

Envelhecer BEM

Como vivem as pessoas que ultrapassaram a barreira dos 60 anos de forma produtiva e com qualidade de vida, usufruindo das opções de lazer e consumo

Débora Rubin e Paula Rocha

A clássica imagem do velhinho de pijama, em frente à tevê, cuja maior audácia é sair de casa para jogar dominó com os amigos do bairro, está com os dias contados. Um novo padrão de envelhecimento está em curso. Conhecido como “envelhecimento ativo”, ele nem de longe lembra a resignação com que os idosos do passado se aposentavam do trabalho e da vida social. Saudáveis, dispostos a continuar em atividade por mais tempo e, graças aos bons ventos da economia, com dinheiro no bolso, muitos brasileiros que romperam a barreira dos 60 anos provam que é possível dialogar com a passagem do tempo harmoniosamente. “Negar o envelhecimento é negar a própria vida”, afirma a geriatra Andrea Prates, coordenadora executiva do Centro Internacional de Informação para o Envelhecimento Saudável (Cies), criado em 1999 para divulgar a promoção da saúde na terceira idade. Em 2050, 30% da população brasileira terá mais de 60 anos – hoje eles somam apenas 5,8%. Diante dessa estatística, o Brasil começa a entrar no padrão europeu e americano no que diz respeito à terceira idade: oferece opções de lazer e consumo compatíveis e de alta qualidade, (re)abre portas – e cria novas possibilidades – no mercado de trabalho e acena com simpatia para as relações que se formam depois dos netos nascidos.

NA PISTA
O consultor
Carlos Coradi,
73 anos: judô,
Harley-Davidson,
12 horas
de trabalho
diárias e seis
filhos (a caçula
com 8 anos)

As empresas descobriram esse filão, um verdadeiro tesouro de mercado. Na tevê, uma propaganda de telefonia celular sinaliza os ventos de mudança. No filme, a avó conversa animada com o namorado ao telefone, sob o olhar e os comentários desaprovadores do neto adolescente, que comemora o fato de o pretendente

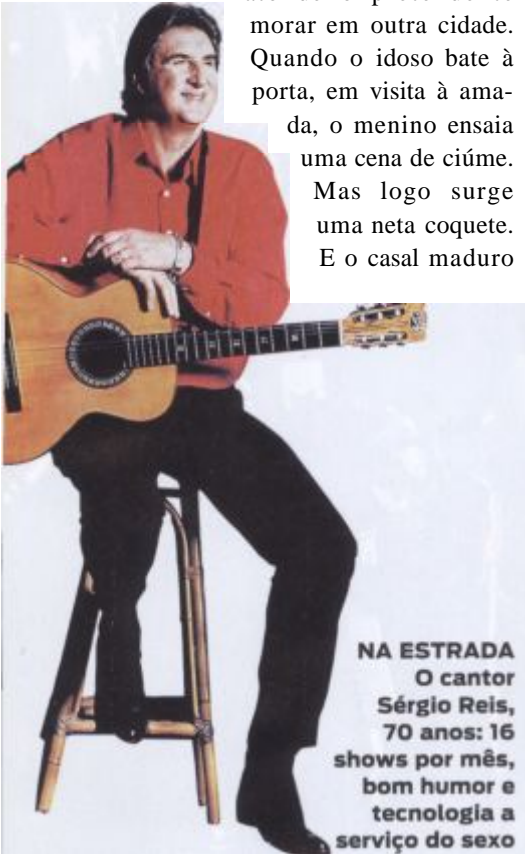
morar em outra cidade. Quando o idoso bate à porta, em visita à amada, o menino ensaia uma cena de ciúme. Mas logo surge uma neta coquete. E o casal maduro

ganha o aval do garoto instantaneamente. "Há riqueza na longevidade", destaca Jorge Félix, autor do livro "Viver Muito" (Editora Leya). Segundo a psicóloga Camila Piza, consultora da Mandalah, empresa de inovação sediada em São Paulo, com braços em Nova York, Cidade do México e Tóquio, a iniciativa privada deve ficar atenta às oportunidades geradas pelo envelhecimento da população. "Finalmente, as tendências não estão mais ligadas à idade", afirma. Os fabricantes se apressam para aprender a ler as necessidades e os desejos dessa faixa etária. NOS Estados Unidos, o Massachusetts Institute of Technology (MIT) criou, no final dos anos 1990, o AgeLab, um laboratório de estudos sobre a longevidade cuja função é desenvolver ferramentas que orientem a indústria na feitura de produtos seniores. "A maioria dos idosos não gosta das coisas que hoje são feitas para eles", atesta o diretor do AgeLab, Joseph F. Coughlin.

O turismo do Brasil já passou dessa fase e sabe direitinho como agradar aos clientes maduros. Com engrenagem e serviços de Primeiro Mundo, o setor oferece opções para todos os gostos - até para aqueles que não querem excursões só com a terceira idade. Apenas através do programa Viaja Mais Melhor Idade, do Ministério do Turismo, entre

BEM-ESTAR A empresária Lígia Azevedo, 70 anos: exercício físico, disciplina alimentar, vida social e roupas dos tempos de jovem

2007 e 2010 mais de 600 mil pacotes foram vendidos a idosos. O mercado de trabalho é outro importante sinal de transformação. Com uma carência cada vez maior de profissionais especializados, como na área de engenharia, cujo boom nas universidades foi na década de 1970, os mais experientes estão valorizados e muitas vezes são chamados de volta ao mercado, em ebulição com a efervescência da construção civil nacional. Em suma, o paradigma de quem chegou aos 40 ficou velho, definitivamente, caiu em desuso.



NA ESTRADA
O cantor Sérgio Reis, 70 anos: 16 shows por mês, bom humor e tecnologia a serviço do sexo



SAÚDE E BEM-ESTAR

EXPECTATIVA DE VIDA
A cada década o brasileiro se torna mais longo



Fontes: www.minhavidade.com.br; "Viver Muito" (Jorge Félix, editora Leya); IBGE; Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil 2009, IBGE e Ministério da Saúde

DOENÇAS CRÔNICAS

Um dos maiores problemas atuais de saúde tende a crescer no futuro

Em 2003, **29,9%** da população brasileira declarou ser portadora de ao menos uma doença crônica

Entre a população com **60** anos ou mais o percentual sobe para **75,5%**

Em 1998 esse número chegava a **78,7%**

Do total de idosos com doenças crônicas, **64,4%** tinham mais de uma patologia

69,3% dos homens possuem doenças crônicas

Entre as mulheres esse percentual sobe para **80,2%**



Segundo pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida no País, que alcançava 41,5 anos sete décadas atrás, atualmente ultrapassa os 73 anos. E mudanças de comportamento são fundamentais para o aumento da longevidade, atestam os especialistas. Em um estudo realizado pela Enfoque Pesquisas com brasileiros acima de 55 anos, foram detectados três grandes grupos nessa faixa etária - os idosos convencionais cujo papel social ainda é cuidar dos netos; os que se recusam a aceitar a idade que têm e continuam se comportando como jovens; e os celebrators, os que aceitam com sabedoria a chegada da nova fase, usando a experiência de

vida para se manterem ativos, cuidando do vigor físico e da saúde mental. "Os chamados boomers, aqueles nascidos entre 1946 e 1964, estão inaugurando esse estilo de vida", explica Zilda Knoploch, presidente da Enfoque.

O arquiteto Antonio Ferro Corullon, 61 anos, é um legítimo celebrator. Ele acaba de inaugurar a terceira fase de sua vida, mas não consegue se reconhecer no papel de um senhor da terceira idade. Faz caratê - arte marcial que pratica há 43 anos - três vezes por semana e gasta a sola de sapato todas as noites numa escola de dança paulistana. "Melhor que dança, só sexo", garante. E a vida sexual vai bem, obrigado. Corullon foi casado duas vezes, tem

seis filhos e está namorando uma mulher dez anos mais nova. Não fuma, bebe cerveja eventualmente e joga futebol com seu grupo de amigos todo fim de semana. "Não senti o baque de fazer 60, confesso que ainda me sinto com a energia dos 18", diz. **O arquiteto é um exemplo para quem tem entre 30 e 40 anos por ter investido em pelo menos três coisas fundamentais ao longo da vida: saúde, vida social e segurança financeira.** "Aos 40 anos, me planejei para que, aos 60, eu não tivesse mais de acordar para trabalhar, mas sim acordar para viver", revela. Deu certo. No ano passado ele deixou o emprego fixo no qual entrava às 7h30. Agora, dita o próprio ritmo profissional.

Corullon seguiu na prática, mesmo sem saber, o mantra repisado pelos especialistas em envelhecimento ativo quando perguntados sobre como cons-

PLANO DE SAÚDE E SUS

A maior parte dos mais velhos ainda depende do sistema público

70,6% da população com 60 anos ou mais não possui plano de saúde

Dos **75,5%** dos idosos com doença crônica, só **29%** têm plano de saúde

Entre os idosos, o custo da internação per capita no SUS tende a subir à medida que a idade aumenta, passando de **R\$ 93** para pessoas na faixa etária de 60 a 69 anos para **R\$ 179** entre aqueles de 80 anos ou mais

CAUSA MORTIS

As doenças do aparelho circulatório são a principal razão da mortalidade entre os mais velhos no Brasil. Atingem **37,7%** do total, seguidas do câncer, com **16,7%**

UM PAÍS DE PESO

A obesidade vem crescendo também entre os que têm mais de 60

19,9% dos indivíduos entre 55 e 64 anos estão obesos. Trata-se do maior índice entre todas as faixas etárias da população

Já entre aqueles com 65 anos ou mais esse número cai para **16,5%**

VILÕES

As principais causas de redução de expectativa de vida são:



Alimentos gordurosos



Sedentarismo



Estresse



Sobrepeso



Higiene oral

Pesquisa realizada com sete mil internautas pelo site MINHA VIDA para a ISTOÉ revela que o sedentarismo ainda é um dos maiores problemas

52,7% disseram que ainda não fazem nenhuma atividade física

22% pararam de fumar recentemente

63,4% vão ao médico ao menos duas vezes por ano em caráter preventivo

Comportamento

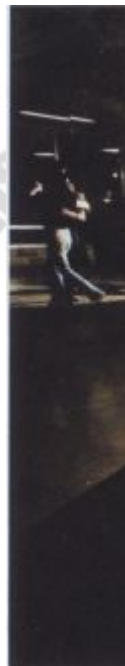
truir um futuro tranquilo e prazeroso. O segredo, garantem, é planejar a velhice a partir de hoje. Não importa qual idade se tenha. Foi o que fez o empresário paulistano Jorge Nahas, 31 anos. Ele já programou o dia em que não acordará mais com a obrigação de ganhar dinheiro - e isso deve acontecer antes dos 50 anos. Quando tinha 15, seus pais fizeram sua previdência privada. Aos 20, passou a investir em ações e, hoje, também tem imóveis. Poupar para o futuro não é sua única preocupação. Nahas frequenta a academia todos os dias, faz corrida de aventura, namora, viaja com os amigos e cortou o excesso de doce e carne vermelha de seu dia a dia. Estresse é uma palavra vetada de seu vocabulário. "Não sei como as pessoas querem en-

velhecer se entupindo de açúcar, estressadas e sem tempo para nada. Quero minha vida boa hoje e amanhã", diz Nahas, que, como Antônio, celebra o presente, sem descuidar do futuro.

Dentro do projeto de vida saudável na terceira idade está inclusa a atividade profissional, mesmo depois da aposentadoria. "Em 30 anos, teremos horários mais flexíveis, muita gente trabalhando em casa e cada vez mais autônomos prestando serviço para empresas de diversos setores", acredita o consultor de carreira Cristian Stassun. "São cenários que favorecem os que já estão há muito tempo no mercado e querem reduzir suas jornadas sem partir para a aposentadoria." **O mercado também está tendo de absorver os mais velhos por uma questão matemática, pois há mais gente sênior e qualificada na praça e menos jovens desse quilate disponíveis.** "Os dados mostram que aquela história de quem perde emprego aos 50 não arranja nunca mais está mudando", diz Ana Amélia Camarano, economista do Instituto de

Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e especialista em envelhecimento. De acordo com o Ministério do Trabalho, em 2010, o

NO RITMO O arquiteto Antônio Corullon, 61 anos: aposentadoria planejada e tempo para dança de salão e namoro prazeroso



número de assalariados com mais de 65 anos cresceu 12%, o dobro da média. Segundo Stassun, deve crescer também o número de brasileiros que irão migrar de carreira após os 50 ou trocar a profissão por um hobby remunerado. "Também veremos um boom de empreendedores seniores." As áreas mais promissoras para a terceira idade, segundo Matilde Berna, diretora de transição de carreira da Right Management, são engenharia, TI, telecomunicações, direito e área acadêmica. "Eles podem atuar como consultores, prestadores de serviços terceirizados ou firmarem contrato formal por tempo limitado, para reestruturar a área de uma empresa, por exemplo", diz.

Saulo Lerner, 62 anos, é um exemplo dessa virada já em curso. Aos 50, ele percebeu que não estava mais feliz com a carreira de executivo de uma



NA ATIVA

Em 2010, o número de assalariados com mais de 65 anos cresceu 12%, o dobro da média

Faixa etária	Número de empregos formais (*em milhares)	Crescimento (em %)
16 a 17 anos	407	19,06
18 a 24 anos	7.542	6,66
25 a 29 anos	7.565	5,56
30 a 39 anos	12.763	7,08
40 a 49 anos	9.499	5,38
50 a 64 anos	5.899	10,28
65 anos ou mais	361	12,77

Total: **44.068**

NOVOS EMPREGOS

Em 2010, foram criados **550 mil** novos postos de trabalho para os brasileiros entre 50 e 64 anos e **40 mil** para os que têm mais de 65

Fontes: www.minhavida.com.br; Ministério do Trabalho; Organização Mundial do Trabalho (OIT); Ipeac; "Viver Muito" (Jorge Félix, editora Leya)

FUTURO

Por volta de 2025, a população idosa economicamente ativa crescerá em torno de 3,6% ao ano

PROJETOS DE VIDA

Pesquisa realizada com sete mil internautas pelo site MINHA VIDA para ISTOÉ mostra que a maioria quer continuar na ativa após os 60

65,7% disseram que pretendem continuar trabalhando após a aposentadoria

38,5% pensam em mudar de carreira após os 40 ou 50 anos

E **70,9%** desejam trabalhar com algum hobby após os 60



sional com um curso de chef de cozinha e seu prazer por comida, vinhos e viagens. Em 2007, reuniu 12 amigos e alugou uma casa na Toscana, Itália, com o objetivo de ensiná-los a cozinhar. A aventura virou coisa séria e foi batizada de Al Mondo, uma agência de turismo que leva grupos para experiências gastronômicas em diversos lugares do mundo. Daqui a 30 anos, Marcelus se imagina tocando a agência, mas com uma pequena diferença. "Quem sabe até lá eu compre uma casa na Toscana."

multinacional. Pediu demissão e ficou sete meses sem trabalhar. "Nesse período, voltei a correr, cuidei da minha alimentação, li muito, retomei antigos contatos e revi meus projetos de vida", conta. "Percebi que queria algo que me trouxesse mais satisfação pessoal", diz o atual consultor de executivos. O gaúcho Marcelus Vieira, 45 anos, despertou para isso antes de chegar aos 50 anos. Sócio de uma loja de roupas em Ijuí (RS), ao lado da esposa, Suzana, ele pavimentou seu novo caminho profes-

Em uma pesquisa feita pelo site Minha Vida a pedido da ISTOÉ, 65,7% dos sete mil entrevistados disseram que querem continuar no batente depois de se aposentarem. "Pretendo continuar andando de moto e trabalhando até morrer", sentencia Carlos Coradi, 73 anos. Quem vê o consultor financeiro passar com sua Harley-Davidson pelas ruas de Campinas, no interior de São Paulo, não duvida de sua afirmação. Pai de seis filhos (a caçula tem apenas oito anos), Coradi mantém uma rotina de

ESTADO CIVIL POR SEXO

O desequilíbrio dos gêneros na terceira idade

76% dos homens entre 60 e 64 anos estão casados, contra apenas **52,8%** das mulheres na mesma faixa etária

Quanto maior é a idade, mais acentuada é essa diferença. Na população entre 65

e 69 anos, **74,5%** dos homens estão casados, enquanto somente

48,2% das mulheres declaram estar num matrimônio

Entre os indivíduos com 70 anos ou mais, **69%** dos homens e **28,7%** das mulheres se declaram casados

A diferença entre a porcentagem de homens e mulheres viúvos também é expressiva. Enquanto apenas 5,4% dos homens entre 60 e 64 anos são viúvos, 23,9% das mulheres nessa faixa etária já perderam seus cônjuges

Já entre a população de 65 a 69 anos, **8,4%** dos homens e **32,2%** das mulheres são viúvos. Esse número cresce para 18,8% dos homens e 57,7% das mulheres com 70 anos ou mais

AMIGOS, AMORES, FAMÍLIA

Pesquisa realizada com sete mil internautas pelo site MINHA VIDA, a pedido da ISTOÉ, mostra como as pessoas cultivam sua rede de relacionamentos

70,2% dos brasileiros falam com amigos e parentes todos os dias pela internet

60,1% têm um grupo de amigos que fala com frequência

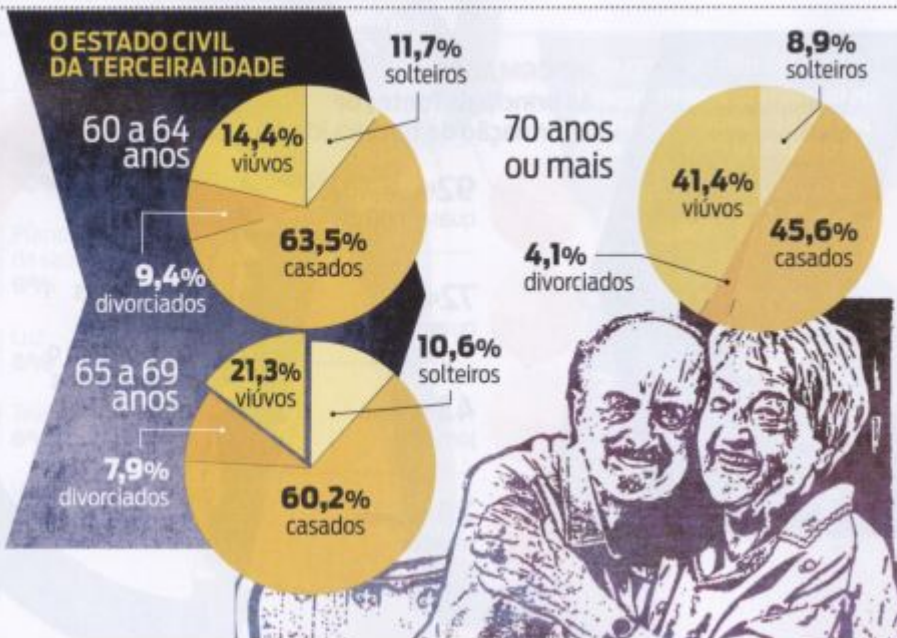
89,7% cultivam novos e velhos amigos

Metade dos divorciados se relacionou duas ou mais vezes após a separação

73,2% dos divorciados têm vontade de namorar de novo

Fontes: IBGE: www.minhavidade.com.br; Adiedj Balkas, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2009, IBGE

RELACIONAMENTOS





SUOR A pesquisadora Lúcia de Souza, 46 anos, pretende envelhecer na pista. "Admiro as senhoras de mais de 70 do meu grupo de corrida"

entre outras coisas, postergar ao máximo o aparecimento de doenças crônicas como diabetes, doenças circulatórias e hipertensão, entre outras. A empresária Ligia Azevedo vai completar 70 anos neste ano. Considerada nos anos 80 a "Jane Fonda brasileira", ela é um exemplo de quem está conseguindo se manter afastada desses males. Dona de um spa em Búzios, Ligia caminha diariamente durante 50 minutos, faz hidroginástica, terapia corporal, não come fritura e evita carne vermelha. A rotina à base de arroz integral, frango e salada, no entanto, não a exclui da vida social. **"Amo brincar com meus netos, mas, se eu tiver uma festa, não vou deixar de ir"**, diz a empresária, que viaja bastante em função de suas palestras sobre qualidade de vida. O corpinho enxuto e bem trabalhado faz com que ela ainda vista roupas de até 40 anos atrás. "Só uso roupa justa, nada do que é 'apro-

priado' para a minha idade", conta a acriana radicada no Rio, lembrando que a indústria da moda é uma das que mais ignoram sua faixa etária.

Lúcia Inês Macedo de Souza, 46 anos, segue a trilha de Ligia. Sua paixão pela corrida aconteceu ao acaso, quando ela já tinha mais de 30. "Querida prestar um concurso da Polícia Federal e tinha uma prova de aptidão física. Fiquei preocupada porque não tinha esse preparo", diz. O concurso foi abandonado. O esporte, no entanto, tomou conta da sua vida assim que ela fez a primeira prova de rua. "A corrida me dá uma sensação de poder, tanto que tenho mais resistência e disciplina", afirma Lúcia, que engatou alguns namoros por causa dos treinos. "Quero correr até quando for possível. Admiro as senhoras de mais de 70 anos do meu grupo."

Até quem já está no time dos que convivem com doenças crônicas pode, e deve, ter uma vida saudável. O cantor sertanejo Sérgio Reis, 70 anos, já sofreu um acidente vascular cerebral (AVC), é diabético e fez uma angioplastia recentemente. Não se resignou. Além de tomar todos os seus remédios religiosamente e fazer check-up a cada seis meses, se mantém na ativa, fazendo o que mais gosta, cantar. São 16 shows por mês. Para descansar, o artista passa uns dias em um spa ao lado da mulher, Ângela Márcia, com quem se casou aos

fazer inveja a muitos jovens. Faixa-preta no judô, ele pratica esportes diariamente, trabalha mais de 12 horas diárias e desde adolescente mantém a paixão pela velocidade. Todo domingo, ele e os amigos do grupo de motociclistas "Anciões ao Vento", com integrantes entre 60 e 75 anos, se reúnem em viagens sobre duas rodas. Como se vê, é preciso saúde para gozar as benesses da "melhor idade". E isso significa,

fazendo

CONSUMO & LAZER

CHEFES DE FAMÍLIA
Mais de 12 milhões de idosos sustentam suas casas atualmente (*em milhares)



Fontes: www.minhavidade.com.br; GfK Indicator; dra. Andrea Prates/Centro Internacional de Informação para o Envelhecimento Saudável (Cies)

GRANA NO BOLSO
Os idosos respondem por 17% do poder de compra do País

Juntos, somam **R\$ 243 bilhões** de renda anual

Arcam com pelo menos metade das despesas de **53%** dos lares brasileiros

Nas áreas rurais, esse número sobe para **73%**

INFORMAÇÃO
As principais fontes de informação da terceira idade



GASTOS
Os setores que mais consomem o dinheiro dos mais velhos

FOCO Saulo Lerner, 62 anos (abaixo), mudou de profissão já maduro para aumentar sua satisfação pessoal. Jorge Nahas, 31, faz previdência privada desde os 15: "Quero minha vida boa hoje e amanhã"



66 anos. Seus outros elixires da juventude são o bom humor - "tristeza não entra no meu coração" - e o sexo. "Não posso tomar estimulantes sexuais porque sou cardíaco, então optei por uma bomba peniana", revela. "Foram os US\$ 10 mil mais bem gastos na minha vida, funciona que é uma beleza!"

A revolução sexual da nova terceira idade, proporcionada pelo avanço da medicina e pela maior capacidade física dessa faixa etária, permitiu que os relacionamentos florescessem entre os sessen-

tões e setentões. Eleita a mais bela idosa de São Paulo em 2011, a ex-seguradora Maria Conceição Liberato, 68 anos, colhe hoje os frutos de um amor iniciado em 2008 nos bailes dominicais do clube Elite Itaquerense, em Itaquera, zona leste de São Paulo. Aos 65, ela conheceu José Ademir, 14 anos mais jovem. "Foi amor à primeira vista", derrete-se Conceição. Um ano depois, a atual aposentada realizaria o maior sonho de sua vida, casar de papel passado. "Ficar sozinha é muito triste. Já estava separada havia sete anos quando conheci o Ademir. Hoje ao lado dele me sinto mais realizada do que nunca", conta.

A maior longevidade das próximas gerações trará grandes desafios no que diz respeito ao amor.

Segundo o observador de tendências Adjiedj Bakas, um surinamês que mora na Holanda, o cenário futuro é de muito mais experimentação e, em decorrência disso, mais divórcios e novos casamentos, que serão cada vez mais curtos. Apesar da quantidade de encontros, com uma forcinha extra da internet e das novas tecnologias, a solidão será um tema de peso nas próximas décadas. "Acredito que as pessoas se casarão assinando contratos por tempo limitado, de dez anos, por exemplo, como carteira de motorista e passaporte", diz Bakas. "Só renovarão se estiverem satisfeitos com a relação, do contrário, se separarão automaticamente."

Ligia, 69 anos, a dona do spa, teve dois casamentos e hoje, pela primeira vez, sente-se livre para namorar um rapaz mais novo. O consultor Saulo Lerner, 62, está casado pela segunda vez e forma o que os especialistas chamam de família mosaico - juntou os filhos do primeiro casamento dele com os da união anterior dela. E considera-se avô dos netos da esposa. O arquiteto Corullon, 61 anos, desfruta o frescor dos namoros na terceira idade. Sinais irreversíveis dos novos tempos, tais como as marcas em um rosto maduro.

Colaborou Adriana Prado



- Alimentação 26%
- Remédios 10%
- Planos de saúde 9%
- Luz 6%
- Telefone 6%
- Viagens 5%
- Outros 38%

MOMENTOS DE ÓCIO

Pesquisa realizada com internautas pelo site MINHA VIDA para a ISTOÉ revela que ficar em casa é o principal programa



TURISMO

Mais de **600 mil** pacotes turísticos para idosos foram vendidos no Brasil no programa "Viaja Mais Melhor Idade" entre 2007 e 2010