Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Ser idoso hoje: a velhice já não cabe nos antigos retratos

Quando eu era mais jovem, a imagem que tínhamos de uma pessoa idosa era muito diferente da que encontramos hoje. Envelhecer parecia significar chegar a uma fase de recolhimento. A aposentadoria representava, muitas vezes, o encerramento da vida profissional. Os filhos já estavam criados e era esperado que aquela pessoa diminuísse o ritmo e ocupasse um lugar mais reservado na família e na sociedade.

Mas, tal como o mundo muda, a velhice também mudou. Hoje encontramos pessoas com mais de 60, como eu, de 70 ou 80 anos trabalhando, empreendendo, viajando, estudando, iniciando novos relacionamentos, praticando atividades físicas, usando redes sociais e fazendo planos para os próximos anos. Não significa que as limitações deixaram de existir, mas significa que viver mais ampliou também as possibilidades do que podemos fazer com esses anos.

A própria tecnologia talvez seja uma das imagens mais claras dessa transformação. Em 2025, segundo dados do IBGE, 74,5% dos brasileiros com 60 anos ou mais já utilizavam a internet. É um percentual ainda inferior ao das demais faixas etárias, mas que cresce rapidamente. A ideia de que idoso não sabe usar as tecnologias está ficando defasada!

Mas há uma questão que considero ainda mais importante, não existe uma única maneira de ser idoso hoje. Enquanto alguns chegam à maturidade com independência financeira, saúde e uma extensa rede de apoio, outros envelhecem enfrentando doenças, solidão, dificuldades econômicas ou dependência da família e dos serviços públicos.

Há quem possa escolher continuar trabalhando e há quem precise trabalhar. Há quem descubra novos projetos depois dos 60 e há quem ainda lute para ter garantidos direitos básicos.

Por isso, quando falamos sobre a nova velhice, precisamos tomar cuidado para não substituir um estereótipo por outro. Se antes o idoso era retratado apenas como alguém frágil e dependente, também seria injusto imaginar que toda pessoa idosa precisa ser extremamente ativa, conectada, produtiva e cheia de novos projetos.

Cada pessoa envelhece a partir da história que construiu e, principalmente, das condições que encontrou ao longo dessa história.

O Brasil também precisa olhar com mais atenção para essa transformação. Somos hoje um país com cerca de 36 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, aproximadamente 17% da população. Não estamos falando, portanto, de uma realidade distante ou de uma pequena parcela da sociedade. Estamos falando de uma mudança profunda na maneira como nossas famílias, cidades, serviços de saúde, relações de trabalho e políticas públicas precisam ser pensados.

Também avançamos na compreensão de que envelhecer com dignidade envolve muito mais do que assistência. Envolve autonomia, participação social, acesso à cultura, trabalho, lazer, informação, convivência e respeito às escolhas individuais, direitos esses que estão previstos no Estatuto da Pessoa Idosa.

Talvez essa seja, para mim, uma das maiores mudanças do nosso tempo, começamos a compreender que envelhecer não significa deixar de participar da vida.

Uma pessoa não perde seus desejos, opiniões, projetos ou capacidade de contribuir simplesmente porque completou 60 ou mais. A idade modifica o corpo, traz experiências e pode impor limites, mas não apaga a individualidade. Precisamos abandonar a ideia de uma velhice padronizada.

Existem muitas velhices acontecendo ao mesmo tempo, dentro de um mesmo país, de uma mesma cidade e, às vezes, dentro de uma mesma família.

E se viver mais é uma das grandes conquistas da nossa época, nosso próximo desafio talvez seja ainda maior, construir uma sociedade preparada não apenas para acrescentar anos à vida, mas para reconhecer que há vida, escolhas e possibilidades em todos esses anos.

Sonia Mazetto é gestora de Potencial Humano, Terapeuta Integrativa, Fonoaudióloga e Palestrante