

CLIPPING — 8º FÓRUM E FESTIVAL DA LONGEVIDADE

Depois dos 60: quando a vida finalmente começa a ser vivida

Fonte original: Portal do Envelhecimento. Este documento é uma cópia de arquivo para clipping; o conteúdo pertence ao veículo e não foi produzido por este sistema.

Veículo	Portal do Envelhecimento (portaldoenvelhecimento.com.br)
Autor	Portal do Envelhecimento
Data de publicação	13/08/2026 09:00
URL original	https://portaldoenvelhecimento.com.br/depois-dos-60-quando-a-vida-finalmente-comeca-a-ser-vivida/
Relevância	Baixa · Cultura e comportamento · Reportagem
Organizações	Itaú Viver Mais
Data da coleta	28/09/2026 14:32



Imagem: reprodução / Portal do Envelhecimento

RESUMO

No entanto, para algumas dessas mulheres, foi justamente depois dos 60 anos que surgiram oportunidades antes impensáveis: fazer amizades, praticar atividade física, passear, aprender novas habilidades e, sobretudo, viver um tempo dedicado a si mesmas. Mais do que prestar serviços, esses espaços ampliam possibilidades de vida. Ela está na possibilidade de oferecer

algo que muitas mulheres tiveram pouco ao longo da vida: tempo para si, convivência, autonomia, reconhecimento e pertencimento.

Discutir envelhecimento deixou de ser um tema restrito à previdência ou à saúde. Exige pensar também em participação social, cultura, educação, lazer e convivência.

Por Maria Luiza Viana de Aquino (*)

“Agora eu vivo.” Essa frase apareceu mais de uma vez durante uma pesquisa[1] com mulheres idosas participantes de um projeto social em Fortaleza.

À primeira vista, ela parece contradizer a maneira como costumamos falar sobre o envelhecimento. Afinal, a velhice ainda é frequentemente associada à perda de autonomia, ao isolamento e ao encerramento de ciclos. No entanto, para algumas dessas mulheres, foi justamente depois dos 60 anos que surgiram oportunidades antes impensáveis: fazer amizades, praticar atividade física, passear, aprender novas habilidades e, sobretudo, viver um tempo dedicado a si mesmas.

Suas histórias provocam uma pergunta importante: e se parte daquilo que chamamos de envelhecimento não fosse consequência apenas da idade, mas também das oportunidades — ou da ausência delas — ao longo da vida?

Um país que envelhece precisa pensar além da saúde

O Brasil envelhece em ritmo acelerado. O último Censo constata que o país passou a contar com cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, um crescimento de 57,4% em relação ao censo anterior. Esses números mostram que discutir envelhecimento deixou de ser um tema restrito à previdência ou aos serviços de saúde. Trata-se de um desafio que atravessa diferentes áreas das políticas públicas e exige pensar também em participação social, cultura, educação, lazer e convivência.

CONFIRA TAMBÉM:

Essa perspectiva já está presente na Política Nacional da Pessoa Idosa e no Estatuto da Pessoa Idosa, que reconhecem o direito de envelhecer com autonomia, participação e cidadania. O mesmo entendimento tem orientado as Conferências Nacionais dos Direitos da Pessoa Idosa, que reafirmam a participação social como um dos pilares para a construção de políticas públicas voltadas ao envelhecimento.

Não basta garantir mais anos de vida. É preciso criar condições para que esses anos possam ser vividos com vínculos, escolhas e pertencimento.

Quando participar transforma a forma de envelhecer

Foi exatamente isso que apareceu nas entrevistas.

Muitas participantes relataram que passaram décadas dedicadas quase exclusivamente ao trabalho, aos filhos, ao marido e aos cuidados da casa. Durante muito tempo, pouco espaço restou para os próprios desejos.

Uma delas contou que nunca havia feito um passeio de barco antes de participar do projeto social. Outra revelou que, durante boa parte da vida, saía de casa apenas para trabalhar ou resolver assuntos domésticos.

Hoje, frequentam oficinas, praticam atividade física, encontram amigas semanalmente, participam de passeios e descobriram novos interesses. Quando perguntadas sobre essa transformação, foi que a frase inicial desse artigo surgiu:

“Agora eu vivo.”

O aspecto mais interessante é que essa mudança não está necessariamente ligada ao aumento da renda. Ela nasce da possibilidade de experimentar algo que antes parecia distante: construir amizades, ocupar espaços da cidade, aprender novas habilidades e descobrir que a velhice também pode ser um tempo de realização pessoal.

Muito além das oficinas

As entrevistas mostraram que projetos sociais destinados às pessoas idosas cumprem uma função muito mais ampla do que oferecer atividades recreativas.

Eles se tornam espaços permanentes de convivência, onde surgem amizades, fortalecem-se redes de apoio e constrói-se uma rotina marcada pelo encontro e pelo pertencimento. A atividade física melhora a disposição e favorece a autonomia. As oficinas despertam habilidades que, em alguns casos, tornam-se fonte de renda complementar. As refeições oferecidas aliviam parte das despesas domésticas e contribuem para a segurança alimentar dessas mulheres.

Os benefícios também alcançam outras gerações. Filhos recebem orientações sobre oportunidades de trabalho, netos participam de atividades educativas e as famílias passam a contar com uma rede de apoio capaz de reduzir situações de vulnerabilidade.

Mais do que prestar serviços, esses espaços ampliam possibilidades de vida. Ao fortalecer a pessoa idosa, fortalecem também as relações familiares e comunitárias.

Há impactos que não cabem nas planilhas

Quando avaliamos políticas públicas, normalmente observamos indicadores como número de atendimentos, frequência nas atividades ou quantidade de pessoas beneficiadas.

Esses dados são fundamentais, mas talvez não contem toda a história.

Como medir a importância de uma amizade construída aos 70 anos?

Como registrar, em um indicador estatístico, a autoestima recuperada por quem passou décadas cuidando de todos, mas nunca teve um espaço para cuidar de si?

Como quantificar a sensação de liberdade experimentada por uma mulher que, pela primeira vez, participa de um passeio, aprende uma nova atividade ou simplesmente descobre que ainda pode ocupar a cidade?

Esses efeitos dificilmente aparecem em relatórios de gestão. Ainda assim, transformam profundamente a experiência de envelhecer.

O direito de viver a própria velhice

As histórias ouvidas durante a pesquisa sugerem que uma das maiores contribuições das políticas públicas voltadas às pessoas idosas talvez não esteja apenas na ampliação do acesso à saúde, à alimentação ou à atividade física.

Ela está na possibilidade de oferecer algo que muitas mulheres tiveram pouco ao longo da vida: tempo para si, convivência, autonomia, reconhecimento e pertencimento.

Envelhecer com dignidade significa mais do que viver por mais tempo. Significa ter condições de construir novos vínculos, fazer escolhas, continuar aprendendo e participar ativamente da vida em comunidade.

Nota

[1] Este artigo é um recorte da pesquisa “Práticas de consumo de pessoas idosas e seus sentidos no cotidiano”, selecionada na 5ª edição do Edital Acadêmico de Pesquisa: Envelhecer com Futuro, realizado pelo Itaú Viver Mais em parceria com o Portal do Envelhecimento e Longevidade. Resultados da pesquisa serão apresentados durante o III Congresso Internacional Envelhecer com Futuro, a ser realizado de 25 a 26 de setembro no Pavilhão da Bienal (Ibirapuera/SP), dentro do evento Fórum Festival Longevidade. As inscrições são gratuitas e estão abertas.

(*) Maria Luiza Viana de Aquino – Mestra em Comunicação, Especialista em Marketing com larga experiência como gestora e planejadora de projetos na área e Pesquisadora em estudos do consumo. Especialista em Educação 4.0, Coordenadora de Curso, docente de nível superior há mais de 10 anos e experiência em planejamento de projeto em Design Instrucional. Pesquisadora selecionada pelo Edital Acadêmico Envelhecer com Futuro/2026. E-mail: malu_vianaaquino@hotmail.com

Foto de Giovanna Kamimura/Pexels

idosas mulheres participação social

Fonte original: <https://portaldoenvelhecimento.com.br/depois-dos-60-quando-a-vida-finalmente-comeca-a-ser-vivida/> · Coletado em 28/09/2026 14:32 · Gerado em 07/10/2026 19:50