

ILP

(Indicador de
Longevidade Pessoal)





 bradesco seguros

Descobrimo meu **ILP**

INDICADOR DE LONGEVIDADE PESSOAL

O indicador que vai ajudar os brasileiros
a aumentarem seu **conhecimento**
sobre longevidade

**As pessoas
preferem viver
mais?**

Ou viver melhor?





Viver mais tempo?

**Ou com mais
qualidade?**

Viver vários anos?

**Ou viver os
melhores anos?**





**Viver todos os
dias?**

**Ou viver todo
dia?**

E agora, outra pergunta:

A photograph of an elderly couple riding a motorcycle. The man is in the driver's seat, wearing a grey helmet with goggles, a red bandana, a blue shirt, and a brown jacket. He is smiling broadly. The woman is seated behind him, wearing a blue denim jacket and a helmet with goggles. She is also smiling and has her right hand raised. The background is a blurred outdoor setting with trees and a paved road.

Quem disse que elas precisam
escolher entre um ou outro?

Todo mundo pode viver mais e melhor.

Para um amanhã mais feliz, basta fazer as melhores escolhas hoje.



Mas como fazer essas escolhas?

Simples.

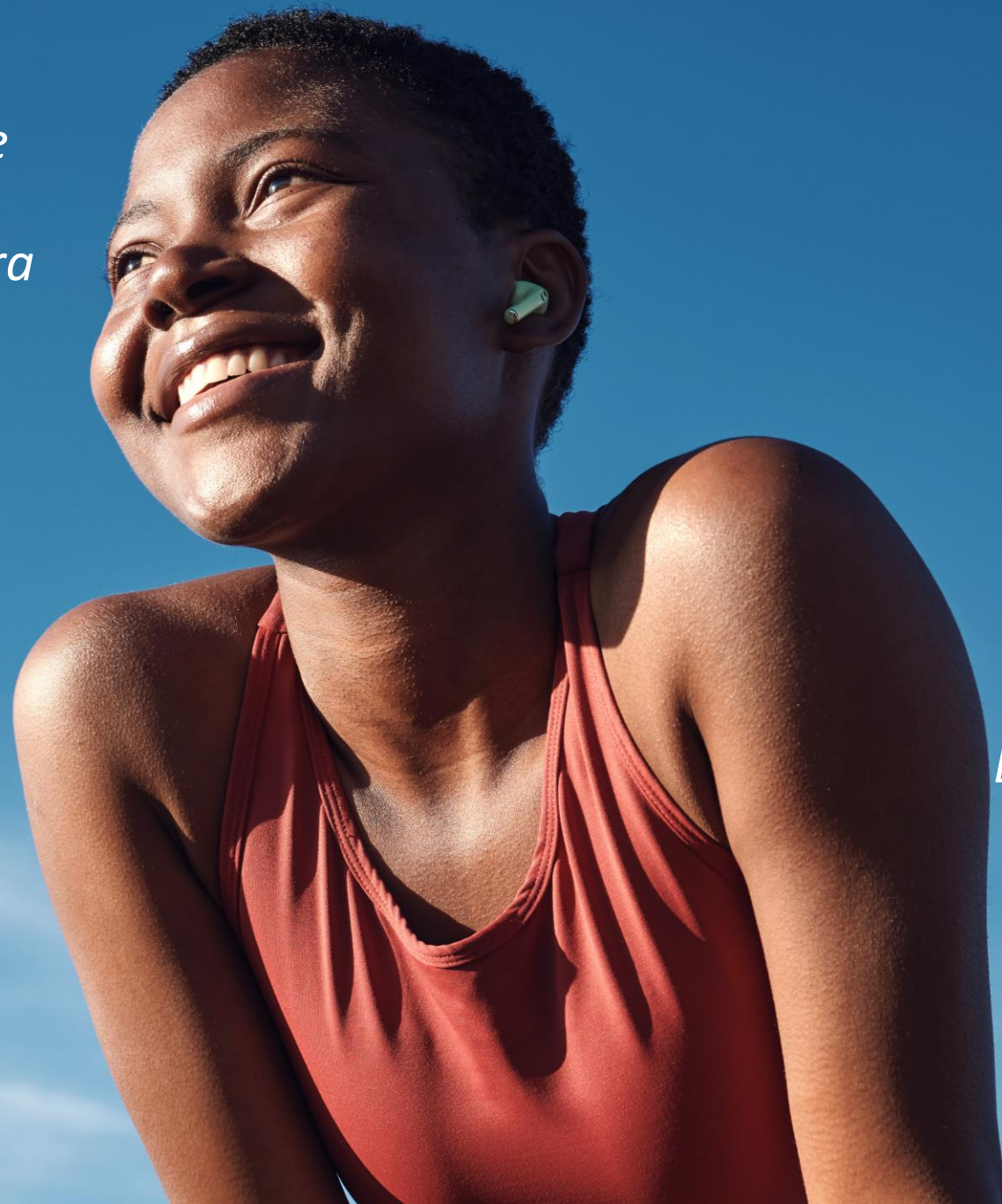
***Com dados,
números e
informações.***






*Para isso, o Grupo
Bradesco Seguros
criou o **ILP** –
**Indicador de
Longevidade
Pessoal.***

*Um jeito inovador de
analisar a qualidade de
vida hoje para que ela
possa evoluir daqui para
frente.*



*Ele aborda diferentes
aspectos das nossas
vidas, desde a saúde
física e mental, até
interações sociais e
situação financeira.*

A close-up photograph of three generations of a family—a young girl, a middle-aged woman, and an elderly woman—hugging and smiling warmly. The young girl is on the left, wearing an orange top. The middle-aged woman is in the center, and the elderly woman is on the right, wearing a green top. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

*Todo o sistema do ILP foi criado por especialistas,
combinando uma metodologia inédita e inovadora,
com a tradição de mais de 20 anos do Grupo Bradesco
Seguros em transformar longevidade em algo
essencial para todas as idades.*

**Então, vamos começar a viver
os melhores anos das nossas
vidas?**

O que é o ILP e
por que ele é
importante?



Há duas décadas, a

expectativa de vida vem crescendo no Brasil

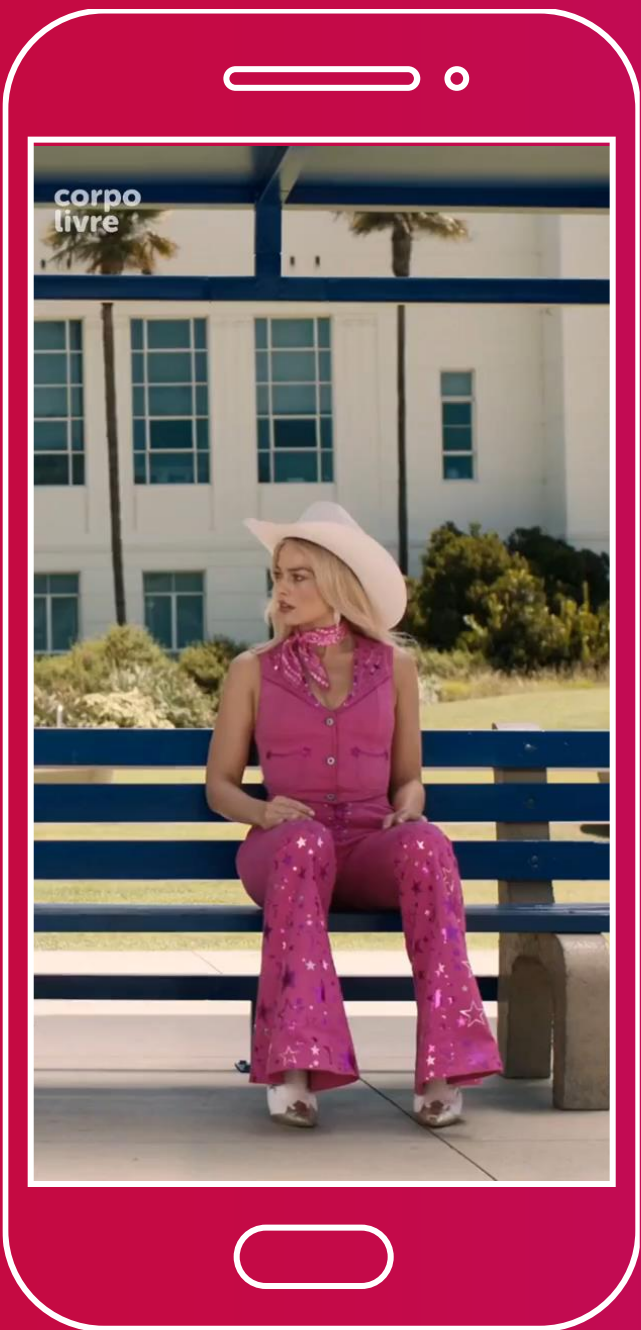


e as pessoas têm se
sentido mais jovens
por mais tempo: os
30 são os novos
20...os 40 são os
novos 30...

**E você, se
identifica**

**com a sua
idade?**

Quando
falamos de
pessoas da
terceira
idade,



qual é a sua
percepção?

Mesmo com tantos bons exemplos, ainda tem muita gente que segue associando os mais velhos a conceitos conservadores e religiosos:



8 em cada 10 brasileiros ainda pensam assim,

o que faz com que as **pessoas mais jovens não se sintam parte da conversa sobre longevidade**, nem que vejam que elas mesmas serão os idosos de amanhã.



O envelhecimento ainda é um tabu para a sociedade, vindo acompanhado de **medos e preconceitos.**

A tendência de comportamento dos brasileiros é focar no **imediatismo.**



Para quem não está na terceira idade, muitas vezes o assunto é visto de **forma superficial.**

Ao mesmo tempo, a busca das pessoas por entender **seus indicadores vem aumentando** consistentemente: descobrir e controlar o **IMC**, o colesterol **LDL/ HDL** e pressão **12/8** são apenas alguns exemplos.



Como atingir o IMC ideal?



Qual a diferença entre LDL e HDL?



Qual a pressão arterial ideal para cada idade?

Porém, a **longevidade ainda não é medida de forma pessoal**, o que torna essa conversa distante de cada indivíduo.

Agora, pela primeira vez, será possível ajudar os **brasileiros a medir esse Indicador**


bradesco seguros

João,
seu **ILP** é

60

Isso significa que você já tem alguns conhecimentos longevidade, mas pode ampliá-los ainda mais para **começar a construir seu futuro hoje.**

Como? Escaneie o QR code e leve o Manual de Bolso do ILP com você!



e criar conversas mais amplas em torno da longevidade.

Como?

Com a **criação do ILP** (Indicador de Longevidade Pessoal), que permite medir, em uma **escala de 0 a 100**, a “nota de longevidade” dos brasileiros adultos, em todas as faixas etárias

Qual será que é o ILP da **Formiga**, que disse que pode **voltar a jogar** aos **46 anos** de idade?

E o do **Drauzio Varella**, que começou a **correr** com **50 anos**?

E o ILP da **Claudia Raia**, que foi **mãe** pela terceira vez aos **56 anos**?

**E o mais importante:
qual é o seu ILP?**

Calma! Já vamos descobrir,
**mas antes, vamos entender como ele
funciona.**

**Se ele fosse uma
receita de bolo, ele
teria os seguintes
ingredientes:**



A receita do ILP:



Atitudes em relação à longevidade (20 pontos)

- Conhecimento do conceito de longevidade
- Importância atribuída à longevidade
- Impacto da longevidade nas ações
- Aprendizagem ao longo da vida
- Idadismo internalizado



Saúde física (20 pontos)

- Hábitos alimentares
- Prática de atividade física
- Consumo / abuso de álcool
- Tabagismo
- Qualidade do sono
- Qualidade da saúde



Saúde mental (20 pontos)

- Desfrutar a vida
- Lazer / atividades prazerosas
- Sentimentos negativos
- Autoestima
- Concentração nas tarefas cotidianas



Interações sociais e meio ambiente (20 pontos)

- Relações pessoais
- Apoio social
- Crenças pessoais
- Vida sexual
- Ambiente



Cuidados de Saúde e Prevenção (10 pontos)

- Satisfação com o acesso à serviços de saúde
- Atitude relacionada à prevenção
- Cuidados preventivos



Finanças (10 pontos)

- Metas financeiras
- Controle de gastos
- Endividamento
- Planejamento para aposentadoria



**A criação dessa
receita só foi
possível porque
contamos com
chefs
especializados:**



Os Chefs

Idealizadores do ILP

 **bradesco seguros**

INSTITUTO
**LOCO
MOTIVA**



Alexandre Kalache
Gerontólogo

As inspirações



Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)



Organização Mundial da Saúde (OMS)



Ministério da Saúde



Associação Brasileira do Sono
Associação Brasileira do Sono



Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)

FEBRABAN

Federação Brasileira de Bancos (FEBRABAN)

Agora que você já conhece seu score,

vamos ver como os brasileiros se saíram...



O ILP já foi testado com

1.058
pessoas*

maiores de 18 anos, de todas as regiões do Brasil.

O público testado é composto por **pessoas de perfis diversos** (gênero, idade, região, renda, etc) representando as **principais características da população brasileira**.



Tem muito interesse em adquirir mais conhecimento sobre o conceito de longevidade, mesmo não sabendo exatamente o seu real significado.



*Pesquisa digital por autopreenchimento realizada entre 06 e 13 de março de 2024, com margem de erro de 3 pontos percentuais

Highlights:
**Achados do
ILP**



O ILP veio para derrubar alguns preconceitos geracionais, mostrando que pessoas mais velhas são mais ativas e exemplares que os jovens em alguns aspectos.

Os mais **velhos são mais satisfeitos com suas relações pessoais e o apoio dos amigos** (65% e 58% respectivamente).

Eles também são os que possuem **pontuação mais alta em atitudes relacionadas à longevidade**, com **44%** afirmando saber exatamente o que o termo significa.

Eles apresentam um **score maior que a média** nos subindicadores: **Finanças (51), Saúde Mental (61), Interações Sociais e Meio Ambiente (65), Cuidados de Saúde e Prevenção (69) e Atitudes em Relação à Longevidade (72).**



Enquanto isso, os jovens estão sofrendo mais com questões de saúde mental, relações sociais e prevenção, o que afeta suas relações com a longevidade.

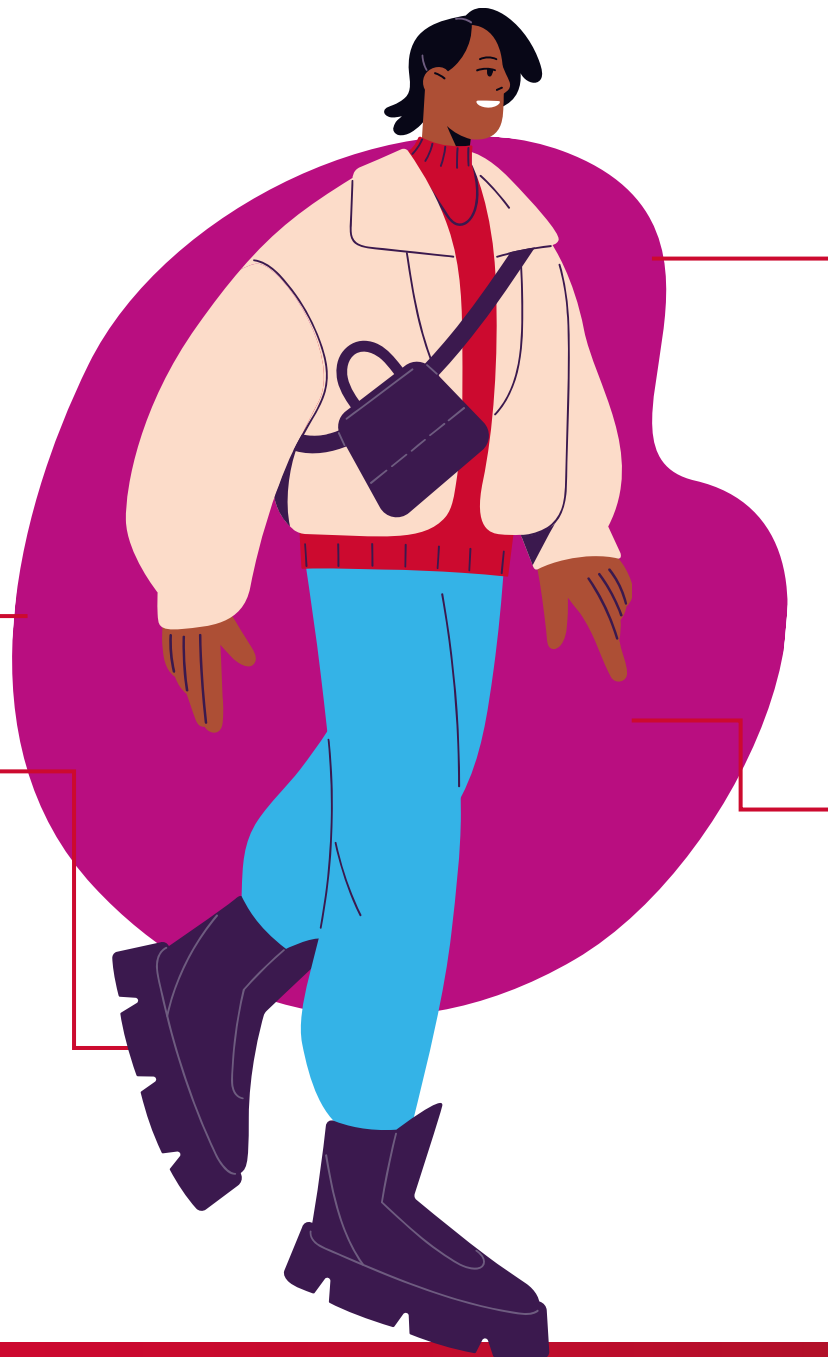
Associados a uma vida social ativa e feliz, os mais jovens mostraram que, **na verdade, têm mais frustrações nessa área:**

20%

não estão satisfeitos com o apoio de amigos.

19%

não estão satisfeitos com suas relações pessoais.



Esse público **também apresenta um cuidado preventivo menor** que a média para sua saúde.

52% dos entrevistados **só buscam atendimento ao apresentarem algum incômodo.**



Onde estão as maiores
dificuldades dos
brasileiros: **finanças e
saúde mental**

RESULTADOS



Finanças (10 pontos)

Finanças, o score médio mais baixo do ILP.

Score médio

50
pontos

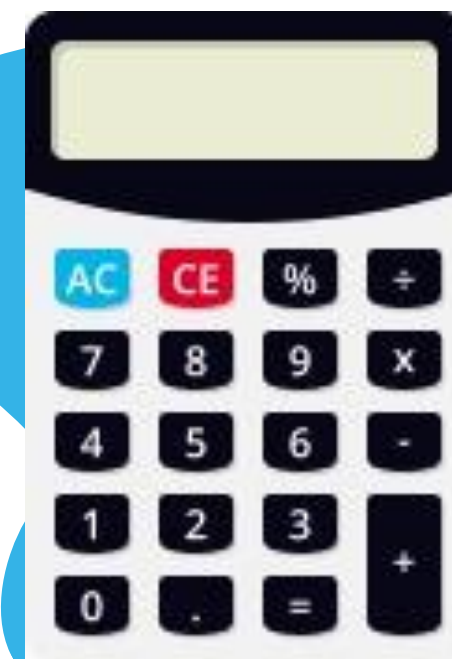
Insight

As finanças se mostraram o aspecto mais desafiador da longevidade para os brasileiros.

Os desafios financeiros são **ainda maiores** quando se trata de pessoas **de baixa renda**, já que **78% afirmam não ter nenhuma reserva financeira para sua aposentadoria**. É um cenário onde **apenas 49%** dos brasileiros consideram que suas **atitudes financeiras contribuem** para sua longevidade.



Apenas
40%
possuem reserva
financeira para a
aposentadoria



RESULTADOS



Saúde mental (20 pontos)

A saúde mental se mostrou desafiadora.

Score médio

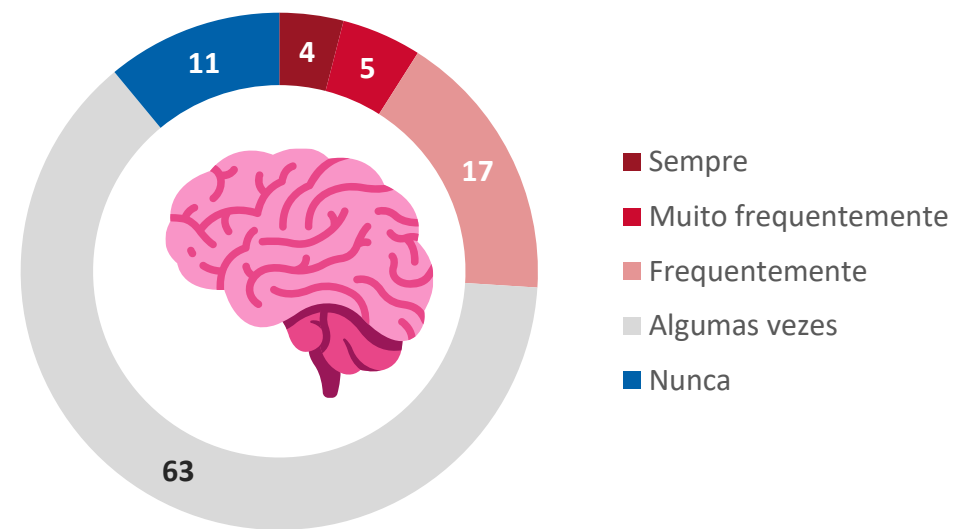
59
pontos

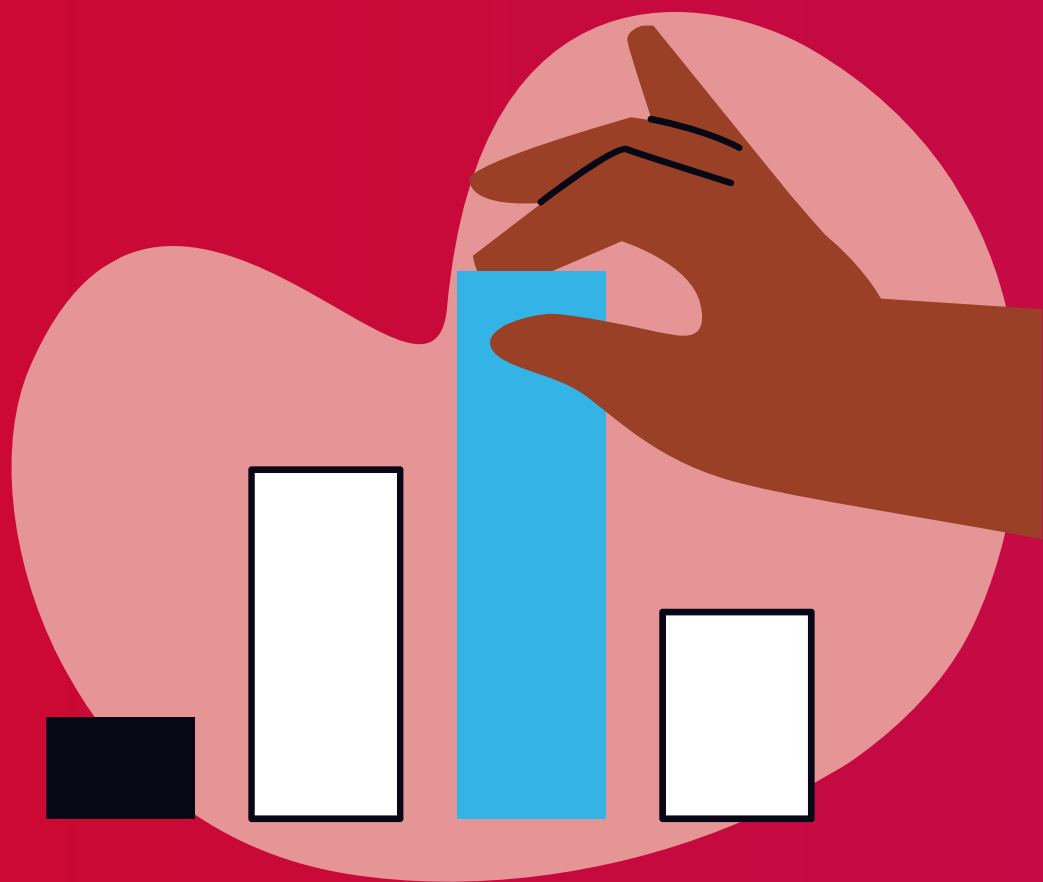
Insight

Mulheres, pessoas mais jovens e mais pobres apresentam os piores resultados no subindicador de saúde mental.

Apenas 29% do público considera ter muitas oportunidades para realizar atividades de lazer e ¼ do público em geral afirma ter sentimentos negativos de forma recorrente.

Frequência em que têm sentimentos negativos





**Atitudes em relação à
longevidade, cuidados e
prevenção são destaques
positivos entre a
população brasileira**

RESULTADOS



Atitudes em relação à longevidade (20 pontos)

As atitudes em relação à longevidade são conhecimento, importância atribuída ao tema, impacto nas ações, aprendizagem e etarismo internalizado.

Score médio

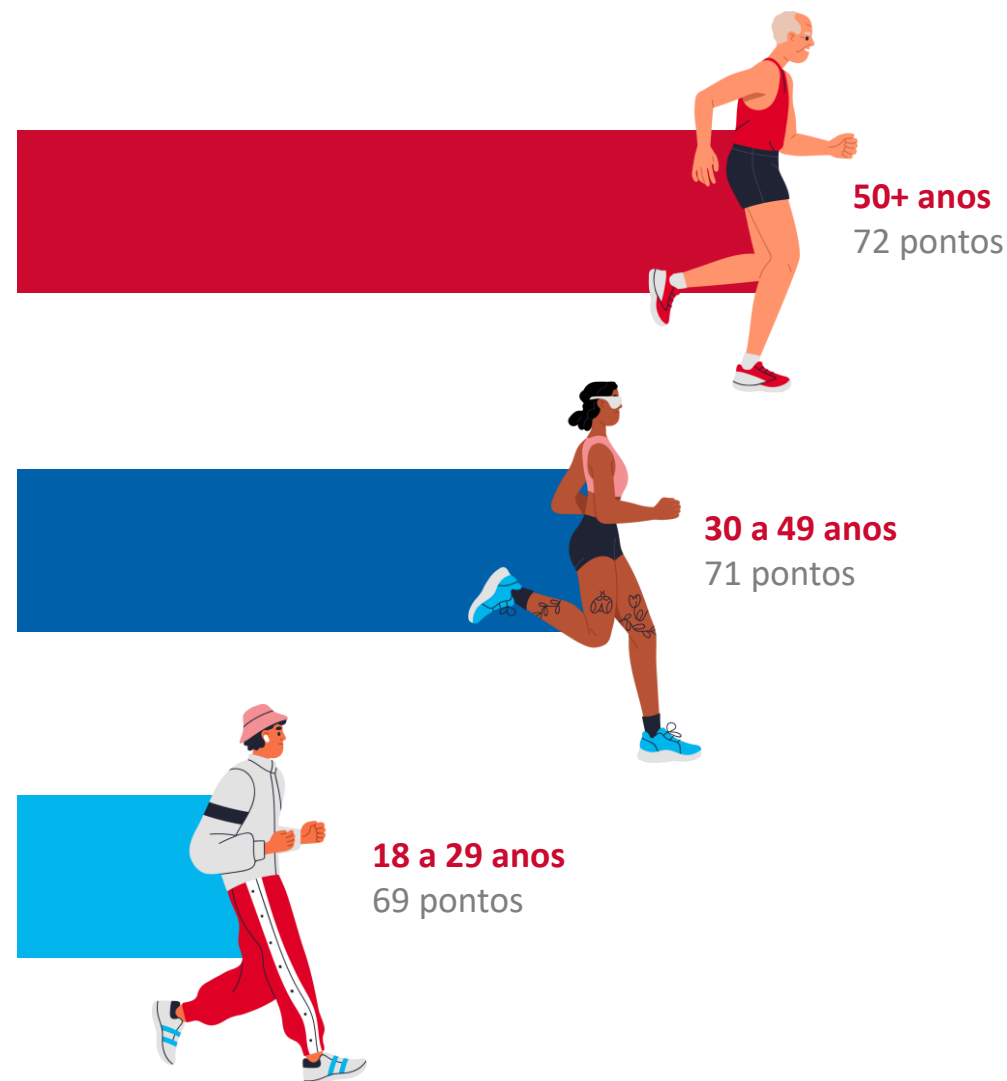
71
pontos

Insight

8 em cada 10 pessoas têm interesse em adquirir mais conhecimento sobre longevidade, porém, apenas 38% declaram saber exatamente seu significado.

Os mais velhos são destaque positivo – eles são os que possuem pontuação mais alta em atitudes relacionadas à longevidade.

Pontuação média – atitudes em relação à longevidade



RESULTADOS



Cuidados de Saúde e Prevenção (10 pontos)

O brasileiro demonstra preocupação com a prevenção, mas alguns recortes acabam se destacando negativamente.

Score médio

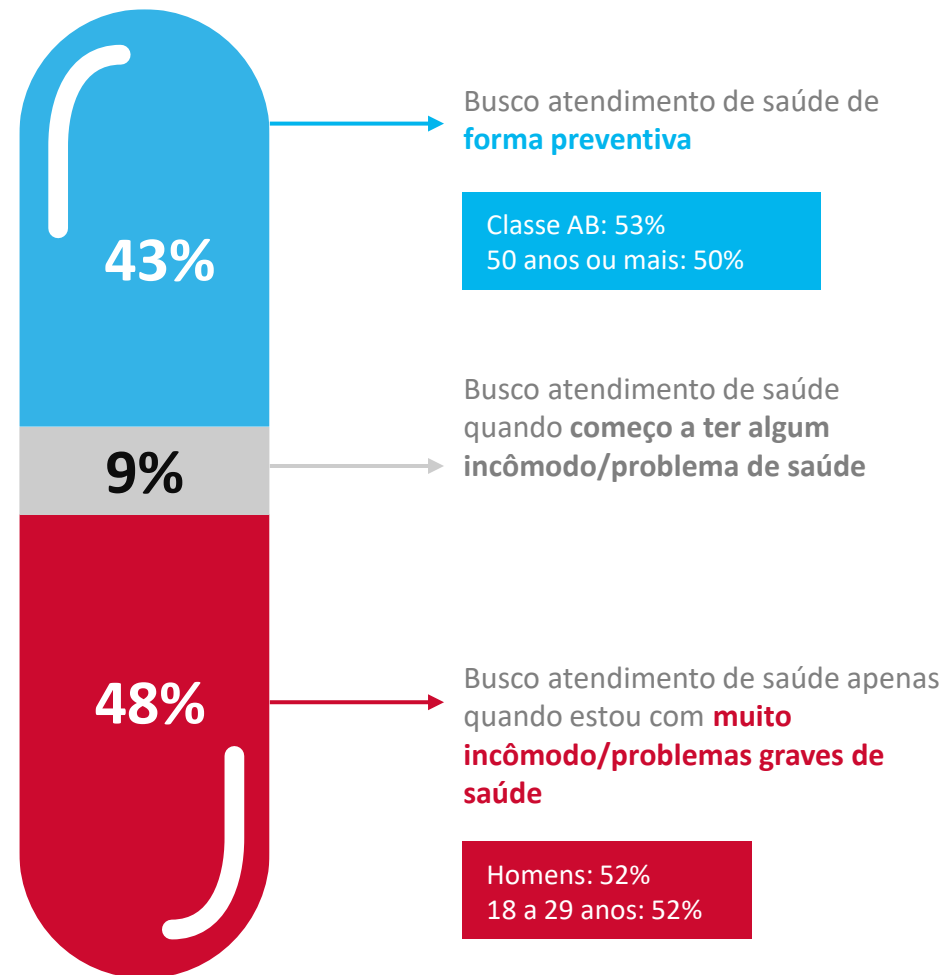
67
pontos

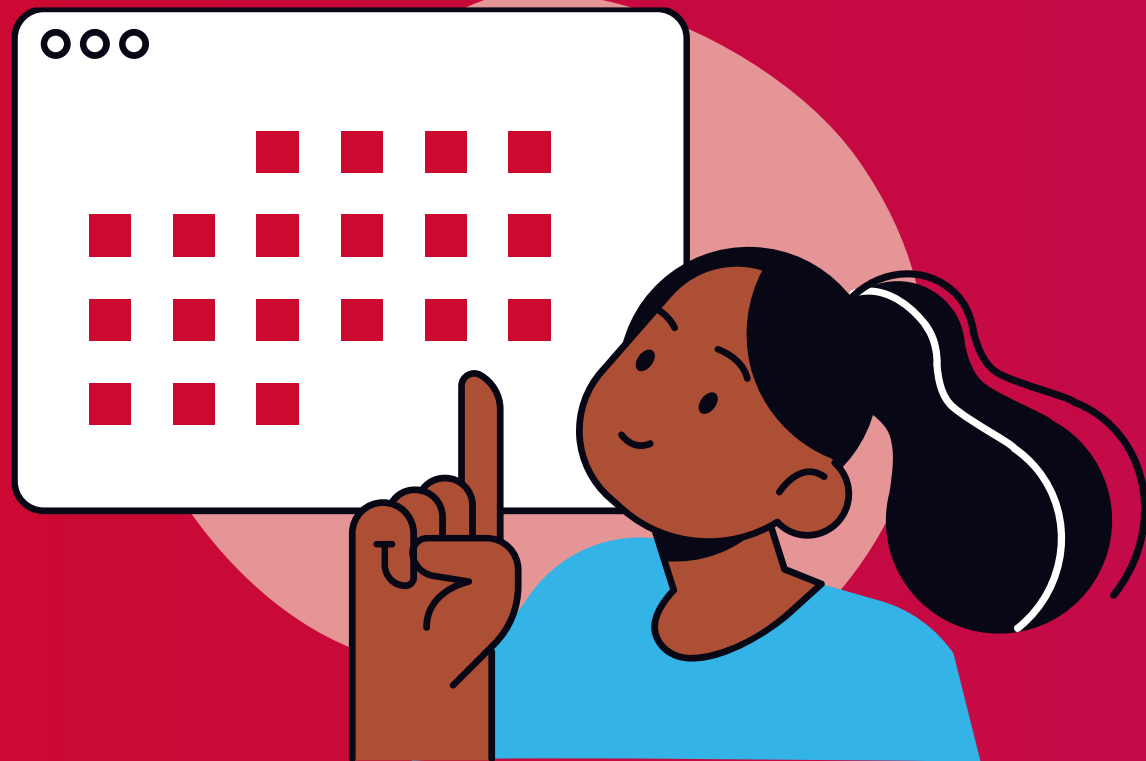
Insight

Somente **40%** dos brasileiros está **satisfeito com o seu acesso à saúde**. Esse dado chega a 6 em cada 10 entre os mais ricos, o que demonstra uma falta de satisfação geral do público em relação ao atendimento médico, independente de recortes de classe.

Mais de **50%** dos entrevistados buscam atendimento de saúde **somente quando apresentam algum incômodo ou problema**. **O público masculino, inclusive, se cuida menos, chegando a 60%.**

% busca por atendimento de saúde





Saúde física e interações sociais estão na média para os brasileiros

RESULTADOS



Saúde física (20 pontos)

O brasileiro entende a importância da saúde física para a longevidade, mas acaba escorregando nos hábitos alimentícios.

Score médio

65 pontos

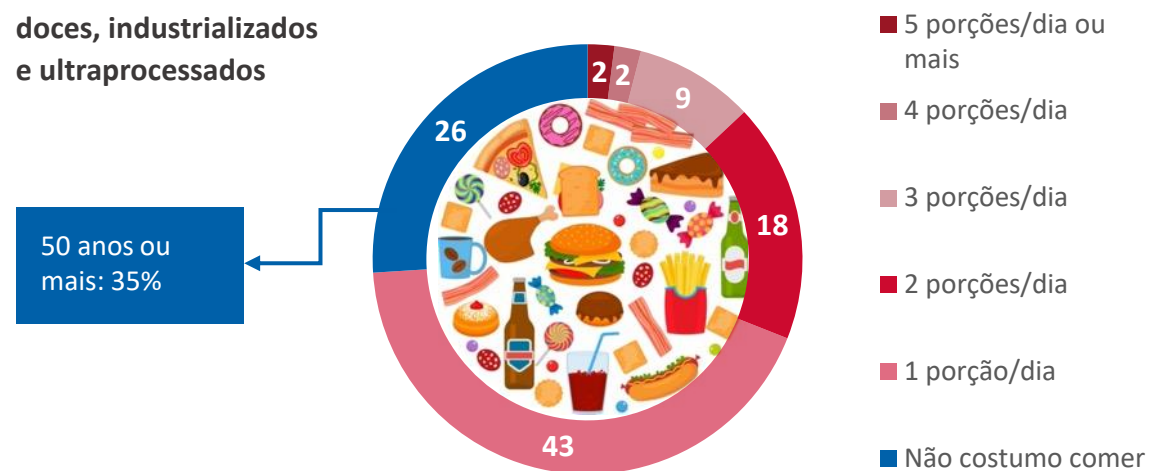
Insight

O brasileiro em geral tem uma perspectiva positiva sobre os cuidados com sua saúde física. Ele reconhece que ações e hábitos com foco na saúde física contribuem para sua longevidade, mas **não se preocupa tanto com fatores como alimentação.**

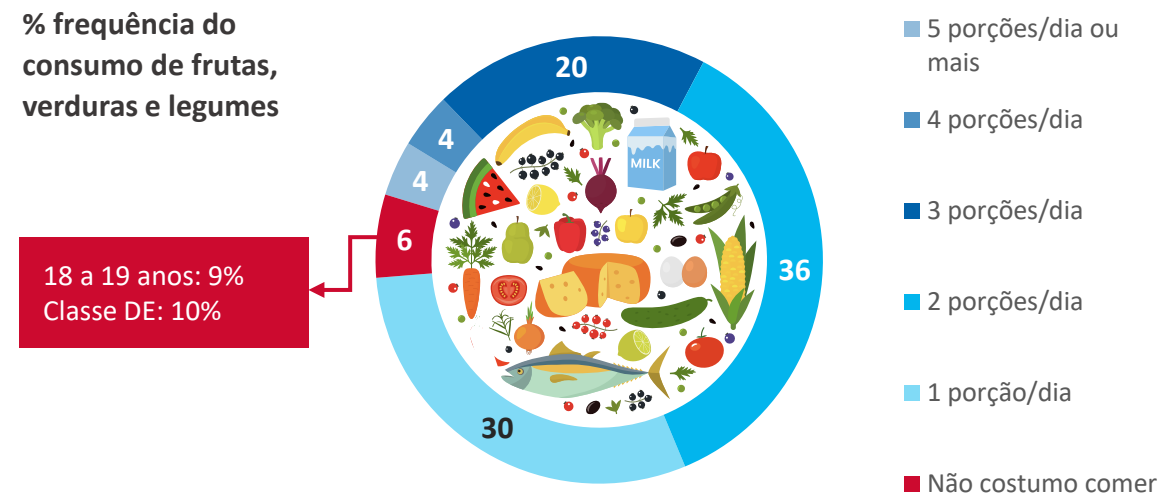
75% dos brasileiros dizem comer ao menos 1 porção de doces ou alimentos industrializados diariamente.

E menos de 1/3 comem 3 ou mais porções de frutas, legumes ou verduras por dia.

% frequência do consumo de alimentos doces, industrializados e ultraprocessados



% frequência do consumo de frutas, verduras e legumes



RESULTADOS



Interações Sociais e Meio Ambiente (20 pontos)

O brasileiro no geral está satisfeito com interações sociais e meio ambiente, mas os números melhoram a partir de alguns recortes.

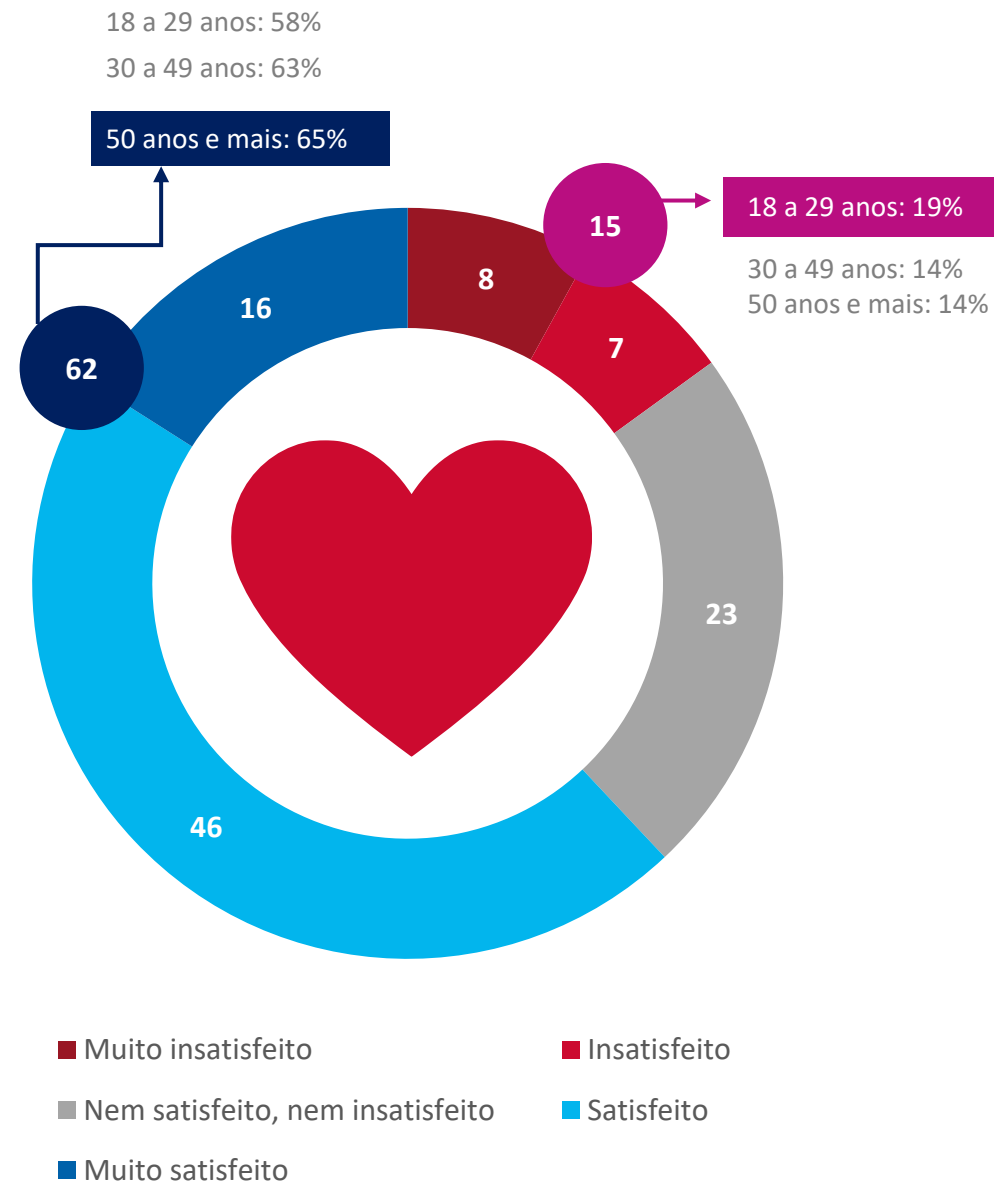
Score médio

64
pontos

Insight

As **interações sociais** e a saúde do ambiente físico são muito **influenciadas pelos recortes**, seja de idade ou de classe, afetando a convivência social.

O destaque fica para o público mais velho, que é mais satisfeito com suas relações pessoais e o apoio dos amigos (65% e 58% respectivamente) do que os mais jovens (58% e 55% respectivamente).



*Pesquisa digital por autopreenchimento realizada entre 06 e 13 de março de 2024, com margem de erro de 3 pontos percentuais

Aprendizados e próximos passos



O primeiro levantamento do ILP demonstra que esse score médio de 64 da população brasileira ainda **pode crescer bastante num futuro próximo.**

Mas é preciso **intensificar a educação sobre a longevidade de forma acessível para todas as faixas etárias, especialmente os mais jovens.**



Mais do que uma pesquisa,
**o ILP é um legado para a
sociedade**

que coloca a longevidade em pauta com mais
profundidade e cuidado.



Agradecemos

Agradecemos

Agradecemos

Agradecemos

Agradecemos