



ESPECIAL LONGEVIDADE

O presente nos molda para o futuro

Muitos ainda se surpreendem com notícias de pessoas se aproximando dos cem anos ou que levam uma vida ativa após os oitenta. Agora, essa surpresa está prestes a tornar-se algo comum, uma vez que diversas projeções indicam que o número de idosos irá dobrar nos próximos anos. Esta parcela da população, diversas vezes vista de forma negativa ou como uma sentença de “fim da vida adulta”, vem mostrando, com o apoio dos avanços científicos e da tecnologia, que chegar a terceira idade pode ser uma chance de desbravar novos desafios e descobertas. Influenciadores, atletas, empreendedores e muitas outras ocu-

“Mesmo que não exista um limite fisiológico para a duração da vida, cruzar as fronteiras atuais da longevidade vai requerer grandes avanços.”

Drauzio Varella

pações: os mais experientes já possuem grande importância para a economia prateada, termo criado em prol da crescente oferta de serviços e produtos destinados aos 50+, e para a sociedade como um

todo, chegando até mesmo a influenciar a Geração Z, uma das mais jovens da atualidade. Motivado não apenas pela longevidade conquistada pelos mais seniores, o Jornada Conectada deste mês convida a todos a caminharem pelo ciclo completo da vida, onde bebês tornam-se crianças, adolescentes, adultos e, com muita sorte, idosos cheios de bagagem, para que possamos fundamentar um olhar atento aos novos anos adicionados e compreender a essencialidade de dispor cuidado e proteção a todas as gerações.

Bem-vindos a uma Jornada mais longa!

ÍNDICE

O QUE VOCÊ PRECISA SABER Sete dados para você mudar o seu olhar sobre a população mais longeva

PALAVRA DO ESPECIALISTA A arte de saber envelhecer

SEGURO EM PAUTA Conquistas e desafios de se viver mais anos

PARA FICAR DE OLHO A geração Z está transformando a forma de consumo

VOCÊ SABIA? Atividade física pode influenciar qualidade de vida

ACESSE:



CONHEÇA O NOSSO PODCAST

Aponte sua câmera para o código do Spotify

Sete dados para você mudar o seu olhar sobre a população mais longeva

Em 1940, quando a expectativa de vida era 45,5 anos, tornar-se 'velho' poderia ainda estar carregado de uma conotação negativa. Contudo, a partir de 2020 a perspectiva de vida do brasileiro subiu para 76,8 anos, com uma projeção de que em 2060 a população com mais de 60 anos chegue a mais de 58 milhões de pessoas, o que representaria mais de 25% da população brasileira.

Neste novo panorama, é importante que passemos a entender que esse grupo populacional é por consequência, a continuação do indivíduo adulto, exercendo um papel importante tanto social, como econômico. A compreensão da longevidade pode ajudar marcas e empresas no desenvolvimento de produtos e serviços não limitados a gerações mais novas, dando a esta parcela mais sênior de pessoas a chance

de não apenas adicionar anos à vida, mas de continuar a ter boas experiências durante os "novos" anos conquistados com o avanço da saúde, tecnologia e sociedade. Para facilitar o desenvolvimento desses novos insights, a nossa equipe do Jornada Conectada reuniu abaixo dados indicadores de que o momento para mudarmos nossa forma de enxergar os idosos é agora.

1. CONSUMO PRATEADO

Já são mais de 54 milhões de consumidores com 50 anos ou mais, podendo chegar a 90 milhões até 2045 no Brasil, segundo projeção do Instituto Locomotiva.

2. ECONOMIA DA LONGEVIDADE

O mercado nacional voltado para serviços, marcas e produtos para esse público movimentará R\$ 1,6 trilhão por ano.

3. IDOSOS NO MUNDO DAS STARTUPS

O Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas) indica que entre 20 milhões de empreendedores brasileiros, 10% já possuem mais de 60 anos.

4. FATOR DECISIVO

O SPC aponta que 64% da população sênior são os únicos responsáveis pela tomada de decisão na hora da compra. Dessa parcela, 52% está disposto a pagar mais caro por qualidade do produto/serviço.

5. O UNIVERSO DAS PESSOAS 60+ JÁ É DIGITAL

De acordo com pesquisa da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e o Serviço de Proteção ao Crédito (SPC), o número de pessoas nessa faixa online subiu de 68%, em 2018, para 97% em 2021.

6. PODER AQUISITIVO

Indivíduos com mais de 65 anos são 17,44% da fatia dos 5% mais ricos, segundo a Fundação Getúlio Vargas.

7. UMA CIDADE PARA LONGEVOS

São João da Boa Vista, no interior de São Paulo, é a melhor cidade brasileira, entre 348 municípios com 50 a 100 mil habitantes, para a população mais longeva, por oferecer, entre diversos fatores, melhores cuidados de saúde, bem-estar e cultura e engajamento para este público, segundo o índice elaborado pela Fundação Getúlio Vargas a pedido do Instituto da Longevidade.



PALAVRA DO ESPECIALISTA

A arte de saber envelhecer

Por **Dra. Thais Jorge**, Diretora da Bradesco Saúde.



Em uma sociedade cada vez mais longeva, chegar ao centenário deixa de ser uma possibilidade e torna-se cada vez mais uma realidade. A Década do Envelhecimento Saudável, que contempla o período de 2021-2030, já está em voga. Essa iniciativa global, declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, prevê dez anos de colaboração entre os agentes sociais, incluindo o setor público e o privado, com o propósito único de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. Se por um lado aumentamos a expectativa de vida, por outro, o que podemos dizer sobre a qualidade dos anos vividos? Quais escolhas devemos fazer para ir cada vez mais longe e chegar à fase mais madura da vida com plena saúde?

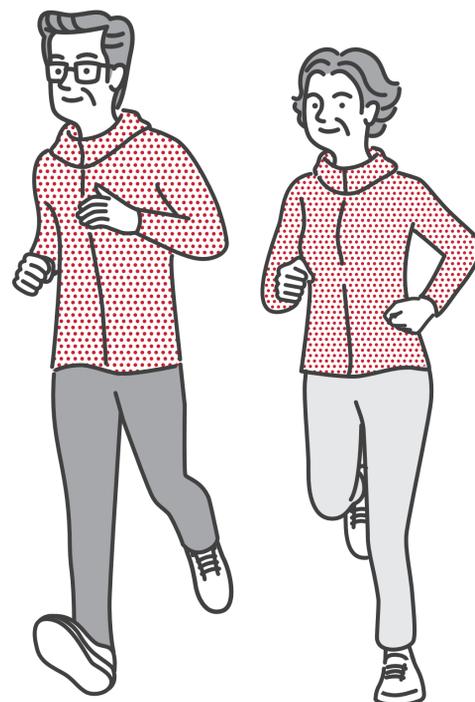
Com o expressivo aumento de quase 40% da parcela de pessoas com 60 anos ou mais nos últimos dez anos, saltando de 22,3 milhões para 31,2 milhões entre 2012 a 2021, segundo o IBGE, torna-se fundamental tratar hoje as questões que podem colocar em risco a saúde de amanhã. Envelhecer é natural e faz parte do processo da vida. Contudo, envelhecer bem e com saúde depende das escolhas de cada indivíduo durante todas as fases da vida. Construir bons hábitos, promovendo a qualidade de vida, é um processo contínuo e múltiplo. Na caminhada para o centenário, as ações de medicina preventiva são as melhores ferramentas. Junto a elas, há uma série de medidas individuais que podem levar a um envelhecimento mais saudável, como ter uma alimentação balanceada, praticar atividades físicas regulares, ter um sono de qualidade, desenvolver bons hábitos cognitivos e construir uma rede de apoio. Equilibrar corpo e mente é primordial, e saúde emocional é um dos

principais agentes de impacto (positivo ou negativo) na expectativa de vida. A gestão de todas essas áreas da vida é, de fato, uma arte. O estresse é um dos principais fatores para o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, transtornos neuropsiquiátricos, doenças infecciosas, metabólicas, entre outras. Em um estudo realizado pela University of Pittsburgh, na Pensilvânia, pesquisadores identificaram as redes neurais que conectam o córtex cerebral à medula adrenal, responsável pela resposta rápida do corpo em situações estressantes. Os dados fornecem evidências sobre a importância da conexão corpo-mente, associando as emoções e condições mentais às possíveis alterações no funcionamento de diversos órgãos. Aprender a lidar com as nossas emoções e adotar práticas que levam ao bem-estar, como o mindfulness, traz benefícios imensuráveis à saúde.

O sono, por sua vez, faz parte do processo restaurador do corpo. É durante o descanso que podemos repor energias e regular o metabolismo, sendo esses fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis. Se manter em movimento também contribui, e muito, para essa caminhada rumo ao envelhecimento saudável. A realidade é que no último levantamento do IBGE sobre sedentarismo, mais da metade da população adulta brasileira estava com excesso de peso, totalizando 61,7%. Por isso, investir pelo menos 30 minutos diários em exercícios como caminhada, natação ou dança, podem fazer a diferença sobre viver mais em equilíbrio com o próprio corpo.

Manter o corpo em movimento, associado a uma alimentação equilibrada, com hidratação adequada, pode mudar os rumos do funcionamento do organismo. Problemas relacionados à digestão dos alimentos interferem, não apenas na performance do dia a dia, mas no funcionamento do corpo a longo prazo. Outro ponto de atenção. E por último, mas não menos importante, ter uma rede de apoio afetivo e emocional pode ser o diferencial na conquista do bem-estar individual. O isolamento social tem impacto direto nas condições de saúde, favorecendo o surgimento de doenças. Logo, contar com familiares e amigos contribui para a qualidade da saúde física e emocional.

Diante da nova realidade, com o aumento da expectativa de vida, envelhecer com saúde é um projeto real a longo prazo, que deve começar já. Manter o corpo e a mente são nos ajuda não apenas a viver bem no presente, mas nos permite, sobretudo, vislumbrar um futuro de qualidade para os anos que virão. Essa é a grande arte de “saber envelhecer”.



SEGURO EM PAUTA

Conquistas e desafios de se viver mais anos

No Mês da Longevidade, entenda a importância do planejamento financeiro e da prevenção em saúde.

Em 1999, havia no mundo 145 mil pessoas com mais de 100 anos de idade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Em 2050, serão 2,2 milhões. Já existem, neste momento, 621 mil pessoas com mais de um século de vida, o equivalente à população de Cuiabá (MT). Essa conquista de

longevidade é bem-vinda, mas também traz desafios inéditos. Afinal, a transformação demográfica impõe limites crescentes à capacidade da previdência pública de atender às necessidades dos aposentados. A nova dinâmica do mercado de trabalho, impactado por profundas transfor-

mações tecnológicas, torna cada vez mais difícil prever qual será a evolução da renda das pessoas ao longo da vida. E, certamente, os gastos com saúde tendem a aumentar na idade madura, e serão necessários por mais tempo.

PREVIDÊNCIA E SEGURO

Para desfrutar da longevidade com qualidade de vida e bem-estar, dois pilares são fundamentais: planejamento financeiro consistente e cuidados com a saúde. É nesse contexto que o Grupo Bradesco Seguros celebra um novo Mês da Longevidade, que convida a população a utilizar instrumentos capazes de contribuir para proporcionar equilíbrio financeiro na maturidade, como os planos de previdência privada e o seguro de vida.

Com diversos benefícios frente aos demais investimentos, os planos de previdência cumprem importante papel na formação de reservas de longo prazo. Já o seguro de vida tem se mostrado cada vez mais um aliado com o qual se pode contar — e não mais apenas nos casos de indenização por morte. Assim, contempla os mais diversos imprevistos, desde a perda temporária de renda até a cobertura de doenças graves.

SAÚDE É PREVENÇÃO

Valorizar a saúde, em suas dimensões física e emocional, também se mostra decisivo para garantir um futuro com qualidade de vida. Nesse caso, prevenção é a palavra-chave. E a Bradesco Saúde oferece uma série de iniciativas nesse sentido, como os Programas de Orientação Nutricional e Esportiva e o Programa de Saúde Emocional.





PARA FICAR DE OLHO

A geração Z está transformando a forma de consumo

Jovens influenciam presença digital de marcas e empresas, assim como decisão de compra de seus pais.

O que para muitos foi um processo de adaptação, para eles sempre foi o mundo normal. A Geração Z nasceu em uma época onde internet, smartphones e conexões digitais já eram uma realidade – e, por consequência, nunca conheceram outra forma de estar presente no mundo.

É por isso que, além de serem nativos digitais, os jovens de 12 a 26 anos são caracterizados pela multiplicidade e urgência de interações. Segundo apontamentos do mercado, essa parcela da população chega a compartilhar até cinco telas ao mesmo tempo, indo de computadores, a celulares, TVs, consoles e, mais recentemente a celulares, TVs, consoles e, mais recentemente, smartwatches. Desse vínculo com a tecnologia e formas digitais de expressão, os mais novos passaram a exercer, de maneira crescente, influência sobre o comportamento, consumo e presença de todo o restante da população global.

Segundo relatório da National Retail Federation, 87% das famílias afirmam serem influenciadas por

seus filhos – majoritariamente parte da Gen Z – para fazer compras e pesquisas de preços e produtos. No Brasil, o Relatório Especial Edelman Trust Barometer 2022, "A nova dinâmica da influência", mostra que 62% das pessoas são influenciadas por jovens sobre o que compram. Culturalmente falando, as gerações mais velhas, como os baby boomers (nascidos entre os anos 60 e 70), costumam ver nessas figuras um maior entendimento dos recursos digitais e, por sua vez, mais capazes de tomarem decisões assertivas.

Essa confiança depositada neles por meio de grupos financeiramente estáveis e detentores do poder de compra faz com que 75% acreditem ter o poder de influenciar ações e comportamentos de uma marca para melhor.

E é a partir desta crença e forte influência sobre como moldamos novos comportamentos que a presença de marcas no ambiente online passa a tornar-se essencial para os negócios. Afinal, uma expressiva parcela, 88% exatamente, dos nativos digitais aprendem

sobre os produtos que estão interessados em comprar por meio das mídias sociais.

O próprio Google, após pesquisa interna da empresa com usuário de 18 a 24 anos dos Estados Unidos, afirmou que quase 40% dos jovens quando procuram um lugar, por exemplo, para almoçar, não vão à Pesquisa ou o famoso Google Maps, mas sim ao TikTok ou Instagram.

O TikTok ocupa o 5º lugar entre as redes mais confiáveis. O primeiro lugar é ocupado pelo Youtube.

Outro dado apontado pela empresa é de que os usuários dessa faixa buscam por formas visualmente ricas de consumir conteúdo online (o que explicaria a ascensão dos vídeos curtos nas redes sociais). Seguindo tal tendência e o foco em construir entregas mais visuais, o CEO da Meta, Mark Zuckerberg, anunciou um novo mapa dinâmico para o Instagram. O recurso permite explorar uma área por meio das

postagens contendo marcação de determinadas localizações, como restaurantes, lojas e exposições. Além disso, serve também como comprovação o surgimento de inúmeros perfis com dicas de estabelecimentos. Diversos negócios, como cafeterias, viralizaram no último ano com cenários fofos e selfies, levando multidões de adolescentes às suas portas. Entretanto, ser instagramável não é o único fator decisivo para esse público. Autenticidade, criatividade, confiança e valores alinhados são os maiores conversores de consumo: 85% diz que confiar em uma

marca é fundamental ou importante para a compra*. A confiança é importante pois desejam estabelecer um relacionamento com as empresas que consomem, como se estas fossem também seus pares. E, caso haja sucesso nesta relação, 51% não apenas comprará, como defenderá sua companhia. Quanto a valores, 71% dos brasileiros dessa geração estão dispostos a pagar mais por um produto se souberem que a marca está alinhada aos seus interesses. Baseado sobre esse cenário e estudos, o consumo deixa de ser

apenas material, para tornar-se também forma de expressão e conexão, fazendo com que o papel do marketing deixe de ser centrado em exibir produtos, para focar no estabelecimento de vínculos com seus consumidores e seguidores digitais. Ao nos conectarmos a este modo de olhar para a sociedade da Geração Z, podemos tê-la como ponto de partida para estratégias e ações, pois uma vez que consiga ativá-la, será mais prático e assertivo influenciar o comportamento das demais e, acima de tudo, alcançá-las.

*Fonte: Edelman Power of Gen Z Research.



COMO CONQUISTAR A CONFIANÇA DOS GEN Z

CULTURA: Traga relevância desde o que é *pop* até questões econômicas

CRIATIVIDADE: Entregue ideias e inovação
DADOS: Respalde o que importa

COMPORTAMENTO: De dentro (cultura interna) e de fora da sua marca

VOCÊ SABIA

Atividade física pode influenciar qualidade de vida

Educar a sociedade a se preparar para uma vida mais longa é nova missão da cultura do cuidado.



A maior expectativa de vida para população global ganhou relevância e está levantando questões sobre como podemos contribuir e fortalecer para que nosso corpo e mente desfrutem de um envelhecimento mais proveitoso.

A resposta poderia ser simplesmente manter hábitos saudáveis, mas estatísticas da Organização Mundial de Saúde mostram que um em cada quatro adultos e quatro em cada cinco adolescente não praticam atividade física o suficiente.

Segundo experiências como a da geriatra e escritora Ana Claudia Quintana Arantes, especialista em Cuidados Paliativos pelo Instituto Palium e pela Universidade de Oxford, isto pode estar ligado a falta de planejamento da população em geral.

Para exemplificar o achado, em seus livros e entrevistas, a médica traz uma narrativa na qual ela propõe que um grupo de pessoas imagine que irá se mudar para um novo local em trinta anos, mas quando passa a etapa de fazer perguntas práticas sobre essa nova realidade, percebe que as pessoas não sabem se preparar para um futuro imediato.

Em outras palavras, mesmo que toda uma sociedade saiba que o ciclo da vida envolve nascer, crescer e envelhecer, a maioria das pessoas não está tomando decisões agora para esse amanhã.

Em busca de incentivar a mudança desse comportamento e abrir um novo horizonte para enxergarmos a longevidade, estudiosos como a neurocientista Wendy Suzuki, passaram

a analisar como atitudes tomadas durante toda a vida podem tornar mais proveitoso o encaminhamento deste ciclo.

Em um de seus primeiros achados, compartilhado durante o TEDWomen 2017, Wendy encontrou indícios de que o início precoce de uma rotina de atividades pode diminuir a gravidade de doenças degenerativas e auxiliar também o processo de recuperação, consequências diferentes das esperadas por uma pessoa considerada sedentária.

Em estudo mais recente, publicado em 2021, um ensaio clínico com mais de 1 mil pacientes concluiu que exercícios físicos associados a outros hábitos, como leitura, melhoram a memória de curto e longo prazo em idosos saudáveis.

Ainda na mesma linha de indicadores, outra pesquisa conseguiu deduzir que o treinamento aeróbico é responsável, de forma independente, pela melhora na velocidade de processamento de informações, função executiva e atenção, três fatores que costumam mostrar-se em processo de deterioração conforme o passar dos anos.

O processo de envelhecimento começa aos 25 anos, quando passa a haver mudanças em nosso metabolismo.

Preparando-se para o futuro:

segundo resultados do programa de Orientação Nutricional e Esportiva, da Bradesco Saúde, nos primeiros cinco meses de 2022 houve um crescimento de mais de 300% de participantes em comparação a todo ano de 2021.

Já para sanar as dúvidas de quanto tempo de prática seria necessário para estarmos preparados para o que está por vir, um trabalho coordenado pelo pesquisador brasileiro Leandro Rezende, professor do Departamento de Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina da Unifesp, corrobora com as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de que 150 a 300 minutos semanais de atividade física moderada ou de 75 a 150 minutos de exercícios vigorosos por semana podem aumentar os níveis de saúde dos praticantes e diminuir a taxa de mortalidade.

O especialista diz que as pessoas que praticam metade ou 75% de atividade de alta intensidade do total da semana tiveram redução de 17% da mortalidade em geral, que inclui causas como doenças cardiovasculares e câncer, diagnósticos que podem ser comuns no envelhecimento.

Em comum entre todos os médicos e cientistas, fica o fato de que quando falamos de atividade física, sempre há um retorno, independentemente da idade. Contudo, quanto antes começarmos a nos preparar para essa jornada, melhor estaremos para continuar a aproveitá-la

PARA AUXILIAR A SUA MUDANÇA DE HÁBITOS: CONHEÇA O JUNTOS PELA SAÚDE

Um portal com conteúdo exclusivo, interativa e com dicas práticas para incentivar a todos a estarem comprometidos com a saúde e bem-es-

tar. Encontre dicas de hábitos mais saudáveis, receitas, testes e informativos sobre tratamento e prevenção de doenças.

OUTUBRO ROSA:

exames preventivos podem salvar vidas.