O Brasil envelheceu.

E rápido.

Hoje, mais de 32 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais, o que representa cerca de 15% da população. Em menos de 15 anos, esse número vai ultrapassar 40 milhões, segundo projeções do IBGE. Pela primeira vez na história, teremos mais pessoas maduras do que crianças no país.

Estamos falando apenas de mais “idosos”? Ou de uma geração inteira que ganhou tempo e agora precisa decidir como vai viver esse tempo?

É nesse contexto que surge um novo conceito: NOLT – New Older Living Trend, em português, poderia ser traduzido como “Nova forma de viver a maturidade” ou “Novo jeito de envelhecer e viver”.

Esse conceito não descreve uma faixa etária, mas uma postura diante da vida. Ser NOLT não é completar 60 anos, é decidir não se aposentar de si mesmo. Isso é maravilhoso, vamos mergulhar mais no conceito: NOLT é saber viver bem com o tempo que se ganhou, um adulto mais velho que:

- segue curioso, aprendendo e se reinventando;
- cuida da saúde, mas também da mente e do propósito;
- consome com consciência, não por impulso;
- trabalha, empreende ou colabora porque quer, não porque “não tem opção”;
- planeja o futuro mesmo sabendo que ele não é infinito.

Ser NOLT não é negar a idade, é recusar a desistência antecipada.

Previdência: o divisor silencioso entre o NOLT e o “velho”:

Vou ser direta: não existe NOLT sem ser previdente, sem planejamento, pois quem planeja escolhe quando parar (ou se parar), decide como quer viver, protege quem ama e mantém autonomia. Já quem não planeja envelhece refém... do Estado, da família ou do improviso.

A mensagem que fica (e incomoda): NOLT não é um título automático, é um alvo, uma meta de vida, então vale uma reflexão honesta:

- você está acumulando idade ou projetos?
- está apenas sobrevivendo... ou escolhendo?
- seu dinheiro trabalha para o seu futuro ou só paga o presente?
- você está se preparando para viver mais ou só torcendo para dar certo?

Porque, no fim, esse é o ponto central:

O Brasil está envelhecendo.

Mas só parte dessa população está, de fato, vivendo como NOLT.

O resto seguirá apenas ficando velho, não pela idade, mas pela ausência de intenção.

O conceito é novo, mas a escolha é antiga e continua sendo sua!

***Denise Maidanchen** é CEO da Quanta Previdência e Diretora da UniAbrapp

Fonte: Abrapp em Foco, em 16.01.2026.