



Vivemos na era da longevidade. Nunca na história da humanidade se viveu tanto. Mas... viver mais não significa, necessariamente, viver bem.

Entre discursos otimistas sobre expectativa de vida e avanços na saúde, existe uma realidade que poucos têm coragem de encarar: a longevidade não perdoa quem negligenciou o próprio futuro.

Por trás de cada número, existe um rosto, um nome, uma história. E, se quisermos, um espelho, onde podemos, e devemos, enxergar nosso próprio amanhã.

A longevidade plena se apoia sobre quatro pilares, conhecidos como os quatro capitais da longevidade ativa:

Capital Financeiro (dinheiro, renda, segurança econômica)

Capital de Saúde (condição física, autonomia, vitalidade)

Capital Intelectual (saúde cognitiva, memória, estímulo mental)

Capital Social (redes de afeto, vínculos, pertencimento)

Quando um desses falta, a velhice deixa de ser potência... e se transforma em vulnerabilidade.

A História do Antônio

- Quando Falta o Capital Financeiro

“Cuidou da saúde de milhares. Esqueceu de cuidar da própria aposentadoria.”

Dr. Antônio, médico por mais de 50 anos, sempre colocou seus pacientes em primeiro lugar. Trabalhava longas jornadas, muitas vezes sem cobrar, sem férias, sem parar.

Mas não cuidou das próprias finanças. Nunca priorizou uma previdência, nunca pensou no amanhã.

Aos 82, trabalha 40 horas por semana em dois consultórios populares. Vendeu seu apartamento. Mora de aluguel. Trabalha não por escolha, mas por sobrevivência.

“Passei a vida ouvindo as dores dos outros. Mas ninguém me ensinou como cuidar do meu próprio futuro.”

E ele não está sozinho.

- 67% dos idosos brasileiros trabalham hoje por necessidade financeira. (IBGE, 2023)
- Apenas 4% chegam à velhice com autonomia financeira.
- E mais de 1,3 milhão de pessoas com mais de 65 anos ainda estão no mercado formal.

A falta de planejamento financeiro não dói no presente. Dói no futuro, quando não há mais tempo para recomendar.

A história da Ana

- Quando Falta o Capital de Saúde

“Tenho dinheiro pra viajar o mundo. Mas não consigo atravessar a rua sozinha.”

Dona Ana planejou tudo. Guardou dinheiro, fez previdência, tem imóvel, tem segurança.

Só esqueceu de investir no próprio corpo. Sedentarismo, estresse, noites mal dormidas, alimentação ruim. A conta chegou.

Aos 71 anos, vive em uma cadeira de rodas, com limitações severas. Poderia pagar qualquer viagem, mas não consegue sequer cuidar da própria casa sem ajuda.

“A conta que eu não fiz... foi a do meu próprio corpo.”

Dado cruel:

- 70% dos idosos brasileiros têm pelo menos uma doença crônica. (Fiocruz, 2023)
- A expectativa de vida no Brasil é de 76 anos, mas a expectativa de vida saudável é só até os 66. (IBGE)
- Ou seja, em média, vivemos 10 anos com alguma limitação.

A saúde é o único investimento que, se você não fizer hoje, o dinheiro não compra amanhã.

A história do José

- Quando Falta o Capital Intelectual

“Hoje, minha mente me escapa... como areia entre os dedos.”

José tem dinheiro. Tem boa saúde física. Caminha, se alimenta bem.

Mas nunca cultivou o hábito do aprendizado. Nunca leu muito. Nunca se interessou por novidades, por estímulos mentais.

Aos 74 anos, enfrenta os primeiros sinais de demência. Esquece nomes, datas, lugares. Sua autonomia começa a escorrer silenciosamente.

“Cuidar da mente não estava na minha lista de prioridades.”

E os dados são assustadores:

- 1,7 milhão de brasileiros vivem hoje com algum tipo de demência. (ABRAz)
- Esse número vai triplicar até 2050.
- Segundo a OMS, 40% dos casos poderiam ser prevenidos com estímulo cognitivo, aprendizado contínuo e interação social.

Quem não estimula a mente enquanto pode, corre o risco de perder quem é — antes de perder a vida.

A história de Maria

- Quando Falta o Capital Social

“Tenho tudo. Menos alguém pra me esperar.”

Dona Maria tinha saúde, lucidez e uma situação financeira invejável.

Mas estava sozinha. Viúva há décadas. Filhos distantes. Amigos que a vida levou.

A solidão foi se tornando um buraco invisível, dia após dia. Aos 94, escreveu uma carta. E partiu — não por falta de vida, mas por falta de sentido.

“A vida não é feita de anos. É feita de vínculos.”

E essa dor tem nome:

- Segundo a OMS, os idosos são o grupo com maior taxa de suicídio no Brasil.
- Mais de 30% das pessoas com 70+ se sentem solitárias frequentemente. (USP, 2023)
- A solidão é hoje reconhecida como epidemia global de saúde pública.

Você pode ter dinheiro, saúde e memória. Mas, sem gente por perto, viver se torna pesado demais.

O QUE AS HISTÓRIAS NOS ENSINAM?

Longevidade não é sobre viver mais. É sobre viver melhor. E isso só acontece quando equilibramos os quatro capitais da vida:

- O bolso: segurança financeira.
- O corpo: saúde e autonomia.
- A mente: lucidez, cognição e aprendizado contínuo.
- O coração: conexões, afeto, pertencimento.

“Se você quer envelhecer bem... comece a construir hoje o que o seu eu do futuro vai agradecer.”

*Denise Maidanchen é CEO na Quanta Previdência

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 22.05.2025.