

Cláudia Fernanda Iten

# VOCÊ ESTÁ PREPARADO PARA 100 VIVER ANOS?

Longevidade: Conquistas e desafios





Cláudia Fernanda Iten

# **Você está preparado para viver 100 anos?**

## **LONGEVIDADE: conquistas e desafios**

Brasília  
2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Iten, Cláudia Fernanda  
Você está preparado para viver 100 anos? :  
longevidade : conquistas e desafios / Cláudia  
Fernanda Iten. -- Brasília, DF : Ed. da Autora, 2024.

ISBN 978-65-01-10658-8

1. Longevidade 2. Mercado de trabalho  
3. Previdência social 4. Seguro social - Brasil  
I. Título.

24-219045

CDD-305.26

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Longevidade : Envelhecimento : Aspectos sociais :  
Sociologia 305.26

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

***Aos amigos, da família e da alma e coração,  
por me inspirarem a escrever este livro  
através dos seus exemplos.***



# agradecimentos

A Deus pela existência e companhia diária. Com Ele nunca estou só.

Aos meus pais, Maria Dolores e Victor (in memoriam), pela vida e educação.

Ao Paulo, meu companheiro, pelo incentivo e por compreender, com paciência e amor, a minha rotina e amor ao trabalho.

Aos meus amigos, da família e aqueles que o coração encontra, e também aos colegas da vida, do trabalho, por serem inspiração e exemplos.



# prefácio

Emocionada, com muita alegria e entusiasmo apresento a vocês, leitores, este livro que aborda a longevidade.

A autora, Cláudia Iten, que conheço há mais de 20 anos, é uma competente e dedicada profissional, tornando-se uma referência para os Regimes Próprios de Previdência Social brasileiro; e agora nos contempla com um material que nos proporciona uma leitura rica em conhecimento, reflexões e empatia.

Vivemos em um momento da humanidade em que a longevidade deixou de ser uma expectativa remota e se tornou uma realidade cada vez mais presente. A cada ano, avanços significativos nas áreas da ciência e da medicina estendem a expectativa de vida, permitindo-nos viver mais e, potencialmente, com mais qualidade. E nesse contexto, a autora nos questiona: “Você está preparado para viver 100 anos?” Excelente pergunta!

A importância do tema da longevidade é inegável. Em um mundo onde a população idosa cresce rapidamente, é fundamental entender não apenas como viver mais, mas como viver melhor. Este livro oferece uma abordagem holística, integrando os vários aspectos que permeiam o tema da longevidade.

Neste livro, Claudia Iten nos questiona se estamos preparados para viver 100 anos e nos apresenta as conquistas e desafios da longevidade que nós, a sociedade e o poder público teremos que enfrentar para assegurar que o viver prolongado seja efetivado plenamente com qualidade e, para tanto, trata dos seguintes temas:

1. Conquista da longevidade: aqui nos é apresentado a evolução da expectativa de vida no Brasil, com o desenvolvimento sanitário, a medicina, a transição demográfica, o desenvolvimento da educação e programas de saúde, e finaliza esse tópico com os desafios futuros que o Brasil deverá enfrentar com o aumento da expectativa de vida de sua população.
2. Os desafios da longevidade: são abordados aspectos dos impactos econômicos e na vida social, a necessidade de políticas públicas que

possam favorecer a qualidade de vida e o envelhecimento ativo.

3. O etarismo e o mercado de trabalho: aqui nos são apresentadas as reflexões e as barreiras ainda existentes, apontando para a necessidade de se promover uma cultura de respeito e inclusão dos idosos em todos os aspectos da sociedade.

4. A responsabilidade social e a longevidade: aqui a Autora menciona o arcabouço normativo brasileiro - Constituição Federal e Estatuto do Idoso, e iniciativas de ações de proteção como Pacto Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, que expressam a necessidade de implementação de ações e medidas de asseguramento de direitos e proteção a pessoa idosa.

5. A longevidade e a Previdência Social: neste tema, é considerado o envelhecimento populacional como desafio a ser enfrentado mundialmente pelos sistemas previdenciários; assim com a necessidade de reformas estruturais, paramétricas e necessidade de prévio enfrentamento e promoção de ajustes, para que o impacto da dinâmica demográfica nas contas previdenciárias não prejudique o equilíbrio financeiro e atuarial e a sustentabilidade, de maneira a garantir os benefícios previdenciários aos atuais e futuros segurados.

Convido vocês, caros leitores, a embarcarem nesta leitura e descobertas. Preparem-se para desafiar suas percepções e conhecimentos sobre o envelhecer e, que juntos possamos construir novas formas de viver de maneira plena e significativa. Afinal, repetindo o poeta, compositor e músico Arnaldo Antunes, de fato, “A coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer” e aqui reitero a pergunta da Autora: Você está preparado para viver 100 anos?

Boa leitura e vida longa!

**Lucia Helena Vieira**

# sumário

## **11** INTRODUÇÃO - Longevidade: uma jornada

## **13** CAPÍTULO 1 - A conquista da longevidade

- 1.1 Evolução da expectativa de vida no Brasil
- 1.2 Fatores que contribuíram para as mudanças na expectativa de vida
  - 1.2.1 Desenvolvimento econômico
  - 1.2.2 Desenvolvimento sanitário
  - 1.2.3 Desenvolvimento da Medicina
  - 1.2.4 Transição demográfica
  - 1.2.5 Desenvolvimento da educação
- 1.2.6 Programas de saúde pública bem-sucedidos
- 1.2.7 Desafios futuros: Brasil fora da esteira do mundo

## **23** CAPÍTULO 2 - Os desafios da longevidade

- 2.1 Os impactos socioeconômicos do envelhecimento populacional
- 2.2 Avaliando a longevidade: benefícios e desafios
- 2.3 Algumas estratégias para lidar com uma sociedade mais longeva
- 2.4 Desafios da era da longevidade
- 2.5 Redesenhando sociedades para a longevidade

## **33** CAPÍTULO 3 - O etarismo e o mercado de trabalho

- 3.1 Perfil da população economicamente ativa: idades e tendências
- 3.2 Desafios e oportunidades para trabalhadores idosos
- 3.3 Estatísticas de inserção no mercado: envelhecimento e empregabilidade
- 3.4 Estratégias para uma força de trabalho inclusiva e diversificada

## **41** **CAPÍTULO 4 - O envelhecimento ativo**

- 4.1 Definição e significado de envelhecimento ativo
- 4.2 Os quatro pilares do envelhecimento ativo
  - 4.2.1 Promoção da saúde
  - 4.2.2 Educação ao longo da vida
  - 4.2.3 Segurança e bem-estar
  - 4.2.4 Participação ativa
- 4.3 Benefícios do envelhecimento ativo para a longevidade
  - 4.3.1 Benefícios físicos
  - 4.3.2 Benefícios mentais e emocionais
  - 4.3.3 Benefícios sociais
- 4.4 Estratégias e práticas para um envelhecimento ativo
- 4.5 Dados e estatísticas sobre envelhecimento ativo e longevidade

## **53** **CAPÍTULO 5 - A responsabilidade social e a longevidade**

- 5.1 Governos e políticas públicas para a terceira idade
- 5.2 Justiça e legislação: garantindo direitos na velhice
- 5.3 Mídia e representação da pessoa idosa na sociedade
- 5.4 Responsabilidade coletiva e conscientização social

## **59** **CAPÍTULO 6 - A longevidade e a Previdência Social**

- 6.1 Desafios demográficos e previdenciários
- 6.2 Inovações na gestão previdenciária
- 6.3 Impactos econômicos da longevidade
- 6.4 Previdência e qualidade de vida na terceira idade

## **67** **CONCLUSÃO - Longevidade no Brasil: reflexões e caminhos futuros**

## **69** **REFERÊNCIAS**

# introdução

## Longevidade: uma jornada

A longevidade humana é tema fascinante e complexo que tem sido assunto de interesse cada vez mais atraente, muito embora ainda pouco debatido. A busca pela extensão da vida, pela compreensão dos fatores que a influenciam e pelos meios de melhorar a qualidade do envelhecimento tem sido uma constante na jornada humana.

Este livro, focado na realidade brasileira, busca explorar a evolução da longevidade no país, desvendando as camadas de progresso social, econômico, médico, tecnológico e comportamental que contribuem para o aumento da expectativa de vida, ao mesmo tempo em que discute os desafios e as oportunidades que emergem desse cenário.

Desde os tempos antigos, a longevidade tem sido um símbolo de sabedoria e experiência. Contudo, foi com o avanço da ciência e da medicina que começamos a compreender os mecanismos subjacentes à vida humana e ao seu prolongamento.

No contexto brasileiro, essa jornada é ainda mais intrigante, marcada por transformações sociais profundas e um desenvolvimento acelerado que moldaram não apenas a expectativa de vida, mas também a qualidade desse viver prolongado.

O século XX foi testemunha de mudanças revolucionárias em termos de saúde pública, saneamento, nutrição e avanços médicos. No Brasil, esses fatores se entrelaçaram com um contexto único de desenvolvimento econômico e social, criando um panorama distinto de longevidade. Este livro busca narrar um pouco dessa história, explorando como o Brasil evoluiu de um país com uma expectativa de vida relativamente baixa para um país onde a longevidade é uma realidade crescente.

No entanto, a longevidade traz consigo tanto benefícios quanto desafios. O envelhecimento da população impacta a economia, os sistemas de saúde, a dinâmica social, o bem-estar individual.

Cada capítulo deste livro se dedica a explorar um aspecto diferente desses impactos, fornecendo uma visão abrangente sobre como a longevidade está moldando o presente e o futuro do Brasil.

Nesta introdução, estabelecemos o cenário para uma viagem ao coração da longevidade no Brasil. Vamos explorar as raízes desse fenômeno, entender os fatores-chave que contribuíram para o aumento da expectativa

de vida, citar os desafios atuais e antever os desafios e oportunidades que aguardam o país nesta nova era de vidas prolongadas.

Adolescentes, jovens, adultos, pessoas idosas, estudantes, trabalhadores, aposentados, empresários, gestores públicos, cidadãos com vontade de viver, embarquem juntos nesta jornada de descoberta, reflexão e compreensão, enquanto desvendamos a evolução da longevidade no Brasil e contemplamos o que o futuro pode nos reservar nesta terra de diversidade e constante transformação para que estejamos preparados... Afinal, você está preparado para viver 100 anos?

# capítulo 1

## A conquista da longevidade

Quando falamos em conquista, pode parecer que estamos falando de algo que foi conseguido como consequência de um processo longo, dificultoso, com perdas e uma dose de sofrimento. E é isto: podemos, sim, dizer que o conquistamos, de fato, a longevidade da população que tem hoje, pois foi resultado de inúmeros fatores sem os quais teríamos cenários e números bem diferentes e bem mais preocupantes do que aqueles que temos hoje.

É este o tema deste primeiro capítulo: como o Brasil conquistou a sua longevidade? Como era antes e como é hoje? O que contribuiu para que a população brasileira passasse a viver mais?

Vamos trazer e provocar reflexões a essas perguntas.

### 1.1 Evolução da expectativa de vida no Brasil

No início do século XX, a expectativa de vida no Brasil era de apenas 33 anos, sendo as principais causas de morte, doenças infecciosas ainda comuns na atualidade, como pneumonia, tuberculose e gastroenterite. Apesar de a pneumonia ainda ser considerada uma doença grave e ainda causar óbitos, principalmente em casos de complicação, a incidência de óbito é muito menor. Já a tuberculose e a gastroenterite são hoje doenças que não costumam mais ocasionar óbito.

Ao longo do século, no entanto, o que se viu foi um aumento considerável da expectativa de vida no país. Em 1940, a expectativa de vida ao nascer era de 45,5 anos. Vinte anos depois, em 1960, vimos um salto: a expectativa de vida já havia alcançado 52,5 anos.

Viajando algumas décadas no tempo, já temos o que podemos considerar uma boa evolução nos índices de expectativa de vida do brasileiro, principalmente nos últimos anos da década de 2010 e início da década de 2020. Muitos fatores concorrem para essa consolidação dos fatos e dos dados, conforme veremos ao longo deste capítulo e deste livro de maneira geral. Acompanhem na Tabela 1:

Tabela 1 – Evolução da Expectativa de Vida do Brasileiro

Ano	Expectativa de vida do brasileiro (em anos)
1940	45,5
1950	48
1960	52,5
1970	57,6
1980	62,5
1991	66,9
2000	69,8
2010	73,9
2020	76,8
2021	77
2022	*75,5

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

\*Queda excepcional atribuída à crise sanitária. Antes dela, o esperado era continuar crescendo.

Diante desses dados, nos salta à vista que, de 1940 a 2021 – um período de 81 anos – houve um aumento de pouco mais de 30 anos na expectativa de vida do brasileiro.

A despeito de considerarmos esse número alto ou baixo, fica evidente o questionamento: como foi, afinal, esse processo de aumento da expectativa de vida? A quais fatores podemos atribuir essa melhora e o que corre em paralelo a esses movimentos todos? Essas são as perguntas às quais vamos procurar responder ao longo deste capítulo.

## 1.2 Fatores que contribuíram para as mudanças na expectativa de vida

São muitos os fatores que concorrem para o aumento da expectativa de vida no Brasil ao longo do século XX, e todos se posicionam em paralelo ao desenvolvimento do país como um todo, considerando todos os segmentos de uma sociedade pós-agrícola e em processo de consolidação de sua indústria, fortalecimento do agronegócio e outros aspectos da economia e da política.

### 1.2.1 Desenvolvimento econômico

De maneira geral, podemos dizer que o desenvolvimento econômico vivenciado pelo Brasil ao longo das décadas do século XX foi a força motriz para o aumento da expectativa de vida do povo brasileiro. Isso porque, em uma análise simples, quanto melhor economicamente um país se enquadra, mais se desenvolvem segmentos importantes nessa equação, como saúde, educação e saneamento básico, por exemplo. Por associação indireta, temos que a melhoria na expectativa de vida caminha na mesma direção do desenvolvimento econômico.

Assim, olhando para o universo dos dados, temos também uma evolução bastante perceptível da economia brasileira ao longo do século XX. Se considerarmos cada uma das décadas daquele século, apenas uma – entre 1981 e 1990 – apresenta índice negativo de crescimento do Produto Interno Bruto (PIB) per capita, ou seja, o montante de todas as riquezas produzidas pelo país dividido pela população. Naquela década, a retração foi registrada na ordem de 3,9%. Em contrapartida, a década que corresponde ao período entre 1971 e 1980 foi a de maior crescimento do PIB per capita brasileiro: 79,1%.

Diante disso, fica evidenciada a relação entre desenvolvimento econômico, na forma do PIB per capita, e os índices de expectativa de vida aferidos nos mesmos período, porém, o PIB per capita não é o único parâmetro usado para medir o desenvolvimento econômico de um país..

A expectativa de vida revela-se como um parâmetro de avaliação do nível de desenvolvimento econômico do país e a melhora da expectativa de vida das pessoas se entrelaçam ao crescimento econômico, ao desenvolvimento social e a uma melhora na distribuição da renda.

Isso fica destacado especialmente no Brasil, pois, embora possamos

considerar números positivos, opera aqui um fator importante e que se faz componente essencial que é a desigualdade, em níveis e segmentos.

## 1.2.2 Desenvolvimento sanitário

Partindo de um cenário de desenvolvimento econômico, conforme pontuamos no item anterior, é possível esperar que ocorra, em concomitância, o desenvolvimento sanitário. Essa questão, inclusive, é levantada de maneira a considerar o desenvolvimento sanitário de um país um parâmetro decisivo para desenhar um cenário de desenvolvimento econômico da mesma região.

Quando falamos em desenvolvimento sanitário, emerge em nossas mentes um termo já bastante utilizado pela mídia e pela sociedade: saneamento básico. Este, por sua vez, pode ser desmembrado em alguns fatores, como acesso a água tratada, sistema de coleta e tratamento de esgoto, coleta de lixo, entre outros.

Tudo isso está intimamente relacionado com a saúde geral da população e, por conseqüência, a uma condição favorável de expectativa de vida. Um saneamento adequado, principalmente nas grandes cidades, reduz de maneira drástica a incidência de doenças transmitidas pela água, que podem ser fatais, a depender das condições gerais do paciente, fator que também depende de boas condições sanitárias.

Em paralelo, um bom sistema de coleta de lixo também concorre nas mesmas medidas que o tratamento de água e esgoto para a prevenção de doenças.

Por fim, um componente de extrema importância para a expectativa de vida de uma população e que está relacionado de maneira capital à existência de saneamento básico é a redução da mortalidade infantil. Crianças estão geralmente mais expostas às doenças que comumente ocorrem em uma situação de saneamento básico inexistente ou insuficiente e acabam morrendo de maneira precoce.

Em 1940, aproximadamente 146 crianças em mil que nasciam no Brasil morriam antes de completar o primeiro ano de vida. Em 2019, para cada mil crianças que nascem aproximadamente 13 em mil morreram antes dessa idade. Um grande salto para baixo que, de maneira flagrante, contribuiu para o aumento da expectativa de vida da população.

### 1.2.3 Desenvolvimento da Medicina

Parece até um pouco óbvio – e é – que, quando vemos um campo como a medicina se desenvolver, veremos também fenômenos sociais de longevidade. Afinal, o raciocínio é muito simples: se a Medicina evolui e consegue trazer mais curas e tratamentos para doenças que antes eram potencialmente fatais, as pessoas teoricamente param de morrer por conta dessas doenças. Logo, vivendo mais, contribuem para o aumento da expectativa de vida.

Nesse contexto de desenvolvimento científico e tecnológico da medicina, temos dois componentes cruciais: as vacinas e os antibióticos. Apesar de serem duas invenções e descobertas oriundas de um tempo muito anterior ao que usamos como referência, é fato que sua evolução ao longo do século XX foi fundamental para algumas conquistas importantes da humanidade, como prevenção de doenças e tratamento de infecções bacterianas.

As vacinas, por sua vez, são uma das maiores descobertas da ciência e representam a estratégia de intervenção com a melhor relação custo-benefício até hoje aplicada em saúde pública. Elas são responsáveis por prevenir uma série de doenças infecciosas que, antes de sua criação, causavam altas taxas de mortalidade. Por exemplo, a primeira vacina da história foi desenvolvida em 1796 por Edward Jenner e protegia contra a varíola, uma das doenças mais letais da história.

Já os antibióticos revolucionaram a medicina ao permitirem o tratamento eficaz de infecções bacterianas. O primeiro antibiótico, a penicilina, foi descoberto em 1928 por Alexander Fleming. Desde então, os antibióticos vêm sendo cada vez mais aprimorados e têm salvado inúmeras vidas ao tratar infecções que antes eram muitas vezes fatais.

Outros fatos mais recentes também concorrem para a melhoria da qualidade de vida e expectativa de vida da população, principalmente quando os relacionamos às novas tecnologias. Temos, assim, inovações como consultas e cirurgias realizadas à distância, procedimentos técnicos mais seguros, menos invasivos, materiais mais adequados e medicamentos mais eficientes.

Importante citar também o avanço na medicina preventiva, que não visa tratar as doenças, mas, sim, preveni-las e promover a saúde e o bem-estar.

### 1.2.4 Transição demográfica

A transição demográfica é um fenômeno que ocorre quando uma sociedade passa de altas taxas de natalidade e mortalidade para baixas taxas de natalidade e mortalidade. Isso geralmente ocorre como resultado do desenvolvimento socioeconômico e tem um impacto significativo no aumento da expectativa de vida. Conforme vimos anteriormente neste capítulo, trata-se de um cenário bastante análogo ao do Brasil durante o século XX.

Durante o processo de transição demográfica, as taxas de mortalidade geralmente caem antes das taxas de natalidade, muitas vezes devido ao resultado de melhorias na medicina e no saneamento (ver item anterior), o que leva a uma redução nas mortes por doenças infecciosas. Assim, à medida que as taxas de mortalidade caem, a expectativa de vida aumenta.

Os componentes dessa equação se mostram muito claros: menos pessoas morrendo, adicionado a menos pessoas nascendo, resulta em um quadro em que as pessoas que nascem acabam tendo melhor qualidade de vida e morrendo cada vez mais tarde. Nessa esteira surge o envelhecimento da população, terceira fase da transição demográfica, na qual as taxas de crescimento ficam próximas de 0%, fazendo com que a expectativa de vida aumente mais.

### 1.2.5 Desenvolvimento da educação

Embora tenhamos plenas condições de considerar que a educação no Brasil se encontra em um patamar muito abaixo do que gostaríamos, poderíamos e deveríamos oferecer, é possível associar a evolução e desenvolvimento da educação ao longo dos anos ao aumento da longevidade da população brasileira.

Um dos parâmetros que pode ser utilizado para medir o quanto a população se serve da educação para exercer a cidadania (e até mesmo sobreviver) é o índice de analfabetismo.

Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram uma evolução da população brasileira nesse aspecto. Entre 2000 e 2023 a taxa de analfabetismo no Brasil caiu de 12,1% para 5,4%.

O cenário é importante para o estudo da expectativa de vida no

Brasil porque, de maneira geral, uma população com acesso à educação tem instrumentos para conhecer hábitos saudáveis, métodos de prevenção de doenças e mais opções de ocupação no mercado de trabalho.

### 1.2.6 Programas de saúde pública bem-sucedidos

Muitos programas de saúde pública bem-sucedidos têm contribuído para o aumento da longevidade no Brasil. Um exemplo notável é o Sistema Único de Saúde (SUS). Criado em 1988, o SUS é um dos maiores sistemas de saúde pública do mundo, oferecendo atendimento gratuito aos cidadãos brasileiros.

Sabemos que a saúde pública no Brasil requer inúmeras melhorias, estando muito longe do ideal, mas, mesmo assim, o SUS tem sido fundamental na promoção da saúde pública, incluindo a prestação de cuidados médicos essenciais.

A vacinação é um grande destaque dentro deste também grande e notável programa de saúde pública que é o SUS, embora tenha sido concebido e implantado décadas antes. Estamos falando do Programa Nacional de Imunizações (PNI), que foi criado em 1973, com o objetivo de coordenar as ações de vacinação do país. O PNI é um dos maiores do mundo, oferecendo cerca de 40 tipos diferentes de vacinas para toda a população brasileira, de todas as faixas etárias, de forma gratuita.

O Brasil erradicou, por meio da vacinação, doenças que causavam muita mortalidade, como varíola e poliomielite, em um processo realizado de maneira coordenada em todo o território nacional – ou seja, em todos os municípios desse país de dimensões continentais.

Outra ação pública no segmento da saúde que podemos destacar é o Programa Saúde da Família (PSF), que foi eleito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos dez melhores programas do mundo. Implementado em 1994, o PSF atende 123 milhões de pessoas em quase todos os municípios do Brasil. O programa se destaca tanto pelo tamanho de sua cobertura quanto pela sua eficiência no controle da mortalidade infantil e da hospitalização por doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.

Ao considerarmos todas essas iniciativas governamentais para melhoria na saúde pública, temos outros dois eixos de atuação que atuam na melhora dos índices de expectativa de vida: o controle das chamadas ***man-made diseases*** (“doenças causadas pelo homem”, em tradução livre) e

as melhoras em aspectos gerais de nutrição da população.

As *man-made diseases* são aqueles males ligados à modernidade e, por consequência, a aspectos da sociedade vinculados à ação do homem. Exemplos são: alcoolismo, tabagismo, acidentes com transportes, violência urbana, entre outros. Esses são pontos em que a ação governamental se faz presente na prevenção, até mesmo para além de programas de saúde pública.

Não é preciso ir longe à argumentação para demonstrar que muitos dos males da modernidade, quando prevenidos, podem concorrer para uma melhora significativa da expectativa de vida de uma população e melhoria da sociedade como um todo.

### 1.2.7 Desafios futuros: Brasil fora da esteira do mundo

Até aqui mencionamos de maneira destacada fatores que contribuíram para o processo de evolução social, político, econômico e tecnológico que o Brasil atravessou ao longo das décadas do século XX, crucial para termos como resultado os dados da Tabela 1, que vimos no início deste capítulo.

Mas, “nem tudo são flores”. Isso não significa que há o lado perverso das estatísticas, dos números e da melhoria dos processos sociais e históricos, mas que há ainda um desafio enorme a ser encarado e superado: o de que o Brasil ainda engatinha em relação à grande parte do mundo.

É verdade que a expectativa de vida do brasileiro cresceu 40% nos últimos 60 anos e isso é algo importante. Em contrapartida, o país tem o segundo pior índice quando consideramos as dez maiores economias do mundo. O Brasil hoje fica à frente apenas dos indianos, últimos na lista, e tem dez anos a menos de expectativa média de vida do que os ponteiros da lista – os japoneses. É muita coisa e muito tempo.

Já estivemos muito pior, é verdade, e novamente podemos evocar a Tabela 1 do início deste capítulo para atestarmos o quanto evoluímos, principalmente a partir da década de 1990. Apesar disso, foi somente nessa época, por exemplo, que conseguimos nos aproximar dos nossos países vizinhos com populações mais longevas, como Chile e Uruguai, pois, até então, estávamos lado a lado de países como Bolívia e Peru, historicamente possuidores de dados sociais piores do que o do Brasil.

Assim, trazidos os dados não tão animadores, podemos voltar a uma

realidade um pouco menos alarmante. A longevidade é uma realidade. Os crescentes números do Brasil nos fazem crer que o aumento tende a ser mantido.

Porém, é chegada à hora de, além de trabalhar para manter o ritmo de melhora, pensar nas conseqüências que uma expectativa de vida aumentada, como a que temos hoje e que tende a subir, pode trazer. E iremos abordar isso no próximo capítulo!



# capítulo 2

## Os desafios da longevidade

### 2.1 Os impactos socioeconômicos do envelhecimento populacional

Conforme vimos, o Brasil e muitos outros países têm vivenciado nas últimas décadas uma transformação demográfica que pode ser tida como importante e significativa, caracterizada principalmente pelo aumento da longevidade, o que resulta em uma proporção cada vez maior de pessoas idosas na população. Essa mudança, embora seja um testemunho do progresso em diversos segmentos como saúde e qualidade de vida, por exemplo, traz consigo uma série de desafios e oportunidades socioeconômicas, os quais buscaremos abordar a partir de agora.

Um dos aspectos mais notáveis e flagrantes desse fenômeno é o aumento da expectativa de vida. Observou-se, assim, nas últimas duas décadas, um aumento considerável na sobrevida da pessoa idosa. Essa ampliação da sobrevida refletiu em mudanças sociais significativas, como um aumento na quantidade de famílias chefiadas por idosos, além de uma diminuição de casos de pessoas com mais idade que sejam dependentes de seus filhos ou parentes próximos em geral.

Em paralelo, e ainda de maneira geral, o grupo etário da pessoa idosa passou a se manter em atividade, recebendo rendimentos salariais por mais tempo ou perdurando por mais tempo em gozo de benefício previdenciário de aposentadoria ou mesmo de pensão por morte.

Nesse contexto, temos que a alteração na composição etária, principalmente o aumento no número de pessoas idosas, traz conseqüências diretas para a economia, sendo uma das implicações mais imediatas e verificáveis em curto prazo a relativa redução da força de trabalho. Com menos pessoas em idade ativa (embora saibamos que idosos cada vez mais se inserem – ou reinserem – no mercado de trabalho e abordaremos mais esse tema adiante), ocorre fatalmente uma diminuição da oferta de mão de obra especializada e/ou pesada, o que pode afetar a produtividade e o crescimento econômico do país.

Essa situação nos leva a evocar uma contraposição teórica interessante: a que existe entre o fenômeno demográfico conhecido como “bônus demográfico” e o conceito de “armadilha da renda média”. No caso, o bônus demográfico refere-se a uma situação em que a proporção de pessoas

em idade de trabalhar em uma população é maior que a dos dependentes (crianças e pessoas idosas) naquela mesma população, configuração que pode levar a um crescimento econômico acelerado. Por outro lado, a armadilha da renda média surge quando um país atinge um determinado nível de renda média, mas não consegue sair desse mesmo patamar, enfrentando dificuldades para continuar crescendo, devido a desafios estruturais, o que inclui, entre outros, os impactos de uma população envelhecida.

O cenário que o Brasil apresenta hoje ilustra bem essa transição demográfica da qual estamos falando. Alguns dados importantes: em 1980, apenas 4% da população tinha 65 anos ou mais. Já em 2022, esse número subiu para 11%, corroborando os pontos evocados aqui que apontam todos para um crescimento significativo da população idosa. Por sua vez, a proporção de pessoas idosas em relação ao número de crianças também mudou drasticamente: em 2010 havia 31 pessoas idosas para cada 100 crianças; em 2022, essa proporção subiu para 55 pessoas idosas para cada 100 crianças, o que reflete e comprova uma queda acentuada na taxa de natalidade e, em paralelo, um aumento expressivo na longevidade.

Essas mudanças nos aspectos demográficos têm implicações profundas nas políticas públicas de um país, incluindo planejamento urbano, sistemas de saúde e previdência, bem como na dinâmica de funcionamento do mercado de trabalho como um todo. Nesse contexto, torna-se imperativa a necessidade de adaptar as estruturas sociais e econômicas para acomodar uma população cada vez mais envelhecida.

Porém, vamos enxergar os dois lados, dois caminhos: as políticas públicas devem não apenas contribuir para o bem-estar dos idosos, mas também traçar estratégias para capitalizar sobre o potencial que uma população mais experiente pode oferecer para a sociedade em geral.

Nesse sentido, a criação de políticas e condições para que haja uma maior participação das pessoas idosas no mercado de trabalho, por meio de políticas de emprego flexíveis, benefícios fiscais ou iniciativas de requalificação profissional, pode ajudar a mitigar os impactos da redução da força de trabalho jovem. Em paralelo, investimentos em saúde e bem-estar, com foco na prevenção de doenças crônicas e na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, são fatores essenciais para reduzir os custos futuros com cuidados de saúde e para manter uma população idosa ativa e produtiva, com qualidade de vida.

## 2.2 Avaliando a longevidade: benefícios e desafios

Freqüentemente celebrada como uma conquista da humanidade, a longevidade traz consigo não apenas benefícios a que comumente podemos nos referir em uma reflexão informal, mas também coloca na mesa um leque enorme de desafios e oportunidades para as sociedades que a conquistarem. No Brasil, por exemplo, o aumento da expectativa de vida tem gerado mudanças substanciais em várias dimensões da vida social e econômica.

Um aspecto crucial da longevidade é, conforme já mencionamos, seu impacto no mercado de trabalho, mais especificamente na oferta e demanda de mão de obra. Em termos de demanda, temos a carreira de cuidador de idosos, por exemplo, que cresceu de maneira notável na última década. Em dez anos, o Brasil viu um aumento de 547% no número de profissionais nessa área.

Por outro lado, o processo de formação desses profissionais e a regulamentação dessa atividade profissional ainda não acompanham a crescente demanda de cuidado para a população idosa – cuidados que, como já podemos imaginar neste ponto, podem e devem ir muito além do simples “cuidar” no sentido médico. Esse descompasso pode ser encontrado em outras profissões, fato que amplia o coro desse problema.

Existe no Brasil, por exemplo, um déficit significativo de geriatras, dado que se mostra um reflexo da limitação de especializações e programas educacionais que atendam às necessidades específicas do envelhecimento.

Além disso, a longevidade de uma dada população gera desafios e algumas questões importantes no campo do etarismo, da previdência social e da desigualdade social.

A especialista Michelle Queiroz, professora associada da Fundação Dom Cabral (FDC) e coordenadora do FDC Longevidade, destaca que é preciso abordar esses temas de maneira integrada, de modo a fomentar uma busca por soluções amplas e que atinjam todos os seus aspectos.

Em contrapartida, essa mesma longevidade nos oferece oportunidades substanciais e que podem fazer a diferença – é exatamente o que nos traz Layla Vallias, especialista em economia voltada para a terceira idade (a que chama de Economia Prateada, em alusão ao cabelo grisalho da pessoa idosa). A especialista afirma que o envelhecimento da população pode abrir horizontes jamais vistos antes em direção a uma sociedade inovadora

e empreendedora, ao mesmo tempo em que tem o poder de redefinir de maneira permanente – e positiva – diversos segmentos de mercado.

A longevidade influencia, assim, todos os segmentos da economia, e os profissionais que se adaptarem a essa realidade terão vantagem estratégica importante.

Uma sociedade longeva traz impactos também ao sistema previdenciário. O modelo brasileiro, que é baseado em um pacto intergeracional, enfrenta, ao longo dos anos, problemas e desafios com o aumento da proporção de idosos: em 1980, a proporção era de 9,2 pessoas em idade ativa para cada aposentado; em 2060, há uma previsão de que essa proporção será de apenas 1,6 trabalhador para cada idoso. Trata-se, obviamente, de uma situação preocupante, que evidencia, ao longo dos anos, a necessidade de outras reformas no sistema para que se possa buscar a sustentabilidade frente às novas configurações populacionais que o futuro nos reserva.

Cada um desses aspectos reflete a complexidade de avaliar a longevidade como sendo, por um lado, benéfica e, por outro lado, desafiadora para a sociedade. Cada dimensão desenhada por esse contexto – seja econômica, social, de saúde ou educacional – oferece tanto pontos positivos e oportunidades quanto desafios a serem enfrentados e superados.

O caminho para uma avaliação equilibrada passa pela nossa capacidade de visão, compreensão, adaptação e inovação diante das mudanças demográficas, criando, assim, um ambiente onde a longevidade possa ser vista como um desafio e como uma oportunidade para o nosso crescimento e desenvolvimento enquanto espécie, uma conquista e um conquista como sociedade.

## **2.3 Algumas estratégias para lidar com uma sociedade mais longeva**

O processo de envelhecimento da população – não somente no Brasil, mas também em termos globais – é um fenômeno que vem moldando de maneira significativa o modo de pensar e de se comportar da sociedade como um todo.

Governos e organizações são desafiados a desenvolver programas e políticas públicas para lidar com essas alterações demográficas, tendo sempre em vista os movimentos na economia e na sociedade que esse tipo

de mudança traz.

Uma das abordagens fundamentais para enfrentar os desafios é um trabalho em função do conceito de “envelhecimento ativo”. Segundo o livro ***Envelhecimento ativo: uma política de saúde***, publicado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), envelhecimento ativo é o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Esse conceito abrange várias dimensões do bem-estar, incluindo a emocional, a intelectual/cognitiva, a física, a profissional/vocacional, a social e a espiritual.

Uma abordagem voltada para a promoção dos conceitos de envelhecimento ativo incentiva a criação de ambientes adequados e programas de inclusão e socialização que ajudam os indivíduos a viverem bem e melhorar sua saúde e seu bem-estar. Esse enfoque é de suma importância, considerando a diversidade que já podemos encontrar na população idosa, em termos sociais, faixa etária, renda e cultura.

Dessa maneira, para satisfazer às necessidades variadas desse grupo, é necessário que se empregue força de trabalho e atuação treinada, especializada e comprometida – especialmente com a diminuição do número de pessoas entrando na força de trabalho (fenômeno que já mencionamos por aqui) e o despreparo típico dos de muitos prestadores de serviço que hoje atendem a essa camada da população.

Em paralelo, temos uma tecnologia que avança e surge como uma ferramenta essencial para preencher lacunas em todos os aspectos da sociedade, e com a longevidade não poderia ser diferente. Ela pode auxiliar no combate à disseminação de falas e comunicações estereotípicas negativas associadas ao envelhecimento e, também, ser uma ferramenta que ajuda a maximizar a experiência atual de vida dessas pessoas, além de, é claro, poder lançar mão de sua própria experiência de décadas de vida.

Outro aspecto interessante que surge nesse contexto, considerando o aumento da população mais velha, são os movimentos de criação de novas economias e demandas por produtos e serviços. Há a expectativa de que consumidores com 50 anos ou mais dominem boa parte das decisões de compra nas próximas décadas, o que fatalmente cria inúmeras oportunidades de negócios para aqueles que souberem atrair e se relacionar com esse público.

Na mesma esteira, temos a demanda crucial pela criação de produtos

e serviços que se adaptam às necessidades e expectativas das pessoas mais maduras. Muitas empresas hoje ainda focam seu desenvolvimento e produção majoritariamente na juventude, negligenciando o consumidor mais velho que, supostamente, mas erroneamente, não se interessa por nada e não gasta dinheiro.

Ao projetar produtos e serviços mais inclusivos e de qualidade para essas pessoas, as organizações podem se beneficiar do poder de compra desse grupo etário, que muitas vezes é mais significativo e pode se tornar cliente fiel.

Quando falamos em produtos e serviços, obrigatoriamente chegamos ao marketing, e nesse sentido é fundamental reconhecer e incluir os consumidores mais maduros em todos os planejamentos e ações.

O que vemos hoje é um movimento que evolui na contramão, uma vez que a grande maioria dos comerciantes tem negligenciado esse público. Apesar disso, em poucos anos eles responderão por cerca de 70% de todo o rendimento disponível. Portanto, planejamentos de marketing eficazes devem estar alinhados com a realidade desses consumidores, o que pode não apenas satisfazer a demanda, mas também inspirar mudanças sociais.

Em um aspecto mais amplo é também crucial que se desenvolvam políticas públicas que apoiem a inclusão de todas as faixas de idade, em especial às pessoas idosas. Também é necessário estabelecer um contexto de consciência política, social e econômica que permita a construção de ambientes sociais que enalteçam as múltiplas habilidades funcionais do público mais velho e promovam vidas ativas para todas as idades.

As políticas públicas também devem apoiar a inclusão e proteger os direitos humanos dos idosos, garantindo acesso à segurança social, a leis contra discriminação por idade, a ações preventivas de cuidados com a saúde, a infraestrutura e mobilidade adequadas, entre outros.

Conscientizar a sociedade de que o envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais presente e que políticas públicas inclusivas são essenciais para um envelhecimento bem-sucedido com qualidade de vida é um passo fundamental para a nossa evolução enquanto sociedade.

## **2.4 Desafios da era da longevidade**

À medida que as sociedades avançam na era da longevidade,

emergem com esse avanço alguns desafios que geralmente exigem que se tenha uma abordagem holística e integrada entre os diversos aspectos da cultura e sociedade humana.

Podemos destacar entre esses desafios o que chamamos de etarismo e alguns dilemas relativos a sistemas previdenciários, ambos ligados a essas mudanças demográficas que transcrevemos ao longo deste livro e, também, às transformações sociais e econômicas decorrentes dos fenômenos de envelhecimento populacional.

A discriminação generalizada baseada na idade da pessoa, que podemos chamar de etarismo, é um fenômeno que permeia diversas esferas da vida e que ocorre em todo o mundo. Manifesta-se de várias formas: desde comentários desagradáveis e brincadeiras sobre envelhecimento até as práticas mais sérias, como a discriminação no mercado de trabalho e outras formas de preconceito social calcados na idade.

O etarismo tem o poder negativo de afetar de maneira profunda a saúde mental das pessoas idosas, contribuindo para baixa autoestima, sentimentos de desamparo e depressão, patologias que são muitas vezes confundidas e associadas à idade avançada.

Na sociedade brasileira, por exemplo, o etarismo ainda se mostra vigente nas práticas empresariais, principalmente em processos de recrutamento e seleção, e também nas interações sociais, incluindo os familiares, em que a velhice é freqüentemente associada à perda e ao declínio, quando é uma etapa da vida que deve ser vista como natural.

Um aspecto do etarismo que é hoje menos discutido, mas igualmente problemático, é o tratamento de característica condescendente prestado às pessoas idosas, que é muitas vezes mascarado como formas de cuidado. Esse comportamento, tido como benevolente, que infantiliza os idosos e os trata como incapazes, acaba por negar-lhes o direito ao discernimento próprio e à autonomia.

Desafiar a propagação e manifestação do etarismo requer uma mudança cultural profunda da sociedade, de modo que passe a reconhecer e valorizar a diversidade etária, além de promover o respeito e a inclusão da pessoa idosa em todos os aspectos da sociedade.

Em paralelo, sistemas de previdência em todo o mundo enfrentam desafios significativos dentro desse contexto de envelhecimento populacional. Com o aumento da proporção entre o número de idosos em relação à população em idade ativa, os sistemas previdenciários – muitos

dos quais foram estabelecidos em contextos demográficos muito diferentes – passaram a operar sob pressão que aumenta a cada ano, aliada a outros fatores que vêm causando o aumento do déficit financeiro e atuarial dos regimes previdenciários.

No caso do Brasil, por exemplo, a quantidade de benefícios aprovados e concedidos pela Previdência Social aumentou exponencialmente ao longo dos anos, o que é um reflexo natural daquilo que falamos durante todo o livro: o envelhecimento da população.

A proporção de pessoas em idade ativa para cada idoso vem diminuindo drasticamente.

Esse tipo de dinâmica demográfica implica um resultado puramente matemático: menos trabalhadores “da ativa” estarão disponíveis para sustentar um número crescente de aposentados, aumentando a carga de contribuição sobre os jovens e potencialmente comprometendo sua própria segurança financeira no futuro. Além disso, questões socioeconômicas, como a informalidade no mercado de trabalho e o alto número de pessoas fora desse mercado, exacerbam os desafios enfrentados por esse sistema.

Gestão de pessoas de qualquer esfera, pública e privada, precisa estar alinhada com a previdência social.

Não existem outros caminhos para o enfrentamento diante desses desafios que não sejam políticas públicas e ações diversas inovadoras, disruptivas e adaptativas. A luta contra o etarismo deve ser encarada como uma das prioridades, devendo, assim, promover uma mudança na percepção cultural do envelhecimento e garantindo a inclusão e o respeito a pessoas idosas.

No que diz respeito aos sistemas de previdência, as soluções possíveis, dentro do arcabouço das políticas públicas, devem contemplar, além da sustentabilidade financeira do sistema e da população contribuinte, a justiça social e o pacto intergeracional. A isso pode-se incluir também a promoção de uma cultura de poupança e planejamento financeiro. Para tanto, são necessárias mais ações de educação previdenciária e financeira destinadas a toda a população, de todas as idades, desde o ensino escolar.

Falar no presente, do futuro, instigar ao planejamento financeiro e previdenciário. Afinal, são ações e planejamentos de longo prazo e o que você planta hoje, colherá no futuro.

## 2.5 Redesenhando sociedades para a longevidade

Estamos de fato entrando em uma chamada era da longevidade, na qual as sociedades não apenas se vêem caminhando rumo a idades cada vez mais avançadas, mas também passam a enfrentar o desafio de se adaptar a um contexto diferente.

Essa é uma tarefa abrangente, pois leva em consideração uma ampla gama de aspectos, que vão desde a reconfiguração de preceitos da economia e do mercado de trabalho até a necessidade de repensar espaços urbanos e sistemas públicos em geral, com o objetivo principal de criar um ambiente propício para uma vida longa, saudável e socioeconomicamente viável.

Em primeira instância, podemos já considerar que algumas empresas começam a reconhecer a importância de apoiar uma força de trabalho mais madura, promovendo uma cultura de responsabilidade social corporativa, além de redesenharem sua cultura de contratações. Apesar disso, existem ressalvas sérias a essa constatação, no sentido de admitirmos que o movimento seja o mínimo para que possamos considerar algo sério e transformador.

O planejamento financeiro e previdenciário torna-se crucial, tanto para indivíduos quanto para empresas, e a previdência complementar, emerge como uma ferramenta importante nesse contexto.

Além disso, a economia prateada, impulsionada por consumidores acima de 50 anos, já movimentava cifras bastante consideráveis anualmente, confirmando seu potencial como uma das maiores promessas do mercado de crescimento global.

A longevidade da população traz consigo oportunidades bastante sólidas de empreendedorismo nesse setor, visando atender às necessidades específicas de uma população mais experiente.

No que diz respeito à saúde, a longevidade exige uma abordagem multifacetada, que inclui investir na prevenção e no envelhecimento saudável, melhorar a obtenção de dados sobre a saúde dessa população, acelerar movimentos de inovações em tratamentos e, principalmente, mobilizar o potencial de todos os setores para viabilizar um processo de envelhecimento saudável para todos, com ações preventivas e de estímulo às práticas que visam à saúde e ao bem estar, como exercícios físicos, meditação e recreação.

Uma população mais velha e engajada pode contribuir significativamente para a economia e a sociedade, como os exemplos que podemos encontrar em países como os Estados Unidos, onde a faixa etária acima de 50 anos contribuirá com trilhões para a economia até 2030.

No entanto, ainda enfrentamos desafios importantes, como o aumento da necessidade de assistência devido a doenças neurodegenerativas, muitas delas associadas à idade, e uma pressão maior sobre cuidadores e subsistemas de saúde especializados em idosos.

Nesse sentido, e em paralelo a essa constatação, temos a atividade física e o engajamento social e espiritual como atividades essenciais para manter a saúde mental e combater o isolamento social.

Assim, observamos que investir em medidas preventivas em todas as dimensões da saúde pode melhorar a qualidade de vida dos idosos e reduzir custos relacionados à saúde no longo prazo, o que pode ajudar a desafogar sistemas públicos e de benefícios previdenciários por doença e incapacidade.

Dentro das questões urbanas, a adaptação das cidades a essa nova realidade é também um fator crucial.

Uma cidade preparada para o envelhecimento de sua população investe na infraestrutura necessária para acolher pessoas idosas em todas as suas dimensões. Isso inclui prestação de serviços de saúde de qualidade, melhor acessibilidade a espaços públicos e privados, com ruas com calçadas largas, evitando desníveis, conectividade voltada para todos, parques urbanos e oportunidades de lazer e programas sociais que promovam a inclusão e o bem-estar dos idosos.

Redesenhar as sociedades para um contexto de longevidade envolve uma transformação abrangente que considera as necessidades de uma população cada vez mais velha em todas as esferas da vida, permitindo que todos celebrem cada ano de suas vidas com melhorias.

# capítulo 3

## O etarismo e o mercado de trabalho

### 3.1 Perfil da população economicamente ativa: idades e tendências

A população economicamente ativa (PEA) é um ativo estratégico que representa um segmento crucial para qualquer nação e compreende o grupo de indivíduos empregados ou que estão neste momento em busca de emprego.

No Brasil, a PEA engloba pessoas com 16 anos ou mais, sendo algo que reflete os padrões e as dinâmicas sociais e econômicas vigentes atualmente no país. A distribuição etária da PEA é um indicador socioeconômico de suma importância, pois ajuda a medir o tamanho e as características gerais do mercado de trabalho de um país, algo essencial para a análise das tendências demográficas e econômicas daquele local.

As faixas etárias que geralmente predominam na PEA têm variado ao longo do tempo, estando, tradicionalmente, a maioria dos trabalhadores na faixa que compreende os 30 e os 49 anos, com uma ligeira predominância masculina.

No Brasil, a maior parte dos trabalhadores que se enquadra na PEA atua no setor terciário, que inclui serviços e comércio, na proporção de aproximadamente dois terços (dois para um). Essa composição traz à tona não apenas evidências sobre a composição e o funcionamento da estrutura do mercado de trabalho brasileiro, mas também uma parte das mudanças demográficas que estão em curso.

O Brasil tem experimentado, a partir de meados da década de 1980, um “bônus demográfico” (do qual falamos um pouco no capítulo anterior), que é uma fase da maturidade populacional em que a quantidade de pessoas que se encontram na considerada idade ativa (15 a 64 anos) aumenta significativamente em relação aos segmentos “da ponta”, ou seja, os mais jovens e mais velhos da população. Essa condição, em teoria, deveria impulsionar o desenvolvimento econômico e social, no entanto, como tem ocorrido em muitos países em desenvolvimento, a realidade tem sido um pouco mais complexa.

Entre as projeções feitas por estudos do IBGE para as próximas

décadas, há uma contínua redução dos níveis de fecundidade e um aumento na longevidade da população brasileira.

A combinação desses fatores resultará em um envelhecimento significativo da sociedade, fenômeno não exclusivo do Brasil, mas bastante comum em muitos dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Essa dinâmica de envelhecimento populacional vai influenciar as características da população quanto ao volume e quanto à sua estrutura e às formas de se organizar.

Nesse contexto, a chamada população em idade ativa deverá sentir os impactos dessa dinâmica tanto de maneira quantitativa quanto qualitativa.

A comparação entre as pirâmides etárias referentes aos anos de 2015 e 2060 evidencia uma completa inversão das figuras, com uma concentração de crescimento populacional no grupo etário de 40 anos ou mais. Esse envelhecimento da PEA traz alterações importantes para o panorama do mercado de trabalho, como a redução da PEA jovem (15 a 24 anos) e o aumento significativo da PEA madura (50 a 59 anos), um segmento em que as taxas de atividade e produtividade começam a diminuir.

Com relação à distribuição etária da PEA por estado da federação, em 2010, conforme dados levantados pelo IBGE, podemos aventar que há uma distribuição variada. São Paulo, por exemplo, apresenta a maior parcela da PEA na faixa etária de 30 a 59 anos, totalizando mais de 12 milhões de pessoas. A faixa etária de 15 a 29 anos também é bastante significativa, com cerca de 7 milhões de pessoas. Por outro lado, os indivíduos com mais de 60 anos somavam aproximadamente 1,2 milhão de pessoas. São dados que nos fazem lembrar as diferenças que existem entre as regiões e os estados no Brasil, que também se mostram vinculados a outros fatores que podem apresentar diferenças, como oportunidades de emprego, educação e políticas públicas.

### **3.2 Desafios e oportunidades para trabalhadores idosos**

O perfil demográfico do Brasil está mudando rapidamente: há uma expectativa sólida de que, até o ano de 2060, a parcela da população com 65 anos ou mais vai aumentar sua fatia no bolo de 9% para mais de 25%. Esse aumento na longevidade da população traz consigo oportunidades e muitos desafios significativos para a inserção ou mesmo reinserção desses trabalhadores com idade um pouco mais avançada no mercado de trabalho, que ainda enxerga o idoso com preconceito.

Aqui, é importante destacar que muitos desses trabalhadores possivelmente buscarão se manter ou se reinserir no mercado de trabalho, seja para aguardar a aposentadoria, que por razões pessoais ainda não fora alcançada, seja para complemento de renda.

Ocorre que esses trabalhadores de idade avançada, apesar de suas experiências valiosas conquistadas ao longo de uma vida de trabalho, enfrentam dificuldades consideráveis ao se depararem com a dinâmica de conseguir uma colocação no mercado.

Entre os principais desafios denota-se a desconfiança por parte dos empregadores, a falta de familiaridade com algumas tecnologias mais avançadas e certas limitações físicas para determinados tipos de atividades operacionais. Além disso, empresas que oferecem benefício de plano de saúde aos funcionários, muitas vezes optam por dispensar esses profissionais devido aos altos custos associados ao plano.

Dessa maneira, emerge um fator crucial na inserção desses profissionais seniores no mercado de trabalho: a lacuna cultural existente nas políticas de contratação. Muitas agências de recursos humanos concentram seus esforços em selecionar e contratar somente talentos jovens, deixando de lado trabalhadores mais experientes. Esse fato ressalta a necessidade de desfazer estereótipos e preconceitos ainda existentes, além de reforçar a necessidade de se empreender esforços coordenados em treinamento, comunicação e práticas de recursos humanos nas empresas.

Apesar disso, há um crescente – pequeno ainda, mas crescente – reconhecimento das oportunidades de enriquecimento que trabalhadores seniores trazem para o ambiente de trabalho composto por jovens, adultos e idosos. A diversidade etária no local de trabalho traz mais vida para as discussões e potencializa a busca por soluções de problemas e a tomada de decisões, incorporando uma variedade enorme de habilidades, perspectivas e experiências acumuladas durante suas preciosas décadas de vida.

Trabalhadores mais velhos trazem consigo um comprometimento elevado e um profundo conhecimento do consumidor maduro, elementos valiosos para qualquer organização hoje.

A existência de ambientes organizacionais em que atuam diferentes gerações que se complementam mutuamente é fundamental para o desenvolvimento das empresas e das pessoas envolvidas, o que também gera um impacto significativo na economia da longevidade.

A troca de conhecimentos e experiências entre as gerações colabora

para um ambiente de trabalho mais produtivo e criativo, e isso certamente resulta em benefícios para a empresa.

Especialistas em inclusão e diversidade geracional ressaltam ainda que a presença de profissionais seniores nas organizações proporciona outros tipos de benefícios significativos, como o auxílio no desenvolvimento de profissionais mais jovens, o aumento no engajamento dos projetos e na produtividade, melhoria nas relações interpessoais e no clima organizacional e uma melhor qualidade na prestação de serviços externos, como atendimento ao cliente. Além disso, a presença de trabalhadores seniores no ambiente de trabalho tende a reduzir a rotatividade e o absenteísmo nas empresas.

Essa estratégia de inclusão de profissionais seniores nos quadros funcionais deve ser encarada como muito além de apenas considerar o público com mais de 50 anos, enfatizando, assim, a importância da chamada diversidade etária. Ou seja: é essencial que profissionais seniores interajam com os mais jovens que estão no início de suas carreiras.

Em paralelo, é preciso formar e edificar posições de liderança com profissionais preparados para valorizar e integrar as diferenças etárias, focando na complementaridade de habilidades e competências, podendo gerar um aprendizado intergeracional valioso. Equipes com diversidade etária trabalham juntas de maneira a fomentar a criatividade e a inovação, combinando ideias, abordagens e experiências únicas.

Nesse aspecto, são necessários investimentos na educação, na formação educacional e na qualificação profissional para que os futuros idosos tenham um nível de formação e profissionalização mais elevado em relação aos idosos de hoje e, com isso, se mantenham por mais tempo aptos, com capacidade laborativa, contribuindo e garantindo proteção previdenciária.

Como se vê, o envelhecimento populacional exige atenção a uma série de políticas públicas e práticas empresariais e corporativas e a ampliação das já existentes.

### **3.3 Estatísticas de inserção no mercado: envelhecimento e empregabilidade**

A realidade do mercado de trabalho brasileiro está passando por transformações significativas devido ao envelhecimento da população, e apesar de ainda existir um longo caminho a ser trilhado rumo a um contexto

ideal sobre a empregabilidade de pessoas com mais idade, conforme visto nos itens anteriores, já está havendo uma maior possibilidade de ingresso no mercado de trabalho, como poderemos ver nos dados adiante.

Em 2017, o número de pessoas com 65 anos ou mais em vagas com carteira assinada aumentou 43% em comparação com 2013, chegando a 649,4 mil. Contudo, esse crescimento também acompanha um aumento no desemprego entre as pessoas idosas, que subiu de 18,5% em 2013 para 40,3% em 2018, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD).

Apesar de os dados parecerem positivos, as motivações não são aquelas das quais falamos antes, ou seja, pouco ou nada têm a ver com uma possível conscientização no sentido de integrar pessoas idosas em suas equipes.

Nesse sentido, o coordenador de trabalho e rendimento do IBGE, Cimar Azeredo, aponta que o envelhecimento populacional e a necessidade de sustento familiar são razões centrais para o aumento da presença de idosos no mercado de trabalho: em 2010, o percentual de pessoas idosas era de 7,32%, prevendo-se que alcance 25,5% em 2060.

Segundo dados do censo de 2022, o total de pessoas com 65 anos ou mais no país (22.169.101) chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4% frente a 2010, quando esse contingente era de 7,32% da população. Já o total de crianças com até 14 anos de idade recuou de 45.932.294 (24,1%) em 2010 para 40.129.261 (19,8%) em 2022, uma queda de 12,6%.

Trata-se, portanto, de um aumento estatístico e proporcional a mudanças nas características da população.

Crises econômicas provocam instabilidades no rendimento das famílias, fazendo com que a população idosa tenha que se mobilizar e buscar emprego para compor a renda do núcleo familiar. No entanto, essas pessoas enfrentam as já mencionadas dificuldades de inserção, devido principalmente a barreiras como qualificação e preconceitos relacionados à idade.

Para os idosos com maior poder aquisitivo, a demanda se concentra em se atualizar nas novas tecnologias para buscar uma inserção (ou reinserção), enquanto para os de mais baixa renda o foco fica concentrado especialmente em atividades físicas, como agricultura e construção civil. Em qualquer dos casos, o desafio é manter a capacidade de trabalho.

O aumento da informalidade entre os idosos também é uma tendência crescente e se torna um grande e nítido reflexo das distorções que a sociedade enfrenta nesse sentido.

Em 2016, por exemplo, 27,6% das vagas de trabalho ocupadas por idosos eram com carteira assinada, índice que caiu para 26,6% em 2018. A tendência, assim, é que trabalhos informais, ou seja, que estão fora da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), ou por conta própria (autônomos) ganhem mais espaço, refletindo o que podemos chamar de uma “integração desqualificante” no mercado de trabalho, conforme descrito por Jorge Felix, presidente do Centro de Estudos de Economia da Longevidade.

A informalidade também é decorrente da reinserção dos idosos já aposentados no mercado de trabalho, com a finalidade de complementar e melhorar a renda ou mesmo para se manter ativos profissionalmente.

Essas estatísticas demonstram um quadro complexo do mercado de trabalho para a população idosa no Brasil, pois enquanto há um aumento no número de idosos empregados (considerando que esse dado representa algo diferente de uma real integração), muitos enfrentam problemas crônicos da população em geral, mas que no caso dos idosos a questão fica mais acentuada, com a precarização do trabalho, o desemprego e os desafios de qualificação.

Esse cenário reforça e ressalta a necessidade de abordar esses temas, discutir, disseminar a cultura da longevidade ativa para que possamos manter integrada na sociedade, e porque não no mercado de trabalho, essa parcela da população de maneira digna e produtiva.

### **3.4 Estratégias para uma força de trabalho inclusiva e diversificada**

Desenvolver uma força de trabalho inclusiva e diversificada em termos de idade é uma tarefa importante e essencial para as organizações modernas, fazendo parte, inclusive, de seu rol de obrigações perante a sociedade atual. É necessário, assim, empreender em uma abordagem múltipla para trabalhar efetivamente esse desafio.

Em um primeiro momento, é essencial que as organizações reconheçam de maneira explícita a idade como um aspecto fundamental e indissociável da diversidade. Isso envolve, entre outras ações de natureza preliminar, a inclusão da idade nas políticas sobre equidade e inclusão.

Ao nomear a idade de maneira específica e inequívoca, em conjunto com ações concretas, as empresas enviam um sinal claro de que valorizam os trabalhadores de todas as gerações, estabelecendo um fundamento para uma cultura inclusiva em relação à idade.

Além disso, programas de treinamento internos devem incluir a idade como um aspecto da identidade com alto potencial de ser alvo de discriminação. Esses treinamentos devem evitar estereótipos associados a certas gerações e desmistificar mitos e estereótipos relacionados à idade, como a ideia de que a inteligência atinge seu pico na juventude.

Comunicar de maneira clara, assertiva e efetiva a importância da empregabilidade em todas as idades, tanto em comunicações internas quanto externas, é outro passo crucial. Isso envolve elevar e trazer à luz perspectivas e vozes de várias gerações e comunicar informações sobre benefícios, oportunidades de desenvolvimento e outros programas igualmente a todos os funcionários.

Sincronicamente, fornecer oportunidades para colaboração intergeracional é uma das maneiras mais eficazes de quebrar preconceitos que existem no inconsciente das pessoas e proporcionar aprendizados mútuos.

Em termos gerais, ao implementar estratégias de integração de equipes intergeracionais, as organizações têm o poder e assumem seu devido lugar de protagonismo social, criando um ambiente de trabalho onde a diversidade etária não é apenas aceita, mas também celebrada como uma fonte de força e inovação a todas as gerações. Isso requer um compromisso contínuo e uma abordagem consciente para garantir que trabalhadores de todas as idades se sintam valorizados e capazes de contribuir de maneira plena e eficiente.



# capítulo 4

## O envelhecimento ativo

### 4.1 Definição e significado de envelhecimento ativo

O conceito de “envelhecimento ativo” é amplamente discutido e valorizado no contexto da saúde pública e do bem-estar individual, trazido à tona na maioria das discussões sérias que envolvem esses temas e agentes públicos. A OMS define-o como sendo “o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”.

Essa definição de envelhecimento ativo, como podemos observar pelo conceito da OMS, abrange as várias dimensões da vida dos idosos, tendo como alvo não apenas a saúde física, mas também a participação ativa na sociedade e a sua segurança em diversos aspectos possíveis.

Ainda conforme a OMS, uma abordagem com base nos conceitos de envelhecimento ativo permite que as pessoas percebam que existe potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo de todo o curso da vida, não somente na juventude, e que possam participar da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades, independentemente da idade.

Nesse sentido, o termo “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis da sociedade, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo (de movimentar-se) ou de fazer parte da força de trabalho.

O envelhecimento ativo, nesses termos, é visto hoje como um processo que otimiza e potencializa a criação e manutenção oportunidades para as pessoas, com o objetivo central de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Esse conceito, bem como suas práticas, das quais é indissociável, se aplica tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais dispersos, envolvendo a participação contínua dessas pessoas e grupos em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, a despeito do seu momento de vida.

Como política pública, o envelhecimento ativo prontifica-se também a imbuir nas pessoas uma percepção ampla e irrestrita sobre seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a jornada da

vida, proporcionando, assim, de maneira global, proteção, segurança e os cuidados adequados quando forem necessários.

Sendo assim, temos os quatro pilares essenciais do envelhecimento ativo, que são: saúde, segurança, educação e participação.

A promoção da saúde dentro do conceito de envelhecimento ativo é um dos pilares mais importantes, envolvendo a prevenção, a redução e o tratamento de doenças crônicas, deficiências nutricionais e mortalidade prematura, promovendo estilos de vida cada vez mais saudáveis e condizentes com uma vida de qualidade.

Quanto à segurança física e emocional, figura como um dos direitos fundamentais, negligenciado de maneira geral e especialmente durante o envelhecimento, sendo que as práticas baseadas nos conceitos de envelhecimento ativo se preocupam em garantir que os idosos tenham acesso a uma ampla gama de serviços sociais, de proteção e de amparo psíquico, sempre na forma de iniciativas públicas atreladas à saúde e à segurança pública.

Já a educação, trata-se de um componente fundamental para o desenvolvimento e a manutenção de habilidades cognitivas e sociais ao longo de toda a vida, sendo um dos pilares que sustenta a busca por crescimento pessoal e intelectual.

O quarto pilar, a participação ativa na sociedade, mostra-se essencial e crucial dentro da equação, pois envolve engajamento e participação intelectual em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, permitindo, dessa maneira, que os idosos possam contribuir ativamente para a sociedade como um todo e em todas as esferas, da família à nação.

Esses quatro pilares essenciais do envelhecimento ativo serão abordados de maneira um pouco mais detalhada adiante.

O envelhecimento ativo, como constatado, é um conceito muito abrangente que destaca a importância de uma abordagem integral e generalista para a terceira idade, enfatizando não apenas a saúde física, mas também o engajamento social, a educação contínua e a segurança em todas as suas formas. Trata-se de um conceito que desempenha um papel fundamental na promoção de uma vida plena e saudável à medida que envelhecemos, oferecendo benefícios significativos que impactam diretamente a qualidade de vida de toda a população.

## 4.2 Os quatro pilares do envelhecimento ativo

Como vimos, o conceito de envelhecimento ativo, amplamente endossado pela OMS, baseia-se em quatro pilares essenciais: promoção da saúde, educação ao longo da vida, segurança e bem-estar e participação ativa. Cada pilar desempenha um papel vital e integrativo na melhoria da qualidade de vida dos idosos e na promoção de um envelhecimento saudável e engajado por parte de todas as pessoas que deles se beneficiam.

Abordaremos a seguir cada um dos pilares com um pouco mais de detalhe e acuidade de observação do que fizemos anteriormente neste capítulo. A ideia, no entanto, não é esgotar o assunto, mas evocar reflexões que suscitem ainda mais discussões e ampliação de todas as visões sobre o tema.

### 4.2.1 Promoção da saúde

O pilar da promoção da saúde enfatiza a importância da prevenção, da redução e do tratamento de doenças, bem como do combate às deficiências nutricionais e à mortalidade prematura da população, com ênfase em pessoas de idade avançada.

A promoção da saúde inclui, dessa maneira, estabelecer metas mensuráveis e específicas para melhorias na saúde dos idosos (e, claro, acompanhar as ações e a consolidação dos resultados), comunicar conceitos importantes para promover e estimular estilos de vida saudáveis, além de incentivar a participação em programas de atividade física.

Todas essas atividades, quando efetivadas dentro de programas de saúde sérios e comprometidos, ajudam a mudar o cenário e manter a autonomia e independência dos idosos, bem como a reduzir o risco do aparecimento e proliferação de doenças relacionadas à idade.

Além disso, quanto maior o fator de proteção da saúde, maior será a quantidade e qualidade de vida, assim como, se focado em ações preventivas, inclusive com o incentivo a realização de atividades físicas, menor será a quantidade de idosos que precisarão de tratamentos e serviços médicos, sejam eles públicos ou privados.

## 4.2.2 Educação ao longo da vida

A educação, que pode ser considerada a base sólida de uma sociedade igualitária e justa, quando abordada dentro dos quatro pilares, se concentra em ações que promovem o desenvolvimento contínuo de habilidades cognitivas e sociais por parte da população idosa. A educação contínua é vital para o crescimento pessoal, ajudando os idosos a manter suas mentes ativas e receptivas a novas experiências.

Aqui entram projetos, ações e políticas públicas que fomentam, estimulam e promovem a participação de pessoas com idade avançada em programas de ensino e aprendizagem contínua, que trabalham o estímulo à reabilitação cognitiva e psicomotora.

Podemos considerar, neste pilar, todo tipo de educação e formação, desde o ensino formal para aqueles que não conseguiram completar os estudos até cursos livres e profissionalizantes, passando por grupos de reflexão sobre os mais variados temas.

## 4.2.3 Segurança e bem-estar

A segurança, tanto física quanto emocional, é um aspecto crítico e essencial do envelhecimento ativo e é fundamental garantir que os idosos tenham acesso a serviços sociais e de saúde adequados que atendam às suas necessidades e direitos.

Infelizmente, casos de violência contra pessoas idosas são muito mais comuns do que imaginamos. São abusos que vão desde negligência e abandono até casos de agressão física e moral.

A manutenção de vínculos familiares e sociais, bem como a defesa ativa de direitos e o fornecimento de serviços de proteção asseguram que os idosos vivam com dignidade e respeito, sem medo de abusos ou negligência. Em paralelo a isso, faz-se necessário e urgente conscientizar a sociedade para a necessidade de respeito e valorização da pessoa idosa, tendo em vista a melhor das estratégias: a prevenção.

#### 4.2.4 Participação ativa

Este pilar envolve ações pelo engajamento ativo de pessoas idosas em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais, de modo a, inclusive, comprometer setores da sociedade que ainda não se enquadrem como idosos.

Pessoas de idade avançada têm um potencial valioso para contribuir ativamente para a sociedade como um todo, ao mesmo tempo em que podem prover suas famílias com conhecimento, experiência e transmissão de valores. Idosos possuem um poder social transformador incrível e é preciso dar a eles a oportunidade e o fomento necessários para que atuem de maneira mais ativa na sociedade.

Dessa maneira, é fundamental desenvolver políticas para que os idosos participem ativamente da comunidade, exerçam a cidadania e influenciem decisões políticas, para assim garantir que tenham voz e influência em todas as questões que lhes são pertinentes.

Os quatro pilares do envelhecimento ativo, apesar de se apresentarem como conjuntos separados de ações e estratégias, trabalham juntos para apoiar um processo de envelhecimento saudável e engajado por parte da população, enfatizando a importância de uma abordagem holística e proativa para o bem-estar na terceira idade.

### 4.3 Benefícios do envelhecimento ativo para a longevidade

Os benefícios do envelhecimento ativo para a uma população longa são vastos e variados, afetando não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental e social dos idosos e da população em geral, que se presume um dia chegar a idades mais avançadas.

Dessa maneira, as ações e estratégias que envolvem o envelhecimento ativo, conforme definidas pela OMS e sustentadas pelos quatro pilares sobre os quais acabamos de expor, são fundamentais para melhorar a qualidade de vida de todos, à medida que as pessoas envelhecem, focando na otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança.

Para facilitar a compreensão e a composição do conhecimento, separamos os benefícios em físicos, mentais/emocionais e sociais, conforme veremos logo adiante.

### 4.3.1 Benefícios físicos

A atividade física regular é um componente central do envelhecimento ativo. Falando de maneira generalista, a realização constante e habitual de atividades físicas comprovadamente oferece proteção contra uma enorme variedade de doenças e condições advindas da idade, melhorando também a capacidade funcional e reduzindo muito os riscos de morte.

A literatura científica, por meio de dados empíricos, enfatiza que as pessoas idosas que se mantêm fisicamente ativas têm maior probabilidade de preservar sua independência, reduzir o risco de quedas (um fator de extremo risco e preocupação) e de doenças cardiovasculares, além de manter uma melhor qualidade de vida em geral.

### 4.3.2 Benefícios mentais e emocionais

O envelhecimento ativo também abrange, dentro de seu arcabouço de ações estratégicas, muitos dos principais aspectos mentais e emocionais que influenciam a qualidade de vida de uma pessoa. Estudos têm demonstrado que a participação em atividades sociais e educacionais, em conjunto com o exercício físico (o primeiro benefício sobre o qual falamos), contribui de maneira decisiva para a saúde mental dos idosos, ajudando a combater a depressão e melhorar a autoestima e a cognição.

Podemos listar, dentro desse escopo, atividades que desafiam a mente, hobbies, aprendizado contínuo (cursos livres e profissionalizantes, por exemplo) e interações sociais diversas, principalmente com pessoas de outras faixas etárias e classes sociais e profissionais. Todo esse processo é contínuo e crucial para manter a saúde mental durante a vida e a jornada rumo ao envelhecimento.

### 4.3.3 Benefícios sociais

O envolvimento em eventos e interações sociais das mais diversas, bem como a participação ativa na comunidade em que se insere são

outros exemplos de aspectos essenciais e que são parte do processo de envelhecimento ativo. As pessoas idosas que se tornam e/ou permanecem socialmente ativos têm menos chances de experimentar isolamento social e solidão, fatores que são conhecidos por terem um impacto negativo significativo na longevidade e qualidade de vida.

A interação social estabelecida de maneira eficiente e regular também oferece suporte emocional, aumenta a sensação de pertencimento e proporciona oportunidades para a troca de experiências e apoio mútuo. Tudo isso é de grande valia para pessoas idosas, que muitas vezes apresentam quadros depressivos e condições do tipo, muitas vezes motivadas pela constatação da idade avançada e do abandono social que muitos sofrem.

Postas assim as três categorias gerais de benefícios, temos como conclusão que envelhecimento ativo é um processo muito abrangente, que engloba a manutenção da saúde física, mental e social em relação de integração total. Ou seja, benefícios físicos comprovadamente atuam em questões mentais, enquanto os benefícios sociais têm grande poder na consolidação da questão física, para ficar apenas em poucos e restritos exemplos.

Essa maneira de abordagem proativa para o envelhecimento, focada na saúde, participação ativa e segurança, atua não apenas no prolongamento da expectativa de vida, mas também garante que esses anos adicionais sejam vividos com qualidade, satisfação e saúde. As políticas públicas e as iniciativas de saúde devem, portanto, apoiar e promover o envelhecimento ativo como uma estratégia-chave para uma sociedade envelhecida saudável.

#### **4.4 Estratégias e práticas para um envelhecimento ativo**

Agora que abordamos o envelhecimento ativo em todos os seus conceitos e principais dimensões teóricas e vimos como se trata de algo fundamental para melhorar a qualidade de vida dos idosos, vamos partir para um lado mais prático. Recordando: envelhecimento ativo, conforme definido pela OMS e já evocado neste capítulo, é um grupo de conceitos, práticas e estratégias que tem como objetivo promover e otimizar oportunidades de saúde, participação e segurança para a população, considerando toda a sua trajetória de vida e, principalmente, a perspectiva de envelhecer com qualidade de vida.

Nesse sentido, a abordagem do envelhecimento ativo envolve o emprego de diversas atividades práticas, que vão, de maneira ou outra,

evocar seus princípios e consolidar seus efeitos e resultados na vida das pessoas de idade ou que estão em processo de envelhecimento. Algumas dessas atividades e estratégias práticas são:

- **Atividades cognitivas e de estímulo mental:** exercícios cognitivos de percepção, como palavras cruzadas, são benéficos para manter a mente ativa, o que contribui para a manutenção de sua saúde por muitos anos. Também podemos incluir aqui jogos eletrônicos, como videogames, e a leitura dos mais variados tipos, como literatura, livros técnicos e até mesmo livros teóricos sobre questões da contemporaneidade. Todos esses são exercícios que ajudam a melhorar a atenção, a percepção e o estímulo dos sentidos, além de ativar a memória.
- **Participação social e relacionamento interpessoal:** tomar parte em atividades lúdicas, como jogos de mesa (dominó, baralho, xadrez, por exemplo), oferece benefícios cognitivos e facilita a participação social, que é um aspecto crucial do envelhecimento ativo. Patotas de futebol, vôlei e bocha também são exemplos de participação social, aliadas ao exercício físico, que veremos adiante. Da mesma forma, manter relações sociais estáveis, ter e ser amigos e manter conversas ajudam a prevenir o isolamento social e suas consequências negativas.
- **Exercícios físicos:** atividades em grupo, como futebol, vôlei, corrida, andar de bicicleta, dança, ajudam na resistência, no controle postural, na flexibilidade e na socialização. Atividades físicas praticadas sozinho, caminhada, corrida, musculação são alguns exemplos, todos excelentes. Vale destacar que manter uma rotina de atividades físicas durante toda a vida contribui ainda mais para essa fase e potencializa os efeitos das estratégias de envelhecimento ativo. Que tal unir exercícios físicos e socialização ao criar ou participar de um grupo de caminhada, funcional, futebol, bocha ou outro tipo de esporte? Exercício físico não diz só respeito ao corpo, contribui para a saúde mental também.
- **Auto-ocupação e utilidade:** encontrar e empreender em atividades que satisfaçam aumenta a autoestima e proporciona satisfação pessoal. Aliás, escolher e adotar um hobby costuma ser muito efetivo! Existem muitas atividades que podem proporcionar horas prazerosas de vida.
- **Autonomia e independência:** desenvolver a autonomia

e manter a independência são processos fundamentais para evitar a incapacidade e a dependência – esta, muitas vezes, sendo abusiva e até mesmo gatilho para situações de violência. Quem nunca viu senhores e senhoras exibindo suas incríveis e cautelosas habilidades no trânsito? Estão agindo de forma a contribuir para o seu próprio bem-estar e satisfação.

- **Autoaceitação e atitudes positivas:** aceitar a si mesmo é essencial para manter uma atitude positiva na vida, o que ajuda a prevenir sentimentos de tristeza e depressão, comumente aumentados na velhice. Para que isso se torne efetivo, não basta apenas “pensar positivo”, sendo necessário também realizar atividades que lhe dão satisfação (fazendo algumas das sugestões trazidas no livro ou outras atividades de livre escolha) e disso colher frutos.

- **Otimismo e senso de humor:** manifestações de personalidade como otimismo e senso de humor estão quase sempre associadas a uma maior satisfação na vida e atuam como protetores contra o declínio físico, mental e funcional. Senso de humor, por exemplo, é muito mais bem praticado quando em grupo – daí a necessidade de promover interação social. Ver o lado bom das coisas é importante e faz bem.

- **Voluntariado:** muitas pessoas idosas – e de qualquer idade – encontram no voluntariado uma forma de participação social, que promove a autoestima e ajuda a se sentir útil, além de conter em si muitas atividades que contribuem para o bem-estar e para uma vida de qualidade, como a interação social.

Trata-se, em suma, de uma lista que não deve se encerrar em si mesma, sendo apenas sugestões genéricas, mas não aleatórias, pois foram citadas a partir das experiências, vivências e realidades com resultados positivos de pessoas próximas a mim. Existem muitas outras ações e estratégias que podem e devem ser colocadas em prática, a depender de muitos fatores, como preferências pessoais, localidade, contexto social e cultural, para ficar apenas em alguns exemplos.

A direção é a busca por se sentir e estar efetivamente mais livre e não administradas pela idade. Fazer o que gosta, o que satisfaz, o que contribui para a longevidade ativa. Ser experiente, ter vivência, mas estar

vivendo na sua plenitude.

E por falar em experiências, vivências e realidades de pessoas próximas a mim, um dos principais exemplos foi de uma amiga, excelente profissional e ser humano, a Lucia Helena Vieira, que escreveu o prefácio deste livro. Lucia já é aposentada no cargo que ocupava, mas permanece ativa em todos os segmentos da vida, profissional, voluntariado, relacionamento interpessoal, atividade física, religiosa, e tantas outras.

Após uma das mais recentes experiências vivida, ela compartilhou um texto curto em que a última frase mencionava assim: “Sê feliz, e faz felizes aos outros” (autor desconhecido) E não parou por aí... compartilhou com os amigos próximos o seguinte ditado que aprendeu pelos “caminhos” da vida “Ultreia Et Suseia”, ou seja, Vamos lá, Vamos em frente!

Ou seja, são mensagens que nos lembram e se enquadram em várias das atividades citadas acima, em uma conjugação do que nos faz bem, independentemente da idade.

Essa é a Lucia! Por isso ela foi um exemplo que me inspirou a escrever este livro e que agora pode ser um exemplo para você, leitor, que deseja estar preparado para viver 100 anos.

E foram outros tantos exemplos que me inspirei para escrever este livro que até daria outro livro...

De maneira geral, e evocando aqui uma síntese, essas estratégias e práticas anteriormente citadas para um envelhecimento ativo englobam uma variedade enorme de atividades que visam ao bem-estar físico, mental e social e é importante que as pessoas estejam engajadas em atividades que promovam sua saúde, participação e segurança, fundamentais para uma vida plena e satisfatória na qualquer idade, afinal, a jovialidade por estar presente em qualquer fase da vida.

## **4.5 Dados e estatísticas sobre envelhecimento ativo e longevidade**

Existe hoje um montante considerável de dados e informações sobre envelhecimento ativo e longevidade que revelam principalmente algo que já abordamos de algumas formas, mas que é sempre válido retomar e reforçar: há em curso uma mudança significativa na estrutura demográfica global, representada principalmente por um aumento constante na proporção de

idosos na população.

Alguns exemplos: em 2022, no Brasil, o número de pessoas com 65 anos ou mais atingiu a marca exata de 22.169.101 indivíduos, correspondendo a 10,9% da população. Esse número representa um aumento de 57,4% em relação ao mesmo dado de 12 anos atrás, em 2010. Seguindo o mesmo movimento, a população idosa, com 60 anos ou mais, em 2022, era de 32.113.490 indivíduos, o que equivale a 15,6% da população, registrando assim um aumento de 56,0% em relação aos patamares de 2010. Essas estatísticas indicam exatamente o que apontamos: uma tendência crescente de envelhecimento da população brasileira.

A situação pode ser considerada semelhante se mudarmos o foco para a situação global. Estima-se que o número de pessoas idosas atualmente consideradas, com 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100. Em números um pouco mais precisos, a previsão é que essa população específica cresça da ordem de 1,1 bilhões de pessoas, patamar registrado em 2022, para 2,1 bilhões de pessoas em 2050 e 3,1 bilhões de pessoas em 2100.

Trata-se de uma dinâmica que está acontecendo mais rapidamente do que todos os outros grupos etários, com a população acima dos 60 anos crescendo a uma taxa de cerca de 3% ao ano. Atualmente, a Europa possui a maior percentagem de população com mais de 60 anos (25%), mas espera-se que outras regiões do mundo tenham quase um quarto ou mais de suas populações com mais de 60 anos até 2050. Além disso, o número de pessoas com 80 anos ou mais deverá triplicar até 2050, passando de 137 milhões em 2017 para 425 milhões em 2050.

Esses dados destacam, corroboram e evidenciam de maneira gritante a importância crescente de políticas e programas focados no envelhecimento ativo e na disseminação do tema. À medida que a população mundial continua a envelhecer, torna-se cada vez mais crucial abordar as necessidades e capacidades dos idosos, garantindo que eles continuem a desempenhar um papel vital em suas comunidades e na sociedade em geral, e torna-se essencial que passemos a tratar mais do assunto, pois é a realidade que estamos vivenciando.

Inquietada por ver pouca discussão do tema e pelo desejo de contribuir com a disseminação do envelhecimento ativo e de todos os demais aspectos relacionados, decidi escrever este livro, para despertar as pessoas, de qualquer idade, de qualquer função, a reconhecer a realidade, a se preparar e a vivenciar a conquista e os desafios da longevidade.



# capítulo 5

## A responsabilidade social e a longevidade

### 5.1 Governos e políticas públicas para a terceira idade

Já sabemos que, ao longo dos anos, o Brasil vem enfrentando desafios significativos relacionados ao envelhecimento de sua população. Muitos dados e informações já foram levantados, expostos e evidenciados sobre esse fato. Nesse contexto, temos um foco importante a ser abordado: a implementação de políticas públicas voltadas para a saúde e para o bem-estar da pessoa idosa.

Desde a implantação do SUS, o país tem desenvolvido políticas tanto gerais quanto específicas para a saúde de diversos segmentos da população brasileira, inclusive da pessoa idosa. São políticas geralmente marcadas por compromissos sociais e definições claras de diretrizes, indicadores e metas, embora nem sempre tais objetivos sejam cumpridos ou mensurados, devido principalmente aos problemas sistêmicos, de maneira histórica.

Nesse contexto, a transição demográfica da qual falamos e o processo de envelhecimento traz consigo necessidades específicas de saúde, freqüentemente relacionadas a problemas crônicos que surgem ao longo da vida e muitas vezes encontram na velhice as condições ideais para se tornarem um problema.

Além da saúde, a segurança social da pessoa idosa é uma preocupação central dos governos e das administrações públicas de todo o país. A Constituição Federal de 1988, em conjunção com o Estatuto do Idoso, implantado em 2003, formam um verdadeiro bastão legal em prol do idoso, assegurando direitos fundamentais para essa população e incluindo medidas de proteção, política de atendimento, acesso à justiça e proteção judicial.

No entanto, apesar dessas garantias legais, as pessoas idosas ainda enfrentam vários tipos de violência, incluindo abusos físicos, psicológicos e financeiros.

Uma das ações que pode ser realizada, e inclusive já existem registros de implantação, é a promoção de cursos e formações sobre questões de planejamento de gastos e finanças. Esse tipo de conscientização tem um alvo como certo: os crescentes e recorrentes golpes financeiros que idosos sofrem, ao permitirem que terceiros (muitas vezes parentes) contraiam empréstimos e outros produtos em seus nomes, tornando-os inadimplentes.

Entre as ações mais significativas podemos mencionar o Pacto Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa (PNDPI), que envolve um compromisso formal entre os governos das esferas federal, estadual e municipal para implementar políticas públicas em defesa dos direitos dos idosos.

Essas políticas refletem a necessidade premente de uma abordagem ampla para lidar com os desafios do envelhecimento, derivada de um compromisso crescente com o bem-estar e a dignidade dos idosos.

## 5.2 Justiça e legislação: garantindo direitos na velhice

A justiça brasileira, aliada ao corpo de leis que rege o país, desempenha um papel crucial na garantia dos direitos dos idosos, fornecendo uma base legal para a proteção e promoção do bem-estar dessa população. Apesar disso, sabemos que há muito ainda o que conquistar nesse sentido, uma vez que a própria lei muitas vezes não é aplicada da maneira que deveria.

A Lei nº 10.741/2003, conhecida como Estatuto da Pessoa Idosa, é a pedra angular da proteção legal de que desfruta o idoso. Essa lei assegura direitos fundamentais às pessoas com 60 anos ou mais, incluindo o 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, tudo isso reforçando e imbuindo caráter prático ao que traz a Constituição Federal de 1988.

A Lei nº 14.423/2022 substituiu as expressões “idosas” e “idosos” por “pessoa idosa” e “pessoas idosas” procurando, assim, enfatizar a necessidade de combate à desumanização do envelhecimento e refletindo a luta dessas pessoas pelo direito à dignidade e à autonomia. Trata-se de um movimento que, apesar de parecer apenas cosmético ou até mesmo menos significativo, endossa a mudança de cultura de que tanto necessitamos para que possamos seguir rumo a um país que respeita sua população idosa.

O Estatuto da Pessoa Idosa também garante uma série de benefícios para pessoas idosas, entre eles a gratuidade de alguns medicamentos e de transporte, além de outras medidas. Trata-se do artigo 15 do Estatuto, que responsabiliza o poder público pelo fornecimento gratuito de medicamentos, especialmente os de uso contínuo, e estabelece a preferência no atendimento

A gratuidade nos transportes coletivos públicos urbanos e semi urbanos é assegurada para pessoas maiores de 65 anos, e o sistema de

transporte coletivo interestadual reserva duas vagas gratuitas por veículo para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Além disso, o Estatuto determina que pessoas acima de 60 anos têm direito à isenção de pagamento do Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU) em determinadas condições.

Outro aspecto de que trata a lei é a prática de violência física, econômica ou psicológica contra a pessoa idosa, que é considerada crime. O Estatuto prevê que pedidos de medida protetiva possam ser feitos diretamente ao Ministério Público e que devam ser atendidos em até 48 horas.

Há também a prioridade concedida às pessoas idosas na tramitação de processos judiciais, garantindo agilidade e atenção às suas necessidades

A sociedade tem a responsabilidade de proteger a dignidade da pessoa idosa, e a legislação, que representa de maneira prática e simbólica essa responsabilidade, assegura que nenhum idoso sofra negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão. Violações a esses direitos devem ser denunciadas, sendo possível realizar denúncias de maneira anônima pelo Disque 100 ou Disque Direitos Humanos, canal disponível 24 horas por dia.

### **5.3 Mídia e representação da pessoa idosa na sociedade**

A representação da pessoa idosa na mídia e sua influência na percepção social são temas de crescente importância, dada a evolução demográfica e a crescente presença de idosos na sociedade brasileira. Análises dessas representações revelam nuances significativas e implicações para a inclusão e o bem-estar dessa faixa etária.

A professora Sandra Souza, da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo (ECA-USP), em seu estudo sobre a representação da velhice em peças publicitárias e de comunicação, destaca que a mídia recorre de maneira freqüente a estereótipos que pouco ou em nada refletem a realidade da população idosa. Em sua abordagem, ela identifica dois padrões predominantes: a representação da pessoa idosa como fragilizado e dependente, que é raramente explorada na publicidade, e a representação romantizada, que mostra idosos vivendo eternamente com parceiros, sem limitações, o que não corresponde à experiência da maioria das pessoas idosas. Essa falta de representatividade pode ser atribuída ao

fato de que as simbologias relacionadas à pessoa idosa são criadas por adultos contemporâneos que ainda não atingiram essa fase da vida e que não refletiram sobre a vivência da pessoa idosa.

Em outro estudo, a pesquisadora Cíntia Liesenberg, também da USP, analisou as representações de pessoas idosas na mídia, focando em como estas tendem a minimizar a vulnerabilidade e a necessidade de cuidados associados ao envelhecimento. O estudo, que se concentrou em publicações reproduzidas pelo Portal do Envelhecimento. Cíntia observou que, enquanto a mídia oferece uma diversidade de retratos do envelhecimento, há uma ausência notável de perfis que abordem a vulnerabilidade e a dependência, aspectos freqüentemente vistos de forma negativa.

Os resultados da pesquisa estão em sua tese de doutorado, intitulada ***Sob o signo do tempo: velhice e envelhecimento em perfis de idosos nas mídias***. A pesquisadora enfatiza a importância dos espaços sociais ocupados pelos idosos e a necessidade de uma representação mais diversificada e realista, destacando a importância de abordar a dependência e a vulnerabilidade para possibilitar o despertar de uma velhice mais digna.

Essas pesquisas são importantes porque apontam e trazem à tona a necessidade de uma representação mais autêntica e diversificada dos idosos na mídia e, também, que reflita a complexidade e a pluralidade de experiências da vida na terceira idade. A falta de representações realistas pode influenciar negativamente a percepção social dos idosos, reforçando estereótipos e negligenciando aspectos fundamentais do envelhecimento, movimento que corre em total contrariedade às principais iniciativas para a mudança de contexto.

Portanto, é essencial que a mídia adote uma abordagem mais inclusiva e empática na representação da pessoa idosa, contemplando suas histórias e contribuições de maneira mais realista.

## 5.4 Responsabilidade coletiva e conscientização social

Reunimos, até este ponto, um bom número de conceitos, informações, dados e argumentos que corroboram a seguinte afirmação: a nossa responsabilidade coletiva para com a população de pessoas idosas e a conscientização social atuante no sentido de criar e recriar culturas são componentes cruciais para garantir a qualidade de vida dos idosos em curto, médio e longo prazos.

A população idosa está crescendo globalmente, com isso, aumenta a necessidade de uma abordagem inclusiva que valorize e respeite essa faixa etária, ao mesmo tempo em que trate com naturalidade o que de fato é, e aqui reforçamos: essa é uma responsabilidade de todos. Um movimento eficiente que promova a inclusão social da pessoa idosa os encoraja a participar mais da vida social, cívica e econômica de suas comunidades – família, bairro, cidade, estado e nação – promovendo, assim, o que já chamamos nesta obra de envelhecimento ativo.

Um dos desafios enfrentados nessa promoção do bem-estar das pessoas idosas é a persistência de preconceitos negativos relacionados à idade. Trata-se de uma cultura solidificada, enraizada nas entranhas da sociedade, com pensamento retrógrado, que trata o idoso como uma pessoa pouco útil.

Diante disso, são necessárias – e urgentes – ações visando dissolver esses alicerces negativos e facilitar as interações intergeracionais, para assim dissipar essas noções e conceitos e fomentar uma educação global sobre o envelhecimento desde muito cedo, para que as pessoas aprendam a valorizar e compreender as questões associadas ao envelhecimento com um processo natural que pode estar associada à juventude comportamental.

O engajamento social é fundamental para a autoestima e para a saúde mental dos idosos, e iniciativas amigáveis à terceira idade que envolva todos os idosos em atividades nas quais eles tenham experiência podem mantê-los engajados com a comunidade, ajudando-os a se sentirem valorizados.

Uma comunidade de qualquer escala que tenha seus idosos nela engajados fatalmente se transforma em uma sociedade mais justa, igualitária, onde todos podem exercer sua cidadania de maneira plena.

Em nível global, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da ONU ressalta a importância de não deixar ninguém para trás e de garantir que os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) sejam atendidos para todos os segmentos da sociedade, em todas as idades, com foco particular nos mais vulneráveis, incluindo os idosos. O documento reconhece a importância de uma abordagem ao longo da vida para o envelhecimento e chama a atenção para a proteção e promoção dos direitos dos idosos na implementação da Agenda 2030.

A responsabilidade coletiva e a conscientização social em relação à pessoa idosa não são apenas questões de compaixão ou moralidade, mas também de sustentabilidade e desenvolvimento social. É essencial criar uma

sociedade onde as pessoas idosas são valorizadas, respeitadas e incluídas, garantindo-lhes uma qualidade de vida digna e contribuindo para o bem-estar geral da sociedade.

# capítulo 6

## A longevidade e a Previdência Social

### 6.1 Desafios demográficos e previdenciários

O fenômeno do envelhecimento populacional e a conseqüente longevidade conquistada emergem como desafios críticos no contexto da Previdência Social. À medida que a expectativa de vida aumenta globalmente, devido principalmente a avanços significativos na medicina, tecnologia e melhores condições de vida, a demografia está passando por uma transformação sem precedentes em escala global.

Essa mudança tem implicações profundas para os sistemas previdenciários, pois estes são projetados com base em equações demográficas que estão se tornando cada vez mais desbalanceadas por conta dessa dinâmica populacional, fato que vem provocando reformas previdenciárias necessárias ao longo dos anos.

Partindo de uma abordagem histórica, os sistemas de previdência foram estabelecidos em um contexto demográfico muito diferente do atual. Em décadas passadas, havia uma maior proporção da população que poderia ser considerada ativa no mercado de trabalho, sustentando financeiramente um número menor de aposentados. No entanto, com a diminuição das taxas de natalidade e o aumento da longevidade, essa relação está mudando.

Estamos agora testemunhando um número crescente de aposentados, apoiados por uma base de segurados contribuintes proporcionalmente menor – e cada vez menor. Isso representa um desafio significativo para a sustentabilidade financeira dos sistemas de previdência, que dependem da contribuição contínua de uma grande massa de segurados para financiar as aposentadorias atuais e formar reserva financeira para as futuras.

Essa dinâmica de aumento da longevidade também traz consigo a necessidade de reformulações nos sistemas de previdência como já vem ocorrendo ao longo dos anos. A política pública da previdência social precisa se adaptar não apenas com o objetivo de gerenciar os recursos de forma eficiente e profissional, mas também para atender de maneira eficiente e adequada às crescentes demandas de uma população idosa. Isso inclui o fornecimento de benefícios adequados que possam garantir qualidade de vida e dignidade na velhice, considerando que muitos indivíduos viverão muito além da idade tradicional de aposentadoria. Esse é um tema do qual tratamos nos capítulos anteriores deste livro com detalhe de abordagem e

informação.

As soluções para esses desafios podem ser variadas. Reformas paramétricas nos sistemas de previdência, como o aumento da idade mínima de aposentadoria, aumento do tempo mínimo de contribuição e a adaptação das fórmulas de cálculo dos benefícios são medidas frequentemente discutidas e tomadas em diversos países e não é diferente no Brasil.

Também são feitas reformas estruturais, como mudanças no regime de avaliação, financiamento para equacionamento do déficit e reformulação dos mecanismos de regulação.

Essas medidas certamente têm reflexos, pois mantêm o segurado contribuindo mais e por mais tempo, diminuindo o impacto da dinâmica democrática nas contas previdenciárias.

Porém, só essas medidas têm demonstrado que não são suficientes, precisando vir acompanhadas de outros ajustes. Necessário se faz que sejam construídas competências para que os problemas sejam enfrentados previamente, sejam PREvistos e muitas vezes evitados, e não apenas quando o sistema entrar em colapso ou com déficit previdenciário alto e pesado de sustentar, até porque a consequência do déficit dos regimes previdenciários recai sobre toda a sociedade, pois é uma política pública e, se muito custosa, prejudicará o oferecimento de outras tantas políticas públicas em prol de toda a sociedade.

Cabe mencionar aqui o significado da palavra “previdência” no Dicionário Aurélio Buarque de Holanda Ferreira: “1. qualidade do que é previdente. 2. previsão do futuro; conjectura.”.

Simple, objetiva e matematicamente assim! Ou há alguma dúvida de que o número de aposentados em comparação com os contribuintes não irá aumentar e diminuir os ativos ao longo dos próximos anos?

Após existir o déficit ou estar ele elevado, fica mais difícil encontrar soluções efetivas para o seu equacionamento completo.

A tendência é evitar discutir assuntos considerados “polêmicos”. O ser humano, em momentos de mudanças ou risco de mudanças, tende a se defender de tudo e de todos, pensando apenas nas suas necessidades imediatas, porém, somente com visão ampla, realista, pensando no coletivo, na solidariedade do sistema, seremos capazes de promover a mudança de que precisamos e que tem por objetivo a busca e porque não o atingimento do princípio do equilíbrio financeiro e atuarial e, com isso, a sustentabilidade

dos regimes previdenciários, hoje deficitários, visando à garantia de pagamento de benefícios presentes e também futuros.

Veja! Se o poder público tem que arcar com elevados valores para custear o déficit previdenciário, isso poderá resultar em inadequação nas contas públicas, comprometendo a capacidade orçamentária e administrativa para a realização de outras tantas políticas públicas que são destinadas a toda a sociedade, como saúde, educação, infraestrutura, assistência social, entre tantas outras.

Além disso, é necessária a busca para o alcance de um regime previdenciário equilibrado, com visão de curto, médio e longo prazo, pensando em garantir o pagamento dos benefícios previdenciários não só presentes, mas também futuros.

Incentivar a participação contínua no mercado de trabalho, especialmente entre a população mais velha, pode ser uma estratégia eficaz para mitigar os desafios financeiros dos sistemas previdenciários. Isso aumenta a base de contribuintes e contribui para a saúde e bem-estar da pessoa idosa, que se mantém ativa e engajada na sociedade.

Em última análise, enfrentar os desafios demográficos e previdenciários requer uma abordagem ampla que considere as necessidades econômicas, de saúde e sociais. Isso implica a colaboração entre diferentes setores de todos os governos e da sociedade para desenvolver soluções sustentáveis e inclusivas que possam apoiar a população em seu envelhecimento. A chave para o sucesso nesse empreendimento será a adaptação contínua e a resposta proativa e rápida às mudanças demográficas, assegurando, assim, que os benefícios da longevidade sejam aproveitados por toda a sociedade.

Mostra-se também necessário, ou melhor, indispensável, ter a visão e noção da sua situação pessoal e individual, do seu planejamento financeiro e previdenciário, e um dos objetivos deste livro é justamente chamar a atenção de você, leitor, para isso.

Não necessariamente a previdência pública ou apenas a previdência pública, mas o planejamento financeiro e previdenciário pessoal são extremamente importantes e indispensáveis para o planejamento e realização da longevidade ativa, para se preparar e para viver 100 anos.

## 6.2 Inovações na gestão previdenciária

Como vimos no item anterior, à medida que as sociedades precisam encarar o desafio de uma população cada vez mais longeva, torna-se imperativo repensar a questão previdenciária, e isso fatalmente significa inovar. Essa necessidade surge do reconhecimento inequívoco de que, hoje, os modelos tradicionais de previdência, construídos sob paradigmas demográficos superados, não são suficientes para lidar com as complexidades atuais das dinâmicas da população, razão pela qual já passamos por algumas mudanças e reformas.

Nesse sentido, o desafio não se limita apenas a garantir sustentabilidade financeira e atuarial do sistema, mas também assegurar que os sistemas previdenciários sejam justos e adaptáveis às mudanças sociais e econômicas.

Em paralelo, devemos tratar a inclusão social como um pilar central desse processo. Isso significa incentivar que os segmentos da população, incluindo trabalhadores informais, autônomos, tenham acesso à proteção previdenciária adequada e aos benefícios conquistados pelas metodologias inovadoras implantadas, seja através da previdenciária pública ou mesmo a privada, ou seja, incentivar que todos tenham um planejamento previdenciário e financeiro.

É importante lembrar que a população pode e deve se declarar parte da solução para os desafios previdenciários que emergem dos novos tempos. Nesse sentido, a educação previdenciária e financeira se posta como um elemento crucial para o sucesso das inovações na gestão previdenciária. Ou seja, informar e educar a população sobre a importância do planejamento para a aposentadoria e as opções disponíveis pode contribuir para decisões mais bem embasadas e responsáveis, tanto por parte dos cidadãos quanto dos gestores públicos.

As inovações na gestão previdenciária devem ser orientadas por uma visão global que equilibra sustentabilidade financeira com justiça social, flexibilidade e inclusão. Isso exige uma abordagem colaborativa, envolvendo governo, setor privado, sociedade civil e os próprios segurados e beneficiários, no sentido de criar sistemas de previdência que estejam preparados para enfrentar os desafios de uma sociedade em constante mudança e fazer parte dessa mudança.

### 6.3 Impactos econômicos da longevidade

A longevidade humana, enquanto resultado de avanços significativos em saúde e qualidade de vida, tem implicações econômicas profundas e variadas. Essa mudança demográfica de caráter profundo, marcada por um aumento na expectativa de vida e uma diminuição nas taxas de natalidade, altera fundamentalmente a estrutura etária das populações, afetando diretamente as economias e os sistemas de previdência social.

Como já vimos, um dos impactos mais imediatos da longevidade é o aumento da proporção de pessoas idosas com relação ao total de pessoas em uma população, resultando em um maior número de indivíduos dependendo de benefícios de previdência e cuidados de saúde.

Com uma força de trabalho relativamente menor para sustentar essa crescente população de pessoa idosa, algo que também já abordamos, os sistemas de previdência enfrentam desafios significativos de sustentabilidade (ver item anterior).

O valor para financiar as aposentadorias e pensões tem levado a déficits financeiros e atuariais nos regimes previdenciários públicos, a exemplo dos Regimes Próprios de Previdência Social – RPPS, exclusivo dos servidores públicos titulares de cargo efetivo que foi instituído por cerca de 40% (quarenta por cento) dos Municípios do Brasil, além de todos os Estados. Na grande maioria dos entes, o déficit da previdência tem impactado as contas públicas de forma a comprometer o financiamento das outras políticas públicas igualmente importantes destinadas à população, como saúde, educação, infraestrutura, segurança, entre outras.

Além disso, a longevidade da população impacta de maneira premente o mercado de trabalho – a engrenagem que mais trabalha, e muitas vezes a mais frágil da economia.

Com mais pessoas vivendo mais e permanecendo saudáveis, há um potencial para prolongar a vida profissional e isso poderia ajudar a mitigar alguns dos desafios econômicos dessa nova realidade, permitindo também que as pessoas idosas contribuam por mais tempo para a economia e os sistemas de previdência. No entanto, essa dinâmica, para funcionar, requer que sejam feitas adaptações no mercado de trabalho, incluindo políticas para combater a discriminação por idade e promover oportunidades de emprego para trabalhadores mais velhos.

O aumento da longevidade também influencia os padrões de

consumo e de poupança. À medida que as pessoas vivem mais, elas podem optar por economizar mais durante seus anos de trabalho para financiar um período de usufruir a reserva mais longo. Isso pode levar a mudanças nos padrões de consumo e investimento, afetando os mercados financeiros e a economia em geral, simplesmente por manter recursos guardados por mais tempo, ao invés de “circulando” no mercado de consumo.

Por outro lado, a pessoa idosa pode vir a usufruir unicamente do benefício previdenciário, pois, por diversos fatores possíveis, não acumulou reservas ao longo da vida laborativa.

A longevidade também proporciona novas oportunidades de mercado para empreendedores. A demanda por produtos e serviços voltados para idosos, como cuidados de saúde, lazer e tecnologia assistida, entre outros que ainda podem – e vão – ser criados, tende a aumentar. Esse movimento pode estimular a inovação e o crescimento em setores específicos da economia, gerando novos empregos e contribuindo para o crescimento econômico.

No entanto, os impactos econômicos da longevidade variam de maneira considerável entre países e regiões, a depender de fatores como o estágio de desenvolvimento econômico, as políticas de previdência social, a estrutura do mercado de trabalho e a cultura. Em países com sistemas de previdência menos desenvolvidos ou com recursos limitados, por exemplo, o aumento da longevidade pode representar um desafio ainda maior, exigindo soluções criativas e colaboração internacional para garantir sustentabilidade e equidade.

Além disso, uma população cada vez mais longeva faz surgir implicações significativas para o planejamento urbano e infraestrutura. Com um número crescente de idosos, as cidades e comunidades precisam se adaptar para atender às suas necessidades específicas, como acessibilidade, transporte público e serviços de saúde.

Como vimos, a longevidade traz consigo uma série de desafios e oportunidades econômicas. Para navegar neste novo cenário demográfico, é essencial uma abordagem proativa e diversa, envolvendo governos, setor privado e sociedade civil. Isso inclui revisões e atualizações nos sistemas de previdência, adaptações no mercado de trabalho, incentivos para poupança e investimento, além de inovações em produtos e serviços voltados para uma população idosa. Com essas estratégias, é possível transformar os desafios da longevidade em oportunidades para o crescimento e desenvolvimento econômico sustentável.

## 6.4 Previdência e qualidade de vida na terceira idade

A relação entre a previdência social e a qualidade de vida na terceira idade é uma conexão intrínseca que desempenha um papel fundamental na sociedade moderna. À medida que a longevidade aumenta torna-se imperativo garantir que a aposentadoria seja financeiramente sustentável e condizente com uma vida enriquecedora e satisfatória.

Um dos aspectos mais críticos dessa relação é a segurança financeira na aposentadoria. Os sistemas de previdência são projetados para fornecer uma segurança para os idosos, garantindo-lhes um uma renda após décadas de trabalho e contribuição. Isso é essencial tanto para cobrir as despesas básicas quanto para permitir que os idosos participem ativamente da sociedade, seja por meio de atividades de lazer, educação contínua ou voluntariado. Uma aposentadoria financeiramente segura é, portanto, um pilar fundamental para uma terceira idade saudável e ativa. Para tanto, necessário regimes previdenciários sustentáveis e planejamento previdenciário e financeiro pessoal.

Além da segurança financeira, que deveria, quando possível, ser buscada através de outras fontes de receita futura além da previdência pública, a qualidade de vida na terceira idade é profundamente influenciada pelo acesso à saúde e a serviços sociais que desempenham um papel vital em garantir que a pessoa idosa tenha acesso a cuidados médicos adequados, incluindo tratamentos preventivos. Isso não só melhora a saúde física, mas também tem um impacto positivo no bem-estar mental, permitindo que a pessoa idosa mantenha uma vida independente e digna.

A adaptação ao envelhecimento ativo é também um componente crucial. Deve haver o incentivo para facilitar formas de trabalho flexíveis ou parciais para aqueles que desejam continuar ativos profissionalmente após a idade oficial de aposentadoria. Isso contribui para a saúde mental e física do indivíduo, além de aliviar a pressão financeira sobre os sistemas de previdência e também contribuir com o enriquecimento do mercado de trabalho com a experiência e sabedoria dos trabalhadores mais longevos.

Outra dimensão importante é o papel da educação e da comunicação para a conscientização sobre a longevidade e seus impactos econômicos. Informar as pessoas sobre a importância de planejar a aposentadoria, cuidar da saúde pode levar a decisões mais responsáveis e preparadas por parte da população, tanto do ponto de vista individual quanto coletivo.

Esse movimento com foco em educação pode incluir informações

sobre como os benefícios previdenciários funcionam, os requisitos, a forma de cálculo dos proventos, a importância de contribuir para um sistema ao longo da vida profissional e como manter um estilo de vida saudável para desfrutar de uma aposentadoria, pública e ou privada, satisfatória.

Muitas pessoas, inclusive, consideram a previdência social um assunto difícil e muito técnico, de pouca possibilidade de entendimento, o que torna a educação e a comunicação para a conscientização práticas ainda mais importantes e esse é mais um motivo que nos provoca à discussão e disseminação do tema.

A educação financeira também desempenha um papel crucial ao preparar os indivíduos para a aposentadoria. Um entendimento claro de como economizar, investir e planejar para a aposentadoria pode fazer uma diferença significativa na qualidade de vida da pessoa idosa. Isso inclui a compreensão dos benefícios de previdência, opções de investimento e a importância de um planejamento financeiro contínuo.

Educação previdenciária e financeira tem que estar ao alcance de todos, da população de todas as idades.

Em conclusão, a previdência social é um mecanismo de segurança financeira básica e um facilitador essencial para uma vida digna na terceira idade, além de outras fontes de renda, quando possíveis de serem alcançadas. Ao abordar as necessidades financeiras, de saúde, sociais e educacionais da pessoa idosa, pode-se garantir que a longevidade seja uma fase de oportunidades e realização, e não apenas uma extensão da vida.

# conclusão

## Longevidade no Brasil: reflexões e caminhos futuros

À medida que chegamos ao final desta jornada de exploração da longevidade no Brasil, é importante refletir sobre as lições aprendidas e os desafios que permanecem à nossa frente.

Este livro procurou traçar o panorama da longevidade brasileira, destacando os avanços significativos e os desafios que precisam ser enfrentados e superados. A longevidade no Brasil é uma história de conquistas e desafios, uma narrativa que reflete a complexidade de um país em constante evolução.

O envelhecimento da população impõe demandas crescentes sobre os sistemas de saúde, a previdência social, a assistência a pessoa idosa.

Além disso, o aumento da expectativa de vida levanta questões sobre a qualidade desse envelhecimento. Como garantir que os anos adicionais sejam vividos com saúde, dignidade e independência? Como o Brasil pode desenvolver políticas e programas que prolonguem a vida e, também, melhorem sua qualidade?

Com a percepção do passado, olhando para o presente e moldando o futuro, temos a oportunidade de nos tornarmos líder global na gestão da longevidade. Isso requer uma abordagem holística que aborde os aspectos sociais, econômicos e de saúde do envelhecimento. Políticas inovadoras e inclusivas são necessárias para lidar com as complexidades do envelhecimento populacional.

Investimentos em saúde pública, educação e infraestrutura são fundamentais. Além disso, é essencial promover uma cultura de envelhecimento saudável e ativo, incentivando a participação da pessoa idosa em todas as esferas da vida social e econômica. A inclusão da pessoa idosa como participante ativa na sociedade não apenas melhora sua qualidade de vida, mas também contribui para a saúde e o dinamismo da sociedade como um todo.

Um aspecto crucial da gestão da longevidade é a promoção da integração intergeracional. O respeito e a valorização dos idosos, vistos como portadores de sabedoria e experiência, podem enriquecer a sociedade de várias maneiras. A troca de conhecimentos e experiências entre as diferentes gerações fortalece o tecido social e promove uma compreensão mais profunda e respeitosa entre jovens, adultos e idosos.

O Brasil está em um ponto de inflexão em sua história demográfica. A longevidade, com todas as suas implicações, apresenta desafios significativos, além de oportunidades únicas. Este livro procurou explorar essas facetas, oferecendo *insights* e provocando reflexões sobre como o país pode se adaptar e prosperar neste novo cenário.

À medida que o Brasil avança, a chave para gerenciar a longevidade com sucesso será a capacidade de inovar, adaptar-se e manter-se comprometido com a inclusão e a equidade.

Com uma abordagem informada e compreensiva, o Brasil pode enfrentar os desafios da longevidade e abraçar as oportunidades que ela oferece, construindo um futuro em que todos os cidadãos possam viver vidas plenas e significativas.

E o envelhecimento ativo nada mais é do que o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais idosas.

O envelhecimento ativo permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, incentivando a participação da sociedade de acordo com suas necessidades, seus anseios e suas capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

O termo “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

Ainda, a profissionalização e o aperfeiçoamento constante, aliados à institucionalização de ações que integram as políticas públicas, contribuem para o equilíbrio das contas públicas e, conseqüentemente, com a boa e eficaz gestão pública, com a entrega de mais e melhores serviços à sociedade.

Sim, a longevidade é uma realidade e, sim, temos que falar dela a todas as pessoas, em qualquer idade. Falar das conquistas e dos desafios que juntos, como sociedade, podemos e devemos superar e usufruir.

Já diz o ditado que PREvenir é melhor que remediar!

E você, leitor, está preparado para viver 100 anos? Está preparado para plantar e colher suas tâmaras? Vamos lá, Vamos em frente!

# referências

9 ATIVIDADES para o envelhecimento ativo e saudável. **Maestrovirtuale.com**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://maestrovirtuale.com/9-atividades-para-o-envelhecimento-ativo-e-saudavel/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

AVANÇO da medicina: entenda como ocorreu ao longo do tempo. **Conexa Saúde**, [s. l.], 24 nov. 2021. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/avanco-da-medicina/>. Acesso em: 7 out. 2023.

BARBOSA, N. Evolução do PIB per capita e situação política. **Blog do Ibre – FGV**, [s. l.], 6 jan. 2020. Disponível em: <https://shar.es/ag01uB>. Acesso em: 7 out. 2023.

BARONI, L. L. 6 programas de saúde pública do Brasil considerados referência no mundo. Uol Notícias, São Paulo, 5 jun. 2018. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2018/06/05/6-programas-de-saude-publica-do-brasil-considerados-referencia-no-mundo.htm>. Acesso em: 7 out. 2023.

BIANCHETTI, M. Agências ajudam a recolocar profissional sênior no mercado. **Diário do Comércio**, [s. l.], 10 nov. 2023. Disponível em: <https://diariodocomercio.com.br/negocios/oportunidades-profissional-senior-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

BIERNATH, A. Os gráficos que mostram os paradoxos da expectativa de vida no Brasil. **BBC News Brasil**, Londres, 22 abr. 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c1ekewggqwl0>. Acesso em: 7 out. 2023.

CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. **Texto para discussão IPEA**, Rio de Janeiro, n. 858, 2002. Disponível em: [https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/2091/1/TD\\_858.pdf](https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/2091/1/TD_858.pdf). Acesso em: 5 dez. 2023.

CAVALLINI, M.; SILVEIRA, D. Expectativa de vida do brasileiro sobe de 76,8 para 77 anos. **G1 Economia**, [s. l.], 25 nov. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2022/11/25/expectativa-de-vida-sobe-de-768-para-77-anos.ghtml>. Acesso em: 7 out. 2023.

CIDADES preparadas para o envelhecimento da população: quais são os critérios? **Instituto de Longevidade**, [s. l.], 28 nov. 2023. Disponível em: <https://institutodelongevidade.org/longevidade-e-cidades/melhores-cidades/cidades-preparadas-para-o-envelhecimento-da-populacao>. Acesso em: 5 dez. 2023.

CONHEÇA as ONGs que atuam em prol do direito do idoso no Brasil. **Observatório do 3º setor**, [s. l.], 4 out. 2023. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/noticias/conheca-as-ongs-que-atuam-em-prol-do-direito-do-idoso-no-brasil/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

DAWALIBI, N. W. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estud. psicol.**, Campinas, n. 30, v. 3, p. 393-403, jul./set. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/Ygw4N4DVy5DMVgLhGHLxydp/#>. Acesso em: 5 dez. 2023.

DESAFIOS para combater o etarismo na sociedade contemporânea. **Explicae**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://conteudo.explicae.com.br/redacao/tema/322>. Acesso em: 5 dez. 2023.

DEWHURST, M. et al. Viver mais e melhor: seis mudanças necessárias para o envelhecimento saudável. **McKinsey&Company**, [s. l.], 14 ago. 2023. Disponível em: <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging/pt-BR>. Acesso em: 5 dez. 2023.

DIA Nacional do Idoso: conheça políticas públicas para essa população. **Agência Brasil**, Brasília, 1 out. 2021. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2021-10/dia-nacional-do-idoso-conheca-politicas-publicas-para-essa-populacao>. Acesso em: 5 dez. 2023.

EM 2019, expectativa de vida era de 76,6 anos. **Agência IBGE Notícias**, [s. l.], 26 nov. 2020. Disponível em: <https://cod.ibge.gov.br/4ORU1>. Acesso em: 7 out. 2023.

ENVELHECIMENTO e transição demográfica. **BNDES**, [s. l.], 3 fev. 2017. Disponível em: <https://www.bndes.gov.br/wps/portal/site/home/conhecimento/noticias/noticia/envelhecimento-transicao-demografica>. Acesso em: 7 out. 2023.

ENVELHECIMENTO populacional: Desafios e Soluções. **Envelheci, e agora?**, [s. l.], 4 mar. 2017. Disponível em: <https://envelheciagora.com/envelhecimento-populacional-desafios-e-solucoes/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ENVELHECIMENTO ativo: o que é e qual sua importância. **Círculo Saúde**, [s. l.], 10 ago. 2020. Disponível em: <https://blog.circulosaude.com.br/2020/08/10/envelhecimento-ativo-o-que-e-e-qual-sua-importancia/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ENVELHECIMENTO ativo: entenda como funciona e os seus 4 pilares. **Bem Te Quero60+**, [s. l.], 27 out. 2023. Disponível em: <https://blog.bemtequero.com/entenda-o-envelhecimento-ativo/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ENVELHECIMENTO. **UNRIC – ONU**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ENVELHECIMENTO Ativo: O Que É? **Inspire Saúde**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://www.inspiresaude.pt/geral/envelhecimento-ativo-o-que-e/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ESTATUTO da Pessoa Idosa assegura direitos às pessoas com 60 anos ou mais. **Gov.br**, [s. l.], 19 jul. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/julho/estatuto-da-pessoa-idosa-assegura-direitos-as-pessoas-com-60-anos-ou-mais>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ESTATUTO da Pessoa Idosa: Conheça seus Direitos. **Portal Idoso.com.br**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://idoso.com.br/noticias/estatuto-da-pessoa-idosa-conheca-seus-direitos/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ESTIMATIVA da População Economicamente Ativa por Faixa Etária. **Observatório Nacional da Economia Solidária e do Cooperativismo**, [s. l.], 2010 Disponível em: <https://ecosol.dieese.org.br/ws2/tabela/economia-solidaria/estimativa-da-populacao-economicamente-ativa-por-faixa-etaria>. Acesso em: 5 dez. 2023.

FREIRE, H. Terceira idade: os desafios no mercado de trabalho. **Etalent**, [s. l.], 1 nov. 2018. Disponível em: <https://etalent.com.br/artigos/autoconhecimento/terceira-idade-no-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

GOMES, I.; BRITTO, V. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. **Agência IBGE Notícias**, [s. l.], 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 5 dez. 2023.

GUIARRARA, P. População Economicamente Ativa (PEA). **Brasil Escola**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/populacao-economicamente-ativa-pea.htm>. Acesso em: 5 dez. 2023.

GURCHIEK, K. 7 Best Practices to Confront Age Bias, Build Generational Diversity. **SHRM Jobs**, [s. l.], 22 out. 2020. Disponível em: <https://www.shrm.org/ResourcesAndTools/hr-topics/behavioral-competencies/global-and-cultural-effectiveness/Pages/7-Best-Practices-to-Confront-Age-Bias-Build-Generational-Diversity-.aspx>. Acesso em: 5 dez. 2023.

HELLER, L. Relação entre saúde e saneamento na perspectiva do desenvolvimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 3, n. 2, p. 73-84, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81231998000200007>. Acesso em: 7 out. 2023.

IBGE. Censo Demográfico. 1872-1991. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/25089-censo-1991-6.html?edicao=25091>. Acesso em: 7 out. 2023.

IDOSOS são retratados de forma estereotipada pela mídia. **Jornal da USP**, [São Paulo], 19 nov. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/idosos-sao-retratados-de-forma-estereotipada-pela-midia/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

INDIO DO BRASIL, C. Melhora na saúde contribuiu para aumento da expectativa de vida. **Agência Brasil**, Rio de Janeiro, 28 nov. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-11/melhora-na-saude-contribuiu-para-aumento-da-expectativa-de-vida>. Acesso em: 7 out. 2023.

JOKURA, Tiago. O que é economia prateada? **Netzero**, [s. l.], 28 out. 2022. Disponível em: <https://netzero.projetodraft.com/o-que-e-economia-prateada/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

LEE, K. S. et al. The role of communityhealthcareteam in thecare of theelderly. **Singapore Med J.**, [s. l.], v. 32, n. 4, p. 262-264, ago. 1991. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1776008/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

LOURENÇO, A. Saiba por que a expectativa de vida do brasileiro vem crescendo. **Estado de Minas**, [Belo Horizonte], 30 nov. 2019. Disponível em: [https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2019/11/30/interna\\_bem\\_viver,1104760/saiba-porque-a-expectativa-de-vida-do-brasileiro-vem-crescendo.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2019/11/30/interna_bem_viver,1104760/saiba-porque-a-expectativa-de-vida-do-brasileiro-vem-crescendo.shtml). Acesso em: 7 out. 2023.

O IMPACTO da longevidade na sociedade brasileira. **JRS Digital**, [s. l.], 13 abr. 2021. Disponível em: <https://jrs.digital/o-impacto-da-longevidade-na-sociedade-brasileira/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

OLIVEIRA, A. T. R. Envelhecimento populacional e políticas públicas: desafios para o Brasil no século XXI. **Espaço e Economia**, [s. l.], ano IV, n. 8, 2016. Disponível em: <https://journals.openedition.org/espacoeconomia/2140>. Acesso em: 5 dez. 2023.

O MUNDO antes e depois das vacinas: a história comprova que o caminho para a erradicação de doenças é a imunização. **Portal do Butantan**, [s. l.], 14 mar. 2022. Disponível em: <https://butantan.gov.br/noticias/o-mundo-antes-e-depois-das-vacinas-a-historia-comprova-que-o-caminho-para-a-erradicacao-de-doencas-e-a-imunizacao>. Acesso em: 7 out. 2023.

PANORAMA do Censo de 2022. **IBGE**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 7 out. 2023.

PNI: entenda como funciona um dos maiores programas de vacinação do mundo. **Gov.br**, [s. l.], 4 ago. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/pni-entenda-como-funciona-um-dos-maiores-programas-de-vacinacao-do-mundo>. Acesso em: 7 out. 2023.

PREVIDÊNCIA Social completa 100 anos e especialistas falam de desafios para o futuro. **G1 – Jornal Hoje**, [s. l.], 24 jan. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2023/01/24/previdencia-social-completa-100-anos-e-especialistas-falam-de-desafios-para-o-futuro.ghtml>. Acesso em: 5 dez. 2023.

REPRESENTAÇÃO de idosos nas mídias tende a minimizar vulnerabilidade. **Jornal da USP**, [São Paulo], 7 ago. 2019. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-humanas/representacao-de-idosos-nas-midias-tende-a-minimizar-vulnerabilidade/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

RESPECTAND Social Inclusion. **World Health Organization**, [s. l.], c2024. Disponível em: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/respect-and-social-inclusion/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

ROCKWOOD, K. Hiring in the Age of Ageism. **SHRM Jobs**, [s. l.], 22 jan. 2018. Disponível em: <https://www.shrm.org/hr-today/news/hr-magazine/0218/pages/hiring-in-the-age-of-ageism.aspx>. Acesso em: 5 dez. 2023.

SAMMOGINI, A. Envelhecimento e Longevidade: Um desafio estratégico para as empresas. **Plantão Abrapp em Foco**, [s. l.], 26 set. 2023. Disponível em: <https://blog.abrapp.org.br/blog/artigo-envelhecimento-e-longevidade-um-desafio-estrategico-para-as-empresas/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

SOUZA E SOUZA, M.; MACHADO, C. V. Governança, intersetorialidade e participação social na política pública: o Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 23, n. 10, p. 3189-3200, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BjddmZJmfvkYQvkZ5sS9Y4Q/#>. Acesso em: 5 dez. 2023.

TANNUS, A. M. et al. Qualidade de vida, longevidade e envelhecimento ativo: o idoso em movimento. **Anais do 10º Coninter**, [s. l.], 23 dez. 2021. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/x22021/437707-qualidade-de-vida-longevidade-e-envelhecimento-ativo--o-idoso-em-movimento/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

TINSLEY-FIX, H. 6 Ways to Include Age in Your Diversity and Inclusion Work. **AARP Employer Portal**, [s. l.], 15 mar. 2021. Disponível em: <https://employerportal.aarp.org/age-inclusive-workforce/include-age-in-diversity--inclusion/article-how-to-include-age-in-diversity--inclusion>. Acesso em: 5 dez. 2023.

TORRES, K. R. B. de O. et al. Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 1, e300113, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/XqzFgPPbgmsKyjxFPBWgB3K/>. Acesso em: 5 dez. 2023.

UNITED NATIONS DEVELOPMENT PROGRAMME. Ageing, Older Persons and the 2030 **Agenda for Sustainable Development**. 2017. Disponível em: <https://www.undp.org/publications/ageing-older-persons-and-2030-agenda-sustainable-development>. Acesso em: 5 dez. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 5 dez. 2023.



“Você está preparado para viver 100 anos?” A partir dessa pergunta, este livro irá tratar da longevidade, suas conquistas e seus desafios. Em uma abordagem realista e do cotidiano, trazendo situações da atualidade do Brasil e do mundo, o livro mostra que a longevidade é uma realidade que precisa ser debatida.

São abordados fatores que se entrelaçaram tanto na conquista da longevidade quanto nos desafios que são e terão que ser enfrentados por nós como sociedade e pelo poder público.

A autora, inquieta com pouca abordagem e debates sobre um tema tão importante da nossa realidade, se dedicou a explorar vários impactos, fornecendo uma visão abrangente sobre como a longevidade está moldando o presente e o futuro do Brasil, e traz como objetivo principal provocar e disseminar o assunto, despertar a importância e a atenção ao tema, despertar conversas sobre a longevidade, despertar sobre a importância do planejamento financeiro e previdenciário, e despertar o questionamento inicial, trazendo dados e informações relevantes para que o leitor possa recordar o passado, viver o presente e moldar seu futuro, se preparando para viver 100 bem vividos anos e para que tenhamos um país preparado para bem acolher cidadãos centenários.

A capa desperta para esse olhar e compreensão, trazendo muito sobre longevidade, paciência, e jovialidade também... Folhas e frutos da tamareira, fazendo-nos lembrar e refletir sobre o antigo ditado árabe que diz "Quem planta tâmaras, não colhe tâmaras!", pois uma tamareira leva mais de 80 anos para produzir os primeiros frutos. Sim, quem planta tâmaras, pode colher tâmaras! E a cor amarela traz o significado da luz, descontração, otimismo e jovialidade.

ISBN: 978-65-01-10658-8

CD



9 786501 106588