



sobre
ENVELHECER

**EXPERIÊNCIAS DA VIDA,
COMPORTAMENTO E SAÚDE**

Malacal
Cálcio na sua melhor forma

Você vai envelhecer
e isso pode **ser bom** :)

Malacal

AGRADECEMOS POR BAIXAR ESTE EBOOK!

Nós, da Malacal, ficamos muito contentes quando você mostra interesse por nossos materiais.

Significa que nosso compromisso com a qualidade de vida de maneira mais ampla, na forma de conteúdos que possam contribuir com isso, chama a sua atenção e mostra que estamos alinhados com aquilo que é relevante para você.

Nosso time preparou este ebook com informações certificadas e uma visão humana sobre como o passar dos anos é visto pela sociedade e por nós mesmos.

Esperamos que você goste dele tanto quanto gostamos de escrevê-lo.

Aproveite!



SOBRE ESTE EBOOK

Este eBook possui links para facilitar a sua navegação de modo que, a partir do índice, você possa clicá-los e ir para qualquer capítulo do seu interesse.

Ao final deste conteúdo, também disponibilizamos os links para o nosso site, e-mail e redes sociais. Ficaremos felizes com a sua visita e mais ainda se você fizer parte de nossa comunidade, seguindo nossas redes e curtindo nossos conteúdos.

Boa leitura!



NÓS VAMOS CHEGAR LÁ

O “envelhecer” sempre remete a visões extremas e qualquer uma das duas não tem lastro na realidade.

Ou romantizamos o envelhecimento maquiando problemas que são inerentes à essa etapa da vida, ou somos fatalistas em relação ao passar do anos, achando que a partir dali tudo será mais difícil e mais sofrido.

“A velhice é algo a ser combatido!”; os primeiros fio brancos são o estopim das “crises existenciais” e o que é belo, só é assim porque é novo. Assim, cria-se um sentimento de gerontofobia, ou seja, medo ou aversão à velhice e/ou aos que estão passando por essa fase.

A velhice não é algo a ser combatido, é algo a ser vivido. E que seja da melhor forma possível.

ENVELHECER É ESTAR

experiente no futuro

Segundo dados do IBGE, nos próximos 40 anos, mais de 25% da população brasileira terá mais de 60 anos. De acordo com essa previsão, serão mais de 58 milhões de pessoas idosas. E estamos falando apenas de Brasil.

Por isso, falar sobre envelhecimento está diretamente ligado ao debate sobre o futuro da sociedade e como será esse mundo onde as pessoas vivem mais e por mais tempo.

E, para que você tenha uma ideia, essa projeção é muito próxima à das pessoas mais jovens. Em dez anos, para cada pessoa abaixo dos 20 anos no país, haverá uma acima dos 60 anos e, em 2050, a tendência é que haja 2 idosos para cada 1 jovem.

Até 2060

25,5%

da População será de Idosos

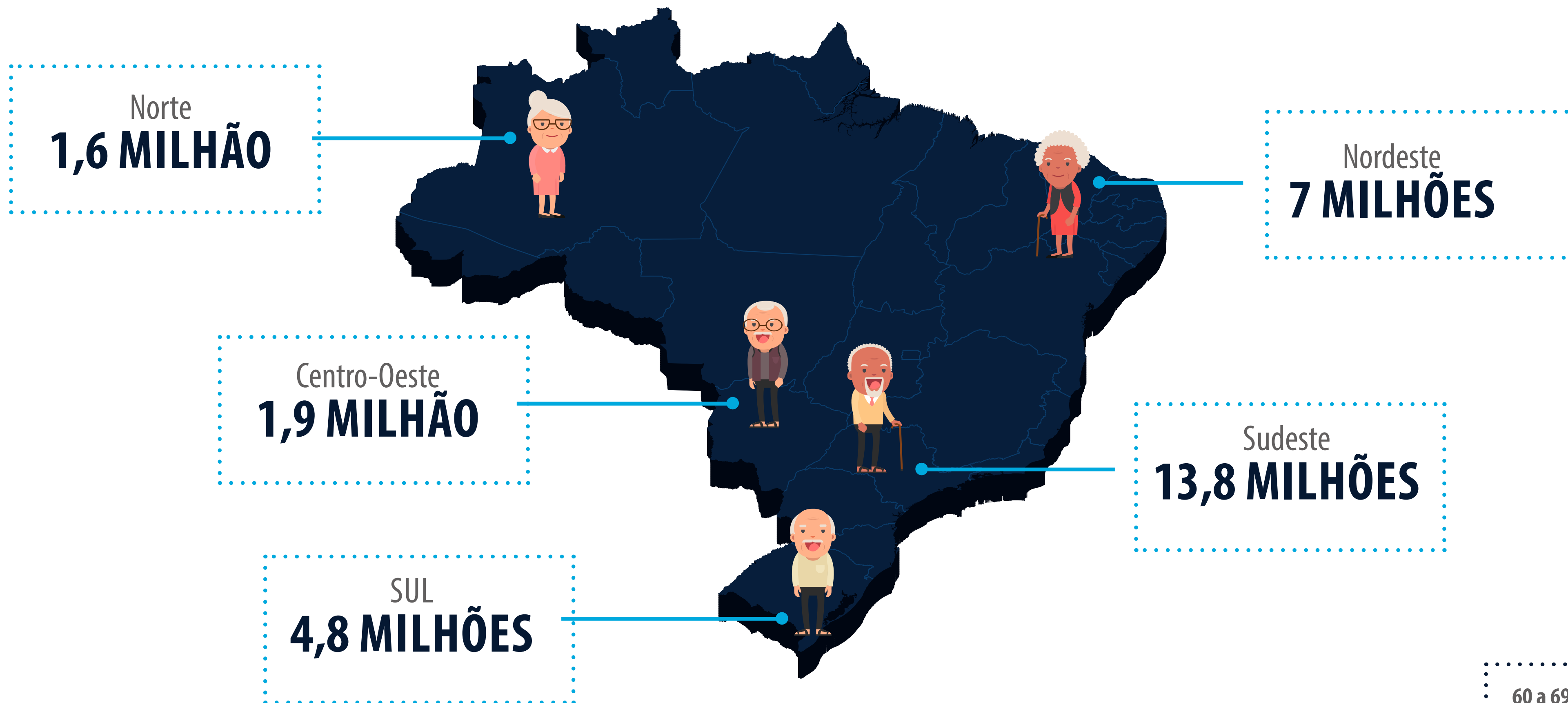


Em 2050

HAVERÁ

02 idosos para cada 01 jovem no Brasil

nossos velhinhos e velhinhas
PELO BRASIL HOJE



60 a 69 anos	- 16 milhões (56%)
70 a 79 anos	- 9 milhões (30%)
80 a 89 anos	- 3 milhões (12%)
90+ anos	- 744 mil (3%)

nossos velhinhos e velhinhas

PELO BRASIL HOJE

Estima-se que o Brasil tenha hoje mais de 29 milhões de pessoas com mais de 60 anos, os dados são do estudo “Projeção Populacional 2019” do IBGE e do relatório, também do instituto brasileiro de estatística em parceria com o PNAD, do mesmo ano.

A maioria das pessoas idosas reside na região Sudeste, com cerca de 13,8 milhões acima dos 60 anos e o menor número de pessoas nessa faixa etária está na região Norte, com 1,6 milhão de pessoas.

Não é errado afirmar que, como o Sudeste do Brasil é mais populoso, é natural que hajam mais idosos, no entanto, esse número também se relaciona com a maior expectativa de vida na região e mais acesso à saúde e melhor qualidade de vida, o que destaca que a velhice sofre forte impacto da desigualdade social do país.

O BRASIL TEM

**210 MILHÕES DE
HABITANTES**



14%

OU 29 MILHÕES DE PESSOAS,
TEM MAIS DE 60 ANOS

E POR QUE TEREMOS TANTAS

pessoas idosas no Brasil?

Quando notamos o aumento de determinados fatores e a redução de outros, traçamos uma paralela entre eles e entendemos porque o número de idosos aqui no país está aumentando tão rápido.

Resumindo, temos uma maior expectativa de vida ao passo que estamos tendo menos filhos e mais tarde.

Mas podemos destacar também:

AUMENTO DA EXPECTATIVA DE VIDA

- Avanços da medicina e das políticas de saúde pública;
- Redução da mortalidade infantil;
- Melhoria de infraestrutura.

REDUÇÃO DA TAXA DE NATALIDADE

- Criação de métodos contraceptivos;
- Urbanização;
- Maior escolarização entre as mulheres;
- Casamentos tardios e alto custo na criação dos filhos.



E POR QUE ESSES DADOS SÃO IMPORTANTES?

Por uma série de motivos, mas é importante notar que nós seremos as pessoas com mais idade daqui 20 ou 30 anos. Pessoas que estão vivendo transformações tecnológicas em um mundo que também está mudando muito rápido.

E, infelizmente, nossa história recente não tem sido gentil com os idosos, particularmente nos últimos 2 anos.

Em termos de sociedade, e o mundo enquanto comunidade, é importante acompanhar o impacto que uma população mais idosa terá no planeta e vice-versa.

Isso porque falar sobre envelhecimento é abordar, como dissemos, o futuro, seja ele coletivo ou individual.

Neste contexto, a pauta da saúde e qualidade de vida das pessoas mais idosas é uma das mais importantes.

QUAL A VISÃO DAS PESSOAS IDOSAS SOBRE A VIDA HOJE?

Quem não conhece uma pessoa com mais idade que é cheia de vida? São ativas, alegres, lúcidas e com mais disposição que muita gente de 30, 40 anos... Há quem diga que estão melhores que os de 20!

Mesmo que você não conheça pessoalmente uma pessoa assim, já viu uma matéria de programa de TV, ou notícia sobre pessoas com idade avançada, que são exemplos de velhice com mais qualidade.

Mas o que a média da população idosa pensa sobre este momento da vida? O portal "gente" do Grupo Globo levantou dados importantes sobre isso:



"nunca pensei que
**CHEGARIA TÃO BEM NA
IDADE EM QUE ESTOU"**

68%

dos brasileiros acima de 55 anos
se identificam com essa frase

92%

tem orgulho das realizações que
fizeram ao longo da vida

73% das mulheres acima dos 55 anos

70% de ambos os sexos acima de 75 anos

73% são residentes da região Sul

72% pertencentes à classe A

Os dados deixam mais evidentes como as
diferenças sócio econômicas impactam a
qualidade de vida e a visão que as pessoas
acima de 60 anos têm sobre sua própria vida.



UMA IMPORTANTE CLASSE CONSUMIDORA

Ao passo que existe uma visão atualizada das pessoas idosas em relação à sua própria vida, o mesmo não pode se dizer sobre como as marcas as enxergam, criando um vácuo que deixa de atender pessoas que hoje são muito mais economicamente ativas.

Tanto que marcas que se posicionam sobre a longevidade têm altos índices de consideração, preferência e recomendação.

E quando falamos de consumo, estamos, claro, falando de economia. Deste modo, é preciso que o mercado ajuste suas lentes para as pessoas com mais idade e comece, o quanto antes, essa adaptação, levando em conta que o crescimento do número de pessoas idosas no Brasil, como já dissemos, está acelerado. Na verdade, este processo está entre os mais rápidos do mundo.

NA VISÃO DAS PESSOAS IDOSAS, ESSAS SÃO AS DEMANDAS NÃO ATENDIDAS

56%

vestuário, calçados e acessórios

40%

alimentos que atendam uma necessidade específica

36%

serviço de turismo

31%

cursos no geral

28%

soluções de adaptação

...E este é o resultado para as marcas que atendem tais demandas:

83%

passam a **admirar** mais essas marcas

82%

passam a **recomendar** mais essas marcas

80%

passam a **considerar** mais essas marcas

77%

passam a **acreditar** mais nessas marcas

77%

passam a **falar positivamente** mais sobre essas marcas nas redes sociais

75%

darão mais **preferência** por comprar essas marcas

ATENÇÃO AO PASSAR DO TEMPO

Como vimos anteriormente, a longevidade está diretamente ligada às questões socioeconômicas que têm impacto no dia a dia das pessoas idosas.

Mas é importante ter em vista que nosso organismo não funciona com “chaves” e “botões”. Não é porque chegamos aos 60 que imediatamente adquirimos problemas de saúde. Nosso corpo funciona por meio de processos. Muitas vezes, lentos.

Então, não é novidade dizer que a forma como vivemos a juventude terá impacto na forma como viveremos a velhice.

Atenção aos sinais do corpo, ao estilo de vida, aos hábitos e às questões ligadas à hereditariedade são movimentos chave para um passar dos anos com mais qualidade de vida.

Completando este pacote, a manutenção do equilíbrio emocional, a socialização e atividades que exercitem o cérebro têm se mostrado como o caminho para que idosos possam ser mais saudáveis e felizes.



ATENÇÃO AO PASSAR DO TEMPO

Foi-se o tempo de propagar estereótipos de pessoas idosas como: senil, rabugento, dependente, frágil, lento, estorvo ou um fardo.

Isso porque, estamos falando de nós, de quem seremos amanhã. Então, é preciso percorrer dois caminhos para mudar a forma como vemos e tratamos pessoas idosas: a forma como nos enxergamos, e a forma como nos cuidamos.

Um exercício de empatia e de visão de mundo, já que você precisa do que as pessoas idosas têm a oferecer e nem sabe disso ainda.

As vidas dessas pessoas são complexas e precisam ser entendidas e representadas de forma, sobretudo, realista. Como dissemos, visões extremas sobre a velhice favorecem discursos excludentes e a ideia gerontofóbica de “velhice mal sucedida”.

Essa nova forma como as pessoas idosas atuam na sociedade tem impacto direto em toda uma cadeia de convivência comunitária.

Com a idade vem a experiência, a paciência e a consciência de que mesmo que o mundo esteja em um ritmo acelerado, é preciso respeitar nosso próprio tempo.

Os anos vividos fornecem a tão desejada paciência para lidar com o próximo, uma visão do passado de onde são tiradas as ideias para o futuro e a inteligência emocional que tanto faz falta nas pessoas mais jovens hoje em dia.

Cuidar para que nossas velhinhas e velhinhos tenham mais qualidade de vida hoje é pavimentar o nosso próprio futuro, pois todos nós, se tudo der certo, chegaremos aos 60, 70, 80 e por aí vai.

A grande questão é: como estará seu corpo, mente e espírito quando você chegar lá?

MALACAL

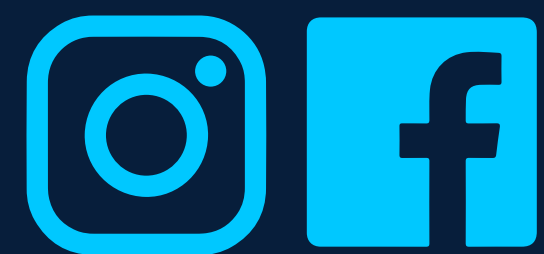
Malacal é um suplemento de cálcio e vitamina D que ajuda o seu organismo a aproveitar os benefícios do mineral e da vitamina, ajudando no equilíbrio da densidade óssea, combatendo a osteoporose, e auxiliando a força e resistência muscular.

Assim, você reduz o risco de fraturas, tem mais independência, equilíbrio e mantém seus níveis de cálcio e vitamina D em dia, ganhando mais qualidade de vida.

- Possui absorção superior a 40%
- Minimiza os efeitos indesejados no trato gastrointestinal
- Pode ser ingerido em jejum
- Não aumenta o risco de formação de cálculo renal
- Não diminui a absorção de outros minerais



Saiba mais sobre Malacal em nossas redes



www.malacal.com.br

Malacal

Malacal



