

Una producción



MATERIAL DE APOYO DEL DOCUMENTAL

---

# CUÁNTOS DÍAS CUÁNTAS NOCHES



[www.quantosdiasquantasnoites.com](http://www.quantosdiasquantasnoites.com)

# ÍNDICE

- 4. ¿CÓMO UTILIZAR ESTE MATERIAL?

---

- 6. SINOPSIS

---

- 8. QUE EXISTAMOS, ¿A QUÉ SERÁ QUE SE DESTINA?

---

- 12. ENVEJECIMIENTO: DATOS CLAVE

---

- 16. CÓMO ORGANIZAR UNA SESIÓN DE CINE CON LA PELÍCULA “CUÁNTOS DÍAS, CUÁNTAS NOCHES”

---

- 20. CUÁNTO CABE EN ENVEJECER:
  - 20. FINITUD
  - 30. EDADISMO
  - 38. LONGEVIDAD

---

- 47. EL ENVEJECIMIENTO EN EL CONTEXTO GLOBAL

---

- 49. NOTAS DE LOS APOYADORES DEL PROYECTO

---

- 58. REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

---

- 63. FICHA TÉCNICA DE LA PELÍCULA

---

- 63. RED DE IMPACTO

---



*Cualquier idiota puede ser joven. (...)  
Se necesita mucho talento para envejecer.*

**Millôr Fernandes**




# CÓMO UTILIZAR ESTE MATERIAL

Este libreto está dirigido a las personas interesadas en dar seguimiento a la conversación que empezamos en el documental **Cuántos días, Cuántas noches**. Tiene básicamente dos objetivos: apoyar a las personas que quieran organizar charlas y debates en torno a la película y profundizar en los temas que en ella se abordan.

A continuación se ofrece más información sobre los temas abordados, cómo se relacionan con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, sugerencias de lecturas y películas, y orientaciones sobre cómo organizar una sesión de cine.

**Esperamos que les ayude a navegar por estos temas.**

**¡Buena lectura!**



*Envejecer es todavía el único medio  
que se ha encontrado para vivir mucho tiempo.*

**Charles Saint-Beuve**



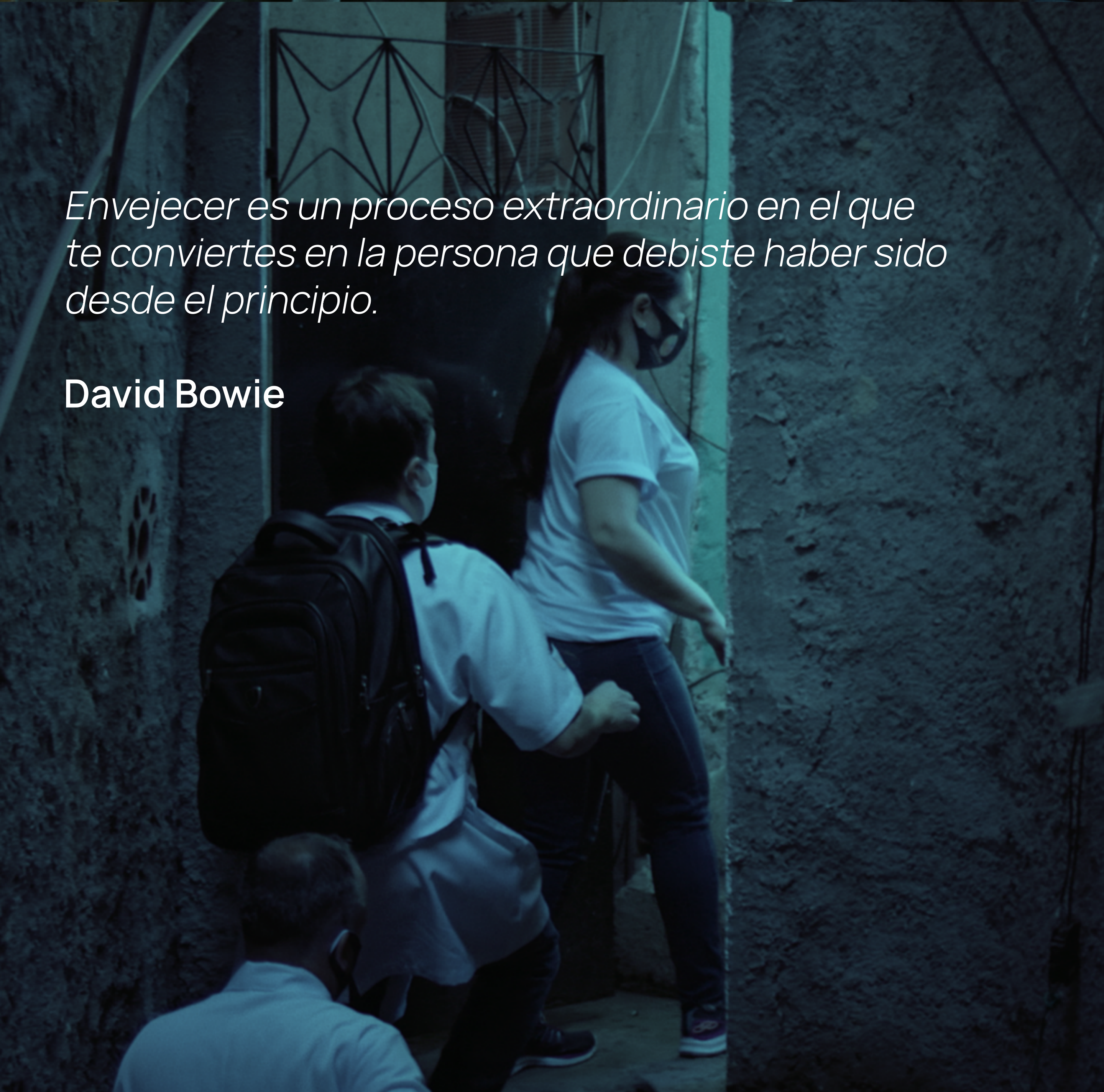
# SINOPSIS

Hay estudios que dicen que el ser humano que vivirá 150 años ya ha nacido. Pero, ¿cómo estamos aprovechando esta oportunidad? “Cuántos días, cuántas noches”, el nuevo documental de Maria Farinha Filmes (“Aruanas”, “El comienzo de la vida”) que dirige Cacau Rhoden (“Nunca me soñaron”, “Gotitas de la Alegría”) se sumerge a fondo en los propósitos de nuestra existencia en este planeta. Expertos y pensadores nos invitan a mirar las oportunidades y desigualdades relacionadas con este tema, así como nuestra propia conexión con el tiempo y la edad. Con la participación de Alexandre Kalache, Sueli Carneiro, Ana Claudia Arantes, Mona Rikumbi, Ana Michelle Soares, Tom Almeida, Mórris Litvak y Alexandre Silva, la película saca a la luz una investigación esencial en nuestro siglo: **ya está en marcha la revolución de la longevidad, que ha llegado para transformar el futuro de todas las generaciones.**



*Envejecer es un proceso extraordinario en el que te conviertes en la persona que debiste haber sido desde el principio.*

**David Bowie**



# QUE EXISTAMOS, ¿A QUÉ SERÁ QUE SE DESTINA?

**Cuántos días, cuántas noches** es una película sobre la vida y la muerte. Sobre envejecer y vivir bien. Sobre privilegios y desigualdades. Sobre el cuidado y el desamparo.

Somos la generación que vivirá una revolución del tiempo: viviremos más días que nuestros antepasados. ¿Pero eso qué significa?

Envejecer en la sociedad actual puede ser tanto gratificante como desafiante. Por una parte, los incontables avances en medicina y tecnología que han hecho posible tener una vida más larga y saludable. Hay muchas personas que en sus últimos años de vida disponen de recursos como asistencia de salud, programas sociales y tecnologías de apoyo que contribuyen a su salud y bienestar. Mientras tanto, la mayor parte de la sociedad se encuentra a merced de su propio destino.

La experiencia de envejecer no es la misma para todas las personas, y son muchos los factores que inciden en esas desigualdades, como el nivel socioeconómico, la raza o etnia, el género, el acceso a los cuidados sanitarios y el tiempo libre.

Por ejemplo, las personas que se han enfrentado a dificultades económicas a lo largo de su vida tienen más probabilidad de vivir una situación de inseguridad económica en sus últimos años. Pueden tener menos acceso a alimentos sanos y entornos de vida seguros, saneamiento, red de apoyo, lo que puede afectar de forma negativa su salud y bienestar mientras envejecen.

Asimismo, las personas de grupos raciales o étnicos socialmente vulnerables e históricamente segregados pueden sufrir discriminación y otras formas de desigualdad social y económica, lo que agudiza las disparidades en cuanto al envejecimiento. También experimentan un mayor aislamiento social y muchos obstáculos en el acceso a los servicios de salud. Lo mismo sucede a las personas LGBTQIAP+.

El género también constituye un factor central en el envejecimiento. Las mujeres, por ejemplo, tienen más probabilidades de vivir en la pobreza en los



últimos años de su vida, debido a factores como la brecha salarial y el hecho de que suelen pasar más tiempo fuera de la fuerza de trabajo formal y remunerada, ocupándose de los niños o familiares mayores.

Las desigualdades en las experiencias de envejecimiento son una forma de injusticia social, ya que a menudo se deben a factores sistémicos y estructurales que no se pueden cambiar individualmente. En ello está la importancia de reconocer y afrontar esas desigualdades para promover una sociedad más justa y equitativa para las personas de todas las edades. Por lo tanto, son necesarios programas y políticas de apoyo a la salud y el bienestar de las personas mayores de todos los grupos sociales, así como esfuerzos por parte de la sociedad y el Estado para abordar las causas profundas de la desigualdad en nuestra sociedad.

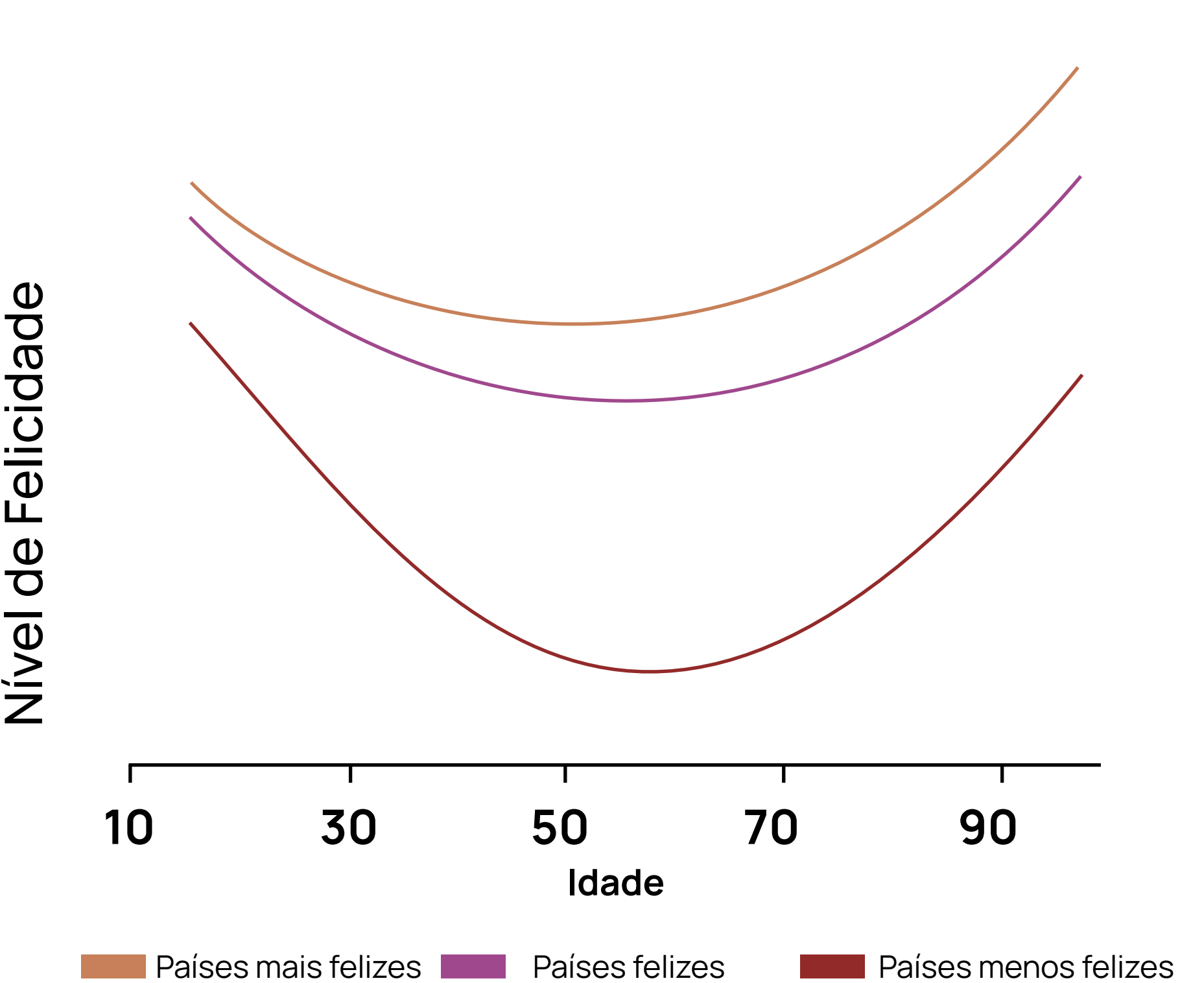
El envejecimiento también conlleva retos individuales, como el sufrimiento derivado del deterioro físico y cognitivo, que puede afectar la capacidad de realizar actividades cotidianas y mantener la autonomía, y del aislamiento social y la soledad que suelen producirse tras la jubilación o la pérdida de vínculos con la familia y los amigos.

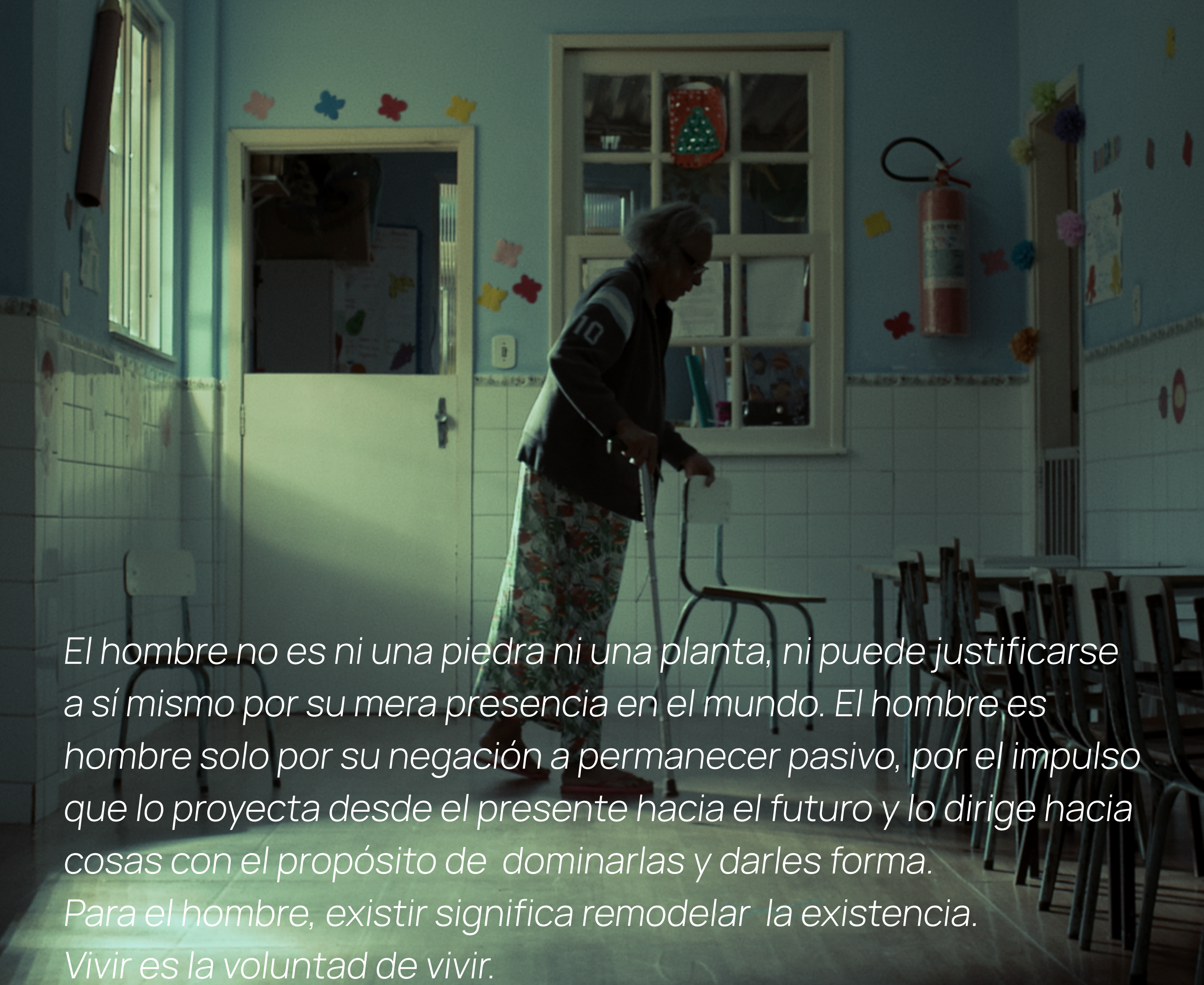
Además, en torno al envejecimiento hay estigmas sociales, como los estereotipos negativos o la discriminación, que excluyen, estigmatizan y desprecian las personas mayores. Estos estigmas tienen que ver con los estándares de belleza, la suposición de que al envejecer las personas se vuelven incapaces física y mentalmente, entre otros, y a pesar de que afectan a todas las personas mayores, son especialmente difíciles para las personas de comunidades históricamente marginalizadas.

Aun así, son muchas las personas que encuentran sentido y satisfacción en la vejez. Tienen más tiempo para dedicarse a hobbies o intereses que antes no podían, y pueden encontrar nuevas formas de contribuir a sus comunidades. Con apoyo social y recursos, el envejecimiento puede ser una fase de crecimiento y desarrollo continuo.

Un estudio del [Brookings Institute](#) reveló que las personas mayores de 60 años suelen gozar de un mayor bienestar que las más jóvenes. Las encuestas sobre felicidad realizadas en países desarrollados presentan una forma de “curva en U”, en el que uno de los puntos álgidos se sitúa entre los 18 y los 21 años, con un descenso continuo hasta los 40, alcanzando su punto más alto de satisfacción a los 98 años.

La curva de la felicidad tiene forma de "U"



An elderly woman with short grey hair, wearing a dark jacket and a patterned skirt, is walking in a room. She is using a silver walker. The room has light blue walls decorated with colorful paper flowers and a Christmas tree decoration in a window. A fire extinguisher is mounted on the wall. In the background, there are several wooden chairs stacked together.

*El hombre no es ni una piedra ni una planta, ni puede justificarse a sí mismo por su mera presencia en el mundo. El hombre es hombre solo por su negación a permanecer pasivo, por el impulso que lo proyecta desde el presente hacia el futuro y lo dirige hacia cosas con el propósito de dominarlas y darles forma. Para el hombre, existir significa remodelar la existencia. Vivir es la voluntad de vivir.*

An elderly man with a white beard and glasses, wearing a red sweater, is sitting on a white windowsill. He is looking out of a window with white shutters. The room behind him is dimly lit.

***Simone de Beauvoir.***

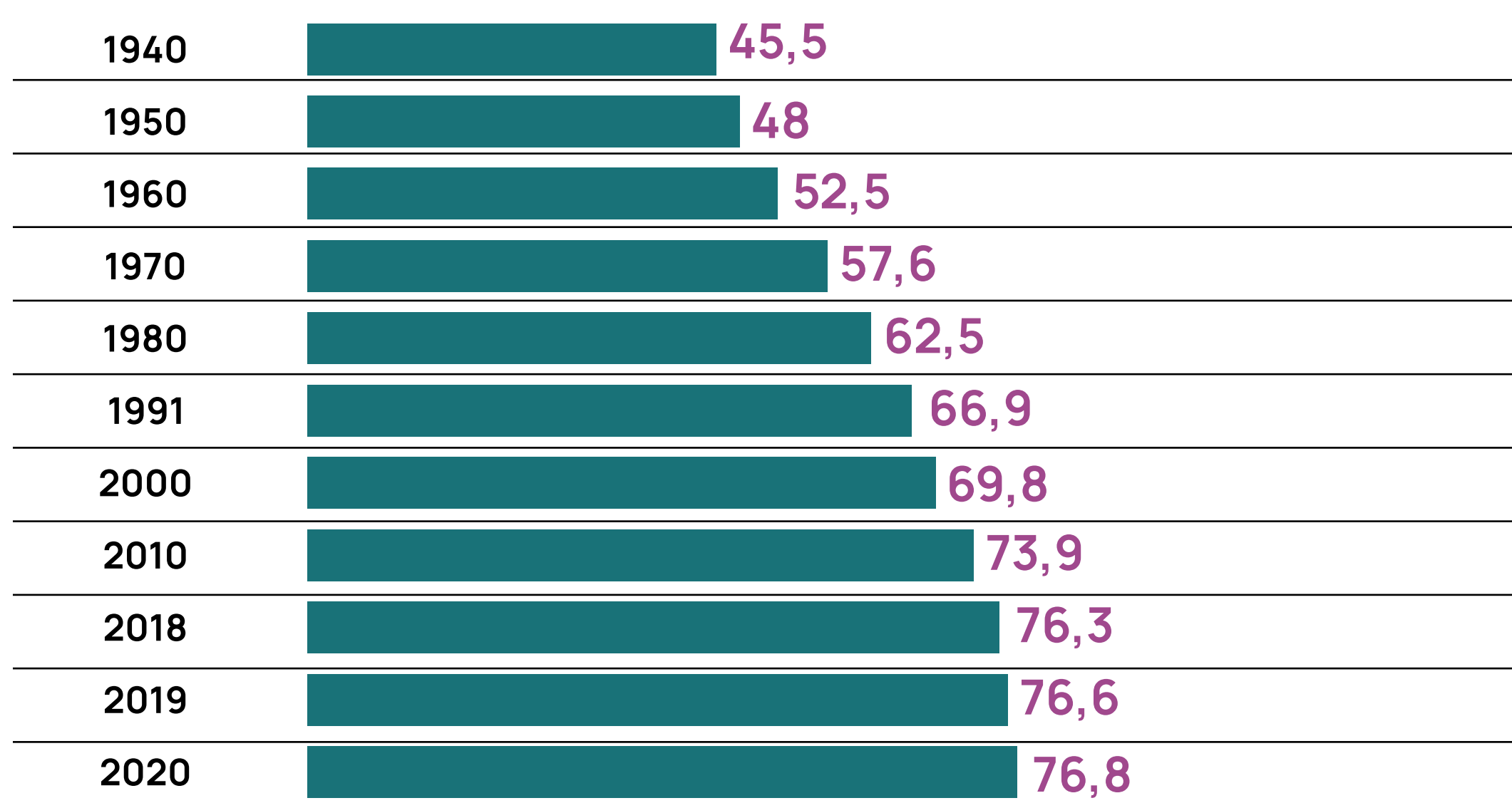
# ENVEJECIMIENTO: DATOS CLAVE

Actualmente hay un importante cambio en la pirámide de edades a nivel global. La población mundial envejece progresivamente. Según las proyecciones de las Naciones Unidas, en 2020 había cerca de 703 millones de personas mayores de 65 años en todo el mundo, y se espera que esta cifra llegue a 1.500 millones en 2050.

Además, el número de personas mayores de 80 años aumenta más rápidamente que el de la población total de edad avanzada. En 2020, había cerca de 146 millones de personas mayores de 80 años en todo el mundo, y se prevé que esta cifra ascienda a 434 millones en 2050.

Lo mismo ocurre en Brasil. Según datos del IBGE (Instituto Brasileño de Geografía y Estadística), en 2020 el país tenía cerca de 30 millones de personas de 60 años o más, lo que representa el 14,3% de la población total. Se prevé que este número seguirá en ascenso en las próximas décadas, y en 2060 habrá alrededor de 73 millones de ancianos, lo que corresponderá al 34,1% de la población total. A modo de comparación, en la década de 1940, la esperanza de vida en Brasil era de 45 años.

**La esperanza de vida en Brasil alcanza los 76,8 años**  
El promedio es 2 meses superior al de 2019, pero no tiene en cuenta los efectos de la pandemia



Estos cambios demográficos tienen importantes implicaciones para la sociedad, como el aumento de la demanda de asistencia médica, la necesidad de tener políticas públicas que garanticen la seguridad financiera de las personas mayores, de adaptar los espacios de trabajo y las infraestructuras urbanas y ampliar el debate sobre el edadismo y la importancia de la intergeneracionalidad. **¿Estamos preparados para envejecer y para acoger a las personas mayores en nuestra sociedad?**

## *Envejecer*

*Antes, todos los caminos iban.  
Ahora todos los caminos vienen.  
La casa es acogedora, los libros pocos.  
Y yo mismo preparo el té para los fantasmas.*

**Mário Quintana**

(versión en español: Demian Paredes)

# TODAS LAS PERSONAS ENVEJECEN, PERO NO DEL MISMO MODO

En Brasil, el racismo y la desigualdad social son marcadores importantes cuando se habla de envejecimiento. Todas las personas envejecen, pero no del mismo modo. Es lo que demuestran los datos.

En Santa Catarina, uno de los estados con mayor renta per cápita de Brasil, la esperanza de vida de una persona se situaba en 79,9 años en 2019, según [datos](#) del IBGE. En Maranhão, estado que tiene la menor renta per cápita del país, la esperanza de vida media ese mismo año era de 71,4 años.

El envejecimiento no es igual para ricos y pobres, para los que saben leer y los que son analfabetos, para los que viven en centros urbanos, en comunidades vulnerables, en el campo o en condominios y urbanizaciones cerradas. En la ciudad de São Paulo, hay una enorme diferencia de edad de fallecimiento entre algunos barrios, según los datos del [Mapa de la Desigualdad 2020](#). Mientras que en Jardim Paulista, un barrio noble, la edad promedio de muerte de la población es de 81,5 años, en Jardim Ingela, un barrio pobre, este promedio se sitúa en 58,3 años. Son 23 años de diferencia.

Aun así, incluso en las comunidades más vulnerables se pueden encontrar historias de resiliencia y longevidad. En esta serie de reportajes (en portugués), [ancianos casi centenarios](#) cuentan historias sobre la ocupación de las zonas periféricas de la ciudad de São Paulo.

## Los viejos

Todos nacieron viejos - sospecho.  
En casas más viejas que la vejez,  
en calles que siempre han existido siempre  
—siempre como existen hoy  
y nunca dejarán de estar:  
oscuras e inmóviles e imborrables  
incluso tras el Juicio Final.  
Los más viejos tienen 100, 200 años  
y se pierde la cuenta.  
Los más jóvenes  
no menos de 50 —enorme edad.  
Ninguno de ellos me mira.  
La vejez se lo prohíbe. ¿Quién autorizó  
que hubiera chicos en esta plaza municipal?  
¿Quién infringió la ley de la eternidad  
que no permite que la vida vuelva a empezar?  
Me ignoran. Yo no. A mí me gustaría  
haber sido un viejo desde siempre.  
Así hablarían  
conmigo de cosas  
guardadas en una caja fuerte de insinuaciones  
la interminable palabrería de monosílabos, murmullos,  
toses concluyentes.  
Ni siquiera me ven pasar. No se fían de mí.  
¡Confianza! ¡Confianza!  
Una dádiva impensable  
en rostros cerrados,  
en redingotes aterciopelados,  
en sombreros autoritarios,  
en las barbas milenarias.  
Sigo, seco y solo, por el bosque  
de los viejos.

**Carlos Drummond de Andrade**

# CÓMO ORGANIZAR UNA SESIÓN DE CINE CON LA PELÍCULA CUÁNTOS DÍAS, CUÁNTAS NOCHES





La película está disponible para **proyecciones gratuitas** en la página web [www.quantosdiasquantasnoites.com](http://www.quantosdiasquantasnoites.com)

¿Les gustaría organizar una charla después de la proyección?

¡Vamos a ayudarles!

A continuación les damos algunos consejos para organizar una proyección pública y gratuita seguida de un debate sobre la película:

### **Antes de la proyección:**

1) Ver la película previamente, así habrá tiempo para organizar la sesión. Reflexionar sobre qué sentimientos le despertó la película, qué temas le llamaron la atención.

2) Hacer pruebas antes de la proyección pública, verificar la calidad del sonido y de la imagen en la pantalla. Hay que descargar la película con antelación, para que la calidad de Internet no afecte la proyección.

3) Leer el presente material de apoyo con información sobre la película y los temas que plantea. Esto le hará sentirse más preparada/o para hablar y aportará más elementos para el debate que se realizará después de la proyección. Conviene recordar que los contenidos presentados en este material no son más que sugerencias de cómo llevar a cabo la proyección y el debate. No hay reglas. Usted podrá manejar la actividad como mejor le parezca.

4) Hay que estar abierto a las opiniones divergentes y manejar el debate para que las y los participantes se sientan cómodos para hablar y que puedan escuchar y debatir todas las opiniones respetuosamente.

5) Corresponde a la persona mediadora crear un entorno favorable para el intercambio de ideas y no es necesario que el grupo llegue a un consenso o a una conclusión prefabricada respecto a los temas debatidos.

### **Después de la exhibición:**

Una forma interesante de iniciar la conversación tras ver la película es pedir a los participantes que digan una palabra que exprese lo que sintieron al ver el documental. Este ejercicio ayuda a romper el hielo y aporta algunos elementos al debate.

## Sugerencias de preguntas:

- ¿Cuál es su mayor miedo con relación al envejecimiento?
- ¿Cómo podemos ayudar a las personas que envejecen?
- ¿Qué papel juega el cuidado para las personas que envejecen y enferman?
- ¿Crees que un equipo conformado por personas de varias edades podría contribuir al desarrollo del trabajo? ¿Por qué?



# *Pascua*

## *Vejez*

*es un modo de sentir frío que me asalta  
y una cierta acidez.*

*El enrollarse de un perro  
cuando la casa se apaga y las personas se acuestan.*

*Divido el día en tres partes:*

*la primera para mirar retratos.*

*La segunda para mirar espejos,*

*la última y mayor para llorar.*

*Yo, que fui rubia y lírica,  
no estoy pictórica.*

*Pido a Dios,*

*en auxilio de mi flaqueza,*

*abrevie esos días y me conceda un rostro*

*de vieja madre cansada, de abuela buena,*

*no me importa. Aspiro a esto*

*con impaciencia y dolor.*

*Porque siempre hay quien diga*

*en medio de mi alegría:*

*“¿ponte el abrigo”,*

*“¿tienes valor”*

*“por qué no te pones anteojos?”.*

*Igual que la rosa sequisima y su perfume de polvo,*

*quiero lo que de ese modo es dulce,*

*lo que de mí diga: así es.*

*Para dejar de temer y posar para un retrato,*

*recibir de regalo una poesía en pergamino.*

*Adélia Prado*

*(versión en español de José Francisco Navarro)*

# CUÁNTO CABE EN ENVEJECER

## FINITUD

Cuando la película de la vida llega a su fin, nos morimos. Esta es una verdad de la que no se puede escapar. La finitud puede ser liberadora y aterradora a la vez. Por un lado, reconocer que todo es finito puede hacer que uno se dé cuenta de la preciosidad y el valor de cada momento de la vida. Puede animarnos a aprovechar al máximo el tiempo, perseguir las propias pasiones y valorizar los vínculos afectivos.

Por otro lado, también puede ser abrumadora, y provocar ansiedad y una sensación de falta de sentido. Pero es precisamente el reconocimiento de la finitud lo que da sentido y propósito a la vida, pues hace que cada persona se enfrente a la realidad de su propia mortalidad y viva con propósito e intencionalidad.

Existe un tabú en torno a la muerte. Pero dejar de hablar sobre ella puede tener consecuencias difíciles para todos. Si hablamos de nuestros deseos y valores con nuestros seres queridos, podemos asegurarnos de que los cuidados que recibiremos al final de nuestra vida coincidirán con nuestras creencias y deseos personales. **Escuchar los deseos de las personas mayores y darles autonomía para elegir cómo quieren que sea el final de sus vidas es un principio ético del cuidado.**

Vamos a vivir momentos de pérdida de seres queridos y de duelo. Hablar de este tema puede ayudarnos a elaborar el dolor. Cuando hablamos abiertamente de nuestras emociones y compartimos nuestras experiencias con los demás, podemos sentirnos más conectados y apoyados en los momentos difíciles.

Asimismo, hablar de la muerte y la finitud puede ayudar a construir una sociedad con más compasión y empatía. Cuando reconocemos que todas las personas somos mortales y que todos experimentaremos la pérdida y el duelo en algún momento de nuestras vidas, se produce un mayor nivel de comprensión y solidaridad con los demás.

**Hablar de la muerte y la finitud puede resultar incómodo o difícil, pero es algo**

**importante para vivir una vida plena y con sentido.** Hablar de la muerte y del final de la vida nos ayuda a vivir mejor el presente. Y poder mantener un diálogo con personas que están dispuestas a escuchar las angustias y las dudas que tenemos es aún mejor. [InFINITO](#) es un movimiento que busca promover una conversación sincera sobre la vida y la muerte y ofrecer un entorno acogedor para abordar algunos temas relacionados con la vida: el envejecimiento, los cuidados paliativos, la muerte y el duelo.

## Para conocer más sobre el tema



### Libros escritos por las personas que participan en el documental (en portugués y español)

[La muerte es un día que vale la pena vivir - Ana Claudia Quintana Arantes](#)

[Histórias lindas de morrer - Ana Claudia Quintana Arantes](#)

[Pra vida toda valer a pena viver - Ana Claudia Quintana Arantes](#)

[Enquanto eu respirar: dançando com o tempo e com todas as possibilidades de estar viva até o último suspiro - Ana Michelle Soares](#)

[Contém esperança: histórias sobre viver e conviver com uma doença grave - Ana Michelle Soares, Ana Claudia Quintana e outros](#)

[Vida Inteira: uma jornada em busca do sentido do sagrado de cada dia - Ana Michelle Soares](#)

[Entre a lucidez e a esperança: um olhar sobre a finitude para quem não tem tempo a perder - Ana Michelle Soares](#)

[Luto por perdas não legitimadas na atualidade - Gabriela Casellato e outros](#)

[Quando a morte chega em casa - Teresa Vera de Sousa Gouvêa](#)

[Ser mortal - Atul Gawande](#)

[Pacientes que curam: o cotidiano de uma médica do SUS - Julia Rocha](#)



## Libros de otros autores (en portugués y español)

[Os últimos melhores dias da minha vida - Gilberto Dimenstein e Anna Penido](#)

[Inseparables: Sobre El Amor, La Vida Y La Muerte - Dr. Irvin Yalom](#)

[De mãos dadas: um palhaço e um psicólogo conversam sobre a coragem de viver o luto e as belezas que nascem da despedida - Claudio Thebas e Alexandre Coimbra](#)

[Sobre la muerte y los moribundos: Una lección de vida para médicos, enfermeras y familias - Elizabeth Kübler-Ross](#)

[La Rueda de la Vida - Elizabeth Kübler-Ross](#)

[Luto é outra palavra para falar de amor - cinco formas de honrar a vida de quem vai e de quem fica após uma perda - Rodrigo Luz](#)

[Las cinco invitaciones: descubre lo que la muerte puede enseñarnos sobre la vida plena - Frank Ostaseski](#)

[El año del pensamiento mágico - Joan Didion](#)

[O pai da menina morta - Tiago Ferro](#)

[Lista de filmes sugeridos pelo Cineclube da Morte](#)

[Cinemateca do Infinito](#)



## Podcast (en portugués)

[Finitude Podcast: podcast sobre temas de envejecimiento, salud mental, enfermedad, cuidados paliativos, muerte y duelo. Conducido por los periodistas Juliana Dantas y Renan Sukevicius.](#)



## Otros materiales (en portugués)

[Una cartilla para que los periodistas puedan actualizar su lenguaje sobre temas como la enfermedad, el diagnóstico, los cuidados paliativos, la muerte y el duelo](#)


[Duelo LGBTQIA+](#)

[Amarelo inFINITO: Suicidio, un problema de todos](#)

[Retrospectiva inFINITA: recopilación de los ocho artículos más leídos en el blog de inFINITO en 2022](#)

Portal [“Hablemos del duelo”](#): siete amigas narran sus experiencias de duelo.

Blog [Muerte sin tabú](#): un proyecto de dos periodistas que aborda temas relacionados con la vida y la muerte.



*Podré envejecer, pero nunca perderé el deleite de la vida, porque el último recodo del camino será el mejor.*

**Henry Van Dyke**



# AL HABLAR DE FINITUD, HAY QUE HABLAR DEL CUIDADO

El sufrimiento es inherente a la vida humana. Y sufrir en soledad puede resultar insoportable. Para hablar de los retos de envejecer, enfermarse y morir, hay que poner el cuidado en el centro de todo. **Cuidarnos los unos a los otros y a nosotros mismos es el camino hacia la longevidad plena.**

Todos los seres humanos dependemos de los cuidados para existir. Nada más nacer, necesitamos que nos tomen en brazos, nos alimenten y nos cuiden. A medida que crecemos, ganamos autonomía y la ilusión de que ya no necesitamos cuidados. Pero en algún momento de la vida, los cuidados vuelven a ser esenciales. Pero en algún momento de la vida, los cuidados vuelven a ser esenciales. Ya sea por un accidente, una enfermedad o el envejecimiento. Incluso si uno llega a una vejez saludable, su movimiento y autonomía se reducirán. Necesitará que alguien le acompañe al banco, le ayude a atarse los zapatos, a ducharse. A veces los cuidados necesarios son aún más elementales: ayuda para alimentarse, para poder respirar. Cuidar es una ética que nos mantiene vivos y nos humaniza.

## CUIDAR DE LAS PERSONAS EN SU ENVEJECIMIENTO

Con el crecimiento de la población mayor, muchas familias se enfrentan a un nuevo reto: organizar la rutina y las finanzas para cuidar a una persona que necesita ayuda. Incluso cuando la persona mayor goza de buena salud, muchas veces su movilidad y autonomía se ven reducidas. Además, necesitará ayuda para hacer la compra, que le acompañen a una cita médica o para dar un paseo. Es decir, empieza a necesitar ayuda para realizar actividades cotidianas que antes hacía sola.

Cada familia busca una solución que corresponda a sus condiciones materiales, financieras y afectivas. Pero ¿estamos dispuestos a mantener este diálogo más allá de la intimidad del hogar? ¿Es posible pensar en una comunidad de cuidados? ¿Con Vecinos, amigos, centros culturales, espacios comunitarios de convivencia y comida?

Cuando la responsabilidad de cuidar a las personas mayores queda exclusivamente en manos de las familias se suele generar una carga excesiva sobre todo para las mujeres -madres, hijas, sobrinas y nietas-, que son la mayoría en renunciar a sus trabajos, cambiar sus jornadas y asumir la responsabilidad de cuidar a sus familiares. **Cuando se distribuye el cuidado entre la familia, la sociedad y el Estado, se puede cuidar a todos: a la persona que cuida y a la persona que recibe el cuidado.**

Algunas familias pueden contar con la ayuda de una persona cuidadora profesional, que tiene formación y recibe una remuneración por ocuparse del familiar mayor. Esta profesión, cada vez más necesaria debido al envejecimiento de la sociedad, aún no está regulada en Brasil. Las personas cuidadoras luchan por su reconocimiento profesional y para que se fijen sus responsabilidades profesionales (lo que les corresponde hacer o no), se les garantice una base salarial y una jornada laboral definida.

La profesión está incluida en la Clasificación Brasileña de Ocupaciones (CBO) del Ministerio de Trabajo, pero el proyecto de ley que proponía su regulación fue vetado por el presidente de la República en 2019, y el Congreso mantuvo el veto. En 2023, el [proyecto](#) regresó al Congreso y su aprobación está pendiente.

## LOS CUIDADOS PALIATIVOS

Cuando a una persona se le diagnostica una enfermedad que afectará la continuidad de su vida puede contar con una atención específica: los cuidados paliativos. Se trata de una atención multidimensional –física, emocional, familiar, social y espiritual– brindada por un equipo interdisciplinar de profesionales de salud para apoyar al paciente y a sus familiares.

Busca mejorar la calidad de vida de las personas enfermas: aliviar el sufrimiento a medida que avanza la enfermedad, ayudarlas a prepararse para la despedida y la muerte y dar sentido y valor a la vida y a los afectos.

Según la Organización Mundial de la Salud, los cuidados paliativos son:

“un enfoque para mejorar la calidad de vida de los pacientes (adultos y niños) y sus familias que enfrentan problemas asociados con enfermedades potencialmente mortales. Incluye la prevención y el alivio del sufrimiento mediante la identificación temprana, evaluación y tratamiento del dolor y otros problemas físicos, psicosociales y espirituales”.

Los cuidados paliativos no son un diagnóstico médico ni responden a una fase específica de la enfermedad. Tampoco impide que se recurra a otros tratamientos médicos. Los cuidados paliativos se centran en la persona enferma, a qué se enfrenta y cuáles son las mejores alternativas entre el tratamiento y la calidad de vida.

Suelen estar a cargo de un equipo de profesionales de salud, como médicos, enfermeros, trabajadores sociales, psicólogos y otros especialistas, que colaboran para ofrecer una atención integral adaptada a las necesidades individuales del paciente. Pueden incluir el manejo del dolor, el control de los síntomas, la asistencia en las actividades cotidianas, el apoyo emocional y espiritual y en la toma de decisiones sobre el tratamiento.

En la página web de la [Casa do Cuidar](#), un centro especializado en cuidados paliativos en Brasil fundado por la Dra. Ana Claudia Quintana Arantes, se exponen los principios que rigen este tratamiento:

- 1. Respetar la dignidad y la autonomía de los pacientes.**
- 2. Respetar el derecho del paciente a elegir entre tratamientos, entre los que se encuentran los que pueden prolongar o no la vida.**
- 3. Comunicarse de forma clara y cuidadosa con los pacientes, sus familiares y cuidadores.**
- 4. Identificar los principales objetivos de los cuidados de salud desde la perspectiva del paciente.**
- 5. Proporcionar un excelente apoyo en el manejo del dolor y otros síntomas de sufrimiento físico.**

**6. Reconocer, analizar, dialogar y ofrecer acceso a servicios de atención psicológica, social y espiritual.**

**7. Proporcionar acceso a un apoyo terapéutico que abarque todos los elementos de la vida por medio de tratamientos terminales que mejoren la calidad de vida del paciente, sus familiares y cuidadores.**

**8. Organizar la asistencia de modo que se promueva la continuidad de los cuidados para el paciente y su familia, tanto si se realizan en el hospital, en las citas médicas, en el hogar o en otra institución de salud.**

**9. Mantener una postura de apoyo educativo a todas las personas implicadas en los cuidados directos del paciente.**

Los cuidados paliativos son un derecho humano –no un privilegio para quienes pueden pagarlos– a un tratamiento digno ante la enfermedad. Por eso es muy importante crear políticas de acceso gratuito a ese derecho. En 2018, el gobierno federal brasileño publicó una resolución para ofrecer los cuidados paliativos en el Sistema Único de Salud (SUS). Para más detalles, se puede consultar el documento en la página web del Ministerio de Salud (en portugués).

## **Para más información sobre cuidados paliativos (en portugués)**

[Academia Nacional de Cuidados Paliativos \(ANCP\)](#)

[Los cuidados paliativos: una revolucionaria forma de cuidar](#)

[Cuidados paliativos: aspectos jurídicos - Luciana Dadalto, Ana Carla Harmatiuk Matos y otros](#)

[Manual de Cuidados Paliativos ANCP](#)

Conozca el testamento vital: un documento registrado ante un notario en el que el paciente puede expresar sus deseos y decisiones sobre su futuro tratamiento, en caso de quedar incapacitado/a por una enfermedad grave, con el fin de expresar libremente su voluntad.

<https://www.testamentovital.com.br/> y <https://www.instagram.com/lucianadadalto/>

[Testamento Vital. - Luciana Dadalto](#)

# COMUNIDADES COMPASIVAS

Otra iniciativa que contempla los cuidados como parte fundamental de la vida son las comunidades compasivas. Son colectivos organizados para asistir a las personas socialmente más vulnerables creados en el interior de las propias comunidades y formados principalmente por personas de la localidad que se dedican a cuidar a quienes padecen enfermedades graves y a sus familias.

Es una forma complementaria para ayudar a aliviar el sufrimiento humano en situaciones de extrema vulnerabilidad. Las comunidades compasivas suelen crearse en barrios y villas y otras localidades con comunidades más vulnerables. No son cuidados que sustituyen a los profesionales sanitarios y las obligaciones del Estado, sino un vínculo de compasión entre personas para ayudar a afrontar momentos difíciles.

Las comunidades compasivas son una realidad en Brasil gracias al trabajo de Alexandre Silva, enfermero de cuidados paliativos y profesor universitario que creó las primeras comunidades compasivas en las favelas de Rocinha y Vidigal, en Río de Janeiro.

## Más información sobre las comunidades compasivas (en portugués)

<https://www.comunidadecompassiva.com.br/>

[Las comunidades compasivas: un modelo de cuidado para Brasil](#)



**Leer más (en portugués)**

[Las Comunidades Compasivas](#)

[Instagram del Proyecto Comunidad Compasiva en Brasil](#)

# CUÁNTO CABE EN ENVEJECER

# EDADISMO

Edadismo y discriminación por edad son dos términos que designan lo mismo: el prejuicio contra las personas mayores. Aunque se trata de algo que siempre ha existido, la palabra “edadismo” se ha acuñado recientemente y, en el caso del español, ya está recogida en el [Diccionario de la Lengua Española](#), a diferencia de los términos en portugués “etarismo/idadismo”, que aún no están recogidos en los diccionarios de lengua portuguesa. En este material utilizaremos el término edadismo.

El término “edadismo” deriva del inglés “aging”, acuñado en 1969 por el gerontólogo y psiquiatra Robert Neil Butler, para referirse a la discriminación hacia personas o grupos en función de su edad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el edadismo como estereotipos (cómo pensamos), prejuicios (cómo sentimos) y discriminación (cómo actuamos) hacia las personas en función de su edad.

Los prejuicios pueden manifestarse de diversas formas: falta de acceso a los espacios públicos, despido forzoso de personas mayores, escasa representación en las artes y la moda, barreras en el acceso al ocio y la educación, pocas oportunidades de autonomía económica, burlas, chistes y exclusión.

Debido al creciente envejecimiento de la población, se multiplican los casos de edadismo, lo que hace que las personas mayores de 60 años se vuelvan más vulnerables. Por eso es importante que las empresas y el Estado elaboren políticas específicas de inclusión y acceso para las personas mayores. Así será posible garantizar derechos como autonomía, seguridad y acceso a servicios de salud.

El edadismo puede producirse de muchas maneras y en varios ámbitos:

- El edadismo institucional es aquel que, por medio de leyes, reglas, normas sociales, políticas y prácticas institucionales, restringe de forma injusta las oportunidades, poniendo en desventaja a las personas en función de su edad.
- El edadismo interpersonal se produce en las interacciones entre dos o más personas.

**Más información sobre el edadismo (en portugués):**

<https://vitat.com.br/etarismo/>

CUANDO HABLAMOS DE EDADISMO, DEBEMOS REFLEXIONAR SOBRE:

## EL MERCADO DE TRABAJO

A medida que aumenta la esperanza de vida, ¿cómo se adaptan la sociedad y las empresas para mantener los puestos de trabajo y la actividad creativa de las personas mayores? En muchas organizaciones es común despedir a profesionales en función de su edad, como si la edad fuera un signo de incapacidad para adaptarse o producir.

Pero, aparte de la prolongación de la vida –con una inversión de la pirámide de edad–, también se aceleran los cambios en el mundo laboral. La tecnología, la transformación de las relaciones laborales, el uso creciente de la Inteligencia Artificial, son cambios a que deben adaptarse y actualizarse también los jóvenes profesionales. La capacidad de adaptación es algo común a todas las edades. Una persona, joven o mayor, que no se mantenga activa y en constante aprendizaje tendrá menos espacio en el mercado laboral. Por lo tanto, la edad no debe ser un factor para impedir que los profesionales sigan trabajando.

Una encuesta realizada en 2022 por el portal de ofertas de empleo brasileño Vagas.com reveló que una de cada cuatro personas mayores de 40 años fue despedida por razón de edad. Aproximadamente el 24% perdió su empleo por ser “vieja/o”. Según un informe del [Registro General de Empleados y Desempleados de Brasil](#) (Caged por sus siglas en portugués), más de 700.000 profesionales mayores de 50 años perdieron su trabajo durante la pandemia.

Despedir a personas mayores, además de ser una práctica discriminatoria y prejuiciosa, va en contra de los procesos de diversidad e inclusión que propagan tantas empresas. Un equipo diverso es un equipo que refleja la sociedad en la que vivimos. Las personas mayores de 50 años son el grupo demográfico de mayor crecimiento y el que concentra la mayor tasa de desempleo. A los profesionales mayores no se les debería imponer una fecha de caducidad en el mercado laboral.

## EL PODER DE LA INTERGENERACIONALIDAD

Que las personas de diversas edades se reúnan y convivan puede ser

beneficioso para todos, inclusive para las empresas. Una investigación realizada por la Asociación Americana de Jubilados (AARP) demostró los beneficios de la intergeneracionalidad en el mercado laboral:

- **Más productividad:** las personas mayores pueden compartir sus conocimientos, ayudar a los miembros más jóvenes de la empresa a moverse por el entorno corporativo, orientarlos, formar talentos y aportar una perspectiva basada en una mayor experiencia a la hora de abordar los problemas.
- **Más oportunidades de negocio:** cuando las empresas reflejan la diversidad de la sociedad, tienden a establecer vínculos más fuertes con los clientes y, en consecuencia, a realizar más ventas. Si más personas de diferentes edades se ven reflejadas en los productos y los vendedores, es más probable que se animen a comprar. Además, contar con personas mayores en el desarrollo de productos contribuye a mejorar la experiencia del usuario.
- **Más innovación:** cuanto más diferentes y diversos sean los equipos, mayor será la probabilidad de innovación. Los equipos intergeneracionales suelen crear más soluciones innovadoras.
- **Empresas más fuertes:** las empresas inclusivas son más resilientes y se recuperan más rápidamente cuando hay una crisis económica, según la encuesta estadounidense Great Place To Work.
- **Mejora del PIB:** los países con más personas mayores de 50 años activas experimentan un aumento del PIB y una mejora de la economía que beneficia a toda la sociedad.

No solo las personas mayores de 50 años se benefician de la contratación. Su impacto es positivo para toda la empresa y la sociedad. Por eso, las organizaciones, especialmente las personas que contratan, deben esforzarse por reconocer los prejuicios inconscientes que impiden la contratación o recolocación de personas mayores, o que dificultan la creación de vacantes afirmativas.

En Brasil, hay organizaciones como [Fórum Gerações](#), [Labora](#) y [Maturi](#) que buscan apoyar las empresas que quieran reforzar su compromiso con el aumento de la diversidad generacional. Tienen bases de datos de CV, ofrecen formación, producción de contenidos y creación de redes (networking). También ofrecen



servicios de consultoría a las organizaciones.

En una encuesta realizada por la consultora EY y Maturi y publicada en 2022, casi el 80% de las empresas que participaron no tienen políticas específicas e intencionadas para combatir la discriminación por edad en sus procesos de selección de personal.

Y las empresas que desarrollan actividades en materia de diversidad, equidad e inclusión (DEI) afirmaron que sus principales políticas tienen que ver con Género y Etnia/Raza (el 75% de las menciones). Solo el 45% tiene políticas relacionadas con el pilar Edad/Diversidad Generacional. En un país como Brasil donde la población envejece rápidamente, este eje debería ser prioritario.

Para consultar todos los resultados de la encuesta, haga clic [aquí](#) (en portugués).



**Más información**  
(en portugués, español e inglés)

[Ebooks y estudios de Maturi](#)

Los diversos artículos del blog: <https://www.maturi.com.br/artigos>

Grabaciones de transmisiones en directo, podcasts, conferencias y clases en YouTube: <https://www.maturi.com.br/acoes-e-eventos> y <http://www.youtube.com/@soumaturi>

[Lanzamiento del estudio Tsunami Silver Latam - Data8](#)

[Libro Economia da Longevidade - Dr. Jorge Félix](#)

[Libro Etarismo: Um novo nome para um velho preconceito - Fran Winandy](#)

[Libro As Múltiplas Faces da Velhice no Brasil - Anita Neri, Meire Cachioni e Olga Von Simson](#)

Artículo sobre las profesiones más y menos impactadas por la automatización - iDados: [SciELO - Brasil - Automation and job loss: the Brazilian case](#)  
[Automation and job loss: the Brazilian case](#)

Estudio [Retrato del trabajo informal en Brasil](#) - Instituto Veredas, Fundação Arymax y B3 Social

[Estudio Retrato del trabajo informal en Brasil \(video de presentación\)](#)

Libro [No puedo más: Cómo se convirtieron los Millennials en la generación quemada](#) - Anne Helen Petersen

[Estudio sobre el edadismo en las organizaciones - Maturi y EY](#)

## **Más recomendaciones (en portugués):**

[Se dio la partida para la inclusión de la diversidad generacional en las empresas](#)

[Recomendaciones e información de la HR Tech de impacto social brasileña Labora](#)

Página web del Fórum Gerações

[Gerando Sinergia | Fórum Gerações \(forumgeracoes.com.br\)](#)

[Una empresa contrata a mayores de 45 años y el absentismo desciende drásticamente](#)

[Cuando tu historia es un camino hacia el futuro](#)

[La fuerza de las mujeres mayores de 50 años para las empresas y la sociedad](#)

[La diversidad generacional, una causa que beneficia a todos](#)

[La era de la diversidad generacional en el mercado laboral](#)

Película [Pasante de moda \(2015\)](#): cuenta la historia de un hombre mayor que vuelve al mercado laboral y empieza a trabajar con gente más joven.

Película [Amor Sin Escalas \(2009\)](#): un hombre trabaja para una empresa contratada para despedir a personas mayores, pero su propio puesto de trabajo está en peligro.

# ECONOMÍA PLATEADA

El aumento de la población mayor de 50 años creó un nuevo nicho de mercado en la economía plateada, que concierne a los productos y servicios que consumen las personas mayores. También conocida como economía de la longevidad, este mercado mueve actualmente US\$ 15 billones al año en todo el mundo. Y en Brasil, mueve cerca de 2 billones de reales.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en colaboración con la Coalición Global sobre el Envejecimiento (GCOA), señala qué elementos son necesarios para que la economía plateada se fortalezca y beneficie un sector de la población cada vez mayor:

- **Reformas políticas para eliminar los prejuicios sobre el envejecimiento y combatir las desigualdades en este ámbito.**
- **Soluciones tecnológicas para capacitar a la población mayor de 50 años y crear nuevos mercados.**
- **Creación de nuevos productos y servicios, promoción de nuevas prácticas laborales y creación de comunidades conectadas.**
- **Nuevas formas de financiación para impulsar el mercado plateado: el incentivo a la inversión puede fomentar la innovación y el crecimiento del mercado en coordinación con la filantropía y la inversión pública.**
- **Pensar nuevos modelos de carrera más flexibles, con recualificación para las personas mayores: introducir esos cambios en la población activa puede aumentar la productividad, el nivel de empleo y el crecimiento económico.**

Un boletín de noticias de la start-up brasileña de medios digitales [The Shift](#) analizó un conjunto de empresas cuyo lucro es fruto de la inversión en longevidad. Según el informe, desde 2015, 75 empresas que tienen como principal foco la longevidad han recaudado US\$ 12.500 millones para financiar estudios sobre la duración y la calidad de la vida natural. Se prevé que este emergente sector alcance una cifra de [US\\$ 64.000 millones hasta 2026](#).

Las innovaciones desarrolladas a través de investigaciones y de la inversión en medicina y tecnología pueden aumentar el número y la calidad de los años vividos. Pero también aumenta la desigualdad de acceso. Mientras los muy ricos gastan parte de sus fortunas en descubrir la fórmula mágica para retrasar el envejecimiento, millones de personas luchan por acceder a lo básico, como comida, vivienda y servicios de salud. En un [artículo](#) (en inglés) del Financial Times se afirma que esa tendencia de los superricos podría crear una “élite de personas mayores fabricadas por diseño”.

En Brasil, SilverHub, una aceleradora de startups centrada en el mercado de la longevidad, [celebró su primer aniversario a principios de 2023 con la preparación de una nueva ronda de financiación](#). Se prevé que invertirá entre 5 y 10 millones de reales en la aceleración de 15 a 20 empresas en fase inicial durante los próximos 36 meses.



**Más información (en portugués):**

[Tsunami 60+](#)

[Economía plateada](#)

[La fuerza de la economía plateada](#)

[Plataforma Hype 50+](#)

## Poética

*Al alba oscurezco  
De día tarδο  
De tarde anochezco  
De noche ardo.*

*A oeste la muerte  
Contra quien vivo  
Del sur cautivo  
El este es mi norte.*

*Otros que cuenten  
Paso por paso:  
Yo muero ayer*

*Nazco mañana  
Voy donde hay espacio:  
-Mi tiempo es cuando.*

***Vinicius de Moraes***  
***(traducción de José Ángel Cilleruelo)***

# CUÁNTO CABE EN ENVEJECER

## LONGEVIDAD

Sumar años a la vida y vida a los años. Avanzamos hacia una vida cada vez más larga. ¿Cómo será la calidad de vida? ¿Cómo queremos pasar los años que tenemos por delante? ¿Cómo nos preparamos para vivir plenamente? ¿Quién estará a nuestro lado? Para tener una vida larga y vivirla bien, hay que cuidarla. Y estos cuidados deben abarcar toda la complejidad de lo que significa ser humano: el cuerpo, la mente, la vida espiritual, los vínculos y la capacidad de soñar y crear.

Envejecer no debería significar permanecer inmóvil. Ni en el tiempo, ni en la mente, ni en el cuerpo. Hay que mantener la actividad y la curiosidad. Hay cuestiones sobre la calidad del envejecimiento que dependen de decisiones individuales y cambios de hábitos.

[Plenae](#), un portal que reúne contenidos de referencia sobre bienestar y calidad de vida, presenta seis pilares para llevar una vida plena al envejecer:

- 1. Cuerpo** - Hay que cuidar el propio cuerpo, que es más que su entorno: es su hogar.
- 2. Mente** - Atienda a su mente hoy, no deje para mañana, escuche sus ecos interiores para no perderse.
- 3. Espíritu** - Debe alimentar su Espíritu todos los días y hacer que sus creencias se mantengan coordinadas y activas.
- 4. Vínculos** - Reforzar sus vínculos significa poner en práctica cada día lo que dijo el poeta: es imposible ser feliz solo.
- 5. Contexto** - Observe todo lo que le rodea: ¿qué ve? Todo forma parte del contexto. Participe más activamente en su propia vida.
- 6. Propósito** - No ignore su vocación, escuche la voz interior que entre susurros y gritos le dice: ¿cuál es el propósito por el que se levanta cada día?

Un enfoque holístico e integral es esencial para la longevidad y la calidad de vida. Las personas son seres complejos y hay que observar y tener en cuenta sus necesidades. El [Estudio del Desarrollo Adulto](#), un proyecto a largo plazo desarrollado por la Universidad de Harvard, afirmó que las personas que interactúan frecuentemente con la familia, los amigos y la comunidad están más sanas y son más felices. En cambio, las personas que sufren aislamiento social y soledad tienen un 30% de riesgo de muerte prematura, según el estudio.

Desear, hacer planes, tener una razón para levantarse cada día. [Investigaciones](#) realizadas por varias universidades han demostrado que las personas que tienen un propósito de vida tienen un 30% menos de probabilidades de morir y viven cerca de dos años más.

Además de cuidar nuestras relaciones, nuestra mente y nuestros propósitos, debemos ocuparnos de nuestro cuerpo. Cambiar de hábitos es esencial, pero no es un camino fácil. Algunos estudios ya han demostrado –y los siguen confirmando– que cuidar la alimentación, mantenerse activo, dormir bien y abandonar hábitos como fumar o consumir bebidas alcohólicas en exceso siempre producen efectos positivos. Nuestro cuerpo es nuestro hogar en la Tierra y debemos cuidarlo.

¿Alguna vez ha oído hablar de la salutogénesis? Salutogénesis significa “origen de la salud”. Se trata de una forma de envejecer bien, centrada en la prevención, según [explica](#) en un artículo Mónica Rosales, presidenta de la Asociación São Joaquim. Es la capacidad del individuo de vivir una vida con calidad, siendo capaz de afrontar momentos difíciles, impulsado por un sentimiento de coherencia y otros valores subjetivos positivos. Se trata de afrontar las situaciones adversas de la vida y ser flexible, en lo interno y en lo externo, y buscar el origen de la salud desde una visión integral del ser humano. Según la autora:

**“Para ello, hay que mantener un sentido de coherencia interna. Desde muy pequeños, hay que enseñarles a los niños que el mundo es comprensible, que tiene sentido y valor, y que puede manejarse. Convivir con personas mayores, que han pasado por momentos difíciles y aun así parecen llevar bien la vida, es quizá una de las mayores fuentes de aprendizaje. A su vez, las personas mayores que tienen un sentimiento de valía y pertenencia en el entorno en el que actúan, tienen sin duda una salud más fortalecida y renovada.”**



## Más información (en portugués):

[Cómo mantener unos hábitos saludables dentro de una vida acelerada](#)

[Hábitos para vivir más y mejor](#)

[Salutogénesis: un camino para vivir mejor](#)

[Cómo conservar un nuevo hábito](#)

[Qué dice la ciencia sobre la gratitud](#)

[Hablemos de amor](#)

[TeDx sobre la longevidad](#)

[Cómo despertarse mejor](#)

[Cómo mantener su fe](#)

[Planificador semanal para buenos hábitos](#)

[Desafíos para mejorar su salud mental](#)

Podcast con relatos inspiradores, consejos de expertos y recomendaciones culturales. Disponible en varias plataformas: [Deezer](#)

Episodios del podcast de Plenae (en portugués):

[Geraldo Rufino: una historia de superación, un sueño y el placer de ayudar a los demás](#)

[Veruska Boechat habla de las lecciones de su duelo](#)



[Adriana Barbosa: la empresaria organiza el mayor evento de cultura negra de América Latina y cambia no solo su propia realidad, sino también la de los demás](#)

[Pedro Pimenta: una nueva mirada hacia la vida. “De un 1% de posibilidades de sobrevivir a 100% de independencia”](#)

[Eduardo Lyra: el emprendedor que convirtió su difícil infancia en combustible para alzar el vuelo y cambiar otras realidades](#)

Episodios del podcast “De bem com você” por Vitat (en portugués):

[Vida saludable: ¿de qué se trata?](#)

[Estrés: formas de controlar la mente en los momentos difíciles](#)

[Hábitos: pequeños hábitos saludables para empezar a cambiar hoy](#)

[Alimentación y longevidad](#)

[Los mejores ejercicios para la longevidad](#)

[Por qué controlar el estrés es importante para la salud](#)

[Actividad física para personas mayores](#)



*Es menester que el corazón, a cada llamamiento, esté pronto al adiós y a comenzar de nuevo, esté dispuesto a darse, animoso y sin duelos, a nuevas y distintas ataduras. En el fondo de cada comienzo hay un hechizo que nos protege y nos ayuda a vivir.*

**Hermann Hesse**

# SEXUALIDAD

Se suele creer que, a medida que la gente envejece, deja de tener libido y de ejercer su sexualidad. Hablar de sexo entre personas mayores todavía es un tabú. Tenemos que replantearnos la sexualidad y la vejez. Los cambios en el cuerpo son inevitables: hormonas, movilidad, desempeño. Por eso, los expertos afirman que hay que abordar la sexualidad de forma holística y sin estereotipos.

¿Cuáles son las fuentes del placer físico y emocional? Cada persona tiene una historia en la que se mezclan sentimientos de ternura, afecto, excitación y aceptación. Las formas de placer cambian en cada etapa de la vida, pero siempre se pueden encontrar formas placenteras de estar en el mundo y de relacionarse con los demás. Vivir plenamente el deseo es también un camino hacia la longevidad. Y la relación sexual no es la única forma de vivirlo. También están las caricias, los besos, el afecto, el roce, el olfato, la compañía.

Como en todos los momentos de la vida, también en la vejez hay que cuidar la salud sexual y prevenir las enfermedades. El uso de condones y lubricantes y los controles médicos periódicos son esenciales. En los últimos años se ha producido un aumento de los casos de enfermedades de transmisión sexual entre las personas mayores. Aparte del cuidado individual, corresponde al Estado promover campañas de salud sobre el tema destinadas a la población mayor.



## Más información

### **Películas que exploran la sexualidad en la vejez:**

[Saraband](#), del director sueco Ingmar Bergman. En este drama, Marianne decide impulsivamente visitar a su ex marido después de 30 años de separación.

[El amor es extraño](#), del director Ira Sachs, cuenta la historia de Ben y George, una pareja que lleva 39 años de convivencia y que se casa cuando se legaliza en Nueva York el matrimonio entre personas del mismo sexo.

[En tres actos](#), de Lucia Murat, drama brasileño protagonizado por Nathalia Timberg y Andréa Beltrão, cuenta la historia de una anciana intelectual que se ve confrontada a cuestiones relacionadas con la finitud de la vida. Por medio de la danza contemporánea, pone en escena a una bailarina de 85 años y a una joven bailarina en su apogeo, con diálogos inspirados en los textos de Simone de Beauvoir sobre la vejez y la muerte.

[Envejecer: la sexualidad \(en portugués\)](#)

**Leer más (en portugués)**

[Enfermedades de transmisión sexual en la vejez](#)

[Artículos científicos sobre el envejecimiento](#)

[Sexualidad en la tercera edad](#)

[Sexualidad en la vejez](#)

[Amor y sexualidad en la vejez](#)

[Fronteras de género y sexualidad en la vejez](#)

[Hay que hablar de sexualidad](#)

## LA BELLEZA Y LOS ESTÁNDARES ESTÉTICOS

Vivimos en una sociedad que concede gran valor a la juventud y a sus estándares estéticos. El envejecimiento nos plantea otra cuestión: ¿cómo podemos considerar bello un cuerpo que no es joven? Los estándares cambian según el género, y son más crueles para las mujeres, cuyo valor también se asocia a la belleza física.

Mirarse al espejo y comprobar que hay arrugas, un cuerpo más flácido, unos kilos más que antes, la piel reseca –todos ellos fenómenos comunes y naturales del envejecimiento físico– puede afectar la autoestima y el sentido de pertenencia. El sujeto es también su cuerpo y las transformaciones tienen un impacto real en cómo las personas se ven a sí mismas y en sus relaciones sociales. Por eso es importante plantearse nuevas preguntas y encontrar otras referencias. ¿Qué es la belleza? ¿Cómo reconocer la propia belleza con el paso de los años? ¿Quiénes son las personas mayores de 50 años que ocupan espacios en el mercado de la moda, belleza y estética? ¿Qué empresas se comprometen a fabricar productos para personas mayores?

Poco a poco, más hombres y mujeres de más de 50 años se suman a la conversación sobre belleza y estándares estéticos. Que uno encuentre su propia manera de verse bien en su cuerpo y su belleza, independientemente de la edad o la forma física, es algo que trae bienestar y satisfacción. No importa la edad.



## Más información (en portugués)

[Documental Blanco y Plata](#)

[Belleza pura: el movimiento de las mujeres mayores de 50 años](#)

[¿Hasta cuándo se juzgará a las mujeres de más de 50 años con criterios de juventud?](#)

[Replantear el estándar de belleza](#)

[Estándares de belleza](#)



*Este es nuestro mayor error, mirar a la muerte de lejos, aunque en gran parte ya haya pasado, Porque el tiempo pasado pertenece a la muerte.*

**Sêneca**

# EL ENVEJECIMIENTO EN EL CONTEXTO GLOBAL

¿Usted conoce los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas?

Son 17 Objetivos que los Estados miembros de las Naciones Unidas establecieron como fundamentales para transformar el mundo hasta 2030: una agenda global para poner fin a la pobreza, promover la prosperidad y el bienestar para todos, proteger el ambiente y hacer frente al cambio climático. Todo ello sin dejar a nadie atrás.

En Maria Farinha Filmes siempre vinculamos nuestras producciones a los ODS. Es una forma de transmitir a más gente qué son estos objetivos y cómo pueden aplicarse a través de los temas y debates que abordamos en nuestras películas.

La película **Cuántos días, cuántas noches** está relacionada con los siguientes ODS:



Preparar a la sociedad para el envejecimiento de la población es vital para cumplir la [Agenda 2030](#) de forma integrada, y para eso hay que abordar no solo la exclusión y la vulnerabilidad de las personas mayores dentro de sus grupos sociales, **sino considerarlas como un grupo vulnerable** y como agentes activos del desarrollo social hacia una realidad verdaderamente transformadora, inclusiva y con resultados para un desarrollo sostenible.

# La Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)

En diciembre de 2020, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró que el periodo 2021-2030 sería la Década del Envejecimiento Saludable. Se trata de una iniciativa global que reúne a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, profesionales, investigadores, empresas y medios de comunicación para plantear conjuntamente estrategias que mejoren la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) tiene un rol protagónico en la agenda de la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030. Al analizar el escenario brasileño para 2023, la OPS enumeró una serie de acciones que, en el contexto brasileño, podrían contribuir para mejorar la situación mundial. Para más información, se recomienda consultar el sitio web oficial de la organización.

Por otra parte, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), la agencia de las Naciones Unidas para los temas demográficos, publicó un estudio sobre el envejecimiento en el que se destacan los desafíos y las fortalezas en esta materia. En su informe más reciente sobre la población global, “8.000 millones de vidas, infinitas posibilidades - argumentos a favor de los derechos y libertades”, publicado en 2023, se señalan las oportunidades y los retos que se presentan ante las desigualdades mundiales, en un contexto en el que las personas viven más tiempo, gozan de mejor salud y disfrutan de más derechos y libertades que nunca.

## Iniciativas en Brasil que atienden a personas mayores y necesitan ayuda para seguir existiendo:

[Associação São Joaquim](#)

[Associação das Amigas da Jova Rural](#)

[Instituto Velho Amigo](#)

[Grupo Gaia](#)

[Favela Compassiva](#)

[Aliança Pró-Saúde da População Negra](#)



# NOTAS DE LOS APOYADORES DEL PROYECTO

## Familia Pipponzi



Rápida o lentamente, poco o mucho, con aviso o de repente: todos los seres humanos, en teoría y con suerte, vamos a envejecer. Sin embargo, aterrorizados por el espectro de la vejez y sobrecargados de información, vivimos en una sociedad en la que vivir más tiempo significa vivir con menos canas, menos arrugas en la piel y más disposición física; no con más autonomía, más productividad y más propósito. Esta sociedad desigual, con más cirujanos plásticos que geriatras, y en la que no se habla de la fase terminal de la vida, no ha comprendido la importancia de prepararse para el envejecimiento de sus individuos. Este documental nace del deseo de sacar a la luz esos temas y de afrontar los retos del envejecimiento sano con decencia y claridad”.

## Marta y Familia Pipponzi

---

## RD-RaiaDrogasil



“En los últimos años, RD-RaiaDrogasil se ha expandido conquistando nuevas fronteras y ayudando a millones de brasileños a afrontar sus retos de salud. A lo largo de ese periodo, nos dimos cuenta de que nuestra vocación como empresa de salud va mucho más allá de lo físico. Hasta 2030, queremos ser la compañía más comprometida con una sociedad más sana. Para lograrlo, debemos ampliar nuestra forma de poner en práctica nuestras fortalezas: el cuidado de las personas y la capacidad de construir el futuro.

Así trabajamos por la salud integral, física, mental, social y ambiental, por la diversidad y la inclusión y por la valoración de las personas. Nos comprometemos a esforzarnos cada vez más por una sociedad más sana.

Nuestro apoyo a la película *Cuántos días, cuántas noches* tiene todo que ver con nuestro propósito, porque creemos que el futuro solo será posible con personas más sanas, negocios más sanos y un planeta más sano”.

**Giuliana Ortega**

Directora de Sostenibilidad do RD-RaiaDrogasil

## ASHOKA



El cambio demográfico en Brasil y en todo el mundo demuestra directamente la necesidad y la oportunidad de comprender cómo las personas planifican y experimentan el envejecimiento, y cómo la sociedad crea oportunidades para que permanezcan integradas, sanas y con capacidad de contribuir. La comunidad Ashoka trabaja para garantizar que todas las personas cultiven la capacidad de encontrar propósito, seguridad y bienestar en el camino del envejecimiento.

La película *Cuántos días, cuántas noches* nos invita a reflexionar profundamente sobre el tema y nos abre nuevas ideas que pueden transformar nuestra forma de entender y experimentar el envejecimiento”.

**Maria Clara Pinheiro**

Colíder en Nueva Longevidad da Ashoka

## UNFPA



Los datos mundiales señalan que para el año 2050, aproximadamente el 80% de las personas de 60 años o más vivirán en países en desarrollo.

El envejecimiento no se debe solo al descenso de las tasas de fertilidad; los avances médicos y la mejora de la salud y la nutrición también contribuyen a aumentar la esperanza de vida. A partir de los resultados de esos grandes logros hay que garantizar que, a medida que envejecemos, también se mantenga la calidad de vida en todo el mundo.

El UNFPA apoya a los países en el fortalecimiento de la resiliencia demográfica, el desarrollo de políticas integrales de población basadas en la inteligencia demográfica y los compromisos con los derechos y decisiones reproductivas y la igualdad de género. Trabajamos con los gobiernos, la sociedad civil y el sector privado hacia una distribución más equitativa de las responsabilidades de cuidado entre hombres y mujeres, con el fin de promover el envejecimiento saludable y construir sociedades para todas las edades.”

### **Florbela Fernandes**

Representante del UNFPA en Brasil

## Instituto Beja



Desde el Instituto Beja nos complace apoyar la película *Cuántos días, cuántas noches*. Una de las causas que defendemos es la generación de ingresos para las personas mayores de 50 años y creemos que hay una tendencia que ha llegado para quedarse: la longevidad. A la vez, vivimos en un país que necesita mejorar su sistema de salud, el apoyo a la salud mental y la empleabilidad de esas personas, para darles más dignidad. Para nosotros, la película es notable como forma de propagar y difundir esta causa y mostrar su importancia. Estamos muy contentos de este estreno y de formar parte de este movimiento”.

### **Cristiane Sultani**

Presidente y fundadora del Instituto Beja

---

## Movimiento inFinito (@infinito.etc)



Si voy a morir...

Escuché este comentario en varios contextos y a menudo va seguido de la clásica afirmación de que “la muerte es la única certeza que tenemos”. Vivimos entre esa certeza y una esperanza fantasiosa sobre nuestro final.

Y esa esperanza fantasiosa de “si voy a morir...” siempre va acompañada de la descripción de una muerte idealizada que ocurrirá en un momento muy lejano de la vida, durante un sueño placentero en casa y sin sufrimiento.

Sin embargo, los datos mundiales muestran que sólo el 12% de las personas morirá repentinamente. El 88% restante afrontará el proceso de morir con diagnósticos como el cáncer, el Alzheimer, el Parkinson y otras enfermedades degenerativas. Hemos ganado muchos años de vida y también todo ese espectro y realidad de diagnósticos.

Según el artículo “Best and Worst Place to Die” publicado en 2015 en la revista The Economist, Brasil está en una posición poco privilegiada. Ocupamos el 42º lugar debido a dos factores: la baja prescripción per cápita de morfina para el alivio del dolor y el número de profesionales que trabajan en Cuidados Paliativos, es decir, profesionales preparados para CUIDAR a los pacientes que viven con una enfermedad grave que amenaza la vida.

El Movimiento inFINITO busca posicionar a Brasil entre los 10 países con mejor calidad de muerte del mundo. Para lograrlo, trabajamos en diferentes frentes, impulsando conversaciones honestas sobre la vida y la muerte. El documental Cuántos días, cuántas noches ha sido fundamental en este proceso, ya que nos invita al diálogo de un modo conmovedor y se suma a nuestro movimiento para construir una gama de conocimientos y oportunidades de diálogo sobre este tema tan fundamental en nuestras vidas.”

**Tom Almeida**

Fundador do Movimento inFINITO

## Plenae



“Nuestros hábitos impactan directamente la calidad de vida y la longevidad que queremos alcanzar. Esta es la misión de Plenae: preparar a las personas para una vida mejor, en cualquier etapa. En esto creen Geyze y Abilio, sus fundadores, y todo nuestro personal. Y así la película se conecta con nuestra misión. Tiene otro formato, pero tenemos el mismo objetivo. El futuro empieza hoy y solo depende de ti y de tus decisiones”.

**Ligia Korkes,**  
Diretora do Plenae

---

## Asociación de San Joaquín de Apoyo a la Madurez



“La película arroja luz sobre la cuestión del envejecimiento en nuestra sociedad. Envejecer es un logro, una fase importante del ciclo vital. Es una fase fundamental de la biografía de todos los seres y, por qué no decirlo, un factor determinante de la historia que estamos consolidando en cuanto a la presencia de los seres humanos en la Tierra. La sostenibilidad se vincula a la longevidad. Ha llegado el momento de reflexionar sobre el sentido de la vejez y de valorizar la vida. Y también de ocuparnos de la urgente necesidad de garantizar la dignidad de todas las personas mayores, afirmando realmente los derechos de las personas mayores en Brasil”.

### **Lia Nasser Marques**

Comunicadora en la Asociación de San Joaquín de Apoyo a la Madurez

---



## Vivir sin tiempo muerto

*(..) Jamás volveré a caer en el olor del heno; jamás resbalaré solitaria sobre la nieve de la mañana.*

*¿Dónde estoy exactamente?*

*Lo que me sorprende es no tener la impresión de haber envejecido, aunque me haya instalado en la vejez.*

*El tiempo es irrealizable.*

*Provisionalmente, el tiempo se ha detenido para mí.*

*Provisionalmente.*

*Sé las amenazas que encierra el futuro y que mi vida depende estrechamente del mismo pasado, que define mi situación actual y su apertura hacia el futuro.*

*Es el dato a partir del cual me proyecto y que debo sobrepasar.*

*Proviene de él los mecanismos montados en mi cuerpo, los instrumentos culturales que utilizo, mi saber, mis ignorancias, mis gustos, mis intereses, mis relaciones con otros, mis obligaciones, mis ocupaciones.*

*¿Qué espacio le deja a mi libertad hoy? Ni esclava de mi pasado ni obsesionada por él.*

*Lo que siempre quise fue comunicar la textura de mi vida de la forma más directa. Nada más.*

*Creo que lo he conseguido.*

*He vivido en un mundo de hombres, guardando dentro de mí lo mejor de mi feminidad.*

*Nunca he querido, ni quiero, nada más que vivir sin tiempo muerto (...)*

*Fragmento de la obra de teatro “Vivir sin tiempo muerto”, inspirada en las memorias de Simone de Beauvoir y en algunas cartas a Jean-Paul Sartre. El espectáculo fue protagonizado por la actriz brasileña Fernanda Montenegro por primera vez en 2012 y reestrenado en 2018.*

## Referencias complementarias (en portugués):

[Desigualdades raciales en el envejecimiento - Estudio Cebrap](#)

[Guía para combatir el edadismo](#)

[Grupo Multidisciplinar de Atención Ambulatoria a Personas Mayores](#)

[Envejecer en el siglo XXI](#)

[El público mayor de 50 años está en el centro de una plataforma de contenidos digitales](#)

[Cinco consejos para una comunicación eficaz con las personas mayores de 50 años](#)

[Getty Images lanza una colección contra los estereotipos de la tercera edad](#)

[Influencers de más de 50 años demuestran que no hay edad para reinventarse](#)

[Boticário presenta un proyecto para que las mujeres de más de 40 se vuelvan influencers](#)

[Mujeres ageless](#)

[La elasticidad de la existencia es la existencia del sentir](#)

[El día que envejeció mi madre](#)

[Cris Guerra y el manifiesto contra el canal de YouTube Porta dos Fundos](#)

[Jorge Grimberg sobre el término ageism](#)

[Perfil de Consuelo Blocker](#)

[De Camila Faus e Fê Guerreiro nasceu SHet](#)

[#mujeresmayoresde45menoresde60](#)

Una plataforma digital ofrece una serie de contenidos que se actualizan a diario y se recopilan con vistas a la inclusión y la visibilidad de un público que ha vivido lo suficiente como para saber que no merece menos que lo mejor

Influenciadores digitales mayores de 50 años

Márcia Tiburi habla con el historiador y maestro en ciencias religiosas Vagner Marques y a la actriz y cantante Roberta Estrela D'Alva sobre la muerte y la finitud de la vida. Durante el programa, la muerte se analiza a través de aspectos éticos, sociales, económicos y políticos. En todos ellos se refleja la dificultad que tiene la sociedad contemporánea de experimentar los ciclos, el tiempo de las cosas y de enfrentarse a la finitud de la vida

Setsuko Saito, modelo sénior, demuestra que no hay edad para la moda

Economía plateada: ¿qué consumen actualmente las personas mayores?

Influencer Geraldo Rufino\Instagram

Informe Kantar sobre los “Masters”, un público económicamente activo, receptivo al uso de las nuevas tecnologías y dispuesto a consumir contenidos, bienes y servicios

-  
Tiempo sin límites: el valor de los profesionales experimentados como Tom Brady

-  
Influencers de la tercera edad despuntan durante la pandemia

Las abuelas también tienen sexo

¿Mayores, ancianos o grupo de riesgo? La pandemia para los mayores de 60

-  
También los influencers virtuales deberían envejecer

La Covid le roba dos años de esperanza de vida a los brasileños

Nestlé apuesta por influencers mayores de 50 años

Qué es el edadismo y cómo afecta a la vida de las personas mayores

A los cuidadores no se les valoriza porque no se valoriza a las personas a las que cuidan

## [Mórris Litvak y Andrea Tenuta \(Maturi\) - Podcast 50 Mais - #18](#)

¿Cómo estimular a las empresas a contratar trabajadores mayores de 50 años? Fábio Atui y Fernando Rocha hablan con Mórris Litvak y Andrea Tenuta, de Maturi, una empresa que ayuda a las personas maduras a mantenerse activas en el mercado laboral.

## [Portugal apuesta por la actualización laboral de los profesionales de más edad](#)

## [Década del Envejecimiento Saludable en las Américas \(2021-2030\)](#)

## [La “Viejofobia”, “viejoeuforia” y “viejoautonomía”: las diversas formas de ver el envejecimiento](#)

## [La revolución de las viejas ridículas](#)

## [¿Por qué a nosotros nos molesta tanto envejecer?](#)

## [Influencers suman un millón de visualizaciones en Instagram por una serie sobre el envejecimiento](#)

## [Según un estudio, uno de cada cuatro profesionales es despedido por su edad](#)

## [La longevidad de las personas negras empeora en 20 años respecto a las personas blancas en Brasil](#)

## [Las personas mayores consumen al año 1,6 billones de reales, pero no están en el foco de las marcas, según expertos](#)

## [Presencia de personas mayores en redes como \[WhatsApp\]\(#\), \[Instagram\]\(#\) e \[Youtube\]\(#\)](#)

## [La cultura juvenil comienza a entrar en su futuro “flat age”](#)

## **Libros (en portugués, español e inglés)**

[Longevidade: como se preparar para uma longa e bem sucedida - Clovis Dattoli](#)

[Cuerpos sin edad, mentes sin tiempos - Dr. Deepak Chopra](#)

[O olho da rua - Eliane Brum](#)

[The philosophy of loyalty - Josiah Royce](#)

[Ser mortal, Atul Gawande](#)

## **Artículos, podcasts, documentales, películas y redes sociales**

Proyecto Fotográfico Embaúba: [@embaubaprojetofotografico](#)

Episodio “Sardinia” de la serie Down to Earth (Netflix)

[Sobre la vejez y la muerte](#)

# Materiales en inglés

## [Iniciativa de ASHOKA sobre la Nueva Longevidad](#)

Vídeos para el programa de la PBS en EE.UU. (Brief But Spectacular):

[Marc Freedman, CoGenerate](#)

[Emi Kyota, Ibasho](#)

[Ole Kassow, Cycling Without Age](#)

[DY Suharya, Alzheimer's Indonesia](#)

[Bill McKibben, Third Act](#)

[Age-Friendly Employer Pledge](#) del Centre for Ageing Better (Inglaterra) - un documento para orientar a las empresas que apoyan la empleabilidad de las personas mayores de 50 años

[Informe](#) de AARP y Economist Impact que presenta ideas y soluciones globales para promover un envejecimiento saludable.

[Informe del Instituto de Salud McKinsey sobre las tendencias y los grandes cambios que deben producirse en el ámbito de la longevidad](#)

-  
[Death Café](#)

[Podcast sobre "Backcasting"](#)

["I am not going to color my hair just so I can stay relevant".](#)

[Blue Zones](#)

## FICHA TÉCNICA DE LA PELÍCULA:

Una producción de MARIA FARINHA FILMES

Concebido por MARTA PIPPONZI

Montaje ANDRÉ FINOTTI

Montaje Adicional KEILY J. ESTRADA,  
NATARA NEY, MARIANA MORAES

Fotografía VITOR AMATI

Sonido Original CONRADO GOYS

Producción Ejecutiva FLAVIA DORIA,  
GEISA FRANÇA, MARIANA MECCHI,  
TAÍS CAETANO

Producido por ANA LÚCIA VILLELA,  
ESTELA RENNER, LUANA LOBO,  
MARCOS NISTI, MARIANA OLIVA

Dirección y guión CACAU RHODEN

Una producción:



Presentan:



Apoyo institucional:



Apoyo:

Realización:



Red de Impacto



Una producción



MATERIAL DE APOYO DEL DOCUMENTAL

---

# CUÁNTOS DÍAS CUÁNTAS NOCHES



[www.quantosdiasquantasnoites.com](http://www.quantosdiasquantasnoites.com)