

O tempo *que* conquistamos

Longevidade: oportunidades, dilemas
e os desafios humanitários que ela gera



RENATA BRUNETTI

Baseado nas entrevistas do podcast
CHANGE FOR GOOD TALKS



VOO



O tempo *que* conquistamos

*Longevidade: oportunidades, dilemas
e os desafios humanitários que ela gera*

—

RENATA BRUNETTI

Prefácio: Maria Clara Pinheiro, Prólogo: Francisco Carlos Gomes, Introdução: Marília Duque



O tempo *que* conquistamos

© 2026 Renata Brunetti. Todos os direitos reservados.

Baseado nas entrevistas do podcast **CHANGE FOR GOOD TALKS**. Gravado no Estúdio StreamBox · São Paulo, 2026.

Idealização, entrevistas, curadoria e checagem | Renata Brunetti

Direção editorial e produção | João Luiz Borges, Estúdio StreamBox

Co-hosts | Marília Duque, Francisco Carlos Gomes (Chico), Maria Clara Pinheiro

Processamento e estruturação | Claude (Anthropic), ChatGPT
(OpenAI), Gemini (Google)

Validação por mapas mentais | NotebookLM (Google)

Edição | Claudia Kubrusly

Projeto gráfico e diagramação | Maurício Carneiro

Entrevistas originais disponíveis na íntegra: youtube.com/@changeforgood

Catálogo na publicação

Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

B895t

Brunetti, Renata

O tempo que conquistamos: longevidade: oportunidades, dilemas e os desafios humanitários que ela gera / Renata Brunetti; Prefácio de Maria Clara Pinheiro; Prólogo de Francisco Carlos Gomes; Introdução de Marília Duque. – São Paulo: Voo, 2026.

128 p., il.; 15,5 X 22,5 cm

ISBN 978-65-6216-017-8

1. Longevidade. 2. Envelhecimento. 3. Políticas públicas. I. Brunetti, Renata. II. Pinheiro, Maria Clara (Prefácio). III. Gomes, Francisco Carlos (Prólogo). IV. Duque, Marília (Introdução). V. Título.

CDD 305.26

Índice para catálogo sistemático

I. Longevidade



IMPRESSO NO BRASIL



CADEIA RESPONSÁVEL



UM POR UM: CADA LIVRO, UMA CONTRAPARTIDA SOCIAL



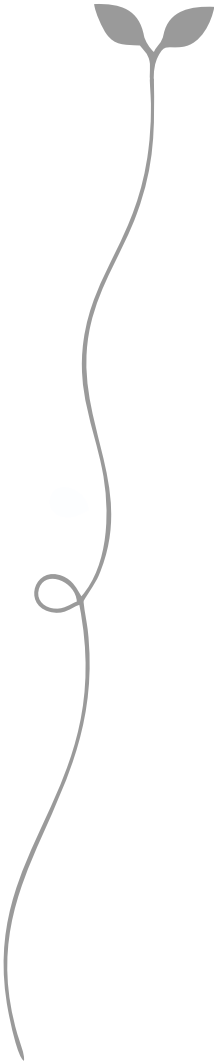
Reservados todos os direitos de publicação à:

Editora Voo Ltda.

Rua Curupá, 428

São Paulo/SP – CEP 03.355-010

www.editoravoo.com.br



Para minha mãe, Ana Luisa, que aos 95 anos ainda dá aulas, recebe semanalmente os netos e bisnetos e recusa saltos baixos. Por ser a prova mais viva do que este livro quer dizer.

E por me ensinar a ser filha.

Para meus filhos, Thiago e Thomaz — meus melhores amigos, que sempre me estimulam a aprender mais e me reinventar.

E por estarem até hoje me ensinando a ser mãe.

Para meus netos, presentes e futuros, por ampliarem ainda mais o sentido da minha vida.

Pelas brincadeiras e alegria que me ensinam a ser avó.

E para todas as pessoas que, ao longo de 30 anos, confiaram a mim suas histórias, suas organizações e seu tempo.

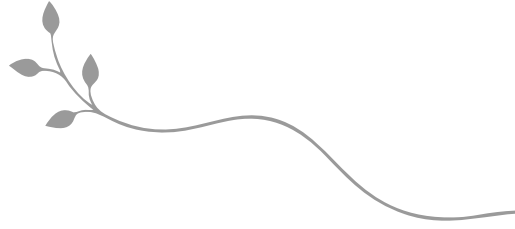
Sumário

Nota da autora: Como este livro foi feito	8
Sobre Renata Brunetti: Onde nasceu a busca pela transformação social	10
Sobre João Luiz Borges: O cineasta que escolheu o Terceiro Setor	13
Prefácio: Maria Clara Pinheiro	15
Prólogo: Francisco Carlos Gomes	21
Introdução: Marília Duque	23
 Capítulo 1 Longevidade, uma vitória ainda sem roteiro	29
O diagnóstico: dados, paradoxos e o que a sociedade ainda não absorveu	30
• Wilson Jacob	31
• Anna Fontes	33
• Beltrina Côrte	34
• Ronnye Bernardo	35
• Cristiane Sultani	37
 Capítulo 2 O corpo não mente	41
Saúde, cuidado e as fronteiras do que a medicina pode — e não pode — resolver	42
• João Paulo Nogueira Ribeiro	44
• Danielle Amaro	45
• Leila Rodrigues	47
• Tom Almeida	48
 Capítulo 3 O trabalho e a sua vida	51
Carreira, propósito e a reinvenção de quem você é além do emprego	52
• Juliana Ramalho	53
• Tana Bassi	55
• Sérgio C. Serapião	56
• Maria José Tonelli	57
• Renato José de Souza	59
• Eliane Kreisler	60
• Silvia Triboni	61
• Jotta Junior	63

Capítulo 4	Quem o sistema ainda deixa para trás	67
	Desigualdade, gênero, tecnologia	
	e os que envelhecem sem amparo	68
	• Lara Dee	69
	• Gabriela Agustini	71
	• Marta Almeida Gil	72
	• Renata Mendes	74
	• Bruna Lima	75
Capítulo 5	A política do envelhecer	79
	Cidadania, direitos e o silêncio que cerca o eleitor idoso ...	80
	• Rhayane Dias	81
	• Anna Fontes	83
	• Marta Almeida Gil	84
	• Sérgio C. Serapião	85
Capítulo 6	Histórias que nos fazem	87
	Propósito, beleza, cultura e o que fazemos	
	com os anos que conquistamos	88
	• Karen Worcman	89
	• Marta Pipponzi	90
	• Bel Santos	91
	• Ana Melo	92
	• Suzana Pádua	94
	• Genilda e Genilza (Dona Geek)	96
Capítulo 7	Eu já vi isso antes	99
	Sabedoria encarnada: o que a longevidade	
	vivida ensina à longevidade estudada	100
	• Wellington Nogueira	101
	• Raquel Barros	103
	• Tom Almeida	104
	• Ana Luisa Brunetti	105
Capítulo 8	Conclusão: O que ainda está por fazer	107
	Por que a longevidade só conquista seu sentido pleno	
	quando a sociedade se organiza para recebê-la?	108
	Mini-biografias dos 31 Convidados	120
	Lista de Episódios do Change for Good Talks	126

NOTA DA AUTORA

Como este livro foi feito



Você merece saber exatamente como este livro chegou às suas mãos. E nós temos a obrigação, e o orgulho, de contar.

Este não é um livro que nasceu de uma escrivadinha solitária. Nasceu de um microfone. De horas de conversa. De perguntas baseadas no meu pensamento, um pensamento que ganhou fundamentação teórica nos estudos que fiz durante o mestrado e doutorado em Psicologia Social na PUC-SP. Nasceu de uma decisão corajosa: transformar essas conversas em algo que pudesse durar. As experiências são das pessoas que foram entrevistadas, as reflexões são minhas e João Luiz Borges, amigo, cineasta e fundador do Estúdio StreamBox, foi parceiro editorial de cada etapa, tendo como assistente ferramentas de inteligência artificial (IA).

Ao longo de uma série de episódios do podcast Change for Good Talks, em parceria com a Ashoka Nova Longevidade, conduzi, com amigos *co-hosts*, conversas com médicos, cineastas, empreendedores sociais, ativistas, pesquisadoras, sociólogas, psicólogos, especialistas em turismo, educadoras, filantropas, pesquisadores e jovens de 19 anos que já entendem mais de longevidade do que eu entendia aos 40. E com a minha própria mãe, Ana Luisa, que aos 95 anos adiou a nossa gravação algumas vezes por ter a agenda cheia.

Cada episódio foi transcrito na íntegra. Foram utilizados Claude (Anthropic), ChatGPT (OpenAI) e Gemini (Google) para processar e organizar os textos. O NotebookLM fez a validação por mapas

mentais. Depois disso, Renata e João Luiz revisaram, curaram e tomaram todas as decisões editoriais.

Cada frase entre aspas neste livro foi efetivamente dita pela pessoa a quem é atribuída. Nada foi inventado. As vozes são reais. E estão disponíveis na íntegra no canal do *Change for Good* no YouTube.



“A inteligência artificial foi o instrumento. A inteligência humana — a curiosidade de Renata ao longo de 30 anos, a minha visão como cineasta, e a sabedoria de cada entrevistado — foi a matéria-prima. Este livro é a prova de que essas duas inteligências, juntas, podem produzir algo que nenhuma das duas produziria sozinha.”

João Luiz Borges

DIRETOR E COPRODUTOR — ESTÚDIO STREAMBOX



O livro é o mapa. O podcast é a jornada.

youtube.com/@changeforgood



SOBRE RENATA BRUNETTI

Onde nasceu *a busca pela* transformação social



“É na dinâmica das relações sociais que nossas identidades se constroem e se reconfiguram: vivemos em constante movimento, influenciando o meio e sendo por ele influenciados.

Esse entendimento me trouxe muita esperança — porque significa que a transformação é sempre possível.”

Renata Brunetti

DOUTORA EM PSICOLOGIA SOCIAL,
IDEALIZADORA DO CHANGE FOR GOOD

A inquietação que move

Renata Brunetti nasceu e cresceu numa família brasileira, branca, de classe alta, em plena ditadura: pai médico, mãe formada em Serviço Social, mas dedicada ao lar. Ela foi educada para casar, constituir família e caminhar, sem questionamentos, não muito longe de casa.

Não funcionou. Desde pequena, havia uma indignação que não encontrava respostas adequadas em lugar algum.

O doutorado em Psicologia Social na PUC-SP deu nome ao que ela sempre havia intuído: somos frutos das interações que temos, e a partir do momento em que agimos de modo diferente, nos tornamos diferentes. A identidade não é fixa. Está em constante movimento. Essa certeza — que parece filosófica mas tem implicações práticas enormes — é o fundamento de tudo que Renata construiu depois.

Aos 40 anos, estava bem no caminho esperado para uma mulher da sua geração e classe social. E foi exatamente quando se viu nesse caminho que a crise veio. Trabalhava como arquiteta de interiores, mas sentia que precisava deixar a alma em casa para ser bem-sucedida. Decidiu que não queria mais. E saiu andando por todas as portas que iam se abrindo.

A trajetória profissional de Renata é uma sequência de apostas em causas que, na época em que as abraçou, ainda não eram difundidas. Desde 1996, atuou como consultora em captação de recursos para organizações sociais de referência no Brasil.

Hoje, aos 66 anos, Renata faz parte da rede de associados do ICE (Instituto de Cidadania Empresarial), do Conselho do IGMK, e da Rede de Apoio à Ashoka Portugal. É autora do livro “Repense suas escolhas: seus hábitos de vida, consumo e trabalho moldam o mundo”, pela Editora Voo. É idealizadora do Change for Good e *host* do Change for Good Talks.

Porque ela não se considera autora deste livro

Com toda essa trajetória, com décadas de produção de conteúdo, com um doutorado e um livro publicado — por que Renata Brunetti insiste em não se chamar autora deste volume?

A resposta está na própria essência do projeto. Este livro existe porque outras pessoas falaram. Porque pensadores, professores, médicos, cineastas, empreendedores sociais e ativistas falaram.

Renata, na maioria das vezes, lado a lado com Marília Duque, Maria Clara Pinheiro e Francisco Carlos Gomes, fez perguntas, provocou reflexões. Criou o espaço. Conduziu as conversas. Escolheu as vozes. Conectou os temas. É sua mente articuladora que tornou tudo isso possível.



“Articuladora e curadora é o que me representa muito mais do que escritora neste projeto. O que está nestas páginas não saiu só de mim — saiu das pessoas que tiveram a generosidade de sentar na frente de um microfone e falar com honestidade sobre as coisas mais importantes da vida.”

Renata Brunetti

DOUTORA EM PSICOLOGIA SOCIAL,
IDEALIZADORA DO CHANGE FOR GOOD

SOBRE JOÃO LUIZ BORGES

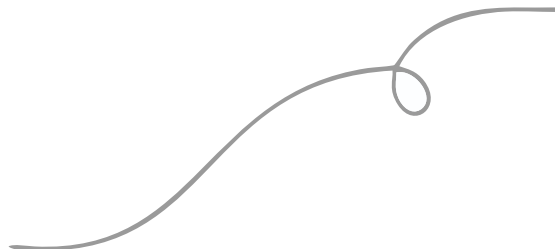
O cineasta *que escolheu* o Terceiro Setor



João Luiz Borges é diretor de TV, cineasta e fundador do Estúdio StreamBox, em São Paulo, o espaço onde a maior parte das entrevistas que deram origem a este livro foi gravada.

A parceria com Renata Brunetti não começou com este projeto. Começou anos antes, numa produção de cursos que foi o ponto de partida de uma colaboração longa e consistente. Desde então, os dois trabalharam juntos em dezenas de projetos: programas de televisão, cursos, podcasts. Cada um com o mesmo fio condutor: usar comunicação de qualidade para construir um mundo melhor.

Quando a série sobre longevidade do Change for Good Talks começou a ganhar profundidade e densidade, João Luiz enxergou algo natural para quem já conhecia tão bem o trabalho de Renata: havia um livro ali. Um livro que honrasse a qualidade das conversas com a mesma seriedade com que ambos sempre trataram cada projeto que fizeram juntos.





“Um cineasta passa a carreira inteira aprendendo a capturar o que é real, o que é verdadeiro, o que vai ficar. Quando ouvi as entrevistas da Renata sobre longevidade, soube imediatamente: isso tem que durar mais do que um episódio no YouTube.”

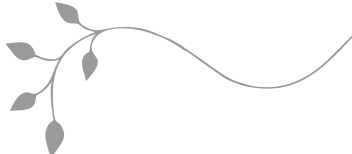
João Luiz Borges

DIRETOR E COPRODUTOR — ESTÚDIO STREAMBOX



PREFÁCIO MARIA CLARA PINHEIRO

Como vamos *viver o tempo* que conquistamos



Passei a vida toda rodeada por pessoas comprometidas com a construção de uma sociedade mais humana e mais inclusiva: gente de 13, de 25, de 60, de 90 anos, todos muito ativos, fazendo algo para melhorar a vida de alguém. Talvez por isso eu nunca tenha prestado muita atenção em questões de idade. Mas a pandemia me trouxe uma outra percepção.

Na época, eu estava passando um tempo com os meus pais no Brasil. Só se falava em isolar e proteger os idosos e, apesar de os meus pais seguirem com a mesma vida que levavam no interior de Minas Gerais, eu pude ver de perto o impacto do isolamento social e da perda forçada de propósito e agência na vida deles e de outras pessoas ao nosso redor. Foi aí que também comecei a prestar atenção em como as pessoas enxergam quem é mais velho: como alguém às margens da sociedade, frágil, que precisa ser cuidado e protegido. Tudo isso me deixou incomodada e curiosa sobre como podemos viver bem nas diferentes fases da vida, especialmente agora que vivemos por mais tempo.

Talvez você já tenha refletido sobre a longevidade. Se ainda não pensou sobre ela, tenha certeza de que passará a vê-la em todos os lugares a partir de agora: em como e onde quer envelhecer, em quão ativo e saudável quer estar, nos seus pais e amigos, em quem vai cuidar de quem. E aí você nota que o mundo ao seu redor

parece ter sido pensado para uma vida ativa que termina aos 60. Só que a sua vida ativa, a nossa vida ativa, vai muito além disso.

Conquistamos um dos maiores sonhos da humanidade: viver mais. Em 2019, éramos 1 bilhão de pessoas com 60 anos ou mais no mundo. Em 2050, seremos 2,1 bilhões.¹ Pela primeira vez na história, há mais gente com mais de 65 anos do que crianças com menos de cinco. No Brasil, essa mudança acontece rápido: em 2030, seremos o país com a quinta maior população idosa do mundo e teremos, pela primeira vez, mais idosos do que crianças; em 2070, 37,8% da população brasileira terá mais de 60 anos.²

Isso é uma conquista e tanto. Vencemos doenças, reduzimos a mortalidade infantil, ampliamos o acesso à saúde, à educação, à informação. Mas toda conquista de verdade pede de nós um passo a mais: organizar o que vem depois dela. As instituições que estruturam nossas vidas — a escola, a carreira, a aposentadoria, os sistemas de saúde e de previdência — foram pensadas para um mundo em que se vivia até os 60 anos. O caminho era simples: estudar, trabalhar, aposentar. Esse modelo nasceu há mais de cem anos e simplesmente não dá conta de vidas de 100 anos. Ainda assim, é o modelo que usamos até hoje para pensar educação, carreira, família e o que significa envelhecer.

Isso é um desafio urgente e pessoal. É sobre como vamos cuidar uns dos outros. É sobre o trabalho que ainda queremos ou precisamos fazer aos 55, aos 70 anos. É sobre que tipo de comunidade queremos construir para as próximas décadas de vida que ganharmos. E é, principalmente, uma oportunidade: a de envelhecer bem, com saúde, propósito e conexão.

1 Organização das Nações Unidas, *World Population Ageing 2019*, Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais, 2019.

2 Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), *Projeções da População do Brasil*, 2024. “Em 2030, Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo”, in *Jornal da USP*, 2016.

O mundo dos empreendedores sociais de todas as idades me ensinou a lição mais importante sobre esse tema: idade não é barreira para uma vida com significado e impacto. Mas percebo que, fora dele, o mundo costuma tratar pessoas mais velhas como quem precisa ser cuidado e assistido, e raramente como quem também cuida, cria e transforma.

Foi essa constatação que me trouxe para o campo da longevidade, onde tenho colaborado com centenas de pessoas e redes na construção do que chamamos de paradigma da nova longevidade. A ideia central é simples e poderosa: todos nós contribuimos, ou podemos contribuir, ao longo da vida. Não existe uma idade em que paramos de ter algo a oferecer. O que existe são sistemas que ainda não sabem reconhecer, acolher e valorizar essa contribuição e jeitos de pensar que ainda não aprenderam a enxergá-la.

Um exemplo que eu gosto de usar sempre vem do Zimbábue. Lá, um psiquiatra — e empreendedor social — chamado Dixon Chibanda via o país inteiro dependendo de pouquíssimos profissionais de saúde mental: ele mesmo era um dos únicos doze psiquiatras no país para atender milhões de pessoas. Diante disso, ele se fez uma pergunta simples: quando alguém está sofrendo, para quem essa pessoa recorre? A resposta era: para as avós.

Foi assim que nasceu o Friendship Bench, o Banco da Amizade: avós da comunidade treinadas em terapia cognitivo-comportamental que se sentam em bancos à sombra de árvores, em praças e postos de saúde, para ouvir e apoiar quem está passando por um momento difícil. Nenhuma delas tem diploma em psicologia. O que elas têm são décadas de vida vivida, perdas atravessadas e a sabedoria que só o tempo ensina. Hoje, mais de um milhão de pessoas já passaram por esses bancos, com uma queda de 80% nos sintomas de depressão entre quem foi atendido.³ E tem uma parte

3 Chibanda, D. et al., “Effect of a Primary Care-Based Psychological Intervention on Symptoms of Common Mental Disorders in Zimbabwe: A Randomized Clinical Trial”, in *JAMA*, 316(24), 2016, p. 2618-2626. Friendship Bench Zimbabwe, 2026.

linda nessa história: as próprias avós, cuidando dos outros, também adoecem menos. Cuidar, parece, cura também quem cuida.

O que aprendi com esse modelo é que a experiência de uma vida inteira é um recurso que ainda não aprendemos a usar direito. E, quando abrimos espaço para essa contribuição, todo mundo ganha: quem contribui, quem recebe e a comunidade que se fortalece no meio do caminho.

Essa mesma lição aparece no trabalho, que ocupa um espaço tão grande na nossa identidade e que também é palco de tanta exclusão. Com a minha parceira de tantos projetos, Marília Duque, escrevemos um artigo sobre o trabalho como um caminho, além da saúde e da previdência, para pensarmos a longevidade.⁴ Falamos de algo simples e poderoso: quem segue contribuindo, seja pelo trabalho, pelo empreendedorismo, pelo voluntariado ou aprendendo coisas novas, vive com mais saúde, menos solidão e mais sentido de vida. Só que isso não acontece sozinho. Pede mudança de cultura dentro das empresas, novos formatos de trabalho, políticas públicas que reconheçam que a vida profissional não precisa ser uma linha reta e a coragem de desconstruir o preconceito de idade que atravessa qualquer organização.

No fundo, a maior mudança que precisamos fazer é de mentalidade. Precisamos parar de tratar o envelhecimento como sinônimo de perda e começar a enxergá-lo como uma nova fase, cheia de possibilidades. Isso pede a todos nós, em qualquer idade, um novo tipo de fluência: ficarmos mais à vontade falando e pensando sobre longevidade. É aprender a linguagem, as necessidades e o potencial de cada fase da vida e usar isso para desenhar empresas, cidades e políticas públicas mais abertas a todos. E é também reaproximar gerações que nos habituamos a separar: escola para jovens, prédio para adultos, asilo para idosos. Quando pessoas de

⁴ Duque, M. & Pinheiro, M. C., “O Trabalho como Terceira Via para uma Nova Longevidade”, in *GV Executivo*, 25(1), 2026.

idades diferentes voltam a conviver, aprender e criar juntas, uma coisa importante volta a existir: o sentimento de pertencer, que nenhuma geração sozinha consegue construir.

Depois desses anos todos trabalhando com empreendedores sociais, aprendi que a mudança de verdade quase nunca começa grande. Ela começa pequena, quase invisível: um banco debaixo de uma árvore, uma avó que decide escutar, um time multigeracional, uma cidade que redesenha espaços públicos para todas as idades. Aos poucos, essas pequenas mudanças se juntam e abrem um caminho novo. Tive o privilégio de ver isso acontecer bem na minha frente, várias vezes, em países, línguas e culturas diferentes. E aprendi que contribuir ao longo da vida é o que dá sentido aos nossos dias, o que nos mantém ligados uns aos outros e talvez seja a resposta mais simples que temos para uma vida bem vivida.

Quando nos damos conta dessa mudança e do que vamos fazer com os anos a mais que ganhamos, passamos a ver essa oportunidade ao redor, na família, na comunidade, no país. Percebemos que estamos envelhecendo melhor do que nunca e que queremos construir uma sociedade em que todo mundo possa seguir contribuindo, em qualquer idade.

Foi mais ou menos assim que aconteceu com a Renata Brunetti. Nos encontramos em 2024 e falamos de longevidade. Na hora, ela percebeu como o tema tocava tudo à sua volta: a sua própria trajetória, a vida da sua mãe, as pessoas que conhecia e que seguiam envelhecendo e inspirando o mundo com suas contribuições. E então ela disse: “E se a gente fizesse uma temporada do Change for Good sobre esse tema?”

Assim nasceu uma temporada que se desdobrou em outra e que segue gerando conversas que não só inspiram, mas também ajudam quem quer viver vidas longas com saúde, propósito, aprendizado e contribuição. É uma alegria enorme fazer parte dessa jornada e, agora, também deste livro.

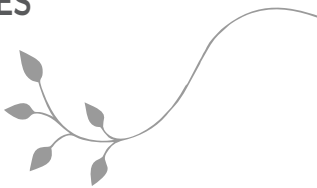
Que estas páginas te inspirem a abraçar uma pergunta que, cedo ou tarde, todos nós vamos encontrar pela frente: como vamos viver com o tempo que conquistamos? Que a resposta, para você, seja generosa, cheia de propósito e de conexão com quem está ao seu redor, em qualquer fase da vida em que você estiver.

Maria Clara Pinheiro é co-host dos episódios sobre Longevidade e líder da área de Crescimento e Impacto na WisdomCircle. Passou mais de duas décadas na Ashoka, a maior rede mundial de inovadores sociais, com mais de 4.000 Fellows em 99 países. Recentemente, liderou a iniciativa global New Longevity da Ashoka, focada em promover a inovação social e construir sistemas que possibilitem a contribuição ao longo da vida.



PRÓLOGO FRANCISCO CARLOS GOMES

Longevos: *O envelhecimento* e o tempo de cada um



Envelhecer não é doença. É processo natural, humano, inevitável. E, no entanto, é um dos capítulos da vida que mais tememos.

Sinto isso todos os dias no consultório. Na sala de espera, há um espelho grande, que permite às pessoas se verem de corpo inteiro assim que chegam. Um dia, um paciente de 80 anos parou diante dele e perguntou, meio brincando, meio sério: “Quem é você?” Era ele mesmo, surpreso com o próprio reflexo, com o corpo que o tempo havia transformado.

Entramos na sala para mais uma sessão e ali conversamos sobre algo que chamo de temporalidade noética: a forma como vivenciamos o passado, o presente e o futuro de maneira intensa e significativa. Mesmo quando a maior parte da vida já se passou, ainda há possibilidades de realizar algo de valor. Aquele encontro com o espelho despertou nele a urgência da hora, a vontade de viver com intensidade o tempo que resta e concluir o que havia começado. Ele se reconheceu e foi trabalhar.

Como diz Elizabeth Lukas, psicoterapeuta e escritora austríaca, nosso caminho de vida, nos grandes e nos pequenos eventos, só terá êxito se sempre houver algo à nossa frente, um ideal.

O corpo muda, isso é inegável. Perdemos vigor, massa muscular, memória. Surgem medos novos: o de perder a autonomia, o de ficar sozinho, o de não ter mais lugar. A sociedade, muitas vezes, reforça esse medo com seus estigmas, sua pressa em apagar os sinais da idade, sua dificuldade em enxergar valor em quem já viveu tanto.

Mas há outro caminho. Segundo Viktor Frankl, a vontade de sentido é o que sustenta um bom viver, em qualquer idade. Envelhecer com qualidade não é negar as perdas; é responder a elas com resiliência, é seguir perguntando o que a vida ainda espera de nós.

Kroeft nos lembra que somos livres para escolher os sentidos que damos à nossa vida e responsáveis por realizá-los. A velhice não nos isenta dessa tarefa. Continuamos, até o fim, respondendo à pergunta sobre o significado do que vivemos.

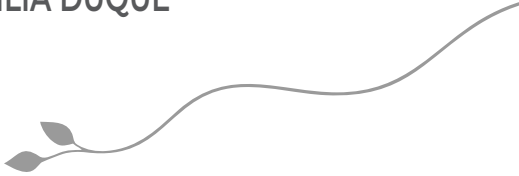
Escrevo estas palavras antes de tudo o que vem a seguir neste livro porque os encontros que Renata reuniu aqui não falam de decadência. Falam de gente que, diante do espelho da própria vida, decidiu continuar caminhando.

Que este livro seja, para você que o lê, um convite a se olhar no espelho sem medo. E a descobrir, como aquele paciente descobriu, que ainda há trabalho a fazer.

Francisco Carlos Gomes é co-host dos episódios sobre Longevidade e psicólogo clínico e logoterapeuta. Mestre em Psicologia Social pela PUC-SP. Fundador e diretor clínico do Núcleo de Logoterapia AgirTrês. Sócio do Canal Longidade. Pesquisador do LABÔ.

INTRODUÇÃO MARÍLIA DUQUE

Por um *tempo* revolucionário



Falar de longevidade é, literalmente, retomar o tema central deste livro e refletir sobre o tempo que conquistamos. A primeira reflexão sobre esse tempo começou em Viena, em 1982, quando foi produzido pela Organização das Nações Unidas o primeiro instrumento internacional sobre envelhecimento, do qual o Brasil foi signatário. Naquilo que ficou conhecido como “Plano de Viena”, a projeção da disparidade entre envelhecimento populacional, saúde e previdência colocava esses anos extras de vida como verdadeira ameaça ao desenvolvimento, além de fazer um alerta sobre a precariedade com que a velhice era vivenciada no mundo. Em 2002, aquilo que ficou conhecido como “Plano de Madrid” enquadrou o tempo adicional de vida como grande conquista da humanidade, além de reunir mais de 100 recomendações de ação — já redistribuídas como corresponsabilização de diferentes setores da sociedade — que visavam ao desenvolvimento, à saúde e ao bem-estar, à segurança e ao apoio.

Aqui começa uma segunda reflexão. O maior tempo de vida que conquistamos é, na verdade, ainda a conquista de algumas pessoas e não de todas. Esse é o caso do Brasil e de outros países em desenvolvimento que estão envelhecendo rápido demais antes de solucionarem desigualdades estruturais. Você sabia que a idade

média ao morrer pode variar em 20 anos apenas na cidade de São Paulo, dependendo do distrito onde a pessoa vive? Isso quer dizer que o tempo que conquistamos é resultado do que está posto nos territórios e dos acessos (ou restrições) a direitos ao longo de toda a vida. Não por acaso, o tempo que conquistamos também tem cor e gênero e reflete o próprio uso do tempo em vida e sua distribuição entre trabalho, casa, família.

Disso se abre um novo paradoxo. O tempo que conquistamos nem sempre é um tempo de qualidade, com saúde, autonomia e independência. Esses anos extras saudáveis também serão resultados de vantagens ou desvantagens acumuladas desde a infância. As mulheres, por exemplo, vivem mais que os homens. Por outro lado, vivem menos anos saudáveis. Por quê? Por causa do tempo. São elas que enfrentam múltiplas jornadas de trabalho e estão implicadas no trabalho desde muito cedo. Sendo culturalmente tidas como “cuidadoras naturais” da sociedade brasileira, são elas que cuidam de irmãos, pais, filhos e avós, restando pouco tempo para o cuidado de si mesmas e para as habilidades necessárias para se viver vidas mais longas. Você sabia que o Brasil tem 64 milhões de brasileiros com 15 anos ou mais fora da escola sem educação básica completa? E você sabia que, entre as mulheres, 34,9% não retornam à escola hoje por estarem implicadas em responsabilidades com família e cuidado?

Sem dúvida, há relação profunda entre o tempo que conquistamos para cuidar de nós e o tempo que nos permite viver mais e melhor. E aqui cabe uma nova reflexão sobre agência individual e as escolhas possíveis de serem feitas por cada um. É cada vez mais esperado, quase que como uma moralidade, que todos nós façamos boas escolhas para nós e para a sociedade: e isso, sem dúvida, passa pela responsabilidade de fazer escolhas saudáveis para preservar a autonomia e prolongar a independência. Se nos arriscarmos no campo da ética, com Aristóteles, podemos até dizer que a felicidade é alcançada nesse processo de se escolher o

que é bom para si — uma virtude que nunca se dá descolada do bem comum. Entretanto, e antes de tudo, é preciso ter boas opções disponíveis para que se façam boas escolhas intencionais. Mas é impossível escolher bem se não se aprende a distinguir o que faz bem e o que faz mal. Em outras palavras, essa ética sobre si mesmo e sobre um estar no mundo com o outro precisa de uma formação crítica e libertadora.

Somente dessa maneira, o tempo que conquistamos será revolucionário porque será consciência e prática coletiva no mundo e com ele. Por isso, é fundamental conciliar também as múltiplas velhices e as diversidades culturais que calibrarão diferentes maneiras de se envelhecer com ética. Junto com isso, é urgente amplificar novas narrativas capazes de reinventar as crenças que nutrem nosso tecido social até que uma nova visão de longevidade seja alicerce para a transformação dos sistemas que estruturam nossa vida. É nessa virada que poderemos transformar o tempo que conquistamos no tempo que compartilhamos, no tempo que contribuímos, no tempo que transforma o próprio tempo em direito, propósito e bem viver. Muitas das conversas sistematizadas neste livro colaboram para que essa mudança seja sonhada e praticada. Por isso, o tempo dessas trocas é também uma conquista.

Marília Duque é co-host dos episódios sobre Longevidade e doutora em Comunicação e Práticas de Consumo pela ESPM e pesquisadora associada no projeto global *Anthropology of Smartphones and SmartAgeing*, sediado na University College London. É autora do livro *Ageing with Smartphones in Urban Brazil: A Work in Progress*. É colíder da Ashoka em Nova Longevidade no Brasil e conduziu o primeiro Mapeamento do Ecossistema de Inovação Social em Longevidade do Lab Nova Longevidade.

Referências bibliográficas desta introdução:

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Martin Claret, 2014.

DEBERT, Guita Grin. *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp; Fapesp, 1999.

INSTITUTO CIDADES SUSTENTÁVEIS; REDE NOSSA SÃO PAULO. *Mapa da desigualdade 2025*. São Paulo: Instituto Cidades Sustentáveis; Rede Nossa São Paulo, 2025. Disponível em: https://nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2026/03/Mapa-da-Desigualdade_2025.pdf. Acesso em: 18 jul. 2026.

MARQUES, Larissa P.; AGUIAR, Olívia B. de; PAULA, Danielle P.; OLIVEIRA, Fernanda E. G.; CHOR, Dora; BENSEÑOR, Isabela M.; RIBEIRO, Antonio L.; BRUNONI, André R.; MACHADO, Luciana A. C.; FONSECA, Maria de Jesus M. da; GRIEP, Rosane H. Multimorbidity prevalence and patterns at the baseline of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *Journal of Multimorbidity and Comorbidity*, [S. l.], v. 13, e26335565231173845, 2023. DOI: 10.1177/26335565231173845. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/26335565231173845>. Acesso em: 18 jul. 2026.

OLIVEIRA, Fernanda Esthefane Garrides; GRIEP, Rosane Harter; CHOR, Dora; GIATTI, Luana; MACHADO, Luciana A. C.; BARRETO, Sandhi Maria; PEREIRA, Alexandre da Costa; FONSECA, Maria de Jesus Mendes da; BASTOS, Leonardo Soares. Racial inequalities in multimorbidity: baseline of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *BMC Public Health*, London, v. 22, art. 1319, 2022. DOI: 10.1186/s12889-022-13715-7. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13715-7>. Acesso em: 18 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO. *Políticas para a corresponsabilidade no mundo do trabalho*. Brasília, DF: OIT, 2025. Disponível em: <https://www.ilo.org/pt-pt/publications/politicas-para-corresponsabilidade-no-mundo-do-trabalho>. Acesso em: 18 jul. 2026.

REDE EJA E INCLUSÃO PRODUTIVA. *População de 15+ fora da escola, demanda potencial por EJA e transições para o trabalho: diagnóstico e evi-*

dências para políticas públicas. Brasília, DF: Rede EJA e Inclusão Produtiva, 2026. Estudo realizado pela Fundação Roberto Marinho, Fundação Bradesco, Fundação Itaú Educação e Trabalho e Fundação Arymax, com cooperação da UNESCO e parceria técnica do CERES, MAPE e IESP/UERJ. Disponível em: <https://www.frm.org.br/conteudo/mobilizacao-social/publicacao/populacao-de-15-fora-da-escola-demanda-potencial-por-eja-e>. Acesso em: 18 jul. 2026. A autoria institucional e a participação das entidades foram confirmadas na apresentação oficial do estudo pela UNESCO.

ROMERO, Dalia Elena; LEITE, Iúri da Costa; SZWARCOWALD, Célia Landmann. Healthy life expectancy in Brazil: applying the Sullivan method. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, supl. 1, p. S7–S18, 2005. DOI: 10.1590/S0102-311X2005000700002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000700002>. Acesso em: 18 jul. 2026.

THINK OLGA. *Esgotadas: o ponto de virada na saúde mental das mulheres*. Pesquisa, análise e redação de Leda Antunes. São Paulo: Think Olga, 2023. Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/wp-content/uploads/2023/08/LAB-Think-Olga-Esgotadas.pdf>. Acesso em: 18 jul. 2026.

TURRA, Cássio Maldonado; ANDRADE, Laura Carvalho. *Expectativa de vida por raça ou cor no Brasil*. 1. ed. Rio de Janeiro: Instituto Mobilidade e Desenvolvimento Social, 2024. Disponível em: <https://imdsbrasil.org/publicacao/expectativa-de-vida-por-raca-ou-cor-no-brasil/>. Acesso em: 18 jul. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Brazil: health data overview for the Federative Republic of Brazil*. Geneva: World Health Organization, 2026. Disponível em: <https://data.who.int/countries/076>. Acesso em: 18 jul. 2026. O título foi completado com base na própria página de dados da WHO.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Commission on Social Determinants of Health. *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: final report of the Commission on Social Determinants of Health*. Geneva: World Health Organization, 2008. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>. Acesso em: 18 jul. 2026.



Longevidade, uma vitória *ainda sem* roteiro



O diagnóstico: dados, paradoxos e o que a sociedade ainda não absorveu



“O desafio não é o envelhecimento. O desafio é que envelhecemos mais rápido do que aprendemos a lidar com isso.”

Beltrina Côrte

FUNDADORA DO PORTAL DO ENVELHECIMENTO

Há mais de vinte anos, quando comecei a estudar as transformações do Terceiro Setor brasileiro, escrevi que os movimentos acelerados da sociedade contemporânea não têm oferecido sentido para a vida de muitas pessoas. Hoje, relendo essa frase, percebo que ela nunca deixou de valer — só mudou de objeto. Conquistamos um dos maiores avanços da humanidade: aumentar nosso tempo de vida. E o tecido social, mais uma vez, não está ainda preparado para recebê-lo.

O número que o mundo ainda não acomodou

Em 2030, o Brasil terá a quinta população mais idosa do mundo. O número de pessoas com mais de 60 anos será equivalente ao número de jovens, de acordo com a Organização Mundial de Saúde. Em 2050, esse contingente dobrará.

São dados que sabemos de cor. Sabemos, e não agimos ainda na proporção que eles exigem. O professor Wilson Jacob Filho, diretor da Unidade de Cardiogeriatría do InCor e professor de geriatría da FMUSP, coloca o problema com a precisão de quem passou décadas atendendo o que esses números representam em corpos reais: não se trata apenas de viver mais. Trata-se de como vivemos esse tempo a mais — e de como as escolhas que fizemos décadas antes determinam a qualidade de viver nesse tempo.



“Os determinantes do envelhecimento começam muito antes do que a gente imagina. O que fazemos aos 30, aos 40, aos 50 anos constrói — ou detona — a qualidade da vida que teremos aos 80. A medicina consegue muito, mas não consegue reverter décadas de escolhas ruins num momento em que a saúde prejudicada já cobrou a conta.”

Wilson Jacob Filho

PROFESSOR DE GERIATRIA DA FMUSP,
DIRETOR DE CARDIOGERIATRIA DO INCOR



Continue sua leitura do livro!



[CLIQUE AQUI](#) para comprar seu exemplar
ou acesse pelo QR Code abaixo.



Vivemos mais. Mas será que estamos prontos para viver melhor por mais tempo?

Em ***O tempo que conquistamos***, Renata Brunetti reúne as vozes inspiradoras de 31 especialistas de diversas áreas para refletir sobre os desafios e as oportunidades que a longevidade traz para indivíduos, famílias, empresas e toda a sociedade.

Saúde, trabalho, propósito, desigualdade, cuidado, políticas públicas, cultura e espiritualidade se entrelaçam nesta obra que convida o leitor a olhar para o envelhecimento não como um problema a ser resolvido, mas como uma conquista coletiva a ser vivida com dignidade e sentido.

Baseado nas entrevistas do podcast Change for Good Talks, este livro é um mapa para repensar escolhas, romper silêncios e construir, juntos, um futuro onde viver mais também significa viver melhor.

