



APRESENTA

Fórum da Longevidade discute a importância da cultura do cuidado

Iniciativa do Grupo Bradesco Seguros, evento propõe uma reflexão sobre os desafios de criar uma 'vida mais larga de oportunidades' para uma população que envelhece de forma acelerada

A população brasileira está envelhecendo em ritmo acelerado. Em uma década, a parcela da população com 60 anos ou mais subiu de 11% para 15%. Projeções indicam que em 2050 cerca de 30% dos brasileiros estarão nessa faixa etária. Essa transformação traz desafios, como a necessidade de intensificar o cuidado, para que todos possam envelhecer com saúde, bem-estar social e emocional e finanças equilibradas.

A Cultura do Cuidado ao Longo da Vida foi o tema central da 16ª edição do Fórum da Longevidade, uma iniciativa do Grupo Bradesco Seguros, que reuniu em São Paulo especialistas, profissionais da saúde, acadêmicos e artistas longevos para uma discussão sobre como construir essa cultura do cuidado.

"Estamos vivendo mais, mas não necessariamente melhor. Precisamos trazer mais vida aos anos e não apenas mais anos à vida", afirma o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor de longevidade do Grupo Bradesco Seguros. "A cultura do cuidado é o mais importante e desafiante não só para uma vida mais longa, mas para uma vida mais larga de oportunidades", diz Kalache.

Nas próximas três décadas, a população idosa deverá mais do que dobrar no mundo, superando 1,5 bilhão de pessoas até 2050, segundo a ONU.

"Pela primeira vez na história, sete gerações poderão conviver no mesmo ambiente, com repertórios e hábitos totalmente diferentes. Por isso, precisamos somar experiências e abrir espaço para o debate intergeracional, para criarmos um ambiente mais harmônico e favorável à inclusão de todos", diz Jorge Nasser, diretor presidente da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização.

"A longevidade já é uma realidade e um tema presente em nossas vidas. Estamos começando a entender como dividir as atenções, os recursos, os cuidados e usufruir da sabedoria e da experiência", afirma Nasser.



O gerontólogo Alexandre Kalache, na abertura do XVI Fórum da Longevidade



ZEZÉ MOTTA É ESCOLHIDA ÍCONE DA LONGEVIDADE
Aos 79 anos e com mais de 55 anos de carreira, Zezé Motta foi a grande homenageada do Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. Aplaudida de pé, a 'cantriz', como gosta de ser chamada, esbanja longevidade e diz estar com vários projetos na TV, cinema e nos palcos. 'Agradeço sempre ao acordar por mais um dia'

SAÚDE E BEM-ESTAR

"Falar de longevidade é falar de cuidado em diversas vertentes da nossa jornada, seja na saúde, na convivência até nas finanças. Planejar os dias com cuidado e proteção é a nossa grande missão. Por isso, reforçamos o convite a todos, para que comecem agora", diz Ivan Gontijo, presidente do Grupo Bradesco Seguros.

No Brasil de 1920, a expectativa de vida era de 35,4 anos. Em 2020, chegamos a 76,7 anos. Para alcançar essa diferença de 41,3 anos, a melhoria nas condições de saúde foi fundamental.

"Sabemos o quanto saúde é importante para compor a qualidade de vida. Buscamos proporcionar a nossos clientes o acesso às grandes descobertas, aos melhores tratamentos e à formação de uma nova cultura, que prioriza a prevenção e as escolhas adequadas a um estilo de vida saudável. Isso é cuidado", afirma Manoel Peres, diretor presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice.

LÍDER EM BENEFÍCIOS

"A Bradesco Vida e Previdência se dedica a cuidar do futuro de milhões de brasileiros, para que pos-

sam destruir ainda mais dos anos com tranquilidade", afirma Nasser, destacando que a empresa é hoje a que mais paga benefícios de previdência privada e seguros no país. Em 2022, foram mais de R\$ 33 bilhões em pensões, aposentadorias, benefícios e indenizações.

Apresentado pela atriz Cissa Guimarães, o XVI Fórum da Longevidade Bradesco Seguros contou com palestras da médica pneumologista Margareth Dalcolmo, pesquisadora sênior da Fio Cruz e referência no combate à Covid-19, do professor Kiran Bahhera, titular de Psiquiatria na Universidade de Ottawa e psiquiatra geriátrico no Hospital de Ottawa, da atriz e escritora Beuma Lombardi, do economista Fabio Giambiagi, especialista em finanças públicas e previdência social, e da publicitária Tita Almeida, head de estratégia da agência Amapá BBDO. Os shows ficaram por conta de Thalita Pertuzatti e Laila Garin.

O fórum reuniu ainda dois ícones da longevidade nas artes, a atriz e cantora Zezé Motta, 79 anos, e Nuxa Meneghel, 60 anos, que dividiram com o público histórias e lições do que fazem para se manter ativas e produtivas independentemente da idade.



A longevidade já é uma realidade e um tema presente em nossas vidas. Estamos começando a entender como dividir as atenções, os recursos, os cuidados e usufruir da sabedoria e da experiência"

Jorge Nasser, diretor presidente da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização

Falar de longevidade é falar de cuidado em diversas vertentes da nossa jornada, seja na saúde, na convivência e até nas finanças. Planejar os dias com cuidado e proteção é a nossa grande missão"

Ivan Gontijo, presidente do Grupo Bradesco Seguros

Saúde é importante para compor a qualidade de vida. Buscamos proporcionar a nossos clientes o acesso às grandes descobertas, aos melhores tratamentos e à prevenção. Isso é cuidado"

Manoel Peres, diretor presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice

Planejamento financeiro é essencial para uma vida longa

Para viver muitos anos com qualidade e bem-estar, é preciso cuidar da saúde, das relações ativas e, não menos importante, da independência financeira. Para o economista Fabio Giambiagi, especialista em finanças públicas e previdência social, um passo fundamental para envelhecer bem é ter consciência da importância de realizar um planejamento financeiro desde cedo.

"Os jovens precisam se preparar para um futuro em que as pessoas viverão por mais tempo. É preciso saber quanto poupar e por quanto tempo. Não é uma conta fácil, mas ela é fundamental para se preparar para o aumento da longevidade", afirma Giambiagi.

Para Fernando Honorato, economista chefe do Bradesco, a opção de acumular na previdência pri-



Fernando Honorato, Fabio Giambiagi e Estevão Scripilliti

vida, com bons investimentos, de forma consistente, gera resultados. "O juro composto tem o poder de ajudar a construir a aposentadoria", afirma.

Segundo Giambiagi, a reforma da previdência pública, em 2019, foi importante para o país, mas uma nova reforma será inevitável. "Há uma agenda difícil à frente, para mesclar de novo nos parâmetros, mas isso vai ter que ser feito em

vista do envelhecimento da população", afirma.

Para Estevão Scripilliti, diretor da Bradesco Vida e Previdência, hoje não é mais possível que as pessoas dependam exclusivamente da previdência pública. "Restam então a educação financeira e a complementariedade das finanças, mas essa é uma escolha individual e a previdência privada pode ser parte da solução", afirma Scripilliti.

POPULAÇÃO BRASILEIRA ENVELHECE



Xuxa Meneghel,
atriz e apresentadora

'Aos 60 anos, me olho no espelho e gosto do que vejo'

As vésperas de estreiar mais um longa-metragem no cinema - "Uma Fada Veio Me Visitar" - e com uma lista de projetos em andamento, a apresentadora e atriz Xuxa Meneghel, 60, revela que pensou em se aposentar aos 30 anos de idade. Três décadas depois, ela reflete sobre a cobrança automotada e os hábitos de autocuidado que colaboraram para chegar como se

sente agora: "Eu estou gostando do que vejo".

Tenho muito viva todas as coisas da minha infância. Eu falava assim: "Aquela mulher de 20, aquela senhora de 30, aquela velha de 40".

Quando cheguei aos meus 25, 26 anos, acheli que fosse me aposentar. Aos 30, tive uma crise. "Meu Deus, preciso ser mãe! Tô me sentindo velha." Sempre botava essa palavra "velha" como uma coisa que é passado, quase uma ofensa, que não serve para nada.

Depois, com o elater maturidade. Você começa a ver as coisas não é bem assim como falaram.

Fui mãe aos 35 anos, uma idade que todo mundo diz que não é bom [gravidar]. Sei que e ma-

ravilhoso. Eu falo para a Sasha: "Não estou forçando a barra, mas quero servir". Aos 50 anos, encontrei o amor da minha vida [o ator e apresentador Junno Andrade].

Tenho tantos planos, coisas para fazer, trabalhos. E estou aprendendo ainda. Não dá para botar uma data, um limite, quando você é uma pessoa que quer viver. Eu me sinto muito bem. Tem muita coisa que eu quero e vou fazer.

As pessoas cobram muito. Falo para as pessoas: "Para de falar que estou velha. Sei que estou, tenho espelho em casa". Eu estou gostando do que vejo.

Não sou só eu a olhar minhas rugas, minha falta de cabelo. Não é só meu. Todo mundo vai chegar nisso.



Bruna Lombardi,
atriz e escritora

'Autocuidado não é egoísmo, é uma obrigação'

Aos 70 anos, a atriz Bruna Lombardi mostra que o melhor remédio para envelhecer bem é o autocuidado. "Não é egoísmo, é uma obrigação", diz. Criadora da Rede Felicidade, ela comarilha pilulas de conteúdo sobre como equilibrar corpo, mente e espírito para uma vida longa e com propósito.

Temos a tendência a cuidar de todos, mas esquecemos de cuidar de nós mesmos. Ficamos em último lugar. E autocuidado não é egoísmo, é uma obrigação que você tem com você mesmo e com as pessoas.

Gosto de lembrar do avião do avião: "Em caso de depressurização, coloque a máscara de oxigênio primeiro em você - só depois auxilie os outros". Sem se salvar, você não consegue ajudar ninguém.

Temos de estar em equilíbrio, começando pelo nosso primeiro círculo de afeto e amor: família, amigos, trabalho. Depois, expandir rua, bairro, cidade, estado, país, planeta.

Quando falamos em saúde, é importante lembrar que

muitas inteligências atuam, o tempo todo, no nosso corpo: física, mental, intuitiva, emocional e psíquica. E a energética, que te pergunta qual o sentimento que você coloca no mundo, como medo ou preocupação, e pode te levar a problemas de saúde mental. Por fim, a espiritual, que te acompanha onde quer que vá.

Tudo está conectado. Somos energia, ela é uma força vital dentro de nós. Muitas vezes, deixamos no automático administração dessa máquina extraordinária que é nosso corpo. Mas não podemos deixar de realinhar nossas inteligências de uma forma plena, doce, equilibrada e, sobretudo, funcional.



Prevenção é a palavra de ordem quando o assunto é cuidado com a saúde

Especialistas salientam a importância de inserir a população idosa no cotidiano das famílias; rotina de cuidados também é destacada

Uma linha de cuidado de prevenção, que envolve pessoas de todas as idades, é a saída para "remediar menos" e evitar que os mais velhos continuem sendo os mais vulneráveis a várias doenças.

A análise é de Margareth Dalcolmo, pesquisadora sênior da Focruz (Fundação Oswaldo Cruz) e presidente da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Fisiologia, que falou sobre "Cuidados com o corpo e o legado da pandemia", durante o XVI Fórum da Longevidade Brasileira Seguros.

Dalcolmo foi homenageada por sua atuação durante a pandemia de Covid-19, ao conscientizar a sociedade sobre a importância das medidas preventivas.

Segundo ela, é fundamental garantir idosos cuidados em saúde de toda a população brasileira, especialmente a mais velha. "Precisamos prevenir, remediar menos e diminuir essa distância existente entre idosos de diferentes faixas de renda". A especialista também destaca que condições de vida distintas são fatores de risco a doenças.

"Devemos ter claro que preci-



Kiran Rabheru, professor e psiquiatra geriátrico



Margareth Dalcolmo, pesquisadora da Focruz

samos de uma linha de cuidado desde a prevenção nos grupos mais jovens, no sentido de olhar o outro não como objeto de cuidado apenas, mas como objeto de uma interação objetiva, subjetiva, afetiva", avalia a médica. Kiran Rabheru, médico psiquiatra geriátrico no Hospital de Ottawa (Canadá), afirma que essa prevenção só irá se viabilizar quando as pessoas mais velhas tiverem seus direitos plenamente respeitados.

Para o especialista, que falou no fórum sobre "Saúde e Bem-Estar de Pessoas mais Velhas", esse é um tema ainda pouco discutido: "Estamos envelhecendo rapidamente e ainda não tivemos tempo de entender o que isso significa".

Com uma sociedade em constante envelhecimento, diz ele, é preciso construir uma rotina de cuidados em saúde que vá além do que já é realizado. Ela deve incluir compaixão, gentileza e atenção em relação a outros seres humanos.

Em nível individual, significa preparar-se para envelhecer com autonomia. Caminhadas diárias de 20 minutos e manter ou fortalecer as conexões sociais. O médico acrescenta ainda "dar, ao menos, 20 sorrisos por dia", que ativam áreas neurotransmissoras do organismo e colaboram para promover sensação de bem-estar, leveza e felicidade.

Já na esfera coletiva, trata-se de formar uma coalizão, ter uma agenda comum, ao dar voz a pessoas mais velhas, fazendo uma ponte para preencher a lacuna de diálogo entre jovens e idosos. Educação em casa, nas famílias e nas escolas é outro componente importante.

Público 60+ movimentado R\$ 2 trilhões ao ano no Brasil

Com renda familiar 9% superior à média das famílias brasileiras, 9 em cada 10 pessoas acima dos 60 anos contribuem financeiramente em casa, sendo que 43% são seu principal alicerce. São os que mais alugam ou compram imóveis com frequência recebem amigos em casa, acessam redes sociais e viajam igual ou mais do que dez anos atrás.

Por ano, o público 60+ movimentado cerca de R\$ 2 trilhões, nada menos que 20% do PIB (Produto Interno Bruto) brasileiro. Apesar disso, a propaganda ainda pensa o "velho de um jeito velho", revela a pesquisa "A revolução da Longevidade", da AnapBBDO e Instituto QualiBest. "Eles se sentem invisíveis, desconsiderados", diz Rita Almeida, head de estratégia da agência e palestrante do Fórum da Longevidade.

"É como se tivéssemos duas avindas em uma, vemos a sociedade, com seus preconceitos de sempre e um forte modo de envelhecer; na outra, uma revolução que a sociedade ainda não percebeu, das pessoas mais velhas reinventando a forma de envelhecer", afirma a publicitária, com base nas entrevistas com 1.075 pessoas entre 20 e 85 anos das classes A, B e C. É preciso, segundo ela, "inverter completamente a perspectiva com que, culturalmente, olhamos para os 60+: de seres necessitantes para seres desejantes".

"As pessoas mais velhas têm uma enorme paixão de vida e parecem estar ignorando o senso comum de que envelhecer é fadiga", conclui.