

Muitas vezes colocar o idoso em uma instituição é a melhor resposta. Não tenha vergonha

Com 79 anos de idade, Alexandre Kalache completa, em 2025, 50 anos de estudos sobre a [longevidade](#) e o [envelhecimento](#).

O médico gerontólogo [carioca](#) é especialista em um tema que, segundo ele, seus pares ainda resistem em desvendar — dando preferência a especialidades como a obstetrícia e a pediatria, em um país com [taxas de fecundidade](#) decrescentes.

A população mundial está vivendo cada vez mais, e o Brasil, especialmente, tem um grande problema com que lidar: os brasileiros estão [envelhecendo](#), e rápido, antes que o país tenha dado certo e se tornado um lugar mais justo para se viver, afirma Kalache, presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil e codiretor do Age Friendly Institute, nos Estados Unidos.

Como consequência, as pessoas estão vivendo por mais tempo em condições ruins, sem os recursos para as necessidades básicas ao longo da vida e, principalmente, na velhice — um quadro que o deixa "muito triste", diz Kalache em entrevista à BBC News Brasil.

"Os países desenvolvidos primeiro enriqueceram para depois envelhecerem. Nós estamos envelhecendo em pobreza, imensa desigualdade, face a catástrofes naturais", avalia.

O gerontólogo defende políticas públicas direcionadas aos idosos — ou, no mínimo, que seja respeitado o Estatuto do Idoso, que já tem mais de 20 anos.

Para ele, essas iniciativas devem ter continuidade, independentemente de mudanças de governos, e incluir a criação de mais instituições de longa permanência para idosos — conhecidas popularmente como "asilos" ou "casas de repouso" — que sejam públicas.

Aliás, ele refuta o [tabu](#) com a institucionalização de [idosos](#), dizendo que a obrigatoriedade moral dos mais velhos ficarem com parentes em casa frequentemente recai sobre mulheres e famílias com poucos recursos.

"A única forma de lutar contra o estigma é esclarecer para a população: não tenha vergonha. Se você precisa institucionalizar essa pessoa mais idosa, é porque você não está conseguindo", defende Kalache.

Outra iniciativa fundamental, segundo ele, é a conscientização sobre como tornar a vida mais saudável, em qualquer fase, o que permitirá um [melhor envelhecimento](#).

"Como preparar os jovens de hoje para que deem certo, para que possam chegar a 2050, 2060, 2070 sendo viáveis? Envelhecimento é gerúndio, nós estamos envelhecendo, e por isso as oportunidades para os mais jovens que almejam ser os idosos de amanhã devem estar garantidas desde a juventude", afirma.

"Costumo dizer aos jovens: se você quer chegar bem aos 90 ou 100 anos, comece já."

Confira, a seguir, os principais trechos da entrevista.

BBC News Brasil - O senhor costuma dizer que o Brasil vai envelhecer antes de dar certo. De que forma isso está acontecendo?

Alexandre Kalache - Os países que já envelheceram são os países desenvolvidos. Eles tiveram muito mais tempo para se preparar para o envelhecimento.

Na França, por exemplo, foram necessários 145 anos para dobrar de 10% para 20% a proporção de pessoas idosas, de 1845 a 1990. O que era a França nesse período? Uma potência colonial. Comparada com os outros, um país muito mais rico, que pouco a pouco foi melhorando o nível educacional, o nível de infraestrutura, de água potável, de educação, de nutrição etc.

Aproveitou, ao longo do século 20, as grandes conquistas tecnológicas, tipo vacinas, antibióticos, detecção precoce das doenças. E, pouco a pouco, eles foram colocando políticas que pudessem oferecer às pessoas mais velhas serviços como atenção primária, moradias melhores, inovações em transporte público. Tudo isso tem um efeito na qualidade de vida com que as pessoas vão envelhecer.

O Brasil, em comparação, vai dobrar de 10% para 20% a população de idosos em 19 anos. O que eles fizeram em sete ou oito gerações, nós vamos fazer em uma. E sem os recursos, porque a maioria da população, infelizmente, não deu certo ainda, continua em [pobreza](#).

O [SUS](#) [Sistema Único de Saúde] é um sistema universal que, claro, é uma conquista civilizatória, mas que ainda deixa muito a desejar. Para ter acesso a serviços de saúde, 83% dos idosos dependem exclusivamente do SUS.

Nós estamos envelhecendo em pobreza, imensa desigualdade, face a catástrofes naturais, que só vão acontecer com mais frequência. Tragédias como a [catástrofe que o Rio Grande do Sul sofreu \[enchentes de maio de 2024\]](#).

Estou falando e estou arrepiado. Quando eu era adolescente e líder estudantil no movimento de 1968, não esperava que o Brasil, agora, estivesse com esse desarranjo social, essa violência, essa máfia de narcotráfico misturado com milícia, políticos corruptos.

O país bombando, vendendo alimento para tudo quanto é lado do mundo, alimentando os porcos da China, sem ter capacidade de alimentar a sua população.

São 33 milhões de famintos, 56% da população com [insegurança alimentar](#). Isso me revolta e me assusta, porque o envelhecimento não vai dar sopa.

Quem tem 35 anos hoje, terá, em 2050, 60. Uma população adulta precarizada, que teve péssima educação pública, que andou para trás em vez de melhorar. Então isso me assusta, me deixa muito triste.

BBC News Brasil - Sobre a falta de políticas públicas: como é que o Brasil, enquanto Estado, trata o idoso? E o que deveria ser feito, na sua opinião?

Kalache - Não são políticas apenas de governo — quando entra um, entra outro, desfaz e quer refazer aquilo que já poderia ter sido feito e estar consolidado.

Nós precisamos de um compromisso do Estado de assumir aquilo que está escrito há 22 anos no Estatuto do Idoso. Precisamos fazer com que as pessoas possam envelhecer bem onde sempre moraram. Precisamos fazer com que haja uma cultura do cuidado.

E o Estado, faz o quê? Joga para a família. A família cuida. Não, a família só pode cuidar se ela estiver sendo cuidada.

A imensa maioria dos cuidadores é no feminino: são cuidadoras, são mulheres que passaram a vida [cuidando](#) dos netos, depois dos pais, dos avós, do sogro, da sogra, do marido.

E quando elas precisam de cuidado, de repente não têm ninguém que cuide delas.

Na minha infância, eram poucos os idosos, e esses idosos contavam com um número imensurável de mulheres que não tinham ingressado na força remunerada de trabalho e podiam estar ali cuidando.

Aqueles idosos que ficavam doentes duravam pouco. Em dois, três anos, ia tudo para o bebelê. Agora você tem uma doença qualquer que gere dependência e você pode viver com ela — por conta da tecnologia ou de novas formas de tratar essas doenças crônicas complicadas, seja um diabetes, seja uma hipertensão — por 15, 20, 30 anos.

BBC News Brasil - Quando se torna inevitável a institucionalização do idoso? Ainda há muito estigma quanto a isso?

Kalache - O estigma é imenso. Isso é cultural, é social. A família acha que tem, sim, a obrigação, e o Estado corrobora isso: fica com a família.

Que família? De que família nós estamos falando no caso de uma mãe solteira, de uma mãe que vive só com seus filhos, cujo pai já abandonou, alcoolizado ou assassinado?

Nós temos um número recorde no país, é como se estivéssemos em guerra, são mais de 46 mil homicídios, na sua grande maioria de jovens negros e que deixam essas famílias à deriva.

Além do mais, não existe uma renda regular para que essa família seja viável.

É fundamental que a gente confronte o estigma porque muitas vezes a institucionalização é a melhor resposta. A única forma de lutar contra o estigma é esclarecer para a população: "Não tenha vergonha. Se você precisa institucionalizar essa pessoa mais idosa, é porque você não está conseguindo."

O fardo de cuidar de alguém com [Alzheimer](#) por 10 anos não é nada equivalente a cuidar de um bebê — isso dura dois, três, quatro, cinco anos, e pouco a pouco a criança vai adquirindo mais independência e autonomia.

Se cuidar de alguém que começa com um processo demencial, são um, dois, cinco, dez anos... Você acaba absolutamente esgotado, e as repercussões para a sua saúde física e mental são imensuráveis.

Abaixo este estigma. Para muita gente, a melhor solução é poder institucionalizar, mas tem que fazer todo o possível para que essa instituição ofereça qualidade.

BBC News Brasil - Em relação a geriatrias, o senhor acredita que o Estado deveria fiscalizar melhor as instituições privadas? Deveria haver maior oferta de lugares públicos para abrigar idosos?

Kalache - Vivemos com regulamentos, com regras que não são cumpridas, não são fiscalizadas, e tudo pode acontecer. Avolumam-se os casos de todo tipo de infração dos direitos das pessoas idosas mais precarizadas que vivem nessas instituições e não há uma fiscalização.

Elas são pessoas extremamente vulneráveis, considerando-se a alimentação, as condições físicas, o volume de pessoas que estão institucionalizadas acima da capacidade da instituição.

Há instituições nas periferias que vivem "ao deus-dará" e visando muito ao lucro. É fundamental que o Estado exerça essa função que é sua e está estipulada no Estatuto do Idoso.

Por outro lado, deve haver uma oferta de lugares públicos para idosos. Contamos pouquíssimas instituições públicas, em geral de baixa qualidade, com um volume muito grande de pacientes com patologias múltiplas e pouca supervisão médica.

Aliás, isso também é estipulado em relação às instituições privadas, que muitas vezes têm um médico que passa uma vez por semana, meia hora.

Mas as instituições públicas são necessárias porque temos cada vez mais pessoas que não têm família, ou que a família mora longe, ou que a família não tem recursos, ou que a família está fragmentada, que mal tem para as despesas essenciais com os outros membros.

BBC News Brasil - O envelhecimento na pobreza é muito duro. Pode comentar?

Kalache - Envelhecer não é uma coisa mágica, que você de repente chega aos 60 anos, 65... É um processo ao longo da vida, em que você vai acumulando desvantagens, falta de respeito aos seus direitos, falta de oportunidades de uma vida digna, de trabalho, de moradia, de mobilidade.

E isso tudo contribui para que o envelhecimento no Brasil seja mau e precoce.

A pessoa chega aos 55, 60 anos com todo tipo de ziquizira que alguém que mora no Jardim Paulista ou no Alto Leblon, no Rio, não espera ter 25, 30 anos mais tarde.

Envelhecimento é gerúndio, nós estamos envelhecendo, e por isso as oportunidades para os mais jovens que almejam ser os idosos de amanhã devem estar garantidas desde a juventude.

Costumo dizer aos jovens: se você quer chegar bem aos 90 ou 100 anos, comece já.

BBC News Brasil - Como se pode envelhecer bem em um país tão desigual?

Kalache - Por conta da desigualdade, a gente entrou na onda dos países mais desenvolvidos, falando da "economia prateada".

A economia prateada pode funcionar para 15% da população, que investem, badalam, fazem cruzeiros, fazem turismo, estão consumindo. Mas a maioria da população mal tem um teto em cima da cabeça, comida na prateleira e aquele dinheirinho no bolso para comprar os remédios que o SUS ainda não está fornecendo.

A gente viu isso na [pandemia](#). Cada vez que morria uma pessoa idosa, aquela família pobre entrava na miséria, porque a única renda regular que entrava para a família era a da pensãozinha daquele senhor, daquela senhora. Não é à toa que nós somos 3% da população mundial e 11% das mortes.

A primeira coisa que a gente tem que fazer é cair na real: o Brasil está envelhecendo, envelhecendo muito rápido antes de ter dado certo.

O único segmento da população que está crescendo, desde 2000, com as taxas de fecundidade tão baixas, é o segmento de pessoas com mais de 60 anos. Este século será caracterizado pela capacidade que nós teremos de nos adaptar a esse envelhecimento tão rápido.

O século passado se caracterizou pela grande conquista social que é poder viver mais, não como exceção dos mais ricos e da elite, mas como regra.

Apesar de tudo, o brasileiro ousa envelhecer. Como preparar os jovens de hoje para que dêem certo, para que possam chegar a 2050, 2060, 2070 sendo viáveis?

Tenho 79 anos. Não é a idade que me impede de continuar trabalhando, produzindo, gerando emprego, pagando imposto. Mas por que eu dei certo? Porque eu, felizmente, tenho saúde, tenho informação, posso colocar em prática, posso comer brócolis sem medo de que, se eu comer brócolis na primeira semana do mês, vai me faltar açúcar e farinha na mesa na última semana.

BBC News Brasil - O senhor já disse que temos que celebrar o envelhecimento, apesar de tudo isso.

Kalache - Porque envelhecer é bom, morrer cedo é que não presta. Quem é que prefere morrer cedo? Já fiz essa pergunta a milhares de plateias, e todo mundo quer envelhecer. Mas envelhecer com saúde, com dignidade, com seus direitos respeitados.

Não quero que ninguém seja bonzinho para mim. Não "porque eu sou um velhinho", não. Quero que me respeitem como respeitam todos os cidadãos. É uma questão de cidadania, mas as necessidades vão mudando à medida que a gente atravessa as etapas ao longo da vida.

BBC News Brasil - As pessoas ainda negam muito a velhice, ou negam menos do que já negaram?

Kalache - Vejo as duas coisas. Vejo inclusive uma coisa saudável.

Trabalho muito com jovens abaixo de 30 anos. É uma estratégia da minha parte: quero aprender com eles. Eu não tinha nem televisão quando era pequeno, eu era analógico. Quero estar cercado de gente que possa me ensinar. Essa troca é muito saudável.

Há jovens que estão começando realmente a perceber o mantra que sempre repito: para chegar bem [à velhice], comece já. E quanto mais cedo melhor, nunca é tarde demais.

Você vê gente de 20, 25, 30 anos já preocupada com a dieta, já parou de fumar, está bebendo menos... Você precisa, claro, de recursos para poder fazer as opções mais saudáveis. Você precisa de políticas públicas para sustentar esse seu esforço pessoal.

Você precisa também não só de capital de conhecimento, de saúde... Você precisa de um capital social, ter mais amigos. Essa história de ter 3.650 amigos no Facebook não vai te resolver nada na hora que precisar. Você precisa do olho no olho e do toque na pele.

Tudo isso é importante, e as pessoas mais jovens estão começando a perceber que ainda tem uma herança muito pesada do preconceito — e as pessoas mais idosas, muitas vezes, internalizam esse preconceito: "Eu não sirvo mesmo para nada".

BBC News Brasil - O senhor diz que o idadismo ou etarismo atinge todo mundo. Como combatê-lo?

Kalache - Tem que combater desde a infância. Você tem que introduzir o tema do envelhecimento não só na família, e às vezes a família não está equipada e ela própria é idadista, como também é sexista, machista, capacitista. Você tem que arrancar os botões desses preconceitos que foram inseridos lá no fundo.

Você pega, por exemplo, estudantes de [Medicina](#). Temos um déficit de 28 mil geriatras: temos 2 mil credenciados, deveríamos ter 30 mil. Isso já mostra que tem alguma coisa errada. Apenas 10% das faculdades de Medicina têm uma disciplina chamada geriatria.

Você já vem com um ranço preconceituoso contra o idoso e, na sua formação como médico, não aprende que tudo muda com o envelhecimento: a fisiologia, a fisiopatologia, a farmacologia, a dosagem dos medicamentos, a interação entre eles, a própria apresentação das doenças...

Se você é um neurocirurgião ou um cirurgião cardiovascular, cada vez mais vai praticar medicina em pessoas idosas, porque esse grupo está crescendo.

Aí os residentes médicos optam por obstetrícia. Há 25 anos a nossa taxa de fecundidade está abaixo da reposição. Ou escolhem pediatria, mas não tem mais bebê nascendo, não tem criança, não tem adolescente, não tem adulto jovem.

Cerca de 0,5% escolhe a geriatria. Imagina se você se formar em 2025 e trabalhar por 54 anos — que é quantos anos eu tenho de formado. Você vai lidar em 2068 com uma população muito idosa, que você viu envelhecer, e você não está preparado para isso.

BBC News Brasil - Por que a aposentadoria é um susto para tanta gente? Como esse período deveria ser tratado e preparado na vida profissional?

Kalache - As empresas, quando falam sobre preparar para a aposentadoria, falam de finanças e pouco mais do que isso. Você não tem uma política abrangente, com a qual realmente possa preparar, e que essa aposentadoria seja gradual — que você chegue aos 60 anos e possa ter a opção de trabalhar não cinco dias por semana, que você possa reduzir para 30 horas por semana em quatro dias, que você continue produtivo, repassando a sua experiência...

Tem a importância do aprendizado ao longo da vida. Por exemplo, pense em um grande cirurgião. Talvez com 65, 70 anos você não tenha mais a mesma destreza, mas você pode ser um grande mentor.

O filme *Um Senhor Estagiário*, com Robert de Niro, é fantástico. Um aposentado, em Manhattan, vê, por acaso, um anúncio de "procuram-se estagiários com mais de 60 anos". Ele se apresenta e é escolhido.

Ele chega na empresa, ninguém presta muita atenção nele, ele se senta diante de uma escrivaninha, cheia de apetrechos tecnológicos. De mansinho, ele vai introduzindo novos conceitos, mudando certas atitudes, agregando. Aquela companhia não deixou de ser rápida, não deixou de ser produtiva, mas passou a incorporar valores que os jovens não tiveram tempo de absorver ou aprender.

Para essa [pessoa idosa, ter um emprego é uma tremenda vantagem](#). Ela quer continuar empregada e faz de tudo para se manter empregada. A fábrica da BMW, na Alemanha, percebeu que a idade média dos seus funcionários estava aumentando e decidiu substituir o chão de concreto por piso de madeira, que amortece.

Ganha a pessoa idosa mas ganha também o mais jovem, que vai poder envelhecer mantendo o seu aparelho osteomuscular.

BBC News Brasil - O senhor está com 79 anos e completa, em 2025, 50 anos de estudo na área do envelhecimento. Tem algo que o está surpreendendo nesta fase da vida?

Kalache - Já fui novinho, comecei a trabalhar nessa área com 29 anos. Quando comecei, me chamavam de louco.

Uma coisa que me surpreende é que continuo apaixonado pelo que faço, com propósito, com alegria de viver. Talvez isso seja da minha personalidade, não sou pessimista, não sou ranzinza.

Você pode ter capital de saúde, capital de conhecimento, capital social, dinheirinho na caixinha, você pode ter tudo isso, mas se você não tiver um propósito de vida, se você não souber o que está te fazendo levantar de manhã, em um país tão desigual, com tanta necessidade de que você se dedique, aí nada vale a pena.

Então, capriche. Procure ter essa motivação. Seja mais leve. De adulto ranzinza ninguém gosta, e velho ranzinza ninguém atura.

Aprendi isso com um velho, meu sogro, que faleceu aos 104 anos. Ele tinha uma alegria de viver, um senso de humor maravilhoso. Aprenda a ter mais bom humor, a ser mais leve, a ser mais tolerante.

Sempre dá tempo de aprender isso. Quanto mais cedo melhor e nunca é tarde demais. Capriche.

bbc