século XX, mas poderá se transformar em um grande problema durante o século XXI

Por indicação da AMB, o assunto já havia sido debatido pelas 110 associações que integram a WMA em abril de 2015 (Oslo, Noruega), em outubro de 2015 (Moscou, Rússia), e em abril de 2016 (Buenos Aires, Argentina), quando o documento elaborado pela entidade brasileira foi apreciado pelo Conselho Deliberativo da WMA, para posterior anúncio de adoção, em Taiwan.

Acompanhe a seguir o documento aprovado pela Associação Médica Mundial:

## PREÂMBULO

O mundo está passando por uma extensão de longevidade num ritmo rápido e sem precedentes. Ao longo do último século, cerca de 30 anos foram adicionados à expectativa de vida média global ao nascer (leib life expectancy at birth – LEB) com mais ganhos esperados no futuro. Em 2050, a LEB no mundo deverá atingir 74 anos, com um número cada vez maior de países com expectativa de 80 anos ou mais. Em 1950, o número total de pessoas com mais de 80 anos era de 14 milhões e até 2050 o número estimado é de 384 milhões, representando um aumento de 26 vezes. A proporção de idosos mais do que dobrará de 10% em 2015 para 22% da população total em 2050. Porém, essas melhorias são muito variáveis, já que muitas das comunidades mais pobres em todos os países e uma percentagem maior da população nos países mais pobres ganharam pouco em termos de esperança de vida durante esse período de tempo.

O aumento da longevidade foi combinado com um número decrescente de crianças, adolescentes e adultos jovens, à medida que mais e mais países experimentam Taxas de Fertilidade Total abaixo do nível de reposição, aumentando a idade média nas nações. Os desafios do envelhecimento nos países em desenvolvimento são

complicados pelo fato de que a infraestrutura básica nem sempre está em vigor. Em alguns casos, as populações nos países em desenvolvimento envelhecem mais rapidamente do que a infraestrutura está sendo desenvolvida.

A longevidade é indiscutivelmente a maior conquista social do século XX, mas poderá se transformar em um grande problema durante o século XXI. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o Envelhecimento Ativo como “o processo de otimização de oportunidades para saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que os indivíduos envelhecem”. Essa definição pressupõe uma perspectiva de curso de vida como os determinantes que influenciam o envelhecimento ativo ao longo do curso de vida de um indivíduo. Eles são determinantes sociais da saúde e incluem aspectos comportamentais (estilos de vida) e pessoais (não apenas fatores hereditários que são, globalmente, responsáveis por não mais de 25% das chances de bem-envelhecimento, mas também características psicológicas), além do ambiente físico onde se vive, assim como os aspectos sociais e econômicos amplos. Todos atuam individualmente sobre as perspectivas de envelhecimento ativo, mas também

interagem entre si: quanto mais interagem e se sobrepõem, maior a chance de um indivíduo envelhecer ativa-

mente. Gênero e cultura são aspectos transversais, influenciando todos os outros.

## PRINCÍPIOS GERAIS

### **Gastos Médicos**

Há fortes evidências de que as doenças crônicas aumentam o uso (e os custos) dos serviços de saúde em vez da idade em si. No entanto, as condições crônicas e deficiência tornam-se mais prevalentes com o avanço da idade – portanto, o uso de cuidados de saúde e gastos aumentam em conjunto com a idade. Em muitos países, a despesa em cuidados de saúde para pessoas idosas aumentou ao longo dos anos, à medida que mais intervenções e novas tecnologias tornaram-se disponíveis para problemas comuns na idade avançada.

### **Efeito do Envelhecimento nos Sistemas de Saúde**

Os sistemas de saúde enfrentam dois grandes desafios na revolução da longevidade: prevenção de doenças crônicas e deficiência e prestação de alta qualidade e custo-benefício de cuidados apropriados para indivíduos, independentemente da idade. Em regiões menos desenvolvidas, a carga de doença na velhice é mais elevada do que nas regiões mais desenvolvidas.

### **Cuidados de Saúde Especiais**

As principais doenças que contribuem para a deficiência em todas as regiões são as doenças cardiovasculares, os cânceres, as doenças respiratórias crônicas, os distúrbios músculoesqueléticos e as doenças neurológicas e mentais. Algumas condições comuns em idade avançada são especialmente incapacitantes e requerem detecção precoce e tratamento.

As doenças crônicas comuns entre os idosos incluem problemas evitáveis através de comportamentos saudáveis e/ou intervenções de estilo de vida e serviços preventivos eficazes de saúde – tipicamente doenças cardiovasculares, diabetes, doença pulmonar obstrutiva crônica e muitos tipos de câncer. Outras doenças estão mais intimamente ligadas aos processos de envelhecimento e não são suficientemente bem compreendidas para impedi-las – como demência, depressão, alguns distúrbios músculoesqueléticos e neurológicos. Embora a investigação possa eventualmente conduzir a uma prevenção ou tratamento eficaz da deficiência, a gestão precoce é fundamental para controlar a incapacidade e/ou manter a qualidade de vida.

As pessoas mais velhas podem ser mais vulneráveis aos efeitos de acidentes dentro e fora do lar. Isso inclui riscos ao operar máquinas ou equipamentos potencialmente perigosos. À medida que as pessoas idosas continuam a trabalhar, tais riscos devem ser avaliados e geridos. Aqueles que sofrem lesões podem ter sua recuperação complicada por outras vulnerabilidades médicas e comorbidades.

### **Profissionais de Saúde**

Cuidados de saúde para pessoas idosas geralmente requerem uma variedade de profissionais que trabalham como uma equipe articulada. Educação e treinamento de profissionais de saúde para tratar e gerenciar as condições comuns em idosos geralmente não são suficientemente enfatizados nos currículos de graduação.

### **Reduzindo o Impacto nos Cuidados de Saúde**

Um contínuo e abrangente serviço de saúde precisa ser adotado urgentemente para o cuidado da população idosa. Deve incluir a promoção da saúde, a prevenção de doenças, os tratamentos curativos, a reabilitação, a gestão e a prevenção de declínio, além de cuidados paliativos. Diferentes tipos de prestadores de cuidados de saúde oferecem esses serviços, desde auto e familiares, cuidados informais – por vezes de maneira voluntária – para os provedores e instituições comunitárias.

### **Estabelecimento de Sistemas de Cuidados de Saúde com Qualidade**

Uma cobertura universal de saúde de qualidade deve ser fornecida a todos, incluindo os idosos. A grande maioria dos problemas de saúde pode e deve ser tratada em nível comunitário. A fim de proporcionar cuidados comunitários qualitativos e assegurar a coordenação dos cuidados ao longo do tempo, é fundamental reforçar os serviços de saúde primários (Atenção Primária à Saúde (APS)). A fim de reforçar os cuidados de saúde primários para promover o envelhecimento ativo, a OMS lançou princípios baseados em evidências em três áreas que devem ser consideradas: informação e educação; comunicação; formação, sistemas de gestão da saúde e ambiente físico. Portanto, devem ser encorajados os sistemas que contemplem todas as dimensões do cuidado prestado aos indivíduos à medida que envelhecem, dada a importância da saúde para garantir a qualidade de vida.

### **Específicidades dos Cuidados de Saúde**

Muitos sistemas formais de cuidados de saúde foram desenvolvidos com ênfase em “cuidados agudos ou catastróficos” de uma população muito mais jovem, muitas vezes focada em doenças transmissíveis e/ou lesões. Os sistemas de saúde devem enfatizar outras necessidades, especialmente a gestão de doenças crônicas e

o declínio cognitivo, ao tratar os idosos. Embora os serviços de cuidados intensivos sejam essenciais para pessoas de todas as idades, uma mudança de paradigma é necessária para evitar o tratamento de doenças crônicas como se fossem condições agudas.

As condições médicas na idade avançada muitas vezes ocorrem simultaneamente com problemas sociais e ambos precisam ser considerados pelos profissionais de saúde ao fornecer os cuidados necessários. Os médicos, ainda mais os especialistas, devem ter em mente que os pacientes idosos podem ter outras doenças crônicas ou comorbidades concorrentes que interagem entre si e que os tratamentos não devem levar à indução inadvertida e evitável de complicações. Assim, ao iniciar um tratamento farmacológico para doença crônica em um paciente idoso, os prescritores devem geralmente começar com baixas doses e ir lentamente aumentando, para acomodar as necessidades específicas de cada pessoa.

Se o paciente não pode decidir por si mesmo, devido à alta prevalência de problemas cognitivos e de memória na velhice, os médicos devem se comunicar ativamente com a família para melhor educá-los sobre a saúde do paciente e sobre a administração da medicação, a fim de evitar complicações. Ao considerar diferentes opções terapêuticas, os mé-

dicos devem sempre procurar descobrir os desejos do paciente e reconhecer que para alguns deles a qualidade de vida será mais importante do que os resultados potenciais de opções de tratamento mais agressivo.

### **Educação e Formação para Médicos**

Todos os médicos devem ser adequadamente treinados para diagnosticar e tratar os problemas de saúde das pessoas idosas, o que significa integrar o envelhecimento no currículo médico. Os cuidados de saúde secundários para os idosos devem ser fornecidos conforme necessário. Deve ser holístico, incluindo aspectos psicossociais e ambientais. Os médicos também devem estar cientes dos riscos do abuso de idosos e das medidas a tomar quando o abuso for identificado ou suspeitado.

Todos os médicos, em especial os clínicos gerais, devem ter acesso à informação e receber formação para identificar e prevenir a interação com a polifarmácia e as drogas adversas, que podem ser mais comuns em doentes idosos. Deve ser enfatizada a educação médica contínua sobre tópicos relevantes para o paciente idoso, a fim de ajudar os médicos a diagnosticar, tratar e gerenciar adequadamente as complexidades de cuidar de uma população em envelhecimento.

# O que você vai ser...



DIVULGAÇÃO

*“Eu já sou exatamente o que quero ser, aos 71 anos de idade. Apaixonado pelo que faço, cada vez mais comprometido e envolvido com meu trabalho e naquilo que acredito. Isso faz toda a diferença na vida de uma pessoa.*

*O que efetivamente mudou é que, além do meu autocuidado, hoje eu pratico cada vez mais o cuidado com aqueles que estão próximos de mim, aqueles que me cercam. Além disso, eu descobro, cada vez mais, a importância com o cuidado que devemos ter com o nosso planeta e com o meio ambiente, com o espaço que habitamos e vamos deixar de herança. Só assim, com esse entendimento, é que vamos ajudar a construir um mundo mais feliz. Não é isso que todos nós queremos?!”*

**Alexandre Kalache**

Geriatra, fundador e presidente do  
Centro Internacional da Longevidade Brasil



RENATO STOCKLER

*“Eu tenho uma vantagem incrível, que é chegar aos 80 anos sem ter sido atingido por qualquer problema de saúde mais sério, mantendo-me ativo e produzindo. Mesmo assim, de vez em quando eu reflito sobre o tempo que já passou, nas coisas que já fiz e nas que ainda quero fazer. E aí é inevitável o questionamento: será que vai dar tempo? Mas quando isso acontece, trato logo de mudar o pensamento, pois o tempo não é o único que dita as regras da nossa vida. Por isso, há jovens velhos e velhos jovens.*”

*Sou casado há 58 anos, tenho a minha família como maior riqueza, a palavra ódio não faz parte do meu vocabulário e já aprendi o grande valor da renúncia. Essas escolhas são os fios condutores da minha vida, da juventude ao presente, e seguirão comigo até o fim. Certamente, isso é que me faz ser feliz também ao envelhecer”.*

**Nilton Molina**

Fundador e presidente do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon







6

***Cuidados  
essenciais***

# Idosos em construção

## ***Amadurecer emocional e financeiramente***

**Márcia Tolotti**

*Psicanalista e coaching psicofinanceiro*

Grande parte de nós conhece a dúvida mais famosa da história da humanidade, a clássica expressão de Hamlet, personagem de Shakespeare: “ser ou não ser, eis a questão”. A grosso modo, podemos pensar que o conflito de Hamlet era gerado pela angústia, a agonia diante do próprio desejo.

Quando estamos decidindo sobre algo ficamos em dúvida e angustiados, mas por quê? Porque nem sempre temos clareza daquilo que realmente desejamos. Muitas vezes estamos presos às demandas sociais, familiares, culturais ou emocionais. Decidir é escolher e qualquer escolha implica em ganhos e perdas, ao mesmo tempo. Como somos avessos às perdas, demoramos para resolver, justamente, para não perder nada. Esforço em vão quando se trata do inevitável processo de envelhecimento. Melhor olharmos o mais rápido possível para a ação do tempo em nossas vidas. Assim, talvez não venhamos a nos arrepender por não termos sido mais felizes ou mais esportos “enquanto havia tempo”, e o tempo é agora!

Aposentadoria, por exemplo, é um momento de ganhos: afastamento das obrigações do trabalho; tempo livre; sensação de missão cumprida; descanso merecido e remuneração vitalícia. Maravilha! Muitos ganhos. Mas também traz perdas: afastamento do trabalho; muitas horas sem saber o que fazer; sensação de vazio e diminuição na remuneração. A mesma moeda, lados diferentes.



Afinal, o que prevalece, os ganhos ou as perdas? Depende da forma como encaramos esse processo, quer dizer, depende da maturidade e das decisões tomadas ao longo da vida. Se exercitamos uma visão positiva, valorizamos os ganhos, mas se nutrimos um olhar pessimista, passaremos a lamentar-nos constantemente com as perdas.

Podemos quebrar paradigmas e abrir mão da visão e vivência estigmatizada da velhice. Podemos ressignificar o lugar que queremos ocupar em nosso processo de envelhecimento. Para isso, precisamos questionar nossas decisões: elas garantem o bem-estar agora, evitam desgostos e angústias amanhã? E se você pensar: “amanhã – mais tarde – eu penso sobre isso”, saiba que está desperdiçando o seu bem mais precioso. Exercício físico, dinheiro guardado, sonhos e relacionamento cultivados, quando não são realizados diariamente, dificilmente serão realidades em um futuro: “não espere colher aquilo que você não planta”. Portanto, somos idosos em construção. Todos os dias alicerçamos mais um tijolinho na construção da velhice através das pequenas e constantes escolhas.

Como agir? Não negar que a velhice é uma realidade e aceitar que viver bem física, emocional e financeiramente são decisões cotidianas. Maturidade é justamente ter clareza do poder das escolhas e optar pelos hábitos necessários para atingir a plenitude da vida. E, para defender o desejo e perpetuar uma vida próspera existem duas questões muito importantes:

- ♦ primeiro, o autoconhecimento para saber o que de fato vai ser prazeroso e o que dará realização na aposentadoria. E não há regra, para um pode ser passar o resto da vida pescando, para outro, abrir um negócio, para outro, realizar um projeto;
- ♦ segundo, ter recurso financeiro para realizar desejos e ter conforto na velhice.

Reiniciar projetos, fazer nada, realizar pequenas tarefas, viajar, construir, estudar, empreender, não importa, independente do seu sonho, tenha dinheiro para realizá-lo. Quando se deve começar a investir para garantir seu futuro? Ontem. Ops, o tempo não volta, então não o perca mais.

Tempo é o ativo mais precioso que todos nós possuímos, então comece hoje sua reserva financeira e se está próximo do momento da aposentadoria, potencialize seus investimentos. Com certeza, o dilema entre aposentar ou não e as angústias com a velhice serão muito menores se você tiver saúde, amigos e uma boa reserva financeira. Lembre-se, a angústia é inversamente proporcional ao bolso, ou seja, bolso cheio, angústia “quase” vazia.



# Pratos coloridos

## ***Alimentação aliada***

**Daiane do Carmo Corrêa Bellico**

*Nutricionista*

A terceira idade inicia-se em torno dos 60 e 65 anos de idade, mas muitos fatores influenciam na velocidade e intensidade do processo de envelhecimento de cada um. Dentre eles, podemos citar a alimentação, o meio ambiente, o estilo de vida e os hábitos, a prática de atividade física, a depressão, o estresse etc. Destacam-se entre todos, sem dúvida, a escolha de alimentos e os hábitos alimentares daqueles que já chegaram a essa faixa etária, que são afetados não apenas pela preferência, mas também pelas transformações que acompanham a experiência de envelhecer em nossa sociedade.

O alimento é fundamental para a manutenção de todos os nossos processos vitais. Portanto, uma dieta adequada é aquela que assegura a ingestão equilibrada de todos os nutrientes, ou seja, as proteínas, as gorduras, as vitaminas, os sais minerais, as fibras e também a água.

Todo alimento possui vários nutrientes que exercem diferentes funções no organismo. Nesse sentido, os alimentos são classificados em grupos de acordo com a quantidade de nutrientes que possuem e a função que exercem. Comer bem implica em consumir adequadamente os três principais tipos de alimentos. Isso é ainda mais importante para os que estão na terceira idade, que precisam preparar o corpo para vencer os desafios das mudanças físicas provocadas pelo envelhecimento que afetam a nutrição: trato digestório, composição corporal, os órgãos sensitivos e os hormônios.

## ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Fontes de carboidratos: arroz, milho, centeio, pão, macarrão, batata, aveia, cará, inhame, açúcares, doces, mel, geleia, cevada, trigo, aveia etc.

Fontes de gorduras: creme de leite, amêndoas, amendoim, banha, bacon, manteiga, margarina etc.

Esses alimentos devem ser consumidos moderadamente, devido ao seu consumo excessivo estar associa-

do a incidências de obesidade, dislipidemias e hipertensão arterial.

É importante ressaltar que a ingestão de alimentos ricos em gordura auxilia na absorção das vitaminas lipossolúveis.

## ALIMENTOS CONSTRUTORES

Fontes de proteínas: ovos, feijão, ervilha, lentilha, soja, grão de bico, leite, iogurte, coalhada, carne, etc.

O consumo de leite e derivados torna-se ainda mais importante na terceira idade devido os ossos ficarem mais fracos.

## ALIMENTOS REGULADORES

Fontes de vitaminas, minerais e fibras: pepino, berinjela, abobrinha, chuchu, cenoura, limão, laranja, goiaba, manga, caju, morango, mexerica, almeirão, acelga, brócolis, escarola, mostarda, salsa, couve e cereais integrais.

### Função Energética

Uma das funções dos alimentos é a de fornecer energia que funciona como combustível para exercermos as mais diversas atividades (andar, falar, respirar, para o coração bater etc.)

Portanto, os alimentos que mais fornecem energia são os que possuem quantidades elevadas de carboidratos e gorduras.

### Função Construtora

Fornecer "material" para construção e manutenção das diferentes partes do corpo e a reparação dos tecidos que são perdidos com maior frequência, através de descamações, suor, cicatrizações, dentre outros.

Os alimentos que exercem essa função são fontes de proteínas, responsáveis pela formação dos anticorpos (protegem contra as doenças) e de todos os órgãos do nosso corpo.

### Função Reguladora

Regula as funções do organismo, ou seja, facilita a digestão e absorção dos nutrientes, fortalece o sistema imunológico, permite o bom funcionamento intestinal, protege a visão, a pele e os dentes.

Os alimentos reguladores são fontes de vitaminas, minerais e fibras.



## Dicas Especiais

- ◆ Planejar as refeições diárias facilita a alimentação equilibrada, com alimentos que contemplam as três funções. Quanto mais variado o cardápio melhor.
- ◆ Fazer as refeições em local agradável, aumentando o prazer de alimentar-se.
- ◆ Cuidar da higienização do ambiente e das mãos, que sempre devem ser lavadas antes das refeições.
- ◆ Fazer as refeições em companhia de outras pessoas, sempre que possível, ampliando o prazer de uma boa comida.
- ◆ Preparar refeições atrativas e saborosas. Um bom prato é aquele que tem muita cor e diversidade.
- ◆ Comer devagar, mastigando bem os alimentos. Enquanto come, não se deve distrair com televisão, celular, computador etc.
- ◆ Variar os alimentos e a forma de prepará-los.
- ◆ Utilizar com moderação óleos vegetais para preparar as refeições.
- ◆ Não cozinhar com gordura animal.
- ◆ Reduzir o consumo de açúcar e sal. Retirar o saleiro da mesa.
- ◆ Incentivar o consumo de frutas e hortaliças.
- ◆ Usar preferencialmente leite e derivados desnatados, pães integrais, arroz integral.
- ◆ Comer de 3 em 3 horas.
- ◆ Dar preferência à água e sucos naturais. Evitar refrigerante.
- ◆ Evitar consumo excessivo de bebidas alcoólicas.
- ◆ Usar com moderação alimentos ricos em cafeína.
- ◆ Não substituir refeições por guloseimas e lanches.
- ◆ Ingerir diariamente um produto probiótico (leite fermentado, iogurtes etc.).
- ◆ Manter o peso dentro dos limites saudáveis.

Para garantir o recebimento adequado de todos os nutrientes, é importante ter uma alimentação balanceada e diferenciada!

# Aposente o sofá

## ***Atividade física já!***

Você acha que porque já está na terceira idade pode ficar parado sem exercitar o corpo? Você é daqueles que não troca nada pelo sofá e a televisão no final do dia? As autodesculpas para faltar a academia estão cada vez mais elaboradas? Pode parar por aí! Atividade física é essencial em qualquer idade e cada faixa etária tem suas indicações específicas.

Levanta, sacode a poeira e preste atenção nas informações valiosas oferecidas pela professora de Educação Física **JOSEANI PAULINI NEVES SIMAS**, do Centro de Atenção à Terceira Idade da Prefeitura Municipal de São José (SC).

## **CUIDADOS ESSENCIAIS**

Para que exercício seja efetivo na saúde, bem-estar e qualidade de vida do idoso, é necessário conhecer seu estado clínico e a sua capacidade funcional individualmente, para a redução de riscos antes, durante e após a movimentação. Portanto, a prática de atividades físicas só deve ser iniciada após uma avaliação médica e deve ser acompanhada por um profissional de educação física qualificado. É fundamental o olhar personalizado para que se possa adaptar o exercício à necessidade e interesse da pessoa.

O médico, baseado na avaliação clínica, orientará sobre os programas, projetos e profissionais mais apropriados para o acompanhamento, de acordo com a condição de saúde. Na hora de praticar o exercício, entra em ação o profissional de educação física, que vai orientar, corrigir os movimentos, avaliar a evolução e ser um efetivo parceiro nas conquistas alcançadas.

## FREQUÊNCIA E INTENSIDADE

O exercício para o idoso deve ser regular, de intensidade moderada, realizado pelo menos 2 a 3 vezes por semana, com duração de 40 a 60 minutos.

O maior risco é a inatividade. A prática de exercícios é fundamental para uma longevidade autônoma, ativa e criativa

## CONTRAINDICAÇÕES

O exercício é contraindicado quando extrapola a capacidade funcional e clínica do idoso, por isto a importância de avaliação médica e do acompanhamento de um profissional de educação física qualificado.

## BENEFÍCIOS

A prática de atividades regulares pelo idoso pode influenciar positivamente no controle do processo de envelhecimento, proporcionando uma longevidade com qualidade. O exercício físico também contribui para a redução ou preservação de alguns componentes da aptidão física, para a reabilitação e/ou prevenção de doenças crônico-degenerativas e agudas. Além disso, a melhoria nas funções orgânicas gerada pela prática de exercícios auxilia na manutenção da autonomia e da independência, na saúde psicológica e na vida social.

O exercício físico é benéfico em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção da saúde e do bem-estar. Na terceira idade, torna-se um elemento indispensável para retardar o processo de envelhecimento já que, com o tempo, tem-se uma perda significativa das capacidades motoras como a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora, a força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea.



Resumidamente, a atividade física após os 60 anos é importante para:

- ♦ Autonomia.
- ♦ Aumento da massa muscular e óssea.
- ♦ Redução adiposa.
- ♦ Estimulo ao metabolismo.

- ♦ Combate ao processo inflamatório e dores articulares.
- ♦ Melhora das capacidades funcionais.
- ♦ Bem-estar físico e psicológico.
- ♦ Estimulo cognitivo (atenção, memória e percepção).
- ♦ Redução de doenças.



## MODALIDADES SUGERIDAS

Os exercícios mais indicados para aqueles que já chegaram aos 60 anos ou mais são aqueles que trabalham os grandes grupos musculares:

- ♦ Caminhadas.
- ♦ Ginástica geral.
- ♦ Dança.
- ♦ Aeróbico de baixo impacto (bicicleta, esteira).
- ♦ Musculação especializada.
- ♦ Yoga.

- ♦ Pilates.
- ♦ Hidroginástica.
- ♦ Natação.
- ♦ Atividades lúdicas e recreativas.

Os alongamentos são de grande importância para prevenção de lesões e para o ganho de amplitude das atividades. Devem ser priorizados durante o programa de exercícios.



## RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS

- ♦ O exercício escolhido deve ser aquele que mais dê prazer e satisfação, deverá ser incluído na rotina diária e praticado com regularidade.
- ♦ As atividades devem ser praticadas com roupas confortáveis, calçados adequados, em grupos e individualmente,

em academias, clubes, grupos de convivência, ao ar livre e, principalmente, dentro do limite de cada pessoa.

- ♦ Exercício bem feito é aquele que vai além das conquistas da saúde e reflete na qualidade de vida, ajudando a pessoa a ser mais feliz. Divirta-se!



# Felicidade

## ***Não deixe para amanhã***

**Maura de Albanesi**

*Psicóloga e escritora*

Acreditar que a felicidade é garantida depois da aposentadoria ou quando a gente parar de trabalhar é erro certo. Aliás, esperar a felicidade ou colocar data marcada para a sua conquista também é um perigo sem igual. Curtir a vida é decisão que não tem idade e certamente o mapa da mina não está em ficar esperando a velhice para correr atrás do que faz bem para o corpo e para a alma. Isso é mera ilusão. A diversão tem que estar presente em todas as etapas da vida da pessoa, para que ela possa ter razões e paixões que venham a preenchê-la no momento em que ela não estiver mais trabalhando, ou puder pelo menos reduzir a carga horária das atividades profissionais. Se durante a vida a pessoa não cultivou tempos livres para fazer as coisas que ela gostava, não será na velhice que ela vai fazer.

Esse aprendizado é fundamental para a humanidade. Para os brasileiros que cultuam o corpo e a juventude como ingredientes absolutos da felicidade, essa conscientização é urgente. Cada idade tem a beleza do seu corpo, que está em constante transformação. Então, é preciso aceitar a mudança e não fixar a ideia de que a única forma bela é aquela aos 20 anos, 30 anos. Associar a felicidade a um corpo jovem é limitá-la, colocando-a dentro de um período muito curto da vida. É como se a gente não estivesse acompanhando o crescimento, mas tentando frear. É como se a mente ficasse presa no passado e não no presente, deixando de vibrar com as conquistas de cada novo instante que vivemos.

A vida tem uma sabedoria muito grande, porque com o passar do tempo vai diminuindo aquela vitalidade que se tem nas primeiras décadas. Não por um castigo, mas porque a nossa consciência precisa se desenvolver o suficiente para identificar o que realmente é prioridade, o que é essencial. Quando amadurecemos, obtemos a capacidade de “entrar dentro” de nós mesmos para perguntar o que é, de fato, importante, o que é relevante fazer no agora da terceira idade em diante. Portanto, é preciso enxergar que a beleza de envelhecer está também na capacidade de priorizar. Na fase madura, a gente aprende a não desperdiçar, porque sabe que não pode mais fazer 10 coisas ao mesmo tempo, mas tem a excelência nascida da experiência para fazer as coisas bem feitas.

O ingrediente que não pode faltar na receita é “seja feliz agora”, não importa a sua idade. Também é primordial encontrar graça naquilo que se tem e não ver como desgraça aquilo que não se pode mais ter ou fazer com a mesma desenvoltura de antes, só porque se era mais jovem fisicamente. Se for assim, a pessoa é mesmo fadada a ser infeliz, não importa a idade. Sabedoria é entender que não é apenas o corpo físico que dita a vitalidade, mas é a energia, o espírito dentro deste corpo.

Outra parte importante da receita é ter metas, vontades e projetos. Não se atenha ao tamanho ou à grandeza dos sonhos. Vale pensar em escrever, passear mais com os netos, aproveitar mais tempo com a família, iniciar uma ação de voluntariado, viajar, aprender ainda mais. Tudo isso faz com que estejamos em busca de melhorias, em evolução. Sem comparações com o tempo que passou e ficou lá atrás. O que impulsiona o ser humano é diferente em cada fase da vida e é maravilhoso que assim seja. Nesse sentido, a longevidade deve ser vista como uma nova possibilidade para o desenvolvimento da vivacidade, para evoluir.

Portanto, não há desculpas nem tempo a perder.

A felicidade é uma decisão em qualquer idade da vida.



# Direito de envelhecer

***Envelhecer bem é mais do que uma lista de regras para manter a saúde e preservar a funcionalidade do corpo***

## “Envelheci. E daí?”

A pergunta provocativa é feita por **ANA FRAIMAN**, psicóloga formada pela Universidade Paulista (Unip), Mestre em Psicologia Social pela Universidade de São Paulo (USP) e doutora em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Em entrevista especial, ela defende o direito ao envelhecimento sem amarras ou padrões, permitindo aos que alcançaram a terceira ou quarta idade a mesma liberdade que é reivindicada pelos jovens. Sem apregoar a irresponsabilidade do cuidado com o corpo e a mente, a profissional lança a reflexão sobre o que é importante para cada pessoa, na busca das coisas e dos sentimentos que verdadeiramente lhe façam feliz, especialmente após os 60 anos de idade.

### **MENOS COBRANÇAS**

Envelhecer faz parte da vida. E daí? Deixa a vida seguir o curso naturalmente, sem pressões nem culpa por não ter mais o corpo ou a aparência ideal. É preciso cuidado para não exagerar nas cobranças. Hoje, muitas vezes para o idoso ter uma qualidade de vida ideal, ele é obrigado a fazer atividades o dia inteiro. A gente não pode mais simplesmente envelhecer, tem que caminhar, tem que aprender uma língua nova, tem que exercitar a mente, tem que aceitar desafios mentais, cultivar amigos, tem que querer e gostar de viajar. Está uma loucura.

E o idoso fica preocupado se está fazendo tudo direitinho, envelhecendo direitinho. Parece que não dá para ser velho, simplesmente. É muita cobrança e muita imposição. Em momento algum estou negando que a gente deve cuidar da saúde, mas isso é em qualquer idade, não só porque envelheceu. Se eu tenho saúde eu vivo melhor, eu ando melhor, ando de ônibus, de metrô, tenho uma cidadania mais presente, as ruas também me pertencem.

Não sou absolutamente contra as atividades físicas, academias etc. O que questiono é a imposição dessas práticas. Claro que algumas atividades promovem qualidade de vida aos idosos, dão prazer, são gostosas e isso conta muito. Mas não é possível generalizar o que é prazeroso. Para mim, a boa velhice é aquela que chega naturalmente, deixa a gente mais tranquila, mais sábia e mais paciente.

## **ATITUDES RENOVADAS**

Sugestão: é preciso que a pessoa de idade renove as atitudes e o repertório. Participar de rodas de conversa, estudar, especialmente algo de cunho cultural. Parar de ficar atento e vigilante em relação a si próprio e enxergar as belezas do mundo. Fazer teatro. Fazer bolos e tortas gostosas e perfumadas. Centrar-se no caráter das pessoas e não só na aparência. Fazer pouco a cada vez, mas não ficar parado. Assistir a comédias e ler bons livros. Comer frutas e conversar com gente desconhecida. Pegar um ônibus de turismo na própria cidade. Adotar um pet. Esquecer a boniteza. Aliar-se à beleza que é ética, e não a estética.

## **FELICIDADE**

É possível ser velho e ser feliz. Isso dependerá muito mais da filosofia de vida que se cultiva, do que a sociedade prega. Nós vivemos uma dicotomia: a sociedade apregoa o direito de ser feliz, mas não nos dá as condições para sermos felizes ao longo da vida. Então, não será na velhice que isso irá acontecer de uma hora para outra, sem que algumas mudanças aconteçam.



A felicidade é um estado de temperança que contradiz toda a excitação da competitividade e do consumismo, todo o desejo de obter prazer imediato e a qualquer custo. Felicidade implica em plenitude, e nós vivemos numa cultura de falta, de ausências várias. Nós não fomentamos a prosperidade, nós cultuamos o desperdício. Assim, velhos felizes não são a tônica, têm sido as exceções.

É possível levar uma vida boa, decente, mesmo com a idade avançada. Não tem fórmula para viver bem uma vida longa, mas certamente cercar-se de coisas prazerosas e de pessoas especiais para conversar são de grande importância.



## Velhos, rejuvenesçam!

**Paulo Caruso**

*Cartunista e Caricaturista*

Como caricaturista não precisa falar a sério, eu vou aproveitar essa “deformação profissional” para ironizar o celebradíssimo nosso senhor Nelson Rodrigues que, uma vez solicitado a dar conselho aos jovens, lançou genialmente: “Jovens, envelheçam”!

Agora eu retruco: “Velhos (entre os quais me incluo), rejuvenesçam”!

Como?!

Não abdicando do humor, da capacidade de rir de si mesmo, que nós, cartunistas, praticamos desde a mais tenra idade e agora, que chegamos à melhor, é ainda mais necessária.

Acho que nessa direção posso me colocar como um personal trainer e trazer alguns alongamentos e posturas para ajudar a desfazer o mau humor.

**1** Flexionem o senso crítico. Lembrem-se de quando seus avós, apesar de mais jovens do que vocês hoje, pareciam bem mais velhos, graças à moda e aos costumes reinantes.

**6** Ao encontrar o velho amigo do primário, reflita consigo mesmo: "É o Fulano?! Como eu estou bem!"

**2** Alonguem a noção de certo/errado. Praticando regularmente o mais ou menos, sempre há o que aprender.

**7** Exercite a memória diariamente. Só não me pergunte como, pois eu também já não lembro muito bem.

**3** Tentem ver a coisa pelo lado bom, pois do outro lado poderia ser pior.

**8** Ao se levantar e encarar o espelho, deixe o senso crítico dormir mais um pouquinho.

**4** Ergam as mãos para os céus e agradeçam a Chico Buarque, Caetano Veloso, Edu Lobo, Luiza Brunet e Jane Fonda, que empurraram a velhice para longe. Hoje nossos jovens chegam aos 70!

**9** Caminhadas matinais são bem melhores do que pedaladas fiscais e podem levar ao encontro de você com você mesmo.

**5** Nunca digam não à primeira mão, digam sim e talvez quase sempre de vez em quando.

**10** Quando alguém lhe criticar depois de um elogio feito por você, responda sem vacilar: "Faça como eu, minta!"

Praticando regularmente esses exercícios, você irá se sentir bem melhor, qualquer que seja a idade que alcance.

# Como é ser longevo?

**Murillo Ronald Capella**

*Cirurgião Pediátrico*

Há anos, numa palestra em Joinville, uma pessoa da audiência me fulminou com a seguinte pergunta:

— O que é ser idoso?

Respirei fundo, sentei-me à borda da mesa e respondi:

— Minha senhora, a pergunta tem endereço certo porque, embora não pareça (?) sou um idoso de 70 anos. E acho que ser idoso é olhar para o futuro com a experiência do passado.

Observei que ela e os demais ouvintes gostaram da resposta.

É o que penso. Quando adulto jovem, no vigor da força física e psíquica, o ser humano investe no trabalho buscando o sustento para si e seus familiares. Julga-se imortal. Muitos esquecem que o tempo voa e que chegar aos 60 anos, idade que no Brasil as pessoas são rotuladas de idosas e longevas, será uma breve realidade. E não se preparam para assim ser chamadas.

Mas, o que é ser longevo? É quem chegou a uma idade excessivamente avançada; que tende a durar muito tempo, é ser idoso, enfim, ser velho.

E como é ser longevo? É ter convivido com as transformações do mundo econômico, social, das ciências e da tecnologia; é chorar a perda de entes queridos; é pensar em quantos



anos de vida ainda terá pela frente e imaginar que a incorporação de novos conhecimentos científicos possa levar o ser humano à imortalidade. É ter um estilo de vida adequado à idade, deixando de lado hábitos deletérios como fumar, beber em excesso, a vida sedentária e a alimentação inadequada. É encarar as realidades que a vida impõe com otimismo, olhando o mundo pelo lado bom.

Ser longevo é absorver a expectativa de viver mais, com qualidade, ao lado de familiares e amigos, conversando, lendo, escrevendo, ouvindo boa música, assistindo a bons filmes e torcendo pelo time do coração. É ter a tranquilidade de ter sido precavido quando adulto jovem, pensando na aposentadoria.

É esperar que cada dia possa lhe trazer novas ideias e continuar trabalhando para se manter ativo física e mentalmente.

Ser longevo  
é absorver a  
expectativa  
de viver  
mais, com  
qualidade

Para ter saúde e ser longevo, sempre acreditei – e consegui – que é importante alcançar três metas: ter um bom casamento e família bem estruturada, conviver com amigos leais e ter boas condições de trabalho e credibilidade. Além disso, atribuo minha longevidade a grande capacidade de relacionamento com pessoas e a um excessivo otimismo. Sou um ferrenho otimista. Costumo encarar a vida pelo lado bom. Só pode ser isso.

O grande Charles Chaplin escreveu: “A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplauso”. Sempre fiz e faço o que escreveu meu ídolo. Ele deixou esse mundo aos 75 anos. Já ultrapassei a idade dele. Que bom.

É no que creio aos 81 anos, esperando chegar aos 100, com boa qualidade de vida, para cujo aniversário todos estão convidados.

O que você vai ser...



*“Aos 73 anos, já faço parte do grupo que chegou a terceira idade e continua em plena atividade. Vou permanecer assim enquanto tiver saúde, enquanto minha energia permitir e eu continuar acreditando que vale a pena. Assim, imagino que nos próximos anos vou me manter fazendo o que eu faço hoje com satisfação, que é escrever, rodar o Brasil fazendo palestras e, até 2019, exercer o meu mandato como senador, em Brasília, com proposições que garantam o respeito à cidadania. Continuarei acreditando num Brasil melhor, com educação básica garantida às crianças de norte a sul do país, independente da cidade e da renda da família.*

Continuarei  
acreditando  
num Brasil  
melhor

*Não pretendo interromper tão cedo as minhas atividades ou esperanças. Pelo menos enquanto tiver forças e saúde. Outros planos eu não faço. Deixo o tempo me levar”.*

**Cristovam Buarque**  
Senador da República

## ...quando envelhecer?

DIVULGAÇÃO



Vendo  
florir as  
sementes  
que eu  
espero  
plantar

*“Eu tenho atualmente 17 anos, gosto de sonhar alto, tenho tempo e força de vontade. Quando eu envelhecer, quero ter cumprido o meu objetivo de ter ajudado o Brasil e talvez até o mundo. Espero que não exista mais tanta desigualdade social e que deem mais importância para a educação e para a saúde. Quero ter conhecido lugares exóticos e convivido em diversas culturas, sentido na pele as dificuldades encontradas e estudado uma solução.*

*Eu ainda não tenho certeza de qual formação eu terei, mas pretendo ter mais de uma, que obviamente me possibilitem progredir e ajudar as pessoas. Me imagino daqui a uns 70 anos com bastante saúde, vivendo em meio a mudanças as quais eu ajudei a serem feitas, sentada em uma poltrona com lucidez o suficiente para ler e escrever o que eu quiser, satisfeita com as minhas escolhas e vendo florir as sementes que eu espero plantar”.*

**Isadora Faber**

Estudante e criadora da Fan Page e da ONG Diário de Classe





7

***Instituto de  
Longevidade  
Mongeral Aegon***



# Longevidade = Oportunidade

## ***Os brasileiros que já alcançaram a maturidade e a terceira idade não estão mais sozinhos***

O novo perfil dos idosos vem gerando importantes debates na sociedade e tem possibilitado a criação de alguns destacados espaços de reflexão e de mudanças. No Brasil, em abril de 2016 nasceu o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon, fundado na busca de respostas aos impactos sociais e econômicos advindos com o aumento da expectativa de vida e com as mudanças surgidas na alteração da pirâmide demográfica, na qual cresce de maneira rápida e inquestionável o número de pessoas com mais de 60 anos, ao mesmo tempo em que diminui o número de nascimentos.

Numa iniciativa proativa, o Instituto não espera o despertar sobre os desafios do novo momento vivido pela sociedade. Ao contrário, através dele os brasileiros são provocados a pensar e os governantes são chamados a atuar, na busca da qualidade de vida que os novos velhos merecem, necessitam e anseiam. Saindo do ciclo vicioso de só apontar os problemas e as dificuldades, a instituição acredita que, em parceria com a sociedade, é possível responder: Quais as riquezas que um mundo mais longo oferece? Quais as oportunidades que nascem com esse novo mundo?

Com sede em São Paulo e uma equipe multiprofissional, o Instituto de Longevidade tem as metas de buscar e disseminar informação, estimular um novo olhar sobre o assunto do envelhecimento, ajudar a propor soluções, atuar como mola propulsora e gerar transformação. Estão à frente das atividades, **HENRIQUE NOYA**, Diretor Executivo, **ANTÔNIO LEITÃO**, Gerente Institucional, e **BRUNO RODOVALHO VARANDAS**,



Gerente de Marketing, que têm em mãos as informações que movem a instituição na busca do cumprimento dos seus compromissos, nas suas diversas frentes de atuação, como projetos, eventos e mídias sociais.

Inicialmente, destaca-se o papel do Portal do Instituto na internet, que visa gerar conhecimento e consciência aos indivíduos com mais de 50 anos de idade, mostrando as inúmeras possibilidades que eles têm para se atualizar, reinventar e seguir adiante. Nesse sentido, o Portal tem quatro editorias: Trabalho, Dinheiro, Saúde e Estilo de Vida. Além de informar e entreter, o espaço também se constitui numa plataforma de serviços gratuitos e disponibiliza mais de 80 cursos a distância, descontos em medicamentos, auxílio recolocação profissional e assistência em informática. Há cerca de um ano no ar, o veículo digital já se consolidou como uma das principais referências no setor, reunindo textos e ideias de especialistas e formadores de opinião, inclusive pautando outros canais de comunicação. A média já chega a 140 mil visitantes por mês e mais de 220 mil páginas já foram acessadas.

Organização sem fins lucrativos, o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon está associado a outros institutos de longevidade no mundo: o Instituto Transamérica, nos Estados Unidos, e o Centro Aegon para Longevidade e Aposentadoria, na Holanda. As três instituições têm em comum o apoio do Grupo Aegon, atuante no mercado de serviços financeiros em mais de 20 países, e compartilham o compromisso com a causa da longevidade. A iniciativa do instituto brasileiro é liderada pelo Grupo Mongeral Aegon, que tem mais de 180 anos de experiência no mercado nacional.

No Brasil, as parcerias também são diversas e com organizações – privadas e públicas – que são referência no desenvolvimento humano, incluindo universidades e centros acadêmicos. Além disso, 15 associações de aposentados no país já desenvolvem ações em conjunto com a instituição.

## INTERLOCUTOR DA SOCIEDADE

“O Instituto de Longevidade nasceu de um sonho, quando falar em terceira idade ainda era coisa rara no país. Aos poucos a ideia foi se moldando e esculpindo, com a junção de várias mãos e pensamentos, até chegar onde estamos, espalhando o assunto entre pessoas de todas as idades, de norte a sul do Brasil. Acima de tudo, a gente quer ser uma espécie de interlocutor, conectar as partes (público, privado, terceiro setor e sociedade) para fortalecer a agenda de trabalho, gerar estudos e conhecimentos, levando sempre a mensagem da importância de se preparar para a longevidade”.

**Nilton Molina**

Presidente do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon

## Acreditamos...

- ◆ Na capacidade das pessoas com mais de 50 anos, em seguir contribuindo ativamente para o desenvolvimento econômico e o bem-estar social do Brasil.
- ◆ No trabalho em condições adequadas, que é um diferencial para garantir a segurança financeira e a qualidade de vida a partir dessa idade.
- ◆ Nas cidades que devem estar preparadas para acomodar a diversidade de forma adequada e digna.
- ◆ Na importância de manter-se ativo e engajado para preservar a saúde física, mental e cognitiva.

## Novos Caminhos

O Instituto de Longevidade Mongeral Aegon quer discutir, esclarecer e propor novos caminhos. A população brasileira está envelhecendo de forma acelerada e todos os setores da sociedade devem estar preparados para esta realidade. Ao mesmo tempo em que o envelhecimento da população traz desafios econômicos e sociais para todos, ele também traz muitas oportunidades. Foi pensando nesses dois lados que o Grupo Mongeral Aegon criou o Instituto.

# Metas e ações que transformam

## **MOBILIZAÇÃO SOCIAL**

Realizar ações em conjunto com associações, agremiações, entidades do terceiro setor, empresas e setor público para promover o engajamento de todos na causa pela longevidade.

## **ATUAÇÃO PÚBLICA**

Defender os interesses dos que têm mais de 50 anos de idade, propondo, ao Estado ações que tragam melhorias efetivas para a qualidade de vida da população brasileira, especialmente nas questões relativas à geração de oportunidades de trabalho e no desenvolvimento sustentável das cidades.

## **REDES DE CONHECIMENTO**

Disponibilizar para a sociedade e parceiros, informações relevantes sobre longevidade e seus impactos sociais e econômicos, obtidas por meio de relações com centros acadêmicos e instituições de excelência do Brasil e do mundo.

## **SERVIÇOS**

Ampliar a autonomia financeira, o bem-estar e a autoestima dos brasileiros maduros por meio da oferta de serviços exclusivos, disponibilizados na plataforma digital.

# Três Pilares

O Instituto atua em três pilares centrais: Trabalho, Cidades e Conhecimento. Cada base estabelece suas ações com objetivos concretos, que vêm ganhando um número cada vez maior de participantes e de interessados nas atividades desenvolvidas.

## PILAR 1 – TRABALHO

Sem dúvida, um dos maiores desafios da longevidade está no campo do trabalho. Com a terceira idade cada vez mais ativa, as empresas vão ter que vislumbrar projetos para a produtividade de pessoas com mais de 60 anos. Hoje, o despreparo é geral para essa integração, tanto da parte do empregado quanto do empregador. Para mudar o cenário, novos instrumentos na relação de trabalho precisarão ser criados e apoiados.

Com esse entendimento, o Instituto de Longevidade atua em duas frentes no Pilar do Trabalho. A primeira delas é na promoção de cursos de requalificação profissional, auxílio e orientação profissional, para recolocação no mercado, e auxílio em informática – esclarecimento de dúvidas. A segunda tem como objetivo o desenvolvimento de projetos para preparar empregados e empregadores para o fenômeno da longevidade.

Destaca-se a criação do Regime Especial de Trabalho do Aposentado (RETA), projeto de lei nascido no Instituto de Longevidade, que visa à criação de regime que estimule a contratação de pessoas acima de 60 anos e aposentadas.

O Projeto de Lei do RETA está pronto (redigido) e encontra-se em fase de apresentação e diálogo com os parlamentares do Congresso, para que seja colocado em discussão e votação. O conteúdo foi elaborado em parceria com a Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas (Fipe) e tem a proposta de ser importante instrumento para enfrentar alguns dos desafios da longevidade:

- ♦ A necessidade de geração de renda para os aposentados acima de 60 anos.
- ♦ A oferta de força de trabalho para as empresas.
- ♦ A crescente pressão sobre os gastos sociais, na área da saúde e da previdência.

O RETA foi criado para todo o segurado de Regime Geral de Previdência Social ou de outros regimes, como forma de criar oportunidades formais e flexíveis de trabalho, com níveis adequados de proteção.

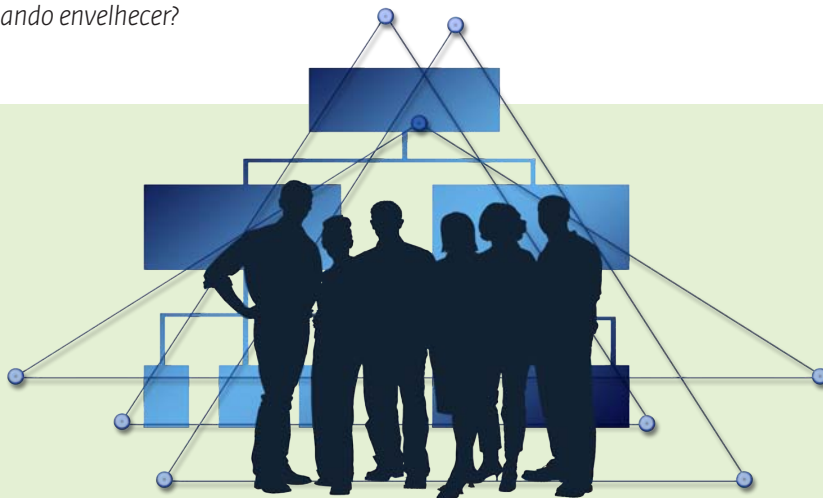
## CENÁRIO

- ♦ A escassez de mão de obra é um dos principais desafios associados ao envelhecimento populacional. Porém, apenas 37% das empresas reconhecem que a força de trabalho madura pode ser uma saída para esse problema.
- ♦ O trabalho em equipes que têm profissionais de diferentes gerações é mais produtivo que em equipes compostas apenas por jovens. Porém, 83% das empresas não promovem a integração de profissionais de diferentes gerações de forma recorrente.

Pesquisa Envelhecimento da Força de trabalho  
Pricewaterhouse Coopers Brasil, 2013

## PERSPECTIVA

Com o RETA em vigor, 1,8 milhão de aposentados idosos poderiam ingressar no mercado de trabalho em um período de 10 anos (projeção feita com base nos dados da Pnad 2013 – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – IBGE).



## 3 MOTIVOS PARA APOIAR O RETA

### 1 Uma nova relação entre empregadores e trabalhadores aposentados 60+

O RETA é um incentivo para que as **empresas aproveitem mais a experiência dos aposentados 60+** que, por sua vez, terão novas oportunidades de seguir ativos e gerando renda.

### 2 É bom para o Brasil

#### **O Regime Especial de Trabalho do Aposentado:**

- ◆ Contribuirá com o aumento da produção de bens e serviços.
- ◆ Reduzirá custos no tratamento de doenças psíquicas provocadas pelo estresse.
- ◆ Colocará em prática aspectos importantes do Estatuto do Idoso.

### 3 Convivência intergeracional e participação social

O RETA vai **estimular a integração intergeracional**, evitando o isolamento e proporcionando um forte senso de propósito aos aposentados 60+.



## PILAR 2 – CIDADES

Para ter longevidade com qualidade de vida, acima de tudo, é preciso ter cidades e ambientes urbanos que ofereçam esta possibilidade. Pensando nisso, o Instituto de Longevidade criou o Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade (IDL), em parceria com a Escola de Administração de Empresas de São Paulo, da Fundação Getúlio Vargas (FGV/Eaesp). O ranking mede o grau de bem-estar dos municípios brasileiros oferecidos às pessoas acima de 60 anos e busca responder como o país está se preparando para a longevidade e como os municípios estão se preparando para o envelhecimento da população.

O IDL utiliza indicadores públicos já existentes e baseia seu estudo em metodologia própria para fazer a leitura. Ao todo são 63 indicadores, com sete áreas variáveis que refletem na vida do idoso:

1. Cuidados de saúde.
2. Bem-estar.
3. Finanças.
4. Habitação.
5. Educação e trabalho.
6. Cultura e engajamento.
7. Indicadores gerais.

A pesquisa também se divide em dois grupos de cidades:

**Grandes** – avaliando os indicadores dos 150 municípios de maior população no país.

**Pequenos** – avaliando os 348 municípios que têm de 50 a 100 mil habitantes.

Por fim, três resultados foram gerados:

- ♦ IDL para pessoas acima dos 60 anos.
- ♦ IDL para pessoas de 60 a 75 anos.
- ♦ IDL para pessoas acima de 75 anos.

## FERRAMENTA PARA OS GESTORES PÚBLICOS

Um bom lugar para envelhecer é um lugar que ofereça aos adultos mais velhos condições de participação, segurança, saúde e educação. Mais do que destacar as cidades que estão próximas de permitir esse bem envelhecer, o objetivo do IDL é ser uma ferramenta para orientar os gestores públicos nos diferentes níveis de gestão para que tomem decisões suficientemente planejadas e assertivas com vistas a oferecer à crescente parcela de idosos do país oportunidades de manter-se ativa e engajada, prolongando sua vida com elevados padrões de vitalidade e de autoestima.

### Motivação

A temática das cidades é de grande importância para o propósito do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon: facilitar a participação dos 50+ na sociedade. Se os adultos mais velhos são em número cada vez maior, e habitam principalmente as cidades, mapear e entender o que influencia seu bem-estar nesses espaços é fundamental.

## Cidades brasileiras com melhor IDL

O primeiro ranking com as melhores cidades brasileiras no cuidado com as pessoas idosas foi divulgado pelo Instituto de Longevidade em abril de 2017 e conquistou ampla repercussão na mídia, demonstrando que o interesse no tema começa a despertar novos olhares.

### AS MELHORES ENTRE AS GRANDES

#### 1º LUGAR SANTOS (SP)

Quando o assunto é qualidade de vida, a maior cidade do litoral paulista sempre está bem posicionada nos rankings. Com 433.565 habitantes, abriga o maior complexo portuário da América Latina – o que a coloca em destaque na economia brasileira – e o maior jardim de praia do mundo. Oferece muitas opções de lazer e cultura que impulsionam o turismo e o comércio.

Santos ocupa a liderança em finanças, especialmente em decorrência do pequeno percentual de população de baixa renda e do PIB municipal, com valores relativamente elevados. A cidade também acumula a liderança em cultura e engajamento, ocasionada pelo seu desempenho verificado na elevada participação de idosos na população, assim como pelo bom número de cinemas e pelo acesso a TV a cabo. Esses fatores são ainda complementados pela maior frequência de casamentos envolvendo idosos na cidade. A classificação de Santos entre as cidades de melhor desempenho em bem-estar é decorrente ainda e especialmente da liderança no número de idosos com acesso a serviços de planos privados de saúde.



JACINTO ALVES DE SOUZA/CC BY-SA 3.0

**Santos, SP**



RODRIGO SOLDON/CC BY-ND 3.0

**Florianópolis, SC**



RICARDO ANDRÉ FRANTZ/CC BY-SA 3.0

**Porto Alegre, RS**

## **2º LUGAR FLORIANÓPOLIS (SC)**

Ela não é mais só conhecida por suas praias de tirar o fôlego e vilas açorianas que guardam resquícios dos tempos em que a ilha era chamada de Nossa Senhora do Desterro, no século 18. Com 461.524 habitantes, transformou-se no Vale do Silício brasileiro, abrigando as maiores empresas do setor de tecnologia da informação. Recebeu da Unesco o título de uma das “cidades criativas” do país, e a ONU classificou-a com o melhor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) entre as capitais brasileiras.

A capital catarinense apresenta-se entre as grandes cidades com melhor desempenho na dimensão finanças, destacando-se a diminuta parcela da população que está classificada como baixa renda. Essa constatação estende-se à população de idosos, que está entre as que possuem melhor renda, em que pese a cidade deter a 53ª posição em termos de PIB municipal, e estar entre as 150 maiores cidades do Brasil. Destaca-se ainda pela autonomia dos idosos em relação aos demais parentes. A comunicação é uma outra tônica, com a conquista da 2ª posição em acesso a serviços de internet e TV por assinatura.

### **3º LUGAR PORTO ALEGRE (RS)**

A quinta cidade mais populosa do país enfrenta os problemas de quem se desenvolveu com rapidez e hoje abriga mais de 1,4 milhão de habitantes. Por outro lado, ostenta inúmeros prêmios nacionais e internacionais que a apontam como um dos melhores lugares para morar, trabalhar, fazer negócios, estudar e se divertir. Modelo de gestão pública democrática, a terra da tradição e do churrasco tem no entorno do Rio Guaíba parte dos seus 244 anos de história.

A cidade possui liderança nas questões relativas à habitação, especialmente por possuir a maior quantidade de condomínios residenciais dedicados a idosos. Na temática de cuidados de saúde, apresenta-se em destaque, ocupando a sexta posição, essencialmente por possuir o maior número de enfermeiras por habitante, entre as 150 maiores cidades do país. Porto Alegre também se destaca positivamente pelo desempenho em questões relativas à cultura e ao engajamento das pessoas, fazendo a cidade ser um lugar vibrante e ativo. Tem um dos menores índices de idosos que dependem de seus parentes e é uma das cidades com maior número de cinemas.

### **AS MELHORES ENTRE AS PEQUENAS**

#### **1º LUGAR SÃO JOÃO DA BOA VISTA (SP)**

No pé da Serra da Mantiqueira, a cidade é conhecida pelos crepúsculos maravilhosos. Fundada em 1821, às vésperas do dia em que se comemorava o culto a São João Batista, guarda o quinto teatro mais antigo do país, igrejas, monumentos e muitas histórias. Com 88.477 habitantes, é referência em desenvolvimento e qualidade de vida na região de Campinas, destacando-se pela produção de cana-de-açúcar.

Está entre as 25 cidades de menor ocorrência de mortes por arma de fogo. O número de estabelecimentos com atendimento ambulatorial, os números de psicólogos e de fisioterapeutas têm lugar de destaque no desempenho de São João da Boa Vista em termos de cuidados de saúde. A cidade tem sido avaliada pelo Índice Firjan de Desenvolvimento Municipal – Educação, como uma das melhores do país. Apresenta-se bem avaliada em termos de conectividade, tendo em vista o número de pessoas com acesso à internet fixa.

## **2º LUGAR VINHEDO (SP)**

Plantações de uva para produção de vinhos, vinagres, doces e o que mais se puder explorar das videiras, preenchem a paisagem da cidade, que, segundo o último Censo, tinha 58,26% de migrantes entre seus 71.217 moradores, além de registrar o PIB que mais cresce na região metropolitana de Campinas. Muitos paulistanos das classes A e B trocaram a insegurança da capital por uma vida confortável em condomínios fechados e em ruas monitoradas por sistemas de vigilância.

A cidade está entre as cinco de maior PIB per capita, e entre as cinco detentoras do maior número de agências bancárias, sugerindo a pujança econômica de Vinhedo. O rendimento dos seus idosos está entre os dez maiores entre as cidades pequenas. Além disso, possui uma população de baixa renda relativamente pequena, sendo uma das cinco menores desse conjunto de cidades. É um dos cinco municípios de melhor conectividade, com elevada parcela de seus moradores com acesso à internet fixa, estando ainda entre os dez com maior número de habitantes com acesso a serviços de TV por assinatura.

## **3º LUGAR LINS (SP)**

O povoado que surgiu em 1908, do cruzamento de uma trilha de índios nas proximidades dos rios Tietê e Dourado e da Estrada de Ferro Noroeste do Brasil, transformou-se na cidade das escolas, com destacado potencial acadêmico, agroindustrial e tecnológico. É conhecida pelas suas águas termais e minerais, pela qualidade de vida dos seus 75.612 habitantes e por uma trilha ecológica que preserva intacta sua mata nativa.

Lidera o número de hospitais com neurocirurgia, bem como o número de equipamentos para diagnóstico. É uma das 5 cidades com maior número de psicólogos e com maior número de estabelecimentos com atendimento ambulatorial. É uma das 12 cidades que oferecem maior número de condomínios residenciais para idosos. É uma das 92 cidades que mais possuem cinemas e com maior acesso à internet fixa. A população está entre os cinco municípios de maior acesso a serviços de planos privados de saúde.

## PILAR 3 – CONHECIMENTO

Entre os objetivos do Instituto de Longevidade estão conduzir estudos, educar o público e construir um diálogo sobre tendências e oportunidades em torno da longevidade, do envelhecimento saudável e da segurança financeira. Nesse contexto, sua principal atuação na área de conhecimento se dá pela participação na Pesquisa Aegon de Preparo para Aposentadoria.

Há quase duas décadas, o parceiro internacional da Mongeral Aegon, o grupo Aegon vem conduzindo estudos com o objetivo de entender e ajudar no planejamento para a aposentadoria. Na Europa, por meio do Centro Aegon para Longevidade e Aposentadoria, e nos Estados Unidos – onde a Aegon opera através do Instituto Transamérica, o grupo vem estudando os efeitos da crescente longevidade das populações nas Américas, Europa, Ásia e Oceania. Assim, todos os anos são divulgados globalmente relatórios com resultados e recomendações sobre o tema.

Como parte do trabalho cooperativo, o Instituto de Longevidade é o representante no Brasil dessa pesquisa sobre aposentadoria, que é uma das maiores do seu tipo no mundo. Desde 2012, 70 mil pessoas já foram entrevistadas em 15 países, produzindo diferentes relatórios com recomendações e resultados.

Em solo brasileiro, quatro relatórios das pesquisas já foram editados:

- ♦ A nova cara da aposentadoria – as mulheres que equilibram família, carreira e segurança financeira.
- ♦ Trabalhadores do lar não estão livres do problema – como eles deveriam se planejar para a aposentadoria?
- ♦ Inspiração para um mundo de poupadores.
- ♦ Um despertar para a aposentadoria.



## PREPARO PARA A APOSENTADORIA

A pesquisa apresenta o Índice Aegon de Preparo para Aposentadoria, que avalia o quão bem os trabalhadores percebem seu preparo para este momento. De um modo geral, o índice ainda demonstra que as pessoas não estão fazendo o suficiente para se prepararem para a aposentadoria. Seis questionamentos da pesquisa são utilizados para construção do índice, sendo três relacionados à atitude e três ao comportamento:

### ATITUDE

- ♦ Responsabilidade pessoal com relação à renda durante a aposentadoria.

- ♦ Nível de consciência da necessidade de se planejar para a aposentadoria.
- ♦ Capacidade de entendimento sobre questões financeiras relacionadas a planos de aposentadoria.

### COMPORTAMENTO

- ♦ Planejamento para aposentadoria – nível de desenvolvimento dos planos.
- ♦ Preparo financeiro para a aposentadoria.
- ♦ Substituição de renda – nível de substituição de renda previsto.

## SEGURANÇA FINANCEIRA A LONGO PRAZO

É cada vez maior a relevância dos estudos divulgados pelo Instituto de Longevidade no Brasil, tendo em vista a seriedade com que o assunto “aposentadoria” precisa ser tratado. De acordo com as pesquisas já realizadas, os brasileiros estão tendo dificuldades em acompanhar o ritmo acelerado das mudanças geradas pela longevidade. Poucos estão poupan-do e se planejando adequadamente para a aposentadoria. A maioria precisa de mais acesso a ferramentas de aconselha-mento financeiro e planejamento de for-ma a obter melhores perspectivas para o futuro.

A conclusão maior é que os brasilei-ros ainda precisam despertar para a te-mática da aposentadoria e essa respon-sabilidade deve ser compartilhada, com o engajamento de todos os envolvidos: governo, empresas, gestores da previ-dência, empregados, empregadores e sociedade. A proposta do Instituto de Longevidade é gerar um diálogo capaz de buscar as condições necessárias para uma aposentadoria mais inclusiva, im-plementando soluções para que todos tenham oportunidade de alcançar se-gurança financeira de longo prazo.

# O que você vai ser...

## Aprender sempre mais

*“Como dizem por aí, a velhice é um estado de espírito. É claro que sentimos o passar dos anos, mas viver a vida de forma plena e feliz depende de como você a encara. O que você é ou será quando envelhecer só depende de você. Mais uma escolha dentre tantas que se faz durante a vida.*

*Mesmo com os meus 62 anos, não me sinto velho. Estou sempre ligado, conectado, ativo. E não pretendo mudar pelos próximos 30, 40 anos. Quero prolongar minha vida o máximo possível sempre com qualidade, conhecer lugares novos e diferentes, experimentar novas culturas e, sobretudo, aprender. Aprender sempre mais. Amar muito. O conhecimento é a fonte da vida e o mais importante nutriente do cérebro, mas o amor e a família são fundamentais.*

*Para mim, envelhecer também significa poder doar mais tempo e conhecimento, aumentando minha*



DIVULGAÇÃO

*atividade acadêmica para ensinar os futuros advogados. Inspirar os jovens pelo exemplo e levar a eles a minha paixão pela advocacia.*

*Uma coisa eu sei: parar, nunca! Continuarei trabalhando, estudando, conhecendo, visitando e aprendendo. A vida é incrível e tem que ser bem vivida até o fim”.*

**Francisco Mussnich**

Advogado e líder do Comitê  
Organizador Brasileiro da Copa do  
Mundo FIFA de 2014

*“Eu nunca me preocupei muito com o envelhecimento. Eu vivi mais o presente e só olhei um pouco o passado pra não cometer as mesmas besteiras. O futuro sempre foi muito distante. Mas hoje, com sessenta anos, já dá para pensar um pouco no assunto.*

*Fico imaginando que eu devo curtir a minha velhice mais pro lado das matas brasileiras, lá pelo Cerrado, pela Serra de Maracajú, pelo Pantanal. Sinto que tenho muito a contribuir, pois quanto mais velho se é no mato, mais experiência e mais coisas a gente vê. No mato você levanta de madrugada, a passarada já está acordando e tem muita coisa pra fazer. O dia começa cedo e a noite também é muito bonita, pra gente sonhar que o mundo é eterno.*

*É claro que eu também me imagino fazendo músicas. Eu quero ser um homem ativo, um velho que possa continuar mostrando o trabalho artístico, que possa continuar compondo, pra aproveitar a sensação de estar vivo. É bom ser violeiro nessas horas, já que viola caipira é instrumento levinho que carrego pra qualquer lugar. Então, acho que vou estar bem acompanhado assim no final da minha jornada. Espero que eu seja muito feliz e que a música me proteja”.*



NAMOUR ART PHOTOGRAPHY

## Aproveitar a sensação de estar vivo

**Almir Sater**

Violeiro, cantor, compositor e produtor rural









**Quanta  
Previdência**



# Você está preparado para viver mais?

## PREVIDENTE

*Aquele que prevê, é precavido e prudente.*

## PREVENÇÃO

*Ato de se prevenir, vir antes.*

## PREVENIR

*Dispor com antecipação.*

## PRECAVER

*Agir com precaução, acautelar previamente.*

## PREVIDÊNCIA

*Precaução, prudência, sensatez, previsão do futuro.*

Se você tem 20, 40, 60 ou 80 anos certamente já se perguntou como será o dia de amanhã, quantos anos separam o seu presente do futuro e qual o tempo certo de reprogramar a vida para desfrutar da tranquilidade na maturidade e na aposentadoria. Ninguém escapa dessas obrigatórias reflexões, ainda mais diante da longevidade conquistada, do tempo de crise econômica e da polêmica reforma do sistema previdenciário no Brasil. E se é fundamental estar preparado para viver mais, com qualidade e condições de bem-estar, também é inequívoco que isso se faz cuidando da saúde do corpo e da saúde financeira.

A Quanta Previdência nasceu desses questionamentos, para dar respostas àqueles que já entenderam a importância do planejamento a longo prazo. Viver muito significa que será preciso de mais recursos e que será indispensável preparar com maior atenção e cuidado o tempo que está por vir. Ou seja, nesse verdadeiro efeito dominó da vida, nunca foi tão importante refletir sobre PREVIDÊNCIA.



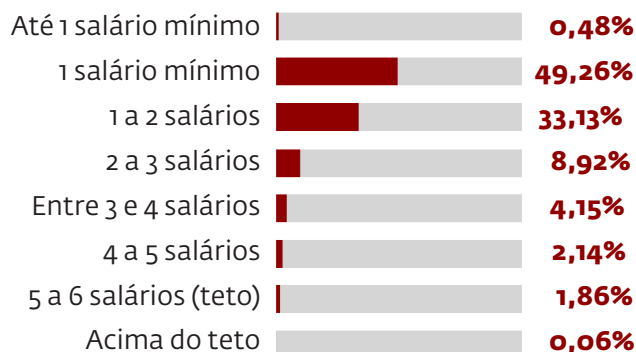
# Importante saber e entender

## POR QUE É PRECISO INVESTIR EM PREVIDÊNCIA PRIVADA?

Os valores pagos hoje pela Previdência Social não garantem a manutenção da qualidade de vida dos brasileiros no tempo de se aposentar. Em 2017, o valor recebido pelo maior número de aposentados no país passou para R\$ 937,00 (salário mínimo), enquanto o teto previdenciário passou a ser de R\$ 5.531,31. Segundo o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), mais de 50% do total de beneficiários do INSS recebem atualmente benefícios de até um salário mínimo.

### Valores pagos pela Previdência

Distribuição dos benefícios por faixa salarial



FONTE: Previdência Social

## O QUE É PREVIDÊNCIA PRIVADA?

A previdência privada é um plano de aposentadoria que não está ligado ao sistema do Instituto Nacional do Seguro Social e, portanto, é contratado para complementar a previdência pública. Diante da crescente dificuldade da Previdência Social em contemplar recursos suficientes para a qualidade de vida dos brasileiros, especialmente na aposentadoria, os planos de previdência privada vêm oferecendo importantes possibilidades e têm conquistado cada vez mais adeptos. Dados da Federação Nacional de

Previdência Privada divulgados no final de 2016, registram que o número de brasileiros que investem em previdência privada alcançou 12,5 milhões, e os aportes aos planos privados, no primeiro semestre do mesmo ano, somaram R\$ 52 bilhões, o que corresponde a um aumento de 13%, frente ao primeiro semestre do ano de 2015.

## COMO FUNCIONA?

A pessoa que adere a um plano privado faz contribuições mensais (período de acumulação) que são aplicadas no mercado financeiro para rentabilizar, a longo prazo. No tempo determinado pela pessoa junto ao plano, o saldo acumulado é transformado em renda (fase do recebimento), que poderá ser resgatado integralmente ou mensalmente, como uma aposentadoria.

## QUAIS OS TIPOS DE PLANOS?

Há dois tipos de entidades de previdência complementar no Brasil: a aberta e a fechada.

**EAPC – Entidade Aberta de Previdência Complementar:** com fins lucrativos e sob a forma de sociedades anônimas, oferece planos acessíveis a qualquer pessoa física, através de bancos e seguradoras..

**EFPC – Entidade Fechada de Previdência Complementar:** sem fins lucrativos e organizada sob forma de fundação ou sociedade civil, oferece planos patrocinados ou instituídos destinados a profissionais ligados a empresas, cooperativas, sindicatos ou entidades de classe.

### Principais Vantagens da Previdência Instituída (Fechada)

- ◆ Estruturada no modelo mais seguro utilizado no mundo.
- ◆ Contas individuais dos participantes.
- ◆ Garantia da preservação do patrimônio individual.
- ◆ Patrimônio do plano segregado do patrimônio do Instituidor.

# Cenário de preocupação

## 1. Déficit da Previdência Social

Dados da Previdência Social apontam que as despesas do INSS consomem em torno de 8% do PIB do país, um dos mais elevados gastos em previdência social entre as nações de todo o mundo. No ano de 2016, o déficit do Regime Geral de Previdência Social (RGPS) ultrapassou R\$ 130 bilhões, cobertos com recursos da Seguridade Social, da qual a Previdência faz parte. A despesa cresce mais se forem adicionados os benefícios pagos aos servidores públicos da União, estados e municípios. Em 2016, somente o déficit do Regime Próprio dos Servidores da União (civis e militares) passou de R\$ 77 bilhões. A cada mês são pagos, rigorosamente em dia, quase R\$ 34 bilhões, correspondentes a cerca de 29 milhões de benefícios, somente no RGPS/INSS.

Também no ano passado, a despesa com benefícios cresceu 6,6% e fechou o ano em R\$ 515,9 bilhões. Já a arrecadação, no valor de R\$ 364 bilhões, caiu 6,4% se comparada a 2015. Segundo avaliação da própria Previdência Social, o déficit deve aumentar mais a cada ano, em função de componentes estruturais, como o envelhecimento populacional, e conjunturais, decorrentes das questões relativas ao mercado de trabalho.

Segundo dados da Síntese de Indicadores Sociais do IBGE, hoje, para cada 100 integrantes da População Economicamente Ativa (PEA), há 21 idosos em situação de dependência por aposentadoria. A projeção é de que, em 2060, serão 63 idosos aposentados para cada 100 trabalhadores ativos.

## 2. Aposentados sem independência Financeira

Dados do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID), do Instituto Nacional do Seguro Social e do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística apontam:

- ◆ Aproximadamente 25% dos aposentados hoje no país ainda trabalham.
- ◆ Calcula-se que apenas 50% dos brasileiros chegam na longevidade sem passar por infortúnios de saúde. Dos 50% que chegam na aposentadoria em condições normais de saúde, uma parcela de apenas 2% chega em condições que permitam viver sua vida com tranquilidade e tendo na longevidade as mesmas coisas que tiveram durante seus anos de trabalho.
- ◆ Cerca de 40% dos idosos aposentados dependem, além de suas aposentadorias, da situação econômica de suas famílias.
- ◆ O Ipea já alertou: a rapidez com que vem acontecendo a inversão da pirâmide demográfica no Brasil torna o fenômeno da longevidade mais complexo no país, já que a renda per capita não acompanha o ritmo do avanço da idade da população.

## 3. Falta de planejamento

O Indicador Serasa Experian de Educação Financeira e Consultoria Mercer alerta:

- ◆ **Em cada 10 trabalhadores autônomos, apenas três estão poupando para suas aposentadorias.** Entre os trabalhadores de baixa renda, esse número é ainda menor: três entre cada 20 pessoas poupam algum dinheiro como segurança para quando pararem de trabalhar.
- ◆ 48% dos brasileiros não fazem nenhum tipo de investimento para aposentadoria.

- ◆ 42% dos brasileiros ainda têm a contribuição para o INSS como o único tipo de investimento feito para a aposentadoria.
- ◆ O cotidiano dos idosos brasileiros que não pouparam para o futuro é baseado geralmente na administração dos benefícios da aposentadoria, com os gastos e o aumento de despesas.
- ◆ Muitos brasileiros chegam na terceira idade com a responsabilidade de ajudar parentes e pelo menos 15,8 milhões se dizem chefes de família.

## 4. Jovens desinteressados

Uma pesquisa do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), divulgada em fevereiro de 2017, mostra que os jovens brasileiros tendem a focar no presente e não se preparar para o futuro: quatro em cada dez jovens de 18 a 30 anos (38,7%) não se preparam para a aposentadoria, aumentando para 48,2% entre as mulheres e 43,6% entre os pertencentes às classes C, D e E. Em contrapartida, desconsiderando os entrevistados que têm o INSS pago pela empresa, 61,3% dos jovens ouvidos na pesquisa garantem preparar-se para a aposentadoria, sobretudo os que pertencem à faixa etária de 25 a 30 anos (70,5%), homens (69,6%) e das classes A e B (78,6%).

As modalidades mais comuns de preparação são a aplicação em poupança (33,3% dos entrevistados) e o INSS pago de forma autônoma (19,3%). Os principais motivos mencionados para se preparar são: o fato de ser uma pessoa precavida (26,1%), o exemplo próximo de pessoas que não se prepararam e tiveram problemas financeiros (20,2%) e a orientação recebida de amigos e familiares sobre a importância de se preparar (19,0%). Já os que não se preparam para a aposentadoria alegam que nunca sobra dinheiro (36,2%), acreditam ser cedo para pensar nisso (21,7%), e que não sabem como fazer (21,3%).

## Tempo de Reforma

O ano de 2017 será fundamental para a previdência no Brasil e definitivamente vai mexer com a vida dos brasileiros. Após anos de adiamento da indispensável reforma da previdência, a proposta começa a percorrer os caminhos do Executivo, Legislativo e Judiciário, tornando-se assunto de amplo debate além da imprensa, invadindo as redes sociais, as conversas entre as famílias e os amigos.

Hoje, os gastos previdenciários brasileiros superam os índices de nações desenvolvidas e a previsão é de que, se o sistema não passar por reformas, as novas gerações de brasileiros é que vão pagar a conta. Na tentativa de melhorar esse quadro da Previdência Social, o governo elaborou e apresentou, em dezembro de 2016, a proposta de reforma. Muitas mudanças foram feitas no projeto inicial, mas basicamente o texto inclui, entre outras coisas: o aumento da idade mínima de se aposentar, a ampliação do tempo de contribuição para ter direito à aposentadoria, a redução da pensão por morte e a impossibilidade de acumular benefícios da Previdência.

### 94 ANOS

A Previdência Social no Brasil teve como principal ponto de partida o Decreto nº 4.682, de 24 de janeiro de 1923, a conhecida Lei Elói Chaves, que determinou a criação de uma Caixa de Aposentadoria e Pensões para os empregados das empresas ferroviárias. Já o Decreto nº 16.037, de 30 de abril de 1923, criou o Conselho Nacional do Trabalho, com a atribuição de decidir sobre as questões relativas ao sistema previdenciário. Hoje, a Previdência Social é assegurada pelo artigo 201 da Constituição Federal, que prevê o seu Regime Geral. É administrada pelo Ministério do Trabalho e Previdência Social e as políticas referentes à área são executadas pelo INSS.



# Quanta Previdência

## Plano para toda vida

Quando uma pessoa faz um plano de previdência para si ou para sua família está pensando no presente e no futuro. Engana-se quem pensa que a previdência privada tem como única meta garantir tempo de tranquilidade na época da aposentadoria. Os planos da Quanta Previdência oferecem muito mais para seus participantes, em todas as fases de sua vida. Os objetivos são os mais variados possíveis, como oferecer estudos de qualidade quando os filhos crescerem ou proteger o patrimônio, entre outros tantos. O que não muda é a motivação de quem aplica na previdência: o desejo de proteger as pessoas importantes na vida.

### UMA SOLUÇÃO PARA CADA NECESSIDADE

- ◆ Poupança de longo prazo para programar o custeio da faculdade dos filhos.
- ◆ Rentabilidade diferenciada para potencializar a poupança.
- ◆ Segurança para toda família.
- ◆ Proteção através das coberturas de risco.
- ◆ Incentivos fiscais que trazem economia no Imposto Renda.
- ◆ Renda de aposentadoria diferenciada.

Desde que iniciou suas atividades, em 2004, a Quanta vem ajudando seus participantes a poupar recursos para concretizar seus projetos. Nascida da união do cooperativismo e do associativismo, a entidade oferece benefícios diferenciados, que a fazem crescer a cada ano, acompanhada pela credibilidade dos seus planos.

Foi dessa forma que a Quanta alcançou, em fevereiro de 2017, a marca dos R\$ 2 bilhões em recursos administrados em seus planos, que reúnem mais de 60 mil participantes e 45 Instituidores em todo país. Seu crescimento ininterrupto nos 12 anos de atividades faz da Entidade um destaque no cenário nacional. Não por outra razão, o seu plano Precaver a cada ano amplia seus resultados em novas adesões e portabilidade de recursos, sendo considerado o maior plano brasileiro de previdência associativa em volume de ativos.

Mesmo nos últimos anos, quando os rumos da condução política e econômica do país resultaram num cenário de incertezas e volatilidade no mercado de capitais, os planos administrados pela entidade apresentaram rentabilidades anuais positivas e muito superiores à média de mercado. De 2013 a 2016, a Quanta cresceu 179%. No ano de 2016, a rentabilidade do seu Plano Precaver atingiu 103% do índice de referência (IPCA + 4% ao ano). Outra grande demonstração de evolução está no montante de R\$ 126 milhões em portabilidades de entrada, também em 2016, reforçando a aceleração do crescimento da entidade ao longo do tempo. Com esses índices alcançados, os planos da Quanta não só desempenharam acima do seu índice de referência como também atingiram o objetivo técnico, cumprindo com a missão de garantir o futuro financeiro de seus participantes.

Essa evolução traduz a confiança que os participantes depositam na Quanta e representa a mais importante resposta às ações desenvolvidas pela entidade na educação financeira e no estímulo à poupança de recursos para o planejamento do futuro com qualidade de vida.

## MAIOR PLANO INSTITUÍDO DE PREVIDÊNCIA NO BRASIL

A Associação Brasileira das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (Abrapp) divulgou ranking com a lista de Classificação das Entidades Fechadas de Previdência Complementar (EFPCs), referente ao mês de dezembro de 2016. O Precaver da Quanta segue no topo da lista (e bem à frente do segundo colocado) como o maior Plano Instituído do país, consolidando a colocação ocupada desde o início de suas atividades. Já a Quanta Previdência Unicred subiu quatro posições no ranking, passando de 64<sup>º</sup> (em 2015) para 60<sup>ª</sup> colocada entre as 256 entidades de previdência privada no país. A classificação foi a melhor alcançada pela Quanta nos seus 12 anos de atividades e se traduz em mais um indicador de fortalecimento no setor, em benefício de seus participantes e instituidoras.

NOME DO PLANO	Fundo de Pensão	Invest. (R\$ mil)
PRECAVER	QUANTA PREVIDÊNCIA	1.897.167
UNIMED – BH	UNI + PREV MULTIP.	605.122
OABPREV – SP	OABPREV – SP	520.066
ANAPARPREV	PETROS	483.145
SICOOB MULTI INST.	SICOOB PREVI	382.339
PBPA	OABPREV – PR	240.065
RJPREV	OABPREV – RJ	151.993
PLANJUS	JUSPREV	144.041
PLANO ACRICEL DE APOSENT.	MULTIBRA INSTITUIDOR	138.206
PBPA	OABPREV – MG	133.703

Fonte: ABRAPP / Dados de investimentos referentes a dezembro de 2016

# Indicadores e conquistas

## NÚMEROS



administra o **maior** Plano Associativo do país



mais de **2 bilhões** em recursos administrados



presente em **45 instituidores** e **288 unidades de negócio**



mais de **60 mil** participantes

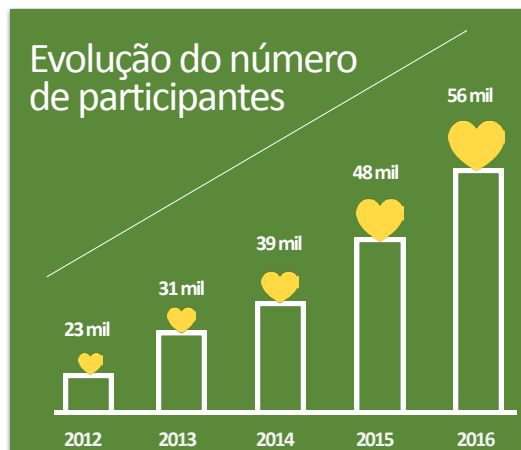


mais de **90 mil** beneficiários



**21 bilhões** em capital segurado

Base: 04/2017



## DESTAQUE NACIONAL

**ISO 9001:2008**  
em todos os processos.

**Prêmio Nacional de Seguridade Social** – ABRAPP.

**Prêmio de Sustentabilidade**  
(Projeto: Revisão de Planos) – ABRAPP.

**Prêmio Nacional de Fomento** – ANCEP.

# Planos Administrados

Atualmente, a Quanta Previdência administra três planos de previdência privada.

## **PLANO PRECAVER**

O Plano Precaver foi lançado junto com a entidade e passou a ser comercializado em 1º de fevereiro de 2005. Instituído pelo Sistema Unicred, constitui-se de uma reserva previdenciária formada por contribuições mensais e/ou eventuais (aportes extras) feitas pelos participantes (cooperados da Unicred), depositadas em contas individuais, que são aplicadas pela Quanta no mercado financeiro, recebendo toda a rentabilidade.

## **PLANO CIADPREV**

A Quanta Previdência também administra o Plano Ciadprev, criado em 2010 e instituído pela Caixa de Evangelização das Igrejas Evangélicas Assembleia de Deus de Santa Catarina e Sudoeste do Paraná (Ceadescp). O Plano Ciadprev é uma reserva previdenciária formada por contribuições mensais e/ou eventuais feitas pelos participantes e pela Convenção em favor dos seus obreiros integrados (nas 300 igrejas que compõem a Caixa de Evangelização), depositadas em contas individuais, que são investidas em aplicações financeiras até a aposentadoria.

## **PLANO PREVCOOP**

Plano criado no final de 2016 pela Quanta, o Prevcoop é destinado a cooperados e funcionários de cooperativas. O regulamento do plano foi aprovado no dia 23 de novembro, pela Superintendência Nacional de Previdência Complementar (Previc) e publicado no Diário Oficial da União, permitindo a implantação já no dia 28 de novembro. Da mesma forma que os demais planos, constitui-se de uma reserva previdenciária formada por contribuições mensais e/ou eventuais, depositadas em contas individuais, que são aplicadas pela Quanta no mercado financeiro para rentabilizar

## VANTAGENS

- ♦ Poupança de longo prazo para a conquista da liberdade financeira.
- ♦ Manutenção do padrão de vida na aposentadoria e proteção da renda familiar.
- ♦ Segurança de um modelo de contas individuais de previdência, com garantia de 100% dos recursos.
- ♦ Menores taxas em relação ao mercado, gerando maior rentabilidade e renda.
- ♦ Exclusividade de um Plano Fechado.
- ♦ Proteção imediata frente aos riscos de invalidez e morte, com taxas mais acessíveis, proporcionando maiores coberturas.

## BENEFÍCIOS ASSEGURADOS

Através da Quanta, seus participantes têm assegurado:



### Planejamento para a Aposentadoria

- ♦ Acúmulo de reservas que se transformam em renda futura.
- ♦ Proteção imediata frente aos riscos de invalidez total/permanente e morte prematura.
- ♦ Cultura de Poupança.



### Planejamento Financeiro

- ♦ Administração dos recursos com taxas menores do que a média do mercado.
- ♦ Rentabilidade diferenciada.



### Planejamento Tributário

- ♦ Diferimento fiscal durante a fase de contribuição.
- ♦ Dedução das contribuições até 12% da renda bruta anual.
- ♦ Duas opções de alíquotas de IR (progressiva e regressiva).



### Planejamento Sucessório

- ♦ Os recursos não serão objeto de inventário, pois são direcionados aos beneficiários.
- ♦ Garantia de repasse de 100% do saldo aos beneficiários.





## MAIS RENTÁVEL

### **PORQUE VISA À PROMOÇÃO SOCIAL E À JUSTIÇA ECONÔMICA, NÃO AO LUCRO.**

- ♦ Menores taxas de administração no longo prazo, permitindo maior poupança.
- ♦ Coberturas de risco que garantem proteção financeira individual e familiar.
- ♦ Repasse da rentabilidade líquida conquistada.
- ♦ Incentivos fiscais que facilitam a formação da poupança.



## MAIS SEGURO

### **PORQUE O PATRIMÔNIO DO PARTICIPANTE PRECISA SER PROTEGIDO.**

- ♦ Contas individuais: cada participante recebe o que poupou.
- ♦ Durante a fase de recebimento, o saldo acumulado continua em contas individuais, recebendo 100% da rentabilidade líquida.
- ♦ O patrimônio previdenciário dos participantes está segregado e protegido pela legislação, que exige blindagem destes recursos.



## MAIS FLEXÍVEL

### **PORQUE CADA PARTICIPANTE É DIFERENTE NAS SUAS NECESSIDADES E NOS SEUS SONHOS.**

Durante a fase de contribuição, o participante pode:

- ♦ efetuar contribuições extras, ampliar seu saldo e o benefício fiscal;
- ♦ alterar o valor de contribuição e a data de pagamento;
- ♦ alterar os beneficiários.

## 13 anos de história em 2017

**A Quanta foi fundada em 20 de novembro de 2004, como Entidade Fechada de Previdência Privada, sem fins lucrativos, com o objetivo de administrar Planos de Benefícios Previdenciários Fechados. De lá pra cá vem garantindo importantes conquistas aos seus Instituidores e Participantes.**

Tudo começou no ano 2000, numa noite de Assembleia Geral da Unicred Florianópolis, cooperativa de crédito com atividade na capital de Santa Catarina e municípios vizinhos. Durante a plenária, os cooperados manifestaram preocupação com o futuro, com o aumento da expectativa de vida, a necessidade de uma complementação de renda para a fase da aposentadoria ou para os imprevistos de saúde, que afetam diretamente os profissionais liberais. Dessa forma, os cooperados solicitaram à cooperativa o estudo de uma alternativa que pudesse ajudá-los no planejamento do dia de amanhã. Essa meta já fazia parte dos debates realizados pelas entidades médicas associativas, a Associação Médica Brasileira (AMB) e a Associação Catarinense de Medicina (ACM), que discutiam soluções na defesa da categoria, em especial aos profissionais de mais idade, em número crescente no país.

Como o “universo conspira” a favor das grandes ideias, coincidentemente em 2001 surgiram as Leis números 108 e 109 (29/05/2001), regendo a previdência privada no território brasileiro e permitindo a criação de planos instituídos.

Unindo o anseio dos cooperados da Unicred às possibilidades criadas pela legislação, o então presidente da Unicred Central de Santa Catarina, médico Euclides Reis Quaresma levou a ideia da criação da Previdência Unicred aos membros do seu Conselho Administrativo. A ousada proposta foi planejada durante cerca de três anos e depois da comprovação da viabilidade da entidade, foi aprovada a criação da Quanta, mudando a história do Sistema Unicred e a vida de seus cooperados a partir de então.

## ENTIDADE DE PREVIDÊNCIA FECHADA

Para viabilizar o funcionamento da Quanta, a Unicred optou pela criação de uma Entidade de Previdência Fechada, por três razões essenciais:

- ♦ porque fazia parte de sua responsabilidade social;
- ♦ porque o planejamento era muito mais fácil e vantajoso aos cooperados;
- ♦ porque não precisaria terceirizar o que tinha de mais valioso: a relação de confiança e parceria com os seus cooperados.

## LANÇAMENTO OFICIAL

A Quanta Previdência Unicred foi lançada oficialmente na noite de 24 de novembro de 2004, junto ao 1º Encontro das Centrais Unicreds do Rio Grande do Sul (RS), Santa Catarina (SC), Paraná (PR) e São Paulo (SP), realizado no Resort Costão do Santinho, em Florianópolis. A entidade nasceu com sucesso assegurado, pois enquanto a legislação do setor exigia um número mínimo de 500 pré-participantes para a instalação de um plano de previdência, a Quanta dava seus primeiros passos com 1.700 participantes prospectados em apenas 20 dias, transformados em 1.300 participantes efetivamente constituídos apenas três meses depois de sua fundação.

## DIFERENÇAS IMPORTANTES

	PREVIDÊNCIA ABERTA	PREVIDÊNCIA FECHADA
<b>Foco Institucional</b>	Venda e lucro	Planejamento previdenciário
<b>Órgão Fiscalizador</b>	SUSEP/Min. da Fazenda	PREVIC/Min. da Previdência
<b>Custo Administrativo</b>	Alto: 3% taxa média	Baixo: 0,70% taxa média
<b>Fundo de Reserva</b>	Mutualista	Mutualista ou Individual
<b>Informação</b>	Acesso restrito	Transparência

## Ultrapassando sua missão

*“A criação da Quanta Previdência aconteceu porque a Unicred exerceu seu papel de cooperativa, pelo bem da coletividade de seus cooperados. A entidade surgiu porque a Unicred percebeu que a previdência era uma grande necessidade de seus cooperados, o que passou a ser sua meta, já que se tratava de um instrumento valioso de planejamento financeiro. Através da previdência, fomos além do cuidado com o presente dos associados, protegendo também a renda futura do quadro social, garantindo uma conquista com valor incalculável: a tranquilidade para o dia de amanhã. Assim, a Unicred ultrapassou*

*suas missões de captar e emprestar recursos para também assegurar o porvir, a segurança e a proteção dos cooperados e suas famílias no futuro. Isso gerou frutos preciosos também à Cooperativa, na satisfação e fidelização do quadro social, na obtenção de novos associados, no seu fortalecimento e crescimento, de maneira sustentável e responsável. Portanto, a Quanta é uma grande vitória do Sistema Unicred, com benefícios cada vez maiores a todos os seus instituidores e participantes”.*

**Euclides Reis Quaresma**

Fundador da Quanta Previdência

## Nacionalização

Com os importantes resultados alcançados pela Quanta junto às primeiras Singulares Unicred que incorporaram o Plano Pre-caver, foi inevitável que a previdência privada nascida em Santa Catarina se tornasse um projeto nacional do Sistema. Assim, após um amplo planejamento e estruturação necessária para ampliar os seus horizontes, com qualidade e eficiência, a Quanta iniciou a sua nacionalização a partir de 2012.

Crescimento sustentável é a diretriz do Sistema Unicred e do Conselho Deliberativo da Quanta Previdência. Com base nessa premissa, a Diretoria consolidou os controles internos, firmados pelo recebimento da auditoria da PREVIC (órgão fiscalizador da previdência fechada), que reafirmou todo o esforço e a dedicação da entidade em prestar um serviço de excelência e ter um plano aderente às necessidades dos cooperados do Sistema Unicred.

A expansão foi acompanhada de projetos de reestruturação interna, com reformulação das ferramentas, sistemas, portais, processos, marketing e equipes, que, juntas, trouxeram modernidade e segurança para sustentar o crescimento, e que foram carimbadas com a conquista do selo ISO 9001:2008 em todos os processos, no mês de outubro de 2012.

## Cooperativismo e Associativismo

Num mundo de conexões tecnológicas cada vez mais desenvolvidas, nunca foi tão importante conectar pessoas. A integração de ideais, forças e compromissos passou a ser absolutamente indispensável nas instituições e nas empresas, nas mais diversas áreas de atuação, nos diferentes públicos a que se destinam. É preciso caminhar de mãos dadas se a meta é chegar juntos.

A Quanta Previdência sabe bem o significado da união, pois nasceu da integração dos princípios que regem o cooperativismo e também o associativismo. Ambos os sistemas são frutos da coletividade, da organização de interesses e finalidades comuns, construídos nos alicerces da democracia e da participação ativa. Essa verdadeira junção de esforços tem ainda outro diferencial de grande valor, que é a prática social, o sentido da responsabilidade com a sociedade e a própria solidariedade na busca do bem viver.

Assim, a sinergia gerada por essa aliança é o combustível que move a Quanta Previdência, que foi fundada no cooperativismo de crédito do Sistema Unicred, que tem por missão reunir as melhores alternativas financeiras para seus cooperados. Com o cenário de crescente longevidade, surgiu a preocupação em atender a necessidade de um planejamento para o futuro dos associados, o que se deu através do Plano de Previdência Precaver.

É ainda através da vivência da integração que é preparado e executado todo o trabalho da Quanta, ao entender a previdência como

um plano de vida, não apenas como um plano oferecido por seus Instituidores e contratado por seus participantes. Portanto, a entidade é parceira daqueles que investem recursos e sonhos nos seus planos, acompanhando-os no caminho do investimento de longo prazo. Isso se dá especialmente pelas ações desenvolvidas para a educação financeira e previdenciária, possibilitando a aproximação com o quadro social, o repasse de informações e a consultoria por melhores respostas aos valores investidos.

## SIGNIFICADOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

**ASSOCIATIVISMO:** União de pessoas em prol das mesmas metas, de forma organizada, designa a prática social da criação e gestão das associações (organizações providas de autonomia e de órgãos de gestão democrática: assembleia geral, direção, conselho fiscal) e a defesa da prática de associação como processo não lucrativo de livre organização de pessoas (os sócios) para a obtenção de finalidades comuns.



**COOPERATIVISMO:** União de pessoas visando ao bem comum e que atuam de forma solidária, igualitária com justiça e ética. Reunidas em uma sociedade de pessoas, com forma e natureza jurídica própria, as cooperativas são constituídas para prestar serviços aos associados.

**SINERGIA:** Cooperação, trabalho ou esforço para realizar uma determinada tarefa e para atingir seu êxito no final. É quando duas ou mais pessoas agem da mesma forma para atingir um determinado objetivo. Em fisiologia, é o ato em que vários órgãos ou músculos se movem para o mesmo fim. Em matemática, é a convergência das partes de um todo que têm o objetivo de chegar ao mesmo resultado.



# Educação financeira e previdenciária

Educação é a grande resposta aos diversos desafios enfrentados pela humanidade no decorrer de toda a sua trajetória. É através do repasse de conhecimentos que os seres humanos constroem suas histórias de vida. É pela disseminação do saber que os cidadãos tomam consciência de seus direitos e deveres, exercendo seu papel legítimo na sociedade e assumindo o compromisso por um mundo melhor.

Quando a educação une-se à defesa de uma vida financeira equilibrada, ela demonstra ainda mais sua capacidade de transformar hábitos, indo muito além do consumo imediatista que ameaça inclusive a sustentabilidade do próprio planeta. Quando a educação vislumbra a previdência, habita nela a oportunidade de um amanhã mais pleno e a possibilidade de uma aposentadoria mais tranquila, a realização de um sonho, a construção de uma conquista.

A Quanta Previdência tem consciência de que ajudar a planejar o futuro dos participantes de seu plano de previdência privada é uma grande responsabilidade. Uma missão que não pode ser executada sem o auxílio da educação, sem as orientações capazes de ajudar seus associados no cuidado com seus recursos, amalhados em anos de muito trabalho e dedicação nas suas escolhas profissionais e pessoais.

Por isso, no decorrer de suas atividades, as ações de educação financeira e previdenciária tornam-se cada vez mais importantes para a Quanta, sendo merecedoras de atenção nos planeja-

mentos estratégicos anualmente desenvolvidos. Essas iniciativas estão presentes desde o processo de adesão aos seus planos, e permanecem no acompanhamento constante dos participantes, sempre passando informações e dicas que se traduzem em maiores resultados para o presente e no futuro.

É essencial ainda destacar que a difusão da cultura previdenciária e do estímulo à educação financeira também faz parte da capacitação dos colaboradores da entidade e da formação dos seus dirigentes, assim como de seus instituidores. Dessa forma, o conjunto de pessoas que integram a Quanta Previdência atua sintonizado nas diretrizes que regem suas metas e valores.

## Indispensável atualização

É preciso acompanhar e atualizar constantemente o plano de previdência, dando atenção para as mudanças que ocorrem à volta, que modificam a vida, as finanças e os projetos, dando atenção para as necessidades pessoais e familiares, para tomar a decisão certa, no momento certo.

### **DEFINIÇÃO DE METAS**

Pessoas têm objetivos diferentes também na hora de fazer um plano de previdência. Algumas pretendem viajar, desfrutar de bons momentos com os amigos e a família, enquanto outras pensam em poupar renda para repassá-la aos filhos e netos. A realização dos planos para o amanhã depende de decisões tomadas hoje.

### **RECONHECIMENTO DAS NECESSIDADES**

Os participantes do plano de previdência têm idades variáveis e suas vidas têm metas diferenciadas, de acordo com suas realizações e projetos. Identificar necessidades é passo importante para tomar decisões.

### **AVALIAÇÃO DOS PRAZOS**

Os prazos têm ligação com a tolerância ao risco em investimentos. Quanto maior o prazo, mais chance o participante tem de maximizar os ganhos.

# Nos sonhos e objetivos das pessoas é que a Quanta encontra o seu propósito de ser

## **Denise Maidanchen**

Diretora de Desenvolvimento e Investimentos

O escritor norte-americano John Schaar diz que o futuro não é um lugar para onde estamos indo, mas um lugar que estamos criando. Os caminhos não são para serem encontrados e, sim, feitos. Planejar esse caminho é especialidade da Quanta, que encontra seu propósito de ser nos sonhos e na realização dos objetivos das pessoas. É o primeiro passo a ser dado para concretizar sorrisos de alegria, lágrimas de gratidão, experiências inesquecíveis, qualidade de vida, tranquilidade financeira e paz no coração. Cuidar das pessoas e suas famílias nessa jornada é a nossa maior missão.



**SEGURANÇA**  
nas operações

Caio, por exemplo, tem 8 anos e demonstra a mesma aptidão do pai para a música. Cada dia que passa ele está mais dedicado, é um excelente aluno de piano, ganhador de vários prêmios. Seus pais sabem que irão precisar de capital para investir em sua carreira quando estiver maior. Já fizeram um plano de previdência para ele e estão até pensando num curso no exterior quando Caio completar o ensino médio.

Ana é dentista e casou-se com Carlos, seu grande amor, em uma linda cerimônia na praia. Agora, já estão casados

há cinco anos e pensam em assegurar que sua renda futura, na aposentadoria, seja adequada para continuarem viajando e curtindo a vida como gostam. Eles têm previdência e começaram a planejar o que farão quando estiverem com 60 anos.

Pedro tem 75 anos e formou um bom patrimônio, trabalhando duro como médico. Ele está tranquilo porque sua família está protegida com seu plano de previdência e sabe que, na sua falta, eles receberão todo o recurso investido sem passar por papelada de inventário. Por isso, aproveita os dias para escrever poesia, fazer leituras e passear com os netos.



Temos mais outras 60 mil histórias dos participantes dos nossos planos que nos confiam seus planejamentos de vida. Cada um tem os seus objetivos, mas o que não muda é a nossa meta e responsabilidade de ajudar os Caios, as Anas e os Pedros a realizarem seus sonhos em qualquer idade.

Durante todos esses anos que separam o presente do futuro que cada um quer ter, estão nossas metas e nosso trabalho. Cuidamos do patrimônio e fazemos crescer os recursos investidos, tudo isso com uma gestão de excelência. Honramos as leis, em vez de simplesmente seguir a letra da lei. Aplicamos padrões operacionais consistentemente altos, independentemente de requisitos locais, para garantir a segurança.



As equipes da Quanta, de diversas áreas como desenvolvimento, investimentos, operacional, relacionamento, tecnologia, dentre tantas outras fazem a diferença para oferecer planos mais adequados, atendimento personalizado e assertivo, educação financeira, sistemas de informação de qualidade e alcançar os resultados projetados. Capacitamos nossos funcionários para garanti-

rem que os participantes saiam de todas as interações plenamente satisfeitos.

Acima de tudo, esses profissionais são pessoas que também têm seus desejos e planos, mas estão engajadas e convergem em direção do mesmo propósito: cuidar do futuro das pessoas com um ingrediente especial, o amor pelo que se faz. Fazemos um esforço consciente para contratar pessoas que são apaixonadas pela previdência.



**EDUCAÇÃO**  
previdenciária

Nenhum grupo se beneficia em detrimento de algum outro, e cada um prospera como os outros prosperam. A chave para esse arranjo harmonioso é que as atividades são executadas dentro de um sistema que permite o alinhamento ativo dos interesses da Entidade, dos Instituidores, dos parceiros estratégicos, dos funcionários e dos participantes.

Instituições bem administradas e realmente preocupadas com seus valores contribuem para a humanidade de forma mais tangível do que qualquer outro tipo de organização. Porque uma empresa de valor desenvolve produtos e serviços que impactam positivamente, de múltiplas maneiras, a todos que estão ao seu alcance e porque dão aos que nela trabalham um senso de propósito, significado e realização profissional.



**CONFIANÇA**  
nas relações

A Quanta contribui com a felicidade e os projetos das pessoas. Somos parceiros para que possam ter liberdade de escolha e sonhar com um amanhã vibrante e cheio de oportunidades, repleto de conquistas. Estamos aqui para ajudar os outros a viverem suas vidas com maior satisfação, para espalhar a proteção e o bem-estar, para educar, sensibilizar, administrar e para auxiliar todos a realizarem seu potencial natural.

## Quanta Longevidade

*“A longevidade trouxe uma nova perspectiva na vida de todos nós. Ganhar novos anos para viver muda muita coisa e deve acelerar a preocupação com os dias que estão por vir. É importante que cada pessoa entenda isso, para que possa preparar melhor o que quer ser quando envelhecer. Certamente, o fato de sermos mais longevos faz a Quanta Previdência ampliar ainda mais os seus horizontes e suas metas no atendimento aos participantes de seus planos. A matéria prima da nossa entidade é o planejamento, para um presente seguro e um futuro de tranquilidade. Veja o tamanho da responsabilidade e a grandeza dessa missão. Com o desafio aceito, há quase 13 anos de atividades, nossos esforços são para que a conquista da longevidade se consolide cada vez mais na vida daqueles que são parceiros de jornada e na trajetória da Quanta Previdência”.*

**Euclides Reis Quaresma**

Fundador e Diretor Superintendente da  
Quanta Previdência

*“É motivo de orgulho para a Unicred ser o solo do nascimento da Quanta Previdência e do seu Plano Precaver, hoje o mais importante benefício oferecido aos cooperados de todo o país, cumprindo a missão cooperativista que rege o Sistema. O Precaver alcança a meta maior da Cooperativa, que é cuidar dos associados não apenas no presente, mas garantir qualidade de vida a longo prazo, possibilitar bem viver no futuro. E os resultados não deixam dúvidas sobre o sucesso alcançado, seja em número de participantes dos seus planos, seja no patrimônio já acumulado. Os índices de crescimento também evidenciam claramente a confiabilidade e a credibilidade conquistadas pela Quanta, que se aproxima ainda mais dos que investem seus recursos no Precaver, através de ações de educação financeira e no acompanhamento do plano, indicando sempre o melhor caminho a seguir no atingimento das metas pessoais e familiares de cada participante. Esses objetivos movem os dirigentes e a equipe da Quanta, que compartilham as vitórias e se fortalecem ainda mais para os novos anos que vêm pela frente”.*

**Remaclo Fischer Junior**

Presidente do Conselho Deliberativo da  
Quanta Previdência. Presidente da Unicred  
Florianópolis



*“O cenário vivido pelo Brasil é realmente muito complexo, ainda mais quando se trata do sistema previdenciário. Os cálculos feitos pelo governo, na proposta de reforma da Previdência Social não deixam dúvidas de que as contas só diminuem o valor dos benefícios a serem recebidos pelos brasileiros. Ou seja, quem quer manter a qualidade de vida após a aposentadoria, ou quem tem projetos para realizar com a maior expectativa de vida conquistada nas últimas décadas, inevitavelmente vai ter que recorrer à previdência privada. A longevidade amplia os desafios do cenário e fazem da Quanta Previdência uma parceira cada vez mais importante na vida de todos nós que temos o plano Precaver”.*

**Jorge Abi Saab Neto**

Presidente da Unicred Central  
Santa Catarina/Paraná

*“Sem que se faça um presente, não pode haver um futuro! No Brasil foi assim: no começo do século XX, o brasileiro vivia, em média 30 anos; nos anos 1950, vivia 50; no fim do século, 66 anos. A esperança de vida agora é de 75,5 anos e esta taxa continua aumentando. A previdência pública é uma incógnita e projeta mais sombras do que luzes. A previdência privada e os cuidados com a saúde são as vacinas para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. A Quanta Previdência não tem fins lucrativos e seus benefícios diferenciais ultrapassam em muito a concorrência. Sem dúvida, é um case de inovação social bem sucedido. No Plano Precaver, específico para a Unicred, o cooperado tem contas individuais, com patrimônio protegido de acordo com seu saldo acumulado. A rentabilidade é diferenciada em virtude de uma taxa de administração menor que a que o mercado oferece e, além disso, não possui taxa de carregamento, entre muitas outras vantagens. Hoje, estou próximo de ultrapassar a média de vida e em perfeita atividade e, também, precavido. Quero continuar a ser o que sou e viver intensamente os meus dias aproveitando a experiência das minhas vivências e enriquecendo a minha história de vida”.*

**Paulo Abreu Barcellos**

Presidente do Conselho de Administração  
da Unicred do Brasil.  
Diretor Presidente da Unicred Central RS.

*“A previdência privada é fundamental para quem deseja ter estabilidade econômica na aposentadoria e a merecida vida mais sossegada quando chegar a hora de reduzir a jornada de trabalho ou parar de vez. Lamentavelmente, a previdência pública não oferece ao trabalhador uma aposentadoria digna, daí a necessidade de planejamento tão logo a pessoa inicie a vida profissional. O Precaver da Quanta, além de possibilitar essa necessária segurança, oferece muitas vantagens para o participante, desde maior rentabilidade, zero de taxa de administração, abatimento do Imposto de Renda, atendimento diferenciado e muito mais. Participar desde cedo realmente vai fazer a diferença lá adiante. Quando envelhecer, pretendo ter saúde e tempo para fazer muitas coisas de que gosto junto das pessoas que eu amo”.*

**Mauro Toledo Sirimarco**

Diretor-Presidente da Unicred Central  
Multirregional – (Minas Gerais/  
Espírito Santo/Bahia/Goiás/São Paulo)

*“A Quanta é fundamental para manter o padrão e a qualidade de vida que tenho hoje quando eu chegar aos 65 anos de idade em diante. Pretendo ter uma renda que me permita viver bem e trabalhando menos. Para mim as grandes vantagens do plano de previdência da Quanta são a rentabilidade dos recursos aplicados e a possibilidade de abater uma parcela do Imposto de Renda. São benefícios fundamentais no período de captação e montante do patrimônio. Isso tudo me deixa mais tranquilo, afinal, é exatamente para isso que optamos por uma previdência privada, porque temos a expectativa de viver mais e melhor”.*

**Edmir Deberaldini**

Vice-Presidente da Unicred do Estado de São Paulo

*“Minha decisão de participar do Plano Precaver aconteceu no momento em que eu me dei conta que já estava ficando tarde para programar uma complementação de aposentadoria. Mas, como havia opções variadas, aderi, contribuí por dez anos, e hoje estou usufruindo. O plano Precaver da Quanta me trouxe mais tranquilidade nesse momento. Valeu a pena”.*

**Márcio Zaccaron**

Assistido Plano Precaver

**“O** Precaver da Quanta é muito importante para mim e para a família. A minha neta foi a primeira participante do Precaver aqui no Rio de Janeiro e meu mais novo neto, nascido agora no último mês de maio, também já vai ter um plano. Essa é a minha poupança de aposentadoria; tenho 68 anos e planejei a retirada para depois dos 75 anos. O Precaver tem grandes diferenciais, como a segurança, a transparência e a exclusividade, porém, considero como a maior vantagem o fato dos valores investidos ao longo de todo o período realmente pertencerem a mim e à minha família. Com certeza essas razões me deixam mais tranquilos em relação ao futuro”.

**Ricardo Alves**

Assistido Plano Precaver

**“P**ara termos um envelhecimento bem sucedido, devemos estar preparados não só fisicamente, mas fazer um planejamento econômico e financeiro, possibilitando uma renda vitalícia adequada. Nesse sentido, faz-se absolutamente necessário que tenhamos uma previdência privada, nos moldes que a Quanta nos oferece, garantindo as conquistas realizadas em nossa fase laborativa e mantendo o padrão de vida arduamente alcançado. A Quanta Previdência tem os pilares da segurança e da transparência, que são a base para a escolha de uma instituição previdenciária privada, permitindo que eu projete ser um idoso feliz, saudável com autonomia e independência, como esposo, pai, avô e bisavô”.

**Marcus Perrout**

Assistido Plano Precaver

**“N**este momento em que os brasileiros enfrentam a polêmica reforma da Previdência Social, a única certeza e a grande verdade é que a previdência está desse jeito, com um déficit astronômico, porque foi imprevidente. Amealhou fortunas num tempo em que recebia mais contribuições dos trabalhadores do que pagava benefícios e distribuiu em interesses diversos de sua finalidade. Assim, o cidadão brasileiro tem que recorrer para o único caminho viável à manutenção de sua qualidade de vida na aposentadoria: a previdência privada. Nesse mercado, a melhor opção é, sem dúvida, a Quanta Previdência. Aos 79 anos de idade e apesar de estar seguro com os investimentos que fiz, o único lamento que tenho é não ter mais 30 anos para poder iniciar, com a idade devida, uma poupança a longo prazo, com a Quanta. Que os novos trabalhadores e empresários de nosso país se deem conta disso. A hora é agora”.

**Antonio Moacyr de Azevedo**

Fundador do Sistema Unicred. Assistido Plano Precaver

# O que você vai ser...

*“Tenho uma relação amistosa com a velhice. Envelhecer me trouxe calma e deslumbramento, me fez um pai atencioso e renovado todos os dias com as brincadeiras das minhas filhas. Fiquei com essa barba branca, com cabelos grisalhos, não tenho problema com isso. Minhas rugas faciais são todas por rir demais. Todos os meus ídolos são velhos, as pessoas de idade mais avançada sempre me pareceram as mais interessantes.*

*Me concentro pra envelhecer lembrando de que o mais importante é estar aberto para o novo. Não quero achar que sei de tudo, quero me manter curioso, inocente e deslumbrado como uma criança indo pra escola em uma manhã de primavera. Quero que tudo seja capaz de me ensinar, até o final dos meus dias.*

*E espero que nunca acabe. Que inventem uma forma de viver pra sempre abraçado nas minhas filhas. Que troquem minhas juntas, refaçam minha arcada, reconstruam minha memória. Que a morte seja apenas um problema técnico, perfeitamente evitável em um futuro recente. Quero continuar aprendendo daqui a duzentos, trezentos anos. Vai ser interessantíssimo”.*



CLAUDIO FONSECA

**Marcos Piangers**  
Jornalista e escritor

# Quero ver como será que deve ser

*“A coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer.  
A barba vai descendo e os cabelos vão caindo pra cabeça aparecer.  
Os filhos vão crescendo e o tempo vai dizendo que agora é pra valer.  
Os outros vão morrendo e a gente aprendendo a esquecer.*

*Não quero morrer, pois quero ver como será que deve ser envelhecer.  
Eu quero é viver pra ver qual é e dizer ‘venha’ pra o que vai acontecer.*

*Eu quero que a sirene soe e me faça levantar do sofá.  
Eu quero pôr Rita Pavone no ringtone do meu celular.*

*Eu quero estar no meio do ciclone pra poder aproveitar.  
E quando eu esquecer meu próprio nome, que me chamem de velho gagá.*

*Pois ser eternamente adolescente, nada é mais démodé.  
Com os ralos fios de cabelo sobre a testa que não para de crescer.  
Não sei porque essa gente vira a cara pro presente e esquece de aprender.  
Que felizmente ou infelizmente sempre o tempo vai correr”.*

**Arnaldo Antunes**  
Compositor e cantor

Autor da música “**Envelhecer**”, autorizada a ser publicada como sua resposta à pergunta “O que você vai ser quando envelhecer?”



# O que já foi dito

*“O que importa se fizer vinte, quarenta, ou sessenta anos? O que importa é a idade que sinto. Tenho os anos que preciso para viver livre e sem medos. Para seguir sem temor pelo atalho. Levo comigo a experiência adquirida e a força de meus desejos. Quantos anos tenho? Isso a quem importa? Tenho os anos necessários para perder o medo e fazer o que quero e sinto”*

**José Saramago**

*“Aos 15 anos, dedicava-me ao estudo da sabedoria; aos 30, nela me confirmei; aos 40, já não tinha dúvidas; aos 60, nada mais no mundo me poderia chocar; aos 70, posso seguir os ditames de meu coração sem transgredir a lei moral”.*

**Confúcio**

*“A vida é um sistema instável no qual se perde e reconquista o equilíbrio a cada instante. A inércia é que é o sinônimo de morte. A lei da vida é mudar”.*

**Simone de Beauvoir**

*“O jovem é belo, mas o ancião é grande. E veem-se labaredas nos olhos dos jovens. Porém, no olhar do velho é que se vê a luz”.*

**Victor Hugo**

*“É com adolescentes que duram um número suficiente de anos que a vida fabrica velhos”.*

**Proust**

*“A velhice está associada à sabedoria e se encarna no conselheiro supremo. O tempo confere experiência, autoridade e a arte de falar”.*

**Homero**

*“Perdi todos os sentimentos do vício sem ficar sabendo se devo esta mudança à fraqueza do corpo ou à moderação de um espírito que se tornou mais sensato. Na minha idade, é difícil saber se as paixões se acham extintas ou domadas”.*

**Epicuro**

*“Os cabelos brancos são uma coroa de honra; é no caminho da justiça que se pode encontrá-la”.*

**Livro dos Provérbios**

*“De todos os fenômenos contemporâneos, o menos contestável, o de marcha mais segura, o mais fácil de ser previsto com grande antecedência é o envelhecimento da população”.*

**Sauvy**

*“Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira”.*

**Goethe**



# Referências bibliográficas e de pesquisas

- ALBUQUERQUE, Sandra M Lins – Envelhecimento Ativo: desafio dos serviços de saúde para a melhoria da qualidade de vida dos idosos – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2005.
- ALCÂNTARA, Alexandre de Oliveira – Política Nacional do Idoso – IPEA Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 2016.
- CAMARANO, Ana Amélia – Os novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60 – IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, 1999.
- CARADEC, Vincent – Da terceira Idade à Idade Avançada – Paris, PUF, 2004
- CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL – ILC, disponível em: <http://ilcbrazil.org/portugues/noticias/los-paises-se-evaluando-en-funcion-de-como-cuidar-a-sus-poblaciones-de-edad-avanzada/>
- DEBERT, Guita G – A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas – Velhice ou terceira idade – Fundação Getúlio Vargas, 1999.
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/blog/voce-e-o-dinheiro/o-dia-da-longevidade/>
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/brasil/em-2060-100-trabalhadores-sustentarao-87-aposentados/>
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/brasil/pesquisa-do-ibge-mostra-que-populacao-brasileira-chegou-a-203-2-milhoes-em-2014/>
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/brasil/por-que-mais-brasileiros-estao-morando-sozinhos/>
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/ciencia/recordista-japao-tem-mais-de-65-mil-cidadaos-centenarios/>
- EXAME.COM, disponível em: <http://exame.abril.com.br/revista-exame/um-mundo-mais-velho-e-mais-forte/5/>
- FORBES, Meyer – Age, generation and social structure – Age and antropological theory – Cornell University Press, 1984.
- G1 GLOBO.COM, disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2016/05/expectativa-de-vida-no-mundo-aumenta-5-anos-entre-2000-e-2015.html>
- HAMAD, Graziela Brito Neves Zboralski – Atenção à Saúde do Idoso no Âmbito da Saúde da Família – Universidade Estadual da Paraíba, 2008.
- INNOVARE PESQUISA, disponível em: <http://www.innovarepesquisa.com.br/blog/os-aposentados-brasileiros/>
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/11122001onu.shtm>
- LASLETT, Peter – A fresh map of life: the emergence of the third age. Cambridge: Harvard University Press, 1991.

- Ministério do Turismo/Fundação Getúlio Vargas – Sondagem do Consumidor – Intenção de Viagem – Janeiro de 2017.
- MOTTA, Alda Britto – Chegando pra idade – Velhice ou terceira idade? – Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política, 1998.
- NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL, disponível em: <https://nacoesunidas.org/cepal-apresenta-estudo-sobre-idosos-em-paises-latino-americanos/>
- NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL, disponível em: <https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>
- NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL, disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-expectativa-de-vida-sobe-5-anos-de-2000-a-2015-no-mundo-mas-desigualdades-persistem/>
- NIELSON CONSULTORIA, disponível em: <http://www.nielsen.com/br/pt/insights/news/2015/Afinal-o-que-querem-os-idosos.html>
- OMS – Organização Mundial da Saúde – Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde - Resumo, 2015
- OPAS – Organização Pan Americana de Saúde – Envelhecimento Ativo: uma política de saúde, 2005.
- PAPALÉO NETTO, Matheus – Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.
- PEIXOTO, Clarice – Entre o Estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade – Velhice ou terceira idade? – Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política, 1998.
- PREVIDÊNCIA SOCIAL, disponível em: <http://www.previdencia.gov.br/2017/01/rgps-deficit-da-previdencia-social-em-2016-foi-de-r-1519-bilhoes/>
- PROVAR/FIA, disponível em: [http://provar.fia.com.br/pesquisas\\_estudo\\_mercado\\_consumo.php?codigo=11](http://provar.fia.com.br/pesquisas_estudo_mercado_consumo.php?codigo=11)
- ROUGEMONT, Fernanda dos Reis – Da Longevidade à Velhice: Primeiros Estudos-Artigos – UFRJ, 2012.
- SERASA EXPERIAN, disponível em: <http://noticias.serasaexperian.com.br/blog/2016/09/30/brasil-tem-75-milhoes-de-inadimplentes-com-mais-de-61-anos-revela-estudo-da-serasa/>
- SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE, disponível em: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2016/05/24/estatisticas-mundiais-de-saude/>
- TOTALIDADE 50+, disponível em: <http://www.totalidade.com.br/pesquisa-sobre-uso-da-tecnologia-para-os-mais-velhos/>
- UOL ALUNOS ONLINE, disponível em: <http://alunosonline.uol.com.br/geografia/natalidade.html>
- UOL BRASIL ESCOLA, disponível em: <http://brasilescola.uol.com.br/geografia/envelhecimento-populacional.htm>
- UOL NOTÍCIAS, disponível em: <https://noticias.uol.com.br/cotidiano/ultimas-noticias/2013/11/29/ibge-na-geracao-canguru-mais-jovens-de-ate-34-anos-moram-com-os-pais.htm>
- VALOR ECONÔMICO, disponível em: <http://www.valor.com.br/brasil/4793049/expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-755-anos>
- VALOR ECONÔMICO, disponível em: <http://www.valor.com.br/financas/4857784/quatro-em-cada-dez-jovens-nao-se-planejam-para-aposentadoria>
- VALOR ECONÔMICO, disponível em: <http://www2.valor.com.br/carreira/3447560/o-efeito-silencioso-da-longevidade-na-vida-e-carreira>
- VEJA.COM, disponível em: <http://veja.abril.com.br/brasil/cresce-numero-de-familias-sem-filhos-no-brasil/>

## Referências do artigo “CIDADES EM TRANSFORMAÇÃO”

- ANDRADE, G.M.; DOMENEGHINI, J.; MORANDO, J.P.S.K.. (2013) Princípios do Novo Urbanismo no desenvolvimento de bairros sustentáveis brasileiros. 2º Seminário Nacional de Construções Sustentáveis, Passo Fundo – RS.
- GEHL, J. (2015) Cidade para Pessoas. Tradução de Anita Di Marco. 3. ed. São Paulo, Perspectiva.
- HISSA, Cássio E. V. (2006) Ambiente e Vida na Cidade. In: Brandão, Carlos A. L. (org.). As Cidades da Cidade. BH, UFMG.
- JORGE, L.O. (2012) Estratégias de Flexibilidade na Arquitetura Residencial Multifamiliar. Tese de Doutorado, FAUUSP. <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/16/16138/tde-15062012-162419/pt-br.php>
- LAMEGO, Marcos Q. (2013) O Edifício como Articulador Morfofuncional do Entorno Urbano: O bairro Enseada do Suá (Vitória – ES). Dissertação apresentada ao curso de Arquitetura e Urbanismo do Centro de Artes da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.
- LEITE, C.; AWAD, J.C.M.. (2012) Cidades Sustentáveis, Cidades Inteligentes. Porto Alegre, Bookman.
- MACEDO, A. C. (2007) A carta do novo urbanismo norte-americano. Integração, São Paulo, v. 13, n. 48, p. 11-21.
- NASCIMENTO, M.A.S. (2016) Lugares e ambiências: um estudo da influência do espaço urbano nas relações sociais de idosos. Projeto de pesquisa submetido ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – PP- Ger EACH USP, São Paulo.
- PAIVA, M.M.B.; SANTOS, V.M.V. (2012) Ergonomia no Ambiente Construído em Moradia Coletiva para Idosos: estudo de caso em Portugal. Rio de Janeiro, Revista Ação Ergonômica, v. 7, n. 3, disponível em: <http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/169/169>
- PAIVA, M.M.; SOBRAL, R.F.A.; VILLAROUCO, V. (2016) Avaliação Estética em Ambientes Residenciais de Idosos. Recife, Anais do VI Encontro Nacional do Ambiente Construído. <http://pdf.blucher.com.br/s3-sa-east-1.amazonaws.com/designproceedings/eneac2016/AMB03-4.pdf>

# Referências de fontes e entrevistadas

## ENTREVISTAS

### AGUINEL JOSÉ BASTIAN JUNIOR 124

Médico especialista em Urologia e Urologia  
Oncológica, vice-presidente da AMB – Associação  
Médica Brasileira – Região Sul

### ALEXANDRE KALACHE 21

Geriatra e Presidente do Centro Internacional  
de Longevidade Brasil, Conselheiro sobre  
envelhecimento Global da Academia de Medicina de  
Nova Iorque e embaixador da Help Age International

### ANA FRAIMAN 155

Psicóloga, Mestre em Psicologia Social e Doutora em  
Ciências Sociais

### ANTOINE CHRISCOVERGS 112

Médico especialista em Ortopedia e Traumatologia

### ANTÔNIO LEITÃO 166

Gerente Institucional do Instituto de Longevidade  
Mongeral Aegon

### BAHIJ AMIN AUR 82

Vice-Presidente do Conselho Nacional dos Direitos  
dos Idosos (CNDI)

### BRUNO RODOVALHO VARANDAS 166

Gerente de Marketing do Instituto de Longevidade  
Mongeral Aegon

### CLÁUDIO RIBEIRO 126

Médico especialista em Ginecologia e Obstetrícia,  
Medicina Esportiva e Gestão Hospitalar

### DENISE REGINA STACHESKI 57

Doutora e mestre em Comunicação e Linguagens  
pela Universidade Tuiuti do Paraná

### HENRIQUE NOYA 166

Diretor Executivo do Instituto de Longevidade  
Mongeral Aegon

### JORDELINA SCHIER 61

Coordenadora do Núcleo de Estudos da Terceira Idade  
(NETI) da Universidade Federal de Santa Catarina

### JOASEANI PAULINI NEVES SIMAS 150

Professora de Educação Física do Centro de Atenção  
à Terceira Idade da Prefeitura Municipal de São José  
(SC)

### JOSÉ ELIAS SOARES PINHEIRO 118

Presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e  
Gerontologia (SBGG)

### LUCIANO NOGUEIRA 131

Médico especialista em Neurologia

### LUIZA SAMPAIO LOSS 70

Economista

### MÁRCIO LUIZ FOGAÇA VICARI 96

Advogado, professor universitário

### MARIA MARGARETE SIMAS ABI SAAB 108

Médica especialista em Geriatria, Gerontologia e  
Clínica Médica

### NILTON MOLINA 100

Fundador do Instituto de Longevidade Mongeral  
Aegon e presidente do Conselho Administrativo da  
Mongeral Aegon Seguros e Previdência

### RENATO MEIRELLES 52

Fundador do Instituto de Pesquisa Locomotiva

### RONI RIBEIRO 49

Fundador da Gagarin Pesquisas

### TÁSSIA MONIQUE CHIARELLI 55

Gerontóloga, Mestranda da Escola de Artes, Ciências  
e Humanidades, da Universidade de São Paulo

## DEPOIMENTOS

Quanta Previdência

### ANTONIO MOACYR DE AZEVEDO 211

Assistido Plano Precaver e Fundador do Sistema Unicred

### EDMIR DEBERALDINI 210

Vice-Presidente da Unicred do Estado de São Paulo

### EUCLIDES REIS QUARESMA 208

Fundador e Diretor Superintendente da Quanta  
Previdência

### JORGE ABI SAAB NETO 209

Presidente da Unicred Central Santa Catarina/Paraná

### MÁRCIO ZACCARON 210

Assistido Plano Precaver

### MARCUS PERROUT 211

Assistido Plano Precaver

### MAURO TOLEDO SIRIMARCO 210

Diretor-Presidente da Unicred Central Multirregional  
– Minas Gerais

**PAULO ABREU BARCELLOS 209**

Presidente do Conselho de Administração da Unicred do Brasil e Diretor Presidente da Unicred Central Rio Grande do Sul

**REMACLO FISCHER JUNIOR 208**

Presidente do Conselho Deliberativo Quanta Previdência e Presidente da Unicred Florianópolis

**RICARDO ALVES 211**

Assistido Plano Precover

## ARTIGOS

**CIDADES EM TRANSFORMAÇÃO 78**

**Maria Luísa Trindade Bestetti**

Arquiteta e Urbanista, Professora e Doutora no Curso de Gerontologia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP), em disciplinas da graduação e do mestrado

**Mariana Alves Nascimento**

Arquiteta e Urbanista, Mestranda em Gerontologia na Escola de Artes Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP)

**ENVELHECIMENTO FISIOLÓGICO**

**TAMBÉM É FRUTO DE ESCOLHAS 124**

**Aguinel José Bastian Junior**

Médico especialista em Urologia e Urologia Oncológica, mestre em Ciências Médicas, membro da Sociedade Brasileira de Urologia, da Confederação Americana de Urologia e da American Urological Association, vice-presidente da AMB – Associação Médica Brasileira – Região Sul

**IDOSOS EM CONSTRUÇÃO: AMADURECER EMOCIONAL E FINANCEIRAMENTE 144**

**Márcia Tolotti**

Psicanalista e coaching psicofinanceiro

**PRATOS COLORIDOS, ALIMENTAÇÃO ALIADA 147**

**Daiane do Carmo Corrêa Bellico**

Nutricionista

**FELICIDADE: NÃO DEIXE PARA DEPOIS 153**

**Maura de Albanesi**

Psicóloga e escritora

**VELHOS, REJUVENESÇAM 158**

**Paulo Caruso**

Cartunista e caricaturista

**COMO É SER LONGEVO? 160**

**Murillo Ronald Capella**

Cirurgião Pediátrico

**NOS SONHOS E OBJETIVOS DAS PESSOAS É QUE A QUANTA ENCONTRA O SEU PROPÓSITO DE SER 205**

**Denise Maidanchen**

Diretora de Desenvolvimento e Investimentos – Quanta Previdência

## DEPOIMENTOS

*O que você vai ser quando envelhecer?*

**ALEXANDRE GARCIA 28**

Jornalista

**ALEXANDRE KALACHE 140**

Geriatra e Presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil

**ALMIR SATER 181**

Violeiro, cantor, compositor e produtor rural

**ANA BOTAFOGO 29**

Bailarina

**ARNALDO ANTUNES 213**

Compositor e cantor

**BRUNINHO 43**

Atleta do vôlei brasileiro, levantador, ouro olímpico

**CARLINHOS BROWN 42**

Cantor, compositor, percussionista, produtor e artista plástico

**CRISTOVAM BUARQUE 162**

Senador da República

**FRANCISCO MUSSNICH 180**

Advogado e líder do Comitê Organizador Brasileiro da Copa do Mundo FIFA de 2014

**ISADORA FABER 163**

Estudante e criadora da Fan Page e da ONG Diário de Classe

**MARA LUQUET 105**

Jornalista e editora

**MARCOS PIANGERS 212**

Jornalista e escritor

**NELSON MOTTA 67**

Compositor, escritor, produtor musical, teatrólogo e letrista

**NILTON MOLINA 141**

Fundador do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon

**RICARDO AMORIM 104**

Economista

**ZÉ DASSILVA 66**

Cartunista e roteirista



INSTITUTO DE  
LONGEVIDADE

---

MONGERAL AEGON



### O que você vai ser quando envelhecer?

EQUIPE DE PRODUÇÃO

COLABORAÇÃO  
Lúcia Py Lüchmann

FOTOS  
Ricardo Garcia

GRÁFICOS  
Eduardo Obst

PROJETO GRÁFICO  
E EDITORAÇÃO  
Cesar Valente

REVISÃO  
Jucélia Fernandes

Fotos dos depoimentos cedidas pelos entrevistados



*Ao meu pai, Walter Obst, que me ensinou a respirar fundo toda vez que a vida apresentava um novo desafio.*

*Florianópolis, SC, 2017*