

# RI

RELAÇÕES COM INVESTIDORES

www.revistaRI.com.br

MERCADO  
DE CAPITAIS  
BRASILEIRO  
NO PÓS-CRISE  
ENTRAVES À RETOMADA

EDIÇÃO DUPLA ESPECIAL

n°174  
JUN|JUL 2013  
R\$ 12,00



GESTÃO  
DE RISCOS  
UMA QUESTÃO ESTRATÉGICA

PROCURA-SE  
EXECUTIVOS  
SEM RISCO

OPA DA  
REDECARD  
ITAÚ FOI AO ENCALÇO  
DOS MINORITÁRIOS

O PODER DAS  
AÇÕES  
PREFERENCIAIS  
NAS ASSEMBLEIAS GERAIS

DIRETRIZES  
G4 DA GRI  
UM NOVO CAMINHO  
PARA A SUSTENTABILIDADE

RELATÓRIO  
INTEGRADO  
DESEMPENHOS FINANCEIRO  
E DE SUSTENTABILIDADE  
CAMINHANDO CADA VEZ MAIS ALINHADOS

GUIDANCE  
MENOS  
PROJEÇÕES

GOVERNANÇA  
CORPORATIVA:  
COMO A INFORMAÇÃO  
INTERNA  
PODE SER TRABALHADA?

IGC-NM &  
M&E LATIN FINANCE  
BRAZIL STARS  
INDEX  
ÍNDICES DE GOVERNANÇA E SUSTENTABILIDADE  
SUPERAM IBOVESPA EM 60%

HABEMUS  
CAF

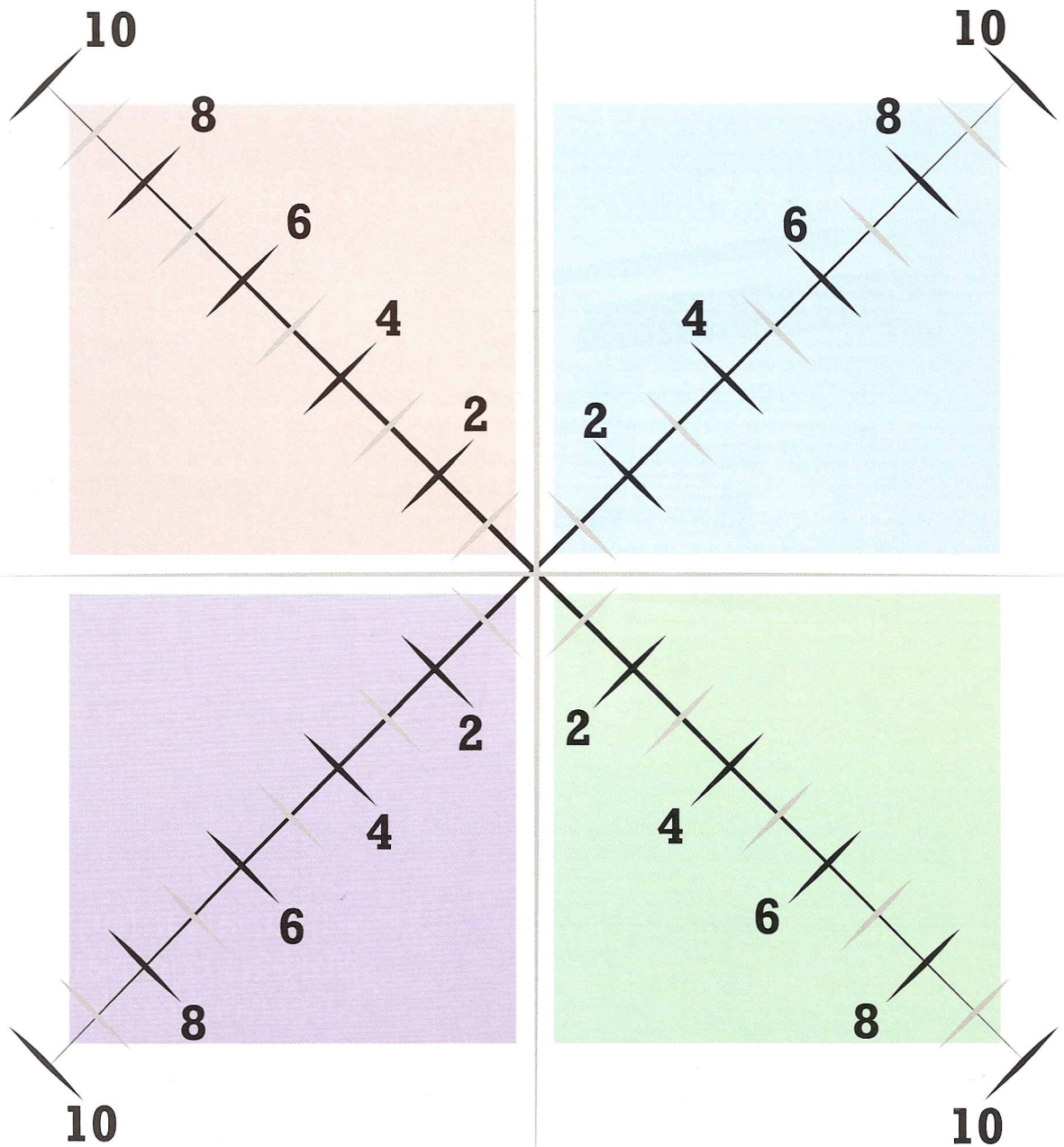
NETFLIX  
REFLEXOS DA  
INVESTIGAÇÃO

ATIVISMO  
A FORÇA DOS  
MINORITÁRIOS



**SOCIAL**

**INTELECTUAL**



**FINANCEIRO**

**FÍSICO**

# COMO VIVER MAIS E MELHOR?

Nas últimas décadas ganhamos quase 30 anos de expectativa de vida. É uma notícia fantástica: estamos cada vez vivendo mais. Mas como estamos aproveitando os anos de vida que ganhamos? Infelizmente, parece que não muito bem.

por **JURANDIR SELL MACEDO**

Uma pesquisa do geriatra Alessandro Gonçalves Campolino, doutorando da Universidade de São Paulo (USP), avaliou o percentual de pessoas incapazes (sem condições de fazer tarefas mínimas) em duas gerações de idosos, nos anos 2000 e 2010. No estudo, o médico mostra que a expectativa média de vida de homens e mulheres aumentou de 68 para 74 anos. Ou seja, ganhamos seis anos em uma década. Só que o aumento foi acompanhado pelo acréscimo no número de incapazes: de 27% para 32% em pessoas entre 60 e 64 anos e de quase 30% para 40% no caso de idosos entre 70 e 74 anos.

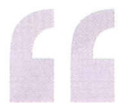
A pesquisa expressa o grande paradoxo da longevidade: todos desejamos o aumento da expectativa de vida, só que não basta viver mais. Queremos envelhecer com qualidade de vida. Mas será que longevidade e qualidade de vida são mesmo inversamente proporcionais? O que é necessário para termos uma vida longa, plena, com qualidade em todas as etapas?

Em conjunto com Denise Hills e Martin Iglesias, ambos do Itaú Unibanco, venho buscando entender o que é necessário para que os anos que ganhamos sejam um bônus e não um ônus a ser suportado por nós e pela sociedade. Para tanto, delimitamos quatro dimensões da vida às quais chamamos de quatro capitais. São os quatro capitais de uma vida que vale a pena ser vivida: o capital físico, o social, o intelectual e o financeiro.

## **OS QUATRO CAPITAIS**

O CAPITAL FÍSICO é o de mais simples compreensão. Sabemos (e o estudo da USP confirma) que as grandes vilãs da longevidade saudável são as doenças crônicas: problemas cardiovasculares, hipertensão, câncer, doenças respiratórias e diabetes. A principal conclusão da pesquisa é que a eliminação dessas doenças aumentaria a expectativa de vida livre de incapacidades.





Seria muito bom se pudéssemos estar o tempo todo com os quatro capitais em perfeito equilíbrio, mas a vida não é assim. Precisamos ser como aqueles artistas que equilibram pratos. Eles constantemente observam o prato que está com menos velocidade e dão pequenos impulsos para que volte a rodar. Sabem que nem todos os pratos estão em perfeita sincronia, mas não deixam nenhum deles cair.



Mas como eliminar esses problemas de saúde? As doenças crônicas podem ser adiadas ou prevenidas com a adoção de um estilo de vida saudável – evitando sobrepeso, tabagismo e sedentarismo, stress crônico, consumo excessivo de álcool, alimentação desequilibrada e privação do sono. Fácil de entender; difícil de praticar.

Até porque o conceito de velhice saudável não significa apenas ausência de doenças. Passa também por independência e autonomia. É o que a Organização Mundial da Saúde define como envelhecimento ativo.

Independência e autonomia estão diretamente ligadas aos outros capitais. Muito diretamente ao capital social, que é a capacidade de manter um relacionamento próximo e prazeroso com a família e com os amigos. Quem chega à terceira idade com elevado CAPITAL SOCIAL consegue manter antigos e cultivar novos relacionamentos. O fato é que pessoas com baixo capital social acabam ficando isoladas ou então são um peso para as pessoas próximas. Para sermos autônomos precisamos ter capacidade de nutrir relacionamentos gratificantes com as pessoas ao nosso redor.

O terceiro é o CAPITAL INTELECTUAL, que define a capacidade de nos relacionarmos com as mudanças do mundo ao nosso redor. Hoje muitas pessoas com 70 anos interagem bem com a internet, utilizam com tranquilidade tablets e gadgets no dia a dia, fazem operações bancárias online ou no caixa eletrônico. Têm, enfim, interesse em utilizar novidades tecnológicas tanto na vida pessoal quanto em duradouras carreiras profissionais.

Uma pessoa com elevado capital intelectual chega à terceira idade na condição de profissional disputado, seja para trabalhos remunerados ou voluntários. É o caso de muitos executivos da atualidade que já passaram dos 60 anos e hoje definem os desafios que terão em novas carreiras – focadas muitas vezes em seus hobbies descobertos ao longo da vida.

Mas não é só a tecnologia que muda. Muitas pessoas têm dificuldade em conviver com as mudanças sociais, em aceitar alterações nas regras de convívio social e os comportamentos das novas gerações. Acabam sendo tachadas como ícones do saudosismo. Como podemos ter um envelhecimento ativo, ser autônomos e independentes se não tivermos aptidão para nos relacionarmos com o mundo ao nosso redor?

Independência presume também capacidade de se sustentar, de tomar decisões por conta própria. É o que chamamos de CAPITAL FINANCEIRO, no qual não importa o montante absoluto de reservas, mas sim a capacidade de a pessoa viver de forma satisfatória com o que tem, segundo seus próprios parâmetros. Ou seja, mesmo quem acumula muitos ativos ao longo da vida pode não viver de forma satisfatória caso tenha a expectativa de um padrão de vida muito elevado ou mais alto do que seu patrimônio consegue sustentar. Já quem eventualmente tiver muito menos conseguirá viver bem, caso considere sua renda suficiente. Portanto, tome muito cuidado para não tornar seu estilo de vida excessivamente caro.



Que tal aproveitar agora e tirar um momento para avaliar como anda o equilíbrio dos seus capitais? Use o quadro ilustrativo da abertura desta matéria para pontuar. Depois, peça ao companheiro, filho ou algum amigo próximo que faça o mesmo levando em conta o seu comportamento. Ao final, compare as duas observações. Você terá um bom indício sobre a que capitais está dedicando mais o seu tempo e qual deles mereceria mais atenção.



Seria muito bom se pudéssemos estar o tempo todo com os quatro capitais em perfeito equilíbrio, mas a vida não é assim. Precisamos ser como aqueles artistas que equilibram pratos. Eles constantemente observam o prato que está com menos velocidade e dão pequenos impulsos para que volte a rodar. Sabem que nem todos os pratos estão em perfeita sincronia, mas não deixam nenhum deles cair.

É o que fazemos quando precisamos deixar a carreira um pouco de lado para nos dedicarmos mais à família. Ou quando acabamos descuidando da saúde para fazer sobrar tempo para o trabalho. São desequilíbrios passageiros e naturais. O que não podemos fazer é deixar um dos quatro capitais totalmente de lado. Pode ser que quando recobrámos a atenção, ele já esteja no chão, espatifado.

### AS INFLUÊNCIAS, O INESPERADO E AS DECISÕES

E para alcançar a longevidade com cada um desses capitais em boa situação, há algumas influências a considerar. A primeira é referente ao que já recebemos pronto: a influência dos nossos pais, a nossa genética, a educação básica que tivemos, os relacionamentos que mantivemos e se ganhamos herança financeira ou não.

A segunda é o que é regido pela sorte ou acaso – também conhecido como roda da fortuna ou, para quem acredita, destino. Mesmo pessoas quem mantêm hábitos extremamente saudáveis e não têm problemas genéticos podem ser vítimas de doenças ou de acidentes. Quem cuida muito bem do capital financeiro pode sofrer infortúnios que ultrapassem sua capacidade de planejamento e previsão. E mesmo alguém que possui grande capital social pode

vê-lo ruir após tomar pequenas decisões equivocadas. Até o capital intelectual pode sofrer com drásticas mudanças no cenário político, econômico ou tecnológico.

A terceira é ditada por nossas próprias decisões ao longo do tempo. É a forma como nos comportamos frente a nossas heranças e ao acaso, como encaramos os desafios e oportunidades que a vida nos apresenta que vai influenciar no que somos e no que seremos ou não na velhice. É a única influência que está sob nosso controle.

A vida pode nos dar e tirar muitas coisas. Só não pode nos tirar a vontade de levantar após uma queda, com a cabeça erguida e com coragem para tentar mudar o mundo.

Que tal aproveitar agora e tirar um momento para avaliar como anda o equilíbrio dos seus capitais? Use o quadro ilustrativo da abertura desta matéria para pontuar. Depois, peça ao companheiro, filho ou algum amigo próximo que faça o mesmo levando em conta o seu comportamento. Ao final, compare as duas observações. Você terá um bom indício sobre a que capitais está dedicando mais o seu tempo e qual deles mereceria mais atenção. **RI**



### JURANDIR SELL MACEDO

é doutor em Finanças Comportamentais, com pós-doutorado em Psicologia Cognitiva pela Université Libre de Bruxelles (ULB) e professor de Finanças Pessoais da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).  
[jurandir@edufinanceira.org.br](mailto:jurandir@edufinanceira.org.br)