EDIÇÃO 002 : SETEMBRO DE 2025 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

@auge_ifractal

NEWSLETTER

AUGE



Etarismo. De qual lado você está?

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

O etarismo pode (e deve) ser visto como um convite a olharmos para todos os lados.

ENTREVISTA

Ana Torres

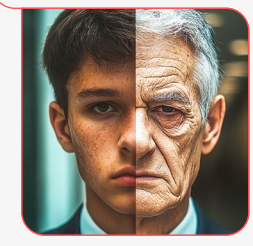
Setembro Amarelo: a importância de ouvir e se expressar sobre a saúde mental.

COLUNA

Flávia Lobo

A sua empresa está desperdiçando talentos por falta de direção?

ÍNDICE DE NAVEGAÇÃO



Toque ou clique sobre a seção desejada para ir direto ao conteúdo.

Capa

Gerada com auxílio de IA, a imagem, que une metade do rosto de um jovem e metade do rosto de um idoso, traduz visualmente o impacto do etarismo. De um lado, a juventude marcada por energia e expectativas; do outro, a maturidade carregada de experiência e sabedoria.
O contraste expõe como a sociedade, muitas vezes, cria barreiras ao valorizar apenas uma dessas fases, ignorando a complementaridade entre elas.
O conceito reforça que tanto os jovens quanto os mais velhos enfrentam preconceitos distintos, mas igualmente limitadores.
Refletir sobre essa dualidade é essencial para romper estigmas, reconhecer o potencial em todas as idades e construir ambientes – pessoais e profissionais – mais justos, diversos e inclusivos.

EDITORIAL

Caio Carraro Gomes da Costa

O etarismo pode (e deve) ser visto como um convite a olharmos para todos os lados.

MATÉRIA DE CAPA

Sabrina Aparecida

**Etarismo.
De qual lado você está?**

ENTREVISTA

Ana Torres

Setembro Amarelo: a importância de ouvir e se expressar sobre a saúde mental.

COLUNA

Flávia Lobo

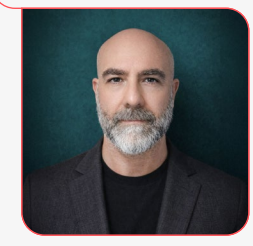
A sua empresa está desperdiçando talentos por falta de direção?

RECOMENDAÇÃO

Sabrina Aparecida

Cinema: F1.

EDITORIAL



Caio Carraro
EDITOR-CHEFE

O etarismo pode (e deve) ser visto como um convite a olharmos para todos os lados.

Falar sobre etarismo, ou idadismo, é reconhecer um preconceito que atravessa gerações. Muitas vezes associado apenas aos mais velhos, ele também atinge os jovens, criando barreiras silenciosas que se refletem tanto na vida pessoal quanto no ambiente profissional.

Quando pensamos nos mais velhos, o preconceito se manifesta em estigmas como a falta de atualização, a lentidão ou a incapacidade de aprender. Já entre os mais jovens, surge a desconfiança sobre a falta de experiência, a imaturidade ou a ausência de responsabilidade. Em ambos os casos, a consequência é a mesma: limitar o potencial humano e reduzir pessoas a estereótipos.

O desafio é compreender que todos nós estamos em trânsito pelo tempo. Hoje podemos ser os jovens questionados pela falta de vivência; amanhã, os adultos maduros cobrados por se manterem atualizados. A experiência, em qualquer etapa, carrega consigo valor, potência e possibilidade de contribuição.

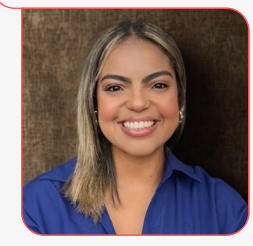
Transpor essas barreiras exige uma mudança de mentalidade: enxergar cada geração não pelo que supostamente falta, mas pelo que tem a oferecer. No trabalho, isso significa criar ambientes de diálogo em que a inovação dos mais jovens se encontra com a sabedoria dos mais experientes. Na vida, é aceitar que propósito e crescimento não têm idade fixa.

Ao refletirmos sobre o etarismo em todas as suas formas, abrimos espaço para uma convivência mais justa e plural. O tempo não é uma linha que separa, mas um ciclo que nos conecta. Reconhecer isso é o primeiro passo para construir relações mais humanas, em qualquer idade ou tempo.

Boa leitura! ■

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

Mas antes de tudo, o que é etarismo?

O etarismo, ou idadismo, é a adaptação em português do termo em inglês ageism. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), refere-se a atitudes preconceituosas e discriminatórias que influenciam a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade.

Trata-se de um fenômeno multifacetado, pois envolve fatores sociais, culturais e individuais que podem levar à exclusão e à divisão entre gerações, resultando em desfechos negativos como declínio da saúde física e mental, maior risco de isolamento social, solidão e desemprego. Em níveis mais severos, o etarismo pode culminar em diversas formas de violência, incluindo psicológica, física, financeira e sexual.

Manifestações do etarismo ao longo da vida.

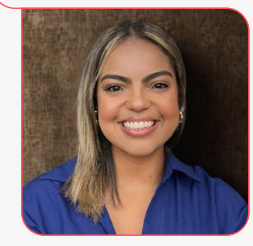
O etarismo pode se manifestar de diferentes formas ao longo do processo de envelhecimento. Ao contrário do que muitos imaginam, essa discriminação não atinge apenas pessoas idosas; jovens também podem ser alvo.

Confira alguns exemplos do cotidiano:

- **Recusar-se a consultar com um profissional de saúde mais jovem.**
- **Desconsiderar ou invalidar as opiniões de jovens no ambiente corporativo.**
- **Assumir a fala de um familiar idoso durante uma consulta médica, impedindo que ele(a) expresse seus sintomas.**
- **Estacionar de forma indevida em vagas exclusivas para pessoas idosas.**
- **Subestimar a capacidade de jovens para tomar decisões ou assumir responsabilidades.**
- **Pressupor que pessoas idosas não são capazes de aprender novas tecnologias ou realizar novas tarefas.**

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

- **Ignorar as contribuições de jovens em reuniões, pesquisas ou projetos.**
- **Reproduzir frases preconceituosas como: "Você não tem mais idade para isso".**

Quando rotulamos uma pessoa como frágil apenas por sua idade, como se fosse menos capaz, desinteressada em aprender, lenta ou teimosa, estamos reproduzindo estereótipos negativos que não refletem a realidade da vida na velhice.

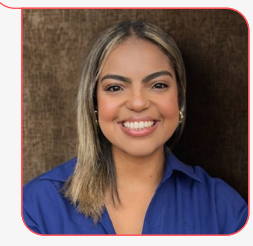
Além disso, infelizmente, ainda é comum que profissionais, inclusive da área da saúde, não estejam totalmente preparados para lidar com o envelhecimento populacional crescente. Muitos acreditam equivocadamente que certos problemas de saúde são inevitáveis com a idade e que não há mais nada a ser feito, ignorando as possibilidades de promover bem-estar e melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.

Falamos de etarismo, mas é importante lembrar que mesmo com os avanços sociais, vivemos em uma cultura que supervaloriza a juventude e muitas vezes rejeita a velhice. Desde cedo, escutamos e repetimos atitudes e palavras idadistas, pequenos gestos que vão moldando nossa visão sobre envelhecer.

Por isso, precisamos reconhecer que todos carregamos atitudes etaristas em algum grau, e a constante desconstrução delas é o primeiro passo para valorizar, de verdade, cada fase da vida.

Cultura "anti-aging".

Ou "anti-idade", em português, refere-se à tentativa de esconder os sinais do tempo por meio de produtos e procedimentos que prometem impedir o envelhecimento, evitar rugas e apagar qualquer marca da idade, inclusive no contexto comercial e publicitário. Essa abordagem também evidencia desigualdades de gênero: as mulheres são mais afetadas pelo etarismo do que os homens.



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

Um exemplo evidente de como o etarismo se manifesta aparece no julgamento social dirigido às mulheres que decidem assumir seus cabelos brancos. Enquanto elas são frequentemente rotuladas como “relaxadas” ou “descuidadas”, os homens, em situações semelhantes, costumam ser vistos como charmosos e atraentes.

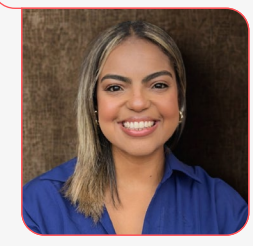
Esse contraste evidencia que ainda vivemos em uma sociedade que pressiona as mulheres por uma juventude eterna. Além disso, a produtividade também passa a ser questionada: à medida que as pessoas envelhecem, surgem percepções de que possuem um “prazo de validade”.

Nas histórias infantis, as mulheres idosas muitas vezes aparecem como bruxas feias, malvestidas, más e cheias de rugas. Esse tipo de representação passa uma imagem negativa da velhice e faz com que as crianças cresçam associando o envelhecer a algo ruim. Assim, elas têm mais dificuldade de se imaginar idosas de forma positiva e de valorizar as pessoas mais velhas na vida real.



imagem: Walt Disney / Divulgação

No filme Enrolados, a princesa Rapunzel nasce com um cabelo mágico em virtude de uma flor especial consumida por sua mãe durante a gravidez. Essa flor tinha o poder de curar, restaurar força, beleza e juventude. Antes de ser descoberta pela rainha,



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

porém, ela era utilizada por Gothel, uma mulher envelhecida e fragilizada, que dependia de seu poder para manter-se jovem e vigorosa.

O desejo obsessivo de Gothel por preservar a juventude a qualquer custo revela não apenas seu medo de envelhecer, mas também sua disposição em aprisionar Rapunzel e explorá-la por toda a vida.

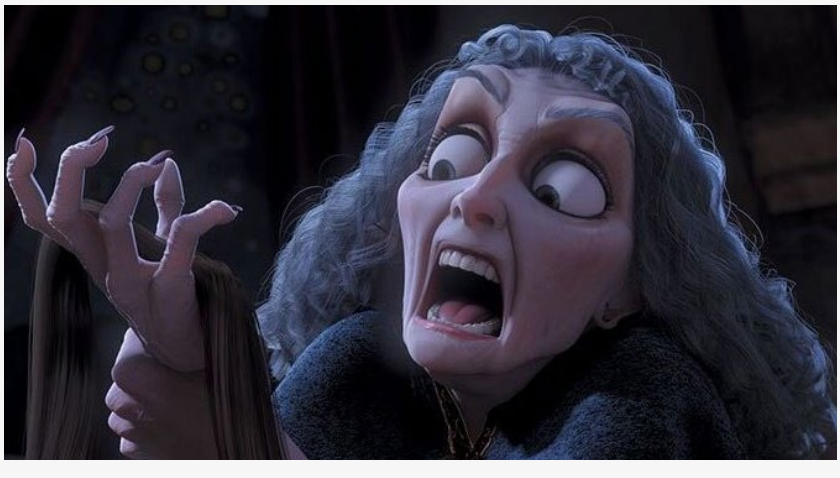


imagem: Walt Disney / Divulgação

Mitos sobre o envelhecimento que reforçam o etarismo.

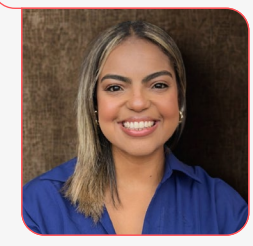
Ainda hoje, frases repetidas no cotidiano alimentam preconceitos contra pessoas idosas.

Confira alguns exemplos:

“Idoso parece que volta a ser criança.”
Essa comparação infantiliza a pessoa idosa e desconsidera sua trajetória de vida, suas decisões e sua autonomia. O envelhecimento pode trazer desafios, mas não apaga a maturidade conquistada.

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

“Idosos não entendem de tecnologia.”
Muitos utilizam celulares, redes sociais, aplicativos de bancos e até se engajam em cursos online. O aprendizado acontece em qualquer idade, com diferentes ritmos e estilos.

“Velhice é sinônimo de doença.”
Envelhecer não significa estar doente. Muitas pessoas idosas vivem com pouca ou nenhuma condição incapacitante, mantendo autonomia e hábitos saudáveis que permitem um envelhecimento ativo.

Isso é especialmente observado nas chamadas Blue Zones, regiões onde há alta concentração de pessoas centenárias e saudáveis. Nessas áreas, fatores como alimentação baseada em vegetais, prática regular de atividade física, conexões sociais fortes, senso de propósito e estratégias eficazes de manejo do estresse contribuem para a longevidade e a qualidade de vida.

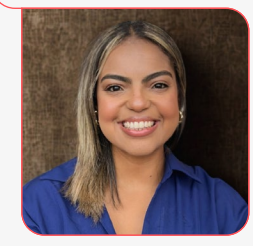
“Idosos não aprendem mais.”
O cérebro mantém a plasticidade ao longo da vida, permitindo aprender novas línguas, habilidades digitais ou atividades culturais em qualquer fase.

Para refletir...

Quantas vezes, mesmo sem perceber, você já reproduziu ideias ou comentários que reforçam esses mitos sobre o envelhecimento?

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

A vida no auge: experiência, força e liberdade.



imagem: Apo Whang, Vogue / Divulgação

Apo Whang-Od
Apo Whang-Od, tatuadora indígena de 106 anos, tornou-se a pessoa mais velha a estampar a capa da revista Vogue. Na edição de abril de 2023, publicada nas Filipinas, ela quebra padrões e expectativas ao mostrar que idade, experiência e tatuagens podem coexistir com protagonismo e reconhecimento. Um verdadeiro exemplo de como a sociedade subestima o potencial e a presença das pessoas idosas



imagem: Simone de Oliveira, Vogue / Divulgação

Simone de Oliveira
Mais recentemente, a Vogue Portugal destacou a cantora Simone de Oliveira, que aos 87 anos estrelou a capa da edição de setembro de 2025. A publicação celebra a beleza, a força e a relevância da mulher idosa na mídia, quebrando estereótipos sobre envelhecimento e mostrando que a passagem do tempo pode ser sinônimo de presença, experiência e impacto.

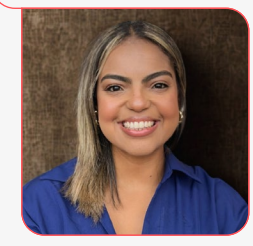


imagem: Morgan Freeman / Divulgação

Morgan Freeman
Morgan Freeman iniciou sua carreira no cinema na velhice e considera essa fase como o melhor momento da sua vida. "Conquistei meu primeiro papel de destaque nessa idade e aprendi a pilotar aviões aos 65. Por isso, é uma honra estar aqui com vocês hoje", declarou o ator durante a 16ª edição 'Movies for Grownups Awards' 2025, promovidos pela revista AARP (American Association for Retired Persons).

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

Estratégias para combater o etarismo.

De acordo com o Relatório Mundial sobre Idadismo da OMS, prevenir e enfrentar o etarismo de forma eficaz requer três estratégias fundamentais, respaldadas pelas melhores evidências científicas:

1. A implementação de políticas e leis que promovam a igualdade e protejam os direitos de pessoas de todas as idades.

2. Intervenções educacionais que desconstruam estereótipos e aumentem a conscientização sobre o envelhecimento desde a infância, começando já nas escolas

3. Programas de contato intergeracional, que estimulem interações positivas entre diferentes faixas etárias, fortalecendo o respeito, a empatia e a valorização da experiência de vida.

Juntas, essas abordagens fornecem um caminho sólido para reduzir preconceitos e construir uma sociedade mais inclusiva e justa para todas as idades.

Etarismo, saúde mental e setembro amarelo.

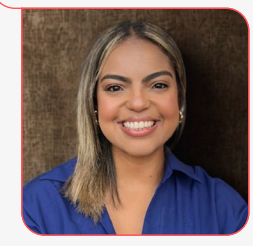
Atitudes etaristas podem trazer repercussões negativas para a saúde mental, independente do contexto que elas acontecem. A saúde mental pode ser entendida como um estado de equilíbrio que permite ao indivíduo desenvolver suas habilidades, lidar com os desafios da vida e contribuir de maneira positiva para a sociedade.

Durante o processo de envelhecimento, cuidar desse aspecto é indispensável, já que ele sustenta a autonomia, preserva a memória e fortalece a capacidade de enfrentar as demandas do dia a dia.

No ambiente profissional, a saúde mental também desempenha papel importante: impulsiona a produtividade, favorece relações mais saudáveis e apoia tomadas de decisão mais assertivas. Quando deixada de lado, porém, pode abrir espaço para situações como

MATÉRIA DE CAPA

Gerações



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

Etarismo.
De qual lado você está?

estresse, exaustão (burnout) e isolamento, comprometendo tanto o bem-estar quanto a possibilidade de um envelhecimento saudável.

Neste Setembro Amarelo, dedicado à valorização da vida, é fundamental trazer para o debate a criação de ambientes inclusivos e a necessidade de combater o etarismo.

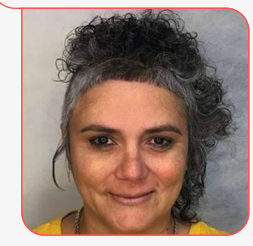
Atualmente, as pessoas buscam nas organizações condições que garantam qualidade de vida, envolvendo dimensões físicas, emocionais e psicológicas. Afinal, o clima organizacional influencia não só o desempenho das empresas, mas também a satisfação e a qualidade de vida de quem nelas trabalha.

Ambientes acolhedores e saudáveis contribuem diretamente para o bem-estar coletivo. Cabe às instituições, portanto, compreender esse conceito e adotar medidas que promovam melhorias.

Uma ferramenta estratégica para isso é a pesquisa de clima organizacional, como a realizada pela iFractal, que auxilia na identificação de necessidades e no planejamento de ações que reforcem a saúde mental e a qualidade de vida no trabalho. ■

ENTREVISTA

Visão



Ana Torres
PSICÓLOGA DA ALMA E AFETO

almaeafeto.com.br

Setembro Amarelo: a importância de ouvir e se expressar sobre a saúde mental.

Quais sinais de alerta podem indicar que alguém próximo precisa de ajuda em relação a sua saúde mental?

1/5 AUGE ANA

Cuidar da saúde mental não deve ser algo restrito a momentos de crise. Assim como a saúde física, ela precisa ser prioridade, pois influencia diretamente nossas relações, escolhas e a forma como enfrentamos os desafios da vida. Investir nesse cuidado nos ajuda a compreender emoções, lidar com inseguranças e viver de forma mais consciente.

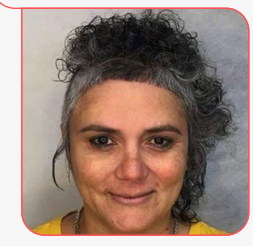
Entretanto, existem alguns sinais de alerta que indicam quando é hora de buscar ajuda profissional, como:

- **Mudanças bruscas de humor ou comportamento.**
- **Isolamento social e perda de interesse em atividades antes prazerosas.**
- **Alterações no sono ou no apetite.**
- **Dificuldade de concentração ou queda no desempenho escolar ou profissional.**
- **Expressões frequentes de desesperança, cansaço extremo ou pensamentos relacionados à morte.**

Esses sinais não devem ser ignorados. Reconhecê-los é fundamental para oferecer apoio, acolhimento e estimular a busca por acompanhamento especializado.

ENTREVISTA

Visão



Ana Torres
PSICÓLOGA DA ALMA E AFETO

almaeafeto.com.br

Setembro Amarelo: a importância de ouvir e se expressar sobre a saúde mental.

2/5 AUGE ANA

Quais canais de apoio estão disponíveis para quem precisa de ajuda?

CVV (Centro de Valorização da Vida)
Atendimento gratuito pelo 188 ou chat.

Serviços de saúde pública (SUS) – CAPS, postos de saúde e hospitais.

Planos e clínicas particulares – psicólogos e psiquiatras.

3/5 AUGE ANA

No ambiente corporativo, como a cultura da empresa pode impactar a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores?

Uma cultura organizacional que valoriza a diversidade e o aprendizado contínuo fortalece a saúde mental dos colaboradores. Ambientes que incentivam a troca de experiências estimulam o diálogo, a empatia e o senso de pertencimento.

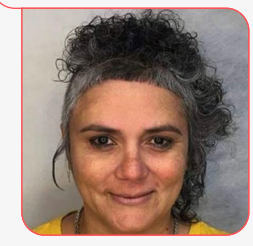
Em contrapartida, uma cultura inflexível, que não acolhe as diferenças, tende a gerar exclusão, aumentar o estresse e comprometer o bem-estar.

Por isso, investir em um ambiente corporativo saudável é essencial tanto para a qualidade de vida dos profissionais quanto para os resultados da empresa.

ENTREVISTA

Visão

Setembro Amarelo: a importância de ouvir e se expressar sobre a saúde mental.



Ana Torres
PSICÓLOGA DA ALMA E AFETO

almaeafeto.com.br

Como as diferenças geracionais influenciam a forma como lidamos com sofrimento emocional?

4/5 AUGE / ANA

As gerações vivenciam o sofrimento emocional de formas distintas: enquanto pessoas mais velhas, em geral, foram educadas a lidar em silêncio, as mais jovens tendem a buscar apoio e falar sobre o que sentem.

Os ambientes intergeracionais ajudam a equilibrar essas diferenças, estimulando empatia e diálogo, além de criar espaços onde cada geração aprende com a outra a enfrentar os desafios emocionais.

De que maneira priorizar nossa saúde mental, junto à saúde física, pode favorecer um envelhecimento mais equilibrado e com mais qualidade de vida?

5/5 AUGE / ANA

Priorizar a saúde mental junto à saúde física nos prepara para um envelhecimento mais pleno porque nos ajuda a fazer as pazes com quem somos e com a vida que vivemos. Ao olharmos para dentro, entendemos nossos padrões, aceitamos nossas histórias com suas dores e alegrias e encontramos um senso de sentido que vai além da aparência ou das limitações do corpo.

Esse trabalho interior cultiva uma serenidade e uma resiliência profundas, que nos permitem encarar os anos com mais sabedoria, menos arrependimentos e uma capacidade maior de apreciar os pequenos prazeres e os relacionamentos que realmente importam.

Dessa forma, cultivamos um bem-estar integral, onde corpo e mente, em harmonia, nos permitem viver cada fase com mais equilíbrio, aceitação e contentamento. ■

COLUNA

Gestão



Flávia Lobo
RH DA IFRACTAL

A sua empresa está desperdiçando talentos por falta de direção?

Seu time sabe exatamente como pode contribuir para a visão da empresa ou ainda está tentando descobrir?

Departamentos que não se comunicam, líderes disputando território e decisões desalinhadas criam um efeito perigoso dentro da organização: a fragmentação da estratégia e a perda de competitividade.

Quando cada área trabalha de forma isolada, os impactos são imediatos: retrabalho, baixa inovação e perda de velocidade nos processos. Projetos que deveriam impulsionar o crescimento morrem antes mesmo de gerar resultados.

O que resolve esse problema não é mais controle, mas sim uma gestão estruturada por competências.

Em vez de depender de comandos rígidos ou de uma supervisão excessiva, é preciso que cada líder e equipe tenha clareza sobre as habilidades necessárias para executar a estratégia da empresa. Quando os times sabem exatamente o que se espera deles, quais são suas fortalezas e como podem contribuir para o todo, as decisões se tornam mais rápidas e assertivas.

Esse alinhamento entre as competências individuais e os objetivos organizacionais cria um ambiente de autonomia responsável, colaboração genuína e alto desempenho. Além disso, acelera os resultados, como respostas mais rápidas ao cliente, maior eficiência na execução, mais inovação e lançamentos estratégicos que realmente geram impacto.

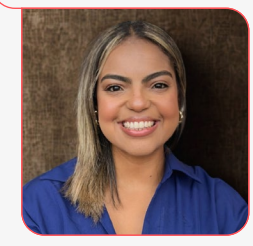
Quando os líderes e as áreas deixam de operar de forma isolada e passam a atuar juntos, a empresa ganha muito mais do que produtividade, ela constrói um caminho sólido e sustentável para o futuro. ■

A pergunta que fica é:

Qual é o seu norte?

RECOMENDAÇÃO

Cinema



Sabrina Aparecida
GERONTÓLOGA FORMADA PELA USP

F1 - O Filme

O filme F1 (2025), estrelado por Brad Pitt e dirigido por Joseph Kosinski, conta a história de Sonny Hayes, um piloto lendário da Fórmula 1 que se aposentou após um acidente quase fatal.

Apesar de ter deixado a carreira, ele é convencido a sair da aposentadoria para ajudar uma equipe em dificuldades e orientar o jovem piloto Joshua Pearce.

Ao longo da trama, Sonny mostra que a experiência adquirida com a idade é valiosa, provando que envelhecer pode trazer aprendizado, inspiração e novas oportunidades.

A história reforça a importância de combater o etarismo e valorizar a contribuição de pessoas de todas as idades. ■



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

Onde assistir:

Apple tv
Clique aqui para acessar

Prime Video
Clique aqui para acessar

Youtube
Clique aqui para acessar

NEWSLETTER
AUGE
iFRACTAL

Expediente

PUBLICAÇÃO:
iFractal Tecnologia Para Ser Humano

EDITOR-CHEFE E JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Caio Carraro Gomes da Costa - 0091381/SP

CONSELHO EDITORIAL (GERONTOLOGIA):
Ruth Caldeira de Melo

COLUNISTA (GERONTOLOGIA):
Sabrina Aparecida da Silva

CONSELHO EDITORIAL (GESTÃO DE RH):
Flávia Lobo

CONSELHO EDITORIAL (TECNOLOGIA):
Felipe Waltrick

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL:
Ana Torres

EDIÇÃO DE ARTE E DESIGN:
Caio Carraro Gomes da Costa

BANCO DE IMAGENS:
FreePik e Divulgação

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

CONTATO:
auge@ifractal.com.br

@auge_ifractal



A newsletter AUGE é uma iniciativa de comunicação da iFractal® Desenvolvimento de Software Ltda., criada com o propósito de estabelecer um canal gratuito de informação, com curadoria especializada em conteúdos intergeracionais de relevância social e interesse público. As entrevistas publicadas são cedidas com exclusividade e divulgadas na íntegra, sem qualquer alteração, edição ou adaptação do texto original, sendo seu conteúdo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores. As opiniões expressas não refletem, necessariamente, o posicionamento institucional da newsletter AUGE ou da iFractal®. A distribuição do arquivo digital, em formato PDF, é livre e permitida, desde que o material não seja alterado, manipulado, editado ou utilizado fora de seu contexto original. A reprodução parcial desta publicação é autorizada, desde que a fonte seja devidamente citada e os autores corretamente creditados. É expressamente proibida a comercialização, bem como qualquer forma de distribuição condicionada ou vinculada a contrapartida financeira, seja em meio digital, eletrônico ou impresso. Eventuais menções a marcas, produtos ou empresas têm caráter exclusivamente informativo e não configuram, em hipótese alguma, vínculo comercial, publicitário ou institucional.

COPYRIGHT © 2025 IFRACTAL® DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.