



LONGEVIDADE INTELIGENTE

**COMO SE PREPARAR PARA
UMA VIDA DE 100 ANOS**

ALEXANDRE CORREA

Novatec

São Paulo | 2020

© Novatec Editora Ltda. [2020].

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. É proibida a reprodução desta obra, mesmo parcial, por qualquer processo, sem prévia autorização, por escrito, do autor e da Editora.

Editor: Rubens Prates

Revisão gramatical: Tássia Carvalho

Editoração eletrônica: Carolina Kuwabata

Capa: Leonardo Lombardi

ISBN: 978-85-7522-828-9

Histórico de impressões:

Fevereiro/2020 Primeira edição

Novatec Editora Ltda.

Rua Luís Antônio dos Santos 110

02460-000 – São Paulo, SP – Brasil

Tel.: +55 11 2959-6529

Email: novatec@novatec.com.br

Site: www.novatec.com.br

Twitter: twitter.com/novateceditora

Facebook: facebook.com/novatec

LinkedIn: linkedin.com/in/novatec

Sumário

Prefácio	9
Parte I - Uma breve história da longevidade	12
Capítulo 1 - Introdução	13
O contrato	13
Um mundo mais velho	16
Por que o mundo está ficando mais velho?	18
Por que estamos vivendo mais?	18
E o que vem a seguir?	19
A vida em caixotes etários	19
Dádiva ou fardo?	23
Desafios e oportunidades	25
Capítulo 2 - Uma breve história da velhice	32
Capítulo 3 - A construção social da velhice	42
Capítulo 4 - O fim das pirâmides	51
Mortalidade infantil	53
Aumento na expectativa de vida	54
Redução nas taxas de fecundidade	56
Capítulo 5 - 500 tons de prata e rosa	64
500 tons de rosa	71

Parte II ■ As dimensões da longevidade inteligente.....	81
Capítulo 6 ■ As dimensões da longevidade inteligente.....	82
Dieta	85
Atividade física	86
Descanso.....	86
Círculos sociais	87
Religião e propósito de vida	87
Capítulo 7 ■ Dimensão financeira.....	90
Capítulo 8 ■ Dimensão intelectual	100
Estudo e demência.....	109
Capítulo 9 ■ Dimensão física	112
Capítulo 10 ■ Dimensão social.....	122
Capítulo 11 ■ Dimensão emocional.....	130
Capítulo 12 ■ Dimensão transcendental	142
Qual o sentido de fazer algo que não faz sentido algum para você?.....	148
Parte III ■ O futuro da longevidade	158
Capítulo 13 ■ E se não morrermos mais?	159
Agradecimentos.....	167