



# LONGEVIDADE E SUSTENTABILIDADE



O futuro das pessoas,  
das organizações  
e das cidades



Encontro Regional da  
19ª Semana do Plástico  
SindiplastES | Ibiraçu – ES



*Madis*

MARIA DO CARMO CUNHA

Consultora em Longevidade  
Fundadora do  
Envelhecer com Estilo®







# SOBRE ESTE CADERNO



Este caderno reúne as principais reflexões da palestra “Longevidade e Sustentabilidade: o futuro das pessoas, das organizações e das cidades”, apresentada durante o Encontro Regional da 19ª Semana do Plástico, promovido pelo SindiplastES, em Ibirapu (ES), cujo tema foi:

## **“O Futuro do Plástico: Inovação, Circularidade e Sustentabilidade”.**



Mais do que um registro, este material convida à reflexão, à ação e ao compromisso com um futuro mais humano, inclusivo e sustentável para todas as gerações.







# SOBRE A *Tampinha*

Uma **tampinha** pode parecer pequena,  
mas ela carrega um grande poder:  
**o poder de transformar.**

Ela inicia uma corrente de colaboração  
que envolve muitas mãos, diferentes olhares  
e um propósito comum.

Do gesto simples de descartar,  
ao impacto que transforma vidas,  
comunidades, organizações e o planeta.

**Tudo começa com uma tampinha.**  
**E tudo muda quando alguém se importa.**





# O Contador da Longevidade

A longevidade não é um assunto do futuro.  
**Ela está acontecendo agora.**



## CONTADOR DA LONGEVIDADE

Uma pessoa  
completa 50 anos  
a cada

**20**

segundos



50+

Uma pessoa  
completa 60 anos  
a cada

**26**

segundos



60+

Durante as 3 horas  
deste evento,  
aproximadamente

**540**

brasileiros  
completarão 50 anos.



Hoje, o Brasil já tem mais de  
**62 milhões**  
de pessoas com 50 anos ou mais.



E, no Espírito Santo, já são mais de  
**1,1 milhão**  
de pessoas.



**O Brasil mudou.**  
A pirâmide etária mudou.  
E essa transformação já está mudando  
empresas, cidades, o mercado de trabalho,  
o consumo e a forma como planejamos o futuro.



Escaneie o QR Code  
e acompanhe o  
Contador da Longevidade  
**em tempo real.**





# Economia Prateada

Uma sociedade que vive mais também cria novas oportunidades.



O envelhecimento da população não é apenas um dado demográfico. **É uma transformação que já está moldando o presente e o futuro.**



# Economia Prateada

Uma sociedade que vive mais também cria novas oportunidades.



## “A pirâmide mudou.

Mas muita empresa ainda pensa, vende e comunica como se o Brasil fosse **eternamente jovem**.



A longevidade está transformando o **consumo, a inovação e o futuro** dos negócios.

Quem compreender essa mudança estará mais preparado para **innovar, comunicar e crescer**.



## R\$ 1,8 trilhão

É quanto as pessoas com **50 anos ou mais** movimentam todos os anos na economia brasileira.

Mas a maior oportunidade não está apenas nesse número. Está em **compreender as pessoas** por trás dele.

## Empatia transforma oportunidades em valor.

Antes de desenvolver produtos, serviços ou campanhas...

*olhe para as pessoas.*



ESCUTE.



COMPRENDA.



RESPEITE.

Quer aprofundar esta reflexão?

Baixe gratuitamente o e-book:

**Economia Prateada – Empatia: o segredo de grandes negócios.**





CAPÍTULO

4



# Intergeracionalidade

## O pilar da longevidade.



A longevidade se fortalece quando diferentes gerações aprendem, compartilham, trabalham e constroem juntas.

**Ninguém faz tudo sozinho.**



Consome

Recolhe

Separa

Transporta

Transforma

Desenvolve

Cria o novo



Quando várias gerações compartilham o mesmo espaço,  
**todos saem ganhando.**

É assim que construímos uma sociedade  
mais sustentável, mais inovadora e mais humana.





CAPÍTULO

4



Pela primeira vez  
na história,  
convivemos com  
até **cinco gerações**  
ao mesmo tempo.



Isso transforma **famílias,**  
**empresas, organizações**  
**e comunidades.**





CAPÍTULO

4



# O mundo também acredita nisso.



ONU

Organização  
das Nações Unidas



OMS

Organização  
Mundial da Saúde

A ONU e a OMS promovem, entre 2021 e 2030, a **Década do Envelhecimento Saudável**, um movimento global para melhorar a vida das pessoas idosas, suas famílias e as comunidades em que vivem.



## Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030)

Essa iniciativa mundial destaca quatro áreas de ação e coloca a **intergeracionalidade** como um dos caminhos essenciais para: **construir uma sociedade mais inclusiva, saudável e livre do idadismo.**

A intergeracionalidade é um caminho que fortalece:



Diálogo e  
respeito entre  
as gerações



Combate ao  
idadismo e a todos  
os preconceitos  
relacionados à idade



Aprendizagem  
ao longo  
da vida



Participação e  
contribuição de  
todos na sociedade



Comunidades mais  
fortes, solidárias  
e sustentáveis



Quando diferentes gerações aprendem,  
convivem e colaboram...  
**todos ganham.**





# O Programa Tampinha do Bem

*nos ensina uma grande lição*

-  Quem consome não é quem recolhe.
-  Quem recolhe não é quem separa.
-  Quem separa não é quem transporta.
-  Quem transporta não é quem transforma.
-  Quem transforma não é quem desenvolve novas soluções.
-  E quem desenvolve novas soluções não é, necessariamente, quem utilizará o produto final.

-  Cada pessoa participa de uma etapa.
-  Cada geração contribui de uma maneira diferente.
-  Cada experiência fortalece uma rede de colaboração que beneficia toda a sociedade.
-  É exatamente isso que o **Programa Tampinha do Bem** promove todos os dias. Mais do que reciclar plástico, ele aproxima pessoas, conecta gerações, fortalece comunidades e demonstra que pequenas atitudes podem gerar grandes transformações.

 Talvez, sem perceber, o Programa Tampinha do Bem já pratique um dos pilares da longevidade: **a intergeracionalidade.**



“ O Tampinha do Bem não é apenas uma cadeia de reciclagem. *É uma cadeia de pessoas.* Porque toda transformação acontece quando diferentes gerações escolhem construir juntas um futuro melhor. ”



# Longevidade e Sustentabilidade

Dois desafios. Um mesmo futuro.



Vivemos uma das maiores transformações da história. Nunca tantas pessoas viveram por tanto tempo.



Ao mesmo tempo, nunca foi tão urgente preservar os recursos naturais que sustentam a vida no planeta.

Esses dois movimentos nos convidam a uma mesma responsabilidade: **preservar o que tem valor.**



Quando cuidamos das pessoas, fortalecemos o futuro.



Quando cuidamos do planeta, garantimos que esse futuro seja possível.

Longevidade e sustentabilidade caminham juntas. **Porque ambas representam um compromisso com as próximas gerações.**



**Preservar pessoas.  
Preservar recursos.  
Preservar o futuro.**



Talvez um dos maiores desafios deste século seja cuidar da longevidade **das pessoas** e da longevidade **dos recursos**.





# E você?



A reflexão é o primeiro passo para transformar **ideias em ações** e **sonhos em realizações**.



Como pode construir organizações **mais humanas**?

.....



Como pode incentivar o **diálogo** entre gerações?

.....



Como pode **preservar** pessoas e recursos?

.....



Como pode transformar pequenas atitudes em **grandes mudanças**?

.....



Toda transformação começa quando alguém decide dar *o primeiro passo*.



Longevidade e sustentabilidade caminham juntas. O futuro que queremos começa com **escolhas que fazemos hoje**.







# Madis

## Maria do Carmo Cunha – Madis

CONSULTORA EM LONGEVIDADE  
FUNDADORA DO ENVELHECER COM ESTILO®



Vamos continuar  
esta reflexão?



[envelhecercomestilo.com](https://envelhecercomestilo.com)



[maduska51@gmail.com](mailto:maduska51@gmail.com)



Escaneie o QR Code  
e acesse meus canais  
para continuarmos  
conectados!



“ Antes de ensinar, *escute*.  
Antes de propor, *compreenda*.  
Antes de falar, *pesquise*.

– Método MADIS

### Sobre este Caderno

Este material foi criado para prolongar nossa conversa e inspirar reflexões que geram atitudes e atitudes que geram transformações. Que cada página seja um convite para olhar o futuro com esperança, responsabilidade e um compromisso real com pessoas e recursos.

*Muito obrigada por caminhar comigo até aqui!*

*Madis* 

### Minha missão

Inspirar e apoiar pessoas, organizações e cidades a olharem para a longevidade como uma oportunidade de inovação, inclusão e sustentabilidade.



Conecto  
gerações



Valorizo  
experiências



Estimulo  
propósitos



Transformo  
ideias em ação

Envelhecer  
com Estilo®   
Protagonismo • Conexão • Transformação

