As palavras de um experiente médico de UTI, que acompanhava meu pai no início deste ano, ficaram comigo. Ao comentar sobre a recuperação dos pacientes, ele disse: “Quando ficamos mais velhos, é fundamental reduzirmos o peso ruim enquanto levantamos mais peso bom. Músculos fortes são fundamentais para acelerar a recuperação. Mas esses músculos devem ser construídos muito antes de serem necessários”.

A reflexão não se aplica apenas à saúde física. Ela também serve para pensarmos sobre o futuro, o envelhecimento e a preparação para as próximas décadas de vida. Com sorte e, principalmente, com boas escolhas, viveremos mais do que nossos pais e avós. Mas viver mais não é o suficiente. O verdadeiro desafio é viver com autonomia, propósito, capacidade de contribuir e liberdade para fazer escolhas.

Voltando à metáfora do médico, é importante reduzir os pesos que limitam nossa trajetória e fortalecer os músculos que sustentarão nosso futuro. Reduzir o peso significa, por exemplo, adequar nosso padrão de vida à realidade financeira que teremos mais adiante. Os gastos de hoje nem sempre serão compatíveis com a renda de amanhã, e fazer ajustes exige tempo, persistência e planejamento.

Já o “peso bom” representa tudo aquilo que construímos para fortalecer nossa capacidade de enfrentar os desafios futuros. No campo financeiro, isso significa desenvolver um patrimônio capaz de gerar renda e segurança ao longo do tempo, por meio de investimentos, imóveis, negócios ou outras fontes de recursos.

Mas quais são os músculos que realmente sustentam uma vida longa, autônoma e significativa? Mais do que músculos físicos, trata-se de quatro pilares fundamentais.

Saúde e Bem-estar

A saúde na maturidade vai além da ausência de doenças. Ela está diretamente ligada à capacidade de manter autonomia e qualidade de vida. Esse pilar envolve tanto a saúde física quanto a mental e cognitiva. Afinal, viver é diferente de apenas estar vivo. Para aproveitar as décadas adicionais que teremos pela frente, é fundamental cultivar hábitos saudáveis, praticar atividades físicas, cuidar da mente e investir em prevenção.

Outro aspecto importante é pensar na mobilidade e na adaptação da vida às diferentes fases do envelhecimento. Onde morar, como se locomover e quais atividades desejamos continuar realizando são questões que merecem planejamento.

Não por acaso, iniciativas como as “Cidades Amigas da Pessoa Idosa”, da Organização Mundial da Saúde, vêm ganhando espaço ao redor do mundo. No Brasil, também surgem movimentos como o Selo Acolhe, da Fundação Vanzolini, voltados a reconhecer organizações e ambientes mais confortáveis, acessíveis e seguros para a população idosa. Em paralelo, arquitetura, design e tecnologia passam a ressignificar residências, produtos e espaços urbanos, promovendo mais autonomia e qualidade de vida ao longo dos anos.

Capital Social

Os relacionamentos são um dos ativos mais valiosos para uma vida longa e satisfatória. Diversos estudos e especialistas destacam a importância das conexões humanas para o bem-estar. No entanto, o envelhecimento frequentemente vem acompanhado de aumento da solidão, muitas vezes de forma involuntária.

Por isso, investir intencionalmente em amizades, laços familiares, redes de apoio, hobbies e

atividades comunitárias é essencial. Prosperidade não se resume ao patrimônio acumulado. Ela também depende da qualidade das relações que construímos e mantemos ao longo da vida.

Fortalecer vínculos, participar de comunidades e estimular relações entre diferentes gerações são formas importantes de desenvolver esse pilar.

Carreira e Conhecimento

Carreira não é sinônimo de emprego. Nunca foi. À medida que a longevidade aumenta, torna-se cada vez mais importante enxergar a carreira de forma ampla, incluindo novas possibilidades de atuação, aprendizado, mentoria, consultoria e reinvenção profissional.

O aprendizado contínuo é um dos grandes diferenciais de quem deseja envelhecer com propósito. Aos 50, 60 ou 70 anos, ninguém recomeça do zero. Recomeça com experiência, repertório, relacionamentos, conhecimento acumulado e autoconhecimento.

Manter-se intelectualmente ativo ajuda a preservar a saúde cognitiva, amplia oportunidades e fortalece o senso de contribuição para a sociedade.

Capital Financeiro

O capital financeiro é o pilar que apoia todos os demais. Ele oferece os recursos necessários para cuidar da saúde, investir em desenvolvimento pessoal, cultivar relacionamentos e preservar a autonomia ao longo da vida. Construir reservas, acompanhar investimentos e planejar o uso do patrimônio são atitudes fundamentais para garantir segurança e liberdade de escolha no futuro.

O desafio, porém, não é apenas acumular recursos. No livro “Previdência é Coisa de Família”, escrevi que, no caso da poupança previdenciária, de que adianta juntar uma bela quantia sem saúde para aproveitá-la, sem pessoas com quem compartilhá-la ou sem equilíbrio emocional e espiritual para dar sentido a ela? A verdadeira prosperidade é mais ampla. Ela nasce do equilíbrio entre recursos financeiros, saúde, relacionamentos e propósito.

O futuro é treinado

Há uma lição poderosa na fala daquele médico: os músculos necessários para a recuperação não são construídos dentro da UTI. Da mesma forma, os pilares que sustentarão nossa autonomia, nossos relacionamentos, nosso propósito e nossa segurança financeira não serão construídos quando finalmente precisarmos deles. Eles estão sendo construídos agora. Em cada hábito que cultivamos, em cada escolha que fazemos e em cada decisão que tomamos.

Talvez seja justamente essa a principal mensagem da longevidade: desenvolver hoje a musculatura que sustentará o amanhã. Como escreveu Clarice Lispector, “como começar pelo início se as coisas acontecem antes de acontecer?”. O futuro que desejamos viver começa muito antes de chegar. O futuro não acontece de repente. Ele é resultado de preparação, disciplina e intenção.

***Cristiano Verardo é Diretor da Vexty, porta-voz do projeto Previdência é Coisa de Jovem e especialista da UniAbrapp.**

Fonte: Abrapp em Foco, em 29.09.2026.