



X Fórum da  
**Longevidade**

 **Bradesco Seguros**

A P R E S E N T A

10 20 30 40 50

60 +

# **MAIS ANOS DE VIDA,** *mais oportunidades*

**População acima dos 60 anos cresce 4% ao ano no Brasil;  
fórum discute como aproveitar a longevidade de forma ativa e prazerosa**

O Brasil passa por uma revolução etária. A queda nas taxas de natalidade e mortalidade altera a pirâmide demográfica do país e, hoje, o segmento populacional que mais cresce é o de pessoas com mais de 60 anos. Como se adaptar a essa nova realidade? Como encará-la como uma oportunidade, não um problema? Acadêmicos, médicos, artistas, atletas, jovens e idosos discutiram, no X Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, como aproveitar os anos a mais de forma prazerosa, criativa, produtiva. “A vida deixou de ser uma

corrida de cem metros para se tornar uma maratona”, afirma Alexandre Kalache, médico e gerontólogo, consultor do Grupo Bradesco Seguros para assuntos relacionados à longevidade. Já Marcio Coriolano, diretor-presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice e presidente da Fenasaúde (Federação Nacional de Saúde Suplementar), sintetiza: “A longevidade é uma benção”. A escritora Nora Rónai, que aos 91 anos participa de competições de natação e aceitou pular de paraquedas com a neta, concorda. “É bom viver. A gente não quer largar esse osso.”

NOVA REALIDADE



**MARCIO CORIOLANO**  
Diretor-presidente da Bradesco Saúde

“Parece claro que a população está mais consciente no sentido de ter um envelhecimento ativo”



**LIGIA PY**  
Doutora em psicologia

“O conhecimento dos mais velhos surpreende não na quantidade e rapidez, mas na qualidade”



**ALEXANDRE NOGUEIRA**  
Diretor da Bradesco Seguros

“É fundamental alcançar a longevidade vivenciando coisas boas e com qualidade de vida”



**MICHAEL HODIN**  
CEO do Global Coalition on Ageing

“É preciso preparar o mercado para atender as pessoas com mais de 60 e alto potencial de consumo”



**CLAUDEMIR OLIVEIRA**  
Presidente e fundador do Seeds of Dreams Institute

“Não troco meu funcionário de mais de 60 anos. Os mais velhos são mais comprometidos”

# PLANEJAMENTO PERMITE *longevidade ativa e prazerosa*

Anos a mais de vida precisam vir acompanhados de boa saúde, patrimônio assegurado e felicidade. Para isso, é necessário colocar o tema nas discussões cotidianas



Marcio Coriolano, diretor-presidente da Bradesco Saúde, discursa durante abertura do X Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, realizado no Hotel Unique, em São Paulo, no dia 20 de outubro

O brasileiro está vivendo mais. A expectativa de vida ao nascer passou dos 75 anos (mais que o dobro do registrado há um século). A previsão é que em 2050 quase 7% da população do país tenha mais de 80 anos, segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Ninguém quer que os anos a mais de vida venham acompanhados de uma queda acentuada nos rendimentos ou se tornar um fardo para os familiares. Na verdade, com as pessoas tendo filho com mais idade, o conceito de arrimo de família mudou e, muitas vezes, o idoso é o principal provedor da casa. Todos almejam também boa saúde, patrimônio assegurado e felicidade.

É consenso entre estudiosos que tudo isso é possível, mas exige planejamento. Exige também colocar o tema longevidade na pauta das discussões cotidianas.

“Temos muito orgulho de promover esse fórum. Ele busca criar conhecimento sobre a vida longa com qualidade. É importante ter um envelhecimento prazeroso e ativo”, diz Marcio Coriolano, diretor-presidente da Bradesco Saúde e da Mediservice, empresas integrantes do Grupo Bradesco Seguros.

“Quando, há dez anos, levantamos a bandeira da longevidade ativa, o tema era tabu porque o país sempre se viu jovem”, afirma Jair de Almeida Lacerda Júnior, diretor da Bradesco Seguros - Vida e Previdência.

As estatísticas forçam a mudança dessa visão. Se antes che-



Marco Antonio Gonçalves, diretor-geral da Organização de Vendas Bradesco Seguros



Jair de Almeida Lacerda Júnior, diretor da Bradesco Seguros - Vida e Previdência

gar aos 60 significava aposentadoria e o assombro da proximidade da morte, hoje significa traçar novos planos e participar ativamente da sociedade, como mostraram palestrantes e membros da plateia de 600 pessoas que acompanhou o X Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, cujo tema foi “Inspirando um mundo melhor

para todas as idades”. O evento foi transmitido em tempo real no site [www.bradescosseguros.com.br](http://www.bradescosseguros.com.br).

“A longevidade exige segurança. A pessoa precisa ter acesso a uma boa saúde, porque não adianta viver mais sem qualidade de vida. Precisa de viver com dignidade, e precisa de um seguro de vida, para garantir a

segurança futura dos familiares”, afirma Marco Antonio Gonçalves, diretor-geral da Organização de Vendas Bradesco Seguros.

O país tem avançado. Tanto o setor de previdência privada quanto o de seguros crescem acima dos 10% ao ano. A previsão é manter o índice mesmo com a retração da economia.

Há espaço para mais crescimento. O Brasil é a 13ª nação no ranking de países em termos de seguro e a sétima economia do mundo.

É bom lembrar, alertam médicos, que é preciso aliar segurança financeira e prevenção de doenças às atividades físicas e culturais.

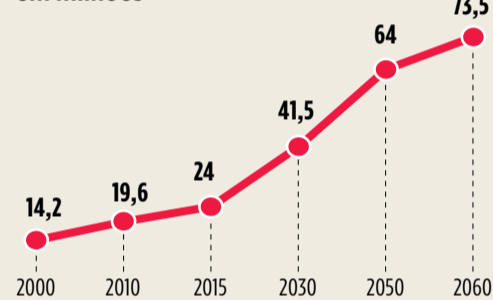
“É fundamental alcançar a longevidade vivenciando coisas boas e com qualidade de vida. Viver mais não pode ser um fardo”, afirma Alexandre Nogueira, diretor da Bradesco Seguros. Ele lembra que a Bradesco Seguros patrocina uma série de atividades e projetos que promovem qualidade de vida de pessoas de qualquer idade. “A longevidade faz parte do DNA de nosso Grupo Segurador. É um dos pilares de nossa estratégia de comunicação e patrocínio. Temos exemplos de projetos que nos orgulham muito, tais como o patrocínio aos Jogos Rio 2016, apoio a eventos culturais, como peças de teatro e exposições, as ciclofaixas da cidade de São Paulo e as corridas e caminhadas do Circuito da Longevidade, que ocorrem em várias cidades brasileiras.”

Como afirma a atriz Cissa Guimarães, 58, não se deve travar uma guerra contra o tempo, mas aprender com ele.

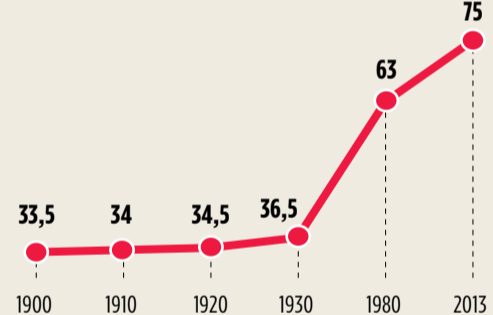


## REVOLUÇÃO ETÁRIA NO BRASIL

Número de pessoas acima de 60 anos, em milhões



Salto na expectativa de vida ao nascer, em anos



## Fórum

Além do X Fórum da Longevidade, o Grupo Bradesco Seguros promoveu, nos dias 21 e 22 de outubro, no Rio, o III Fórum Internacional de Longevidade, voltado para o mundo acadêmico e que atraiu especialistas de mais de 40 países.

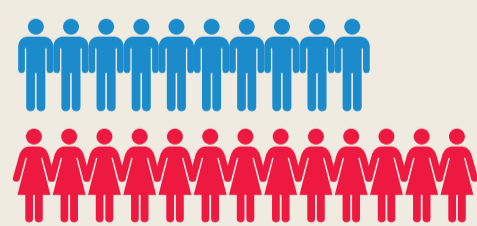
## MAIS RÁPIDO

4%

é a estimativa de crescimento anual da população de idosos no Brasil de 2012 a 2022. É o segmento populacional que mais cresce no país

## MAIS FEMININO

Para cada 10 homens com 60 anos ou mais há 13 mulheres na mesma faixa etária



Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)



**Cissa Guimarães, 58**

“O tempo é parceiro. O tempo é soberano. Nunca vou travar uma guerra contra o tempo. O tempo me ensina. Estou envelhecendo, mas hoje sou uma pessoa muito melhor”

**ENVELHECER É...**



**MARCIA DALLAL**  
49, bioquímica

“...manter a mente sempre jovem. A idade cronológica é apenas um número”



**SERGIO SERAPIÃO**  
41, empreendedor

“...viver cada dia da melhor maneira possível e prestar atenção no potencial do corpo”



**MELINA MARTINS MERLO**  
31, advogada

“...adquirir experiência e aprendizado, que é o caminho para a maturidade”



**ADILSON JOSE ANGINI**  
48, assessor de recursos humanos

“...mudar de atitude em relação às pessoas, à vida e a você mesmo”



**RAUL PIRES**  
72, administrador de empresas

“...uma corrida contra o tempo, em que a única opção é andar para frente”

**Exemplos**  
**Documentário**  
**mostra que não há**  
**hora para parar**

Edson Gambuggi se formou em medicina aos 84 anos. Edméia Corrêa resolveu aprender a surfar quando tinha 58. Oswaldo Silveira divide seu tempo entre o emprego de maítre e corridas de maratona —ele já ultrapassou oito décadas de vida. O japonês Kenji Ono ainda dá aulas de aikidô com uma vitalidade invejável, mesmo chegando aos 90. Judith Caggiano esperou completar 72 para fazer a primeira tatuagem —hoje, tem mais de 60. E o septuagênario Luiz Schirmer causa espanto nos colegas que o acompanham em saltos de paraquedas.

Esses seis personagens que desafiam a ideia de que a terceira idade é um período de recolhimento são o eixo do documentário “Envelhescência”, dirigido por Gabriel Martinez, 36.

Em palestra no X Fórum da Longevidade Bradesco Seguros, o cineasta contou que decidiu produzir o filme quando passou a questionar a ideia de que, a partir de uma determinada idade, estaríamos velhos para iniciar uma empreitada.

“Eu tinha 33 anos e pensava: ‘Não estou velho para começar a fazer documentário?’ Ai, me encantei por esses personagens que passaram a fazer coisas tão vigorosas na terceira idade.”

Lançado em junho, “Envelhescência” foi exibido no New York Independent Film Festival. No Brasil, pode ser assistido em diferentes canais na TV paga.

“O envelhecimento chama a atenção de todo mundo. Já assisti a inúmeros vídeos que se tornaram virais na internet por terem protagonistas de 65 anos ou mais. São pessoas que exalam vida, que nunca chegaram à conclusão nociva de que são velhas para começar algo. Além disso, encaram os desafios de maneira natural e objetiva, não deixam transparecer que estão fazendo algo grandioso ou fora do normal. O ser humano pode ir muito longe se conservar o entusiasmo”, diz Martinez.



Judith Caggiano e suas tatuagens



Luiz Schirmer, antes de mais um salto



Kenji Ono, durante uma aula

“Me perguntam por que ninguém me critica. Porque meu sorriso vai na frente”

**Judith Caggiano, que tem mais de 60 tatuagens**

“Quando ouço ‘será possível esse velhinho saltar?’ – eu fico procurando com quem eles estão falando, porque eu ‘tô’ jovem, inteiro”

**Luiz Schirmer, paraquedista**

**CIDADE BUSCA SER**  
**MAIS SIMPÁTICA**  
**COM OS IDOSOS**

Meta é conciliar tendências do século, urbanização e envelhecimento

Quando assumiu, nos anos 1990, uma das diretorias da OMS (Organização Mundial da Saúde), o médico e gerontólogo carioca Alexandre Kalache ficou impressionado com a escada no lobby da sede da entidade, na Suíça. De mármore preto, é imponente, mas perigosa, sobretudo para os idosos. Seus degraus são largos e baixos. Um tombo pode machucar feio. Se a queda for para a direita, o infeliz corre o risco de bater em uma parede de vidro. Se for para a esquerda, de cair num jardim de cactos. Durante os 15 anos em que esteve à frente do departamento de envelhecimento da OMS, o médico insistiu para que colocassem um corrimão ou sinalizações indicando o fim de um degrau e o início de outro. “Não aceitaram. Alegaram que comprometeriam a estética.”

Kalache não conseguiu remodelar a escadaria suíça, mas, aos poucos, ao lado de pesquisadores e governantes, vem promovendo transformações profundas —a de tornar o mundo um lugar mais simpático e acessível ao idoso. Ao lado da psicóloga canadense Louise Plouffe, o brasileiro é o coordenador do “Guia Global: Cidade Amiga do Idoso”. Lançado em 2008, pela OMS, o documento traz sugestões de como conciliar as duas principais tendências do século 21: a urbanização e o envelhecimento populacional. Em 2007, mais da metade da população mundial passou a morar em cidades. Em 2030, cerca de três em cada cinco pessoas viverão em áreas urbanas.

Hoje, homens e mulheres com 60 anos ou mais somam 800 milhões no mundo. Em 2050, serão 2 bilhões. “Se colocarmos a lente de uma pessoa idosa para examinar um espaço físico e social, perceberemos que um mundo mais amigável ao idoso é um mundo mais amigável a todos nós”, diz Kalache, de 70 anos.

Para a elaboração do guia, foram ouvidos idosos e cuidadores de 33 cidades de 22 países. A eles foi pedido que elencassem os pontos positivos e os obstáculos da cidade em que viviam, segundo oito critérios: prédios públicos e espaços abertos; transporte; moradia; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; e apoio comunitário e serviços de saúde.

Entre outras reclamações, falou-se das calçadas esburacadas, da rapidez com a qual os sinais de trânsito mudam, de motoristas de ônibus que, mal os passageiros embarcam nos veículos, já saem arrancando.

Atualmente, o programa já conta com a participação de 1.800 cidades. Nova York, por exemplo, está espalhando bancos pelo Central Park. No Rio de Janeiro, em 2010, sob a orientação de Kalache e iniciativa do Grupo Bradesco Seguros, foi inaugurado o programa Porteiro Amigo do Idoso. Levantamento da OMS revelou que os porteiros são os grandes parceiros do dia a dia. Até hoje, já foram capacitados cerca de 1.500 profissionais, de várias cidades brasileiras.

O grande laboratório para o desenvolvimento das políticas de atendimento ao idoso foi Copacabana, bairro que concentra o maior número de idosos do Brasil.

As iniciativas amigas do idoso têm como objetivo o envelhecimento ativo. Ou seja, fazer do ficar velho uma experiência positiva. “Não é para ser bom só para os idosos, mas para as gerações mais novas terem as mais velhas ao seu redor. É uma questão de coletividade e inclusão de todas as idades”, completa a professora norte-americana Ruth Finkelshtein, da Universidade Columbia, em Nova York.

Já foram dados grandes passos nesse sentido, mas ainda há um longo caminho a ser percorrido. É preciso urgência. Como diz Kalache: “A vida está deixando de ser uma corrida de cem metros para ser uma maratona”.



O médico e gerontólogo Alexandre Kalache

**SÉRIE PARA TV HOMENAGEIA A VIDA ATIVA**



Wellington Nogueira, criador do Doutores da Alegria

Para retratar o envelhecimento ativo, a Bradesco Seguros criou dez filmes com depoimentos de pessoas que estão chegando ou que já chegaram aos 60 anos e permanecem atuantes em suas vidas pessoal e profissional.

As “Pílulas da Longevidade” têm um minuto cada uma e estão sendo veiculadas na televisão. O objetivo é incentivar a prepa-

ração para uma vida melhor, com mais saúde e bem-estar.

Entre as personalidades, a psicoterapeuta Suely Scartezini, o coreógrafo Ivaldo Bertazzo, a antropóloga e escritora Miriam Goldenberg e o fundador do Doutores da Alegria, Wellington Nogueira. Os filmes estão disponíveis na versão integral (três minutos) no site [www.espacovivamais.com.br](http://www.espacovivamais.com.br).



## Histórias de vida Casos de superação e exemplos inspiradores

### 1º LUGAR Ângela de Carvalho Porcaro (João Pessoa/PB)

“Acreditar no possível”

Conta como a mãe, Lays, hoje com 83 anos, transformou a própria casa em sala de aula para estimular o aprendizado de crianças portadoras de deficiências.

### 2º LUGAR Wanderson de Souza (Ribeirão Preto/SP)

“Meu herói Xiquinho”

Wanderson cresceu inspirado em um herói real, o tio Xiquinho, que se tornou corredor depois dos 40. Hoje, Wanderson disputa maratonas e leva no peito o nome Francisco.

### 3º LUGAR Andreia da Costa (Cerqueira César/SP)

“As primaveras de Maria”

A avó Maria perdeu a mãe cedo, foi abandonada pelo marido e educou oito filhos. Aos 60 anos, conheceu um novo amor. Aprendeu a ler, a escrever e até a andar de bicicleta.



# REPORTAGENS, ESTUDOS, *histórias*

Durante o X Fórum da Longevidade, foram entregues os Prêmios Longevidade Bradesco Seguros a jornalistas, pesquisadores e exemplos de envelhecimento ativo.

O objetivo é despertar a sociedade para o tema. As categorias premiadas são “Jornalismo” (mídia impressa e eletrônica), “Histórias de Vida” e “Pesquisa em Longevidade” (geriatria e gerontologia). O prêmio recebeu centenas de inscrições. Confira os vencedores

## Pesquisa/Geriatria Trabalhos científicos publicados nas categorias Geriatria e Gerontologia

### 1º LUGAR Celso Martins Queiroz Junior (Sabará/MG)

Representado pela coautora Mila Madeira  
Publicado no *Journal of Periodontal Research*, de Malden - Massachusetts (EUA)

Estudo sobre os impactos de um medicamento para controlar a hipertensão e os processos inflamatórios, como artrite e periodontite. O estudo conclui que os benefícios da terapia com o medicamento pesquisado podem ir além do controle da pressão arterial.

### 2º LUGAR Natália Ricci (São Paulo/SP)

Publicado em *Contemporary Clinical Trials*, de Amsterdã (Holanda)

Ensaio clínico que estudou um grupo de idosos que sofria de tontura crônica. O trabalho mostrou os desafios de aproximar a pesquisa científica do dia a dia da prática clínica.



## Pesquisa/Gerontologia

### 1º LUGAR Daniella Nunes (São Paulo/SP)

Representada pela coautora Yeda Duarte  
“Rastreamento de fragilidade em idosos por instrumento autorreferido”, publicado na *Revista de Saúde Pública*, de São Paulo/SP

Estudo apresenta uma alternativa para avaliar a fragilidade dos idosos mostrando que abordagens simples e diretas feitas por profissionais treinados podem ser tão eficazes quanto avaliações tradicionais realizadas por médicos e equipamentos especializados nem sempre acessíveis a toda a população idosa.

### 2º LUGAR Renato Veras (Rio de Janeiro/RJ)

“Modelos de Atenção à Saúde do Idoso: repensando o sentido da prevenção”, publicado na *Physis Revista de Saúde Coletiva*, do Rio de Janeiro/RJ

Artigo repensa os cuidados com os idosos para que se possa prevenir, evitar ou atrasar a chegada de doenças frequentes nessa fase da vida.



## Jornalismo/Mídia Impressa

### 1º LUGAR Amanda Massuela, Ingrid Fagundez e Rafael Balago

Revista *sãopaulo*, da *Folha de S.Paulo* - “Senhora São Paulo”

Especial mostra como a cidade se prepara para receber os mais velhos. Em 2030, São Paulo terá mais idosos do que pessoas com até 15 anos.

### 2º LUGAR Karla Spotorno e Luciana Del Caro

Valor Investe, do Valor Econômico - “Aposentadoria sem mitos”

Reportagem apresenta o que há de verdadeiro e de falso na preparação para aposentadoria. Segundo especialistas, quanto antes nos prepararmos para essa fase da vida, melhor ela será.

### 3º LUGAR Patrícia Zaidan

Revista *Cláudia* - “O velho não quer só comida”

Repórter observou idosos durante 24 horas em um residencial de luxo e outras nove em um centro público de atendimento em Jundiá.

## Jornalismo/Mídia Eletrônica

### 1º LUGAR Simone Queiroz

SBT São Paulo - “Violência contra os idosos”  
Série avalia o mau atendimento nas delegacias e as precárias condições de moradia de idosos de baixa renda em São Paulo.

### 2º LUGAR Anderson Souza e Débora Pereira

Rádio CBN-Recife - “Longevidade: os impactos na Previdência”  
Reportagem mostra que planejar a aposentadoria ainda é uma prática da minoria dos brasileiros.

### 3º LUGAR Juliana Cavalcante

TV Bahia - “Série Longevidade”  
Série apresenta que a expectativa de vida está diretamente relacionada a atividades físicas.

# DISPENSA DE MÃO DE OBRA **MAIS EXPERIENTE** PREJUDICA OS NEGÓCIOS, DIZ ESPECIALISTA



Nossa sociedade foi desenhada para os jovens. É necessário criar uma cultura que valorize a experiência

**Márcia Tavares, especialista em longevidade**



A pesquisadora Márcia Tavares

O que aconteceria com as empresas se todos os “baby boomers” resolvessem se aposentar? A pergunta é de Márcia Tavares, especialista em longevidade e trabalho, e se refere à geração nascida no pós-guerra e que está na casa dos 60, 70 anos. A resposta também é dela: “Seria um desastre. As empresas perderiam grande parte de seu conhecimento e isso traria consequências para os negócios”.

Márcia é autora do livro “Trabalho e Longevidade: Como o Novo Regime Demográfico Vai Mudar a Gestão de Pessoas e a Organização do Trabalho”.

É taxativa: “Mudamos nosso perfil demográfico, mas não nossa forma de pensar. É preciso acabar com a cultura do descarte da mão de obra mais velha, mais experiente”.

Segundo Márcia, poucas empresas brasileiras já perceberam a importância de reter a mão de obra de mais idade. “Uma pesquisa realizada pela PwC Brasil, em 2013, mostrou que apenas 37% delas reconheciam nos mais idosos e experientes uma forma de reduzir o deficit de trabalhadores qualificados, e só 12% faziam ações para retê-los.”

Devido à pirâmide demográfica brasileira e também a problemas educacionais, que produzem jovens com formação deficiente, se a mentalidade empresarial no Brasil não mudar, o país irá liderar em 2030 o ranking das 15

maiores economias do mundo em deficit de profissionais qualificados, segundo projeção da Boston Consulting Group.

A mudança de mentalidade já ocorre em outros países. A norte-americana Ruth Finkelstein, diretora do Centro Internacional de Longevidade da Universidade Columbia, em Nova York, afirma que muitas empresas já veem vantagem na longevidade de seus funcionários. Pesquisa mostrou que o absenteísmo é menor entre funcionários com mais de 60 e que a fidelidade ao empregador é maior. “Os mais velhos tendem a mudar menos de emprego.



Não estamos querendo dizer que não existem limites biológicos. Somos mortais. Mas somos seres ‘surpreendíveis’ e surpreendentes

**Ligia Py, doutora em psicologia**

**88%**

das pessoas ouvidas em pesquisa (entre 48 a 69 anos) afirmaram que gostariam de compartilhar seus conhecimentos com jovens colegas de trabalho

Então, é mais vantajoso treiná-los que os mais jovens, que trocam de trabalho com mais facilidade”, afirma.

Os especialistas presentes no X Fórum da Longevidade concordam que a solução não está em criar nichos para os mais velhos nas empresas. “Os mais velhos vão ensinar e aprender. É preciso existir a convivência. Jovens e idosos têm conhecimentos complementares”, afirma Márcia.

“Mais que ‘age friendly’, as empresas precisam ser ‘age neutral”, diz o norte-americano Michael Hodin, CEO do Global Coalition on Ageing, para quem a idade não deveria importar.

A brasileira Ligia Py, doutora em psicologia com especialização em gerontologia, aponta outras vantagens. “Não estamos querendo dizer que não existem limites biológicos. Somos mortais. Mas somos seres ‘surpreendíveis’ e surpreendentes. O conhecimento dos mais velhos surpreende não na quantidade e rapidez, mas na qualidade”, diz Ligia.

Márcia é um bom exemplo da boa convivência e da troca de conhecimentos entre gerações. Aos 36 anos, é especialista em longevidade e dividiu a roda de discussões no fórum com debatedores acima dos 60. “Quando criança, não gostava muito de conversar com crianças. Preferia conviver com os adultos”, afirma.

Aprendeu e continua a aprender muito, diz.



## Entrevista

**Ruth Finkelstein, 61**

### “LOCAIS MISTOS DE TRABALHO SÃO MAIS FORTES QUE AS MONOCULTURAS”

Para a antropóloga norte-americana, a diversidade é benéfica para as empresas

Na sociedade que envelhece, com mais idosos que jovens, não há mais a certeza de uma fonte infinita de mão de obra nova o tempo todo. De uma forma geral, a suposição é que, do ponto de vista dos negócios, isso só poderia ser ruim. Porém, o local de trabalho pode se beneficiar –e muito– com os funcionários mais velhos.

Para Ruth Finkelstein, 61, antropóloga e diretora do International Longevity Center da Universidade Columbia, nos EUA, com os ajustes adequados, o “obstáculo” pode virar uma oportunidade de aumentar a produtividade de pequenas e grandes empresas.

**Que vantagens trazem os mais velhos aos negócios?**

**Ruth Finkelstein** – Um conjunto de habilidades, capacidades e inteligências impossíveis de serem obtidas ou replicadas antes de se ganhar experiência. Alguém jovem pode ter conhecimentos, especializações e ser rápido, mas não pode saber tudo o que poderia dar errado, por exemplo. Leva tempo para aprender a fazer algo realmente com excelência.

**A questão é valorizar os trabalhadores de todas as idades?**

Locais mistos de trabalho, em que há diversidade de idades, culturas e perspectivas, são mais fortes que as monoculturas. Há grande valor em um estilo de gestão que se fundamenta nessas singularidades.

Um exemplo é reconhecer que a estrutura de tarefas não precisa ser fixa ou definitiva. Se um funcionário é bom em uma função, mas, por qualquer motivo, não tanto em outra, é possível reorganizar o trabalho e delegar as atividades de acordo com suas capacidades específicas.

**Quais são as vantagens de trabalhar mais anos?**

O ponto não é exigir que as pessoas trabalhem por mais tempo e, sim, dar a elas essa possibilidade. Fortes evidências mostram que trabalhar mais contribui para o bem-estar da pessoa, especialmente o social e o cognitivo. Além disso, há o fato de que pessoas mais velhas têm vontade de trabalhar, por ser uma forma de obter um senso de propósito e de identidade, além de dinheiro.



O ponto não é exigir que as pessoas trabalhem por mais tempo e, sim, dar a elas essa possibilidade



A antropóloga Ruth Finkelstein

A sra. dirige o prêmio Age Smart Employer Awards, que reverencia os negócios norte-americanos que valorizam seus colaboradores mais velhos. Neste ano, 52 companhias participaram. Como o prêmio surgiu?

Criamos a premiação a fim de aprender com os próprios empregadores quais os problemas e desafios de seus funcionários, e como os mais velhos conseguem encontrar melhores práticas.

**Qual o perfil dos finalistas?**

A maioria é de pequenas empresas, mas alguns são líderes em seus setores, como a mais antiga fábrica de gravatas dos EUA. Ela recruta intencionalmente as pessoas pela idade, já que são os mais velhos que têm a habilidade e experiência que procura.

Os colaboradores têm em torno de 60 a 80 anos. Com a intenção de manter esses colaboradores, a empresa busca criar um ambiente que funcione para eles, consultando-os sobre o desenho e a posição de seus postos de trabalho, a intensidade e cor das luzes do local, os processos de produção e outros ajustes para aproveitar o que cada um tem de melhor.

Uma estratégia é colocar os mais rápidos para trabalhar na linha de produção, e os mais habilidosos na área de reparos.

Essas práticas são a essência do que é saber lidar com a idade nas empresas.

# Sorria, você está envelhecendo

O que a arquiteta, nadadora e escritora Nora Rónai, 91, tem a ensinar sobre o envelhecimento ativo e feliz

No século 16, os médicos costumavam dizer: "A alegria dilata e aquece o organismo. Já a tristeza contrai e esfria o corpo". E é isso mesmo, confirma a medicina do século 21. O otimismo e o bom humor ajudam a envelhecer bem. Os benefícios dos sentimentos positivos e a longevidade equivalem ao de não fumar, ter uma dieta equilibrada e manter o colesterol e a pressão arterial em níveis razoáveis. Um dos estudos mais fascinantes sobre o tema foi conduzido na Universidade Yale, nos EUA. A conclusão: homens e mulheres com uma visão mais esperançosa vivem, em média, sete anos e meio a mais do que os pessimistas. Mas como manter o ânimo quando o corpo deixa de responder com a presteza da juventude? Aos 91 anos, a arquiteta, nadadora e escritora Nora Rónai tem o segredo: jamais perder o encantamento pela vida. Os percalços são inevitáveis, alguns menores, outros maiores, por vezes extremamente dolorosos, mas estão aí para serem vividos. "Eu sou resultado de uma porção de átomos que se juntaram para fazer moléculas. Essas moléculas se juntaram

para fazer células. E essas células se juntaram para fazer organismos. E esses organismos, durante bilhões de anos, foram evoluindo para chegar a mim. É o fenômeno mais incrível", disse ela, para delírio da plateia do X Fórum da Longevidade Bradesco Seguros. Nascida em Fiume, na Itália (hoje, a cidade de Rijeka, na Croácia), Nora foi com os pais e o irmão para o Rio de Janeiro, em maio de 1941. Fugiam do nazismo. "Eu passava por perigos, mas depois ficava muito contente de ter tido a sorte de ter escapado", conta. "Um concunhado ficou mais tempo na Europa e me contou que as pessoas que sobreviviam tinham fibra e não se entregavam. Ao contrário das outras que ficavam 'ah, não vale a pena' ou 'ah, a batalha já está perdida'. Essas morreram." Nora comemora a vida. Sempre adorou nadar e diz orgulhosa que nunca ninguém a ensinou a ter desenvoltura na água. Não foi preciso. Diverte-se ao contar que

Fiume, em italiano, significa "rio". Rijeka, em croata, também. E ela foi para o Rio de Janeiro. "E nasci sob o signo de peixes". Os campeonatos de natação, no entanto, só entraram em sua vida aos 70 anos, um ano depois da morte do marido, o ensaísta, tradutor e professor Paulo Rónai. Desde então, Nora coleciona medalhas de ouro na categoria máster. "É um pouco humilhante viver com a minha mãe. Eu sou uma pata choca. Quando dá vontade de fazer ginástica, eu deito e espero a vontade passar", brinca Cora Rónai, 62, jornalista e escritora. "Mãe tem uma resistência física e moral inacreditável." Cora conta que, certa vez, sua filha Beatriz a convidou para saltar de paraquedas. "Vá falar com sua avó", sugeriu. E Bia foi. E Nora aceitou. "Eu topei porque sentia que estou me aproximando do fim e quero sentir e ver tudo o que é possível", diz. A experiência foi inesquecível. "É muito gratificante



Nora e a filha Cora, após a palestra

se sentir solta no ar como se fosse um pássaro", conta. Depois, em terra, por três horas, Nora ficou tonta e enjoada, mas valeu a pena. "Quando eu nado é a mesma sensação de estar suspensa, sem tocar os pés no chão", maravilha-se. É o tal encantamento pela vida. Em 2013, Nora aventurou-se por outras águas, sem nunca abandonar as braçadas nas piscinas. Reuniu no livro "O Roubo da Varinha de Condão" as histórias que costumava contar para os netos. No ano seguinte, lançou "Memórias de um Lugar Chamado Onde", em que conta sua infância, a fuga do nazismo e a chegada ao Brasil. O livro foi inspirado no dever de casa de uma de suas netas, que tinha de contar na escola a história da avó. Nora agora já está por volta da 800ª página da segunda parte de sua biografia. "Tinha muita gente reclamando, perguntavam como é que continua", diz. "E eu sempre digo: uma biografia completa vocês não vão ter... A não ser que seja psicografada." Um detalhe: os dois livros foram escritos à mão. Apesar de sua filha escrever sobre tecnologia, Nora não gosta de computadores. "Vejo minhas filhas com eles, e sempre dão problemas. Sempre há uma pane. Sempre tem uma impressora que não funciona. Eu tenho minha caneta", diz, e dá uma gargalhada. Como dizia o escritor irlandês George Bernard Shaw (1856-1950): "Nós não paramos de brincar porque ficamos velhos. Nós ficamos velhos porque paramos de brincar".

**“Nasci com o carma de sobreviver”**  
Nora Rónai

**Bradesco**  
Saúde

Faça um Bradesco Saúde e garanta tranquilidade aos seus Colaboradores.

Pessoa Jurídica

Bradesco Saúde

Plano médico-hospitalar <sup>(1)</sup>

a partir de R\$ **139,18**

Pessoa Jurídica

Bradesco Saúde/Dental

Plano médico-hospitalar <sup>(1)</sup> conjugado ao dental <sup>(2)</sup>

a partir de R\$ **154,92**

Pessoa Física

Bradesco Dental

Dental Individual Por beneficiário/mensal <sup>(3)</sup>	Dental Individual Por beneficiário/ano <sup>(3*)</sup>
R\$ 37,50	R\$ 375,00

\*Economize 2 parcelas no ano todo.

- Sinônimo de qualidade, solidez e segurança
- Ampla rede de médicos, hospitais, laboratórios e dentistas em todo o País
- Planos adequados a cada tipo de empresa e negócio

LIGUE AGORA: 4004-2712
Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h e, aos sábados, das 8h às 14h.

PATROCINADOR OFICIAL

Central de Relacionamento: 4004 2700 / 0800 701 2700  
 SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor: 0800 727 9966  
 SAC - Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 701 2708  
 Ouvidoria: 0800 701 7000  
 bradescoseguros.com.br

[@BradescoSeguros](#) [facebook.com/BradescoSeguros](#)

(1) Plano Nacional Flex, SPG 30 (Seguro para grupos de 30 a 99 vidas), Enfermaria, de 0 a 18 anos, Ambulatorial e Hospitalar com Obstetrícia, Coletivo Empresarial, contratação compulsória, plano com coparticipação de 30% em consultas e exames, registro ANS 463951111 - Bradesco Saúde Nacional Flex E CE copart B. (2) Plano Padrão, a partir de 30 vidas, Coletivo Empresarial, contratação compulsória, plano sem coparticipação, registro ANS 443079034 - SPG Dental Padrão 1. O plano odontológico é operado pela Odontoprev S/A. (3) Bradesco Dental Ideal IV registro ANS nº 474.173/15-1. O plano odontológico é operado pela Odontoprev S/A CNPJ: 58.119.1999/0001-51. Valor sujeito a alteração, sem aviso prévio. Lei nº 12.741/12 sobre tributos incidentes. A alíquota aproximada dos tributos incidentes sobre a operação de planos odontológicos (PIS/COFINS/ISS) é de 3,91%. Mais informações: bradescosauade.com.br e bradescodental.com.br. Os direitos, coberturas e obrigações encontram-se nas Condições Gerais do plano contratado. As informações contidas neste material são indicativas. Preços válidos até 31/12/2015 para contratações realizadas na região de São Paulo, Capital.