Pela primeira vez na história da humanidade, envelhecer deixou de ser uma exceção para se tornar uma oportunidade.

Durante séculos, atingir os 100 anos de idade foi um acontecimento raro, quase lendário. Os centenários eram vistos como exceções estatísticas, figuras admiradas pela longevidade e frequentemente associadas a segredos de vida transmitidos entre gerações. Contudo, o século XXI está a transformar profundamente esta realidade. Graças aos avanços da medicina, da saúde pública, da nutrição, da educação e das condições socioeconómicas, viver até aos 100 anos deixou de ser uma possibilidade remota para se tornar uma expectativa crescente em várias regiões do mundo. Mais do que uma mudança demográfica, estamos perante uma revolução económica, social e cultural que está a redefinir mercados, profissões e modelos de desenvolvimento.

Segundo a Divisão de População das Nações Unidas (United Nations, 2025), o número de pessoas com 100 ou mais anos deverá multiplicar-se várias vezes até ao final do século. Em países desenvolvidos, uma parte significativa das crianças nascidas atualmente poderá atingir a marca dos 100 anos. Este fenómeno, designado por muitos investigadores como a "revolução da longevidade", representa uma das maiores transformações da história moderna.

Tradicionalmente, o envelhecimento foi encarado sobretudo como um desafio associado ao aumento das despesas em saúde e proteção social. Embora estas preocupações sejam legítimas, uma nova corrente de pensamento tem vindo a destacar uma perspetiva diferente: a longevidade também representa uma oportunidade económica sem precedentes. Surge assim o conceito de Economia da Longevidade ou Silver Economy, que engloba todos os produtos, serviços e soluções destinados às populações mais velhas.

Segundo a Comissão Europeia (2025), a economia associada ao envelhecimento já representa biliões de euros anuais e continuará a crescer nas próximas décadas. O aumento da esperança de vida está a criar mercados relacionados com saúde digital, turismo sénior, habitação inteligente, tecnologias assistivas, mobilidade, educação ao longo da vida, lazer, bem-estar e cuidados personalizados.

A imagem tradicional da pessoa idosa está também a mudar. Muitos indivíduos com mais de 65 ou 70 anos mantêm estilos de vida ativos, continuam profissionalmente envolvidos, praticam atividade física, utilizam tecnologia e participam ativamente na sociedade. Esta

transformação desafia estereótipos antigos e exige uma nova compreensão do envelhecimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), o objetivo não deve ser apenas aumentar os anos de vida, mas promover anos de vida com qualidade, autonomia e participação social.

Neste contexto, a saúde assume um papel central. O envelhecimento populacional está a impulsionar uma verdadeira revolução na inovação em saúde. Tecnologias de monitorização remota, inteligência artificial aplicada ao diagnóstico, dispositivos vestíveis, telemedicina e plataformas digitais de acompanhamento clínico estão a transformar a forma como os cuidados são prestados. Estas soluções permitem acompanhar pessoas no seu domicílio, antecipar riscos e promover uma gestão mais eficiente das doenças crónicas.

Para regiões ultraperiféricas e envelhecidas, como a Região Autónoma da Madeira, estas inovações assumem uma relevância particular. A distância geográfica, a dispersão populacional e o aumento do número de idosos tornam a saúde digital uma ferramenta estratégica para garantir acessibilidade, eficiência e sustentabilidade dos sistemas de saúde. Projetos inovadores baseados em inteligência artificial e monitorização remota poderão desempenhar um papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável nas próximas décadas.

A habitação constitui outro dos setores profundamente impactados pela longevidade. As casas do futuro serão progressivamente adaptadas às necessidades das populações mais velhas. Sensores inteligentes, sistemas de deteção de quedas, monitorização ambiental e dispositivos de assistência permitirão aumentar a segurança e prolongar a permanência das pessoas nos seus próprios lares. Segundo o Fórum Económico Mundial (2025), a tecnologia residencial para idosos representa um dos mercados com maior potencial de crescimento global.

Também o mercado de trabalho está a ser transformado. O modelo tradicional de vida, baseado em educação até aos 20 anos, trabalho até aos 65 e reforma posterior, torna-se cada vez menos compatível com uma esperança de vida próxima ou superior aos 100 anos. Muitos especialistas defendem que surgirão carreiras mais longas, percursos profissionais flexíveis e múltiplos períodos de aprendizagem ao longo da vida. A formação contínua deixará de ser uma opção para se tornar uma necessidade.

A educação emerge, assim, como um elemento estratégico da longevidade. Segundo a

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE, 2025), as sociedades mais longevas serão também aquelas que melhor conseguirem promover a aprendizagem permanente. A atualização de competências permitirá não apenas prolongar a participação económica, mas também fortalecer a inclusão social e a saúde cognitiva.

O turismo sénior constitui igualmente um dos setores em expansão. Os novos centenários e pré-centenários apresentam interesses distintos das gerações anteriores. Procuram experiências personalizadas, bem-estar, contacto com a natureza, cultura, gastronomia e oportunidades de aprendizagem. O turismo associado à saúde, ao envelhecimento ativo e à qualidade de vida deverá crescer significativamente nas próximas décadas.

Paralelamente, cresce a importância da chamada economia do cuidado. A procura por profissionais de saúde, cuidadores, terapeutas, enfermeiros especialistas, gestores de saúde e especialistas em tecnologias assistivas continuará a aumentar. Segundo a International Labour Organization (2025), os empregos relacionados com os cuidados serão dos mais procurados globalmente ao longo deste século.

Contudo, esta revolução da longevidade também levanta desafios éticos e sociais importantes. Como garantir equidade no acesso aos avanços tecnológicos? Como evitar o aumento das desigualdades entre aqueles que envelhecem com recursos e aqueles que enfrentam vulnerabilidades económicas? Como promover inclusão e participação social numa sociedade cada vez mais envelhecida? Estas questões exigem políticas públicas inovadoras e uma visão estratégica de longo prazo.

O envelhecimento saudável depende igualmente da manutenção das relações sociais. Estudos recentes demonstram que a solidão constitui um fator de risco significativo para doenças físicas e mentais, enquanto a convivência, a participação comunitária e os laços interpessoais contribuem para a longevidade com qualidade (Holt-Lunstad, 2025). Viver mais anos implica também viver melhor, com propósito, autonomia e ligação aos outros.

À medida que o número de centenários aumenta, torna-se evidente que o envelhecimento não deve ser encarado apenas como um fenómeno demográfico. Trata-se de uma profunda transformação económica e social capaz de gerar inovação, emprego e novas oportunidades de desenvolvimento. Os novos centenários não representam apenas uma conquista da humanidade; representam também um dos maiores mercados emergentes do século XXI.

Talvez a grande questão já não seja se viveremos até aos 100 anos. A ciência sugere que muitos de nós viveremos. A verdadeira questão passa a ser: como queremos viver esses anos adicionais?

A resposta poderá definir não apenas o futuro da saúde, mas também o futuro da economia, da educação, da tecnologia e da própria sociedade. Porque a longevidade deixou de ser apenas uma história sobre envelhecimento. Tornou-se uma história sobre possibilidades.

Referências Bibliográficas

European Commission. (2025). The Silver Economy and Ageing Population Report 2025. Publications Office of the European Union.

Holt-Lunstad, J. (2025). Social connection as a public health priority. American Journal of Public Health, 115(1), 34–41.

International Labour Organization. (2025). Care Economy and Future Employment Outlook. ILO.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). Promoting Lifelong Learning in Ageing Societies. OECD Publishing.

United Nations. (2025). World Population Prospects 2025. United Nations Department of Economic and Social Affairs.

World Economic Forum. (2025). Future of Ageing and Longevity Report. WEF.

World Health Organization. (2025). Decade of Healthy Ageing Progress Report. WHO.