

Uma produção



MARIA  
FARINHA  
FILMES

MATERIAL DE APOIO DO DOCUMENTÁRIO

---

# QUANTOS DIAS QUANTAS NOITES



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

# SUMÁRIO

4. COMO USAR ESSE MATERIAL

---

6. SINOPSE

---

8. EXISTIRMOS, A QUE SERÁ QUE SE DESTINA?

---

12. ENVELHECER: PRINCIPAIS DADOS

---

16. COMO ORGANIZAR UMA SESSÃO DO FILME  
“QUANTOS DIAS. QUANTAS NOITES”

---

20. O QUANTO CABE NO ENVELHECER:

20. FINITUDE

30. IDADISMO

38. LONGEVIDADE

---

47. O ENVELHECIMENTO NO CONTEXTO GLOBAL

---

49. NOTA DOS APOIADORES

---

58. REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

---

63. FICHA TÉCNICA DO FILME

---

63. REDE DE IMPACTO

---



*Qualquer idiota consegue ser jovem. (...)  
É preciso muito talento para envelhecer.*

**Millôr Fernandes**



# COMO USAR ESSE MATERIAL

Esse é um livreto feito para quem quer continuar a conversa que começamos no documentário “**Quantos dias. Quantas noites**”. Ele tem duas funções principais: auxiliar quem quer organizar rodas de conversa e debates a partir do filme, e que deseja aprofundar o conhecimento sobre os temas nele tratados.

Aqui você vai encontrar mais informações sobre os temas, como eles se conectam com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, dicas de outras leituras e filmes e um guia de como organizar uma sessão.

**Esperamos que ele te ajude a navegar.**

**Boa leitura!**



*Envelhecer ainda é a única maneira  
que se descobriu de viver muito tempo.*

**Charles Saint-Beuve**



# SINOPSE

Estudos dizem que o humano que vai viver 150 anos já nasceu. Mas o que estamos de fato fazendo com essa oportunidade? “Quantos dias. Quantas noites”, novo documentário da Maria Farinha Filmes (“Aruanas”, “Começo da Vida”) dirigido por Cacau Rhoden (“Nunca Me Sonharam”, “Tarja Branca”), realiza um profundo mergulho nos propósitos da nossa existência no planeta. Especialistas e pensadores nos convidam a enxergar as oportunidades e as desigualdades nesse tema, além da nossa própria conexão com o tempo e com a idade. Com a participação de Alexandre Kalache, Sueli Carneiro, Ana Claudia Arantes, Mona Rikumbi, Ana Michelle Soares, Mórris Litvak, Tom Almeida e Alexandre Silva, o filme traz à tona uma investigação essencial no nosso século: **a revolução da longevidade já começou, e veio para transformar o futuro de todas as gerações.**



*Envelhecer é um processo extraordinário em que você se torna a pessoa que você sempre deveria ter sido.*

**David Bowie**



# EXISTIRMOS, A QUE SERÁ QUE SE DESTINA?

“Quantos dias. Quantas noites” é um filme que fala sobre a vida e a morte. Sobre envelhecer e viver bem. Sobre privilégios e desigualdades. Sobre cuidado e desamparo.

Somos a geração que viverá a revolução do tempo: viveremos por mais dias que os nossos antepassados. Mas o que isso significa?

Envelhecer na sociedade de hoje pode ser tão gratificante quanto desafiador. Por um lado, são inúmeros os avanços na medicina e na tecnologia que têm possibilitado que se viva vidas mais longas e saudáveis. Muitas pessoas em seus últimos anos de vida têm acesso a recursos, incluindo assistência médica, programas sociais e tecnologias assistivas, para apoiar sua saúde e bem-estar. Ao mesmo tempo, boa parte da sociedade se vê à mercê da própria sorte.

A experiência do envelhecimento não é igual para todos os indivíduos, e muitos são os fatores que podem contribuir para essas desigualdades, como contexto socioeconômico, raça, gênero, acesso aos cuidados de saúde e ao lazer.

Por exemplo, pessoas que passaram por dificuldades econômicas ao longo de suas vidas podem ter maior probabilidade de enfrentar insegurança financeira em seus últimos anos. Elas podem ter menos opções de alimentação saudável e ambientes de vida seguros, saneamento básico, rede de apoio, o que pode afetar negativamente sua saúde e bem-estar à medida que envelhecem.

Da mesma forma, as pessoas que pertencem a grupos raciais ou étnicos socialmente vulneráveis e historicamente segregados podem sofrer discriminação e outras formas de desigualdade social e econômica, o que contribui para disparidades nos resultados do envelhecimento. Elas experimentam maior isolamento social e enfrentam barreiras no acesso aos serviços de saúde. O mesmo acontece com pessoas LGBTQIAP+ ao envelhecer.

O gênero também é um fator decisivo na matemática do envelhecimento. As mulheres, por exemplo, podem ser mais propensas a experimentar a pobreza em seus últimos anos, devido a fatores como a disparidade salarial entre os sexos e

o fato de que, comumente, passam mais tempo fora da força de trabalho formal e remunerado, cuidando de crianças ou de parentes idosos.

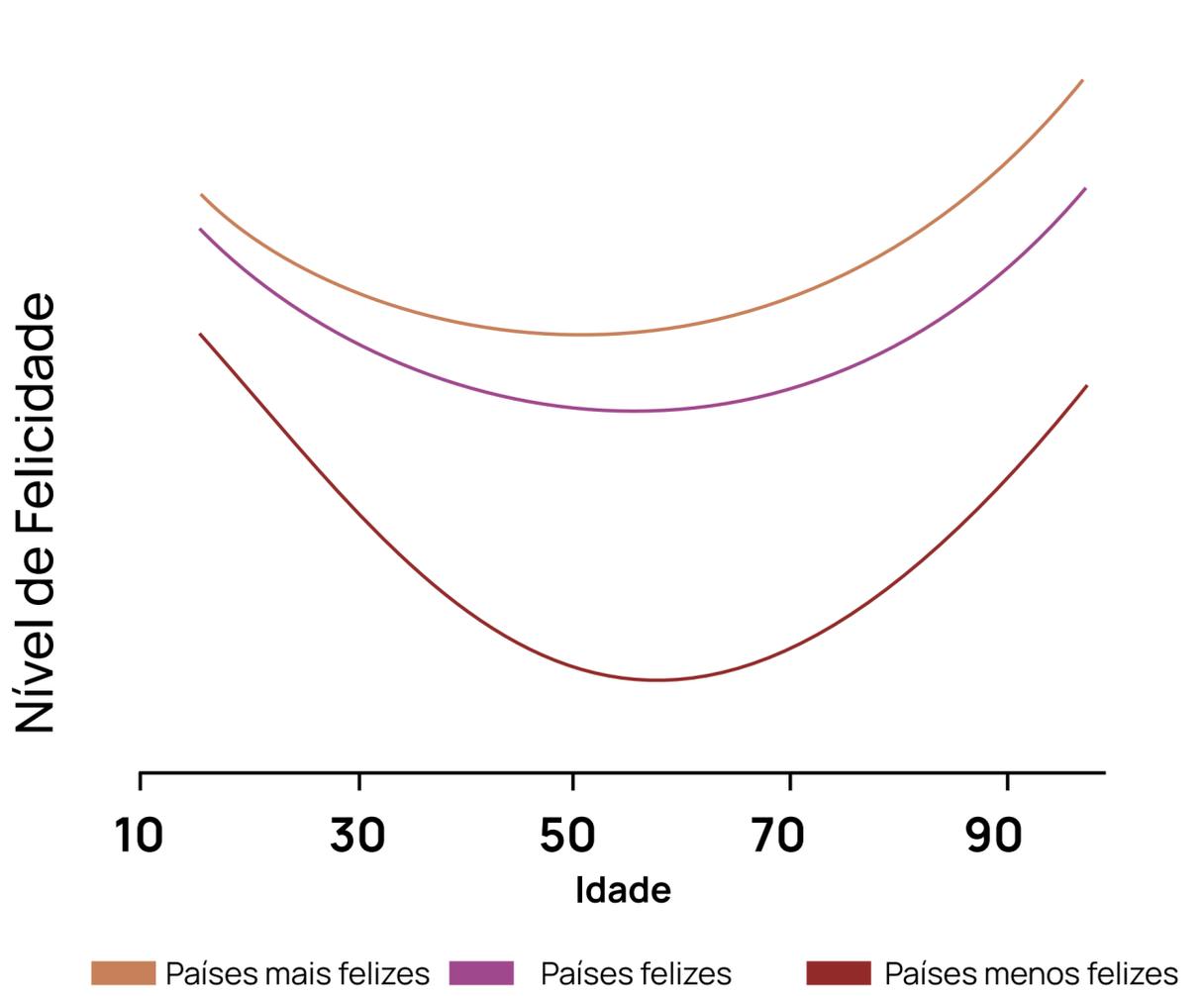
Essas desigualdades nas experiências de envelhecimento podem ser vistas como uma forma de injustiça social, pois muitas vezes são resultado de fatores sistêmicos e estruturais que estão fora do controle dos indivíduos. É importante reconhecer e enfrentar essas desigualdades para promover uma sociedade mais justa e equitativa para pessoas de todas as idades. Isso pode envolver políticas e programas que apoiem a saúde e o bem-estar de idosos de todas as origens, bem como esforços da sociedade e do Estado para abordar as causas profundas da desigualdade em nossa sociedade.

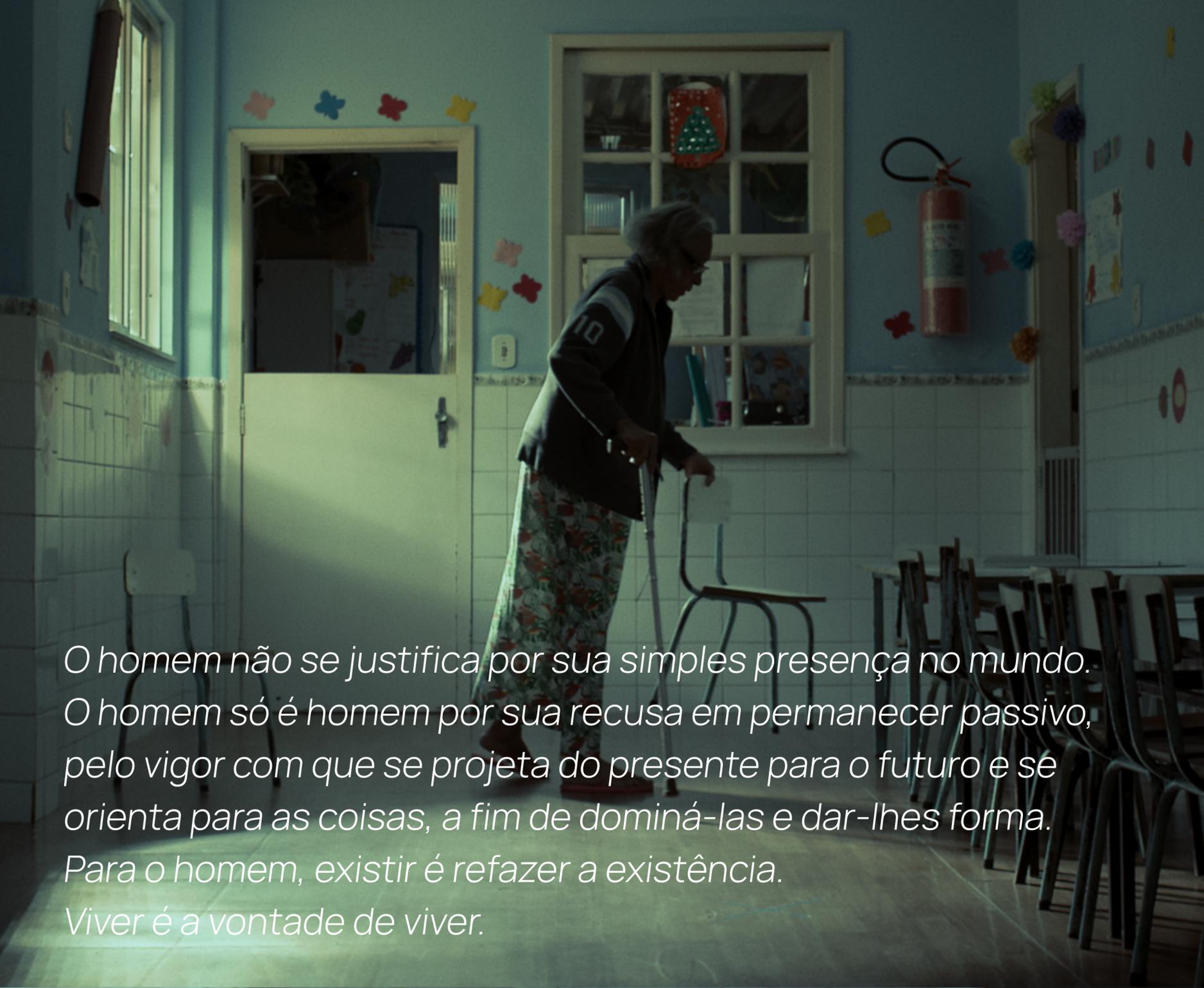
Envelhecer também traz desafios de ordem individual, como o sofrimento com o declínio físico e cognitivo, o que pode afetar a capacidade de realizar atividades diárias e manter a autonomia. Há também o isolamento social e a solidão, que muitas vezes se impõem ao se aposentar do trabalho ou perder conexões com familiares e amigos.

Além disso, existem estigmas sociais em torno do envelhecimento, como estereótipos negativos ou discriminação, que fazem com que as pessoas se sintam marginalizadas ou desvalorizadas. Os estigmas estão relacionados com padrões de beleza, com a crença na incapacidade física e mental ao envelhecer, entre outros. Essas atitudes são especialmente desafiadoras para pessoas de comunidades historicamente marginalizadas.

Apesar desses desafios, muitas pessoas encontram significado e realização justamente na velhice. Elas têm mais tempo para se dedicar a hobbies ou interesses que antes não conseguiam e podem encontrar novas maneiras de contribuir com suas comunidades. Com suporte social e acesso a recursos, o envelhecimento pode ser uma fase de crescimento e desenvolvimento contínuo. Uma pesquisa feita pelo Brookings Institute, revelou que pessoas com 60 anos ou mais geralmente têm uma sensação maior de bem-estar do que as pessoas mais jovens. Pesquisas sobre felicidade realizadas em países desenvolvidos mostram consistentemente um padrão de “gráfico em forma de U”, com as pessoas em cada extremo da curva declarando maior satisfação: a felicidade era alta para jovens de 18 a 21 anos, caía continuamente até os 40 anos e atingia seu ponto mais alto aos 98 anos.

### Curva U da felicidade e “U de cabeça para baixo”





*O homem não se justifica por sua simples presença no mundo.  
O homem só é homem por sua recusa em permanecer passivo,  
pelo vigor com que se projeta do presente para o futuro e se  
orienta para as coisas, a fim de dominá-las e dar-lhes forma.  
Para o homem, existir é refazer a existência.  
Viver é a vontade de viver.*

*Simone de Beauvoir.*



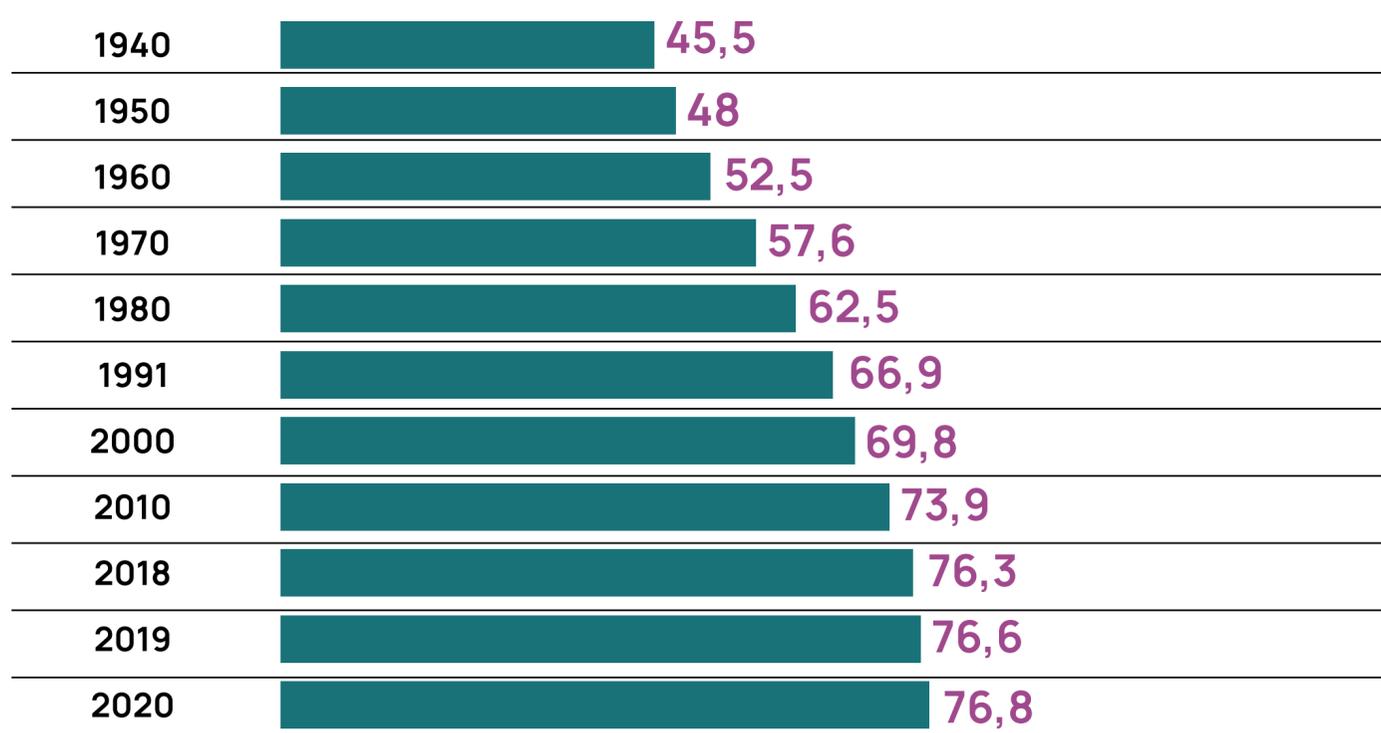
# ENVELHECER: PRINCIPAIS DADOS

O mundo está testemunhando uma importante mudança na pirâmide etária. A população mundial está envelhecendo progressivamente. Segundo estimativas da ONU, em 2020 havia cerca de 703 milhões de pessoas com 65 anos ou mais em todo o mundo, e a previsão é que esse número cresça para 1,5 bilhão em 2050.

Além disso, a proporção de pessoas acima de 80 anos está aumentando ainda mais rapidamente do que a população idosa em geral. Em 2020, havia cerca de 146 milhões de pessoas com 80 anos ou mais em todo o mundo, e a previsão é que esse número cresça para 434 milhões em 2050.

O mesmo acontece no Brasil. Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2020 havia cerca de 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no país, o que representa 14,3% da população total. A previsão é que esse número continue aumentando nas próximas décadas, chegando a 73 milhões de idosos em 2060, o que representará 34,1% da população total. Para efeito de comparação, na década de 1940, a expectativa de vida no Brasil era de 45 anos.

**Expectativa de vida no Brasil chega a 76,8 anos**  
a média é 2 meses maior que a de 2019 mas não levou  
em conta efeitos da pandemia

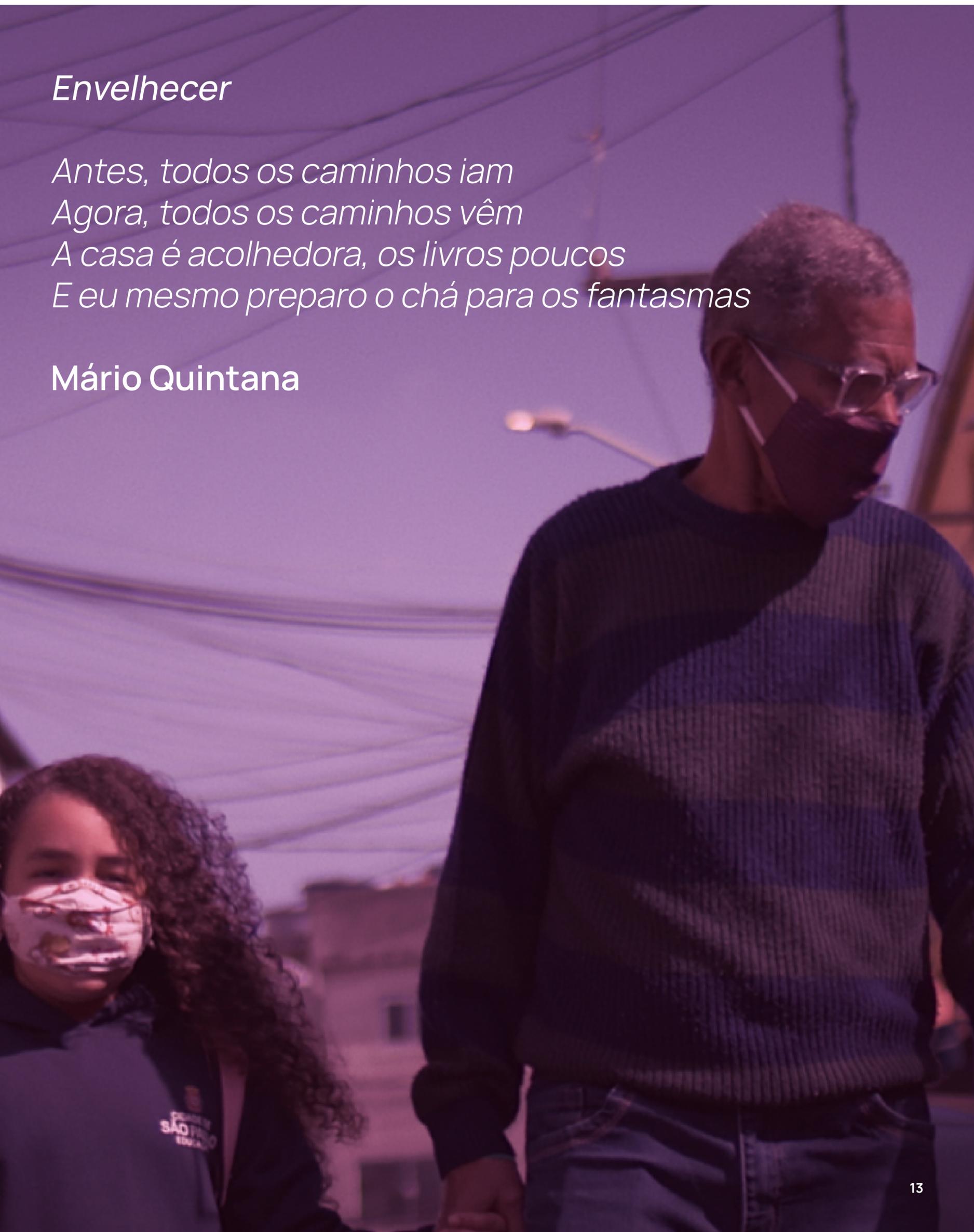


Essas mudanças demográficas têm implicações significativas para a sociedade, incluindo o aumento da demanda por cuidados de saúde, a necessidade de políticas públicas para garantir a segurança financeira dos idosos, a necessidade de adaptações nos locais de trabalho e na infraestrutura urbana, o aumento do debate sobre idadismo e a importância da intergeracionalidade. Será que estamos preparados para envelhecer e para acolher os mais velhos em nossa sociedade?

## *Envelhecer*

*Antes, todos os caminhos iam  
Agora, todos os caminhos vêm  
A casa é acolhedora, os livros poucos  
E eu mesmo preparo o chá para os fantasmas*

**Mário Quintana**



# TODAS AS PESSOAS ENVELHECEM, MAS NÃO DA MESMA FORMA

No Brasil, o racismo e a desigualdade social são marcadores importantes quando se fala de envelhecimento. Todas as pessoas envelhecem, mas não da mesma forma. Os dados mostram isso de forma direta.

Em Santa Catarina, estado com uma das maiores rendas per capita do Brasil, a expectativa de vida de uma pessoa era 79,9 anos em 2019, segundo pesquisa do IBGE. No Maranhão, cuja renda per capita é a menor do Brasil, a expectativa média de vida naquele mesmo ano foi de 71,4 anos.

O envelhecimento é diferente para ricos e pobres, para quem sabe ler e para os analfabetos, para quem mora nos centros urbanos, nas comunidades vulneráveis, no campo e nos condomínios fechados. Na cidade de São Paulo, a diferença de idade de morte entre dois bairros é enorme segundo dados do Mapa da Desigualdade, de 2020. Enquanto no Jardim Paulista, região nobre, a população morria, em média, com 81,5 anos, no Jardim Angela, periferia, essa média era de 58,3 anos. São 23 anos de diferença.

Ainda assim, é possível encontrar histórias de resiliência e vida longa, mesmo em comunidades mais vulneráveis. Aqui você pode conhecer idosos quase centenários que contam sobre a ocupação de áreas periféricas.

## Os Velhos

Todos nasceram velhos – desconfio.  
Em casas mais velhas que a velhice,  
em ruas que existiram sempre – sempre  
assim como estão hoje  
e não deixarão nunca de estar:  
soturnas e paradas e indeléveis  
mesmo no desmoronar do Juízo Final.  
Os mais velhos têm 100, 200 anos  
e lá se perde a conta.  
Os mais novos dos novos,  
não menos de 50 – enorm’idade.  
Nenhum olha para mim.  
A velhice o proíbe. Quem autorizou  
existirem meninos neste largo municipal?  
Quem infringiu a lei da eternidade  
que não permite recomeçar a vida?  
Ignoram-me. Não sou. Tenho vontade  
de ser também um velho desde sempre.  
Assim conversarão  
comigo sobre coisas  
seladas em cofre de subentendidos  
a conversa infindável de monossílabos, resmungos,  
tosse conclusiva.  
Nem me vêm passar. Não me dão confiança.  
Confiança! Confiança!  
Dádiva impensável  
nos semblantes fechados,  
nos felpudos redingotes,  
nos chapéus autoritários,  
nas barbas de milênios.  
Sigo, seco e só, atravessando  
a floresta de velhos.

**Carlos Drummond de Andrade**

# COMO ORGANIZAR UMA SESSÃO DO FILME “QUANTOS DIAS. QUANTAS NOITES”



O Filme está disponível para solicitação de **exibições gratuitas** no site [www.quantosdiasquantasnoites.com](http://www.quantosdiasquantasnoites.com)

Quer promover uma roda de conversa depois do filme? Então deixa que a gente te ajuda!

Algumas dicas de como fazer uma exibição pública, gratuita e com debate:

#### **Antes da exibição:**

- 1) Assista ao filme com antecedência, assim dá tempo de você se preparar. Pense em como o filme te tocou, quais temas te chamaram mais atenção.
- 2) Faça testes antes da exibição pública, verifique a qualidade do som, da imagem. É importante baixar o filme antes da exibição, para que você não dependa da qualidade da internet no momento da apresentação.
- 3) Leia todo este material de apoio com as informações sobre o filme e os temas propostos. Isso fará com que você se sinta mais preparada/o para falar e pode ajudar nas conversas após a exibição. Lembre-se que esse material é apenas uma sugestão de como conduzir a exibição e o debate. Não existem regras. Você pode conduzir a atividade como achar melhor.
- 4) É importante se preparar para ouvir opiniões diferentes da sua, para conduzir o bate-papo de forma que ninguém se sinta excluído e que todas as opiniões possam ser ouvidas e debatidas com respeito.
- 5) A função do exibidor/mediador é a de criar um ambiente propício para a troca de ideias, não a de levar o grupo a um consenso ou a uma conclusão pronta e acabada sobre os temas discutidos.

#### **Após a exibição:**

Quando o filme acabar, uma forma interessante de começar a conversa é pedir que cada pessoa presente fale UMA palavra que defina o que ela sentiu ao ver o documentário. Este exercício ajuda a quebrar o gelo e já traz diversos elementos que podem ser usados.

## Sugestões de perguntas:

- Qual é o seu maior medo em relação ao envelhecimento?
- Como é possível apoiar as pessoas que envelhecem?
- Qual você acredita ser o papel do cuidado com as pessoas que envelhecem e adoecem?
- Você acha que uma equipe com pessoas com diferentes idades pode contribuir com o trabalho? Por quê?



## *Páscoa*

*Velhice*

*é um modo de sentir frio que me assalta  
e uma certa acidez.*

*O modo de um cachorro enrodilhar-se  
quando a casa se apaga e as pessoas se deitam.*

*Divido o dia em três partes:*

*a primeira pra olhar retratos.*

*A segunda pra olhar espelhos,  
a última e maior delas, pra chorar.*

*Eu, que fui louca e lírica,  
não estou pictural.*

*Peço a Deus,*

*em socorro da minha fraqueza,  
abrevie esses dias e me conceda um rosto  
de velha mãe cansada, de avó boa,  
não me importo. Aspiro mesmo  
com impaciência e dor.*

*Porque sempre há quem diga  
no meio da minha alegria:*

*“põe o agasalho”*

*“tens coragem?”*

*“por que não vais de óculos?”*

*Mesmo rosa sequíssima e seu perfume de pó,  
quero o que desse modo é doce,  
o que de mim diga: assim é.*

*Pra eu parar de temer e posar pra um retrato,  
ganhar uma poesia em pergaminho.*

*Adélia Prado*

# O QUANTO CABE NO ENVELHECER

## FINITUDE

No final do filme da vida, todo mundo morre. Essa é uma verdade da qual não se pode fugir. A finitude pode ser libertadora e assustadora. Por um lado, o reconhecimento de que tudo é finito pode ajudar a perceber a preciosidade e o valor de cada momento da vida. Pode inspirar a aproveitar ao máximo o tempo, perseguir paixões e valorizar os relacionamentos.

Por outro lado, também pode ser avassalador, produzindo ansiedade e uma sensação de falta de sentido. Mas é justamente esse reconhecimento da finitude que dá sentido e propósito à vida, pois obriga a que cada um confronte a realidade da própria mortalidade e viva com propósito e intencionalidade.

Existe um tabu em torno da morte. Porém, não falar sobre mortalidade pode trazer consequências difíceis para todos. Ao discutir nossos desejos e valores com os entes queridos, podemos garantir que nossos cuidados de fim de vida estejam alinhados com nossas crenças e desejos pessoais. **Ouvir os desejos dos mais velhos, permitir que eles tenham autonomia na escolha de como querem que seja o final de suas vidas é um princípio ético de cuidado.**

Iremos vivenciar momentos de perda de pessoas queridas e de luto. Falar sobre isso pode nos ajudar a processar essa dor. Ao falar abertamente sobre nossas emoções e compartilhar nossas experiências com outras pessoas, podemos nos sentir mais conectados e apoiados em tempos difíceis.

Além disso, falar sobre morte e finitude pode ajudar a construir uma sociedade mais compassiva e empática. Ao reconhecer que todas as pessoas são mortais e que todos experimentaremos perdas e luto em algum momento de nossas vidas, podemos promover um maior senso de compreensão e solidariedade com os outros.

**Discutir a morte e a finitude pode ser desconfortável ou difícil, mas é parte importante de uma vida plena e significativa.** Falar sobre a morte e o fim nos

fortalece para viver melhor o presente. E conversar sobre esse assunto com quem está preparado para acolher as angústias e dúvidas é ainda melhor. **InFINITO** é um movimento que promove conversas sinceras sobre o viver e o morrer. Um ambiente acolhedor para assuntos do correr da vida: envelhecimento, cuidados paliativos, morte e luto.

## Quer saber mais sobre finitude?



### Livros escritos por quem está no filme

[A morte é um dia que vale a pena viver - 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](#)

[Mortais - Atul Gawande](#)

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



## Livros escritos por outros autores

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

[Uma questão de vida e morte: amor, perda e o que realmente importa no final - 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 a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes - Elizabeth Kübler-Ross](#)

[A Roda da 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](#)

[Os cinco convites: descobrindo o que a morte pode nos ensinar sobre viver plenamente - Frank Ostaseski](#)

[O ano do pensamento mágico - Joan Didion](#)

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

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

[Cinemateca do Infinito](#)



## Podcast

[Finitude Podcast: podcast sobre questões de envelhecimento, saúde mental, adoecimento, cuidados paliativos, morte e luto. Apresentado pelos jornalistas Juliana Dantas e Renan Sukevicius.](#)



## Outros materiais

[Cartilha para jornalistas que querem se atualizar sobre a linguagem a respeito de questões de adoecimento, diagnóstico, cuidados paliativos, morte e luto](#)

[Luto LGBTQIA+](#)

[Amarelo inFINITO: Suicídio, um problema de todos](#)

[Retrospectiva inFINITA: coletânea dos oito artigos mais lidos no blog inFINITO em 2022](#)

Portal [“Vamos falar sobre o Luto”](#): sete amigas que viveram histórias de luto contam suas jornadas.

Blog [Morte sem tabu](#): tocado por duas jornalistas, aborda temas sobre viver e morrer.



*Eu vou envelhecer, mas nunca perderei o gosto pela vida, porque a última curva da estrada será a melhor.*

**Henry Van Dyke**

# QUANDO FALAMOS DE FINITUDE, PRECISAMOS FALAR DE CUIDADO

O sofrimento é inerente à vida humana. E, quando vivido sozinho, pode ser insuportável. Por isso, para falar sobre os desafios de envelhecer, adoecer e morrer, precisamos colocar no centro de tudo o cuidado. Cuidar uns dos outros e de si mesmos é o caminho para uma longevidade plena.

Todos os seres humanos dependem do cuidado para existirem. Assim que nascem, as pessoas precisam de colo, de ser alimentadas, ninadas, seguradas. Conforme crescem, ganham autonomia e uma ilusão de que não precisam mais de cuidado. Mas, em algum momento da vida, o cuidado torna-se imprescindível novamente. Seja por algum acidente, doença, envelhecimento. Ainda que se tenha uma velhice saudável, os movimentos e a autonomia diminuem. Às vezes é preciso de alguém que ajude a ir ao banco, a amarrar os sapatos, a tomar banho. Às vezes o cuidado necessário é ainda mais básico: se alimentar, respirar. Cuidar é uma ética que nos mantém vivos e humanos.

## CUIDADOS COM QUEM ENVELHECE

Com o aumento da população idosa, muitas famílias têm enfrentado um novo desafio: organizar a rotina e as finanças para cuidar de uma pessoa que precisa de ajuda. Mesmo que a pessoa mais velha esteja com saúde, muitas vezes a mobilidade e a autonomia diminuem. Além disso, são necessários cuidados como ir ao mercado, acompanhar em uma consulta médica ou levar para um momento de lazer. Atividades cotidianas que antes eram feitas sem ajuda de ninguém, passam a precisar de companhia.

Cada família encontra uma solução, dentro de suas condições materiais, financeiras e afetivas. Mas será que estamos prontos para ter essa conversa para além da intimidade da casa de cada um? É possível pensar em uma comunidade de cuidado? Vizinhos, amigos, centros culturais, espaços comunitários de convivência, de alimentação?

A responsabilidade do cuidado com quem envelhece, quando deixada apenas sob o encargo das famílias, tende a sobrecarregar especialmente as mulheres - mães, filhas, sobrinhas e netas - que são a maioria a abandonar o emprego, a modificar horários e assumir as obrigações com a pessoa idosa da família. Quando o cuidado é compartilhado entre família, sociedade e Estado, ele se torna um cuidado com todos: com quem cuida e com quem é cuidado.

Algumas famílias podem contar com a ajuda de um cuidador profissional, alguém preparado e remunerado para o trabalho de cuidar de quem precisa de ajuda conforme envelhece. Apesar de ser uma profissão cada vez mais necessária, por conta do envelhecimento da sociedade, ainda não é uma profissão regulamentada. Os cuidadores estão lutando para terem o seu reconhecimento profissional. Para isso, é importante definir suas funções profissionais (o que ele pode ou não fazer), garantir base salarial e jornada de trabalho.

A profissão consta da Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) do Ministério do Trabalho, mas o projeto de regulamentação foi vetado pela Presidência da República, em 2019, e o Congresso manteve o veto. Em 2023, o **projeto** voltou a seguir em tramitação novamente.

## CUIDADOS PALIATIVOS

Quando uma pessoa recebe um diagnóstico de doença que ameaça a continuidade da vida, ela pode contar com um cuidado específico: o cuidado paliativo. São cuidados multidimensionais - físico, emocional, familiar, social e espiritual - oferecidos por uma equipe de diferentes profissionais da saúde para dar suporte nesse momento da vida, tanto para o paciente quanto para a família.

A ideia é melhorar a qualidade de vida de quem adocece: aliviar o sofrimento com a evolução da doença, ajudar a se preparar para a despedida e a morte, dar sentido e valor para a vida e os afetos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, cuidados paliativos é

“Abordagem que melhora a qualidade de vida de pacientes (adultos e crianças) e suas famílias, que enfrentam problemas associados a doenças que ameaçam a vida. Previne e alivia o sofrimento, através da identificação precoce, avaliação correta e tratamento da dor e de outros problemas físicos, psicossociais ou espirituais”.

O cuidado paliativo não é um diagnóstico médico, nem diz respeito a uma fase específica de alguma doença. Também não é negado o uso de outros tratamentos médicos. O que se olha, ao se tratar com cuidados paliativos, é a pessoa doente, o que ela está enfrentando e quais são as melhores alternativas entre o tratamento e a qualidade de vida.

Os cuidados paliativos são normalmente prestados por uma equipe de profissionais de saúde, incluindo médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos e outros especialistas, que trabalham em conjunto para prestar cuidados abrangentes e adaptados às necessidades individuais do paciente. Isso pode incluir controle da dor, controle dos sintomas, assistência nas atividades diárias, apoio emocional e espiritual e ajuda na tomada de decisões sobre o tratamento.

No site da [Casa do Cuidar](#), um centro especializado em cuidados paliativos fundado pela Dra. Ana Claudia Quintana Arantes, encontramos os princípios que regem esse tratamento:

- 1. Respeitar a dignidade e autonomia dos pacientes.**
- 2. Honrar o direito do paciente de escolher entre os tratamentos, incluindo aqueles que podem ou não prolongar a vida.**
- 3. Comunicar-se de maneira clara e cuidadosa com os pacientes, suas famílias e seus cuidadores.**
- 4. Identificar os principais objetivos dos cuidados de saúde a partir do ponto de vista do paciente.**
- 5. Prover o controle impecável da dor e de outros sintomas de sofrimento físico.**

- 6. Reconhecer, avaliar, discutir e oferecer acesso a serviços para o atendimento psicológico, social e questões espirituais.**
- 7. Proporcionar o acesso ao apoio terapêutico, abrangendo o espectro de vida através de tratamentos de final de vida que proporcionem melhora na qualidade de vida percebida pelo paciente, por sua família e seus cuidadores.**
- 8. Organizar os cuidados de modo a promover a continuidade dos cuidados oferecidos ao paciente e sua família, sejam estes cuidados realizados no hospital, no consultório, em casa ou em outra instituição de saúde.**
- 9. Manter uma atitude de suporte educacional a todos os envolvidos nos cuidados diretos com o paciente.**

O cuidado paliativo é um direito humano - não um privilégio de quem pode pagar - de ter tratamento digno ao enfrentar uma doença. Por isso é muito importante que sejam definidas políticas públicas de acesso gratuito ao tratamento. Em 2018, o governo federal publicou uma resolução para uso no SUS. Para conhecer os detalhes, acesse o site do Ministério da Saúde.

## **Saiba mais sobre cuidados paliativos:**

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

[Cuidados paliativos: revolucionária forma de cuidar](#)

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

- [Manual de Cuidados Paliativos ANCP](#)

Conheça o testamento vital: documento registrado em Cartório de Notas, em que o/a paciente declara suas pretensões sobre seu tratamento futuro, diante da possibilidade de estar incapacitado/a por enfermidade grave, para expressar livremente sua vontade.

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

[Testamento Vital. - Luciana Dadalto](#)

# FAVELA COMPASSIVA

Outra iniciativa que pensa no cuidado como parte integral é a Favela Compassiva. São coletivos organizados para o cuidado com pessoas socialmente mais vulneráveis. Ela nasce dentro da própria comunidade e é integrada principalmente por pessoas locais, que atuam para cuidar de quem sofre com doenças graves e seus familiares.

É um jeito complementar de estar presente e ajudar a aliviar o sofrimento humano, em situações de extrema vulnerabilidade. Em geral, as favelas compassivas existem em bairros, favelas e comunidades vulneráveis. Não é um cuidado que substitui os profissionais de saúde e o dever do Estado. É um laço de compaixão entre pessoas para ajudar a atravessar tempos difíceis.

A Favela Compassiva tornou-se realidade graças ao trabalho de Alexandre Silva, enfermeiro paliativista e professor universitário. Ele implantou as primeiras comunidades nas favelas da Rocinha e do Vidigal, no Rio de Janeiro.

## Saiba mais sobre Favela Compassiva

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

[Comunidades compassivas: um modelo de cuidado para o Brasil](#)



**Leia mais em:**

[Comunidades Compassivas](#)

[Instagram da Favela Compassiva](#)

# O QUANTO CABE NO ENVELHECER

## IDADISMO

Idadismo e etarismo são duas palavras para falar sobre a mesma coisa: o preconceito contra pessoas mais velhas. Apesar de ser algo que acontece há tempos, ainda não há uma definição de qual palavra é a melhor para descrever essa discriminação e nenhuma das duas consta nos dicionários da língua portuguesa. Aqui neste material iremos usar o Idadismo, mas entendemos que o etarismo também representa o mesmo preconceito.

Os dois termos derivam do inglês “aging”, cunhado em 1969 pelo médico gerontólogo e psiquiatra Robert Neil Butler, que diz respeito à discriminação de pessoas ou grupos com base na idade desses indivíduos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que idadismo são os estereótipos (como pensamos), preconceitos (como nos sentimos) e discriminações (como agimos) direcionados às pessoas, com base em sua idade.

O preconceito pode existir de diversas maneiras: falta de acesso a espaços públicos, demissão compulsória de pessoas mais velhas, pouca representatividade nas artes e na moda, barreiras de acesso ao lazer e à educação, poucas oportunidades de autonomia financeira, ridicularização, piadas e exclusão.

Com o envelhecimento da população, situações de idadismo estão aumentando, deixando a parcela acima de 60 anos vulnerável e suscetível a diversos problemas. É importante que empresas e Estado pensem em políticas de inclusão e acesso específicas para os mais velhos. É uma maneira de garantir direitos como a autonomia, a segurança e o acesso a serviços de saúde.

O idadismo pode acontecer de diferentes formas e em diferentes esferas:

- Idadismo institucional se refere às leis, regras, normas sociais, políticas e práticas institucionais que restringem injustamente as oportunidades e prejudicam sistematicamente indivíduos em função de sua idade.
- Idadismo interpessoal surge em interações entre dois ou mais indivíduos.

**Saiba mais sobre idadismo:**

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

QUANDO FALAMOS EM IDADISMO, PRECISAMOS PENSAR EM:

## MERCADO DE TRABALHO

Com o aumento do tempo de vida, como a sociedade e as empresas vão se preparar para manter os empregos e a atividade criativa de pessoas mais velhas? É uma prática comum, em diversas organizações, a demissão compulsória de profissionais a partir de uma certa idade. Como se a idade fosse um atestado da incapacidade de adaptar-se ou de produzir algo.

Mas além da extensão da vida - com inversão na pirâmide etária - as mudanças no mundo do trabalho também estão aceleradas. A tecnologia, as transformações nas relações de trabalho, o uso cada vez mais comum de Inteligência Artificial, todas essas mudanças fazem com que mesmo profissionais jovens precisem se adaptar e estudar constantemente. A capacidade de adaptação é algo que existe em todas as idades. Qualquer pessoa, jovem ou velha, que não se mantiver ativa e aprendendo, terá menos espaço no mercado de trabalho. Portanto, não deveria ser a idade um fator que impedisse profissionais de continuar trabalhando.

Uma pesquisa realizada em 2022, pela plataforma Vagas.com, mostrou que uma a cada quatro pessoas acima de 40 anos foi demitida por conta da idade. Cerca de 24% perderam seus empregos por serem consideradas velhas. Segundo relatório do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged), mais de 700 mil profissionais com mais de 50 anos perderam seus empregos durante a pandemia.

Além de ser uma prática discriminatória e preconceituosa, a demissão de pessoas mais velhas é contrária aos processos de diversidade e inclusão que tantas empresas propagam. E uma equipe diversa é aquela que reflete a sociedade em que vivemos. O público de mais de 50 anos é o que mais cresce e é onde se concentra a maior taxa de desemprego. Profissionais mais velhos não deveriam ter prazo de validade no mercado profissional.

## POTÊNCIA DA INTERGERACIONALIDADE

O encontro e a convivência entre pessoas de diferentes idades pode ser benéfico para todos, inclusive para as empresas. Uma pesquisa da Associação Norte-

Americana de Pessoas Aposentadas (AARP) mostrou diversos benefícios da intergeracionalidade no mercado de trabalho:

- **Mais produtividade:** pessoas mais velhas podem compartilhar conhecimento, ajudar os mais novos na empresa a circularem no ambiente corporativo, orientar, desenvolver talentos e trazer um olhar mais experiente para enfrentar problemas.
- **Mais oportunidades de negócios:** empresas que refletem a diversidade da sociedade tendem a estabelecer vínculos mais fortes com os clientes e assim gerar mais vendas. Quando pessoas de diferentes idades se enxergam nos produtos e nos vendedores, elas são mais propensas a comprar. Além disso, ter pessoas mais velhas no desenvolvimento de produtos ajuda a ter uma experiência de usuário melhor.
- **Mais inovação:** quanto mais diferentes e diversas forem as equipes, maior a probabilidade de inovação. Equipes multigeracionais encontram soluções inovadoras.
- **Fortalecimento dos negócios:** empresas inclusivas são mais resilientes e se recuperam mais rápido quando há uma crise econômica, segundo a pesquisa norte-americana do Great Place To Work.
- **Melhora do PIB:** com mais pessoas acima dos 50 anos trabalhando, o PIB dos países cresce e melhora a economia de toda a sociedade.

O benefício de contratar profissionais 50+ não é apenas para esses indivíduos. O impacto é positivo para toda empresa e a sociedade. Por isso, é preciso que as organizações, especialmente as pessoas responsáveis pelas contratações, trabalhem para reconhecer vieses inconscientes que impedem que pessoas mais velhas sejam contratadas ou recolocadas, ou que desencorajam a criação de vagas afirmativas.

Organizações como [Fórum Gerações](#), [Labora](#) e [Maturi](#) podem ajudar empresas que queiram fortalecer esse compromisso em aumentar a diversidade geracional. Elas oferecem banco de currículos, formação, produção de conteúdo e networking. Além de consultoria para as organizações.

Uma pesquisa publicada em 2022, realizada pela consultoria EY e pela Maturi, demonstrou que quase 80% das empresas respondentes não possuem políticas específicas e intencionais de combate à discriminação etária em seus processos seletivos.

E as empresas que trabalham com diversidade, equidade e inclusão (DEI), responderam que os temas principais são Gênero e Étnico/Racial (ambos com 75% de citações). Apenas 45% trabalham o pilar Etário/Geracional. Em um país que envelhece rapidamente, esse pilar já deveria estar sendo considerado como uma das prioridades.

Para conhecer todos os resultados da pesquisa, entre [aqui](#).



## Outros materiais

[Ebooks e pesquisas da Maturi](#)

Artigos disponíveis no blog da Maturi. Acesse: <https://www.maturi.com.br/artigos>

Vídeos de lives, podcasts, palestras e aulas no canal do YouTube da Maturi. Veja em <https://www.maturi.com.br/acoes-e-eventos> e <http://www.youtube.com/@soumaturi>

[Lançamento pesquisa Tsunami Prateado Latam - Data8](#)

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

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

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

Artigo sobre carreiras com maior e menor probabilidade de sofrer impacto para a automação - iDados - (em inglês) [SciELO - Brasil - Automation and job loss: the Brazilian case](#)

Estudo [Retrato do Trabalho Informal no Brasil](#) - Instituto Veredas, Fundação Arymax e B3 Social

[Estudo Retrato do Trabalho Informal no Brasil \(vídeo de lançamento\)](#)

Livro [Não aguento mais não aguentar mais: como os Millennials se tornaram a geração do burnout](#) - Anne Helen Petersen

[Estudo sobre etarismo nas organizações - Maturi e EY](#)

## **Mais dicas:**

[Foi dada a largada para a inclusão da diversidade geracional nas empresas](#)

[Dicas e informações do Labora](#)

Site do Fórum Gerações

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

[Empresa contrata funcionários com mais de 45 anos e absenteísmo despensa](#)

[Quando a sua história é um caminho de futuro](#)

[A potência da mulher 50+ para as empresas e sociedade](#)

[Diversidade geracional, uma causa que beneficia a todos](#)

[A era da diversidade geracional no mercado de trabalho](#)

Filme [Um Senhor Estagiário](#): conta a história de um homem mais velho que volta ao mercado de trabalho, convivendo com pessoas mais jovens.

Filme [Amor Sem Escalas \(2009\)](#): um homem tem como função demitir pessoas que estão mais velhas. Mas acaba tendo o seu próprio trabalho comprometido.

# ECONOMIA PRATEADA

O aumento da população 50+ também criou um nicho de consumidores. A chamada economia prateada representa produtos e serviços que são consumidos por pessoas mais velhas. Também chamada de economia da longevidade, no mundo, esse mercado já gera US\$ 15 trilhões ao ano. No Brasil, movimenta cerca de R\$ 2 trilhões.

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), em parceria com a Coalizão Global sobre o Envelhecimento (GCOA), apontou o que é necessário para que a economia prateada se fortaleça e gere benefícios a uma população cada vez mais numerosa:

- **Reformas políticas para corrigir preconceitos sobre o envelhecimento e combater as desigualdades no envelhecimento.**
- **Soluções tecnológicas para capacitar a população 50+ a construir novos mercados.**
- **Criar novos produtos e serviços, apoiar práticas de trabalho e criar comunidades conectadas**
- **Novas formas de financiamento para impulsionar o mercado prateado: incentivar investimentos pode impulsionar a inovação e o crescimento do mercado em coordenação com a filantropia e o financiamento público.**
- **Pensar em novos modelos de carreira, mais flexíveis, com requalificação para os mais velhos: essas mudanças na força de trabalho podem levar a uma maior produtividade, mais empregos e crescimento econômico.**

A newsletter da [The Shift](#), fez um apanhado de empresas que estão lucrando com a longevidade. Segundo eles, desde 2015, 75 empresas com foco principal na longevidade arrecadaram US\$ 12,5 bilhões para financiar pesquisas sobre a extensão e a qualidade da vida natural. Projeções apontam que essa nascente indústria chegue a [US\\$ 64 bilhões até 2026](#).

A inovação trazida por pesquisa e investimento em medicina e tecnologia pode aumentar a quantidade e a qualidade dos anos de vida. Mas também faz crescer a desigualdade de acesso.

Enquanto os muito ricos gastam parte de sua fortuna descobrindo a fórmula mágica para frear o envelhecimento, milhões de pessoas lutam para acessar o básico, como comida, teto e saúde. Em uma **reportagem** (em inglês) no Financial Times eles são chamados de elite de idosos projetados (em tradução livre).

No Brasil, a SilverHub, uma aceleradora de startups focada no mercado da longevidade, comemora um ano de vida neste início de 2023 se preparando para uma nova rodada. A previsão é investir entre R\$ 5 milhões e R\$ 10 milhões na aceleração de 15 a 20 empresas em estágio inicial, nos próximos 36 meses.

No Brasil, a SilverHub, uma aceleradora de startups focada no mercado da longevidade, **comemora um ano de vida neste início de 2023 se preparando para uma nova rodada.** A previsão é investir entre R\$ 5 milhões e R\$ 10 milhões na aceleração de 15 a 20 empresas em estágio inicial, nos próximos 36 meses.



**Saiba mais**

[Tsunami 60+](#)

[Economia Prateada](#)

[A Potência da Economia Prateada](#)

[Plataforma Hype 50+](#)

## Poética

*De manhã escureço*

*De dia tarδο*

*De tarde anoiteço*

*De noite ardo.*

*A oeste a morte*

*Contra quem vivo*

*Do sul cativo*

*O este é meu norte.*

*Outros que contem*

*Passo por passo:*

*Eu morro ontem*

*Nasço amanhã*

*Ando onde há espaço:*

*– Meu tempo é quando.*

***Vinicius de Moraes***

# O QUANTO CABE NO ENVELHECER

## LONGEVIDADE

Acrescentar anos à vida e vida aos anos. Estamos caminhando para viver cada vez mais. Como será a qualidade de vida? Como queremos passar esses anos que temos pela frente? Como se preparar para viver plenamente? Quem estará ao nosso lado? Uma vida longa requer cuidados para ser bem vivida. E esses cuidados precisam abarcar toda a complexidade do que é ser humano: o corpo, a mente, a vida espiritual, as relações e a capacidade de continuar sonhando e criando.

Envelhecer não deve significar estar parado. Nem no tempo, nem na mente, nem no corpo. É preciso se manter ativo e curioso. Há questões sobre a qualidade do envelhecimento que dependem de escolhas individuais e de mudanças de hábito.

O [Plenae](#), um portal que reúne conteúdos de referência sobre bem-estar e qualidade de vida, traz uma perspectiva de 6 pilares para uma vida plena ao envelhecer:

**1. Corpo** - É preciso manter o olhar atento sobre seu Corpo, que é mais do que o seu veículo: é a sua morada.

**2. Mente** - Não deixe para amanhã as questões da sua Mente, escute os seus ecos internos e não se perca de si mesmo.

**3. Espírito** - É preciso, todos os dias, alimentar o seu Espírito, e manter as suas crenças coordenadas e atuantes.

**4. Relações** - Fortalecer seus elos em suas Relações é colocar em prática todo dia o que já dizia o poeta: é impossível ser feliz sozinho.

**5. Contexto** - Olhe ao seu redor: o que você vê? Tudo é o Contexto. Participe mais ativamente de sua própria vida.

**6. Propósito** - Não ignore seu chamado, escute a voz interior, que ora sussurra, ora grita: qual é o propósito que te faz levantar todos os dias?

Um olhar holístico e integral é essencial para a longevidade e a qualidade de vida. As pessoas são seres complexos e que precisam ter todas as suas demandas observadas e levadas em conta. Um projeto de longo prazo desenvolvido pela Universidade de Harvard, chamado de **Estudo do Desenvolvimento Adulto**, afirmou que pessoas que interagem com frequência com famílias, amigos e comunidade são mais saudáveis e felizes. Já pessoas que sofrem com isolamento social e solidão têm um risco de 30% de morte prematura, segundo o estudo.

Continuar desejando, fazendo planos, ter um motivo para acordar todos os dias. Uma **pesquisa** feita por diversas universidades mostrou que pessoas que têm um propósito de vida têm 30% menos chance de morrer e vivem, em média, dois anos a mais.

Além do cuidado com as relações, com a mente e com o propósito, é preciso olhar para o corpo. Mudar hábitos é essencial, mas não é uma jornada fácil. Pesquisas já demonstraram - e seguem confirmando - que cuidar da alimentação, manter-se em movimento, dormir bem e abandonar hábitos como fumar ou beber álcool em excesso só traz benefícios. O corpo é a casa que cada um tem aqui na Terra, precisamos cuidar bem dele.

Você já ouviu falar de Salutogênese? Salutogênese significa “origem da saúde”. Focada na prevenção, é um caminho para envelhecer bem, segundo **artigo** de Monica Rosales, presidente da Associação São Joaquim. É a aptidão do indivíduo para viver com qualidade, resistir aos males, movido por um senso de coerência e por outros valores subjetivos positivos. A ideia é enfrentar as situações adversas da vida e ainda assim tornar-se flexível, interior e exteriormente. É buscar a origem da saúde dentro de uma visão integral do ser humano. Segundo a autora:

**“Para isso, é preciso manter o sentido de coerência interna. Desde a infância, a criança deve aprender que o mundo deve ser compreendido, que ele é significativo e valioso, e que pode ser manejado. A convivência com os mais velhos, que passaram por situações duras e que mesmo assim parecem estar de bem com a vida, é talvez uma das maiores fontes de aprendizado. Pessoas idosas que por sua vez têm um sentido de valia e pertencimento no meio em que atuam, certamente têm mais forças de saúde renovadas.”**



## Saiba mais

[Como manter um hábito saudável em uma rotina acelerada](#)

[Hábitos que fazem você viver mais e melhor](#)

[Salutogênese: um caminho para viver melhor](#)

[Como manter um novo hábito](#)

[O que a ciência tem a dizer sobre gratidão](#)

[Precisamos falar de amor](#)

[TeDx sobre Longevidade](#)

[Como acordar melhor](#)

[Como alimentar a sua fé](#)

[Como ser mais resiliente](#)

[Planner semanal para bons hábitos](#)

[Desafios para melhorar sua saúde mental](#)

Podcast com histórias inspiradoras, conselhos de especialistas e dicas culturais. Disponível em todos os tocadores, como:

[Deezer](#)

Podcast do Plenae:

[Geraldo Rufino: história de superação, sonho e prazer em ajudar ao próximo](#)

[Veruska Boechat: fala sobre os aprendizados que o luto trouxe para a vida dela](#)

[Adriana Barbosa: a empreendedora organiza o maior evento de cultura negra da América Latina e muda não só a sua mas a realidade de outras pessoas também](#)

[Pedro Pimenta: um novo olhar para a vida. " De 1% de chance de sobrevivência a 100% de independência"](#)

[Eduardo Lyra: o empreendedor fez de uma infância difícil o combustível para alçar voos e mudar realidades](#)

Podcast "De bem com você" por Vitat:

[Vida Saudável: afinal, o que é isso?](#)

[Estresse: maneiras de controlar a mente em tempos difíceis](#)

[Hábitos: pequenos hábitos saudáveis para mudar hoje](#)

[Alimentação e longevidade](#)

[Os melhores exercícios para a longevidade](#)

[Porque controlar o estresse é importante para a saúde](#)

[Atividade física para os idosos](#)



*A cada chamado da vida, o coração deve estar pronto para a despedida e para novo começo, com ânimo e sem lamúrias. Aberto sempre para novos compromissos. Dentro de cada começar mora um encanto que nos dá forças e nos ajuda a viver.*

***Hermann Hesse***

# SEXUALIDADE

Há quem acredite que, ao envelhecer, as pessoas deixam de ter libido e de exercer a sua sexualidade. Falar sobre sexo entre pessoas mais velhas ainda é considerado um tabu. É preciso ressignificar a sexualidade e a velhice. As mudanças no corpo são inevitáveis: hormônios, mobilidade, performance. Por esse motivo, especialistas afirmam que é preciso olhar a sexualidade de uma forma holística e sem estereótipos.

Quais são as fontes de prazer físico e emocional? Cada pessoa traz consigo uma história que mistura sentimentos de ternura, afeto, excitação, aceitação. As formas de prazer mudam em cada fase, mas sempre é preciso encontrar maneiras prazerosas de estar no mundo e na relação com o outro. Viver plenamente o seu desejo também é uma maneira de longevidade. E não precisa, necessariamente, ser o ato sexual. Pode envolver carinho, beijos, afeto, toque, cheiro, companhia.

Como em todos os momentos da vida, é importante tomar alguns cuidados com a saúde sexual e evitar doenças. O uso de preservativos, de lubrificantes e a realização de exames regulares para checagem da saúde são essenciais. Nos últimos anos houve um aumento de casos de doenças sexualmente transmissíveis entre pessoas idosas. Além do cuidado individual, é importante que o Estado promova campanhas de saúde com esse foco, voltadas para a população mais velha.



## Saiba mais

### Filmes sobre sexualidade na velhice:

[Saraband](#), do cineasta sueco Ingmar Bergman. No drama, Marianne decide impulsivamente ir visitar seu ex-marido, de quem se separou há 30 anos.

[O Amor é Estranho](#), longa dirigido por Ira Sachs, traz a história de Ben e George, um casal que vive junto há 39 anos e que finalmente se casa quando o casamento de pessoas do mesmo sexo é legalizado em Nova York.

O brasileiro [Em Três Atos](#), de Lucia Murat, conta o drama que traz Nathalia Timberg e Andréa Beltrão no elenco e trata sobre uma intelectual idosa que é confrontada com questões ligadas à finitude da vida. A partir da dança contemporânea, o filme apresenta uma bailarina de 85 anos e uma jovem bailarina em seu auge, com diálogos inspirados nos escritos de Simone de Beauvoir sobre a velhice e a morte.

[Envelhecer: sexualidade](#)

## Leia mais:

[Doenças sexualmente transmissíveis na terceira idade](#)

[Artigos científicos sobre envelhecimento](#)

[Sexualidade na Terceira Idade](#)

[A sexualidade na velhice](#)

[Amor e sexualidade na velhice](#)

[Fronteiras de gênero e a sexualidade na velhice](#)

[Precisamos falar sobre sexualidade](#)

# BELEZA E PADRÕES ESTÉTICOS

Vivemos em uma sociedade que valoriza a juventude e seus padrões estéticos. O envelhecimento pode trazer uma outra questão: como enxergar beleza em um corpo que não é jovem? Os padrões mudam de acordo com o gênero, sendo mais cruéis para as mulheres, que têm seu valor também associado à beleza estética.

Enxergar no espelho rugas, corpo mais flácido, alguns quilos a mais, pele ressecada - todos fenômenos comuns e naturais do envelhecimento físico - pode mexer com a autoestima e o senso de pertencimento. O sujeito também é seu corpo e as transformações trazem impacto real sobre como as pessoas se vêem e nas relações sociais. Por isso, é importante fazer novas perguntas e encontrar outras referências. O que é a beleza? Como se reconhecer belo/bela com o passar dos anos? Quem são as pessoas com 50+ que ocupam espaços de moda, beleza e estética? Quais são as empresas que estão empenhadas em fazer produtos para quem envelhece?

Aos poucos, mais homens e mulheres acima de 50 anos estão se colocando na conversa sobre estética e beleza. Encontrar a sua forma de estar bem com seu corpo e sua beleza, independentemente da idade ou forma física, traz bem-estar e contentamento. Em qualquer idade.



## Saiba mais

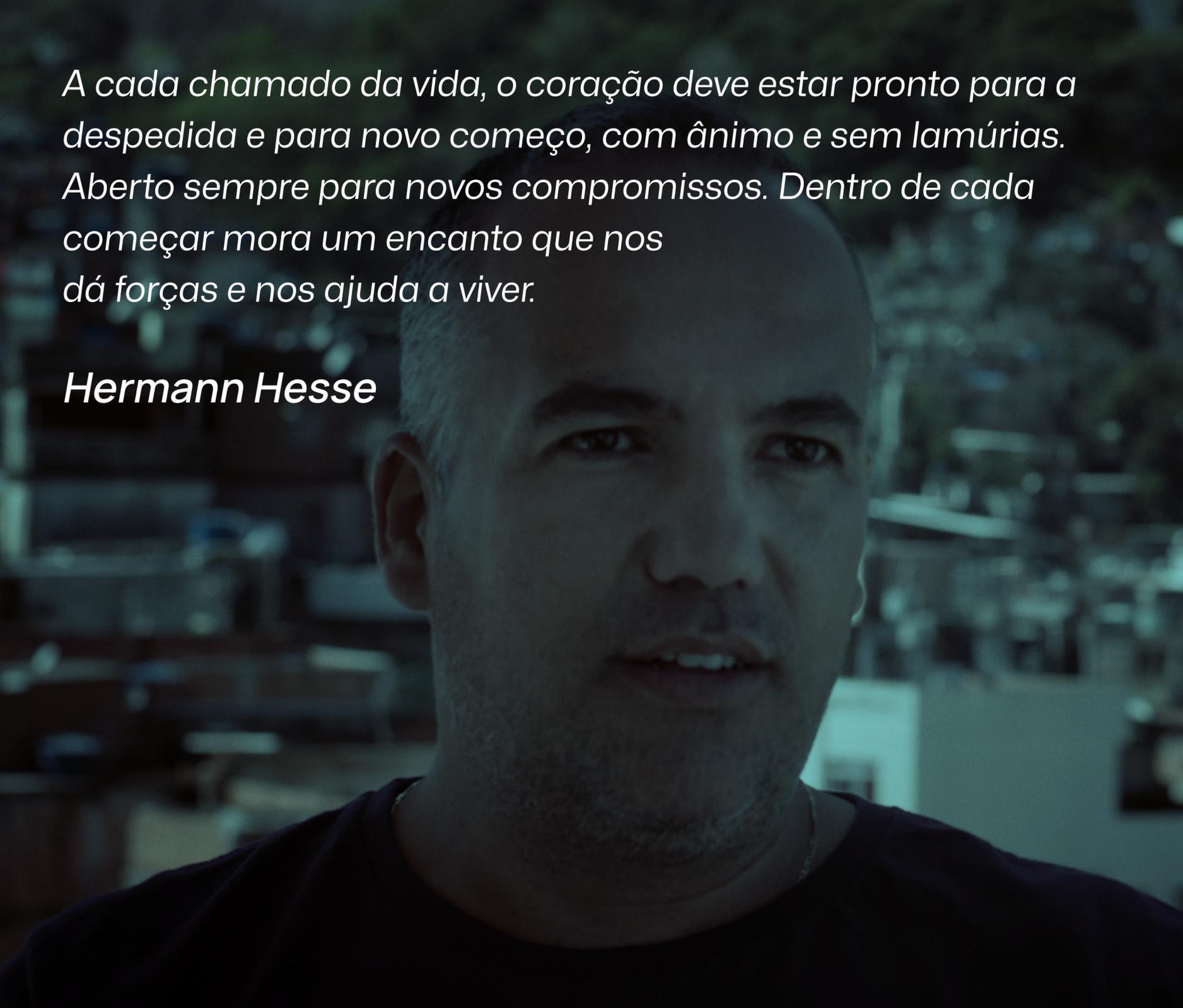
[Documentário Branco e Prata](#)

[Beleza Pura: o movimento das mulheres 50+](#)

[Até quando mulheres 50+ serão valorizadas por padrões de jovens?](#)

[Ressignificar o padrão de beleza](#)

[Padrões de beleza](#)



*A cada chamado da vida, o coração deve estar pronto para a despedida e para novo começo, com ânimo e sem lamúrias. Aberto sempre para novos compromissos. Dentro de cada começar mora um encanto que nos dá forças e nos ajuda a viver.*

**Hermann Hesse**



*Nisto erramos: em ver a morte à nossa frente, como um acontecimento futuro, enquanto grande parte dela já ficou para trás. Cada hora do nosso passado pertence à morte.*

**Sêneca**

# O ENVELHECIMENTO NO CONTEXTO GLOBAL

Você sabe o que são os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU?

São 17 Objetivos estabelecidos pelos Estados Membros da ONU como fundamentais para transformar nosso mundo até 2030: uma agenda mundial para acabar com a pobreza, promover a prosperidade e o bem-estar para todos, proteger o meio ambiente e enfrentar as mudanças climáticas. Tudo isso sem deixar ninguém para trás.

Nós da Maria Farinha Filmes sempre conectamos nossas produções aos ODS. É uma forma de contar para mais pessoas o que são esses objetivos e como eles podem ser colocados em prática a partir dos temas e discussões dos nossos filmes.

O filme “**Quantos dias. Quantas noites**” se conecta com as seguintes ODS:



A preparação para o envelhecimento da população é vital para a realização da Agenda 2030 integrada, para isso é preciso não apenas abordar a exclusão e a vulnerabilidade de pessoas idosas em relação aos seus grupos sociais, **mas também ir além de tratar todos os idosos como um grupo vulnerável**: eles devem ser reconhecidos como agentes ativos do desenvolvimento social, a fim de alcançarmos uma realidade verdadeiramente transformadora, inclusiva e com resultados para o desenvolvimento sustentável.

# Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030)

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou, em dezembro de 2020, o período de 2021 a 2030 como Década do Envelhecimento Saudável. Uma iniciativa global que reúne governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, pesquisadores, empresas e meios de comunicação para, juntos, pensarem em estratégias de melhoria da vida de pessoas idosas, suas famílias e comunidades.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) lidera a agenda concentrada da Década do Envelhecimento Saudável nas Américas 2021-2030. Analisando o cenário brasileiro de 2023, a OPAS listou ações do contexto brasileiro que podem contribuir para apoiar a situação global. Para saber mais, entre no site oficial.

Além disso, o UNFPA, Fundo de População das Nações Unidas, agência da ONU que cuida das questões populacionais, publicou um estudo sobre envelhecimento, destacando os desafios e as celebrações. Em seu relatório de populações mais recente, “8 Bilhões de Vidas, Infinitas Possibilidades: Em defesa de direitos e escolhas”, publicado em 2023, destaca as oportunidades e desafios em um planeta desigual, onde as pessoas estão vivendo vidas mais longas e saudáveis e desfrutando de mais direitos e escolhas do que nunca.

**Conheça iniciativas no Brasil que cuidam de pessoas idosas e que precisam da sua ajuda para continuar a existir:**

[Associação São Joaquim](#)

[Associação das Amigas da Jova Rural](#)

[Instituto Velho Amigo](#)

[Grupo Gaia](#)

[Favela Compassiva](#)

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

# NOTA DOS APOIADORES

## Família Pipponzi



Rápido ou devagar, pouco ou muito, sem aviso ou de repente: todos nós, seres humanos, vamos, em tese e com sorte, envelhecer. Ainda assim, aterrorizados pelo fantasma da velhice e dotados de informação, vivemos em uma sociedade na qual viver por mais tempo precisa ser com menos cabelo branco, menos pele enrugada e mais disposição física; e não com mais autonomia, mais produtividade e mais propósito. Nossa sociedade desigual, que forma mais cirurgias plásticas do que geriatras e não discute a fase terminal da vida, não entendeu a importância de se preparar para o envelhecimento de seus indivíduos. Este filme nasce da vontade de colocar uma nova luz sobre essas questões e enfrentar com decência e clareza os desafios do envelhecimento saudável.”

## Marta e Família Pipponzi

---

## RD-RaiaDrogasil



Nos últimos anos, a RD-RaiaDrogasil cresceu conquistando novas fronteiras e ajudando milhões de brasileiros a enfrentar os seus desafios de saúde.

Nesse período, entendemos que a nossa vocação de empresa de saúde vai muito além do físico. Até 2030, queremos ser o grupo que mais contribui para uma sociedade mais saudável. Para isso precisamos ampliar a forma como colocamos em prática nossas fortalezas: o cuidado com as pessoas e a capacidade de construção do futuro.

É assim que a RD vem trabalhando pela saúde integral, física, mental, social e ambiental, pela diversidade e inclusão e pela valorização das pessoas. Estamos engajados em fazer, cada vez mais, por uma sociedade mais saudável.

O apoio ao filme *Quantos dias. Quantas noites* tem tudo a ver com o nosso propósito, porque acreditamos que o futuro só será possível com pessoas mais saudáveis, negócios mais saudáveis e um planeta mais saudável.”

### **Giuliana Ortega**

Diretora de Sustentabilidade do RD-RaiaDrogasil

## ASHOKA



A mudança demográfica no Brasil e no mundo aponta diretamente para a necessidade e a oportunidade de entendermos como as pessoas planejam e vivem o envelhecimento, e como a sociedade cria oportunidades para mantê-las integradas, saudáveis e contribuindo. A comunidade Ashoka tem trabalhado para que todas as pessoas cultivem a capacidade de encontrar propósito, segurança e bem-estar na jornada do envelhecimento.

O filme *Quantos dias. Quantas noites* nos convida a fazer uma reflexão profunda sobre o tema e abre caminhos para a construção de novas ideias que podem transformar a forma como entendemos e vivemos o envelhecimento.”

**Maria Clara Pinheiro**

Colíder de Nova Longevidade da Ashoka

## UNFPA



Dados globais indicam que, até o ano de 2050, cerca de 80% das pessoas com 60 anos ou mais viverão em países em desenvolvimento.

O envelhecimento não é apenas impulsionado pela queda nas taxas de fecundidade, os avanços médicos e as melhorias na saúde e na nutrição também contribuem para uma expectativa de vida mais longa. Os resultados dessas grandes conquistas devem servir de base para garantirmos que, à medida que envelhecemos, a qualidade de vida também seja mantida em todo o mundo. O UNFPA apoia os países no fortalecimento da resiliência demográfica, desenvolvimento de políticas abrangentes de população, com base na inteligência demográfica e nos compromissos com os direitos e escolhas reprodutivas e com a igualdade de gênero. Trabalhamos com governos, sociedade civil e setor privado para uma distribuição mais igualitária de responsabilidades de cuidado entre homens e mulheres, promovendo o envelhecimento saudável e edificando sociedades para todas as idades.”

**Florbela Fernandes**

Representante do UNFPA no Brasil

---

## Instituto Beja



O Instituto Beja tem o prazer de apoiar o filme *Quantos dias, Quantas noites*. Uma das causas do Instituto Beja é a geração de renda para as pessoas com mais de 50 anos e enxergamos nessa causa uma tendência que veio pra ficar, a longevidade. Ao mesmo tempo, estamos num país que precisa melhorar o sistema de saúde, o apoio à saúde mental e a empregabilidade dessas pessoas, para que possam ter mais dignidade. Achamos o filme maravilhoso como forma de propagar e disseminar essa causa e mostrar sua importância. Estamos muito felizes com esse lançamento e em fazer parte desse movimento.”

**Cristiane Sultani**

Presidente e Fundadora do Instituto Beja

---

## Movimento inFinito (@infinito.etc)



Se eu morrer...

Já ouvi este comentário em diferentes contextos e muitas vezes seguido pelo clássico “a morte é a única certeza que temos”. Vivemos entre a certeza(?) e essa esperança fantasiosa em relação ao nosso fim.

E essa esperança fantasiosa do “se eu morrer” vem sempre acompanhada da descrição de uma morte idealizada que acontecerá em um momento muito longínquo da vida, durante um sono gostoso em casa e sem nenhum sofrimento.

Porém dados globais nos mostram que apenas 12% das pessoas irão morrer repentinamente. As outras 88% irão vivenciar o processo de morte lidando com diagnósticos como câncer, Alzheimer, Parkinson e outras doenças degenerativas. Ganhamos muitos anos de vida e todo esse espectro e realidade dos diagnósticos.

Segundo artigo de 2015 da revista The Economist, “Best and Worst Place to die”, o Brasil figura em uma posição nada privilegiada. Estamos em 42º lugar e dois critérios se destacam: baixa prescrição per capita de morfina para alívio de dor e o número de profissionais atuando em Cuidados Paliativos, que são profissionais preparados para CUIDAR do paciente que vive uma doença grave que coloca sua vida em risco.

O Movimento inFINITO tem como propósito colocar o Brasil entre os 10 países com melhor qualidade de morte no mundo e, para isso, atuamos em diferentes frentes promovendo conversas sinceras sobre viver e morrer. O documentário Quantos dias. Quantas noites é fundamental nesse processo, pois nos convida de forma pungente para esse diálogo e se junta ao nosso movimento de construção de repertório e oportunidades de diálogo sobre esse assunto fundamental para nossa vida.”

**Tom Almeida**

Fundador do Movimento inFINITO

## Plenae



Nossos hábitos impactam diretamente a qualidade de vida e a longevidade onde queremos chegar. Essa é a missão do Plenae: preparar as pessoas para que elas tenham uma vida melhor, começando em qualquer estágio. Essa é a verdade que o casal Geyze e Abilio, nossos fundadores, acreditam, e toda a nossa equipe também. Esse filme se conecta com a nossa missão dessa maneira. É mais um formato que possui justamente o mesmo objetivo. O amanhã começa hoje e esse futuro só depende de você e de suas escolhas.”

**Ligia Korkes,**  
Diretora do Plenae

---

## Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade



O filme contribui colocando luz na questão do envelhecimento da nossa sociedade.

Envelhecer é uma conquista, uma fase importante do ciclo da vida. Fase essencial para a biografia de cada ser e, porque não dizer, determinante da história que estamos consolidando a respeito da presença dos seres humanos na Terra. Sustentabilidade está ligada com a longevidade. É tempo de pensar no sentido da velhice e de valorizar a vida. E também de cuidar da urgência que é garantir dignidade para todas as velhices, fazendo valer de fato os direitos das pessoas idosas no Brasil.”

### **Lia Nasser Marques**

Comunicadora na Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade

---

## *Viver sem tempos mortos*

*(...) Não mais me deitar no feno perfumado ou deslizar na neve deserta.*

*Onde eu exatamente me encontro?*

*O que me surpreende é a impressão de não ter envelhecido, embora eu esteja instalada na velhice.*

*O tempo é irrealizável.*

*Provisoriamente o tempo parou para mim.*

*Provisoriamente.*

*Mas eu não ignoro as ameaças que o futuro encerra, como também não ignoro que é o meu passado que define a minha abertura para o futuro.*

*O meu passado é a referência que me projeta e que eu devo ultrapassar.*

*Portanto, ao meu passado, eu devo o meu saber e a minha ignorância, as minhas necessidades, as minhas relações, a minha cultura e o meu corpo.*

*Hoje, que espaço o meu passado deixa para a minha liberdade hoje? Não sou escrava dele.*

*O que eu sempre quis foi comunicar unicamente da maneira mais direta o sabor da minha vida. Unicamente o sabor da minha vida.*

*Acredito que eu consegui fazê-lo.*

*Vivi num mundo de homens, guardando em mim o melhor da minha feminilidade.*

*Não desejei e nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos. (...)*

Trecho da peça “Viver sem tempos mortos”, inspirada na correspondência de Simone Beauvoir e Jean-Paul Sartre. A peça foi protagonizada por Fernanda Montenegro pela primeira vez em 2012 e reapresentada em 2018.

## Outras Referências:

[Desigualdades Raciais no Envelhecimento - Estudo Cebrap](#)

[Guia de combate ao Etarismo](#)

[Grupo Assistencial Multidisciplinar do Idoso Ambulatorial](#)

[Envelhecimento no Século XXI](#)

[Público 50+ é foco de plataforma de conteúdo digital](#)

[Cinco dicas para ter uma comunicação eficaz com os 50+](#)

[Getty Images lança coleção contra o estereótipo de idosos](#)

[Influenciadores acima dos 50 anos mostram que não há idade para se reinventar](#)

[Boticário tem projeto para tornar influenciadoras mulheres com mais de 40](#)

[Mulheres Ageless](#)

[A existência elástica é a existência do sentir](#)

[O dia que minha mãe envelheceu](#)

[Cris Guerra e manifesto contra Porta dos Fundos](#)

[Jorge Grimberg sobre termo Ageism](#)

[Perfil da Consuelo Blocker](#)

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

[#mulheresde45mais60menos](#)

Plataforma digital promove uma seleção de conteúdos, experiências e benefícios atualizados diariamente e garimpados visando a inclusão e visibilidade de um público que viveu o suficiente para saber que merece nada menos do que o melhor

Influenciadores digitais 50+

Márcia Tiburi recebe o historiador e mestre em ciências da religião Wagner Marques e a atriz e cantora Roberta Estrela D'Alva para falar sobre a morte e a finitude da vida. Durante o programa, a morte é analisada através dos aspectos éticos, sociais, econômicos e políticos. Todos eles refletem a dificuldade da sociedade contemporânea experienciar os ciclos, o tempo das coisas e lidar com a finitude da vida

Setsuko Saito é uma modelo sênior e a prova de que não existe idade certa para a moda

Economia prateada: como o novo idoso está consumindo?

Influenciador Geraldo Rufino\Instagram

Relatório Kantar sobre os “Masters”, um público economicamente ativo, aberto ao uso de novas tecnologias e pronto para consumir conteúdo, bens e serviços

-

Tempo sem limite: o valor de profissionais experientes como Tom Brady

-

Influenciadores da terceira idade brilham durante a pandemia

Vovó também transa

Idoso, velho ou grupo de risco? A pandemia depois dos 60

-

Influenciadores virtuais devem envelhecer

Covid rouba dois anos da expectativa de vida dos brasileiros

Nestlé aposta em influenciadores com mais de 50 anos

O que é etarismo e como a discriminação por idade impacta a vida de idosos

Não valorizamos os cuidadores porque não valorizamos as pessoas que são cuidadas por eles

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

Como incentivar as empresas a contratar funcionários com mais de 50 anos? Fábio Atui e Fernando Rocha conversam com Mórris Litvak e Andrea Tenuta, da Maturi, empresa que ajuda pessoas maduras a continuarem ativas no mercado de trabalho.

## [Portugal aposta na atualização de profissionais mais velhos para o mercado de trabalho](#)

## [Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável](#)

## [“Velhofobia”, “velheuforia” e “velhautonomia”: as diferentes maneiras de encarar o envelhecimento](#)

## [A revolução das velhas ridículas](#)

## [Por que o envelhecimento ainda nos perturba tanto?](#)

## [Influencers acumulam um milhão de views no Instagram com série sobre envelhecimento](#)

## [Idade é motivo de demissão de um em cada quatro profissionais, diz pesquisa](#)

## [Longevidade de negros em relação a brancos piora em 20 anos no Brasil](#)

## [Idosos consomem R\\$ 1,6 tri por ano, mas ainda não são foco das marcas, dizem especialistas](#)

## [Os idosos estão dominando o WhatsApp, Instagram e Youtube](#)

## [A cultura jovem está entrando em seu futuro de idade plana](#)

## Outros Livros:

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

[Corpo sem idade, mente sem fronteiras - Dr. Deepak Chopra](#)

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

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

[Mortais, Atul Gawande](#)

## Artigos, Podcasts, Documentários, Filmes e Redes Sociais:

Projeto Fotográfico Embaúba: [@embaubaprojetofotografico](#)

Episódio “Sardenha” da série Down to Earth (Netflix)

[Da Velhice e da Morte](#)

# Materiais em inglês:

[Iniciativa da ASHOKA sobre a Nova Longevidade](#)

Vídeos para o programa da PBS nos EUA (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](#) do Centre for Ageing Better (Inglaterra) – documento para guiar empresas que estão apoiando a empregabilidade de pessoas 50+

[Relatório](#) da AARP e Economist Impact com ideias/soluções globais para promover envelhecimento saudável.

[Relatório do Instituto de Saúde da Mckinsey com tendências e importantes mudanças que devem acontecer no campo da longevidade.](#)

-  
[Death Café](#)

[Podcast sobre “Backcasting”](#)

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

[Blue Zones](#)

## FICHA TÉCNICA:

Uma produção MARIA FARINHA FILMES

Idealizado por MARTA PIPPONZI

Montagem ANDRÉ FINOTTI

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

Direção de Fotografia VITOR AMATI

Trilha Sonora Original CONRADO GOYS

Produção Executiva FLAVIA DORIA,  
GEISA FRANÇA, MARIANA MECCHI,  
TAÍS CAETANO

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

Direção e roteiro CACAU RHODEN

Uma produção:



Apresentam:



Apoio institucional:



Apoio:

Realização:



Rede de impacto



Uma produção



MATERIAL DE APOIO DO DOCUMENTÁRIO

---

# QUANTOS DIAS QUANTAS NOITES



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