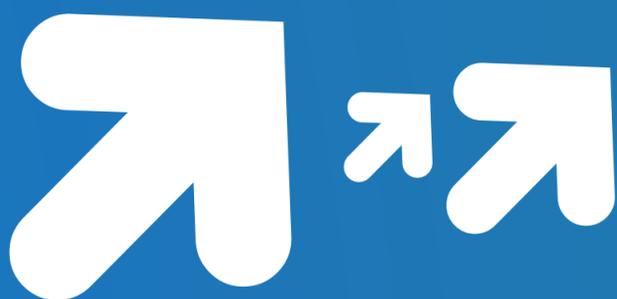




O FUTURO DA LONGEVIDADE

Para envelhecer bem, é preciso investir em saúde, relacionamento social, conhecimento e equilíbrio financeiro



Em 1945, menos de 5% dos brasileiros conseguiam viver mais de 60 anos. Envelhecer era um desafio, um privilégio para poucos. Mas essa realidade mudou. Os brasileiros com 60 anos ou mais já são 13% da população, e em 30 anos serão mais de 30%.

É uma verdadeira revolução da longevidade, afirma o gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros.

Mas, diz ele, é preciso entender que o envelhecer de ontem é diferente do de hoje. Agora, é preciso aproveitar esses anos a mais para se reinventar, aprender sempre e investir em si mesmo para viver bem.

“O Futuro da Longevidade” foi o tema do XIII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, que reuniu especialistas de vários setores, do Brasil e do exterior, para falar sobre os quatro pilares que asseguram um envelhecimento com qualidade de vida: saúde, conhecimento, relacionamento social e planejamento financeiro.

“A melhor forma de promover a qualidade de vida é com ações concretas”, afirma Vinicius Albernaz, Presidente do Grupo Bradesco Seguros, durante a abertura do Fórum. Para Albernaz, a busca pelo conhecimento ajuda a “re-desenhar o mundo à nossa volta”.

PLANEJAMENTO

VIVER MAIS E COM QUALIDADE DE VIDA

Fórum da Longevidade apresenta propostas para garantir envelhecimento saudável e dar **VISIBILIDADE** a esse novo ciclo de vida

Em 2006, a expectativa de vida do brasileiro ao nascer era de 72 anos. No mesmo ano, o Grupo Bradesco Seguros realizou a primeira edição do Fórum da Longevidade para discutir essa nova realidade e apresentar propostas de como garantir um envelhecimento com qualidade de vida.

“Quando realizamos a primeira edição do Fórum, há 13 anos, pouco se falava sobre o assunto. Envelhecer era quase sinônimo de sair de cena. Buscamos mostrar uma visão completa sobre o tema, desde os cuidados com a saúde até a formação de poupança de longo prazo, tão necessária para a manutenção de padrões de consumo”, afirma Vinicius Albernaz, Presidente do Grupo Bradesco Seguros, na abertura do XIII Fórum da Longevidade.

O tema central da edição deste ano, realizada no último dia 21 de novembro em São Paulo, foi “O Futuro da Longevidade”.

Hoje, a expectativa de vida do brasileiro chega a 76,8 anos, o que coloca o Brasil como um dos países que mais rapidamente envelhecem no mundo. As projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que teremos mais um milhão de idosos a cada ano, nos próximos dez anos. Segundo o IBGE, chegaremos a 2060 com 73,5 milhões de pessoas acima dos 60 anos, o equivalente a um terço da população.

Pesquisa sobre a longevidade



Vinicius Albernaz,
Presidente do
Grupo Bradesco
Seguros



Jorge Nasser,
Diretor-
Presidente da
Bradesco Vida
e Previdência
e da Bradesco
Capitalização

Fotos Rafael Roncato/Estúdio Folha



Manoel
Peres,
Diretor-
Presidente
da Bradesco
Saúde e da
Mediservice

da Geneva Association, a associação das seguradoras globais, indica que em 2050 haverá mais de 380 milhões de pessoas com idade acima de 80 anos, a chamada Quarta Idade, na Europa, nos Estados Unidos e na Ásia.

“A quantidade de pessoas vivendo a Quarta Idade aumenta rapidamente. Isso demanda das seguradoras um olhar muito especial sobre esse grupo”, afirma Albernaz. Ele lembra que faz parte da missão do Grupo Bradesco Seguros dar visibilidade a “esse novo ciclo de vida”.

O fórum abordou a longevidade

de em seus aspectos sociais, econômicos e comportamentais. “A longevidade em si não é um ganho; já a longevidade com qualidade de vida é um ganho enorme, individual e social”, diz Jorge Pohlmann Nasser, Diretor-Presidente da Bradesco Vida e Previdência e da Bradesco Capitalização. Para ele, a troca de experiências durante o Fórum garante encarar o futuro com mais “leveza”.

Nasser lembra que a qualidade de vida no futuro também depende de cada um de nós. “Amadurecer é ter o cuidado de manter

o espírito jovem, de ser inquieto e manter um olhar positivo sobre a existência”, diz.

Para Manoel Peres, Diretor-Presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice, planejamento é fundamental quando falamos em aumento da longevidade.

“Para vivermos mais com qualidade de vida, é preciso ter cuidados com a saúde, como manter uma alimentação balanceada, estar sempre com as vacinas em dia, fazer exercícios, ter o controle adequado do estresse e ter vida social”, afirma Peres.

SABER FAZER ESCOLHAS É CRUCIAL PARA A APOSENTADORIA

Viver mais é bom, mas exige planejamento. E o primeiro passo para assegurar qualidade de vida por mais tempo é investir em educação financeira. “Isso passa por aprender, desde cedo, a fazer escolhas na vida. É uma questão que precisa ser cultural, a pessoa tem que ser educada para isso, entender que tudo tem um custo. Não é abrir mão do presente para pensar no futuro, mas é fun-

damental guardar um pouco para o futuro, e sempre”, afirma a jornalista Mara Luquet, que participou do painel “Economia da Longevidade: Planejando o Futuro”, no XIII Fórum da Longevidade.

Segundo a jornalista, as pessoas erram ao pensar que só é possível poupar quando estiver “sobrando” dinheiro. “Educação financeira é a pessoa se programar para guardar uma determi-

nada quantia todos os meses. E nunca mexer no dinheiro que já guardou na previdência privada. Nunca se descapitalizar.”

Para Jorge Felix, jornalista especializado em envelhecimento populacional, o Brasil só irá conseguir algum êxito no futuro se investir em pesquisa e, principalmente, em educação financeira.

Felix também destaca a importância de ter um pensamento global, abrangente e interconectado com várias áreas do conhecimento. “Cada vez mais a gente percebe que tudo está relacionado. Por exemplo, a preservação do meio ambiente e a questão da sustentabilidade se relacionam muitas vezes com a questão econômica. Um longo período de seca, por exemplo, com certeza vai impactar a conta de energia. É preciso ampliar os horizontes e pensar de forma conectada e abrangente, sobretudo quando o tema é longevidade.”



Mara Luquet, jornalista
especializada em finanças

Jorge Felix, jornalista
especializado em
envelhecimento
populacional



AVANÇOS NA SAÚDE

GENE É CHAVE PARA PROLONGAR A VIDA

Descobertas na área da genética possibilitam **CRIAR NOVAS DROGAS** para corrigir falhas do genoma humano e envelhecer melhor

O estudo da genética está abrindo uma larga avenida para a descoberta de drogas capazes de "consertar" falhas do nosso genoma. Mais que isso, é nos genes que pode estar a chave para uma vida mais longa e saudável.

Pequenas trocas num painel de 3 bilhões de letras são capazes de provocar doenças que vão do nanismo a tendências para o diabetes, a hipertensão, o câncer e o Alzheimer, por exemplo.

"O grande desafio da genética do século 21 é conseguir identificar quais dessas variações estão associadas a uma maior predisposição para determinadas doenças", diz Lygia da Veiga Pereira, professora titular do Laboratório Nacional de Células-Tronco Embrionárias da USP. "A genética e o sonho da vida eterna" foi o tema da conferência ministrada pela professora durante o XIII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros.

Os genes determinam tudo: aptidão cognitiva, capacidade de absorver medicamentos, cor dos olhos e até nosso envelhecimento, diz a professora. Ela cita o caso de um adolescente geneticamente idoso que, aos 16 anos, apresentava todos os sinais de envelhecimento – além de ter a aparência de um velho, sofria de artrose e iria desenvolver Alzheimer. Descobriu-se que esse "menino-velho" tinha uma mutação num gene específico que produz determinada proteína sem a qual o organismo é levado a essa situação de envelhecimento precoce.



Fotos Rafael Roncato/Estúdio Folha

A professora Lygia da Veiga Pereira

As pesquisas agora buscam a forma de consertar esse gene corrompido, não só para curar os que sofrem com a síndrome, mas também para descobrir caminhos capazes de modular a função dessa proteína que leva as pessoas a envelhecer. "É uma porta de entrada para entender o envelhecimento."

Outro caso citado é o de camundongos que, depois de submetidos a uma dieta específica, tiveram um aumento sensível de tempo de vida comparativamente a outros camundongos. A má notícia, diz a pesquisadora, é que se trata de uma dieta de restrição calórica rigorosa – coisa que nós, humanos, não conseguiríamos manter por muito tempo. Procura-se agora uma droga que reproduza essa alteração metabólica sem a necessidade de uma dieta tão restritiva.

Mais um exemplo de contribuição da genética é o estudo do genoma de uma família com colesterol muito baixo. Descobriu-se que esses familiares apresentavam alteração em um gene específico que produzia determinada proteína responsável pela queda do índice do colesterol. Uma droga foi, então, produzida para inibir a função dessa proteína.

A velocidade das descobertas depende de investimentos no sequenciamento do genoma humano em âmbito global. Enquanto o Reino Unido sequencia o genoma de 100 mil cidadãos, no Brasil, um único estudo da USP mapeou mil idosos, todos de São Paulo. "Estamos perdendo a oportunidade de explorar a diversidade do genoma brasileiro para fazer novas descobertas, para podermos ter nossa medicina preventiva genética", destaca Lygia.

Em outra frente estão as pesquisas com células-tronco: são elas que, no futuro, permitirão a produção e a troca de órgãos como se trocam peças de um carro.

Para a professora, viver muito mais implicaria em uma forma de convivência e entendimento incomum em nosso planeta. Para uma longevidade mais feliz, propõe que as ciências humanas ditem a agenda tecnológica das ciências exatas e biológicas do século 21.

CUIDADO COM O IDOSO AINDA É DESAFIO NO BRASIL

Quando a velhice chegar, caso precise de cuidados, quem vai cuidar de você? Acha que, por ter uma família, poderá contar com alguém? Essas perguntas, que impactam pela frieza mas se justificam pelas novas configurações familiares, são da geriatra Marília Berzins, doutora em Saúde Pública pela USP e integrante do Observatório de Longevidade Humana e Envelhecimento (Olhe). Berzins participou da mesa "O Futuro da Saúde: Gestão e Coordenação do Cuidado", ao lado da geriatra Maisa Kairalla, coordenadora do Ambulatório de Transição de Cuidados da Unifesp.

Maisa participou da elaboração de uma pesquisa, realizada entre 2016 e 2018 pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, que mostrou que 100% de 2 mil idosos entrevistados estão felizes por envelhecer. Resultado esperado em qualquer lugar do planeta, mas com respostas "estranhas" a perguntas sobre o que esperam do envelhecimento. A maioria tem medo da solidão, teme a doença e o abandono, e muitos se acham falidos.

Um texto da ONU de 2016 citado por Maisa saudou os brasileiros por já viverem até os 75 anos, mas alerta

que perderemos a qualidade de vida aos 65 anos. "O que faremos com esses dez anos perdidos?", pergunta a geriatra.

Marília Berzins adverte para o descaso, a invisibilidade e o preconceito que envolvem o cuidado. "Envelhecer com dignidade é um direito humano fundamental. Não é problema social, não é doença", diz.

Divididas entre o trabalho e a casa, as mulheres ainda são culpabilizadas por não cuidar integralmente dos seus idosos, diz Marília. O cuidar não deve ser visto como tarefa feminina, mas para mudar isso é preciso começar pela educação das crianças. Segundo Marília, 50% dos idosos com alguma dependência são cuidados pela família.

A geriatra diz que o Brasil virou um Estado contraditório ao investir nas crianças e abandonar os velhos. "Fazemos grandes esforços para que as crianças vivam muito, mas abandonamos a velhice", afirma. "Tanto esforço investido em políticas sociais para que vivêssemos mais, e agora os idosos estão sendo abandonados."

Para ela, "o Brasil precisa de uma política de cuidados e da profissão de cuidadores de idosos".



A geriatra Marília Berzins, da USP



Maisa Kairalla, geriatra da Unifesp

PREMIAÇÃO

LONGEVIDADE INSPIRA HISTÓRIAS E PESQUISAS

Prêmios e homenagens reconhecem trabalhos científicos, reportagens e **HISTÓRIAS QUE ABORDAM** o processo de envelhecimento

Aos 83 anos, Sally Ralea Greengross, a Baronesa Greengross, percorre o mundo para falar sobre os maiores problemas enfrentados pelos idosos: a solidão, a sensação de isolamento e de estar excluído. “O número de pessoas acima dos 70, 80 anos está crescendo muito”, diz a Baronesa, uma das fundadoras da ONG Age Concern, hoje chamada Age UK, voltada para o auxílio a pessoas idosas do Reino Unido. “E muitas dessas pessoas precisam de ajuda para lidar com questões que aparecem com a idade.”

A Baronesa Greengross recebeu uma homenagem especial durante o XIII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros por inspirar as pessoas a ter um propósito de vida, independentemente da idade. “Ainda gostamos de rotular o povo: os que têm 40 anos têm de trabalhar e os que têm 60, têm de se aposentar. Isso não pode mais existir”, prega.

A brasileira Tetê Brandolim, de 88 anos, também homenageada no evento, concorda. Foi só aos 82 anos, quando aprendeu a ler e a escrever, que Tetê se reinventou. Nascida Therezinha Brandolim de Souza, a mais velha de nove irmãos, ela começou a trabalhar aos oito anos, em uma fazenda em Monte Azul Paulista (SP), ajudando o pai a colher café.

Ela não teve tempo de fre-

quentar a escola. Casou-se, teve cinco filhos e dedicou-se à família. Aos 82, Tetê queria fazer algo diferente. “Contratei uma professora, que me ensinou a ler e a escrever utilizando o método de Paulo Freire, a partir de receitas minhas, como uma de pão, e de orações”, conta.

Naquele ano, mandou cartões de Páscoa para os filhos e os netos e colou neles alguns pedaços de chita, um tecido com estampa de flores. Com o que sobrou, colou em uma cartolina e fez um quadro. A partir daí, não parou mais. Ela já participou de dezenas de exposições com seus mais de 400 quadros - feitos de pedaços de chita e tinta a óleo.

A história de Tetê se assemelha a de Rute Reghini, 68 anos, uma das vencedoras da oitava edição dos Prêmios Longevidade, que neste ano registrou recorde de inscrições na categoria Histórias de Vida, com mais de 200 relatos inspiradores, que contribuem para disseminar o conceito de longevidade com qualidade e bem-estar.

Rute também começou a vida na roça, ajudando a mãe, e só estudou até o antigo ginásio. Muito pobre, sempre precisou trabalhar para ajudar a família e, depois, para cuidar dos três filhos. Mas quando os netos nasceram, ela resolveu tirar duas semanas no ano para se dedicar exclusivamente a eles. Os seis netos, hoje crescidos, iam para sua casa, em Londrina (PR), nas férias e juntos organizavam três festas temáticas, a última uma festança de gala, em que Rute e as crianças costuravam as roupas e produziam cada detalhe. “A casa ficava mágica. Pesquisávamos a cultura de vários países do mundo e reproduzíamos nas festas”, lembra Rute, hoje estilista especializada em noivas e festas.

Seu relato, “Cheiro de Saudade”, levou o primeiro lugar do prêmio Histórias de Vida.

As outras modalidades dos Prêmios Longevidade são Jornalismo, com reportagens publicadas nas mídias impressa e digital, e Pesquisa em Longevidade, que destaca estudos e trabalhos nas áreas de geriatria e gerontologia.

Fotos Rafael Roncato/Estúdio Folha



A Baronesa Sally Ralea Greengross, homenageada durante o evento



Tetê Brandolim, homenageada durante o XIII Fórum da Longevidade



Rute Reghini, vencedora na categoria Histórias de Vida

Vencedores dos Prêmios Longevidade Bradesco Seguros



GERONTOLOGIA

- 1º Anne Carolina Ramos (RS) | Meus avós e eu: as relações intergeracionais entre avós e netos na perspectiva das crianças
- 2º Eric Marcel Viana (SP) | Protótipo Facilita: a interface digital e a velhice



GERIATRIA

- 1º Tamires Alves Sarno (SP) | Expressão proteica de BACE1 é reduzida em plaquetas de pacientes com doença de Alzheimer após tratamento com Donepezil
- 2º Camila Vieira Ligo Teixeira (SP) | Treinamento multifuncional em sujeitos idosos com comprometimento cognitivo leve amnésico com evidência fisiopatológica da doença de Alzheimer: efeitos em parâmetros clínicos e de neuroimagem funcional e estrutural



MÍDIA IMPRESSA

- 1º André Biernath | Revista Saúde | Especial Longevidade
- 2º Lucintha Maria Gomes da Silva | Jornal O Povo | Saúde Mental e Envelhecimento Ativo
- 3º Flávia Furlan Nunes | Revista Exame | Nasce a Geração Centenária



MÍDIA DIGITAL

- 1º Flávia Peixoto Cardoso de Barros | TV Brasil | Idosos Conect@dos
- 2º Leilane Menezes | Site Metrôpoles | População negra enfrenta desafios para garantir longevidade
- 3º Marília Rastelli | EPTV | Especial Longevidade



HISTÓRIAS DE VIDA

- 1º Rute Reghini (PR) | Cheiro de Saudade
- 2º Lídia Santos Silva Nascimento (SP) | A força da mulher
- 3º Rosilda Campos Ugliara (MG) | Anjos sem paredes

“A casa ficava mágica. Pesquisávamos a cultura de vários países do mundo e reproduzíamos nas festas

Rute Reghini, vencedora do Prêmio Longevidade na categoria Histórias de Vida

Confira a lista completa dos premiados: www.vivaalongevidade.com.br/premios-longevidade



Vencedores dos Prêmios Bradesco Longevidade nas categorias Histórias de Vida (à esq.), Jornalismo (Mídias Digital e Impressa) e Pesquisa em Geriatria e Gerontologia (à dir.)

TECNOLOGIA PRECISA ATENDER ÀS NECESSIDADES DOS MAIS VELHOS

Menos de um ano após fundar sua empresa, em 2012, Stephen Johnston recebeu a visita de June Fisher em seu escritório, na Califórnia. Ela entrou com o auxílio de um andador e com muita disposição para colaborar. Achava inconcebível a ideia de que uma companhia que investe em tecnologia para auxiliar idosos não ouvisse justamente seu consumidor final. Aos 85 anos, ela ainda ocupa o cargo de consultora da Aging 2.0.

A história foi contada pelo próprio Johnston no Fórum da Longevidade. Sua empresa é uma plataforma global que promove o fortalecimento de startups focadas em produtos e serviços para idosos, e reúne 120 membros em 68 localidades.

Tecnologia e longevidade têm andado juntas e se retroalimentado: novos produtos são desenvolvidos à medida que as necessidades dessa parcela da população crescem e são mais conhecidas. Mas há desafios a superar. "É preciso desenvolver melhor os modelos de negócios, encontrar formas de levar os produtos a esse consumidor e entender o que, de fato, essas pessoas precisam", diz.

"A ideia de chegar aos cem anos lúcido e capaz de mover-se, resolvendo as várias partes motoras e cognitivas, é extremamente atraente. Da parte genética, o avanço é lento. Mas a tecnologia está se desenvolvendo rapidamente", diz o jornalista Pedro Doria, especializado em tendências digitais, ao citar inovações como robôs que fazem tarefas de casa e 'roupas' que ajudam a evitar quedas.

Além de contribuir para o aumento da longevidade e da qualidade de vida do idoso, o desenvolvimento de produtos tecnológicos pode ser uma ferramenta poderosa na reinvenção de trabalhos e carreiras. "Uma coisa que falta nessas discussões sobre longevidade e tecnologia é como as pessoas mais velhas precisam assumir a liderança e tornar-se empreendedoras. Há muito design [de produtos] feito para eles e não com eles", afirma Johnston.



Stephen Johnston, fundador da Aging 2.0



Pedro Doria, jornalista especializado em tendências do mundo digital

NEGÓCIOS



Renato Meirelles, Presidente do Instituto Locomotiva



Carlos Alberto Júlio, sócio do Instituto Locomotiva

GERAÇÃO 'GRAY POWER' LIDERA MERCADO CONSUMIDOR

Brasileiro com 50 anos ou mais é responsável por **42% DO CONSUMO**

Os brasileiros com mais de 50 anos já representam a maior fatia do mercado consumidor do país. São 54 milhões de pessoas que movimentam por ano R\$ 1,8 trilhão, ou 42% do consumo total das famílias. Ainda assim, essa parcela significativa da população se sente ignorada pelas campanhas de publicidade.

Mesmo sendo o maior mercado consumidor, 87% gostariam de ser mais ouvidos pelas empresas, 77% não se identificam com as campanhas publicitárias e 67% preferem marcas e empresas com valores semelhantes aos seus.

Os dados fazem parte da pesquisa Longevidade apresentada por Renato Meirelles e Carlos Alberto Júlio, do Instituto de Pesquisa Locomotiva, durante o XIII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. A pesquisa ouviu mais de 2 mil pessoas e traçou um perfil da geração conhecida como "gray power", de pessoas com mais de 50 anos.

Mas, afinal, quem são esses brasileiros? Segundo a pesquisa, 62% dos 54 milhões de "gray power" são chefes de família e 13% moram sozinhos. Quando perguntados sobre valores, eles se dizem honestos, trabalhadores e autênticos. Mas não se consideram sonhadores, aventureiros ou sensuais.

Solidão não é mais uma grande preocupação, ao contrário do que apontava outra pesquisa realizada há cinco anos. "Hoje, 73% dizem ter muitos amigos. A solidão foi deixada para trás pela digitalização", afirma Meirelles. Entre a população dessa faixa etária, 72% acessam a internet.

Dos brasileiros maduros, oito em cada dez dizem não ter medo da velhice. "Isso mostra uma grande mudança no significado do envelhecimento, porque as pessoas estão vendo seus pais viverem mais e melhor", afirma Meirelles, que preside o instituto. Os mais velhos também dizem estar felizes com seu estilo de vida, alimentação, saúde, vida amorosa e social. Entre as preocupações estão as mudanças no corpo, a falta de dinheiro e o sentimento de inutilidade.

"Há uma disposição de manter-se ativo por mais tempo, de querer usar parte da poupança para viajar, abrir um negócio, mudar de casa. Mas como proteger as economias? O seguro passou a ser visto como uma plataforma para conseguir ir mais longe e realizar os sonhos", diz.

PODER PÚBLICO

A pesquisa mostrou também que os brasileiros com 50 anos ou mais desaprovam a forma como o poder público os trata: 79% dizem que há muito o que melhorar nos serviços públicos, com a saúde liderando o ranking, seguida por necessidade de aumento da aposentadoria, redução da corrupção e mais estímulo ao emprego para essa faixa etária.

Pessoalmente as coisas vão melhor. "São 92% os que dizem ter orgulho das realizações e conquistas ao longo da vida", diz Meirelles. Segundo o levantamento, sete em cada dez brasileiros acreditam que viverão pelo menos até os 80 anos. "Aproximar-se desse público é aproximar-se do nosso futuro", afirma Meirelles.

Quem é e o que pensa o brasileiro com 50 anos ou mais
Segundo a pesquisa Longevidade, realizada pelo Instituto Locomotiva

PERFIL

80% não têm medo de envelhecer

70% acreditam que viverão pelo menos 80 anos

62% são chefes de família

69% não precisam de ajuda financeira

33% se sustentam e ajudam outras pessoas

ÍNDICE DE SATISFAÇÃO

70% estão satisfeitos com seu estilo de vida

73% com a alimentação

66% com a saúde

65% com a vida social

63% com a vida amorosa

PLANOS E SONHOS

52% pretendem viajar

40% querem trabalhar e guardar dinheiro

38% gostariam de empreender

24% almejam mudar de casa

20% querem ampliar os estudos

DESAFIOS DO ENVELHECIMENTO

25% se afligem com as mudanças no corpo

20% temem a falta de dinheiro

18% se preocupam com a solidão



74% afirmam já ter presenciado preconceito contra idoso

PODER PÚBLICO, SETOR PRIVADO

82%

Desaprovam a forma como o poder público trata os mais velhos

79%

Acham que a qualidade dos serviços públicos precisa melhorar

87%

Gostariam de ser mais ouvidos pelas empresas



77% não se identificam com campanhas publicitárias

67% preferem marcas e empresas que têm valores parecidos com os seus

bradesco seguros

apresenta

Nicette Bruno,
ícone da
longevidade,
e a filha Beth
Goulart



NOVOS DESAFIOS VIVER MAIS É CHANCE PARA SE REINVENTAR

Com o aumento da longevidade, a vida ditada cronologicamente, com idades definidas para entrar na faculdade, começar a trabalhar, casar, ter filhos e aposentar está ficando para trás. As pessoas vão viver mais, isso é um fato. Precisam, agora, estar prontas para extrair o que há de melhor dos anos que estão por vir.

Como se preparar para essa nova velhice foi o mote da apresentação "Você está preparado para viver cem anos?", da especialista em gerontologia Denise Mazzaferro. A especialista afirma que, em 20 anos, a velhice será outra. "Já sabemos que vamos viver mais e podemos nos preparar para um novo envelhecimento." Essa preparação inclui uma nova relação com o trabalho e com o aprendizado.

Denise, de 47 anos, relembra que sua geração e as que vieram antes dela foram criadas para encarar a estabilidade como meta. O sucesso profissional significava trabalhar durante anos em uma mesma empresa, galgar cargos e, por fim, aposentar-se. Agora, diz, a relação com o trabalho deve ser outra. "Vamos trabalhar até os 70, 80 anos. Mas não vai dar para trabalhar nos mesmos empregos de hoje. Tem que se reinventar. Trabalho com executivos que cuidaram da saúde e do bolso, mas não sabem o que fazer quando se aposentam, perdem sua identidade", diz.

Essa nova realidade vai exigir que as pessoas estejam abertas e preparadas para fazer transições durante suas vidas profissionais. "Faça aquilo que hoje parece não ter sentido, como um curso de gastronomia. Você não vai fazer nada com ele hoje, mas e amanhã? E daqui a 10 anos? As coisas não precisam ter retorno imediato. Precisamos aumentar o leque, a experimentação. Vamos viver muito, com anos é muito tempo, dá tempo para acertar e errar."

Ela relata que a falta de propósito é uma das principais queixas dos idosos. Para evitar a sensação de solidão e invisibilidade na velhice, é importante traçar projetos de curto, médio e longo prazos. Para isso, afirma, "é necessário investir em autoconhecimento, saber quem você é, o que te mobiliza e faz sentido para você."

Denise
Mazzaferro,
especialista em
gerontologia



INSPIRAÇÕES

NICETTE BRUNO FOI
ESCOLHIDA ÍCONE
DA LONGEVIDADE
POR MOTIVAR
GERAÇÕES
A QUERER
APRENDER SEMPRE

Aos 85 anos, Nicette Bruno não para. Encara maratonas fazendo teatro e televisão e, se deixarem, emenda um trabalho no outro. "É impressionante. Ela queria fazer teatro em São Paulo e gravar uma novela no Rio! Tive que falar: 'Mãe, assim não, faz um de cada vez'", conta a filha e também atriz Beth Goulart, 57.

"Eu quero continuar trabalhando", empolga-se Nicette. "Não acho que estou envelhecendo. É uma passagem natural do tempo em que estamos sempre aprendendo", afirma.

Foi justamente essa disposição de realizar coisas novas que determinou a escolha de Nicette Bruno como Ícone da Longevidade do XIII Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. "Três palavras definiram essa escolha: generosidade, solidariedade e longevidade", diz o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, consultor do Grupo Bradesco Seguros.

"Quando estou com vontade de trabalhar, de realizar, eu vou indo. Às vezes o joelho dói um pouquinho, ou o ciático, mas tendo cuidado com a saúde, temos maneiras de amenizar essas coisas", garante a atriz.

Nicette não sabe mais de quantas peças, filmes e novelas já parti-

cipou. Ela começou a carreira pequenina, num programa infantil de rádio. "As crianças aprendiam a declamar, depois estudavam piano. Mas, profissionalmente, minha estreia foi aos 14 anos, em 1947, no Theatro Municipal do Rio, com a peça 'A Filha de Iório' (do italiano Gabriel d'Annunzio)."

Já Beth conta que desde criança brincava de teatro em casa, mas estreou mesmo aos 14 anos, em "O Efeito dos Raios Gama nas Margaridas do Campo", peça em que contracenava com Nicette, com direção de Antônio Abujamra (1932-2015).

"Eu fazia uma personagem que era a antítese da personagem da minha filha", lembra Nicette. "Existia quase que uma rivalidade entre as duas. Eu interpretava uma mulher amarga, má, infeliz. Nos ensaios eu sofria muito, ficava preocupada com a reação da Beth, em como ela se sentia. E o Abujamra falava: 'Nicette, tira a doçura, você tem que passar um outro sentimento! Mas quando eu olhava para ela, era o olhar da mãe.'"

FAMÍLIA

Sentada ao lado, Beth dá risadas ao ouvir a história. Nicette continua: "Até que num ensaio ela disse:

'Mãe, pensa em você, faz o seu que eu faço o meu!'. Aquilo me deu uma chacoalhada! Percebi que ela realmente tinha que seguir a carreira. E depois ainda ganhei prêmio de melhor atriz pelo espetáculo. Graças a ela."

Além de Beth, Nicette tem outros dois filhos (com o também ator Paulo Goulart, falecido em 2014 aos 81 anos), além de oito netos e cinco bisnetas.

Beth, a filha do meio, tem na mãe uma referência de vida e profissional: "Tenho um exemplo ao meu lado, uma pessoa que lida bem com o tempo. Para mim, o tempo significa amadurecimento, nos traz uma sabedoria para lidar melhor com a vida. Longevidade significa viver bastante. Ainda nos falta muito tempo, e como vamos preencher esse tempo? Com algo que nos faça feliz e que faça bem à sociedade."

Nicette compara a profissão de ator com a qualidade dos vinhos: "Quanto mais velho, melhor. Temos mais experiência, conhecimento. E eu busco no novo um aprendizado maior, para que a trajetória não fique estagnada, para que ela se desenvolva."

E finaliza: "O envelhecimento é um estado de espírito. Não depende da idade biológica."

Estúdio **FOLHA**:
projetos patrocinados

Ateliê de produção de conteúdo para estratégia de marcas e mercado publicitário em todas as plataformas | ESTUDIO.FOLHA.COM.BR



Tenha mais renda no futuro,
com menos imposto no presente.

Faça seu Plano de Previdência Privada PGBL Bradesco ou um aporte até 28/12/2018 e aproveite a dedução dos valores pagos, até 12%* da sua renda bruta anual tributável, já na próxima Declaração de Imposto de Renda de Pessoas Físicas 2019.

Fale com seu Gerente Bradesco
e contrate agora mesmo.



bradesco
vida e previdência

*Até o limite de 12% de sua renda bruta anual tributável, conforme legislação em vigor - a dedução da base de cálculo do imposto é condicionada à contribuição para o INSS ou regime próprio de previdência. O VGBL não possui incentivos fiscais sobre os prêmios. Bradesco Vida e Previdência S.A. - CNPJ 51.990.695/0001-37. O registro dos planos na SUSEP não implica, por parte da autarquia, incentivo ou recomendação à sua comercialização. Possibilidade de opção pelo critério de tributação por alíquotas decrescentes (regime regressivo). Informamos os tributos incidentes sobre Prêmios de Seguros, inclusive de Vida com Cobertura por Sobrevivência - PIS: 0,65%(1); COFINS: 4,00%(1); IOF: entre 0% e 7,38%. Contribuições à Previdência Privada e ao FAPI - PIS: 0,65% (1) e COFINS: 4,00% (1) e sobre a Taxa de Administração - PIS: 0,65% (1); COFINS: 4,00% (1) e ISS: de 2% a 5%(2). 1. Apurados e recolhidos nos termos da legislação aplicável; 2. De acordo com a legislação municipal aplicável. Os direitos e as obrigações das partes estão definidos na Proposta e nos Regulamentos dos planos contratados. Este material contém informações indicativas. O regulamento poderá ser consultado no portal da SUSEP, na rede mundial de computadores. A partir de 2/10/18, a taxa de carregamento de saída dos planos de previdência individuais de acumulação PGBL / VGBL e empresariais (com exceção do Corporate), passaram a ser de 0% (zero por cento). Central de Atendimento: de 2ª a 6ª feira, das 7h30 às 19h30, exceto feriados. SAC: Atendimento 24 horas, 7 dias por semana. Ouvidoria: das 8h00 às 18h00, de 2ª a 6ª feira, exceto feriados. Central de Relacionamento: 4002 0022 / 0800 570 0022. SAC: 0800 727 9966. Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2708. Ouvidoria: 0800 701 7000.