

Como economizar energia elétrica?

A energia elétrica está cara e várias ações podem ajudar a diminuir o consumo em casa e fazer o preço diminuir. O programa Magazine, da TV A Crítica, buscou dicas com um especialista. Confira:

Finanças: dicas para mães solo garantirem o bem-estar do bebê



Fonte: [Escola Educação](#), por Darlam Goulart

Foto: Escola Educação

No Brasil, cerca de 12 milhões de mães criam seus filhos sozinhas, segundo os dados do IBGE. E se manter uma criança com apoio já é complicado, ter as responsabilidades apenas para si é uma tarefa mais difícil ainda. Por isso, é importante ter um planejamento financeiro, principalmente se não puder contar com o apoio do pai.

Dessa forma, para garantir o bem-estar da criança e lidar com mais segurança com os problemas que eventualmente podem acontecer, trouxemos algumas dicas financeiras para mães solo se precaverem financeiramente. Confira!

Auxílio Maternidade

Mulheres que contribuem com o INSS têm direito a receber o auxílio maternidade após o nascimento do bebê, mas isso deve ser pensado ainda antes. Para receber o benefício, é necessário que a gestante tenha contribuído por pelo menos 10 meses ao INSS. O prazo e valores do auxílio variam. Para nascimentos e adoção, por exemplo, o prazo é de 120 dias, e o valor depende do cargo ocupado e do tipo de contribuição.

Seguro saúde

Os seguros e planos de saúde podem cobrir o parto e consultas necessárias que a criança possa vir

a ter. Caso não tenha condições de aderir a um plano de saúde, tente separar uma parte de seu recurso para este tipo de despesa. E se não puder reservar uma quantia, procure o sistema público de saúde e deixe tudo organizado.

Tenha uma reserva

Antes de se endividar, considere os gastos extras que terá para reservar uma parte de seus ganhos. Gastos como móveis para o quatinho, roupinhas e itens de higiene para o bebê são bem consideráveis se feitos todos de uma vez. Então, é importante ir separando um pouco de dinheiro para esses gastos ao longo da gestação, para não sentir muito na hora de desembolsar. Caso não tenha como separar um valor, faça um chá de bebê, rifas e até peça doações, se for necessário.

Planejamento financeiro

Isso pode até parecer óbvio, mas organizar as finanças, saber exatamente quanto se ganha e quanto se pode gastar é muito importante para ter controle sobre eventuais imprevistos. Planeje e só gaste após consultar seu planejamento para ter certeza que pode arcar com o custo. Se não cabe o gasto necessário, reorganize a planilha de uma forma que ele possa ser incluído sem comprometer seu orçamento. Portanto, siga a lógica: investir primeiro, gastar o que sobrar, e não gastar e investir o que sobrar.

Reserva para educação

A educação dos filhos é uma das coisas mais importantes para os pais, e o valor gasto com esse quesito é alto. Não só com o estudo em si, mas com materiais e cursos extras, como de idiomas, que hoje em dia são extremamente necessários. Ter uma reserva é importante para, no futuro, os custos serem menores. Você pode até se preparar com um fundo para as mensalidades da faculdade, caso seja necessário pagamento.

Cuide de você

Para apoiar seu filho, é preciso cuidar também de você. Então, separe um tempo e uma parte de seus recursos para cuidar da sua saúde, tanto física quanto mental.

Envelhecer é preciso e inevitável, mas de forma saudável e consciente



Fonte: [Veja](#), por Claudio Lottenberg

Foto: Veja/ Ronnie Kaufman/Getty Images

A banda norte-americana de rock The Beach Boys lançou, em 1966, o álbum “Pet Sounds”, que abre com a canção “Wouldn’t it be nice”, cuja letra propõe uma questão algo exótica: “Wouldn’t it be nice if we were older?” (“Não seria legal se a gente fosse mais velho?”, em tradução livre). Ficar mais velho não é algo que se associe aos desejos da juventude, da época e de hoje. Mas a idade chega para todos nós e, com a vida adulta, preocupações: medo de perder o emprego, de problemas de saúde, de crises familiares. Essas preocupações têm o efeito perverso de acentuarem o envelhecimento – e isso foi verificado num estudo recente, que avaliou os efeitos do estresse no sistema imunológico.

O estudo, publicado neste mês pela revista especializada PNAS (Anais da Academia Nacional de Ciências dos EUA, na sigla em inglês), foi realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia e Universidade do Sul da Califórnia, e considerou dados de mais de 5.700 pessoas acima dos 50 anos de idade. O que os pesquisadores verificaram foi que o estresse causado por acontecimentos traumáticos – como perder o emprego, morte ou doença de familiares, discriminação, entre outros – afeta a produção de células T novas (ou células T naïve, na linguagem científica). A importância dessas células, por sua vez, está em preparar o sistema imunológico para que este se adapte e enfrente novas doenças.

A queda na produção de células T novas é própria de um fenômeno conhecido por um nome um tanto difícil de pronunciar: imunossenescência. Significa basicamente o envelhecimento do nosso sistema imunológico. Os fatores de estresse investigados pelos pesquisadores aceleram esse processo — o que expõe o indivíduo ao risco de doenças que só viria a eventualmente contrair quando fosse de fato mais velho.

Outro estudo, este da Penn State University (EUA), publicado no periódico “The Journals of Gerontology” também em junho, pesquisou dados de mais de 33 mil pessoas de mais de 51 anos e verificou que gerações mais novas de idosos podem vir a sofrer de doenças crônicas mais cedo que gerações anteriores. Os pesquisadores não avaliaram o efeito específico de fatores estressantes

sobre o processo, mas consideraram raça, etnia e condições socioeconômicas na infância.

Envelhecer é um medo humano comum: evoca a ideia de que tudo, eventualmente, chegará ao fim e pior – de que não se sabe quanto tempo se tem até que o fim chegue. A arte capta esse medo, seja na forma de parar a ação do tempo, seja na do desejo de voltar a ser jovem – “O Curioso Caso de Benjamin Button”, do escritor Scott Fitzgerald, “Fausto”, do alemão Johann von Goethe, e mesmo “O Retrato de Dorian Gray”, de Oscar Wilde, são apenas alguns exemplos de uma longa lista.

No mundo fora da ficção, envelhecer ganhou status de estigma – como o chamado “idadismo” ou “etarismo” que não só prejudica em nível individual (complicando, por exemplo, as chances de se encontrar emprego depois de certa idade) como em nível social (comprometendo a elaboração e execução de políticas públicas que promovam bem-estar e igualdade para idosos). Envelhecer já é tratado inclusive como doença – como condição que no futuro poderá mesmo ser revertida, com medicamentos e outras formas de tratamento. O professor David Sinclair, da Universidade Harvard, por exemplo, é um expoente bastante conhecido sobre esse tema. A OMS (Organização Mundial de Saúde) já publica um relatório sobre idadismo.

No Brasil, o envelhecimento da população é um fato. Levantamento do Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada) de outubro de 2021 elaborou três cenários – um deles de choque populacional, em que, no ano 2100, os mais jovens serão 9% do total, enquanto os idosos representarão 40%. A forma de se lidar com o envelhecimento, segundo o estudo publicado na PNAS, passa pela adoção de estilos mais saudáveis de vida, como dieta mais saudável e atividades físicas com regularidade. No Brasil, políticas públicas que cuidem da saúde e promovam a qualidade da população idosa são e, a se confirmarem as projeções, cada vez mais fundamentais.

Atribui-se ao dramaturgo irlandês George Bernard Shaw a frase que diz que a juventude é maravilhosa – pena ser desperdiçada com os jovens. Mas isso é injusto com os jovens e com os idosos. O mundo abre hoje possibilidades inéditas, e tanto a força da juventude como a experiência da idade vão construir uma realidade melhor. À pergunta dos Beach Boys – seria legal se fôssemos mais velhos? –, mais do que nunca, estão hoje à mão os meios para fazer com que a resposta possa ser um categórico sim.

Aposentadoria precisa de planejamento para benefício ser aproveitado



Fonte: [Estado de Minas](#), por Juraciara Vieira Cardoso e José Milton Cardoso Junior

Foto: Estado de Minas/ PxHere

O aposentar é algo a ser comemorado ou algo a ser evitado? Cremos que essa resposta é muito individualizada: ela pode fazer muito bem para aqueles que para ela se prepararam ou pode ser muito prejudicial para aqueles que simplesmente deixaram o tempo passar e, de um momento para outro, se viram sem atividades a serem realizadas, preenchendo suas vidas com um “nada a fazer”. Poucas coisas podem ser mais prejudiciais aos idosos que o completo ócio físico, intelectual, social e espiritual. Ter um objetivo, uma meta, um compromisso, uma realização, tanto na vida ocupacional quanto social faz parte do bem viver.

A Emenda Constitucional 103, de novembro de 2019, alterou as regras de aposentadoria. Estas modificações fizeram com que muitas pessoas jovens idosas ou nem isso, se apressassem para pedir o benefício previdenciário. No entanto, o aumento da expectativa de vida permite, nos dias atuais, que os idosos que já tem preenchido os quesitos para se aposentar se mantenham no mercado de trabalho, mantendo-se produtivos e contribuindo socialmente com os demais, além de manterem-se felizes e preenchidos com o ter o que fazer.

Entretanto, apesar das leis brasileiras disporem de normas que impedem a discriminação por idade, na realidade, o mercado de trabalho para os idosos ainda é bem restrito. O trabalho formal muitas vezes é substituído por ocupações criadas pelos próprios idosos.

Se queremos uma sociedade na qual o idoso se sinta parte, é importante que se discuta as mudanças no mundo do trabalho, as oportunidades de inserção no mercado dos idosos, avaliando suas limitações, desafios, oportunidades e principalmente com a criação de condições dignas e seguras para o exercício de atividades laborativas por esta população. Fato muito importante a ser considerado é o que o passar dos anos agrega aos indivíduos, sendo talhados para muitas atividades, onde o amadurecimento, a parcimônia, a experiência, o compromisso e o valor dado ao trabalho fazem com que o idoso possa ser considerado um excelente colaborador.

De acordo com a pesquisadora Caramaro, o preconceito com relação à idade é um grande limitador

da permanência do idoso no mercado de trabalho, sendo este preconceito denominado Idadismo. Alguns empresários, infelizmente, ainda consideram que os idosos têm menor capacidade de produção e maior dificuldade de adaptação às novas tecnologias. O dito Idadismo reduz as oportunidades de trabalho e ainda direcionam os idosos para atividades menos qualificadas e com remunerações inferiores, obrigando-os a desenvolverem atividades informais e trabalho autônomo. Infelizmente, o que a realidade nos mostra é que somente os idosos com maior escolaridade e pertencentes a classes sociais mais favorecidas permanecem por mais tempo em postos de trabalhos de maior qualificação e rendimentos. Evidencia-se aqui mais um custo social para os menos favorecidos e que tiveram menores oportunidades de se qualificarem durante a vida.

A baixa escolaridade cria um contingente de pessoas situadas nas faixas etárias de 50-59 anos, que não trabalham e não tem qualificação profissional para enfrentar o mercado de trabalho. Essas dificuldades atingem ainda mais a população idosa negra ou parda, que evidenciam maiores taxas de analfabetismo que entre as pessoas de cor branca. A essas pessoas sobram atividades que exigem maiores esforços físicos ou são menos gratificantes, como área de construção civil, limpeza, serviços de transporte, segurança patrimonial, dentre outros. Já os brancos, mais escolarizados, desenvolvem atividades ditas mais importantes socialmente, com melhores rendimentos e menor esforço físico. Isso se transforma em um paradoxo difícil de ser vencido por esses gerontes: só lhes resta trabalhos pesados, onde talvez seja deveras penoso que eles os exerçam.

Complica-se ainda mais este cenário quando analisados os postos de trabalho divididos por gênero, nos quais as mulheres mais velhas exercem atividades ainda menos complexas e qualificadas, além de possuírem rendimentos inferiores, quando comparadas a homens idosos. Não bastasse, muitas mulheres ainda enfrentam dupla jornada, mantendo o trabalho e os rendimentos que ele proporciona, associado aos serviços domésticos, para os quais, muitas vezes, não contam com a ajuda dos demais membros da família. O que podemos perceber é que também na velhice há um aprofundamento cruel das desigualdades de gênero no mercado de trabalho.

Como vivenciamos um processo de franco envelhecimento populacional, é importante que aprendamos a valorizar o trabalho do idoso como um importante fato gerador de força produtiva. No entanto, para além de sua força produtiva, que, diga-se de passagem, é muita, principalmente quando levamos em consideração seu conhecimento acumulado, o trabalho é uma forma de manutenção das funções cognitivas e sociais do velho, muitas vezes responsável pela manutenção do sentimento de sentir-se útil, produtivo, vivo. Enquanto para algumas pessoas o trabalhar é o complemento de renda, para outras, o trabalho é uma expressão de realização da própria vida e isso não acaba quando se preenche os critérios para a aposentadoria.

Para esse segundo tipo de pessoas, o afastamento do ambiente laboral pode representar uma das perdas mais importantes da vida. Isso pode acarretar queda do padrão de vida, diminuição do círculo social, predispondo o indivíduo à baixa de autoestima, solidão e acreditar que a vida está terminando, com todas as consequências psíquicas desta certeza. É evidente como essas pessoas com baixa de autoestima passam a se cuidar menos, praticar menos exercícios, abusar de substâncias e álcool e mudarem seu perfil comportamental, ficando cada dia mais apáticas e afastadas da sociedade e até de sua família.

Com o avançar dos anos, a humanidade dependerá cada vez mais da força de trabalho dos idosos, porém, gerando o seguinte questionamento: haverá trabalho para os jovens e para os idosos? Quais os reflexos da baixa escolaridade, do gênero, da classe social e das comorbidades na criação de oportunidades de trabalho para os mais velhos? Com essas perguntas, fica claro e urgente que sejam desenvolvidas políticas públicas de capacitação, geração de empregos e renda para pessoas idosas, já que representam um importante contribuinte para a economia doméstica e contribuição da riqueza de um país, especialmente nos países em desenvolvimento, onde os recursos são mais escassos. Muitos lares multigeracionais têm no rendimento do idoso (avôs e avós), a principal fonte de renda, seja através dos benefícios previdenciários, mas também o que amealham exercendo suas atividades ocupacionais. Muitos lares não sobreviveriam sem o rendimento dos idosos. Atentemos a isso.

Novamente deixamos aqui um alerta: lutemos hoje pelos nossos direitos amanhã. Trabalhar em condições dignas e com remuneração adequada é um direito e não um favor que se faz aos idosos que durante a suas vidas construíram a grandeza deste país. Idosos são pessoas plenamente capazes de realizarem grandes feitos. Vamos nos preparar para manter uma boa qualidade de vida na velhice como perseguimos em todas as fases da nossa vida.

Trabalhar enobrece. Não trabalhar pode adoecer. Caso esteja aguardando o dia da sua aposentadoria, vai aqui um conselho: planeje-se para isto. Unamo-nos para cobrar dos entes públicos condições dignas de aperfeiçoamento, adequação de postos de trabalho e estímulo para que os idosos se mantenham em atividade até quando assim o desejarem. E quando desejarem parar, que seja uma decisão do mesmo e não uma imposição do mercado.

Geriatras alertam contra o ageísmo: o preconceito contra a pessoa idosa



Fonte: [Correio Braziliense](#), por Giovanna Fischborn

Foto: Correio Braziliense/ Caio Gomez

Ageísmo, etarismo, idadismo. Três palavras para o mesmo significado: preconceito contra a pessoa idosa. A crença de que o velho é frágil e incapaz e que envelhecer é um defeito se materializa em atitudes, práticas e políticas discriminatórias. Isso chega ao ambiente de trabalho, prejudica a convivência social e abala o psicológico.

E não é culpa do idoso. A cultura do desmerecimento dos mais velhos precisa mudar. Veja que os primeiros millennials (nascidos entre 1981 e início dos anos 2000) já estão completando 40 anos este ano. É tempo de tratar bem a figura que um dia você será.

“Coitado, é idoso, vou ajudar.” “Que absurdo usar uma roupa dessa nesta idade!” “Adoro os idosos. São todos queridos e atenciosos.” Esses foram exemplos que a médica Ivete Berkenbrock, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), apresentou durante o Brain Congress 2022, em Gramado (RS). É bem provável que você já tenha presenciado ou falado essas frases sem nem se dar conta, mas os idosos não são todos iguais e é bom evitá-las.

O evento trouxe visões sobre o paradoxo da longevidade, em que mesmo o “novo velho” — mais ativo e distante do estereótipo de velhinho — passa por preconceito. A intolerância é tanto explícita quanto velada, quando é “brincadeira”, e afeta o idoso nas duas formas.

Tal preconceito parece não fazer sentido num país que só envelhece. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que, nas cidades do Rio de Janeiro e Porto Alegre, já há mais pessoas acima dos 60 do que crianças/jovens entre zero e 19 anos. Para se ter ideia, a população idosa brasileira de 35 milhões equivale ao número de habitantes da Região Sul somado aos do Distrito Federal e do Goiás. Os dados são da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do primeiro trimestre de 2021. Os 60+ representam 23% do consumo familiar, e 25% dos lares os têm como única ou principal fonte de renda.

“E, por mais que tenhamos conquistado anos de vida no século 20, é preciso viver com qualidade”, pondera o geriatra João Senger, presidente da SBBG do Rio Grande do Sul, em entrevista ao Correio.

O especialista frisa que o envelhecimento traz ganhos e também perdas. E é preciso ser realista. Na velhice, a autoestima é modificada, por exemplo. Os cabelos costumam ficar ralos, as rugas aparecem, os fios tornam-se brancos e, no corpo, flacidez. A pessoa, de repente, se vê diferente. “Por essas e outras, a terceira idade obviamente não é a melhor idade, como insistem em dizer. E o ageísmo torna o processo ainda mais desafiador”, explica.

O médico lembra, ainda, o quanto a pandemia agravou esse cenário. “Observamos os idosos assustados, excluídos, longe da família, tratados como problema social e achando que seriam exterminados pelo vírus.”

A nível mundial, a Organização das Nações Unidas (ONU) emitiu um relatório alertando para o fenômeno do preconceito de idade. No material de 2021, eles estimam que uma em cada duas pessoas tem atitudes discriminatórias do tipo, o que reduz e piora a saúde mental e física dos idosos.

Projeto Veranópolis

Longevidade e qualidade de vida andam juntos na cidade de Veranópolis (RS), onde desde 1994 existe um projeto voltado à boa convivência, à prevenção de doenças e à promoção da saúde. O município tem um número considerável de idosos, população-alvo dos programas, que contam com o apoio de várias instituições de pesquisa e saúde nacionais. Em 2017, Veranópolis recebeu da Organização Mundial da Saúde (OMS) o título de Cidade Amiga do Idoso. Foi o primeiro município do Brasil a ter o certificado. Desde então, vem se firmando como um município para todas as idades, inclusive, pela cultura do respeito à pessoa idosa.

O envelhecimento na história

Nas sociedades antigas (China, Japão, Grécia, sociedade romana), o ancião era visto com uma aura de privilégio. Com a queda do Império Romano, os mais velhos perderam seu lugar para a superioridade juvenil. No século 6, a velhice vira sinônimo de cessação da atividade e se inicia a concepção moderna de isolamento dos idosos em casas de retiro.

20 verbetes para conhecer melhor os idosos e combater o preconceito



Fonte: [Correio 24h](#), por Priscila Natividade

Foto: Correio 24h/ Shutterstock

Pense duas vezes antes de se referir a alguém acima de 60 anos usando expressões como “terceira idade”. E “melhor idade” pode? Também não.

Os idosos estão mudando e de forma revolucionária, por sinal. Na Bahia, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a projeção da esperança de vida ao nascer, para este ano, é de 74,8 anos. Nos últimos 12 anos, essa perspectiva no estado aumentou 4%, o que representou mais 2,9 anos no período, já que em 2010 essa idade era de 71,9 anos.

O cenário que aponta para a inversão da pirâmide etária reforça que não cabe mais usar termos ultrapassados – ainda que inconscientes – sobre o envelhecimento e a amplitude de pessoas que vivem mais, experimentam mais, ensinam mais e amadurecem mais sem parar no tempo. É o que mostra o Glossário da Longevidade: um guia para o mercado, a mídia, sociedade e profissionais em geral.

São mais de 100 verbetes que fazem parte do e-book gratuito lançado em parceria pela operadora TIM, o HubMulher e Deloitte (baixe o livro completo no final da reportagem).

A publicação escrita pela professora do curso de Longevidade da Fundação Getúlio Vargas (FGV) e editora do Blog Cinza Poderoso, Simone B. Lara, junto com a cofundadora do HubMulher, Patricia Galante de Sá etambém professora do curso de Longevidade da FGV, chega para desmistificar o significado e o contexto da palavra ‘idoso’, além de tirar o ranço que existe no termo ‘velho’.

“Velho deixa de ser cada vez mais uma palavra que lembra ‘coisas que não servem mais’, uma diminuição da produtividade e da inteligência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade, de 45 a 59 anos; idoso, de 60 a 74 anos; ancião, de 75 a 90 anos; e velhice extrema, de 90 anos em diante. A palavra idoso, dessa forma, seria oficial e bem aceita pela população”, explica Simone B. Lara.

A ideia de criar o glossário surgiu a partir das vivências e pesquisas de professores e alunos do curso de Formação Executiva em Mercado da Longevidade da FGV, como acrescenta uma das autoras do material. “Percebemos que há muitos equívocos de empresas, gestão pública e jornalistas ao falar de e para o mercado maduro. Mesmo os que têm boas intenções acabam usando palavras e expressões que já não são adequadas, como ‘jovem por mais tempo’”.

Se por um lado há termos que não refletem mais a realidade do comportamento dos mais velhos, por outro há também jargões ainda desconhecidos por grande parte da população, entre eles, a gerontofobia, síndrome que define aversão ou medo patológico de pessoas idosa ou o de cultura jovemcêntrica, quando apenas o comportamento cultural dos mais jovens é levado em consideração (confira abaixo).

“Segundo a OMS, 6 em cada 10 pessoas têm opiniões negativas em relação à velhice. Os mais velhos são frequentemente considerados menos capazes e menos competentes que os mais jovens e um peso para as famílias e a sociedade. Isso acontece porque os estereótipos associados ao envelhecimento normalmente não são positivos. Ele não é baseado em uma experiência real ou na razão, mas na ignorância dos estereótipos”, pontua.

Grey power

O conceito ‘grey power’ se refere ao poder político, financeiro e formador de opinião de pessoas do final dos 40 anos até mais de 60. Esse poder existe. Ainda de acordo com dados do IBGE, a população idosa projetada para 2022 na Bahia é de 2,111 milhões de pessoas, representando 14% do total. No Brasil como um todo, essa estimativa é de 32,493 milhões, representando 15,1% da população do país.

Enquanto o número da população mais velha cresce, a taxa de natalidade cai. No mesmo ano, a taxa bruta de natalidade projetada para a Bahia é de 13,4 nascimentos por mil habitantes. Esse número era de 15,4 por mil em 2010, o que representa uma queda de 13%. Já no Brasil, a taxa bruta de natalidade projetada para 2022 é de 13,6 nascimentos por mil habitantes, com redução de 10,1% frente a 2010.

“Não há solução que não passe por equipes multigeracionais, e o preconceito tem que ser quebrado de ambos os lados. E esse caminho passa pelo combate à desinformação. Não haverá, dentro de pouco tempo, força de trabalho jovem suficiente para suprir o mercado. Só se quebram paradigmas com conhecimento e autoconhecimento”, complementa Simone.

E por falar nesse movimento de mudança, além da adoção do e-book, a TIM criou o Teclado Consciente, aplicativo que alerta sobre o uso de expressões discriminatórias – incluindo termos etaristas e velhofóbicos, como ‘caduco’, além de abranger expressões racistas, machistas, capacitistas e LGBTfóbicas.

Disponível gratuitamente para qualquer pessoa nos sistemas iOS e Android, a ferramenta fica visível quando o usuário digita textos em redes sociais, destacando as expressões inadequadas e dando opções para substituição, como ressalta o gerente do Núcleo de Diversidade e Inclusão da TIM Brasil, Alan Kido.

“O Glossário da Longevidade e o Teclado Consciente são exemplos de ferramentas para combater a linguagem discriminatória e orientar a população. Além dessas iniciativas, as empresas precisam atuar internamente de forma contínua na sensibilização e capacitação das pessoas para a construção de uma cultura sempre mais inclusiva.”

Hoje, os profissionais com 50 anos ou mais representam cerca de 10% do quadro total da operadora. “Estima-se que 57% da força de trabalho do Brasil terá mais de 45 anos até 2040. Precisamos promover um mercado de trabalho mais inclusivo para a população 50 desde já, nos antecipando a essa evolução da pirâmide etária e isso passa pelo aumento do reconhecimento de profissionais seniores”, complementa.

O representante do pilar 50 da estratégia de diversidade da Deloitte, Carlos Figueiredo, concorda que as empresas têm um papel fundamental em criar esses espaços de debate, de desconstrução acerca desses estigmas. “Todo esse debate é muito atual e as empresas são um local privilegiado para essa discussão. O mais importante é retirar o véu dos preconceitos inconscientes. Por exemplo, quando alguém disser algo como ‘esse candidato tem um bom currículo, boa experiência, mas não sei, acho que não serve para essa vaga’, perguntar, não serve por quê? Ou seja, informar, orientar, explicar”.

Empoderamento

Se for para fazer um elogio a um idoso, aprenda a usar o termo “silver fox”, ou seja, uma conotação positiva que se refere à pessoa como alguém fisicamente bem ou “yolds” que é o mesmo que dizer que aquela pessoa tem um espírito jovem, que não aceita rótulos e limitações impostas pela idade.

O psicólogo, especialista em saúde da pessoa idosa e professor da Rede UniFTC, Mateus Vieira, reforça a importância de criar espaços de debate e desconstrução de estigmas incapacitantes equivocadamente associados à velhice: “Estamos falando de preconceitos que afetam não só o desempenho do idoso no trabalho, mas também que impactam na autoestima e nas suas relações interpessoais, ao reforçar a ideia de que aquele idoso não é bem-vindo ou que aquele espaço não é dele. Isso pode acarretar outras condições psíquicas como o agravamento de transtornos, criar ou potencializar quadros de ansiedade, depressão e isolamento social”, alerta.

A quebra desse preconceito tem impacto tanto no âmbito individual quanto coletivo. “O primeiro passo para desconstruí-lo é reconhecer que ele existe e que causa danos importantes à saúde mental da pessoa idosa. O empoderamento ocorre justamente quando enxergamos que a pessoa idosa tem sua singularidade, direitos e, a partir do seu lugar de um ser experiente, tem muito a contribuir a todos. O respeito à pluralidade de velhices e de modos de envelhecer é fundamental”.

20 verbetes contra esterótipos preconceituosos:

1. Gerontofobia

Síndrome que define aversão ou medo patológico de pessoas idosas. Há casos, inclusive, de pessoas que preferem morrer jovens a envelhecer.

2. Idatismo, etarismo e ageísmo

Os termos se referem à discriminação das pessoas baseada em idade e atinge qualquer faixa etária. Porém, na maioria das vezes, é usado com mais frequência para se referir a pessoas mais velhas.

3. Melhor idade

Apesar de ser vista por muita gente como uma expressão romantizada para definir a vida depois dos 60 anos, a expressão não é bem-vista entre o segmento, já que contradiz a ideia que existe uma pior idade e não reflete os desafios enfrentados pelos idosos.

4. Terceira idade

A expressão surgiu na década de 60 como uma maneira de transformar a imagem da velhice, muito associada à ‘fase de se aposentar’. No entanto, essa classificação não reflete mais a realidade da jornada de vida das pessoas, pois existem indivíduos 60 voltando a estudar, trabalhando com alta produtividade ou empreendendo.

5. Superidoso

O termo usado pelo mercado para descrever pessoas idosas atléticas, com corpos sarados e engajadas em atividades físicas radicais acaba tendo o efeito contrário. Isso porque representa de maneira exagerada e irrealista, reforçando preconceitos etários ao não valorizar a velhice natural e mostrar pessoas normais.

6. Velhofobia

Preconceito, estigmas e tabus associados ao envelhecimento, que tratam o idoso como inútil, desnecessário e invisível.

7. Velho ou velhice

São termos que deixam de ser cada vez expressões que lembram “coisas que não servem mais”. Com isso, passam a ser palavras que precisam ser usadas para quebrar preconceitos e estimular as pessoas a enxergarem o envelhecimento não como uma diminuição da produtividade, da inteligência, do bom humor e da capacidade física.

8. Age shaming

É fazer alguém sentir vergonha de ser idosa, criticando sua forma de vestir, se comportar ou sua aparência.

9. Anti-aging

Termos como anti-idade e antienvelhecimento são comumente usados principalmente pela indústria de cosméticos para se referir a produtos para combater os sinais do envelhecimento, o que remete a um preconceito sobre essa fase da vida. A sugestão é que os produtos apontem para seus principais benefícios como, por exemplo, hidratação profunda para peles maduras, ou produto antissinais.

10. Cougar

Termo pejorativo (‘puma’ em português) usado para se referir a mulheres mais velhas que gostam de se relacionar sexual ou amorosamente com homens mais jovens, associando-as à imagem de ‘predadoras’.

11. Cultura jovemcêntrica

Quando apenas o comportamento cultural dos mais jovens é valorizado e pautam o padrão estético e de comportamento ideal, enquanto os mais velhos são tratados como obsoletos, pouco criativos, feios e lentos. É visível, sobretudo, na publicidade e, também, na falta de oportunidades de emprego para pessoas mais velhas.

12. Elastic generation

Termo usado como sinônimo de perennials – em referência à geração baby-boomer, aquela que nasceu entre 1946-1964 – e foi grande protagonista das revoluções sociais no mundo como a saída das mulheres de casa para trabalhar, a pílula anticoncepcional e normalização do divórcio. São essas mesmas pessoas que hoje revolucionam o sentido de como envelhecer.

13. Evelhescência

Vai dos quarenta e muitos até aos sessenta e poucos anos, e é considerada uma espécie de hiato de tempo entre a idade adulta e a velhice.

14. Grey power

O poder político, financeiro e formador de opinião de pessoas do final dos 40 anos até os 60 e mais alguns.

15. Idoso

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. É a palavra oficial e bem aceita pela população. Porém, o conceito é fluido e vai depender muito da percepção subjetiva das pessoas e seu o contexto cultural.

16. Longevidade

O termo está relacionado à expectativa de vida.

17. Sênior

A expressão é bem aceita pelas pessoas acima de 50 anos, sobretudo, no mercado de trabalho.

18. Seniores digitais ou seniores geeks

São pessoas mais velhas que possuem bastante intimidade com tecnologia. São ativas no uso de aplicativos, streamings, redes sociais, leitura de e-books, compras em e-commerces.

19. Silver fox

O termo tem uma conotação positiva e se refere ao “coroa enxuto”, atraente, bonito, fisicamente bem.

20. Yolds

Contração das palavras young (jovem) e old (velho), que surgiu para designar o comportamento dos novos idosos com espírito jovem, que não aceitam rótulos e limitações impostos pela idade.

Fonte: Glossário da Longevidade: um guia para o mercado, a mídia e profissionais em geral, escrito por Simone B. Lara e Patricia Galante de Sá (2022). O e-book está disponível em:

<https://mailchi.mp/3099220fa17e/glossario>

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 05.07.2022.