

A longevidade nos obriga a olhar para o amor de um jeito mais adulto e mais bonito. Porque amar aos 20, aos 40, aos 60 ou aos 80 não é a mesma coisa, e tudo bem. A vida muda, o corpo muda, os planos mudam, as pessoas mudam. O desafio não é manter tudo igual... É continuar escolhendo — a si mesmo, o outro, ou um novo caminho.

O Dia dos Namorados costuma ser ilustrado por casais jovens, promessas de início de vida e jantares à luz de velas que parecem saídos de um comercial de televisão. Mas, na vida real, o Brasil está envelhecendo — e mudando a forma de amar. Segundo dados do Censo, a população com 65 anos ou mais cresceu 57,4% em apenas 12 anos, somando mais de 32 milhões de pessoas acima dos 60 anos em todo o país.

Diante dessa nova realidade, uma pergunta se impõe: **se vamos viver mais, como fica o amor ao longo do tempo?**

A resposta é que a longevidade transformou o relacionamento afetivo em uma jornada de várias temporadas. Namorar na maturidade não é apenas algo “fofo”; é uma manifestação profundamente humana, pulsante e vital.

1. **O Casamento em Movimento: Recontratar o Amor**

Quando duas pessoas decidem caminhar juntas por 30, 40 ou 50 anos, o maior desafio não é a permanência física, mas a capacidade de adaptação.

- **A ilusão da fotografia:** Quando a gente casa, não casa com uma fotografia. Casa com uma pessoa em movimento. Ninguém atravessa décadas sendo exatamente o mesmo: mudam os desejos, os medos, a saúde, a carreira, a sexualidade e a relação com o dinheiro.
- **A nova competência afetiva:** Casar é fácil perto de uma tarefa muito mais sofisticada: **atualizar o amor**. Casamento longo não é aquele que nunca muda; é aquele que aprende a mudar sem perder o vínculo. É a arte de se reencontrar várias vezes dentro da mesma relação.

2. **O Direito de Recomeçar (Os Números Provam)**

O amor maduro deixou de ser uma exceção silenciosa e virou parte do cotidiano. Os dados do IBGE revelam um comportamento social em franca transição: **em 2024, 31,1% dos casamentos civis tinham pelo menos um cônjuge divorciado ou viúvo**. Em 2004, esse número era de apenas 13,5%.

Seja pelo divórcio, pela viuvez, pela aposentadoria ou pelo momento em que os filhos saem de casa (o ninho vazio), o recomeço é um direito.

“Recomeçar não é apagar uma história. Muitas vezes, é honrar a vida que ainda existe. Não é fracassar; às vezes, é apenas a vida chamando de novo.”

Memória e futuro não são inimigos

Tratar da viuvez na maturidade exige delicadeza. Existe um preconceito antigo de que, após a perda de um parceiro, o indivíduo deve viver apenas de recordações. No entanto, **viuvez não é sentença de solidão**. Uma pessoa pode preservar o respeito e o carinho por um grande amor vivido no passado e, ainda assim, permitir-se o direito a uma nova paixão, à companhia e ao afeto. Um novo amor não substitui o anterior; ele simplesmente ocupa outro lugar.

3. **Amor também é Saúde Pública**

Falar de namoro, parceria e convivência na terceira idade vai muito além do romantismo superficial. É uma questão de saúde física e mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem tratado a **conexão social** como uma prioridade de saúde pública. Estudos globais apontam que a solidão e o isolamento social estão diretamente associados a maior risco de doenças cardiovasculares e diabetes, declínio cognitivo acelerado, quadros graves de depressão e ansiedade e por fim, risco aumentado de morte prematura.

Vínculos afetivos saudáveis na maturidade garantem autonomia, qualidade de vida e proteção cognitiva. Estar acompanhado é, literalmente, um remédio contra o tempo.

4. **O Planejamento Além das Finanças**

Construir uma vida longa exige planejamento financeiro, mas também pede **planejamento emocional**. No universo da previdência complementar fechada e do cooperativismo, o conceito de acumular patrimônio ganhou um novo significado.

Não se trata apenas de guardar dinheiro para o futuro, mas de**construir segurança para que as pessoas possam viver mais, escolher melhor e depender menos do improviso**. Ter estabilidade financeira na maturidade garante a liberdade de decidir como, com quem e onde você quer passar os próximos capítulos da sua vida.

Para Refletir Neste Dia dos Namorados

Se você conhece alguém ou se você mesmo cultiva a ideia de que “passou da idade” de encontrar uma parceria ou de reinventar o próprio casamento, fica o convite para mudar a perspectiva: **passou da idade de sofrer por obrigação. Não passou da idade de viver.**

Afeto, desejo e alegria não têm prazo de validade nem pertencem a uma faixa etária específica; pertencem à condição humana.

Depois dos 60 anos, a pergunta ideal não é *“ainda dá tempo?”*. A pergunta correta é: **“o que eu quero fazer com o tempo que tenho?”**

“O Dia dos Namorados nos lembra que amar é uma das formas mais humanas de continuar vivo. E a longevidade nos mostra que a vida pode ter muitos começos. Alguns vêm com a juventude. Outros vêm com a maturidade. Alguns vêm depois de uma perda. Outros, depois de uma reinvenção. Mas todos merecem respeito. Porque enquanto houver vida, pode haver vínculo, cuidado, desejo, amizade e recomeço.”

Denise Maidanchen é CEO Quanta Previdência, Diretora UniAbrapp e Presidente LIDE Mulher SC

Fonte: Abrapp em Foco, em 11.06.2026