

# Com 7 gerações convivendo juntas, debater a longevidade é fundamental

Grupo Bradesco Seguros reúne especialistas e personalidades no XVI Fórum da Longevidade, discutindo o presente e o futuro de um Brasil cada vez mais maduro

pela primeira vez na História, a sociedade testemunha o convívio de sete gerações (veja mais no quadro). O fenômeno é resultado do aumento consistente da expectativa de vida da população. No caso do Brasil, a parcela de idosos, com 60 anos ou mais, chegou a 15,1% em 2022. Em 2012, eles eram 11,3%, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad) Contínua, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

O envelhecimento da população e os cuidados físicos, emocionais e financeiros estiveram no centro dos debates do XVI Fórum da Longevidade, organizado pelo Grupo Bradesco Seguros, por meio das unidades Bradesco Saúde e Bradesco Vida e Previdência, no último dia 3 em São Paulo.

O evento contou com especialistas, do Brasil e do exterior, das áreas de saúde, economia, além de personalidades brasileiras importantes, como Zezé Motta, Xuxa Meneghel, Bruna Lombardi e Cissa Guimarães, que foi a mestre de cerimônias.

— Saímos do XVI Fórum da Longevidade prontos



Ivan Gontijo, presidente do Grupo Bradesco Seguros, discursando em homenagem à atriz Zezé Motta

para uma reflexão ainda mais profunda sobre os avanços necessários na trilha da longevidade, com a qualidade de vida sob um olhar mais amplo. A informação e o debate são fundamentais para que o

Brasil vença os desafios do envelhecer — apontou Ivan Gontijo, presidente do Grupo Bradesco Seguros.

O olhar para os cuidados de forma integral passa, como citou Cissa Guimarães, pelo autocuidado:

— Esqueça essa palavra “aposentar”. Faço minhas fotos ao acordar, sem maquiagem, e não estou nem aí com o que dizem, porque acho que a cobrança deve ser com você mesma.

Manoel Peres, diretor-presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice, ressaltou que o Fórum da Longevidade segue, mesmo depois de 18 anos e 16 edições realizadas, como referência.

O executivo destacou os esforços do Grupo Bradesco Seguros no tema.

— Atuamos nos cuidados antes mesmo do nascimento, dando acesso aos melhores tratamentos ao longo da vida, além de investirmos na conscientização sobre a importância de incluímos ações preventivas no dia a dia.

Com o avanço da expectativa de vida da população mundial, a longevidade deixou de ser um assunto do futuro para ser um tema do presente, argumentou Jorge Nasser, presidente da Bradesco Vida e Previdência. Por essa razão, discussões como as que são propostas a cada ano são tão importantes como forma de contribuir com a sociedade.

— Pela primeira vez na História, nós estamos convivendo com sete gerações, algo impensável até 15, 20 anos atrás. Precisamos mais do que nunca estarmos inseridos nessa discussão, abrindo espaço para a academia, com a participação da OMS (Organização Mundial da Saúde) e de órgãos que tratam da longevidade, assumindo, da nossa parte, como Bradesco Vida e Previdência, a responsabilidade de sermos uma empresa que cuida do futuro das pessoas.



“Me cuido desde muito cedo, tenho vontade de viver. E já decidi que não vou me aposentar. Não quero!”, declarou a apresentadora Xuxa Meneghel no Fórum da Longevidade

## Aos 60, a rainha está só começando

Xuxa Meneghel chegou aos 60 anos bem diferente do que imaginava no início da carreira. Naquela época, a apresentadora pensava que trabalharia, no máximo, até os 30. Uma época em que a mulher aos 40 era considerada “velha”.

Homenageada no XVI Fórum da Longevidade, Xuxa foi mãe aos 35 anos e lembra que encontrou o amor aos 50 anos, ao lado do companheiro, Junno Andrade. Agora, como sexagenária, cita uma lista imensa de projetos futuros, que inclui filme, streaming,

uma turnê de despedida com a “nave” que a acompanhou nos programas de TV e mais um cruzeiro temático.

— Tenho tanto para fazer, tanto a aprender. Por isso, acredito que não há uma data que limite os planos das pessoas. Me cuido desde muito cedo, tenho vontade de viver. E já decidi que não vou me aposentar. Não quero! Sim, estou velha, sinto muito pelos que não gostam. Mas estou me sentindo muito bem.

## Zezé Motta: perto dos 80 anos e cheia de planos

Zezé Motta, 79 anos, faz questão de dizer: logo mais chegará aos 80 e tem trabalhado como nunca, seja nos palcos, como cantora, ou na dramaturgia. Um dos ícones da cultura afro-brasileira, ela sabe que é exceção em vários aspectos, como nas relações com o mercado de trabalho, que não costuma ser tão amistoso com quem passa dos 60.

— Com a idade, a gente tem mais sabedoria, mais experiência, com muito a contribuir, independentemente da idade — disse a artista.

Também homenageada no Fórum da Longevidade, Zezé namora, tem independência financeira e faz muitos planos profissionais. No entanto, ela segue como militante na luta contra o racismo.

Sempre atenta à saúde, Zezé cuida de perto da alimentação, mantendo com disciplina a atividade física. O objetivo é seguir envelhecendo bem, com qualidade.

— Gosto muito de viver, por isso, todos os dias acordo e agradeço: “ai, meu Deus, mais um dia!”.

“Com a idade a gente tem mais sabedoria, mais experiência, com muito a contribuir, independentemente da idade”

ZEZÉ MOTTA, atriz homenageada pelo XVI Fórum da Longevidade



# Precisamos de mais vida, não apenas mais anos

Além de cuidar do corpo, as pessoas devem se manter atentas à saúde mental e ao convívio social



Kiran Rabheru, professor de Psiquiatria na Universidade de Ottawa, e Alexandre Kalache, médico e gerontólogo

Ampliara expectativa de vida e envelhecer com qualidade exige diferentes estratégias para benefício do corpo e da mente. Alexandre Kalache, médico e gerontólogo, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil e codiretor da Age Friendly Foundation, além de consultor do Grupo Bradesco Seguros, radiografa o envelhecimento de forma holística.

— Segundo a OMS, passamos de 77 anos de expectativa de vida. Mas precisamos trazer mais vida aos anos, não apenas mais anos à vida. Estamos vivendo mais, mas não necessariamente melhor — pontuou Kalache, prestes a chegar aos 78 anos.

O esforço integrado é endossado pelo canadense Kiran Rabheru, professor de Psiquiatria na Universidade de Ottawa e presidente do conselho do International Longevity Centre (Canadá).

Kiran, que veio ao Brasil especialmente para o Fórum da Longevidade, prega a cultura do cuidado, com implicações sociais, políticas, psicológicas e morais do envelhecimento.

Assim com Kiran, os principais pensadores da longevidade defendem em nível global a garantia dos direitos dos idosos. No Brasil, por exemplo, o Estatuto do Idoso acaba de completar 20 anos, mas seu cumprimento ainda é restrito.

— Faço um alerta sobre a urgência dessa mobilização noplaneta — ressaltou Kiran. Kalache sente falta de um olhar mais humanizado.

— Para mim, não tem nada que rime melhor com longevidade do que solidariedade.

Meu desejo é que essas diferentes gerações que convivem hoje possam ir além da relação por meio de telas e se toquem.

Com o crescimento progressivo da população acima dos 60 anos, Kalache

e Kiran acreditam que é fundamental direcionar a atenção aos mais velhos, especialmente os que vivem sozinhos e sofrem com os efeitos do isolamento, comprometendo a saúde mental e física.

Uma forma de aumentar a socialização, sem descuidar do corpo, é seguir uma receita muito simples, mas eficiente: 20 sorrisos por dia, 20 minutos diários de caminhada e 20 minutos de conexão com outras pessoas.



“Atuamos nos cuidados antes mesmo do nascimento, dando acesso aos melhores tratamentos ao longo da vida, além de investirmos na conscientização sobre a importância de incluímos ações preventivas no dia a dia”

MANOEL PERES, presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice



“Pela primeira vez na História nós estamos convivendo com sete gerações, algo impensável até 15, 20 anos atrás. Precisamos mais do que nunca estarmos inseridos nessa discussão, abrindo espaço para a academia”

JORGE NASSER, presidente da Bradesco Vida e Previdência



## Planejar mais

Viver mais também provoca reflexões sobre como e quando é necessário pensar nas finanças. O planejamento financeiro deve fazer parte da rotina dos brasileiros desde cedo, alertou o economista Fabio Giambiagi, pesquisador do FGV Ibre: — Se queremos dar cidadania ao povo, ensinemos matemática e um pouco de matemática financeira. Assim, teremos um cidadão preparado para as situações do dia a dia.

O conhecimento em educação financeira possibilita, por exemplo, que as

pessoas tenham mais clareza sobre como as oscilações da economia inviabilizam uma projeção sobre o desempenho futuro das finanças.

Para Fernando Honorato, economista do Bradesco, guardar recursos ao longo do tempo, de forma consistente, gera resultado.

Giambiagi lembrou que o aumento da expectativa de vida não só alerta para o papel das reservas financeiras, mas também para a necessidade de retomar as discussões sobre regras da Previdência Social. A revisão delas, acredita o economista, será inevitável para garantir os benefícios no futuro.



Fernando Honorato, economista-chefe do Bradesco, Fabio Giambiagi, economista da FGV Ibre, e Estevão Scripilliti, diretor da Bradesco Vida e Previdência

## Um símbolo da luta pela saúde

Pneumologista, pesquisadora da Fiocruz, membro da Academia Nacional de Medicina e presidente da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), Margareth Dalcolmo ainda encontra tempo para dar aulas e participar de eventos. Um tema em especial toma tempo de suas conversas nos últimos anos: Covid-19.

Margareth se tornou conhecida dos brasileiros como uma espécie de professora com a missão de traduzir, de forma didática e realista, cada momento da pandemia.

— Sou sexagenária, mas com energia de balzaquiana. Energia para trabalhar 14 horas por dia. Um dos segredos é gostar muito do que faço. Escrevo,



Ivan Gontijo (Grupo Bradesco Seguros) Ney Dias (Bradesco Auto/RE), Alexandre Kalache (ILCBB), Margareth Dalcolmo (SBPT), Manoel Peres (Bradesco Saúde e da Mediservice) e Jorge Nasser (Bradesco Vida e Previdência)

publico, ensino, colocando em prática algo que os últimos anos nos ensinaram, que é a ética do cuidado.

Homenageada, Margareth recebeu uma placa comemorativa das mãos de Ivan Gontijo, presidente do Grupo Bradesco Seguros, que a celebrou:

— Com coerência nas posições e a coragem de defender e expressar seus pensamentos, a senhora se manifestou sempre baseada na ciência. A senhora foi a bússola dos brasileiros naquele momento tão difícil.