



Simone B. Lara
Patricia Galante de Sá

GLOSSÁRIO DA LONGEVIDADE

um guia para o mercado, a mídia
e profissionais em geral

Simone B. Lara

Patricia Galante de Sá

GLOSSÁRIO DA LONGEVIDADE

um guia para o mercado, a mídia e profissionais em geral

Colaboração de Marcia Tavares e Martin Henkel
Design por Liz M. Miossi

Nosso agradecimento especial aos professores
Marcia Tavares e Martin Henkel,
e a todos os nossos alunos da FGV,
por nos ajudarem nessa jornada de
construção de conhecimento sobre a longevidade.

Esta obra tem o apoio de

CINZA
PODEROSO



RegeNarrativa



PREFÁCIO

A definição de Glossário, segundo Oxford Languages, é uma lista alfabética de termos de um determinado domínio de conhecimento com a definição destes termos. Tradicionalmente um glossário aparece no final de um livro e inclui termos citados que o livro introduz ao leitor ou são incomuns. O “domínio de conhecimento” deste projeto é o da multiplicação. Sem domínios, sem posse. Quanto mais pessoas conhecerem seus significados e principalmente propósitos, melhor para todos. Tenham certeza disto.

Já escrevi outros prefácios, mas este é especial. Há oito anos resolvi me dedicar a fundir o marketing e suas ferramentas às ciências do envelhecimento humano que permeiam especialidades além da geriatria. Era óbvio que em algum lugar das últimas décadas os profissionais tinham esquecido o consumidor 60+. Acrescento ao time de ativistas pela longevidade os Gerontólogos e os Especialistas em Gerontologia, que têm o mesmo propósito, porém são áreas do conhecimento complementares. Da arquitetura à biologia, da química à engenharia.

Nesta profusão de especialidades com especialização nas questões não médicas do envelhecimento, se destacam ou surgem diversas expressões pouco comuns ao público em geral. Este Glossário tem a missão que começa e não acaba, pois se propõe a se atualizar e receber todos os significados que se somem e ampliem o conhecimento sobre o tema.

É imensa a luta para tornar o mundo, os países, as cidades, as empresas, as famílias e cada um de nós, mais inclusivos às pessoas que viveram mais, experimentaram mais, ensinaram mais, amadureceram mais e que, garanto, querem um mundo muito melhor para você que está lendo estas palavras.

Quando a gente entende, a gente compreende, quando a gente compreende nasce a empatia. Bem-vindo ao querido glossário da inclusão, como carinhosamente passei a chamá-lo.

Martin Henkel*

Professor da Formação Executiva em Mercado da Longevidade da Fundação Getúlio Vargas, Fundador da SeniorLab e colaborador do Aging 2.0.

INTRODUÇÃO

A razão pela qual a intolerância e o preconceito existem é o medo. Sexismo, racismo, homofobia e o ageísmo são exemplos. Enquanto os termos Idadismo, Etarismo e Ageísmo referem-se à discriminação das pessoas baseada em idade, e atingem quaisquer faixas etárias, dos mais jovens aos idosos, a Velhofobia refere-se ao preconceito e abusos contra idosos, decorrentes do fato de que os são considerados inúteis, desnecessários e invisíveis. O termo se refere não só aos preconceitos, estigmas e tabus associados ao envelhecimento, mas também ao pânico de envelhecer e sofrer “todas as consequências” negativas que isso traria.

As pessoas têm medo de seus próprios sentimentos, medo do desconhecido e das mudanças decorrentes dos ciclos da vida. Isso não precisa ser assim.

Este glossário busca apresentar a terminologia mais atualizada sobre a população 50+ aos interessados no tema da longevidade, aos profissionais de empresas e da mídia, gestores públicos e estudantes. Combatendo por meio do conhecimento os vieses inconscientes que existem sobre o envelhecimento.

Queremos contribuir para diminuir preconceitos e estigmas e colaborar para o melhor entendimento de termos que são recorrentes entre a população idosa e os especialistas, mas que podem não ser usuais no dia-a-dia de gestores, comunicadores e estudantes. Assim, instrumentalizá-los com informação de qualidade para que possam estabelecer relacionamentos proveitosos com um segmento de mercado e uma parcela de cidadãos que cresce cada vez mais.

Mas atenção: este glossário é uma obra em construção, e não tem a pretensão de esgotar toda a riqueza dos jargões e verbetes usados pela sociedade e o mercado, que são dinâmicos e evolutivos. Então, ficaremos felizes com sugestões e colaborações¹.

As autoras

¹ Qualquer dúvida, crítica ou sugestão poderá ser encaminhada ao cinzapoderoso.blog para futura revisão. E-mail: simoneb.lara@gmail.com



AGE SHAMING

- É fazer outra pessoa ter vergonha de ser idosa, criticando sua vestimenta, comportamento ou aparência. A vergonha de envelhecer afeta a saúde física e mental e é a origem do hábito de esconder a idade. Também é a base para que as pessoas façam procedimentos estéticos, uns atrás dos outros, em busca da eterna juventude.

AGELESS

- Sem idade em inglês. É um novo termo que vem sendo utilizado para definir as pessoas com 50 anos ou mais, que não se definem pela idade. São indivíduos cheios de vida, produtivos, influentes e saudáveis que estão reinventando o que significa ser 'velho' nos dias de hoje.

AGE-FRIENDLY

- O termo *age-friendly* desembarcou no Brasil em 2008 e foi traduzido como 'amigo do idoso', visto sua introdução ter ocorrido a partir de um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o envelhecimento da população. Foi aplicado inicialmente no

contexto da gestão pública. [O Guia Global: Cidade Amiga do Idoso](#) tornou-se um meio de implantação do Envelhecimento Ativo, utilizado como ferramenta prática para orientar as comunidades e cidades na adaptação de suas estruturas e sistemas, a fim de favorecer o envelhecimento ativo em cada localidade. Posteriormente, o conceito se expandiu, passando a ser aplicado a estados, países, negócios etc. Atualmente, a expressão passa por um processo de adequação que substitui 'amigo do idoso' por 'amigo de todas as idades'.

AGE-READY

- Termo da língua inglesa usado para fazer referência a quem está preparada/o para envelhecer, pronta/o para o avançar da idade. No Brasil, a expressão foi aplicada e disseminada no contexto organizacional pela startup [WeAge](#). Organizações *age-ready* são aquelas que implementaram um modelo de gestão estratégica adequado para lidar - a curto, médio e longo prazos - com a força de trabalho intergeracional, que passa a ser marcada pela presença crescente de trabalhadores com 50 anos ou mais.

AGING-IN-PLACE

- Os [Centros dos EUA](#) para Controle e Prevenção de Doenças definem como "a capacidade de viver em sua própria casa e comunidade com segurança, independência e conforto, independentemente da idade, renda ou nível de habilidade". A quantidade de idosos que querem se manter autônomos, morando sozinhos ou em comunidades de seniores, e não mais na casa dos filhos, vem aumentando significativamente e originando muitas oportunidades no segmento de *seniortech*, para prover sistemas de monitoramento e auxílio aos idosos em suas moradias.

AGINGNOMICS

- Seria o equivalente à economia da longevidade, combinando as palavras *aging* (envelhecimento) e *economics* (economia). O estudo e as pesquisas relacionadas com as oportunidades do envelhecimento da população.

AIVD

- Atividades instrumentais da vida diária - Termo usado no meio da geriatria e da gerontologia. Está entre os conceitos que norteiam o cuidado com o idoso e servem de referência para determinar sua autono-

mia ou necessidade de cuidados. São habilidades complexas necessárias para se viver de maneira independente. Essas habilidades são geralmente aprendidas durante a adolescência e incluem: Gerenciar as finanças; Lidar com transporte (dirigir ou utilizar o transporte público); Fazer compras; Preparar refeições; Usar o telefone e outros meios de comunicação; Gerenciar medicações; Manutenção das tarefas domésticas e da casa.

ANDROPAUSA

- Muitas vezes chamada de "menopausa masculina", é um período marcado pela diminuição nos níveis de testosterona e alterações advindas pela mesma, tais como: **a)** Alterações na função sexual - isso pode incluir redução do desejo sexual, menos ereções espontâneas, como as durante o sono, e redução da fertilidade. Outro sinal pode ser a diminuição no tamanho dos testículos; **b)** Mudanças físicas - aumento da gordura corporal, redução da massa e da força muscular, diminuição da densidade óssea, inchaço na região dos mamilos e perda de pelos do corpo; **c)** Mudanças emocionais - diminuição da motivação ou a autoconfiança e, com isso, tristeza e problemas de concen-

tração e de memória; **d)** Alteração no padrão de sono - tais como insônia ou sonolência aumentada.

ANTI-AGING

- Anti-idade, anti-envelhecimento, são termos usados principalmente pela indústria de cosméticos para se referir a produtos para combater os sinais do envelhecimento - e carregam o preconceito sobre essa fase da vida. Envelhecimento não é doença e não é possível reverter esse processo natural de todos os seres vivos. Muitas revistas de moda já se posicionaram contra o uso destes termos, sugerindo que os produtos digam seus principais benefícios, por exemplo, hidratação profunda para peles maduras, ou produto anti-sinais.

ANTICARREIRA

- No livro "[Anticarreira](#)", o headhunter Joseph Teperman impulsiona o leitor a sair da zona de conforto e a criar o próprio futuro. Ele instiga o leitor a assumir o papel de protagonista da própria história, ser polivalente e desapegar da falsa "segurança" de um emprego formal, e se adequar às novas demandas do mercado. Aborda como não ser substituído por robôs, sempre ter trabalho,

gerar valor e viver com significado. Acompanhando milhares de trajetórias, o autor percebeu que o foco em uma atividade única e a falta de atualização é o que deixa as pessoas sem saída em um mundo de mudanças constantes. (veja também o termo *Lifelong Learning*).

APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

- (*lifelong learning*) - Toda a atividade de aprendizagem em qualquer momento da vida, com o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e competências, no quadro de uma perspectiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego. Não tem nada a ver com os programas oficiais. Experimentamos situações, adquirimos habilidades, testamos nossas emoções e nossos sentimentos na "escola" mais efetiva que há: a "universidade da vida". Mais voltado para a sabedoria.

AUTO-CURATELA

- Instrumento que possibilita uma pessoa em plenas condições mentais e com autonomia, mediante um documento apropriado, deixar de forma preestabelecida questões pa-



trimoniais e existenciais de forma personalizada, para serem implementadas em uma eventual incapacidade física ou mental como, por exemplo, um acidente, um coma ou doenças como Alzheimer. É uma forma de evitar conflitos, discussões judiciais entre familiares e garantir a autonomia da pessoa que a está estabelecendo, sobre quem seria o melhor curador caso haja necessidade. Além de escolher antecipadamente o seu próprio curador, podendo inclusive, excluir

AUTONOMIA

- Habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências.

AVD - ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

- Termo usado no meio da geriatria e da gerontologia. Está entre os conceitos que norteiam o cuidado com o idoso e servem de referência para determinar sua autonomia ou necessidade de cuidados. São tarefas básicas de autocuidado, parecidas com as habilidades que aprendemos na infância. Elas incluem: **a)** Alimentar-se; **b)** Ir ao banheiro; **c)** Escolher a

roupa; **d)** Arrumar-se e cuidar da higiene pessoal; **e)** Manter-se continente; **f)** Vestir-se; **g)** Tomar banho; **h)** Andar e transferir (por exemplo, da cama para a cadeira de rodas).

BLUE ZONES

- Zonas Azuis são locais no mundo onde as pessoas são mais longevas, com grande parte da população vivendo mais de 100 anos de idade. Estas regiões foram encontradas e nomeadas por meio do trabalho realizado por Dan Buettner, jornalista americano da National Geographic, em conjunto com os pesquisadores Gianni Pes e Michel Poulain, que estudaram o comportamento, atitudes e rotinas dessas pessoas por vários anos. Foram mapeadas as seguintes zonas: Nuoro, vilarejo montanhoso da Sardenha, com a maior concentração de pessoas centenárias no mundo; Icária, ilha da Grécia, com uma das taxas mais baixas de mortalidade na meia-idade e menor percentual de demência; Península de Nicoya, na Costa Rica, com uma das menores taxas de mortalidade na meia-idade e segunda maior concentração de pessoas centenárias; Vila de Lomo Linda, no sul da Califórnia, habitada em grande parte por Adventistas do Sétimo Dia, que vivem 10 anos a mais que os demais americanos; e Okinawa, no Ja-

pão, um dos locais em que as mulheres mais vivem no mundo. Os estudiosos identificaram comportamentos em comum adotados pela população dessas cinco regiões: **a)** Elas se movem naturalmente durante atividades do dia-a-dia, sem a ajuda de máquinas e tecnologias; **b)** Possuem um propósito de vida, um motivo para levantar todas as manhãs; **c)** Diminuem o ritmo e gerenciam o estresse por meio de hábitos diários, como os moradores de Ikaria, que tiram uma soneca todos os dias; **d)** Alimentam-se sem excessos, seguindo a regra dos 80% - param de comer quando atingem o ponto em que não estão cheios, mas já estão satisfeitos e sem fome, comendo as menores refeições ao final do dia; **e)** Alimentação baseada 95% em frutas, vegetais, cereais, legumes, oleaginosas e sementes, com pouco consumo de carnes; **f)** Bebem vinho com regularidade, de uma a duas taças por dia (com exceção dos Adventistas da Califórnia); **g)** Possuem algum tipo de religião; **h)** Colocam os familiares em primeiro lugar; **i)** Pertencem a grupos sociais com hábitos saudáveis.

CASA-LAR

- Política Nacional do Idoso - [Lei 8.842, de 04/01/1994](#), do Ministério da Previdência Social. Residência em casa-lar é uma

alternativa de atendimento que proporciona uma melhor convivência do idoso com a comunidade, contribuindo para sua maior participação, interação e autonomia. É uma residência participativa, destinada a idosos que estão sós ou afastados do convívio familiar e com renda insuficiente para sua sobrevivência. Trata-se de uma modalidade de atendimento que vem romper com as práticas tutelares e assistencialistas, visando o fortalecimento da participação, organização e autonomia dos idosos, utilizando sempre que possível a rede de serviços local. Tem como objetivos propiciar aos idosos condições de moradia de acordo com suas condições econômicas e maximizar a economia do idoso por maior tempo possível.

CENTRO DE CONVIVÊNCIA

- Política Nacional do Idoso - Lei 8.842, de 04/01/1994, do Ministério da Previdência Social. Atendimento em centro de convivência consiste no fortalecimento de atividades associativas, produtivas e promocionais, contribuindo para autonomia, envelhecimento ativo e saudável, prevenção do isolamento social, socialização e aumento da renda própria. É o espaço destinado à frequência dos ido-

sos e de seus familiares, onde são desenvolvidas, planejadas e sistematizadas ações de atenção ao idoso, de forma a elevar a qualidade de vida, promover a participação, a convivência social, a cidadania e a integração intergeracional.

CENTRO-DIA PARA IDOSOS (CDI)

- *Day Care* - Serviço destinado à atenção diurna, sem pernoites, de pessoas idosas em vulnerabilidade social e com dependência para alimentação, mobilidade ou higiene; sem comprometimento cognitivo e/ou com alteração cognitiva controlada, que devido à sua situação necessitam de uma equipe multidisciplinar para prestar serviço de proteção social especial e de cuidados pessoais, fortalecimento de vínculos, autonomia e inclusão social, por meio de ações de acolhida, escuta, informação e orientação. Presta atendimento aos idosos nas áreas de assistência social e saúde, atividades ocupacionais, lazer e apoio sócio-familiar de acordo com as necessidades dos idosos, visando a melhoria de sua qualidade de vida e integração comunitária. Caracteriza-se por ser um espaço destinado ao atendimento de idosos com perfil de funcionalidade 1, 2 e

3, que possuem limitações para a realização das Atividades de Vida Diária (AVD). Apelidado por alguns de Creche para Idosos, esta expressão reflete uma forma errada e preconceituosa de pensar nestes serviços, que infantiliza os seniores.

CID

- Trata-se da Classificação Internacional de Doenças da OMS, importante para direcionar os investimentos em pesquisa e políticas públicas globalmente. Em 2021, a 11a. revisão dessa classificação - conhecida como CID11 - criou um movimento de repúdio global contra a inclusão da **velhice** como doença. A origem parecia estar em considerar como sinônimas a senilidade (doença) e a senescência (envelhecimento). Muitos grupos ativistas etários se mobilizaram para derrubar a CID11, devido aos seus impactos altamente negativos na autonomia dos idosos (inclusive curatelas e interdições forçadas), nos cálculos atuariais de seguros e planos de saúde, no aumento do estigma e dos custos da força de trabalho madura para as empresas, entre outros. Se velhice fosse doença, então deveria ser combatida com remédios, procedimentos cirúrgicos e acompanhamento de cuidadores. Felizmente os grupos de pressão funcionaram e a OMS voltou atrás.



CLIMATÉRIO - SÍNDROME DO CLIMATÉRIO

- De acordo com a OMS, a menopausa é o último ciclo menstrual, que ocorre por volta dos 50 anos e faz parte de um processo mais longo denominado de climatério, que inclui também a pré e a pós-menopausa. No documento [Diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher](#) define-se o climatério como a fase de transição entre o período reprodutivo e o não-reprodutivo da vida da mulher, estendendo-se até os 65 anos de idade. Representa uma série de eventos endócrinos que acontecem de forma natural, com uma gama de sintomas e sinais, sendo necessário uma fase de adaptação física, psicológica e emocional. Ocorrem alterações fisiológicas, a partir da gradativa diminuição do estrógeno. Os sintomas mais comuns que podem ou não acometer as mulheres são: os fogachos e as ondas de calor que causam desconforto, insônia, suadeira e "vergonha". Algumas mulheres também apresentam mudanças na libido, diminuindo a resposta erótica, decorrente da menor irrigação sanguínea e lubrificação dos órgãos genitais. A terapia de reposição hormonal (TRH) é um tratamento normalmente utilizado para combater os sintomas vasomotores, o ressecamento vaginal e da pele, preservar a massa óssea, melhorar

o sono, impedir a deterioração da função cognitiva e estimular a libido. A decisão sobre usar ou não a TRH deve ser feita individualmente, junto com um médico, levando em conta os benefícios e malefícios do tratamento, de acordo com as condições de cada mulher.

COGNITOYS

- Inicialmente criados para processos de aprendizagem de crianças, acabaram se tornando um ramo promissor também para o mercado da longevidade. Trata-se de brinquedos *smart*, ou seja, conectados por *wi-fi* à internet, que podem funcionar como assistentes pessoais e fazer interações com os idosos residentes, como lembrar de horários de medicação, contar histórias, relatar notícias ou tocar músicas, inclusive com capacidade de *machine learning* (aprender sobre as preferências do usuário e ficar cada vez mais inteligentes e customizados).

COHOUSING, COLIVING E COABITAÇÃO

- Um tipo de comunidade do tipo "faça você mesmo". Há uma variação no entendimento deste termo. Pode tratar-se de uma comunidade intencional de casas particulares agrupadas em torno de um espaço compartilhado. Cada casa ane-

xa ou unifamiliar possui comodidades tradicionais, incluindo uma cozinha privativa. Permite que os idosos sejam autônomos e interdependentes ao mesmo tempo, com residências particulares. Ao invés de depender de um administrador, os adultos mais velhos podem viver e envelhecer em uma comunidade de amigos - um grupo de pessoas que escolhem. Também pode significar uma moradia onde as áreas de socialização são comuns (cozinha, sala de estar ou TV, varandas, piscina, *business center*) e apenas os quartos são individuais, a exemplo dos *coworks*.

COUGAR

- Termo pejorativo ("puma" em português) para referir-se a mulheres mais velhas que gostam de se relacionar sexual ou amorosamente com homens mais jovens, como se fossem predadoras. Está impregnada de etarismo, pois não existe um nome equivalente para o oposto, já que a sociedade normalizou relacionamentos de homens com mulheres mais jovens.

CUIDADOS PALIATIVOS

- Paliativismo - Conjunto de práticas, com abordagem multidisciplinar de assistência ao paciente incurável, que visam promover a dignidade e qualidade de vida aos pacientes

e seus familiares, por meio da prevenção e alívio do sofrimento. Mais comum em pacientes terminais ou em estágio avançado de enfermidade.

CONTINUING CARE RETIREMENT COMMUNITY (CCRC)

- É uma organização que oferece moradia, serviços sociais e de saúde para idosos. Embora haja uma variedade de tipos de CCRCs, geralmente são campi com vários prédios ou grandes edifícios individuais que fornecem casas ou apartamentos independentes, algum tipo de serviço de apoio de saúde (geralmente enfermagem qualificada e apartamentos com vida assistida) e serviços sociais e recreativos, assim como refeitórios, programas de atividades, instalações para exercícios, bibliotecas, centros de informática, áreas de artesanato e hobby, bem como serviços de limpeza e lavanderia. A maioria dos CCRCs exige uma taxa de entrada, que pode ou não ser reembolsável, e uma taxa mensal que varia dependendo do tipo de contrato do CCRC.

CULTURA JOVEM-CÊNTRICA

- Comportamento cultural onde os mais jovens são valorizados, desejáveis e pautam o padrão estético e comportamental ideal, enquanto os mais velhos são considerados obsoletos, pouco criativos, feios e lentos. Transparece na publicidade e na comunicação em geral, e também na falta de oportunidades de emprego, que privilegiam as pessoas mais jovens. É a base do etarismo.

CURATELA

- Instituto jurídico pelo qual o curador, um adulto capaz, tem o encargo imposto pelo juiz de cuidar dos interesses de outrem que se encontra incapaz de fazê-lo em virtude de má formação congênita, transtornos mentais, dependência química ou doenças neurológicas, como o Alzheimer, por exemplo. O curador tem como dever proteger, zelar, guardar, orientar, responsabilizar-se e administrar os bens, das pessoas incapazes de reger os atos da vida civil, ou seja, compreender a amplitude e as consequências de suas ações e decisões (impossibilitadas de assinar contratos, casar, vender e comprar, movimentar conta bancária, etc). A instituição do curador responsável é feita por

um juiz, através de advogado ou justiça gratuita, através da defensoria pública.

DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

- Segundo a OMS, pelo menos 142 milhões de idosos em todo o mundo não conseguem atender às suas necessidades básicas. Pensando nisso, em 14/12/2020 a Assembleia Geral da ONU declarou o período de 2021 a 2030 como a **Década do Envelhecimento Saudável**. Desta forma, busca-se promover várias iniciativas para que as pessoas tenham uma vida mais ativa, saudável e independente, e sejam amparadas por serviços de saúde capazes de atender as necessidades específicas dos idosos - como a formação e disponibilidade de geriatras e oncogeriatras.

DIA DO IDOSO

- No dia 1 de outubro é celebrado o **Dia Nacional do Idoso** com o objetivo de lembrar da importância dos cuidados com este grupo e dos direitos que eles possuem. A data serve para fomentar a reflexão sobre a situação da assistência, integração e participação dos mais velhos na sociedade,



com ênfase na independência que lhes é inerente e que deve ser-lhes garantida em direitos como oportunidade de trabalho, lazer, determinar em que momento devem afastar-se do mercado de trabalho, e poder viver em ambientes seguros.

DIVERSIDADE ETÁRIA

- É a coexistência de diferentes gerações num mesmo ambiente ou tempo. Atualmente o mundo vive a situação inédita de seis gerações convivendo numa mesma época (Veteranos, Baby Boomers, X, Millennials, Z e Alfa), o que acaba por misturar comportamentos e quebrar estereótipos baseados em idade. Trata-se de uma das agendas mais atuais da sustentabilidade, e configura a diversidade mais democrática de todas, pois independe de raça, orientação sexual, gênero, condição física ou classe social.

ECONOMIA DA LONGEVIDADE

- O termo "*Longevity Economy*" foi cunhado por Jody Holtzman e definido pela [Associação Americana de Pessoas Reformadas \(AARP\)](#) como sendo a soma de toda a atividade

econômica promovida pelas necessidades das pessoas com 50 anos ou mais, incluindo produtos e serviços comprados diretamente por este segmento da população, bem como toda a atividade econômica gerada por este consumo. É mais abrangente que a Economia Prateada, não olhando somente para a população 50+, mas para extensão da vida como um todo. No debate público o tema está muito voltado para a questão da previdência social. O primeiro relatório de Economia da Longevidade foi lançado em 2013, [The Longevity Economy: Generating Economic Growth and New Opportunities for Business](#), quando Holtzman era o vice-presidente sênior de Liderança de Pensamento da AARP, ONG que trabalha para empoderar os 50+. Ele encomendou o estudo à Oxford Economics.

ECONOMIA PRATEADA

- O termo "*Silver Economy*" é mais utilizado na Europa. A palavra "Silver" faz uma referência direta aos cabelos brancos das pessoas mais velhas. Refere-se à economia que tem os seniores como foco principal. Pessoas com 50 e mais anos de idade no seu papel enquanto consumidores e trabalhadores.

O documento de 2015 da Comissão Europeia “Crescendo a Economia Prata Europeia” a define como as oportunidades econômicas existentes e emergentes decorrentes dos gastos públicos e dos consumidores, relacionadas ao envelhecimento da população e às necessidades específicas da população com mais de 50 anos. Estimada como a terceira maior economia do mundo, ela movimenta US\$ 7,1 trilhões/ano. No Brasil, movimenta cerca de R\$1,6 trilhões/ano. Apesar disso, ainda existem poucos produtos e serviços desenvolvidos, desenhados, construídos, testados e distribuídos pensando na perspectiva das pessoas 50+. Elas acabam consumindo produtos que não são 100% adequados, não resolvem totalmente seus problemas, nem atendem suas expectativas ou limitações físico-cognitivas. Apesar do consumo dos prateados ter crescido três vezes mais rápido a partir de 2010, quando comparado com o consumo dos jovens, 63% dos negócios são ainda direcionados aos *Millennials*.

EDUCAÇÃO CONTINUADA

- Não é um conceito específico do mercado da longevidade, tendo sido adotado pelo mun-

do corporativo desde a revolução da qualidade, voltado à reciclagem contínua do conhecimento e desenvolvimento profissional. Parte da filosofia de que “nunca é cedo ou tarde demais para se aprender”. Liga-se ao conceito de LIFE-LONG LEARNING pois sinaliza que, independentemente da idade, todos teremos que atualizar nossos conhecimentos permanentemente.

ELASTIC GENERATION

- Termo usado mais ou menos como sinônimo de *perennials* - refere-se à geração *baby-boomer*, aquela que nasceu entre 1946-1964, e foi grande protagonista das revoluções sociais no mundo de uma maneira geral. Especificamente as mulheres saíram de casa para trabalhar, decidiram tomar pílula anticoncepcional, fazer planejamento familiar, normalizaram o divórcio, entre outras transformações. Continuam revolucionárias também na longevidade e estão criando um novo conceito de como envelhecer. Estão ativas, trabalhando, consumindo. A divisão de comportamento por idade passa a não fazer sentido. O foco é o comportamento.

ENVELHECIMENTO ATIVO

- O termo "envelhecimento ativo" foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que "envelhecimento saudável", e reconhecer além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Kalache e Kickbusch, 1997). É definido como "um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam velhas." A saúde neste sentido, vai além da simples ausência de doença, uma vez relacionada à ideia de atividade, que implica a participação de modo significativo no mundo social e a realização de atividades físicas, com foco na autonomia e independência, reduzindo em simultâneo, os custos dos sistemas governamentais de saúde.

ENVELHECIMENTO

- Ato ou efeito de envelhecer, de tornar-se velho, mais velho, ou de aparentar velhice ou antiguidade. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios: Meia-idade = 45 a 59

anos; Idoso(a) = 60 a 74 anos; Ancião = 75 a 90 anos; Velhice extrema = 90 anos em diante. No artigo [The Long, Good Life](#) produzido para o Fundo Monetário Internacional, Andrew Scott nos desafia com um novo ponto de vista: ser velho seria medido pela quantidade de anos desde o nascimento, ou a quantidade de anos que ainda faltam até a morte?

ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

- É um fenômeno que tem ocorrido em escala mundial, mapeado como uma das quatro megatendências globais pela ONU e um dos maiores riscos globais no relatório anual do WEF em 2013. Ele é resultado do declínio da taxa de fecundidade, combinado com o declínio da taxa de mortalidade. Como estamos vivendo cada vez mais, a velhice já não começaria mais aos 60 anos, como estabelece a legislação de muitos países (inclusive Brasil). Os governos precisam começar a criar programas para ajudar os idosos de hoje e os futuros velhos (atualmente adolescentes), porque quanto mais longe estiver a morte, maior pressão vai ser colocada sobre a economia - eleva o custo da mão



de obra, gerando problemas econômicos; eleva os custos da previdência social e gastos com saúde. A força de trabalho jovem cada vez menor, começa a não produzir os tributos necessários para sustentar uma quantidade cada vez maior de cidadãos longevos.

ENVELHESCÊNCIA

- Termo criado por [Manoel Berlinck](#), vai dos quarenta e muitos até aos sessenta e poucos anos, e é uma espécie de hiato de tempo entre a idade adulta e a velhice, à semelhança, aliás, do que a adolescência é entre as fases da infância e adulta.

EQUIPAMENTO DE AUTO-AJUDA

- Qualquer equipamento ou adaptação, utilizado para compensar ou potencializar habilidades funcionais, tais como bengala, andador, óculos, aparelho auditivo e cadeira de rodas, entre outros com função assemelhada.

ESTATUTO DO IDOSO

- [Lei Federal nº 10.741](#) de 1 de Outubro de 2003 - É um estatuto no qual são estabelecidos os

direitos dos idosos e são previstas punições a quem os violar, dando aos idosos uma maior qualidade de vida. Por essa lei em vigor, os filhos maiores de 18 anos são responsáveis pelo bem-estar e saúde dos pais idosos. São consideradas idosas as pessoas a partir dos 60 anos de idade, e a lei impõe penalidades aos infratores. "Artigo. 1º É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos." "Artigo. 2º O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-lhes, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade."

EXPECTATIVA DE VIDA SAUDÁVEL

- Normalmente usada como sinônimo de "expectativa de vida sem incapacidades físicas". Enquanto a expectativa de vida ao nascer é calculada em função apenas do tempo de vida, a partir do envelhe-

cimento, o tempo de vida que as pessoas podem esperar viver sem precisar de cuidados especiais passa a ser mais importante individualmente. Este conceito está ligado ao grau de dificuldade que uma pessoa mais velha tem ao executar atividades de vida diária (AVDs) e atividades instrumentais de vida diária (AIVDs).

FOGACHO

- A chegada do climatério desencadeia uma série de sintomas, entre eles os sintomas vasomotores, que são ondas de calor e sudorese noturna, os conhecidos "fogachos" característicos da menopausa que consistem em sensação de calor, transpiração e ruborização da pele, principalmente no rosto.

GERAÇÃO (VETERANOS, BABY BOOMERS, X, Y OU MILLENNIALS, Z, ALPHA)

- são recortes sociais baseados em idade, que seriam caracterizados por certos traços comportamentais comuns às pessoas daquele grupo etário, moldados por um contexto de época. Buscam rotular as pessoas para faci-

litar a segmentação e a compreensão do seu modelo mental. Não existe um consenso a respeito do ano de início de cada geração ("os nascidos em..."), e muitos consideram esses recortes geracionais reducionistas, estereotipados e discutíveis (ver o termo *Perennial*).

GERAÇÃO-SANDUÍCHE

- reflete uma nova geração de pessoas que precisam cuidar simultaneamente de filhos pequenos e pais idosos. Tem impacto direto na produtividade dos funcionários nas empresas, que em casos extremos precisam abandonar seus empregos para assumir o cuidado integral de um parente mais velho. Situação que os RHs precisarão começar a endereçar à medida que a longevidade da população (e a idade da força de trabalho) aumente.

GERIATRIA

- Especialidade médica que se integra na área da Gerontologia com o instrumental específico para atender aos objetivos da promoção da saúde, da prevenção e do tratamento das doenças, da reabilitação funcional e dos cuidados paliativos das pessoas idosas. O médico

se torna especialista em geriatria após ter feito residência médica credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica e/ou ter sido aprovado no concurso para obtenção do Título de Especialista em Geriatria da [SBGG/AMB](#).

GERONTO-ARQUITETURA

- Arquitetura voltada para as necessidades específicas das pessoas idosas, abrangendo sua segurança, acessibilidade e bem-estar.

GERONTOFOBIA

- Síndrome que define aversão ou medo patológico de pessoas idosas ou do processo de envelhecimento. Os sintomas afetam os pensamentos e causam ansiedade. No geral a pessoa acometida por essa fobia tem sentimentos depressivos, pois a perspectiva do futuro é sempre negativa. Sendo assim, não consegue sonhar nem imaginar algo agradável longe da juventude. Há pessoas que preferem morrer jovens a envelhecer.

GERONTOLOGIA OU GERONTAGOGIA

- Terminologia para Gerontologia Educacional ou Edu-

cação Gerontológica. Estuda a educação voltada para os idosos de acordo com suas necessidades específicas. É um campo interdisciplinar que envolve tanto a formação de profissionais que desejam trabalhar com o público idoso, como uma educação específica para os idosos, considerando costumes voltados para a qualidade de vida. Preocupa-se em proporcionar diversas formas de comunicação, incentivar cognitivamente os idosos, incluindo aspectos da memória e aprendizagem, diminuindo os efeitos biológicos presentes no envelhecer. A educação continuada traz benefícios para os idosos através do incentivo à socialização, pode melhorar a produtividade e revelar novos talentos potenciais ao proporcionar o desenvolvimento das perspectivas técnico-laborais (adaptação às mudanças) e humanas (comunicação).

GERONTOGRAFIA

- [Moschis](#), pesquisador sobre o consumo do mercado da longevidade, apresentou um sistema de segmentação do mercado chamado de *Gerontographics*, uma abordagem que reconhece, além de fato-



res psicológicos, fatores associados com o envelhecimento biológico e social e as experiências pessoais. Nessa proposta, a derivação de segmentos de mercado prateado se baseia na premissa de que pessoas que experimentaram circunstâncias similares até uma idade mais avançada (chamadas de características gerontográficas) tendem a ter padrões semelhantes de comportamento de consumo, padrões estes que diferem daqueles de outras pessoas que experimentaram conjuntos diferentes de circunstâncias na vida. Os quatro segmentos gerontográficos determinados por Moschis (1993; 2003) foram: **a) Ermittões saudáveis** - Separação ou viuvez causam um isolamento social. Mesmo com boa saúde, tendem a ser psicologicamente introvertidos e reservados da sociedade: Possuem poucos contatos sociais e não estão preocupados em ser ativos socialmente. Este grupo tem relativamente poucas necessidades de consumo, expressa poucas preocupações e é o menos suscetível a estratégias de marketing baseadas na idade. **b) Sociáveis enfermos** - Mantêm a autoestima apesar das adversidades. Indivíduos que tendem a ter preocupações com a saúde e uma condição física relativamente frágil, mas são socialmente ativos e pouco dispostos a mudar seu esti-

lo de vida em função da idade. Querem aproveitar o melhor que a vida pode oferecer. Estão interessados em aprender e fazer coisas novas, são preocupados com assuntos financeiros e desejam permanecer financeiramente independentes. Este grupo é um mercado importante para produtos de consumo e serviços, com grandes preocupações quanto à saúde, dietas especiais, adaptações do lar e de produtos e serviços. **c) Indulgentes saudáveis** - Passaram por poucas experiências relacionadas ao envelhecimento. Tendem a se comportar como um consumidor "jovem". Gozam de boa saúde, são independentes, ativos e possuem condição financeira relativamente boa. São socialmente engajados, atraídos pelos prazeres da vida, buscam atividades de lazer e se envolvem em trabalhos voluntários e com a comunidade. Este grupo exhibe atitudes mais favoráveis à tecnologia e possui forte necessidade de informação seletiva. **d) Reclusos frágeis** - Indivíduos que tendem a apresentar saúde frágil, serem inativos e socialmente isolados. A maioria está aposentada e aceitou a "velhice". Eles estão mais preocupados com segurança que qualquer outro grupo, principalmente segurança física e do lar. Querem permanecer na casa onde viveram nos últimos anos.

GERONTO- LESCÊNCIA

- Período mais entre vida adulta e velhice, com duração entre 20 a 30 anos. Estes novos "velhos" se fazem ouvir e reinventam a forma como vivem e percebem a velhice. Chegam perto dos 65 anos bem informados e de forma geral, com boas condições de saúde.

GERONTOLO- GIA

- Estuda os processos associados à idade, ao envelhecimento e à velhice, convergindo áreas de biologia, sociologia e psicologia. Neste sentido o envelhecimento é visto como a dinâmica de passagem do tempo e a velhice é como a sociedade define as pessoas idosas. A biologia se debruça sobre o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida. A psicologia se concentra nos aspectos cognitivos, afetivos e emocionais relacionados à idade e ao envelhecimento. A sociologia baseia-se nos ciclos de vida e concentra-se nas circunstâncias socioculturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas. É um campo de estudos multidisciplinar, recebendo contribuições me-

todológicas e conceituais da biologia, psicologia, ciências sociais e de disciplinas como a biodemografia, neuropsicologia, história, filosofia, direito, enfermagem, psicologia educacional, psicologia clínica e medicina, entre outras. [Projeto de Lei 9003/2017](#), criado e acompanhado pela [Associação Brasileira de Gerontologia \(ABG\)](#), trata sobre o exercício da profissão de gerontólogo e descreve como uma de suas atribuições "planejar, organizar, coordenar, executar e avaliar programas, serviços, políticas e modalidades assistenciais ao idoso, à comunidade e à família, com vistas à promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos assistidos".

GERONTO- TECH, GEREN- TECH OU SENIORTECH

- Gerontotecnologia ou pesquisa em tecnologias gerontológicas. Termo usado para empresas que usam as inovações tecnológicas para desenvolver produtos e serviços para o mercado de idosos. Há atualmente hubs de inovação inteiramente voltados a esse segmento, que frequentemente se une à *healthtech* (saúde).





GPTW50+

- Criado por meio de uma parceria entre [GPTW \(Great Place to work\)](#), [Maturi/MaturiJobs](#), Movimento LAB60 e Labora. Iniciativa que premia as melhores empresas por suas práticas inclusivas e exemplares com colaboradores acima de 50 anos de idade.

GRAU DE DEPENDÊNCIA DO IDOSO

- Varia conforme as necessidades específicas do idoso. Grau 1: idosos independentes, mesmo que requeiram uso de equipamentos de auto-ajuda; Grau 2: idosos com dependência em até três atividades de autocuidado para a vida diária, tais como alimentação, mobilidade ou higiene, sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada; e Grau 3: idosos que requeiram assistência em todas as atividades de autocuidado para a vida diária e ou com comprometimento cognitivo. [RESOLUÇÃO RDC Nº 502, MAIO/2021](#) pelo Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Diretoria Colegiada.

GREY POWER

- O poder político, financeiro e formador de opinião de pessoas do final dos 40 anos até os 60 e mais alguns. Provavelmente a expressão se espalhou pelo mundo a partir de um [grupo organizado na Nova Zelândia](#), justamente para mostrar o quão significativo e poderoso era o grupo dos grisalhos.

HEALTH SPAN

- O termo expectativa de vida é muito comum (*life span*), mas agora ganhou outro complemento - *health span*, que significa o tempo de vida saudável de um indivíduo. O *health span* de uma pessoa é o tempo em que a pessoa está saudável - não apenas viva.

HOME CARE

- Termo em Inglês para designar os cuidados médicos domiciliares. Acredita-se que contribui na melhora do paciente, desde que o mesmo esteja estável e clinicamente apto para receber todos os cuidados médicos em seu lar. Normalmente este serviço é prestado por uma equipe multidisciplinar, podendo incluir consultas, exames, aplicação de medicamentos e até internação domiciliar.

Alguns benefícios do tratamento home care: humanização ao longo do tratamento, contribuindo para diminuição do tempo de tratamento; otimização dos leitos do hospital, em prol de pacientes com casos mais graves; redução dos riscos de infecção hospitalar; redução do custo/diária da internação; prevenção e redução de possíveis sequelas; diminuição de possíveis internações por recidivas; tranquilidade emocional do paciente em contato direto com a família. Desafios: adaptação residencial para acomodar o paciente e os aparelhos necessários; falta de privacidade da família, devido a múltiplos profissionais transitando; muitos planos de saúde ainda não cobrem todos os serviços de home care; o serviço ainda não é tão acessível para grande parte da população.

IDADE

- A cronologia dos anos que já vivemos tem sido historicamente usada para definir padrões que vão da legislação (maioridade legal, aposentadoria, prioridades nos atendimentos) até expectativas de comportamento e consumo. Para alguns estudos faz mais sentido falar de ESTÁGIO de vida e não idade, já que não se trata de um

fenômeno igual para todos. Assim como é difuso definir o que é "jovem" (pela idade ou pelas experiências de vida que já tem, no campo profissional, independência dos pais, vida sexual etc), alguns já pensam definir o envelhecimento pela **biologia** (estado físico) em lugar da cronologia.

IDADISMO, ETARISMO E AGEÍSMO

- Se refere à discriminação das pessoas baseada em idade e atinge qualquer faixa etária, dos mais jovens aos idosos. Aparece em situações em que a idade é o fator decisivo para a tomada de decisões e manifestação de comportamentos. Partindo da percepção que se tem da idade de uma pessoa ou de um grupo, são feitas inferências sobre suas competências e habilidades sociais, emocionais e cognitivas, as quais determinam os comportamentos relacionados com essa pessoa ou grupo. Pode se voltar contra qualquer grupo etário, mas é empregado com muito maior frequência referindo-se ao velho. Na nossa cultura ocidental, as três formas de preconceito mais fortes, nessa ordem, são: racismo, sexismo e etarismo. Segundo a Pesquisa dos Valores Mundiais, realizada pela



Organização Mundial de Saúde, em 2018, com 83 mil pessoas em 57 países, 6 em cada 10 têm opiniões negativas em relação à velhice. Os mais velhos são frequentemente considerados menos capazes e menos competentes que os mais jovens e um peso para as famílias e a sociedade, que não os valoriza por sua experiência profissional e sabedoria de vida. “O ageísmo é internalizado pelos idosos, que aceitam como naturais os tratamentos discriminatórios, desrespeitosos, paternalistas, compassivos ou falsamente positivos que recebem das leis, das instituições sociais, dos serviços públicos e privados, dos meios simbólicos e das redes sociais”, comentam Anita Liberalesso Neri, psicóloga e pesquisadora na área de gerontologia da Universidade Estadual de Campinas, em [artigo para a Folha S. Paulo](#).

IDOSO

- Segundo a Organização Mundial da Saúde, idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. É a palavra oficial e bem aceita pela população. Mas o conceito é fluido, dependendo da percepção subjetiva das pessoas, conforme o contexto cultural. Um atleta profissional, por exemplo, frequentemente já é considerado velho aos 35 anos;

para o mercado de trabalho, um profissional de 45-50 anos já é visto como velho demais; para a Previdência, 65 anos é a idade de aposentadoria.

INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS (ILPI)

- Instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas ao domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar, em condição de liberdade, dignidade e cidadania. [RESOLUÇÃO RDC Nº 502, MAIO/2021](#) pelo Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Diretoria Colegiada.

A Classificação Nacional de Atividade Econômica (CNAE), instrumento de padronização nacional dos códigos de atividade econômica e dos critérios de enquadramento utilizados pelos diversos órgãos da Administração Tributária do país, faz distinção das instituições destinadas ao cuidado a pessoas idosas em: *Abrigo de idosos*: compreendem os asilos, casas para velhice com alojamento, ILPI e residências

protegidas destinadas à assistência social a idosos, em regime de internato, quando o tratamento médico não constitui elemento central deste atendimento; *Clínicas e residências geriátricas*: compreendem casas de repouso para pacientes em regime de internato e com mais de 60 anos, sob responsabilidade médica, destinadas à prestação de serviços médicos, de enfermagem e demais serviços de apoio terapêutico. Segundo a Política Nacional do idoso no artigo 4º, parágrafo único estabelece: "É vedada a permanência de portadores de doenças que necessitem de assistência médica e de enfermagem permanente em instituições asilares de caráter social" (BRASIL, 1994). A portaria [SEAS n° 2854/2000](#) (posteriormente alterada pela portaria [SEAS n° 2874/2000](#)) define as modalidades de ILPI, de acordo com a capacidade funcional dos idosos nelas residentes:

a) Modalidade I - destinada a idosos independentes para as atividades da vida diária, mesmo os que necessitem utilizar algum equipamento de autoajuda; **b)** Modalidade II - dirigida a idosos dependentes e independentes que necessitem de ajuda e cuidados especializados, com acompanhamento e controle adequado de profissionais da área da saúde e;

c) Modalidade III - voltada para idosos dependentes que necessitem de assistência total em, pelo menos, uma atividade da vida diária.

INDEPENDÊNCIA

- Entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária - isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

INDIVÍDUO AUTÔNOMO

- É aquele que detém poder decisório e controle sobre a sua vida. RESOLUÇÃO RDC N° 502, MAIO/2021 pelo Ministério da Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária/Diretoria Colegiada.

INSURTECH

- Resultado da junção das palavras *insurance* (seguro) e *technology* (tecnologia). *Insurtechs* são startups que pretendem inserir o poder das novas tecnologias em um mercado conservador, como o de seguros, e tornar o processo mais ágil e acessível.

INTERGERACIONALIDADE

- Interação entre membros de diferentes gerações. O conflito **intergeracional** descreve discrepâncias culturais, sociais ou econômicas entre duas ou mais gerações, que podem ser causadas por mudanças de valores ou conflitos de interesse entre gerações mais jovens e gerações mais antigas. Por outro lado, vários estudos apontam os benefícios da diversidade geracional para a sociedade e para as empresas, principalmente na capacidade de inovação e compartilhamento de conhecimento.

INTERSECCIONALIDADE

- Conceito sociológico que olha o impacto da sobreposição de diferentes marcadores sociais na vida das pessoas, como raça, gênero, idade, capacidade física, localização geográfica, classe social, entre outros. Eles se relacionam entre si, e aumentam desigualdades e discriminações na sociedade. Este conceito é muito importante para a questão da longevidade pois, ao so-

brepor um novo marcador social à questão etária, podemos ter uma mudança significativa na expectativa de vida de uma pessoa - devido a condições de pobreza, violência e salubridade associadas ao meio onde vivem, ou mesmo da biologia. Um homem branco de classe alta pode chegar a ter até 10 anos mais de vida do que um homem negro periférico. As mulheres costumam viver em média, segundo o IBGE, sete anos mais do que os homens no Brasil.

LIFELONG LEARNING

- Ele elimina a distinção tradicional entre educação formal inicial e educação permanente. O conceito de *lifelong learning* - aprendizagem ao longo da vida, em tradução livre -, se refere à busca contínua, voluntária e automotivada pela atualização do conhecimento, seja em âmbito profissional, acadêmico ou pessoal. Segundo [a Lifelong Learning Council Queensland \(LLCQ\)](#), instituição que dissemina o conceito ao redor do mundo, a definição é: "um aprendizado que é perseguido durante a vida: um aprendizado que é flexível, diverso e disponível em diferentes tempos

e lugares. O *lifelong learning* cruza setores, promovendo aprendizado além da escola tradicional e ao longo da vida adulta". Compreende a educação como um processo perene, que ultrapassa os limites das instituições, idade e nível social. Nesse sentido, investir em *lifelong learning* significa estimular de maneira voluntária, proativa e permanente, o desenvolvimento pessoal e profissional do indivíduo, a partir das mais diversas experiências de aprendizagem.

LONGEVIDADE

- Segundo o dicionário Houaiss, longevidade (substantivo feminino) significa: característica ou qualidade de longo; duração da vida mais longa que o comum. Está relacionado à expectativa de vida. Na Roma Antiga (2.400 a.C), a expectativa de vida era de apenas 17 anos. No século 19 ela deu um salto, alcançando os 30 anos. Quem nasceu nas primeiras décadas do século 20 já podia esperar viver até os 55 anos. Desde então, a expectativa de vida vinha aumentando de forma geométrica. Antes da pandemia do Covid-19, nos países desenvolvidos a expectativa era de 84 anos, e no Brasil entre 75 e 76 anos. Um estudo

coordenado pela pesquisadora brasileira, Márcia Castro, do Departamento de Saúde Global e População da Universidade de Harvard aponta que para pessoas do sexo masculino, a pandemia reduziu a perspectiva de vida em 1,57 ano. Já as mulheres perderam, em média, 0,9 ano.

LONG LIFE LEARNING

- Uma perspectiva alternativa proposta no artigo "[The Emergence of Long Life Learning](#)" de Ingo Rauth e [Chip Conley](#) é que, como estamos vivendo mais, chegará um ponto na nossa jornada em que precisaremos encontrar as respostas para algumas questões como: "O que eu quero da vida?" ou "O que a vida quer de mim?". Isso demanda termos um entendimento maior sobre as nossas emoções e habilidades para lidar com expectativas frustradas, rupturas na carreira ou na vida pessoal, geralmente presentes na famosa crise da meia-idade (veja a ressignificação desse conceito). São situações como não enxergar mais propósito no trabalho ou ser demitido; a síndrome do "ninho vazio" quando os



filhos saem de casa, ou um divórcio; a aposentadoria que traz um enorme volume de tempo ocioso a ser ocupado; o excesso estonteante de possibilidades à nossa frente. A educação tradicional oferece muito conhecimento sobre o mundo, mas ainda poucas ferramentas de autoconhecimento, que nos ensinem a lidar com esse tsunami emocional que chega nessa fase da vida. Não à toa tanta gente sai em períodos sabáticos em busca dessas respostas, de uma direção para sua jornada.

MADUROS OU MATURI

Termo de origem italiana (significando idoso, maduro), adotado e disseminado inicialmente no Brasil pela startup MaturiJobs. A empresa foi criada com o objetivo de dar oportunidades para as pessoas mais maduras (acima de 50 anos) continuarem trabalhando, aprendendo, ensinando, se motivando e inspirando na busca de saúde e bem-estar social. Emergiu numa época em que se buscava uma nomenclatura que fosse bem aceita para identificar esse público, cansado das conotações negativas associadas ao envelhecimento.

MEIA-IDADE

- Há 150 anos este conceito não existia, assim como “adolescência” era um termo estritamente acadêmico. Naquela altura, a expectativa de vida de uma pessoa era de 30 anos em média. A cada ano a metade da vida vai se movendo para mais tarde (em 2020 já é 74 anos no Brasil), então faria sentido usarmos essa expressão baseada em idade para designar pessoas mais maduras? A imprecisão etária que o termo carrega não parece mais ter serventia. [Chip Conley](#), criador da [Modern Elder Academy](#) em Santa Barbara/CA, defende que a meia-idade é a fase da nossa vida marcada pela maior densidade de transições, portanto a que mais demanda termos a capacidade de adaptação à mudança, resiliência diante dos obstáculos, falhas e desafios emocionais, aprendizado e autoconhecimento sobre nossas competências e emoções, e qual direção queremos tomar no que chama de “novo mapa da vida”.

MELHOR IDADE

- Expressão “poética” da vida depois dos 60 anos. Não é bem vista entre o segmento, pois contrapõe a ideia que existe uma pior idade, e não reflete os desafios enfrentados.

MEMORY CARE, ALZHEIMER'S CARE OU COMUNIDADE DE VIDA ASSISTIDA

- Local que fornece alojamento e cuidados 24 horas por dia para idosos com doença de Alzheimer e outras formas de demência. As instalações de cuidados com a memória oferecem um ambiente seguro e projetado exclusivamente para os residentes, com foco na melhoria da qualidade de vida, reduzindo a confusão e evitando a perambulação. Comunidades de cuidado com a memória são espaços residenciais que atendem às necessidades específicas de idosos com perda de memória, desde os primeiros sinais de perda de cognição. Os principais serviços e recursos que tornam as instalações de tratamento de memória diferentes de outros tipos de atendimento ao idoso incluem atendimento 24 horas por dia, equipe especializada, terapias para melhorar a memória, um ambiente seguro e muitas atividades.

MENOPAUSA

- Vista por muitos como a entrada das mulheres na velhice. O início da menopausa é a sus-

pensão da menstruação por doze meses. Os sintomas mais comuns incluem ondas de calor, secura vaginal, diminuição da libido e distúrbios do sono. A combinação desses sintomas pode causar ansiedade ou depressão. A menopausa é um processo natural, já existem tratamentos que visam o alívio dos sintomas, como reposição hormonal. O impacto dessa fase na produtividade e autoestima das mulheres traz reflexos no trabalho e nas relações sociais e afetivas delas, e não vem sendo endereçado pelas áreas de gestão de pessoas nas organizações, como é feito com a fase da maternidade.

MENTERN

- Contração das palavras inglesas *mentor* e *intern* (estagiário), posição que algumas startups têm adotado ao trazer pessoas mais velhas como mentoras de líderes mais jovens, embora mantenham-se hierarquicamente abaixo deles.

MENTORIA BILATERAL

- Considerada uma evolução da mentoria reversa, onde o conhecimento e experiência dos mais velhos também é aproveitado para desenvolver

funcionários mais jovens numa organização, reconhecendo o valor das trocas intergeracionais para ambos os extremos etários. Ajuda a quebrar o etarismo, ao reconhecer que todas as idades têm um potencial de conhecimento a oferecer dentro das equipes.

MENTORIA REVERSA

- Adotada por algumas empresas que buscam a diversidade etária. Ocorre quando um colaborador mais jovem assume o papel de mentor, trabalhando em conjunto com um colega mais velho, ajudando-o e treinando-o em uma variedade de tópicos com os quais as gerações jovens são mais familiarizadas, como novas tecnologias, ferramentas digitais, redes sociais e similares.

NEW MAP OF LIFE™

- É uma iniciativa criada pelo [Stanford Center of Longevity](#) para responder a questão: "O que vamos fazer com nossa vida centenária?". A ideia é pesquisar e definir novos modelos para educação continuada, redesenhar estruturas de trabalho e moradia, propor novas legislações nos âmbitos da saúde e segurança financeira

e promover a intergeracionalidade. Também fomentar uma nova narrativa sobre o envelhecimento e a valorização das pessoas em todos os seus estágios de vida. Um novo "mapa" para guiar a sociedade longa, onde viveremos mais de 100 anos, ainda despreparada para lidar com os desafios de proporcionar renda, poupança e ocupação, distribuir de forma igualitária os avanços da medicina e garantir bem-estar físico e mental para os idosos.

NORMA ISO/TC314

- Norma internacional que está sendo desenvolvida por um comitê técnico da [International Organisation for Standardisation \(ISO\)](#) para padronização de serviços relacionados às sociedades envelhecidas. Tem foco nas comunidades inclusivas à demência, na força de trabalho envelhecida e nas organizações inclusivas a cuidadores de pessoas idosas.

OCEANO PRATEADO

- Referência ao livro best-seller [A Estratégia do Oceano Azul](#). O conceito ganhou renome por simbolizar uma ideia relativamente simples: 1) existem mercados cheios de competição, nos quais os lucros ten-

dem a ser achatados com o tempo, esses são os oceanos vermelhos, sangrentos; 2) existem mercados inexplorados, que garantem altas taxas de crescimento e lucratividade para os negócios capazes de criar esses mercados ou, mais comumente de expandir os limites de uma indústria, os oceanos azuis. Oceano prateado é o mercado de produtos e serviços para consumidores 60+, que ainda é pouco explorado, portanto pressupõe altas taxas de crescimento.

ONCOGERI- ATRIA

- O principal objetivo da onco geriatria é definir juntamente com o paciente e sua família, por meio da aplicação de uma avaliação geriátrica ampla, o melhor tratamento para o idoso com câncer, considerando que os idosos compreendem uma população bastante heterogênea, com diferentes alterações em suas condições funcionais, cognitivas e nutricionais; com diversidade de comorbidades, expectativa de vida, reserva funcional, suporte social e decisões pessoais. Infelizmente, estudos apontam que a maior expectativa de vida também trará o aumento da incidência de câncer na população.

PERENNIAL

- Termo cunhado pela blogueira de inovação Gina Pell, editora do portal The Who e citado pela primeira vez em uma matéria da revista Fast Company, no final de 2016. O termo foi retirado das *perennials* ([plantas perenes](#), do inglês, uma espécie botânica caracterizada pela longevidade e capacidade de renovação) e foi migrado para o mundo da publicidade e da comunicação como forma de contra-atacar a supervalorização da geração *millennial*. Significa uma pessoa "perene" ou atemporal, cujo estilo de vida contém gostos, hábitos, relações sociais e comportamentos de diversas faixas etárias. O perfil deste indivíduo, portanto, não está baseado em aspectos cronológicos, mas sim de identidade social. A antropóloga carioca [Hilaine Yaccoub](#) acrescenta: "Quem puxa a fila são as mulheres acima dos 40. Quando chegam a essa idade, alcançam um grau de maturidade em que a aprovação dos outros deixa de ser imprescindível. Elas ficam mais leves, mais donas de si e bancam suas escolhas, mesmo que discordem da maioria". As possibilidades de escolha de como se vestir, cortar o cabelo, se relacionar, com que trabalhar (limitadas para a mulher 40+ de algumas décadas atrás) também contri-

buem para dissolver os limites entre as gerações. Os *perennials* têm uma grande capacidade de influenciar as demais pessoas ao seu redor. Nossas relações sociais normalmente são construídas por interesses em comum ou qualquer outro tipo de proximidade. No caso dos *perennials*, isso não é uma regra. Diferentes das outras gerações, os perenes são caracterizados por meio da identificação social, das relações sociais oriundas da internet e da tecnologia e da busca por informações nesse meio. Eles são de todas as idades, raças e gêneros, com diferentes desejos, mas todos têm essa inclinação criativa e natureza curiosa em comum, por isto são tão interessantes para as empresas, de acordo com a [Gupy](#) - startup fundada por profissionais de RH e de Tecnologia. Mas isso também cria grandes desafios para a segmentação tradicional do marketing, acostumada a colocar os clientes em "caixinhas" geracionais.

PERFIL DE FUNCIONALIDADE 1

- Pessoas Idosas independentes e autônomas para realizar as atividades da vida diária: Incluem-se neste grupo as pessoas idosas que realizam suas atividades de forma indepen-

dente e autônoma, sem necessidade de ajuda de terceiros e de nenhum tipo de adaptação ou modificação. O cuidado voltado para os indivíduos desse grupo deve contemplar, especialmente, ações de promoção e proteção da saúde e ações de prevenção de agravos e de doenças transmissíveis e não transmissíveis, além de intervenções terapêuticas, quando couber.

PERFIL DE FUNCIONALIDADE 2

- Pessoas idosas com necessidade de adaptação ou supervisão de terceiros para realizar as atividades da vida diária: Incluem-se nesse grupo as pessoas idosas que: a) realizam as atividades de forma adaptada: as atividades são realizadas com algum tipo de modificação ou de forma diferente do habitual ou mais lentamente. Também são incluídas neste perfil pessoas que necessitam de alguma adaptação que permita a execução das atividades, como o uso de lentes ou de lupas para leitura, de um aparelho auditivo ou de outros tipos de órteses e próteses. Sendo assim, embora apresentem declínio funcional e dificuldades para a realização de AVD de forma independente, conse-

guem realizá-las com adaptação ou auxílio/supervisão de terceiros; são consideradas pessoas em risco de tornarem-se totalmente dependentes, dada a condição de saúde apresentada e as intervenções realizadas. Neste sentido, o cuidado deve ter como foco a manutenção das funções ainda preservadas e a reabilitação dos aspectos comprometidos.

PERFIL DE FUNCIONALIDADE 3

- Pessoas idosas dependentes de terceiros para realizar as atividades da vida diária. Incluem-se neste grupo aquelas pessoas idosas que não realizam as AVD sozinhas e encontram-se totalmente dependentes de terceiros para realizá-las. Elas não participam de nenhuma etapa da atividade e há a presença de terceiros com a necessidade de um contato físico para realizá-las, como por exemplo, dar banho, vestir, alimentar, mudar de decúbito, fazer a transferência da cama para a cadeira ou vice-versa, entre outras. Essas pessoas idosas apresentam declínio funcional estabelecido, com necessidade de acompanhamento contínuo para a realização das AVD.

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA TEMPORÁRIA

- Política Nacional do Idoso - Lei 8.842, de 04/01/1994, do Ministério da Previdência social. É um serviço em regime de internação temporária, público ou privado, de atendimento ao idoso dependente que requeira cuidados biopsicossociais sistematizados, no período máximo de 60 dias. Objetivos:

- a)** Oferecer ao idoso dependente ou semi-dependente local de moradia provisória adequado às suas condições funcionais;
- b)** Oferecer cuidados de saúde segundo a necessidade específica apresentada pelo idoso;
- c)** Oferecer serviço especializado de reabilitação a este idoso incluindo a preparação para o seu retorno ao seu domicílio ou outro encaminhamento;
- d)** Oferecer a família que cuida do idoso dependente ou semi-dependente a oportunidade de suspensão temporária dessa sobrecarga face a sua situação de vulnerabilidade;
- e)** Orientar e preparar a família e/ou cuidador do idoso para recebê-lo assim que tiver alta da residência temporária, prestando-lhe os cuidados necessários, bem como estudar a possibilidade de adaptação da casa.



QUALIDADE DE VIDA

- "A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente" (OMS, 1994).

QUARTA IDADE

- seria composta pela população que tem mais de 80 anos. Expressão não muito aceita, pois as pessoas são diferentes e os comportamentos dependem da qualidade de vida, saúde e independência de cada um.

REDE DAS CIDADES E COMUNIDADES AMIGAS DO IDOSO

- Sua origem remonta a uma iniciativa da OMS em 2006, visando identificar caracterís-

ticas que as cidades deveriam ter para acolher uma população global que está envelhecendo aceleradamente. Uma pesquisa realizada em cidades de 22 países entrevistou 1.500 idosos e 750 cuidadores e prestadores de serviço a esse público, sobre as necessidades, aspectos positivos e obstáculos que enfrentavam no ambiente urbano. Foram avaliados prédios públicos, espaços abertos, transporte, habitação, participação e inclusão social, respeito ao idoso, representação cívica, emprego, comunicação e informação, apoio comunitário e serviços de saúde. A partir daí foi criado o [Guia das Cidades e Comunidades Amigas do Idoso](#), que oferece indicadores para a adoção de providências concretas e diagnóstico da situação da cidade.

SELO FUNCIONAL

- certificação desenvolvida a partir de uma parceria entre o [IBTeC](#), [Instituto Moriguchi](#), [Clínica Senger](#) e [SeniorLab](#). Ele avalia o quanto um produto é de manuseio fácil e seguro e, embora não se destine exclusivamente ao segmento maduro, a ideia é auxiliar as empresas a construírem soluções que

incluam os idosos. O selo atesta a funcionalidade de vários segmentos de produtos nas seguintes áreas: Saúde (fraldas geriátricas, óculos, bengalas, bolsa térmica, aparelho de pressão, academias para terceira idade); Vestuário (calçados, roupas em geral, meias); Embalagens (caixas, garrafas, recipientes, sacolas, latas); Utensílios domésticos (louças, panelas, talheres, tesouras); Eletroeletrônicos (celulares, notebook, mouse, controle de TV, relógio, teclados); Produtos de uso/higiene pessoal (escova de dente, tubos de creme dental, travesseiros, sabonetes, frascos de shampoo); Móveis e segurança do lar (maçanetas, puxadores, pisos, dispositivos antiderrapantes, poltronas, barras de apoio, assentos, camas); Acessibilidade, mobilidade e locomoção urbana (acessibilidade do transporte público, vias públicas, andadores, cadeira de rodas).

SENILIDADE

- Complemento da senescência no fenômeno do envelhecimento. Sob o olhar da geriatria, a senilidade é definida como as condições ligadas aos mecanismos fisiopatológicos (doenças) que podem

acometer alguns indivíduos, como doença do coração, câncer, demências (por exemplo, a Doença de Alzheimer), depressão etc. Estas alterações podem ser decorrentes de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, insuficiência renal e cardíaca, doença pulmonar crônica e outras), de interferências ambientais e de medicamentos e que podem comprometer a funcionalidade e a qualidade de vida das pessoas, mas não são comuns a todas elas em uma mesma faixa etária.

SENESCÊNCIA

- É o processo natural de envelhecimento ao nível celular ou o conjunto de fenômenos associados a este processo. A senescência é um processo metabólico ativo associado ao processo de envelhecimento e abrange todas as alterações que ocorrem no organismo humano no decorrer do tempo, e que não configuram doenças. Por exemplo: leve perda auditiva (presbiacusia), diminuição da visão (presbiopia), leve alteração da memória, cabelos brancos ou a queda deles, a perda de flexibilidade da pele e o aparecimento de rugas, a redução da estatura e a perda de massa muscular, entre outros.

SÊNIOR

- Expressão também bem aceita pelas pessoas acima de 50 anos, tem menos barreiras culturais. Em latim, sênior é o comparativo de superioridade de *senex* (idoso, ancião), e significa "mais antigo", "mais velho". O seu antônimo é júnior ("mais jovem").

SENIORES DIGITAIS OU SENIOR GEEKS

- Pessoas mais velhas com bastante intimidade com tecnologia, especialmente mídias digitais. São usuários de aplicativos, eBooks, e-commerce, streaming e redes sociais. Muitos são, inclusive, influenciadores nessas plataformas ou produtores de conteúdos em blogs, em temas não necessariamente sobre longevidade.

SENIORTECH

- São startups ou empresas que desenvolvem produtos inovadores para o mercado sênior, nas quais o uso da tecnologia é o principal diferencial em relação às empresas tradicionais. São apps e dispositivos que automatizam processos e digitalizam algumas tarefas,

usando sensores de presença/movimento, navegação via GPS, equipamentos com giroscópios, painéis de controle inteligentes e automatizados. As *Seniortechs* ou *Agetechs* se distribuem pelos mais variados setores. As *cognitoys* são exemplos de *seniortech*, juntamente com sensores de queda ou falta de movimentação dentro de uma residência - que podem acionar cuidadores e parentes, bengalas e apps que ajudam idosos confusos a se localizar na rua, óculos de realidade virtual para estimulação cognitiva e lazer, talheres que se auto-regulam para facilitar o manuseio, entre muitos outros. A área de *Healthtech* está cheia de iniciativas de *seniortech* também.

SERIOUS GAMES

- Tradução literal do inglês - jogos digitais com abordagens de simulação e/ou tecnologias com propósitos não só de entretenimento, são mais voltados para fins educacionais. A intenção principal dessa categoria de games é fornecer uma experiência diferenciada, que pode servir para diferentes finalidades, como treinamento, educação, desenvolvimento ou manutenção de habilidades cognitivas, etc.

SILVER FOX

- Seria o/a "coroa enxuto", pessoa de meia-idade atraente, bonita, fisicamente bem. A analogia se faz com o pelo cinza das raposas prateadas, que lembram os cabelos grisalhos. Termo de conotação positiva, geralmente mais associado a homens do que mulheres, até por conta das exigências de padrão estético diferentes entre os gêneros. Entretanto, isso vem mudando à medida que o mundo da moda começa a valorizar as mulheres mais velhas, colocando atrizes de cabelos brancos nas capas de revista e modelos 70+ em campanhas publicitárias, como [Helena Schargel](#) (lingerie), [Iris Apfel](#) (Magnum, Apple) ou [JoAni Johnson](#) (Fenty).

SUGAR DADDY

- Termo que indica um homem mais velho e rico, que "patrocina" uma mulher mais jovem, em troca de um relacionamento com ela (sexual, matrimonial ou amoroso), geralmente caracterizado por presentes, viagens e luxos em geral.

SUPERIDOSO

- termo usado pelo mercado para descrever pessoas idosas atléticas, com corpos sarados, muitas vezes engajadas em atividades físicas radicais e surpreendentes para alguém de sua idade (os outliers ou fora da curva). Costuma ser adotado pelo marketing, numa representação exagerada e irrealista da maior parte dos idosos, buscando mostrar-se inclusivo e combater a velhofobia. Acaba tendo o efeito contrário, reforçando os preconceitos etários ao não valorizar a velhice natural e mostrar pessoas normais.

TERCEIRA IDADE

- Expressão criada na França em 1962, quando foi introduzida no país uma política de integração social, que visava a transformação da imagem da velhice. Terceira idade inicia aos 60 anos, quando a maioria recorre à aposentadoria e possui uma mudança de rotina de vida, que faz toda a diferença para ter ou não mais vitalidade e disposição nos anos seguintes. O conceito se complementa pela ideia de Primeira Idade (fase de estu-



dar) e Segunda Idade (fase de trabalhar), sendo, portanto, a Terceira Idade a fase de se aposentar. Entretanto, essa classificação não reflete mais a realidade da jornada de vida das pessoas, pois há indivíduos 60+ voltando a estudar, ainda trabalhando com alta produtividade ou empreendendo, executivos no meio da carreira pausando para períodos sabáticos de autocuidado e descanso (logo, se “aposentando”) e jovens “nômades digitais” que alternam períodos de trabalho com pausas para curtir a vida.

VELHO E/OU VELHICE

- Deixam de ser cada vez expressões que lembram “coisas que não servem mais” para serem palavras que devem ser usadas, a fim de que se quebrem preconceitos e que se perceba o envelhecimento não como uma diminuição da produtividade, da inteligência, do bom humor e da capacidade física. Há alguns movimentos para tirar o ranço desta palavra. (veja também **Idade** e **Envelhecimento**).

VELHOFOBIA

- Preconceito e abusos contra idosos, decorrentes do fato de que são considerados inúteis, desnecessários e invisíveis. O termo se refere não só aos preconceitos, estigmas e tabus associados ao envelhecimento, mas também ao pânico de envelhecer e sofrer “todas as consequências.”

YOLDS

- Contração das palavras *young* (jovem) e *old* (velho), surgiu para designar o comportamento dos novos idosos com espírito jovem, que não aceitam rótulos e limitações impostos pela idade. São os velhos jovens. Há alguns anos outra mudança comportamental deu origem ao termo *Kidult* para descrever os adultos que mantêm interesse no consumo de produtos rotulados como infantis (como roupas, acessórios e objetos decorativos com personagens de quadrinhos ou brinquedos colecionáveis) e possuem espírito brincalhão.

Esperamos que você faça o melhor proveito deste novo aprendizado, e convidamos a todos para nos ajudar a manter esta obra viva e atualizada. Qualquer dúvida, crítica ou sugestão poderá ser encaminhada ao cinzapoderoso.blog para futura revisão.
E-mail: simoneb.lara@gmail.com



Sobre as autoras

SIMONE B. LARA



- Criadora do Cinza Poderoso, blog que mergulha nos assuntos relacionados a vida dos 50+, com informações, serviços e troca de experiências para o segmento da longevidade. Graduada em Turismo, pós-graduada em Administração Hoteleira e especialista em Administração Estratégica. Ampla experiência em gestão de vendas e marketing na indústria da hospitalidade, em redes hoteleiras como Sheraton, Meliá e Caesar Park e na Editora PANROTAS. Autora dos livros Vendas e Marketing da Hotelaria, Editora Futura, São Paulo - 2001 e Eventos Corporativos - presenciais, on-line e híbridos, Amazon - 2021. Professora do Curso de Organização de Eventos no Senac Rio e de Desenvolvimentos de Serviços para o Mercado da Longevidade, na FGV. Professora convidada na Disciplina Gestão de Serviços do Curso de Especialização em Gestão Empresarial da Escola Politécnica / UFRJ,

PATRICIA GALANTE DE SÁ



- Sócia da consultoria RegeNarrativa, voltada a branding com propósito e treinamento de lideranças, é Comunicóloga, Mestre em Administração pela FGV e tem formação em Economics for Transition pelo Schumacher College/UK. Professora-convidada nos MBAs da FGV, Ib-mec e BSP, foi diretora do coletivo de carreira feminina HubMulher, onde fundou e lidera o GT Maturi. É criadora e Coordenadora Acadêmica da primeira formação executiva em mercado da longevidade do país, lançada em janeiro de 2021 na FGV, ativista, palestrante e autora.

.....

Esta é uma obra educacional de distribuição gratuita, não podendo ser explorada com fins comerciais por terceiros, no todo ou em parte, exceto para divulgação e aprendizagem pessoal e organizacional. Todos os direitos são reservados às autoras. A reprodução total ou parcial deste e-book e seu conteúdo em qualquer meio impresso, digital ou audiovisual deverá obrigatoriamente mencionar a fonte, fornecendo o crédito de autoria. Fotos: Unsplash e Pexels.



LONGEVIDADE

