



Viada_Karpovich_de_Pexels_CANVA

AMPLIAR AUTONOMIA, APRENDIZADO E PROPÓSITO

GERAÇÃO 60+ ASSUME O CONTROLE DA TECNOLOGIA E INAUGURA A ERA DA APOSENTADORIA 5.0



Conceito criado por Rafael Irio, especialista em IA aplicada ao Futuro do Trabalho, redefine o envelhecimento e mostra como a tecnologia pode ampliar a autonomia, o aprendizado e o propósito na vida pós-trabalho

A revolução digital não pertence apenas aos jovens. Cada vez mais brasileiros com mais de 60 anos estão utilizando a tecnologia e a Inteligência Artificial (IA) para transformar o modo como vivem, aprendem e se relacionam. O grupo de idosos é o que mais cresceu no uso da internet no país, com aumento de 21,2 pontos percentuais desde 2019, chegando a quase 70%, segundo a pesquisa TIC Domicílios. Atualmente, 35% da geração 60+ já utiliza ferramentas digitais e sistemas de IA para atividades cotidianas, desde o monitoramento da saúde até o aprendizado de novos temas.

É nesse cenário que surge a “Aposentadoria 5.0”, conceito criado pelo especialista em IA aplicada à educação e ao futuro do trabalho, Rafael Irio. A ideia propõe uma nova etapa da vida pós-carreira, marcada pela autonomia, pelo aprendizado contínuo e pela expansão do propósito pessoal, com o apoio da tecnologia.

“A Aposentadoria 5.0 marca o fim do modelo tradicional de trabalhar, parar e descansar. É um movimento que convida o idoso a se manter ativo, curioso e engajado, com a tecnologia atuando como aliada na busca por conhecimento, bem-estar e realização”, afirma Rafael Irio.

A IA tem se consolidado como um copiloto da vida pós-trabalho, ajudando a organizar rotinas, simplificar tarefas e otimizar o tempo. Assistentes virtuais lembram compromissos, controlam medicamentos e até monitoram indicadores de saúde por meio de dispositivos como relógios e anéis inteligentes.

Ferramentas de IA permitem acessar informações, resumir conteúdos complexos e explicar conceitos de forma simples. Como por exemplo no campo da alimentação: a IA se mostra uma ferramenta útil com chatbots que podem montar cardápios personalizados, sugerir receitas e criar lista de compras adaptadas a condições específicas como diabetes ou hipertensão.

Apesar da praticidade, Irio explica que a IA complementa, mas não substitui o acompanhamento médico ou nutricional.



Rafael Irio

“A tecnologia deve ser usada para ampliar o cuidado, não para substituir o olhar humano. Ela organiza a rotina e facilita decisões, mas o discernimento e a sabedoria continuam sendo essenciais. o conhecimento é o motor da Aposentadoria 5.0

nal. “A tecnologia deve ser usada para ampliar o cuidado, não para substituir o olhar humano. Ela organiza a rotina e facilita decisões, mas o discernimento e a sabedoria continuam sendo essenciais. o conhecimento é o motor da Aposentadoria 5.0”.

Aposentados têm encontrado na IA um caminho para se reposicionar profissionalmente. A experiência acumulada ao longo de décadas pode ser convertida em novas oportunidades de trabalho, consultoria ou mentoria. Ferramentas digitais ajudam a atualizar currículos, revisar perfis em redes profissionais e identificar competências valorizadas no mercado.

Mas mais do que produtividade, a Aposentadoria 5.0 valoriza a qualidade de vida. “A aposentadoria também é tempo de redescobrir prazeres e conexões. A IA pode ajudar a planejar uma viagem, descobrir um curso ou reunir amigos em torno de novos interesses”, comenta Irio.

O especialista alerta, contudo, que o equilíbrio é essencial. “Embora assistentes virtuais ofereçam companhia e estímulo, nada substitui a presença humana. O contato social, a convivência familiar e as interações presenciais seguem como pilares da saúde emocional”.

O avanço da IA também traz novos desafios - A aposentadoria digital exige atenção redobrada à segurança. Golpes virtuais, fraudes e desinformação estão entre os riscos mais comuns para quem está começando a usar a tecnologia. “A IA é poderosa, mas precisa ser usada com consciência. Chamo de ‘Inteligência de Detetive’ a capacidade de verificar, questionar e proteger informações pessoais”, diz Irio.

O especialista recomenda medidas básicas como o uso de senhas fortes e únicas, autenticação em dois fatores e desconfiança de mensagens que provoquem urgência, medo ou euforia. Outro cuidado é evitar o compartilhamento de dados sensíveis em plataformas abertas e confirmar sempre a veracidade de links e pedidos financeiros.

Outro fator importante para o cuidado, é o crescimento de deepfakes e golpes baseados em clonagem de voz ou vídeo, reforçando que, em caso de dúvida, o ideal é confirmar a informação por telefone ou pessoalmente. “Usar IA com segurança é sobre atenção, não sobre medo. A sabedoria humana continua sendo o melhor antivírus da era digital”, complementa.

Equilíbrio humano na era digital - A Aposentadoria 5.0 propõe que a tecnologia sirva como meio para ampliar a liberdade, o aprendizado e o contato humano, nunca o contrário. “A idade não é um limite, é um diferencial. A IA precisa da sabedoria, do julgamento e da sensibilidade que só o ser humano tem. Essa combinação é o que torna o envelhecimento um processo ativo e criativo”, reforça Rafael Irio.

A Inteligência Artificial surge como uma ponte entre gerações, permitindo que o conhecimento acumulado de toda uma vida continue gerando impacto, aprendizado e legado. “A Aposentadoria 5.0 é a fusão entre sabedoria e curiosidade. A tecnologia está pronta para ajudar, mas a decisão sobre o caminho continua sendo humana. É o momento de escolher o que fazer com propósito e intenção”, finaliza o especialista.



midrag_Lignjatovic_CANVA