



No próximo dia 25 de junho completarei 60 anos de vida, com muitas histórias para contar. Alegrias, conquistas, tristezas, sustos, aprendizagens e silêncios permearam este período. Sinto que uma chave está sendo virada, algo realmente de diferente está acontecendo em minha mente, com cheiro de liberdade, amadurecimento e força. Talvez eu tenha enfim saído da adolescência, passado pela vida adulta e conquistado a independência. Será?

Diante desta fase e de seus desdobramentos, resolvi hoje dividi-la um pouco com você. Do outro lado da escrita, você é capaz de viajar comigo através das palavras que, neste momento, brotam com rapidez, por talvez estarem mais livres e fincadas na realidade.

As linhas seguintes tocarão em temas talvez polêmicos, mas que tenho vivido intensamente ultimamente.

Um mergulho na realidade

A longevidade humana é um dos maiores triunfos da ciência e das políticas públicas dos últimos séculos. Paradoxalmente, o aumento da expectativa de vida não foi acompanhado por uma valorização proporcional da população idosa. Pelo contrário, o etarismo manifesta-se de forma endêmica, segregando indivíduos não pelo declínio funcional real, mas pela simples contagem cronológica dos anos.

É fácil perceber a presença do etarismo, nos olhares, nas piadinhas diárias, nas justificativas para uma ação de alguém que se envolveu em alguma situação limite, ou mesmo em comentários empolgados, exaltando a destreza de alguém e sua lucidez “apesar” da sua idade. Ora, se as pesquisas mostram que estamos cada vez vivendo mais e melhor, com qualidade de vida e disposição, por qual motivo ainda há surpresa no olhar de alguém quando uma pessoa “classificada” como idosa vive exatamente como a maioria da população?

Um segundo fenômeno que podemos aqui destacar são as construções socioculturais que hipervalorizam a juventude e a estética da produtividade, capitalizando milhões na garantia de “juventude eterna”, mas que na verdade, acabam contribuindo para a persistência do etarismo, visto que exclui aquele que não se enquadra, ou simplesmente não deseja se enquadrar naquele modelo comportamental. Cabe aqui questionar: haveria um componente biológico subjacente à nossa dificuldade coletiva em acolher o envelhecimento? Será que somos na verdade vítimas dos próprios preconceitos? Ou simplesmente produtos de fácil capitalização?

Antes de tentar responder tais questões, torna-se necessário compreender o desenvolvimento cerebral e os mecanismos adaptativos herdados de nossos ancestrais, como condição indispensável para decodificar as engrenagens subconscientes que sustentam a discriminação etária.

Longe de justificar o etarismo através de componentes biológicos, este texto pretende desvendá-los para que ações contra o preconceito comecem a aparecer. Não há arma melhor contra qualquer forma de preconceito do que o conhecimento histórico e científico de suas bases.

Seres que aprenderam a viver *In-Group*

O cérebro humano evoluiu sob a égide da economia de energia e da rápida identificação de ameaças. Em ambientes ancestrais de escassez, a capacidade de categorizar instantaneamente um indivíduo como pertencente ao próprio bando (*in-group*) ou a um grupo rival (*out-group*) determinava a sobrevivência.

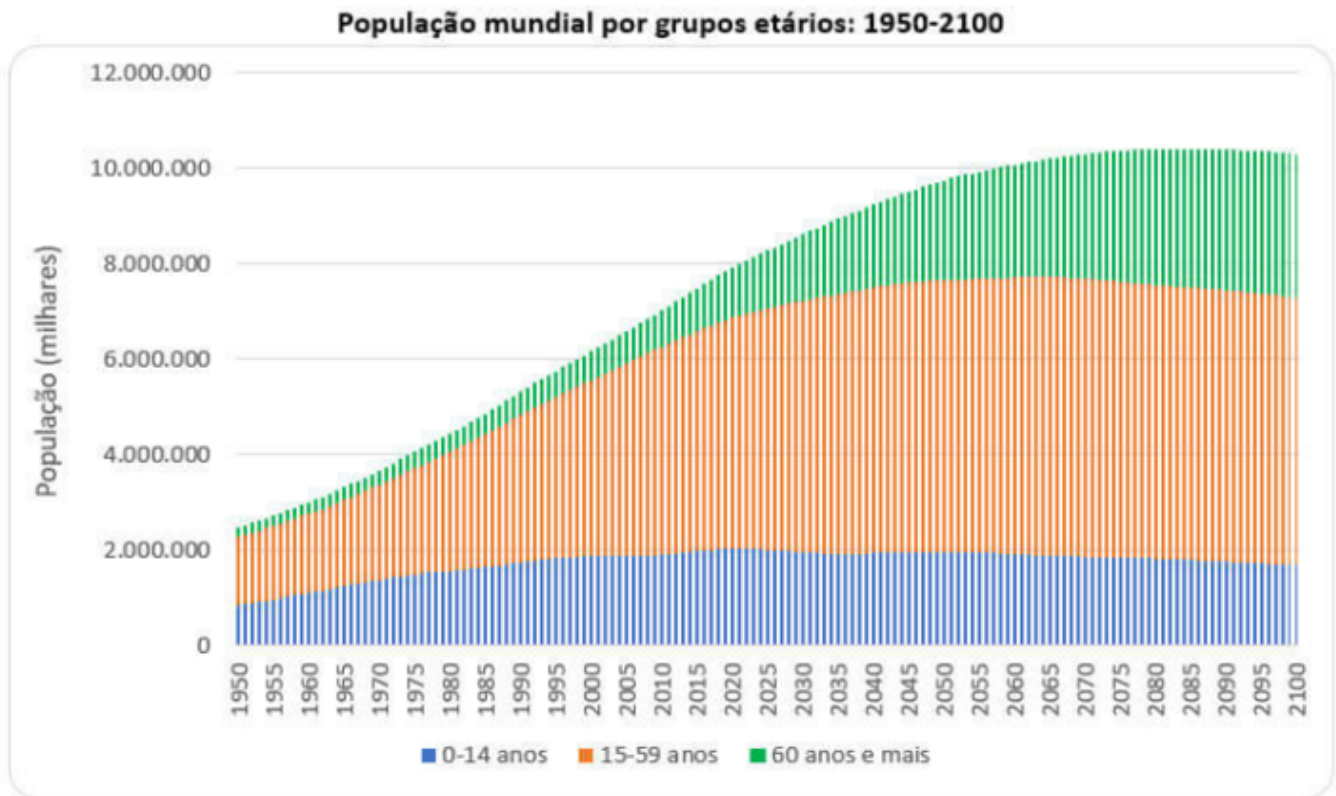
Essa categorização precoce é coordenada pela amígdala, estrutura do sistema límbico responsável pelo processamento de respostas emocionais básicas, como o medo e o alerta. Diante de marcadores visuais que denotam um distanciamento perceptivo do padrão biológico do próprio observador (como mudanças na textura dérmica, pigmentação capilar e postura), a amígdala pode recrutar respostas de microalerta, rotulando mecanicamente o idoso como “o outro”. Talvez esta mesma lógica biológica esteja por trás da busca por juventude eterna pela pessoa idosa, alimentando um sentimento de recusa da própria idade, como se a condição etária o fizesse inferior e excluído da sociedade. Assistimos então um círculo vicioso comportamental nocivo, mas extremamente rentável ao mundo capitalista. Dados do setor industrial mundial voltados para o mercado focado na maturidade e nos cuidados com o antienvelhecimento, apontam uma movimentação financeira de cerca de US\$ 61,5 bilhões em 2025.

No geral, tomando como base o Brasil, segundo os últimos estudos publicados pela consultoria Data8^[1], a chamada “Economia Prateada”, formada por pessoas com mais de 60 anos, foi responsável em 2025 por movimentar R\$ 2 trilhões. Não é difícil pensar, que um comportamento pautado na recusa da condição de idoso, possa, de alguma forma, ser combustível para o crescimento econômico.

Mas voltemos a questão biológica. Estudos recentes de neuroimagem funcional demonstram que esse distanciamento físico da condição de idoso altera a ativação da rede de neurônios espelho e do córtex pré-frontal medial. Quando indivíduos jovens ou mesmo idosos “novos”, avaliam pares de idades semelhantes, há uma ressonância neural robusta associada à identificação e à empatia. Contudo, na observação de faces significativamente mais velhas, essa resposta empática basal sofre atenuação. O cérebro, em seu estado padrão de automatismo, falha em projetar a si mesmo na figura do idoso, estabelecendo uma barreira cognitiva inicial que pavimenta o caminho para o preconceito.

Ocorre que a porcentagem mundial de pessoas idosas está em pleno crescimento demográfico e em breve, segundo os últimos estudos da Divisão de População da ONU

(2024), considerando o período de 1950 a 2100, teremos um crescimento de 15,4 vezes.



Fonte: UN Population Division, World Population Prospects 2024 <https://population.un.org/wpp/>

O gráfico acima, com projeções da Divisão de População da ONU (2024), demonstra que a “população total do mundo deve crescer 4,1 vezes entre 1950 e 2100, o grupo etário 0-14 anos deve crescer 2 vezes nos 150 anos em questão, a população de 15 a 59 anos deve crescer 3,9 vezes e a população de idosos de 60 anos e mais de idade deve crescer impressionantes 15,4 vezes no período. Isto quer dizer que a proporção de idosos na população total vai aumentar significativamente, caracterizando um profundo processo de envelhecimento populacional” (UN Population Division, World Population Prospects 2024)[2].

Este estudo nos faz pensar na possibilidade de inversão da lógica preconceituosa, visto que segundo as projeções, teremos uma população maior de idosos em breve. Fato que em nada contribuirá para a boa convivência social humana e qualidade de vida de ambas as populações. É preciso entender o processo para modificar sua lógica.

A consciência da finitude e o mecanismo de defesa neural

Diferentemente de outras espécies, o *Homo sapiens* desenvolveu um córtex pré-frontal

altamente expandido, o que lhe conferiu a capacidade única de metacognição e, conseqüentemente, a consciência reflexiva da própria morte. A biologia humana, contudo, é governada por um impulso imperativo de autopreservação, gerando um conflito adaptativo profundo.

A Teoria do Gerenciamento do Terror (TMT, na sigla em inglês)^[3] postula que a proximidade com elementos que denotam a vulnerabilidade biológica e a finitude evoca uma ansiedade existencial latente. No plano neurobiológico, o idoso funciona como um lembrete vivo e inevitável do decaimento corporal e da impermanência.

Para mitigar o estresse e a ativação de circuitos neurais ligados à ansiedade, o cérebro subconscientemente adota estratégias de distanciamento defensivo. O etarismo, portanto, pode ser interpretado como um sintoma dessa blindagem psicológica: ao desumanizar, infantilizar ou marginalizar o mais velho, o indivíduo cria uma ilusão de imunidade temporal. O preconceito opera como um mecanismo neural: “O declínio pertence ao outro, logo, estou seguro.”

O descompasso dopaminérgico na Era da Informação

O circuito mental de recompensa humano é altamente estimulado pela novidade e pela previsibilidade de ganhos rápidos. Em termos evolutivos, fomos selecionados para responder prontamente a estímulos dinâmicos que prometessem recursos imediatos.

Nas sociedades tradicionais e de subsistência, os indivíduos mais velhos detinham um valor biológico e social claro: eram os repositórios de dados de longo prazo. Proteger os mais velhos apresentava um claro valor adaptativo para o grupo. Porém, os tempos mudaram e um mundo cada vez mais tecnológico e acelerado surgiu, invertendo a lógica tradicional. A digitalização da sociedade causou uma ruptura nessa dinâmica. A informação foi descentralizada e passou a exigir velocidade de processamento em detrimento da profundidade reflexiva.

É preciso destacar que o cérebro envelhecido, em condições consideradas normais, passa por mudanças estruturais perfeitamente saudáveis, como a redução gradual da velocidade de condução na substância branca e no processamento executivo. Mas pela lente do mundo tecnológico, esta condição neural passa a representar um problema, pois o cérebro jovem, imerso em dinâmicas hiperdopaminérgicas de curtíssimo prazo, tende a confundir o tempo

de resposta mais lento do idoso com incompetência. O etarismo moderno é agravado por esse choque entre a nossa biologia antiga e a configuração sociocultural atual.

A resposta está na Plasticidade

A análise neurobiológica do etarismo não visa, sob hipótese alguma, naturalizar ou justificar a discriminação. Pelo contrário, compreender que nosso sistema nervoso central possui vieses automáticos de exclusão baseados no medo e na economia de processamento é o primeiro passo para superá-los.

A característica mais revolucionária do cérebro humano é a sua neuroplasticidade adaptativa. Embora as reações límbicas automáticas busquem o atalho do preconceito, as funções executivas superiores do córtex pré-frontal possuem a capacidade de exercer o controle inibitório e reescrever essas narrativas biológicas. Resta saber como alcançar este nível ideal de processamento mental sendo bombardeado diariamente por inúmeros apelos publicitários pela juventude eterna ou pela corrida aos likes das Redes Sociais, que moldam comportamentos em busca de “capitalizar” o assunto do momento, que na maioria das vezes está relacionado a beleza, juventude, força e sucesso.

Difícil tarefa essa nossa, de não se deixar levar pelas marés tecnológicas da ocasião e conseguir, quem sabe um minuto de silêncio, para pensar na própria condição humana, em sua nova consciência corporal, seus desejos, suas vontades reais, sua nova forma de estar no mundo e interagir com ele.

A superação do etarismo exige ação, intervenção intencional que estimule a convivência intergeracional, forçando o cérebro a reclassificar o idoso dentro do grupo de identificação (*in-group*). Ao educar a mente para reconhecer o envelhecimento não como uma patologia ou uma ameaça, mas como a fase culminante do desenvolvimento humano, quebramos o ciclo de cegueira moral e comportamental que nos afasta do nosso próprio destino biológico.

Será este movimento possível em um mundo cada vez mais voltado para a “capitalização” de pessoas?

“A natureza inventou a vida, que é maravilhosa. Mas todas as coisas vivas estão condenadas a morrer. Para sustentar o motor da vida, ela inventou o amor. Aí está... não haveria vida sem amor.”

José Alberto “Pepe” Mujica Cordano

[1] Disponível em: <https://data8.com.br/> - Acesso em 03/06/2026.

[2] Disponível em: <https://population.un.org/wpp/> - Acesso em 02/06/2026.

[3] A teoria da gestão do terror (em inglês: terror management theory (TMT)) é uma teoria da psicologia social e evolutiva proposta originalmente por Jeff Greenberg, Sheldon Solomon e Tom Pyszczynski e codificada em seu livro *The Worm at the Core: On the Role of Death in Life* (2015). Ela propõe que um conflito psicológico básico resulta ao se ter um instinto de autopreservação ao mesmo tempo em que se percebe que a morte é inevitável e, em certa medida, imprevisível.