

CAMILLA CAVENDISH

TEMPO EXTRA

«Um apelo
inspirador
à ação.»

DAILY MAIL



«Um livro
ousado
e visionário.»

SUNDAY TIMES

10 LIÇÕES
PARA UM MUNDO
EM ENVELHECIMENTO

Índice

Introdução	9
<i>O novo mundo do Tempo Extra</i>	
1. A Morte do Nascimento	19
<i>A demografia como fator decisivo no equilíbrio de poder</i>	
2. Mais Jovem do que Pensava	41
<i>As fases da vida estão a mudar</i>	
3. Vamos a Isso	65
<i>Se o exercício físico e a dieta fossem um comprimido, todos o tomaríamos</i>	
4. Sem Vontade de Reformas	95
<i>Não abdique do seu emprego</i>	
5. Novos Neurónios	131
<i>Cérebros velhos podem aprender novos truques — e têm de o fazer para manter a forma</i>	
6. Nos Genes	165
<i>A imortalidade ainda não chegou, mas os fármacos antienvelhecimento estão a caminho</i>	
7. Sair do Gueto	191
<i>Todos precisam de um bairro</i>	

8. A Revolução da Saúde	219
<i>Os robots cuidam de si, os seres humanos importam-se consigo</i>	
9. Encontrar o <i>Ikigai</i>	245
<i>É vital ter um objetivo</i>	
10. Geração Enguiçada	263
<i>Precisamos de um novo contrato social</i>	
Epílogo	277
<i>Um mundo diferente e melhor</i>	
Notas	281
Leituras Complementares	305
Agradecimentos	307
Índice Remissivo	309

Introdução

O novo mundo do Tempo Extra

Em 2018, um holandês iniciou uma batalha judicial para se tornar legalmente 20 anos mais novo. Emile Ratelband, de 69 anos, declarou num tribunal de Arnhem, na Holanda, que não se sentia «confortável» com a sua idade cronológica oficial, uma vez que esta não refletia o seu estado emocional — e estava a impedi-lo de arranjar emprego ou amor pela Internet. Queria mudar a data de nascimento de 11 de março de 1949 para 11 de março de 1969.

Ratelband alegou que os médicos lhe tinham dito que tinha o corpo de um homem de 45 anos. «Quando tenho 69», declarou, «estou limitado. Se tiver 49, poderei aceitar mais trabalho. Quando estou no *Tinder* e o meu perfil diz que tenho 69 anos, estou ultrapassado.» Os amigos aconselharam-no a mentir, afirmou, mas «se mentimos, temos de nos lembrar de tudo o que dizemos».

Ratelband comparou a sua luta por uma identidade mais jovem com a das pessoas que desejam ser identificadas como transgénero — sugerindo que a idade devia ser fluida. Outro dos seus argumentos: os pais já tinham falecido, pelo que não ficariam transtornados com o seu desejo de fazer o relógio andar para trás. Até se prontificou a abdicar do direito a uma pensão de reforma.

Ratelband, que é «*coach* de positividade», é um provocador que gosta de atenção. O tribunal indeferiu-lhe o pedido, deliberando

que uma mudança de idade teria «implicações indesejáveis» em questões legais, como o direito de voto. O certo é que este caso aparentemente frívolo ilustra algo profundo: estamos à beira de um período inteiramente novo da nossa História, período esse que se aproxima a passos largos.

Estamos no advento do Tempo Extra.

Se estiver na casa dos 50 ou dos 60 anos hoje, tem boas probabilidades de viver até depois dos 90. Se jogar bem as suas cartas e tiver a sorte do seu lado, muitos desses anos poderão ser saudáveis e produtivos. A idade cronológica está a ficar desfasada das capacidades biológicas.

No futebol, o prolongamento é o «tempo extra» em que *ainda há tudo para jogar*. O que será verdade para muitos de nós. Uma imensidão de pessoas começa a «desreformatar-se» e a voltar ao trabalho. Avanços na biologia e na neurociência vão ajudar-nos a ficar mais jovens durante mais tempo. Contudo, as instituições e as sociedades não acompanharam este ritmo. A aparência de Ratelband, a sua força física e as suas ambições estão desfasadas da imagem que tradicionalmente se associa a quem tem 69 anos. Este homem sente-se obrigado a tomar a medida extrema de alterar a data do seu próprio nascimento. Porque é que, em vez disso, não mudamos apenas a nossa visão sobre o que significa ter 69 anos?

A forte premência dos 100

Em 1917, o rei Jorge V de Inglaterra enviou o primeiro telegrama de sempre a um centenário. Era manuscrito e foi entregue de bicicleta. Em 2017, a rainha Isabel II enviou telegramas de parabéns pelo centésimo aniversário a milhares de pessoas e tem uma equipa de sete funcionários dedicados a tratar desse assunto¹.

A era do Tempo Extra terá um número cada vez maior de centenários. O Instituto Nacional de Estatística do Reino Unido estima que um em cada três bebês nascidos hoje na Grã-Bretanha chegará aos 100 anos. Alguns cientistas estão mesmo convencidos de que poderemos viver até aos 150 anos (como veremos no Capítulo 6).

Isto devia ser um conto de fadas. Em vez disso, há receios generalizados de que podemos estar sentados numa «bomba-relógio demográfica», com multidões de velhos prestes a levar governos à falência e a prejudicar os PIB. Se as pessoas forem ficando menos criativas à medida que vão envelhecendo, e se deixarem de trabalhar por volta dos 60 anos, as economias nacionais correm o risco de entrar em crise e as gerações mais novas podem ver-se confrontadas com enormes cargas fiscais.

Mas as coisas não têm de ser assim. Há cada vez mais pessoas, como Emile Ratelband, que não se querem reformar. Os receios da redução do rácio entre população ativa e população na reforma continuam a marcar a definição oficial de «idade ativa» como a faixa etária dos 15 aos 64 anos. Contudo, David Hockney tornou-se o primeiro pintor de *iPad* aos 76 anos; Tina Turner foi capa da *Vogue* aos 73; e Yuichiro Miura escalou o Everest aos 80. Warren Buffett continua a investir depois dos 80 e David Attenborough, que já passou os 90, faz séries de televisão mundialmente famosas. Atrás deles vêm imensas pessoas comuns que consideram que o Tempo Extra é uma oportunidade, abrem empresas e produzem como nunca. E são elas quem tem o poder de desativar a bomba-relógio.

Mas serão capazes de o fazer? Quando um jogo de futebol entra no Tempo Extra, há um prémio para o desempenho. Aqui, os prognósticos são muito bons. Hoje em dia, os setuagenários estão mais vivos do que nunca e a incidência dos casos de demência está a diminuir. Mas há trabalho a fazer em relação às desigualdades no acesso aos serviços de saúde.

No Reino Unido², onde a esperança média de vida à nascença é agora de 82 anos para as mulheres e quase chega aos 80 anos para os homens, a progressão da esperança de vida abrandou. Na América, a esperança de vida à nascença caiu em três anos consecutivos³, em parte devido à epidemia de opioides. Os dois países travam uma batalha contra a obesidade — e a pobreza (ver páginas 29-30 e 34-35)⁴.

De um ponto de vista global, os demógrafos pensam que estas quebras na esperança de vida podem ser falhas temporárias. O século XXI será marcado pelas pessoas que vivem mais tempo em sociedades que envelhecem muito mais depressa do que parece. Mas estarão a envelhecer mais depressa? Só se nos agararmos a noções arcaicas do que significa ter 50, 65 ou 80 anos.

Ilhas de Tempo Extra

Na ilha de Okinawa, no oceano Pacífico, não existe uma palavra que corresponda à definição ocidental de «reforma». As mulheres com maior longevidade do mundo continuam a cuidar dos bisnetos quando chegam aos 100 anos. Os habitantes de Okinawa raramente estão sozinhos, porque são apoiados por uma rede de amigos, os *moai*, que se comprometem a partilhar com aqueles os bons e os maus momentos. A típica casa de Okinawa não tem muito mobiliário: as pessoas tendem a comer sentadas no chão, pelo que se levantam e se sentam muitas vezes por dia. Também possuem uma forte noção de *ikigai*, que se pode traduzir, mais ou menos, por «razão de viver». Os meus amigos japoneses dizem-me que o nosso *ikigai* está no lugar onde os nossos valores se cruzam com o que gostamos de fazer e com o que fazemos bem.

Okinawa é uma das Zonas Azuis, as regiões do mundo identificadas pelo investigador Dan Buettner onde a incidência de

doenças crônicas é reduzida e as pessoas vivem vidas excepcionalmente longas. Embora não seja possível extrair um único ingrediente mágico, as Zonas Azuis têm em comum os regimes alimentares centrados nos vegetais e com muito poucos alimentos processados, muito tempo de sono e atividade física vigorosa.

Nem todos podem viver em ilhas, levantar-se com o Sol e cultivar a terra. Porém, as Zonas Azuis sugerem que aquilo que consideramos «normal» pode ser uma versão muito frágil daquilo que podíamos ser naturalmente. O que é incrivelmente positivo.

Porque escrevi este livro

Comecei a escrever este livro em 2016, após o falecimento do meu adorado pai. Ele era atormentado pela ideia de ficar «velho», e a tal ponto que o medo o fez murchar demasiado cedo. Recordo-me da sua tristeza quando fez 50 anos. Sentados lado a lado na sua falésia preferida, na Cornualha, a ver as ondas rebentar lá em baixo, disse-me que sentia que estava tudo «acabado». Eu era uma miúda e ter 50 anos era ser mais velho do que conseguia imaginar. Todavia, a partir daquele momento, reparei que ele começou a ver-se de uma forma diferente. Dizia: «Oh, já estou muito velho para isso», e suspirava. Depois de a minha mãe o deixar, ele não quis ter um gato, embora adorasse gatos. Alegava que o animal podia viver mais tempo do que ele e depois ficar sem teto. Tinha 58 anos quando se divorciou e sentia uma falta imensa dos nossos dois gatos, *Arthur* e *Merlin* (que ficaram com a minha mãe depois do divórcio, juntamente com uma mesa de refeições acesamente disputada). Acabou por viver até aos 86 anos, quase sempre com uma saúde excelente. E viveu todo esse tempo sem gatos, que podiam ter-lhe feito companhia.

Depois da morte do meu pai, não consegui deixar de pensar que a idade se pode transformar numa barreira.

A minha mãe mentiu sobre a idade que tinha até aos 72 anos, porque tinha pavor de perder o emprego de secretária e de não ser capaz de pagar as prestações pelo empréstimo que contraíra após o divórcio. Isto foi uma enorme fonte de enganos. Ela nunca se atreveu a aderir ao fundo de pensões da empresa, com receio de ser descoberta. Também detestava a sensação de ir ficando invisível à medida que a sua aparência se degradava. Nunca deixou que os meus filhos lhe chamassem «avó» ou que se referissem a ela como sua avó, o que tornou as coisas estranhas entre eles.

Em termos convencionais, os meus pais eram «velhos» — tinham quase 40 anos — quando me conceberam. Conheceram-se na Universidade de Oxford na década de 1950, ela uma glamorosa americana que crescera em Greenwich, no Connecticut, e ele o estudioso filho de um vigário inglês. Movimentavam-se num círculo intelectual e boémio de artistas e académicos para quem o trabalho era paixão, as poupanças no banco eram uma coisa indiferente e a «reforma» era um anátema. O meu pai ditou o seu último artigo para a revista *History Today* a partir de uma cama do Hospital de Charing Cross. A minha mãe estava a fazer campanha para ajudar um amigo a recuperar o emprego quando teve o derradeiro ataque cardíaco.

Os meus pensamentos a respeito dos meus pais iam ao encontro de uma consciência profissional cada vez maior do nosso fatalismo em relação às pessoas idosas. Na qualidade de jornalista, e através do meu trabalho para o Ministério da Saúde, conheci muitos enfermeiros e cuidadores compassivos que lutam contra culturas burocráticas e salários baixos⁵. Quando entrei para a comissão do regulador nacional de hospitais e cuidados domiciliários⁶, tornou-se claro que os doentes estavam a ser armazenados em silos do pós-guerra. Na qualidade de diretora da Number 10

Policy Unit*, trabalhei para introduzir o imposto sobre o açúcar e outras medidas de combate à obesidade, um problema que está a envelhecer as pessoas antes de tempo, mas que é descrito como uma «escolha». E senti que o entusiasmo dos meios de comunicação sobre o viver até aos 100 anos chocava com uma falta de ambição quanto ao esclarecimento do seu significado.

Escrevi este livro para questionar as nossas noções de envelhecimento e para descobrir o que diferentes países estão a fazer para construir um novo mundo para o Tempo Extra. Tenho tido o privilégio de conhecer muitos e maravilhosos pioneiros, que considero «rebeldes contra o destino» e que se recusam a vestir-se com recato, a deixar de trabalhar ou a ser despachados para lares de idosos.

Os rebeldes contra o destino compreendem intuitivamente que algo fundamental mudou. Todos dizem, cada um à sua maneira, que a idade não nos deve definir. O meu objetivo, com este livro, é espalhar a sua mensagem, persuadir-vos a pensar no vosso futuro antes que seja demasiado tarde e a tentar mudar o padrão de pensamento nas nossas sociedades sobre o que queremos dizer quando dizemos «velho». Porque tenho a certeza de que não é ter 50 anos, pensasse o meu pai o que pensasse. Não obstante, a maior parte dos dados referentes aos «idosos» ainda começam nos 50 — uma idade em que alguns de nós ainda estarão apenas a meio da vida.

Este livro não é uma rapsódia cor-de-rosa. Não prevejo que saltaremos todos alegremente até aos 120 anos. A verdade é que o escrevi até certo ponto como um aviso.

Na minha opinião, viver mais tempo não é uma bênção, a não ser que signifique viver melhor durante mais tempo. Nenhum dos meus pais desejava viver até aos 100 anos. Queriam viver

* Corpo de elite de decisores, sediado no n.º 10 de Downing Street, que aconselha diretamente o primeiro-ministro britânico.

vidas o mais plenas possível, e depois, com sorte, morrer o mais depressa possível.

Uma das coisas mais chocantes que confirmei enquanto fazia pesquisas para este livro foi que o futuro dos ricos e dos pobres e o das pessoas com maior literacia e menor literacia divergem drasticamente. O Japão foi o único país que começou a abordar com eficácia os casos de saúde que significam que algumas pessoas são o que os japoneses chamam «Jovens-Idosos» aos 80 anos, enquanto outras são «Idosos-Idosos» aos 65. Quanto a mim, este é um dos maiores problemas éticos do nosso tempo. Se não o resolvermos, os ricos, os cultos e os afortunados poderão estar muito bem aos 90 anos — mas viverão em sociedades que não têm capacidade para cuidar dos menos afortunados. Temos de impedir que isto aconteça: porque uma forma de avaliar uma sociedade é pela maneira como trata os seus velhos.

Um mundo diferente e melhor

Este livro aborda muitos aspetos de um enorme tópico. Tentei dividi-lo em dez lições e cada uma delas reflete o que aprendi com especialistas, académicos e governantes, mas também com pessoas que estão na linha da frente. Entrevistei biólogos que desafiam a noção de que o envelhecimento é inevitável; neurocientistas que estão a descobrir formas de travar o declínio cerebral; e empreendedores sociais que trabalham para unir as gerações, em vez de deixar que se separem.

Começo por estudar as tendências demográficas, as vidas mais longas e as taxas acentuadamente decrescentes da natalidade, que hoje representam um problema profundo e inesperado para a nossa espécie. Sempre se presumiu que não ter filhos por opção seria evolutivamente impossível. Porém, as taxas de natalidade estão a cair tão depressa que em breve alguns países

vão encolher. A China está a envelhecer antes de enriquecer. Se a América se mantiver forte, isto poderá alterar o equilíbrio geopolítico de poderes.

Quase sem disso nos darmos conta, criámos uma fase inteiramente nova da vida — uma meia-idade alargada. Debruço-me sobre esta nova fase no Capítulo 2 e sobre o facto de os meios de comunicação e os governos enviarem os sinais errados. Analiso formas alternativas de avaliar a vida saudável e o fosso cada vez maior entre os ricos e cultos e os menos afortunados. No Capítulo 3, exploro como pode ser o verdadeiro envelhecimento biológico, sem *fast food* e sem estilos de vida sedentários, e argumento que a obesidade está a tornar algumas pessoas velhas antes do tempo. Não defendo produtos nem fármacos neste livro, mas sugiro que as provas a favor do exercício físico e contra o açúcar são convincentes.

Alguns multimilionários de Silicon Valley andam em busca da imortalidade. A pesquisa que fazem é fascinante. Especialmente intrigantes são os «supercentenários», para os quais o risco de morrer estabiliza depois dos 105 anos. Mas o meu principal objetivo é melhorar a vida, não prolongá-la. No Capítulo 5 descrevo avanços na neurociência que mostram que nunca somos demasiado velhos para aprender. Analiso os tipos de treino cerebral que nos podem ajudar a mantermo-nos argutos e a «reserva cognitiva» que nos pode proteger da doença de Alzheimer. No Capítulo 6 disseco comprimidos dos quais se diz terem propriedades antienvelhecimento, rentabilizando genes e proteínas no nosso corpo. Estas descobertas suscitam o que pode parecer uma pergunta estranha: devemos tratar o envelhecimento como uma doença? Daqui a uma década poderá parecer excêntrico tratar uma doença de cada vez, em vez de usar os circuitos básicos do nosso corpo para evitar muitos problemas diferentes.

Isto não significa que ficamos isentos de doenças. No Capítulo 8, conheço frios, mas úteis, robots no Japão e quentes

e inspiradores enfermeiros na Holanda, e defendo sistemas de saúde e de cuidados baseados num misto de tecnologia e humanidade.

O desafio para quem é CEO é considerável. A força de trabalho multigeracional está a caminho, mas não vai ser simples de gerir. Muito embora os trabalhos estejam a ser automatizados, os *babyboomers* que se reformam estão a criar falhas no capítulo da mão de obra especializada. Precisamos de uma quarta fase de educação para enfrentar a quarta revolução industrial. Felizmente, os pioneiros têm ignorado a noção de que a reforma é uma coisa boa e continuam a gerar empresas bem-sucedidas (Capítulo 4). Outros estão a criar os tipos de bairros de que todos precisaremos para cuidar uns dos outros (Capítulo 7). Outros ainda aproveitam a energia e o altruísmo de pessoas mais velhas para fazer o bem, quer sejam avós no Zimbabué ou voluntários hospitalares em Inglaterra (Capítulo 9).

Vidas mais longas e uma diminuição do número de pessoas jovens estão a exercer pressão sobre o contrato social. Como cuidarão as nossas sociedades dos idosos sem que, pelo caminho, os jovens sejam levados à falência? No Capítulo 8 proponho um novo modelo para o financiamento da segurança social, com base nos exemplos da Alemanha e do Japão. No Capítulo 10 defendo que a nova divisão não é apenas entre jovens e idosos, mas entre os especialistas e os menos especializados, sejam quais foram as idades.

Um dos maiores obstáculos ao progresso é o preconceito. Temos de transformar as nossas atitudes e temos de perceber que não é a velhice que está a tornar-se mais longa, mas sim a meia-idade. O desafio não admite delongas. O mundo está a envelhecer mais depressa do que o previsto. Não é apenas porque vivemos mais tempo, mas também por causa daquilo a que chamo «A Morte do Nascimento», como descrevo no próximo capítulo.

1

A Morte do Nascimento

*A demografia como fator decisivo
no equilíbrio de poder*

Em 2020, pela primeira vez na História, haverá mais pessoas no planeta com mais de 65 anos do que com menos de 5 anos¹. Mais avós do que netos.

São duas as tendências por detrás do impulso deste envelhecimento do mundo. Primeiro, vivemos mais tempo. No século xx, a esperança média de vida aumentou 30 anos na maioria dos países desenvolvidos, por conta de uma nutrição com mais qualidade e de um saneamento mais eficaz, e devido também aos avanços da medicina. Atualmente, a Suíça é o país onde os homens têm maior longevidade, com uma esperança média de vida à nascença de 82 anos; as mulheres vivem mais tempo no Japão, até cerca dos 87 anos. A Austrália, Israel, o Canadá, a Coreia do Sul e a maioria dos países da Europa Ocidental estão muito perto. O fosso entre homens e mulheres tem vindo a diminuir, porque os homens, que em tempos viviam vidas de pândega (a beber e a fumar), começaram a portar-se melhor.

O segundo motivo centra-se no facto de as mulheres, por todo o mundo, estarem a virar costas à maternidade. Em 1964,

as mulheres tinham, em média, pouco mais de cinco filhos; em 2015, tinham apenas 2,5 filhos².

Neste momento há 83 países, onde vive quase metade da população mundial, com taxas de fertilidade abaixo da «taxa de substituição» — que é de cerca de 2,1 nascimentos por mulher — necessária para manter a população. A Austrália, a Nova Zelândia, o Brasil, o Chile e quase todos os países da Europa apresentam agora uma fertilidade abaixo desse nível. A África do Sul e a Índia estão a avançar a passos largos para a taxa de substituição, com taxas de natalidade de 2,5 e 2,3, respetivamente³.

E as mudanças vão alterar o perfil dos países. A população do Japão já está a encolher. Em meados deste século, a Itália, a Polónia, a Coreia do Sul e a Rússia também vão começar a minguar⁴. E essas mudanças podem redesenhar o equilíbrio de forças geopolíticas: entre países que estão numa trajetória de envelhecimento e encolhimento — nomeadamente a China — e países que são sustentados por populações mais jovens, de imigrantes — que é o que já hoje acontece nos Estados Unidos.

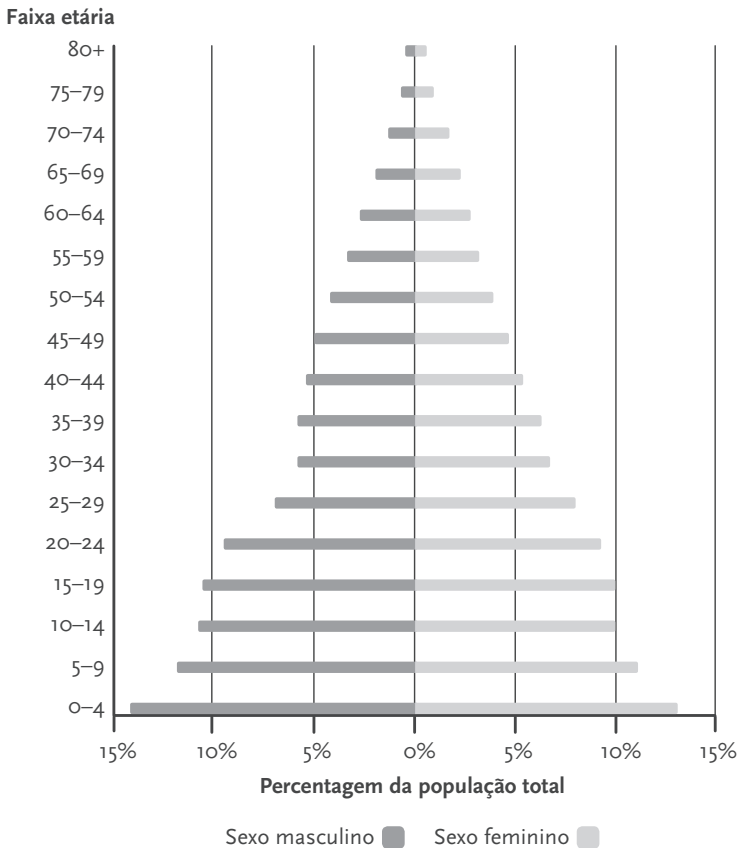
África fornecerá os jovens do futuro. Espera-se que a população de 26 países africanos duplique entre 2017 e 2050, acrescentando mais 1,3 mil milhões de pessoas a este continente⁵.

Menos pessoas seria uma boa notícia para o ambiente, quando a população global atingir o ponto máximo (algures após 2070, se bem que as estimativas variem entre os 9 e os 11 mil milhões)⁶. Contudo, já se pode vislumbrar o impacto nos seres humanos. Basta visitar o município de Akita, no Japão, onde mais de um terço dos habitantes tem mais de 65 anos e a indústria com maior crescimento é a das agências funerárias⁷. Ou ir a Rudong, no ocidente da China, onde metade das escolas fechou nos últimos 15 anos, à medida que a geração mais jovem se foi mudando para outras paragens.

A demografia está a mudar não apenas a paisagem, mas também a própria definição de família. Em que redes nos apoiaremos quando os filhos escassearem?

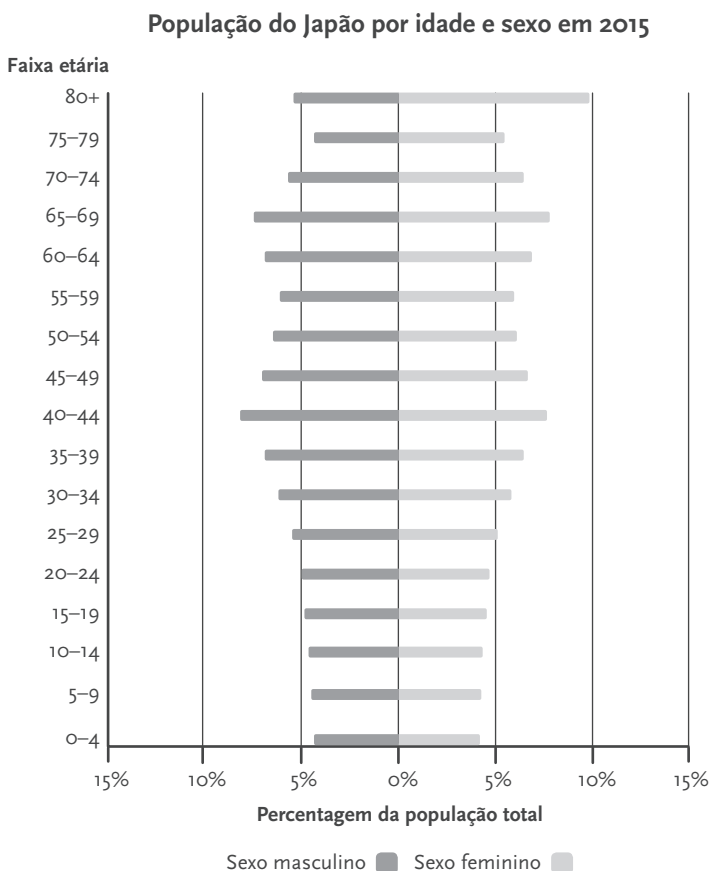
O governo chinês aprovou a «Lei de Direitos dos Idosos», ameaçando multar os filhos que não visitem os pais com a frequência devida⁸. Mas os filhos contestam. «O que é considerado “com frequência”?», queixava-se um utilizador do *Weibo*, o *Twitter* chinês⁹. «Não faz mal que ninguém nos pague para visitar os nossos pais, mas há alguém que possa dar-nos tempo para o fazer?», perguntava outro, recusando-se a aceitar as noções tradicionais de família.

População do Japão por idade e sexo em 1950



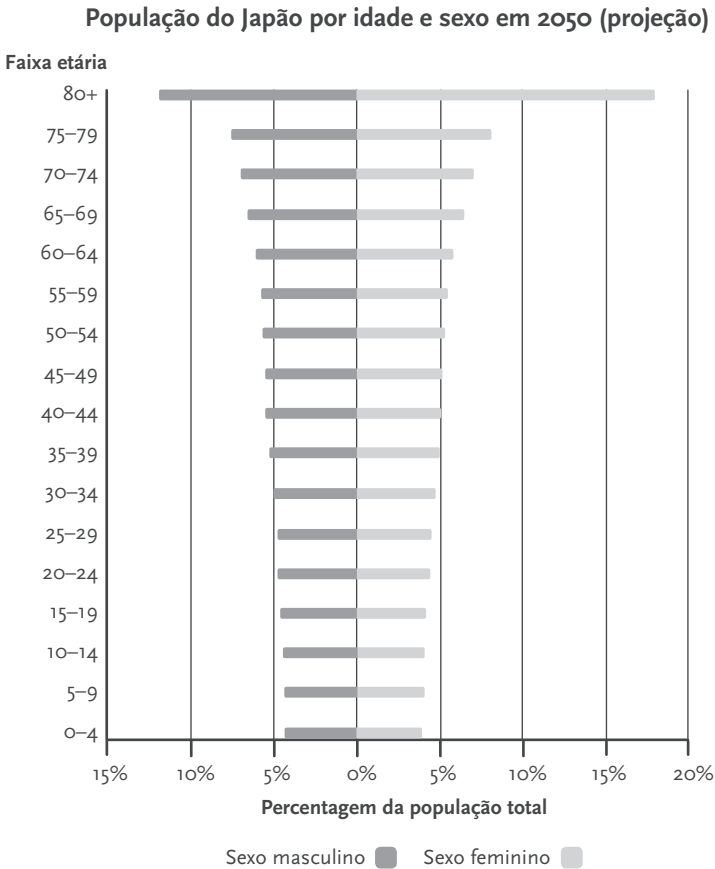
A melhor forma de visualizar o que está a acontecer é com as pirâmides populacionais usadas pelos demógrafos. Em 1950, se se dispusesse a população de qualquer nação com cada grupo etário representado por uma barra, com os mais jovens no fundo e os mais velhos no cima, apareceria uma pirâmide, com os jovens em maior número. Esse tem sido o formato ao longo da História registrada, como mostra o gráfico relativo ao Japão, na página anterior.

Desde então, taxas de natalidade em queda e vidas mais longas mudaram drasticamente o panorama. O Japão apresenta agora uma das taxas de natalidade mais baixas: 1,4 nascimentos por mulher. Há 50 anos, a esperança de vida no Japão era de cerca de 72 anos. Agora é de 84. Em 2015, mais de um quarto da



população tinha mais de 65 anos, o que transformou a pirâmide num barril, como mostra o gráfico da página 22.

Entre hoje e 2050, vidas mais longas continuarão a alterar o formato da pirâmide. O grupo em crescimento mais rápido da população mundial será o das pessoas com mais de 80 anos. No Japão, a pirâmide vai esticar para cima e para fora, e será mais parecida com um vaso de plantas:



Um antigo ministro da Saúde previu o seguinte: «A raça japonesa vai extinguir-se.» A primeira pergunta é: porquê? Porque é que milhões de indivíduos mudaram de ideias ao mesmo tempo quanto a ter ou não ter filhos?

Japão: «homens herbívoros» e mulheres executivas

«Os homens não querem mulheres que sejam mais inteligentes do que eles», diz Keiko, uma executiva japonesa de 40 e poucos anos, que veste um elegante fato e saltos discretos quando nos encontramos no átrio do Hotel Hilton, em Tóquio. «Receiam que sejamos demasiado exigentes e que também sejamos exigentes na cama. E eu penso: para quê preocupar-me? Para quê importar-me com um tipo que está mais interessado na sua *Xbox*?»

Há qualquer coisa de estranho a acontecer no Japão, que neste momento tem a maior proporção de pessoas idosas do mundo. Diz-se que em 2013 foram vendidas mais fraldas para idosos incontinentes do que para bebés¹⁰. Esse horrível ponto de referência proclama a crua verdade: os bebés estão fora de moda.

As raízes desta mudança, numa sociedade que valorizava tradicionalmente e acima de tudo a família, encontram-se numa revolução feminista: as mulheres estão a libertar-se das tradições de subserviência ante os maridos e os lares, e começaram a desafiar os homens a adaptar-se. «Para ser franca, não me importava de ter um filho», declarou uma estudante japonesa que conheci em Londres. «Mas não sei se queria aturar um marido.»

«É difícil», diz uma mulher japonesa de 30 e muitos anos, que fala um inglês perfeito e está casada com um neozelandês. «Muitas das minhas amigas estão seriamente empenhadas nas carreiras. É a sua oportunidade e não vão preocupar-se com um homem que não seja capaz de sustentar a família.»

À medida que se tornam mais ambiciosas, as mulheres falam com desdém daquilo a que chamam «homens herbívoros» (*so-shoku-kei danshi*), um termo criado em 2006 pela colunista Nikkei Maki Fukasawa. O homem herbívoro não sabe convidar

uma mulher para sair. Sente-se intimidado por elas. E a insinuação é que nem sequer está muito interessado. Um inquérito divulgado pelo *Japan Times* concluiu que 20% dos homens de 20 e muitos anos declaram ter pouco ou nenhum interesse por sexo — e alguns deles atribuem a culpa às muitas horas de trabalho com efeitos extremamente negativos¹¹.

Não se sabe até que ponto este estereótipo é verdadeiro. Ainda há muitos Hotéis do Amor, os hotéis japoneses criados para os homens assalariados terem algum descanso. E o número de filhos gerados por casais casados continua muito próximo do valor da taxa de substituição. Todavia, muitas mais são as pessoas que se deixam ficar solteiras. À medida que os casamentos combinados desaparecem, centenas de milhares de homens cujas mães em tempos lhes teriam arranjado noiva esforçam-se para se adaptar. Um em cada quatro homens japoneses de 50 anos nunca foi casado¹². Como o Japão é um país que ainda não aceita bem os filhos nascidos fora do casamento, aquele facto é mau para a taxa de natalidade.

Ter filhos também é caro. Em diversos inquéritos, homens e mulheres na casa dos 20 e dos 30 anos¹³ referem que a falta de dinheiro é um obstáculo sério ao casamento. Os casais necessitam cada vez mais de duas fontes de rendimento. Mas torna-se difícil combinar uma carreira com a maternidade numa cultura em que as pessoas trabalham até tarde.

E o custo não é a história toda. A partir do momento em que os empregadores se tornaram mais abertos em relação às contratações, muitas mulheres foram libertadas da necessidade de encontrar um marido que as sustentasse. Por ironia, isto deve-se em parte à percepção de que o Japão tem de aproveitar todos os seus talentos para que a economia prospere à medida que a população diminui. Num momento em que todas as curvas do gráfico são descendentes, os especialistas procuram agora desesperadamente soluções.

«Temos de aumentar a imigração. Se assim não for, veremos a nossa nação desaparecer», diz o Dr. Jun Saito, um influente economista do Centro Japonês da UCLA, em Tóquio. O Dr. Saito está convencido de que o Japão terá de importar mais trabalhadores estrangeiros, mesmo que consiga aumentar o número de mulheres e de pessoas idosas entre a população ativa. «Ainda que subíssemos a taxa de fertilidade para 2,1 amanhã», diz-me ele, «uma opção que é difícil de alcançar, a população só estabilizaria 60 a 70 anos mais tarde.»

A relutância japonesa em admitir imigrantes é lendária. Menos de 2% da população ativa do país é estrangeira. Muito embora o governo tenha criado novos vistos para trabalhadores estrangeiros pouco qualificados em indústrias como a construção civil e a prestação de cuidados domiciliários, e tenha quebrado um tabu ao deixar esses trabalhadores trazerem logo as famílias em vez de terem de esperar cinco anos, os números são muito reduzidos. Apenas 18 trabalhadores estrangeiros se qualificaram para os vistos de cuidadores, e tal poderá dever-se, em parte, ao facto de os exames serem feitos em japonês.

«O pior cenário que me vem à cabeça», confia o Dr. Saito, «é que, mesmo que abramos as fronteiras do país, ninguém vem.»

China: envelhecer antes de enriquecer

Chamam-lhe a muralha grisalha da China. Em 2100, a população idosa da China vai suplantará a de qualquer outro país, exceto a da Índia. Será tão grande, ironizam, que poderá ser vista do espaço. No parque que rodeia o Templo do Céu, em Pequim, ao fresco do início da manhã, centenas de idosos jogam às cartas e praticam *tai-chi* ou outros tipos de exercício físico. Um grupo de uma meia centena, sobretudo mulheres, dança ao som de uma música cadenciada. Nos carreiros que serpenteiam por

entre as árvores, movem-se com graciosidade, devagar, numa rotina coreografada.

É um cenário inspirador e harmonioso. As mulheres dão passos com confiança e precisão. Mas é difícil sentir tamanha confiança em relação ao futuro. A grande maioria dos frequentadores deste parque está reformada. A população chinesa em idade ativa está em declínio desde 2010¹⁴ e prevê-se que diminua quase um quarto até 2050. O demógrafo Nicholas Eberstadt, do American Enterprise Institute, previu que esta circunstância arrastará a taxa de crescimento do PIB chinês para níveis negativos. Em meados do século, a população da China poderá ser muito semelhante à do Japão — mas sem a riqueza japonesa.

A taxa de natalidade já estava em declínio ainda antes da introdução da Política do Filho Único em 1978. Hoje, a China está cheia de filhos únicos. Muitos deles têm de sustentar dois pais e quatro avós — uma situação conhecida como o problema «4-2-1». E também há o excesso acrescido e perturbador de homens solteiros, porque muitas famílias preferiam ter filhos a filhas. Esses *guang gun* (ramos despidos) terão dificuldade em arranjar noivas.

Presentindo o perigo, o Partido Comunista Chinês abandonou a Política do Filho Único em 2015. Talvez demasiado tarde. Entre as famílias que cumprem os requisitos, foram poucas as que se candidataram ao segundo filho. Muitas sentem que não têm dinheiro para tanto, pois uma grande parte mudou-se para cidades onde o custo de vida é elevado. Sete em cada dez mães chinesas trabalham e têm pouco tempo para mais um filho.

O casamento está a tornar-se menos apelativo. Em programas televisivos de encontros como o *If You Are the One*, mulheres chinesas de sucesso criticam potenciais pretendentes por serem muito feios ou pobres. Há mais mulheres do que homens a estudar nas universidades chinesas, e muitas são as que desafiam o sarcasmo que atira às mulheres solteiras o epíteto *shengnu*

— as «sobras». Um inquérito realizado pelo portal chinês de encontros Baihe.com concluiu que 75% das mulheres afirmam que qualquer marido devia ganhar pelo menos o dobro do que elas ganham.

A Academia de Ciências Sociais chinesa prevê que a população da China atingirá o ponto máximo com 1,44 mil milhões de indivíduos em 2029, antes de entrar num declínio «imparável»¹⁵. Em 2065, dizem, a população terá diminuído para níveis de meados da década de 1990.

O que pode isto significar para a China na sua qualidade de potência militar mundial? Mark L. Haas, cientista político da Universidade Duquesne, em Pittsburgh, na Pensilvânia, sugeriu que a China poderá ser obrigada a fazer a «paz geriátrica» com outras nações à medida que for ficando progressivamente sobrecarregada com os seus idosos e impossibilitada de manter os gastos militares. Isto não é certo: a China poderá não se sentir obrigada a gastar tanto como uma democracia com os cidadãos mais idosos e poderá recorrer à tecnologia para aumentar a produtividade. Contudo, é demasiado grande para conseguir nivelar a situação através da importação de um número suficiente de imigrantes.

Em vez disso, o governo começou a oferecer vistos de cinco anos de múltiplas entradas para aliciar a diáspora a regressar a casa — uma medida que a África do Sul e a Índia também estão implementar¹⁶. Está igualmente a equacionar-se o aumento da idade de reforma, que é aos 60 anos para os homens e aos 55 para as mulheres¹⁷.

A sua boa forma física será suficientemente boa? A China enfrenta um fardo crescente com as doenças crónicas, cuja incidência se tem aproximado dos níveis ocidentais. A *fast food* e o stress acompanharam a rápida urbanização e o país ainda não cortou com o hábito de fumar. Durante o domínio de Mao, a população chinesa era surpreendentemente saudável: a China

apresentou o aumento mais sustentado do mundo quanto a esperança de vida — dos 35 anos em 1949 para os 65 anos em 1980¹⁸. Aquela saudável população em idade ativa ajudou a impulsionar um crescimento económico sem precedentes no país¹⁹. Mas a China está hoje a ficar velha, sem a riqueza e a saúde do Japão, numa altura em que muitos dos seus postos de trabalho ainda requerem trabalho físico e manual. E a sua rival, a América, está num caminho diferente.

China vs. América

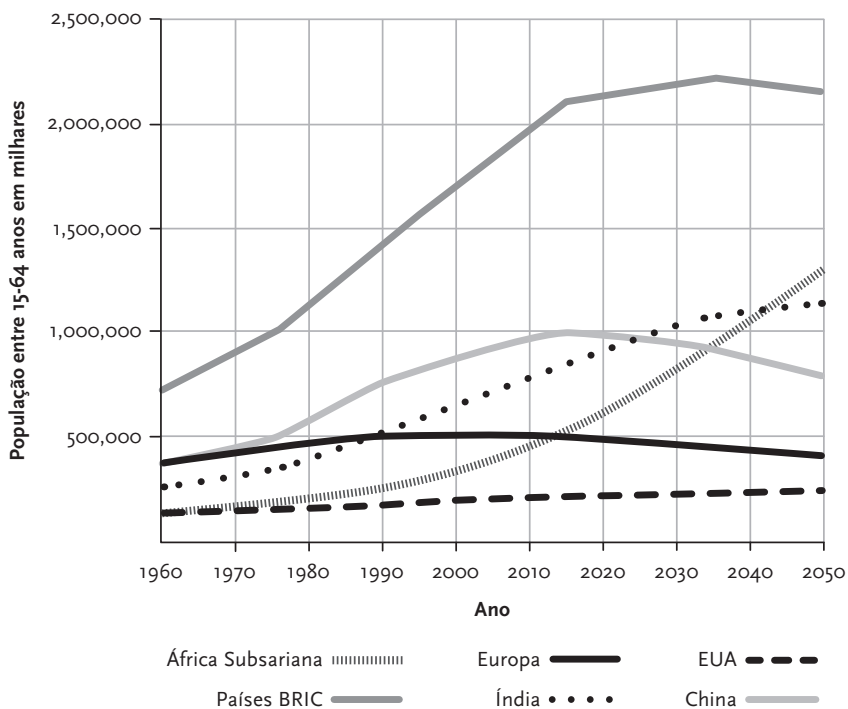
Há muito tempo que a América é uma exceção demográfica, com uma taxa de natalidade mais alta do que a da maioria dos outros países ricos. Atualmente, a população da China é cerca de quatro vezes superior à dos EUA. No entanto, essa diferença será reduzida para metade²⁰ no fim deste século, a não ser que a América feche a porta aos imigrantes.

O gráfico da página seguinte dá-nos um vislumbre da geopolítica das próximas duas décadas. Mostra que a população chinesa em idade ativa está a cair e que o mesmo se passa com a população europeia, enquanto a da América se mantém estável.

Antes da crise financeira, a população americana manteve uma taxa de natalidade de 2,12²¹. Isto acontece em parte devido aos níveis mais altos de imigração e ao facto de os imigrantes tenderem a ter famílias maiores. Nos Estados Unidos, 23% dos partos são de mulheres nascidas em países estrangeiros²², apesar de apenas 13% da população ser composta por imigrantes²³.

As mulheres americanas também são mães mais cedo, por comparação com qualquer outro país da OCDE: com uma média de idades de 26 anos, contra os 28 do Reino Unido e os 31 de Itália. Apenas 14% das mulheres americanas não têm filhos, em comparação com 18% no Reino Unido e 23% na Alemanha²⁴.

América versus China: projeção de mudanças na população em idade ativa



Mas há aqui um lado negro. A América mantém-se atrás de outros países ricos na esperança de vida, até certo ponto, porque as suas elevadas taxas de obesidade significam que não conseguiu combater as mortes por AVC. E a esperança de vida à nascença caiu durante três anos consecutivos, a primeira queda desde a epidemia de sida/VIH, até certo ponto, por causa do que os professores Case e Deaton, de Princeton, denominaram «mortes por desespero»²⁵ — por suicídio, consumo de álcool e de opioides²⁶. A pobreza e a desigualdade representam verdadeiros desafios.

Em 2017, a América também atingiu um mínimo de 40 anos na taxa de fertilidade, caindo para 1,76²⁷. O que não é evidente é se se trata de uma falha temporária depois da crise ou de uma nova tendência. A taxa de fertilidade dos mexicanos residentes

na América caiu um terço entre 2006 e 2013, em parte devido ao aperto financeiro — e ainda não recuperou. Para continuarem a fazer a sua magia na fertilidade, os migrantes terão de continuar a vir, porque os imigrantes de segunda e terceira geração tendem a adotar as culturas do país de acolhimento e a ter menos bebés. Assim, qualquer presidente que construa um muro pode ter mais do que pediu: porque a população está prestes a tornar-se uma poderosa arma geopolítica.

Índia: educar Rhia

Segundo um inquérito realizado pelo *The Economist*, os casais indianos declaram hoje que o tamanho ideal de uma família está nos dois filhos²⁸. É uma família mais pequena do que a família ideal referida por britânicos e americanos. Cinquenta anos depois de o biólogo Paul Erhlich ter previsto a fome maciça no seu livro *The Population Bomb*, a jovem população indiana cresce devagar. Cada mulher tem agora, em média, apenas 2,3 filhos — menos ainda se for sique, jainista ou cristã, ligeiramente mais se for hindu e um pouco mais ainda se for muçulmana.

A Índia não precisou de uma Política de Filho Único para chegar a este ponto. Apesar de o governo ter incentivado, de diversas maneiras, as pessoas a terem famílias mais pequenas, a Índia é uma boa publicidade para o princípio de que educar as raparigas reduz o número de filhos que têm. Sobretudo se aceitarmos que a educação assume muitas formas. As taxas de natalidade caíram nas zonas rurais onde a TV por cabo chegou, trazendo telenovelas de Bollywood em que as personagens principais são mulheres independentes e sem filhos, e mães urbanas chiques e com famílias pequenas²⁹. Os telespetadores dão aos seus bebés os nomes das personagens, tornam-se menos tolerantes com a violência doméstica e usam contraceptivos.

A Índia não é caso único: no Brasil, as telenovelas tiveram um efeito semelhante³⁰.

Singapura: vida citadina

«Ter filhos era importante para os nossos pais», explicou uma funcionária pública na casa dos 30 anos ao investigador Joel Kotkin, que levou a cabo muitas entrevistas com jovens profissionais. «Mas agora tendemos a fazer uma análise custo/benefício em relação à família. O custo é tangível, mas os benefícios não.»³¹

Um pragmatismo tão assustador repete-se em muitas regiões da Ásia, sobretudo naquelas em que os preços das propriedades são elevados. Não é por acaso que Singapura, Tóquio, Hong Kong, Xangai e Pequim, que estão entre as cidades mais caras do mundo, apresentam das taxas de natalidade mais baixas. O «Pacote de Casamento e Parentalidade» do governo de Singapura oferece bónus substanciais a casais com filhos, mas esta medida não está a ter grande sucesso. Muitos jovens ambiciosos parecem mais interessados nas suas carreiras: em Singapura, um terço dos licenciados com idades compreendidas entre os 30 e os 34 anos são solteiros, e a taxa de natalidade é de 1,2³².

Estes profissionais modernos não parecem preocupar-se por não terem ninguém que cuide deles na velhice. Na Ásia, o modelo tradicional da família unida está a desfazer-se. As redes sociais são cada vez mais compostas por amigos, não por família: reforçando a noção de que é normal não ter filhos.

Europa: à espera do tal?

«Capitalismo + ateísmo + feminismo = esterilidade = migração», *tweetou* em 2017 Julian Assange, fundador do *Wikileaks* e

fugitivo à justiça. «Taxa de natalidade na UE = 1,6», continuou. «Substituição = 2,1. Merkel, May, Macron, Gentiloni [na altura, líderes da Alemanha, Grã-Bretanha, França e Itália], todos sem filhos.»

Foi um bom resumo do apuro em que se encontra a Europa. E em parte alguma se aplica com maior força do que em Itália, que a maioria das pessoas do mundo ainda associa a grandes famílias católicas. O país do *amore* tem agora a taxa de natalidade mais baixa de todos os países europeus. Isto é até certo ponto uma consequência do desemprego entre os jovens. A longa e dura recessão desde o colapso financeiro de 2008 fez com que muitos italianos procurassem emprego noutros países e que outros pensem que não têm condições financeiras para ter filhos.

Em média, as mulheres italianas gostariam de ter dois ou mais filhos³³. Ainda assim, só têm o primeiro filho aos 31 — mais tarde do que em todos os outros países da UE³⁴. Um dos motivos pode ser o facto de dois terços dos homens italianos com menos de 35 anos ainda viverem com os pais, em contraste com a maioria dos homens e mulheres jovens³⁵. Os políticos deram a estes meninos da mamã o nome de *bamboccioni* (bebés grandes) que não crescem. O comentador político Antonio Politi afirmou que as mulheres estão a ser dissuadidas de criar família por homens que não cumprem as suas funções de ganha-pão nem assumem a responsabilidade da paternidade.

Tentativas de alertar as mulheres para que não deixem a maternidade para demasiado tarde falharam redondamente. Quando a ministra da Saúde italiana, Beatrice Lorenzin, organizou um Dia da Fertilidade a nível nacional, com palestras por todo o país, foi confrontada com indignadas contramanifestações. Houve marchas de mulheres pelas ruas, com cartazes em que se lia *siamo in attesa*³⁶: um trocadilho da expressão italiana «estamos à espera de bebé», que também se traduz por «estamos à espera». À espera de trabalho, à espera de apoio social para a criança e

à espera de igualdade. Muitas mulheres italianas ainda perdem o emprego quando engravidam; uma em cada quatro é despedida no espaço de um ano depois de ter o primeiro filho³⁷. O romance não está inteiramente morto, mas a taxa de natalidade bate com o nariz na porta quando as mulheres precisam de trabalhar, mas não têm igualdade.

A Alemanha apresenta taxas de mulheres sem filhos quase tão altas como a Itália. Porém, no próspero centro da Europa, isto está menos relacionado com preocupações financeiras. «Nos tempos do *Kinder, Küche, Kirche* [Crianças, Cozinha, Igreja], era natural ter filhos», diz-me o Dr. Jan Kessler, um pediatra de Munique. «Mas isso é antiquado para uma geração que quer manter as suas opções em aberto. Querem estudar, querem boas carreiras, e ter filhos nunca vem em boa altura.»

As mulheres estão a ter sucesso e nem sempre querem lidar com as desusadas visões da maternidade. «Ninguém se importa que eu tenha uma carreira», disse-me uma académica casada. «Mas seria muito censurada se deixasse um filho numa creche.» Algumas mulheres alemãs temem que as considerem *Rabenmütter*, «mães-corvo», se se atreverem a combinar o trabalho com a maternidade. Esta imagem chocante, de corvos como necrófagos que negligenciam as crias, parece pesar muito para algumas mulheres, que, no fundo, não estão seguras da sua vontade de ter filhos.

O governo alemão oferece generosas licenças de maternidade e expandiu muitíssimo a rede de infantários. Neste momento, gasta quase o triplo em subsídios para as famílias do que em Defesa³⁸. (O Reino Unido gasta aproximadamente 1,3 vezes mais.)³⁹ As reformas foram lideradas por Ursula von der Leyen, ministra e mãe de sete filhos, que subvencionou a licença de paternidade e declarou que os homens deviam ser responsáveis por metade do apoio dado aos filhos. E a taxa de natalidade subiu um pouco, com a ajuda dos imigrantes. Para manter este ritmo,

o Gabinete Federal de Estatística calculou que o país necessitaria de meio milhão de imigrantes todos os anos até 2040. O que parece improvável, tendo em conta as repercussões negativas que se seguiram à decisão de Angela Merkel de abrir as fronteiras a cerca de um milhão de refugiados em 2015.

A taxa de natalidade é mais alta na Grã-Bretanha, onde o trabalho em tempo parcial e os subsídios de maternidade são direitos adquiridos. Isto acontece até certo ponto devido aos elevados níveis de imigração: 28% dos nados-vivos no Reino Unido são filhos de mulheres nascidas no estrangeiro⁴⁰, se bem que os estrangeiros constituam cerca de 14% da população.

Também estamos a criar uma nação de filhos únicos. Atualmente, quase metade das famílias britânicas tem apenas um filho. Não é claro até que ponto isto é deliberado. Nas sondagens, os britânicos declaram que a família ideal é de pouco mais de dois filhos, mas a taxa de natalidade é de 1,76.

Sarah Davies, professora, tinha cerca de 35 anos quando ganhou coragem para convidar o namorado de longa data para constituírem família. Ele deixou-a. Agora, Sarah pergunta a si mesma se é demasiado tarde. «Ninguém vai gostar de mim se parecer desesperada», diz, num tom sombrio, a olhar para um site de encontros. Sarah Davies não é uma daquelas criaturas míticas regularmente acusadas pela imprensa do Reino Unido de desperdiçar de forma ignorante a sua fertilidade. Ela anda a abafar o relógio biológico há anos, com medo de que os homens tenham um horário diferente. «Eles não têm incentivos», reflete ela. «Se eu fosse um homem, talvez também me concentrasse na carreira e não quisesse ficar preso a um bebé até ter sucesso profissional.» A falta de parceiros adequados pode explicar os aumentos recentes no número de mulheres solteiras que procuram FIV e o porquê de as taxas de natalidade das mulheres com mais de 40 anos estarem no nível mais alto desde 1949⁴¹. O que parece mais provável do que a ideia de que as mulheres

altamente competentes, com carreiras profissionais e que cumprem todos os outros horários, se «esqueceram» de ter filhos.

A esperança de vida está a protelar?

Recentemente, os aumentos galopantes na esperança de vida abrandaram de forma drástica no Reino Unido e, em menor escala, na Alemanha, Suécia e Holanda. Isto surpreendeu os atuários. Alguns atribuem a culpa aos cortes governamentais nos serviços públicos, se bem que não tenham sido uniformes nesses países⁴². Outros acreditam que está mais relacionada com um abrandamento do incrível progresso que fizemos contra os ataques cardíacos e os AVC.

A esperança de vida à nascença cresceu substancialmente durante o século xx, porque estamos a reduzir as mortes entre os recém-nascidos e as crianças: mas a esperança de vida a partir dos 65 anos quase não se mexeu. Todavia, entre 1970 e 2011 as pessoas idosas assistiram a uma enorme mudança: a esperança de vida aos 65 anos aumentou 20 vezes mais depressa do que no século anterior. O principal motivo? Uma enorme diminuição no número de mortes por ataque cardíaco e AVC, fruto da redução do tabagismo.

Desde 2011, o progresso abrandou. «É possível que tenhamos voltado aos valores do período anterior a 2000, quando a melhoria da esperança de vida era mais gradual», declara Gordon Aitken, analista de seguros da RBC Capital Markets. «Entre 2000 e 2010, vimos as pessoas mais ricas tornar-se mais saudáveis. Mas é difícil continuar a reduzir o número de mortes por doenças cardiovasculares ao mesmo ritmo. E a obesidade e a diabetes estão em ascensão.»

Não há consenso em relação ao modo como a mudança afeta os diferentes grupos socioeconómicos. Um conjunto de dados

sugere que os «Confortáveis» não são afetados e que as perdas acontecem entre os que estão «Em Dificuldades». Outro sugere que todos os grupos vêm padecendo de um abrandamento na evolução dessa melhoria⁴³.

Apesar de essas diferenças terem uma enorme importância para as seguradoras, porque afetam o pagamento das anuidades, são menos cruciais para o resto das pessoas. Gordon Aitken explica que a possibilidade de se morrer em 2018, por exemplo, não aumentou desde o ano anterior. O que aconteceu foi que as previsões de crescimento foram demasiado otimistas. Agora, a esperança de vida de um homem de 65 anos no Reino Unido é de 86,5 anos, enquanto a esperança de vida das mulheres é de 88,4.

África subsariana: os jovens do futuro

A África Subsariana encontra-se numa curva demográfica de tipo diferente. Espera-se que a sua população quadruplique para os 4 mil milhões de indivíduos em 2100⁴⁴, com a Nigéria a ultrapassar a América como o terceiro país mais populoso do planeta. Há um grande entusiasmo com a perspectiva da juventude em crescimento enquanto o Velho Mundo encolhe. John Magufuli, presidente da Tanzânia, referiu que não vê necessidade de controlo da natalidade e insistiu em afirmar que uma taxa de natalidade alta fortalecerá a economia do país⁴⁵.

Lamentavelmente, pode estar enganado. Os grandes progressos feitos pelos Tigres económicos da Ásia deveram-se ao chamado «dividendo demográfico»: rápido crescimento da população em idade ativa, permitindo que esses países cresçam depressa e invistam, seguido de abruptas quedas subsequentes na taxa de natalidade impulsionadas por índices crescentes de competências, porque pais com menos filhos podem investir mais na educação de cada um.

A África Subsariana segue um rumo diferente, no sentido de um crescimento populacional continuado sem um dividendo demográfico à vista. O rendimento *per capita* neste continente tem crescido lentamente e as muitas pessoas em idade ativa poderão não conseguir arranjar trabalho se mantiverem os baixos níveis de qualificação. Acrescente-se a isto as prováveis tensões no ambiente e nas infraestruturas, e talvez venha a ser possível que o Sr. Magufuli mude de ideias.

O paradoxo da vida mais longa, mas com a fertilidade de sempre

A descida das taxas de natalidade só pode ser uma boa notícia para um planeta cujos recursos naturais foram levados ao limite. E reflete um bem-vindo passo seguinte na libertação das mulheres. Em quase todo o mundo fora da África Subsariana, as mulheres estão a libertar-se das grilhetas das funções tradicionais. Uma mortalidade infantil mais baixa tornou mais seguro ter famílias mais pequenas. A influência da religião está a desaparecer. Há mais mulheres dedicadas às suas carreiras. Ao mesmo tempo, a insegurança no trabalho e o elevado custo de vida, sobretudo nas cidades onde estão os postos de trabalho, fez muitos casais pensarem que não têm condições financeiras para ter filhos.

Preocupados, alguns governos recorreram ao suborno. O ministro polaco da Saúde publicou um vídeo terrível, a encorajar a população a «multiplicar-se como coelhos»⁴⁶. A Noruega, a Suécia, a Dinamarca, a França, a Alemanha e a Rússia pagam «bónus de natalidade». Alguns destes planos têm tido um sucesso limitado: a França e a Suécia apresentam as taxas de natalidade mais elevadas da Europa. Mas nem todas as mulheres querem ser tratadas como vacas premiadas. Um vídeo do governo

dinamarquês, que incita as mulheres a «Fazê-lo pela Dinamarca», revela que não se compreendeu o principal: muitas mulheres não querem filhos e outras não conseguem encontrar bons pais.

Talvez a explosão demográfica do pós-guerra tenha sido invulgar. A combinação atual de maiores oportunidades de carreira para as mulheres com pressões financeiras cada vez maiores podem estar a levar-nos de volta para uma era em que as pessoas não se casavam nem tinham filhos, até pensarem que tinham condições financeiras para formar família. Em resultado disso, podem ficar sem tempo. Outras sentir-se-ão libertadas da tirânica visão de que algo de errado se passa se não tiverem filhos.

No Tempo Extra, as pessoas estudam durante mais tempo, saem de casa mais tarde e podem só ter uma situação estável ou estar solventes em meados da casa dos 30 anos — altura em que podem estar a chegar ao fim do seu período fértil. Esta disparidade deixará alguns casais muito desapontados.

Num futuro previsível, tudo indica que seremos afetados por um declínio da fertilidade masculina a partir dos 45 anos e da fertilidade feminina a partir de cerca dos 30 anos. Contudo, na maioria dos outros aspetos mantemo-nos mais jovens durante mais tempo.



**DA JORNALISTA PREMIADA CAMILLA CAVENDISH,
UMA ANÁLISE PROFUNDA DE UM DOS MAIORES DESAFIOS
QUE A POPULAÇÃO HUMANA ENFRENTA ATUALMENTE**

O mundo está a passar por uma mudança demográfica dramática. Pela primeira vez na história, o número de pessoas com mais de 65 anos supera o das crianças com menos de 5 anos. Mas os sistemas de saúde e de segurança social não estão a acompanhar esta realidade.

Precisamos de ser mais ambiciosos connosco. É fundamental deixar de pensar que alguém com 60 anos é «velho», na reforma antecipada como algo desejável, na demência como inevitável e em boas ideias e energia a virem apenas dos «jovens». Neste livro, a autora embarca numa viagem para ver como diferentes países estão a responder a estes desafios sem precedentes, abrindo um debate sobre como os governos, as empresas, os meios de comunicação e cada um de nós deve lidar com a segunda metade da vida.

Longe de serem um fardo, os mais velhos, pela sua experiência e sabedoria, podem contribuir de forma positiva para a resolução de todos os tipos de problemas sociais.

**Para tal, é necessária uma mudança radical de mentalidade.
Estaremos preparados para dar esse passo?**

«Um livro pensado para ajudar as sociedades
a envelhecerem da melhor maneira.»

FINANCIAL TIMES

<p>v o g a i s com todas as letras 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-668-942-1  9 789896 689421 Temas Atuais</p>
--	--