

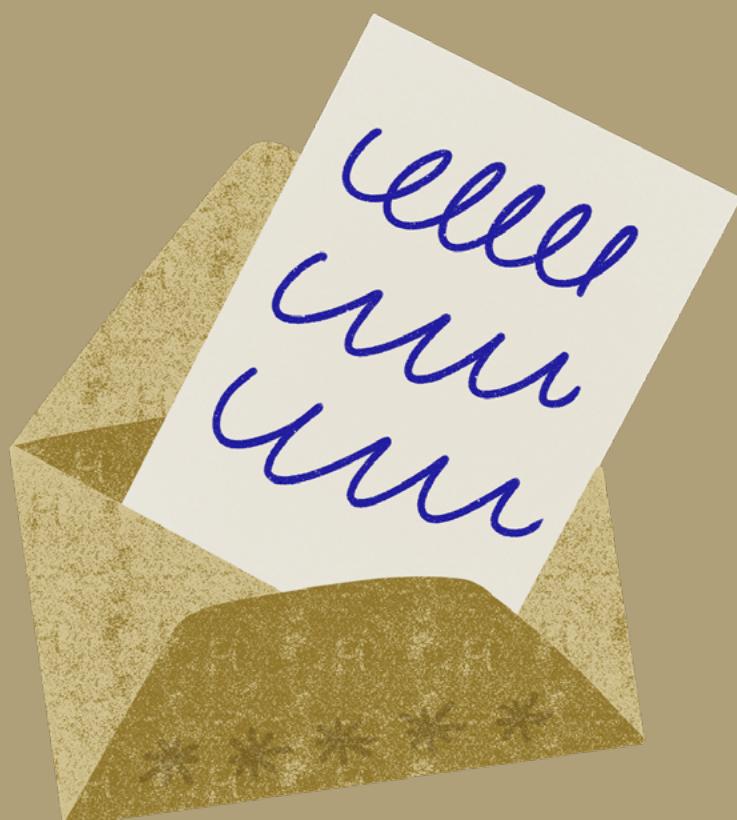
# GUIA PRÓ - IDADE



Idealizado  
e produzido por  
**Nutren Senior**

Desenvolvido por  
**Candice Pomi**  
**@Beyond.Age**

*SE ESTE GUIA CHEGOU ATÉ  
VOÇÊ É PORQUE ESTÁ NA HORA  
DE REPENSAR A SUA RELAÇÃO  
COM O ENVELHECIMENTO.*



**ESTE É UM CONVITE.**

UM CONVITE SOBRE  
VIVER MAIS E MELHOR.

SOBRE APRENDIZADOS,  
COMPORTAMENTOS,  
CONSTRUÇÃO E LEGADO  
PARA AS PRÓXIMAS GERAÇÕES.

UM CONVITE QUE  
PODE TRANSFORMAR  
SEU OLHAR PARA  
O ENVELHECER.

# *DESPERTAR → EXPANDIR → PLANEJAR*

---

## **DESPERTAR**

- Contexto
- Cultura e Sociedade
- Convite à mudança

## **EXPANDIR**

- Etarismo
- Atualização da linguagem
  - > Para falar do outro
  - > Para falar de si
  - > Glossário Pró-Idade

## **PLANEJAR**

- Introdução
- Comunidade, relações e amizades
- Saúde e bem-estar
- Empregabilidade e empreendedorismo

## **ESSA CONVERSA CONTINUA AQUI**

- Livros
- Filmes
- Podcasts



# DESPERTAR

Este é um convite para desconstruir estereótipos.

## Contexto

### *VELHO, EU? SIM, ESTAMOS TODOS ENVELHECENDO*

#### **LONGEVIDADE:**

*DO LATIM LONGAEVUS,  
QUE SIGNIFICA "AQUELE  
QUE VIVE MUITO TEMPO"*



O Brasil está vivendo uma revolução demográfica sem precedentes.

Nossa expectativa de vida quase dobrou no último século, passando de 43 para 77 anos de idade, de acordo com o IBGE.

Em 2030, já seremos o 5º país com o maior percentual de pessoas acima de 60 anos.

O estudo Tsunami Prateado aponta que 55% do público 50+ não se sente conectado com marcas e diz que falta um olhar específico para seus desejos, necessidades e comportamentos.

E teremos mais de 1 milhão de centenários no mundo, segundo estimativas da ONU.

Apesar de todos os dados, ainda vivemos em uma sociedade com atitudes anti-idade, que idealiza e enaltece a juventude enquanto retrata as pessoas mais velhas de maneira estereotipada.



#### Cultura e Sociedade

### **ATITUDE PRÓ-IDADE**

A cultura brasileira sempre enalteceu a juventude como a melhor etapa da vida. Mas será que é mesmo?

Infância, Adolescência, Vida Adulta - todas as fases da vida carregam seus desafios. Com o envelhecimento, não poderia ser diferente.

Mas, para viver mais e melhor, é preciso transformar nosso olhar sobre o envelhecer. Só assim poderemos contribuir para uma verdadeira transformação social. Isso é ser Pró-Idade.

# SER PRÓ-IDADE É SABER QUE A MELHOR FASE DA VIDA É AGORA.

Ser Pró-Idade é reconhecer que as mudanças do organismo são um convite a novos hábitos. E as mudanças do corpo, a novos olhares.

É descobrir que as transformações da rotina são oportunidades de aprendizado. E perceber que nunca é tarde para aprender.

É honrar sua trajetória, acolhendo seu envelhecimento com gentileza. E o do outro, com empatia.

É entender que envelhecer só acontece em uma jornada de vida bem-sucedida.

Mas como ser Pró-Idade e, assim, experimentar a longevidade com plenitude?

## Convite à mudança

*VIVA INTENSAMENTE  
O PRESENTE.  
VISLUMBRE O FUTURO.*

É isso mesmo.

Sabemos que não existe uma receita única para o bem envelhecer. Porém, se há uma habilidade que as novas gerações terão que desenvolver, é a de viver bem e intensamente o momento presente, sem perder de vista as perspectivas para o futuro.

As boas escolhas de hoje aumentam as chances de um futuro longevo e de qualidade.



Veja como exercitar essa habilidade:

**- Tenha um olhar generoso para sua biografia**

Sua trajetória é única. E chegar até aqui te fez ser exatamente quem você é. Por isso, sua idade merece ser celebrada e sua história, honrada. E não estamos falando sobre nostalgia, mas sobre se orgulhar de si e seguir em frente com a mesma vontade de viver.

**- Imagine sua vida daqui a 10 anos**

Como estará seu corpo físico? Com quem você gostaria de estar convivendo? Como será a sua rotina? Esse exercício é importante para que você possa fazer, hoje, as escolhas que vão determinar seu amanhã.

**- Respeite as gerações para aprender com as diferenças**

Já que a vida é feita de fases, todos nós, de alguma forma, estamos rodeados de diferentes gerações. E não há uma geração “melhor” ou “pior” do que a outra: existe variedade e, com isso, oportunidades de aprendizado.



Ninguém melhor que você para tomar as rédeas da sua própria jornada de envelhecimento.

*CADA FASE DA VIDA TRAZ APRENDIZADOS.  
É PRECISO ESTAR ATENTO E ABERTO PARA  
A CONSTRUÇÃO DE UM NOVO REPERTÓRIO.*



# EXPANDIR

Este é um convite para você se atualizar.

## ETARISMO: O QUE ISSO TEM A VER COMIGO?

### ETARISMO:

DO INGLÊS AGEISM,  
DENOMINA A DISCRIMINAÇÃO  
E O PRECONCEITO BASEADOS  
NA IDADE; IDADISMO



No Relatório Mundial sobre Etarismo da Organização Mundial da Saúde (OMS), o etarismo se refere a “estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminação (como agimos) direcionados às pessoas com base na idade que têm”. E pode ser voltado a qualquer indivíduo, de qualquer idade.

Esse preconceito está vinculado a padrões estabelecidos na sociedade, como a valorização da produtividade e da juventude ou o acesso desigual a novas tecnologias. E contribui para a segregação dessa mesma comunidade.

A discriminação por idade é um desafio global, segundo relatório da Organização das Nações Unidas de Genebra em 18 de março de 2021 (OMS). Estima-se que 1 em cada 2 pessoas no mundo tenha atitudes discriminatórias que pioram a saúde física e mental de adultos 60+ e reduzem sua qualidade de vida.



No Brasil, um primeiro passo foi dado com o Estatuto do Idoso, que assegura seus direitos. Mas é preciso mais do que isso: para combater o etarismo, é necessário transformar nosso comportamento e nossas atitudes. E a mudança pode começar com uma linguagem mais inclusiva, que vai fomentar a cultura Pró-Idade.

# VAMOS ATUALIZAR NOSSA LINGUAGEM

CRIANÇA e ADOLESCENTE são substantivos neutros. Já pensou se a palavra VELHO também pudesse ser?

Velho, enquanto adjetivo, carrega valores que não representam todas as pessoas que envelheceram. Há velhos divertidos, sábios, teimosos, amorosos, ativos, cansados, frios, sentimentais.

O tipo de velho que seremos depende única e exclusivamente da nossa construção diária.

A linguagem pode perpetuar preconceitos. Por outro lado, ela pode abrir espaço e dar visibilidade aos NOVOS VELHOS que estão por aí.

Pensando nisso, aqui estão alguns termos e expressões etaristas que precisamos repensar e substituir.



## PARA FALAR DO OUTRO

“Nossa, você não aparenta a idade que tem.”

Qual o incômodo de estar com a aparência da própria idade? Essa frase carregada de estereótipos associa a velhice a algo feio ou errado, como se aparentar sua idade real fosse motivo de preocupação.

*Experimente trocar por “Como você está bonito(a) agora!”*

---

“Você deve ter sido muito bonito(a).”

O que parece um elogio traz velada a ideia de que, para ser bela ou belo, é necessário ser jovem. E que o envelhecimento vem acompanhado de um processo de “perda da beleza”. A verdade é que a beleza pode existir em todas as fases da vida, além de ser absolutamente subjetiva e diversa. Não há mais espaço para esse tipo de expressão.

*Por que não dizer apenas “você é tão bonito”, ou “bonita”?*

---

“Você não tem mais idade para usar isso.”

Infelizmente, essa frase ainda é constantemente repetida, especialmente quando pensamos em corpos femininos. É preciso deixar claro: homens e mulheres têm o direito de vestir o que bem entenderem. Afinal, qual é a idade limite para gostar de vestidos e saias curtas, fendas e decotes, tênis coloridos e camisetas bem-humoradas? Quando devemos deixar de adotar certos comportamentos ou hábitos que não atrapalham nossa saúde e servem apenas para nos divertir? A resposta é: não devemos. E ninguém tem nada com isso. Bom senso mesmo é você se mostrar para o mundo da maneira que mais te agrada.

*Aqui vale a máxima atemporal: o silêncio é a melhor alternativa se não há nada positivo a dizer.*

## “Desculpa perguntar, mas quantos anos você tem?”

Por que pedir desculpas quando fazemos essa pergunta? Majoritariamente direcionada às mulheres, a expressão atribui ao envelhecimento um sentimento de culpa. Mas a idade é só um número, e envelhecer não é errado.

*Se a idade não é uma ofensa, esse questionamento não precisa de um pedido de desculpas.*

---

## “Ele(a) já está velho(a), não entende dessas coisas.”

Não existe idade limite para interesses ou assuntos, mesmo aqueles considerados “jovens”. Pessoas mais velhas usam redes sociais, gostam de tecnologia, estudam. Da mesma forma, pessoas jovens podem não se interessar por nada disso.

*Ao invés de julgar, aproveite para aprender. Ou ensinar.*



---

## “Tá querendo parecer mocinha/garotão.”

Quais comportamentos definem a juventude? Gostar de sair, dançar, namorar, viajar, encontrar amigos? Querer mudar de carreira? Cuidar dos cabelos ou fazer uma plástica? Finalmente comprar o carro que você sempre quis?

*Vamos combinar: todos têm direito de escolher a felicidade em qualquer etapa da vida.*

---

## “Você tem um espírito jovem”

Muitas vezes o adjetivo “jovem” é associado a alegria, diversão e agilidade quando, na verdade, essas características dependem muito mais da biografia e da personalidade de cada um.

*Expressões como “com muita energia”, “cheio de vitalidade” etc são alternativas com a mesma mensagem e sem preconceitos.*

---

## “Ela poderia ser mãe dele.”

Relacionamentos afetivos dizem respeito apenas às partes que compõem o casal. E a idade é só uma das muitas camadas que permeiam uma relação. Tem mais: essa frase, muito mais conjugada no feminino, ainda esconde um preconceito de gênero, além do etário.

*Exercitar o respeito ao invés do julgamento é a escolha mais saudável e, nesse caso, pró-idade.*

## PARA FALAR DE SI

Uma linguagem mais cuidadosa não vale só para o tratamento do outro. Para impactar a nossa forma de pensar, é essencial dar atenção à forma como refletimos ou falamos de nós mesmos.

*NÃO TENHO MAIS  
TEMPO PARA*

X

*É SEMPRE  
TEMPO DE*

NÃO TENHO MAIS IDADE PARA ISSO	X	MINHA IDADE NÃO ME LIMITA. POSSO CONTINUAR FAZENDO O QUE GOSTO E O QUE ME FAZ BEM.
LUGAR DE IDOSO É	X	IDOSOS PERTENCEM A QUALQUER LUGAR ONDE QUEIRAM ESTAR.
NO MEU TEMPO ERA TUDO MELHOR	X	MEU TEMPO TAMBÉM É AGORA. LEMBRO DOS MOMENTOS PASSADOS E DESFRUTO DE TUDO O QUE O PRESENTE PODE ME PROPORCIIONAR.
APRENDER A ESSA ALTURA PARA QUÊ?	X	APRENDER COISAS NOVAS ME TRAZ VIDA E ME MANTÉM ATIVO.

### Bônus: DIMINUTIVOS

Uma longa biografia não combina com palavras no diminutivo (senhorzinho, vovozinha, fofinho, etc...). Pode até parecer um tratamento carinhoso, mas quem vive muito quer simplesmente ser tratado como adulto.

## GLOSSÁRIO PRÓ-IDADE

Aqui você encontra mais expressões que podem fazer parte do seu vocabulário e da construção de uma sociedade sem etarismo.



**AGE FRIENDLY** – amigável para qualquer idade.



**AMIZADES INTERGERACIONAIS** – amizades entre gerações diferentes.

**ESTATUTO DO IDOSO** – é a Lei Federal 10.741/2003, destinada a regular os interesses e garantias das pessoas idosas. Essa lei está vigente desde o ano de 2004 e é um importante instrumento de cidadania e proteção às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos que já contribuíram muito para com a sociedade.

**ETARISMO** – nome que se dá ao preconceito contra pessoas com base na sua idade.

**GERIATRIA** – especialização da medicina que cuida dos idosos e ajuda a promover um envelhecimento saudável desde cedo.

**GERONTOLOGIA** – campo de estudos que investiga as experiências do envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspectos do envelhecimento normal (senescência) e patológico (senilidade). Investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento.

**IMUNIDADE** – capacidade do corpo de resistir às toxinas, infecções e outras substâncias nocivas ou micro-organismos.

**LIFELONG LEARNING** – mentalidade de manter-se em aprendizado ao longo da vida de forma contínua.

**MASSA MAGRA** – se refere a tudo que não é gordura em nosso corpo, como os músculos e nossos diferentes órgãos internos.

**METABOLISMO** – o conjunto de reações que envolve trocas energéticas no organismo.

**MOVIMENTO AGEFULL** – movimento que representa as pessoas que têm orgulho da própria idade e de cada ano vivido - em tradução livre, “repleto, cheio de idade”.

**MOVIMENTO AGELESS** – movimento que busca mostrar que as pessoas não devem ser classificadas ou estereotipadas pela idade - em tradução livre, “sem idade”.

**SAÚDE COGNITIVA** – é o estado de equilíbrio dos aspectos que garantem nossa capacidade de adquirir conhecimento como atenção, concentração, raciocínio, memória e linguagem.

**SEGUNDA ADOLESCÊNCIA** – segundo Barbara Waxman, gerontóloga norte americana, entre os 45 e 65 anos há um período de incertezas e transições (física, social e emocional) que se assemelha, em muitos aspectos, à adolescência. É a adolescência do meio da vida - ou Middlecence, como ela denomina.

**SENESCÊNCIA** – alterações que ocorrem no organismo humano no decorrer do tempo e que não configuram doenças.

**SENILIDADE** – processo de envelhecimento associado a diversas alterações decorrentes de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardíacas, pulmonares, renais e neurológicas, bem como hábitos inadequados adquiridos ao longo da vida.

**VITALIDADE** – qualidade de possuir vigor ou força vital, demonstrando capacidade de viver e de se desenvolver.

---

**AO AVALIAR AS EXPRESSÕES QUE USA, VOCÊ ACABA REPENSANDO SEUS CONCEITOS. QUE TAL APROVEITAR PARA TAMBÉM REPENSAR SEU ENVELHECIMENTO?**

# PLANEJAR

Este é um convite para você viver a sua idade do seu jeito.

## Introdução ao planejamento

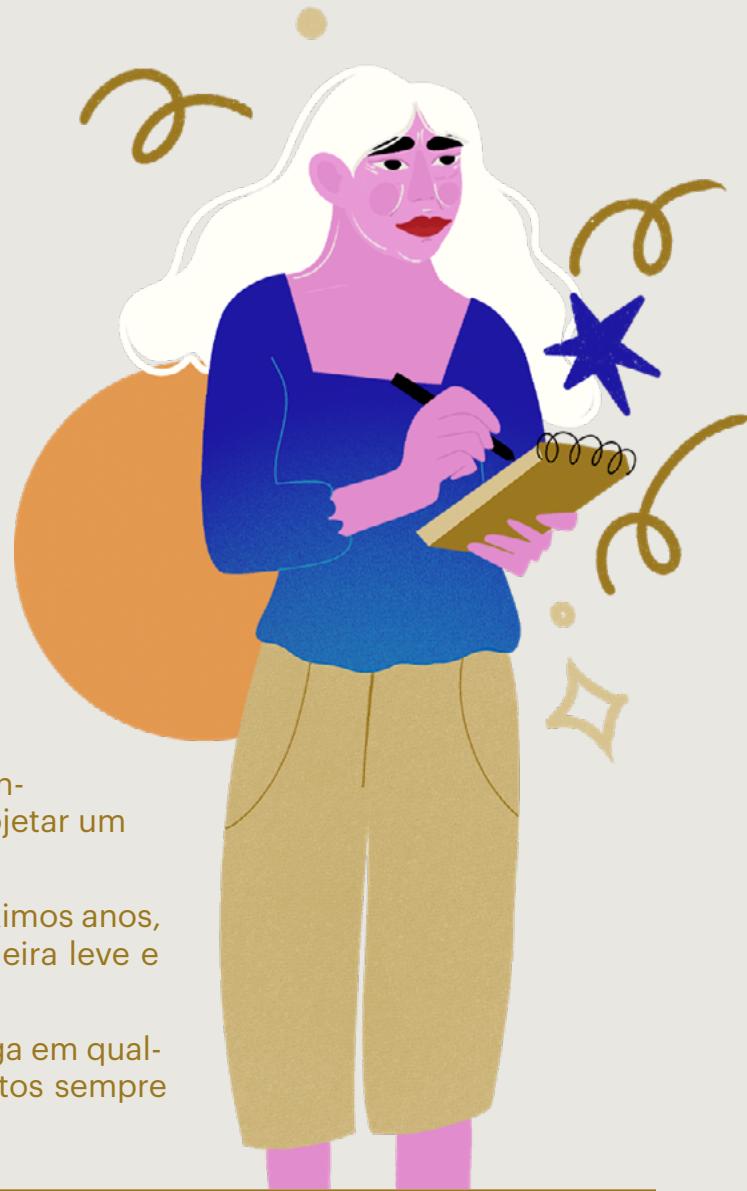
### *QUANTO MAIS CEDO, MELHOR, MAS NUNCA É TARDE DEMAIS*

Você já parou para pensar que AGORA é o melhor momento para você fazer boas escolhas para o seu futuro?

A possibilidade de construir uma arquitetura robusta para o bem envelhecer começa quando conseguimos fazer boas escolhas a cada dia para projetar um futuro saudável, independente e autônomo.

Este guia prático vai te ajudar a planejar seus próximos anos, para você viver a sua idade do seu jeito, de maneira leve e consciente.

Vale dizer que começar é um verbo que se conjuga em qualquer idade. Tenha você 8 ou 80 anos, bons hábitos sempre favorecem o tempo que ainda está por vir.



### *COMUNIDADE, RELAÇÕES E AMIZADES*

Crescemos com a crença de que as amizades mais importantes da vida acontecem na juventude ou na 1ª metade da vida. E que, na 2ª metade, nossa única responsabilidade é nutri-las para que elas resistam à passagem do tempo.

Fato é que tudo na vida muda, inclusive nós mesmos. E por que as amizades não haveriam de mudar? Pessoas se mudam de cidade, de interesse, de profissão, de estado civil. É natural que as amizades também se transformem, acompanhando esses movimentos.

Nas regiões do planeta onde se concentram os centenários, se observa que a vida em comunidade é um dos principais fatores de bem-estar e felicidade.

Isso porque ter amigos para enfrentar tanto os momentos felizes quanto os desafiadores aumenta a qualidade de vida de forma perceptível.



## *1. Interações e conversas frequentes via internet podem reduzir o declínio cognitivo*

Um estudo publicado no The Gerontological Society of America, realizado em 2023 com idosos acima de 75 anos, comprovou que estimular interações através de conversas frequentes via internet pode ser uma ferramenta efetiva para reduzir o isolamento e, por consequência, o declínio cognitivo.

O estudo utilizou uma amostra de 187 idosos que foram estimulados através de conversas online com duração de 10 minutos por 4 vezes na semana (por 6 meses na fase introdutória). Depois, passou para 2 vezes por semana por mais 6 meses (na fase de manutenção).

Os resultados mostram que o experimento provocou aumento de performance em testes cognitivos, testes de fluência semântica, linguagem, memória e atenção dos participantes.

<https://www.nia.nih.gov/news/online-conversations-show-potential-cognitive-benefit-socially-isolated-older-adults>

---

## *2. Pessoas que têm relacionamentos mais calorosos permanecem fisicamente mais saudáveis à medida que envelhecem.*

Há 85 anos, a Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, conduz o mais longo estudo científico sobre felicidade da história: O “Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto” começou em 1938 com cerca de 700 adolescentes norte-americanos. A pesquisa os acompanhou ao longo de suas vidas, monitorando periodicamente suas alegrias e dificuldades, seu estado físico e mental. E agora também inclui os parceiros e filhos dos participantes iniciais.

O estudo aponta para a qualidade dos relacionamentos como o principal indicador de felicidade e saúde ao longo do envelhecimento. Pessoas que têm relacionamentos mais calorosos permanecem fisicamente mais saudáveis à medida que envelhecem. Os resultados ainda sugerem que se deve cuidarativamente dos relacionamentos da mesma forma que se cuida do corpo, pois só assim as conexões emocionais se manterão fortes ao longo do tempo.

<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

---

### COMO COLOCAR EM PRÁTICA

- (1) Faça uma lista dos seus amigos atuais.
- (2) Separe esses amigos em três grupos: os que você convidaria para um café ou para um bate papo leve e informal; os que você contaria uma conquista ou realização, e os que você poderia chamar em caso de uma emergência.
- (3) Veja com quem você tem mais proximidade.
- (4) Mapeie com quais deles você gostaria de estreitar laços e viver novas experiências.
- (5) Seja intencional e ativo nessas relações.
- (6) Aproveite para refletir sobre o seu papel na vida desses amigos.

Busque fazer novos amigos todos os anos. Cada amigo traz consigo uma curadoria de temas inerentes à sua própria trajetória. Portanto, quanto mais diversa sua rede de afetos, mais ampla sua possibilidade de suporte, aprendizados e diversão.

## *SAÚDE E BEM-ESTAR*

Você já deve saber que o tripé “alimentação-sono-exercícios físicos” é fundamental para o bem envelhecer. Mas o que você também precisa saber é que a consistência é o que vai contar mais no final.

Tente incorporar pequenos hábitos de cada vez e mantê-los por pelo menos três meses, até que o seu cérebro possa se acostumar. Só então puxe um novo hábito e assim por diante.

Ajustar e manter é melhor do que mudar radicalmente e não conseguir sustentar a mudança.



### O QUE DIZ A CIÊNCIA

#### *1. A duração e os padrões de sono podem influenciar a expectativa de vida.*

Um estudo realizado anualmente pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e pelo Centro Nacional de Estatísticas de Saúde dos Estados Unidos mostra que existe uma relação entre a duração do sono e padrões que podem influenciar a expectativa de vida. A pesquisa foi realizada com 172.321 pessoas. Os integrantes tinham a idade média de 50 anos e participaram da Pesquisa Nacional de Saúde dos Estados Unidos entre 2013 e 2018.

De acordo com a Associação Americana do Coração, pessoas que possuem padrões irregulares de sono estão expostas a riscos de desenvolver doenças cardiovasculares.

Ainda, a privação de sono pode fazer com que o metabolismo fique lento, além de afetar a saúde mental e dificultar a concentração – o que pode levar a casos de ansiedade e depressão. Também aumenta a chance de desenvolver diabetes, reduzir a capacidade de memória e outros prejuízos à saúde física e mental.

Por outro lado, dormir bem promove a redução do estresse, auxilia no controle emocional, melhora o funcionamento do sistema imunológico, da memória e do raciocínio.

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.123.031514>

## *2. Uma perspectiva positiva sobre o envelhecimento pode aumentar a expectativa de vida em até 7,5 anos.*



É o que mostra o estudo feito pela Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement, com base em uma amostra de 660 indivíduos.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12150226/>

---

## *3. Ter músculos fortes é essencial para manter a força e a autonomia.*

Em 2012 um estudo acadêmico conduzido por diferentes universidades brasileiras concluiu que a diminuição da força muscular é mais evidente a partir da sexta década de vida. A pesquisa fez uma comparação entre 4 grupos de faixas etárias, a partir dos 18 até os 82 anos

<https://www.scielo.br/j/fm/a/NXbpCrcqqsg54cndCk9VHPd/?lang=pt>

---

### COMO COLOCAR EM PRÁTICA

Sua saúde e seu bem-estar estão nas suas mãos. Por isso, dê atenção a esses marcadores: eles ajudam a identificar alterações importantes e evitar riscos.

- (1) Monitore sua pressão arterial regularmente;
- (2) Garanta sua mobilidade, ganhando ou pelo menos mantendo músculos;
- (3) Mantenha uma alimentação equilibrada;

Alimentação equilibrada não precisa ser difícil nem ter um preparo complexo. Componha seu prato com fibras, proteínas e bons carboidratos. Se estiver colorido, melhor ainda.

- (4) Dê atenção ao consumo adequado de proteínas para garantir a integridade dos músculos, ossos e articulações para mais força, resistência e autonomia;
- (5) Aproveite os complementos e suplementos alimentares disponíveis;

Sabemos que nem sempre é possível, com a rotina dos dias de hoje, garantir a ingestão adequada de proteínas, vitaminas e minerais essenciais para o organismo após os 50 anos. Complementos e suplementos alimentares são ótimos aliados nesse cuidado com a saúde, proporcionando mais vitalidade e melhora na imunidade do organismo.

- (6) Aprenda com o seu corpo, após cada refeição, se os alimentos escolhidos te trouxeram energia e vitalidade ou provocaram apatia e desânimo;
- (7) Pratique exercícios físicos adequados e sob orientação regularmente;

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos de atividade física semanal - ou seja, atividades que tirem o organismo do estado de repouso. É importante ressaltar, no entanto, que cada pessoa deve adequar a atividade física à sua realidade. Tente se exercitar todos os dias. Vale caminhar, subir escadas, andar de bicicleta ou dançar. O importante é manter o corpo em movimento, garantindo flexibilidade, força e disposição.

- (8) Preze por uma boa noite de sono;

Procure dormir o suficiente para despertar sentindo-se revigorado. E não ignore a qualidade do seu sono: muitos não sabem, mas esse é um fator fundamental para a manutenção da boa saúde. Uma noite de sono satisfatória garante disposição para manter a consistência em sua rotina e manutenção dos seus bons hábitos.

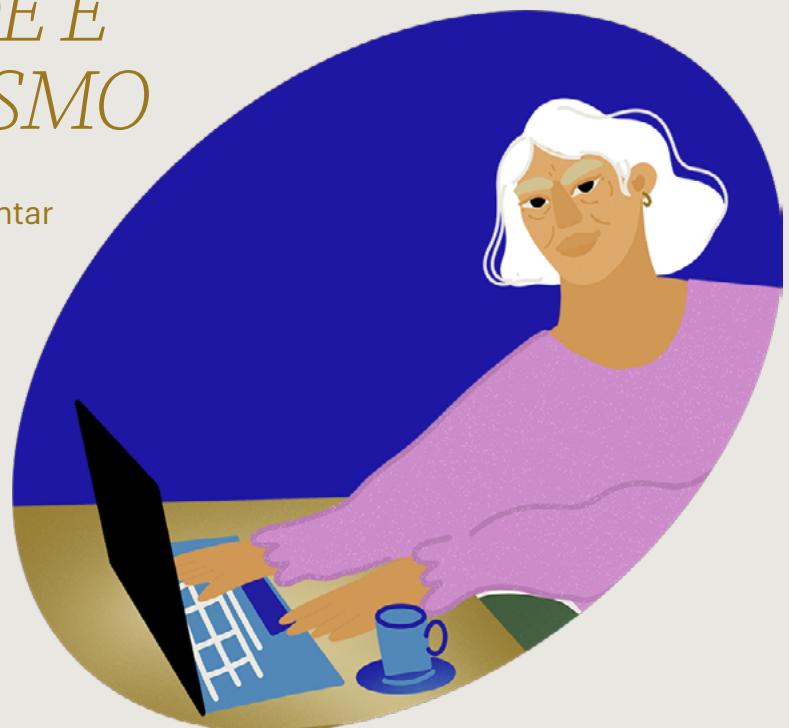
- (9) Perceba se suas horas de sono estão sendo suficientemente reparadoras;

(10) Sempre que possível, visite um profissional de saúde que possa realizar um acompanhamento próximo e recomendar as melhores alternativas para o seu cuidado físico e mental.

## EMPREGABILIDADE E EMPREENDEDORISMO

Para viver de forma longeva, é preciso fomentar uma vida ativa sob a ótica cognitiva, social e também financeira. Para isso, mais que conhecer suas competências, é importante saber combinar essas habilidades de maneira autêntica e autoral.

Os japoneses chamam de IKIGAI o encontro das suas habilidades e do que o mundo precisa. Esse ponto de conexão pode render uma nova forma de monetizar – o que vale para hoje, mas também para o futuro, diante de profissões, serviços e produtos que ainda nem existem.



### O QUE DIZ A CIÊNCIA

#### *1. Ter um sentido de propósito pode adicionar anos a mais de vida*

Isso é o que aponta o estudo liderado por Patrick Hill, da Carleton University, no Canadá. A pesquisa mostra resultados satisfatórios na promoção do envelhecimento positivo e no desenvolvimento adulto quando objetivos são estabelecidos de forma clara, apontando para uma direção de trabalho e execução. Esse sentimento de entrega e construção faz com que haja um aumento na expectativa de vida.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140512124308.htm#:~:text=Summary%3A,development%2C%20says%20the%20lead%20researcher>

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797614531799>

#### *2. Com o aumento da expectativa de vida no país, postergar a aposentadoria será quase inevitável*

Quais as expectativas dos profissionais 50+ sobre o mercado de trabalho?

A pesquisa feita pela Ernest & Young em parceria com a Maturi mostra que a postergação da aposentadoria será quase inevitável com o aumento da expectativa de vida no país. Outro achado desta pesquisa é que os maturis permanecem ativos. Muitos estão procurando novas oportunidades, e mesmo estando felizes em sua ocupação atual, também buscam qualificação para se manter ou reingressar no mercado.

[https://www.ey.com/pt\\_br/workforce/expectativas-dos-profissionais-sobre-o-mercado-de-trabalho](https://www.ey.com/pt_br/workforce/expectativas-dos-profissionais-sobre-o-mercado-de-trabalho)

### *3. A pessoa madura e mais experiente pode contribuir positivamente em qualquer organização*

“O Empreendedorismo Sênior no Brasil: uma análise do Perfil do Empreendedor” é um estudo exploratório realizado em 2023 que aponta que, apesar de estarem em menor número percentual e com quase metade dos seniores possuindo apenas o ensino fundamental, há indícios de que a pessoa madura, por possuir mais experiência, pode contribuir positivamente em qualquer organização, pois dentre todas as faixas etárias de empreendedores, é a que possui maior percentual de empregadores.

<https://peerw.org/index.php/journals/article/download/204/163/565>

---

#### COMO COLOCAR EM PRÁTICA

- (1) Mapeie seus talentos e hobbies.
- (2) Faça uma lista por ordem cronológica de todos os seus aprendizados formais (cursos, graduações, certificações) e outra de seus aprendizados informais (culinária, botânica, costura, cuidado de pessoas, cuidado de animais, consertos em geral, habilidade social).
- (3) Conecte os principais aprendizados às pessoas que te orientaram e te ensinaram ao longo de sua jornada.
- (4) Analise cuidadosamente os talentos que você construiu até aqui.
- (5) Atente-se para possíveis combinações que podem te render novas profissões - ou novas formas de monetização.



Se você está empregado, aproveite para expandir seus horizontes.

Busque novas atividades que irão expandir suas experiências para além do seu cargo.

Aproveite para conhecer pessoas de outras áreas e busque aprender todos os dias.

Se busca recolocação ou está em transição de carreira, cuide de suas conexões.

Busque expandir sua rede de conexões.

Esteja atento a oportunidades para colocar suas habilidades em ação.

Saiba que suas chances de monetizar não se restringem a uma única forma de trabalho.

Lembre-se: conforto e crescimento não andam juntos.

---

*FOMOS ENSINADOS A NOS PREPARAR PARA AS DIFERENTES ETAPAS DA VIDA. ISSO TAMBÉM VALE PARA O ENVELHECIMENTO.*



# ESSA CONVERSA CONTINUA → AQUI



## LIVROS

*Mortais* – Atul Gawande

*Ikigai, Os segredos dos Japoneses para uma vida longa e feliz*  
Hector Garcia e Francesc Miralles

*The Middlecence Manifesto*  
Barbara Waxman

*Bolder, Making the most of our longer lives* – Carl Honoré

*Corpo, Envelhecimento e Felicidade*  
Mirian Goldenberg

*A vida após os 80 anos*  
Dra. Gudrun Burkhard

*Life is in the transitions, Mastering Change at any age* – Bruce Feiler

*Nossas noites* – Kent Haruf

*A mãe eterna* – Betty Milan

*Life span (Tempo de Vida)*  
David A. Sinclair

*Rápido e Devagar* – Daniel Kahneman

*Muito além do nosso eu* – Miguel Nicolelis

*A Morte é um dia que vale a pena ser vivido* – Ana Claudia Quintana Arantes

*Pra vida toda valer a pena*  
Ana Claudia Quintana Arantes

*Violeta* – Isabel Allende

*A Ciranda das Mulheres Sábias*  
Clarissa Pinkola Estés

*Uma Gloriosa Liberdade*  
Lisa Congdon

*As Timoneiras*  
Mary Pipher

*Outlive, a arte e a ciência de viver mais e melhor* – Peter Attia

*A coragem de envelhecer* – Becca Levy

*Velhos* – Ale Motta

*Bônus: Estatuto do Idoso*

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view>

## FILMES

Acesse as sinopses no perfil [@beyond.age](#)

*Floride* – Looke

*Como Viver até os 100: O segredo das Zonas Azuis* - Netflix

*Antes que eu me esqueça* – Netflix

*Le WEEK-END* – Prime Video

*Método Kominsky* – Netflix

*Gracie & Frankie* - Netflix

*Navillera* – Netflix

*Ella & John* – Telecine

*Coda* – Netflix

*Meu amor, seis histórias de amor verdadeiro* - Netflix

*As nossas noites* - Netflix

*O Pai* – AppleTV

*Nebraska* – Looke/ Claro Vídeo

*Agente duplo* – Globoplay

*Um Senhor Estagiário* - Prime Video

*A Despedida* – Prime Video

*O que Sophia Loren faria?* - Netflix

*Maudie* – Netflix

*Jane Fonda em 5 atos* – YouTube

*A sabedoria do tempo* – Netflix

*Leo Grande* – Prime Video

*Sentimos las Molestias* – HBO max

*45 do segundo tempo* – cinema

*Halftime* – Netflix

*Las Horas Contigo* – Netflix

*The old Man* – Starplus

*A gangue da luva verde* – Netflix

*Só dez por cento é mentira* – Netflix

*Antes de morrer* – Netflix

*Amor e Anarquia* – Netflix



*Mr. Holmes* – Netflix

*Vivir dos veces* – Netflix

*Franca* – Netflix

*Aos olhos de Ernesto* – Telecine

*The Bucket List* – AppleTV

*Um dia com Jerusa* – Netflix

*Nomadland* – Telecine

*Gloria Bell* – Prime video

*Honeyland* – Looke

*O que os homens falam* – Prime video

*Atrás da porta* – Prime video

*The Artist and the Model* – Prime video

*Hacks* – HBO max

*My Salinger Year* – Netflix

*La Once* – Netflix

*Quem me ama, me segue* – Prime video

*Granizo* – Netflix

*100 dias con Tata* – Netflix

*Alive inside* – iTunes

## PODCASTS

*Conexão Pró-Idade*

*Tantos Tempos*

*Wiser Than Me*

*Vogue Cast - Sua idade*

*Aptare*

*Gerocast*

*50 Mais*

*Se ela não sabe, quem sabe?*