



debates
públicos
nas escolas

Longevidade: Diálogos intergeracionais



Viagem no tempo



Como você vai passar
seu aniversário de 80 anos?

Onde você estará? Como você se
vê? Quem estará com você?

Em poucas palavras, compartilhe a
sua visão.

Objetivos

01

Imaginar um mundo onde todas as pessoas são agentes por toda vida e têm uma vida saudável e com propósito

02

Facilitar e incentivar troca de experiências, aprendizados e colaborações entre diferentes gerações, interagindo com as pessoas idosas na sua localidade

03

Promover a reflexão crítica sobre a visão vigente acerca do envelhecimento, combater o idadismo e propagar narrativas inclusivas e positivas sobre longevidade

04

Planejar a longevidade desde cedo e buscar uma vida saudável, contribuindo sempre para o bem-estar da coletividade

Game da longevidade

+10

Estou sempre aprendendo coisas novas

+10

Tenho uma alimentação saudável

+10

Tenho boas relações com amigos e a família

+10

Durmo bem

+10

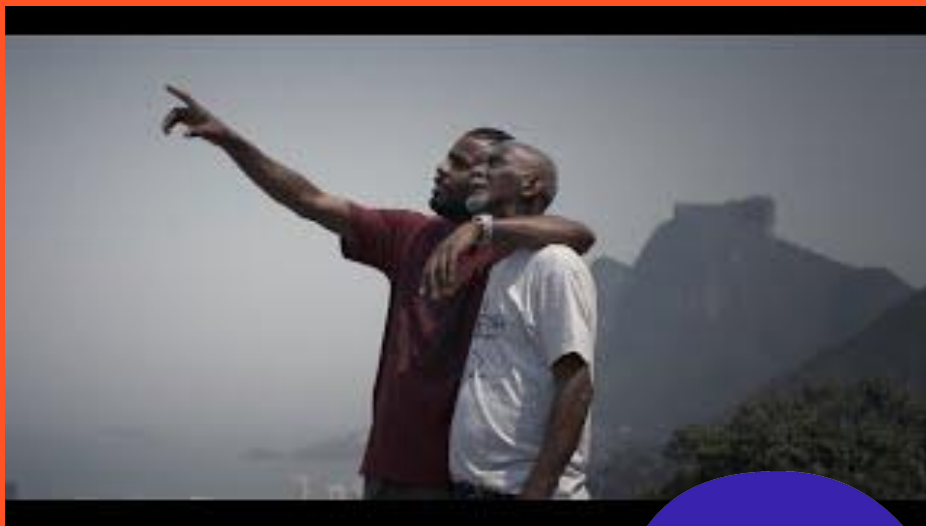
Faço atividades físicas regularmente



Alguns hábitos podem nos ajudar a viver mais e com saúde. Quais deles você pratica ou pode desenvolver?

Compartilhe com a turma a sua pontuação individual, e discutam juntos como cada pessoa pode desenvolver esses hábitos: as barreiras e oportunidades para melhorar.

Contexto



Confira um trecho do documentário ***Quantos dias. Quantas noites.***

Acessibilidade
Recurso de
legenda
disponível!

O envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social que afeta todas as pessoas. No entanto, esse processo se manifesta de maneira única para cada indivíduo, influenciado pelo contexto histórico e socioeconômico.

As construções e os **preconceitos etários** sobre ser “jovem” ou ser “velha” nos atravessam à medida que ressignificam nossa identidade e nossa experiência humana.

“Na minha época...”

Você provavelmente já ouviu essa afirmação de alguma pessoa.

Gerações são entendidas como um grupo que nasceu e cresceu num dado período e que vivenciou fatos históricos, sociais e culturais semelhantes.

Nunca tantas gerações coexistiram:

Geração Alfa: nascidos a partir de 2011

Geração Z: entre 1997 e 2010

Geração Y (Millennials): entre 1981 e 1996

Geração X: entre 1965 e 1980

Baby Boomers: entre 1946 e 1964.

A convivência dessa diversidade de gerações na escola, trabalho e comunidade muitas vezes leva a "estranhamentos" e até a conflitos, já que diferentes gerações trazem seus valores, estilos de trabalho e visões de mundo para um mesmo espaço.

Além disso, em uma sociedade adultocêntrica e orientada pela produtividade econômica, surge uma competição entre gerações que frequentemente leva à discriminação de crianças, jovens e pessoas idosas.

Ao estimular o diálogo entre pessoas de diferentes gerações, prevenimos o **idadismo** e, acima de tudo, criamos oportunidades de aprendizagem e colaboração benéficas para todas as partes.

Longevidade não é 'papo de velho'

Todas as pessoas merecem ter uma vida plena e envelhecer com qualidade. Isso não é mérito individual; é um direito coletivo e fundamental. As pessoas estão vivendo mais tempo, o que é uma grande conquista! Isso significa que as condições de vida, saúde, educação, trabalho e renda estão melhorando.

Segundo pesquisas da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil vai se tornar o 6º país com maior população idosa no mundo até 2025. **[Folha de São Paulo, Jan/2023]**. Por isso, é importante mudar a maneira como vemos o envelhecimento.

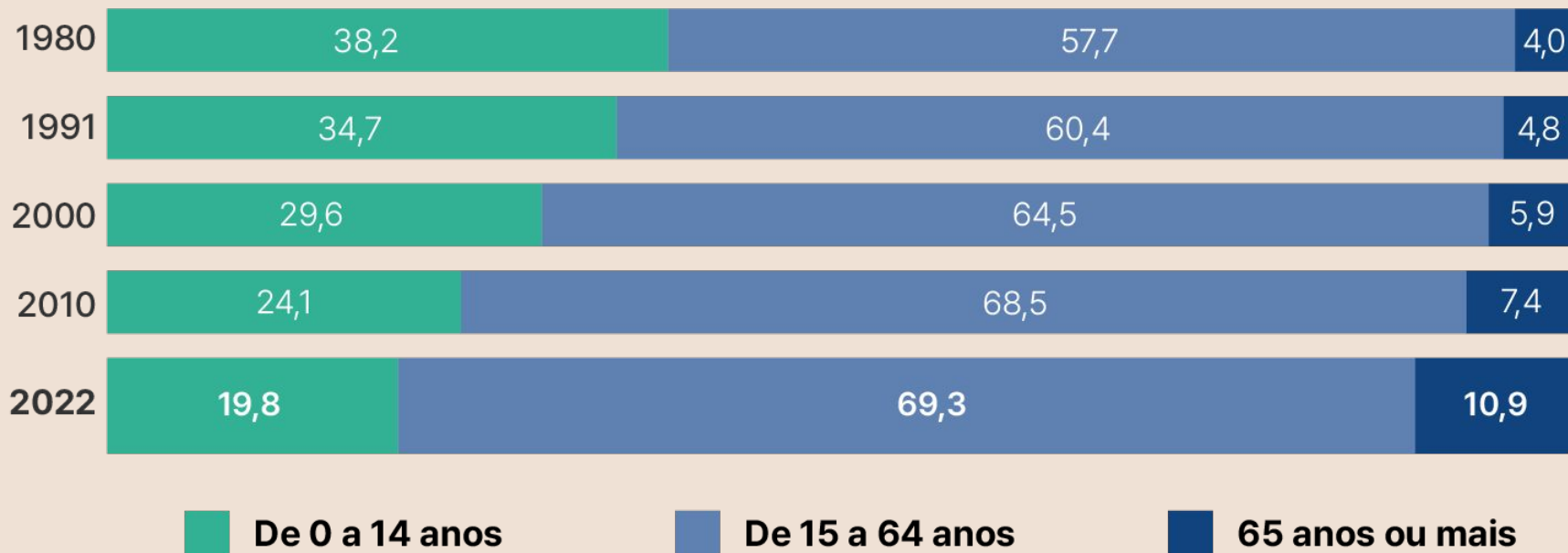
Queremos garantir que TODAS as pessoas possam **envelhecer com saúde, continuar participando ativamente da sociedade e se sentirem seguras.**

Mesmo sendo jovem, é importante pensar sobre como se quer envelhecer. Cuidar da sua saúde, vida social, financeira, continuar aprendendo coisas novas e se envolver na comunidade são essenciais para um envelhecimento saudável. Também é importante conhecer e reivindicar seus direitos.

Nunca é cedo ou tarde demais para falar de longevidade!

Proporção da população residente no Brasil, segundo grupos de idade (%)

Por grupos etários específicos, de 1980 a 2022

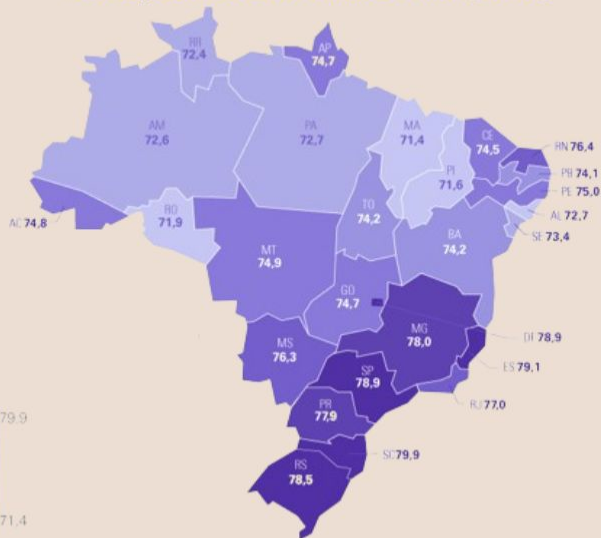


Info longevidade

Fonte: Censo IBGE [2020]

75,5 anos

é a expectativa de vida no Brasil [2020]



79,0 anos

é a expectativa de vida para mulheres



72,0 anos

é a expectativa de vida para homens

Desigualdade ao envelhecer

Envelhecer não é igual para todo mundo. O processo apresenta diferenças fundamentais conforme o gênero, declarações étnico-raciais, a orientação sexual, os aspectos socioeconômicos e culturais e o local de moradia, sendo caracterizado por importantes desigualdades sociais e regionais em nosso país.

Fonte: Boletim Temático - Saúde do Idoso, Ministério da Saúde [2022]



20 anos mais baixa que a média do país onde se encontra, é expectativa de vida de indígenas.



72,0 anos é a expectativa de vida para pessoas autodeclaradas negras



35 anos é a expectativa de vida para pessoas trans, travestis e LGBTQIAP+



Envelhecimento Saudável



Quanto antes, melhor!

Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2019 IBGE:

Saneamento básico



44%

da população sem coleta de esgoto.

Fonte: Instituto Trata Brasil [2024]

Segurança



66%

dos brasileiros não têm conhecimento do quanto vão receber através da Previdência Social.

Fonte: Datafolha para Fenaprevi [2021].

Saúde



72%

das mortes ocorrem por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

Fonte: SISAP Idoso [2022]



Como falar de longevidade nesse contexto? O primeiro direito que temos ameaçado é o direito à vida.

Sueli Carneiro

Filósofa, Doutora em Educação pela USP, fundadora do Geledés – Instituto da Mulher Negra e Empreendedora Social Ashoka

Assista

Quantos dias.

Quantas noites

Quem vive mais no Brasil?

Apesar de uma série de hábitos colaborarem para uma vida mais longa, as desigualdades socioeconômicas são um fator importante a se levar em consideração quando o assunto é viver mais e viver saudável.

Grupos historicamente marginalizados são submetidos ao longo da vida a condições precárias de educação, moradia, renda, alimentação e trabalho, o que afeta significativamente o processo de envelhecimento.

Portanto, envelhecer não depende unicamente das atitudes individuais e alcançar a velhice não é uma questão de mérito.

Políticas Públicas e Cuidado

É importante começar a cultivar bons hábitos o quanto antes. Mas e as pessoas que são idosas hoje?

Ainda há muito a ser feito em termos de leis e políticas públicas voltadas para pessoas idosas. Muitas das políticas existentes são direcionadas para quem tem um bom grau de independência, que tem condições de se exercitar, participar de atividades culturais e de lazer, e usar serviços especiais no transporte público, por exemplo.

No entanto, é preciso reconhecer que, com o passar dos anos, pode haver um declínio na mobilidade ou outras habilidades funcionais, sendo necessários cuidados especiais.

A necessidade de compreender a dependência desse cuidado, requer uma profunda discussão que leve em conta **as necessidades da pessoa idosa e das pessoas que provêm serviços essenciais de cuidado**. Muitas vezes, esses serviços não são remunerados ou são invisíveis, recaindo sobre as mulheres da família ou da comunidade.

Qual é o papel do Estado no provimento de cuidados à pessoa idosa? A **Política Nacional de Cuidados** surge como proposta para a garantia do direito ao cuidado de todas as pessoas que necessitam dele ao longo da vida, e também para garantir o trabalho decente a quem atua no setor do cuidado.

Você conhece...?



Já deve ter ouvido falar sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), mas e o Estatuto da Pessoa Idosa, você conhece?

Para saber mais sobre esta política pública nacional, recomendamos como referência de leitura a:

Lei N° 10.741, de 1° de Outubro de 2003

Estatuto da Pessoa Idosa (2023)

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania

Ação

Agora que você já tem uma boa ideia do contexto e dos desafios para um envelhecimento pleno e saudável, é hora de convidar os principais interessados para o debate.

Preparação

Antes de realizar o debate, é bom se planejar:

- [1]** Identifique pessoas em sua escola, coletivo ou comunidade que também se interessam em conversar sobre longevidade ou pessoas idosas. Você pode começar dialogando com lideranças do bairro e/ou da escola para entender os desafios e os benefícios de envelhecer em seu território. Você também pode consultar professores ou funcionários da escola que queiram apoiar esta iniciativa. Convide uma ou mais pessoas idosas que conhecem bem a vida no bairro para participar do Debate e que possam vir à escola.
- [2]** Com seus colegas, organize esse trabalho de consultas às pessoas e aos materiais recomendados neste Percurso, como o **Estatuto da Pessoa Idosa** e o filme **Quantos Dias.Quantas Noites**.
- [3]** Proponha uma data e local acessível para realizar o Debate sobre Longevidade e Diálogos Intergeracionais. De preferência, organize os participantes em um grande círculo ou em pequenos grupos. Você pode propor que a conversa aconteça durante alguma aula ou em uma reunião da escola, já que o tema interessa a toda a comunidade!
- [4]** Defina um código de conduta, claro e sucinto, que oriente o Debate, como: liberdade de expressão, respeito à diversidade de opiniões e experiências; compromisso com informações verificáveis; atenção ao tempo e à palavra dos outros.

- [5]** Defina com seus colegas a dinâmica do Debate: apresentação, objetivos, conversas, reflexões, troca de informações e próximos passos nos diálogos intergeracionais.
- [6]** Definam quem vai documentar as informações e propostas discutidas durante o Debate. É importante que alguém também fique responsável por registrar o encontro. Isso pode ser feito por fotografias, áudio ou vídeo, além de relatório com as principais falas ou ideias. Cuide para que os participantes não se sintam intimidados com o registro.
- [7]** Liste e prepare os materiais necessários para o Debate. Visite o espaço com antecedência. Prepare os equipamentos e materiais necessários para conduzir o Debate.
- [8]** Divulgue amplamente a realização e os objetivos do Debate. Informe a mídia local e mande mensagem para [@ashokabrasil](https://www.instagram.com/ashokabrasil) pelo Instagram, se quiser divulgar o debate para a mídia. Você também pode usar as redes sociais e o kit de mobilização dos Debates Públicos nas Escolas — se ainda não tiver, [solicite aqui](#).

Debate Passo a Passo

Passo a Passo	Descrição	Tempo Estimado
Boas-vindas	<p>Dê as boas-vindas aos participantes; explique como vai funcionar o debate, informando que as discussões serão documentadas e que você conta com a participação de todas as pessoas presentes. Apresente o tema de forma interativa. Circule uma lista de presença. Se você tem convidadas, apresente-as ao grupo.</p>	5 minutos
Quebra-gelo e contexto	<p>Use o slide 3 para ativar a imaginação dos participantes e criar um ambiente interativo. Faça uma breve apresentação do Contexto. Comece convidando para assistir a 3 minutos do filme <u>Quantos Dias. Quantas Noites.</u> (volte ao slide 6, o filme está disponível no YouTube gratuitamente). Após a exibição, verifique se as pessoas têm perguntas ou comentários. Recorra aos slides 7,8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14 deste Percurso, se tiver que apresentar algum dado para informar a conversa.</p>	20 minutos

Passo a Passo

Descrição

Tempo Estimado

Conversa entre gerações

Lembre os participantes que o principal propósito do debate é falar sobre **longevidade e promover diálogos intergeracionais** [**confira o slide 7**]. Convide as pessoas idosas a se apresentarem (por ex: Nome; Onde vive; Sua idade; Sua relação com a escola). Então informe aos participantes que esta é uma oportunidade para que todos troquem experiências e descubram como podem colaborar uns com os outros. Você pode fazer a primeira pergunta para quebrar o gelo, mas dê oportunidade para que todos se manifestem. Algumas sugestões de perguntas:

1. **Como é a sua rotina diária? Há quantos anos você mora neste bairro? Ou o que você gosta e desgosta no local onde mora (casa, bairro)? Você se relaciona com muitas pessoas jovens? Como é a relação entre vocês?**
2. **Você já se sentiu excluída por conta da idade? Você já julgou uma pessoa mais jovem ou mais velha por causa da idade?**
3. **Qual é o maior propósito de sua vida hoje?**

30 minutos

Conclusão e próximos passos

Resuma os principais pontos discutidos e pergunte ao grupo:
(1) o que aprendemos com este exercício?
(2) o que queremos fazer a partir desta aprendizagem? Pensem em ações individuais, mas também coletivas (entre gerações, no bairro ou território). A partir das manifestações defina os próximos passos.

5 minutos

Pós-Debate

O debate é um espaço para investigar e aprender sobre o tema, mas a reflexão não se esgota nisso. No pós-debate, é importante documentar as ideias que surgiram e as propostas apresentadas para garantir um envelhecimento saudável para todas as pessoas.

1

Primeiro, veja se o grupo organizador tem alguma ideia para continuar aprendendo sobre o tema e interagindo com pessoas idosas. Tome notas.

2

Então, volte aos registros dos últimos momentos do Debate:

1. O que aprendemos com este debate?
2. O que queremos/podemos fazer a partir desta aprendizagem?

3

Compartilhe!

Publique fotos ou vídeos do Debate em suas redes sociais, marcando a **@ashokabrasil** e usando a hashtag **#DebatesPublicos**

Relate o Debate no grupo de WhatsApp e nas reuniões organizadas pela Ashoka.



Entre para o grupo de WhatsApp

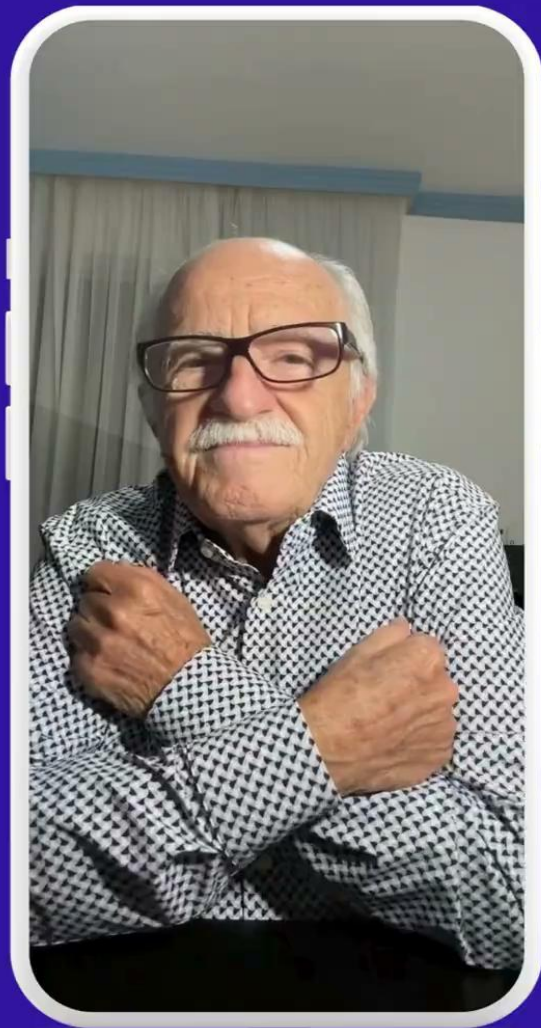
Para Inspirar



Não importa se eu tenho 40, 50, 60, 70 ou 80 anos. O importante é viver livre e sem medos.

Ary Fontoura

Ator, diretor, poeta e escritor



Para Inspirar



Documentário *Quantos dias. Quantas noites* - Maria Farinha Filmes



8 hábitos que podem aumentar a longevidade e a qualidade de vida - Dr. Drauzio Varella



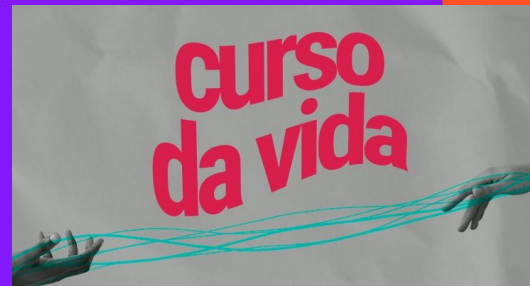
Livro *O amanhã não está à venda*, por Ailton Krenak



Série documental *Como viver até os 100* - Netflix



Fala da Jovem Transformadora Luísa Santi no Congresso de Envelhecimento Ativo



Podcast *Curso da vida* - SESC SP

Referências

[Envelhecer no Brasil não é igual para todo mundo](#). Portal Drauzio Varella. Jan/2023.

[Década do Envelhecimento Saudável nas Américas](#). Organização Pan-Americana de Saúde [OPAS].

[Mundo terá até dobro de Idosos até 2050, diz ONU](#). Mayara Paixão para Folha de São Paulo. Jan/2023.

[Boletim Temático - Saúde do Idoso](#). Ministério da Saúde. Vol. 2, 2022-1.

[Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso \[SISAP-Idoso\]](#). 2019-2022.

[Pesquisa Fenaprevi/Datafolha mapeia percepção do brasileiro sobre a necessidade de se planejar e proteger para o futuro](#). Datafolha para Fenaprevi [2021]. 2023.

[Centro Internacional de Longevidade Brasil e suas Publicações](#)

[Guia Global: Cidade Amiga do Idoso](#). Organização Mundial da Saúde, 2008 [versão em Português]

[A dificuldade dos brasileiros de encontrar trabalho depois dos 50 anos: 'Pessoas nos julgam como inferiores'](#). BBC Brasil. Labora Tech, 2024.

[Lab60+](#) e [Labora](#)

Agora é com você!

Bora trilhar este Percurso na prática? Compartilhe com a Ashoka o seu Debate!

Mande fotos, vídeos, relatos para nosso Instagram [@ashokabrasil](#) ou por email

brasil@ashoka.org que a gente vai compartilhar com a nossa rede e conectar você com outras pessoas que já estão criando **Um Mundo de Pessoas Que Transformam!**

**Em um mundo
definido pela
mudança, todas as
pessoas podem
contribuir, todas têm
potência, todas são
transformadoras!**

Compartilhe as histórias dos Debates na sua escola

Escreva pra gente nas redes sociais:

 @ashokabrasil

 /ashokabrasil

 Ashoka Brasil