

No mês em que celebramos o Dia das Mães, IBGE evidencia a transformação no perfil das famílias brasileiras

Imagem do Freepik

De acordo com o IBGE, em 2022, cerca de 49,1% dos 72,5 milhões de domicílios contam com mulheres como chefes, um avanço expressivo frente aos 38,7% registrados em 2010. O desafio, no entanto, ganha uma nova dimensão com o aumento da longevidade no país.

“Estamos diante de um paradoxo importante: viver mais é uma conquista, mas também amplia o período de dependência financeira e de cuidados dentro das famílias. Para a geração sanduíche, isso representa um risco real de sobrecarga e de falta de preparo para o próprio futuro”, afirma Antônio Leitão, gerente institucional do Instituto de Longevidade MAG.

A chamada “geração sanduíche” refere-se, principalmente, às mães que acumulam o cuidado com filhos e pais idosos, ao mesmo tempo em que assumem o protagonismo financeiro da casa. Dados recentes do IBGE mostram que a expectativa de vida do brasileiro chegou a 76,6 anos em 2024, o maior nível da série histórica e, entre as mulheres, esse número é ainda maior, chegando a 79,9 anos. Além disso, quem atinge os 60 anos vive, em média, mais 22,6 anos, indicando um período prolongado de envelhecimento que exige um planejamento financeiro consistente por parte das famílias.

“Além de sustentarem o lar, essas mulheres atuam como verdadeiras gestoras financeiras, organizando despesas, priorizando demandas e equilibrando necessidades de diferentes gerações. No entanto, a rotina intensa e a pressão cotidiana podem comprometer decisões estratégicas de longo prazo. O cenário também reflete uma sobrecarga emocional significativa. O acúmulo de funções, como profissional, mãe, cuidadora e responsável financeira, amplia a carga mental e dificulta o equilíbrio entre presente e futuro. Muitas vezes, o foco está no cuidado imediato, com filhos e pais, e o planejamento da própria longevidade acaba ficando em segundo plano. Isso inclui desde a formação de uma reserva de emergência até a contratação de instrumentos de proteção, como seguro de vida e previdência”, completa Leitão.

Diante desse contexto, o Instituto de Longevidade MAG, entidade que atua há quase dez anos, focado em viabilizar um envelhecimento saudável e digno, disponibiliza diversos materiais gratuitos, como a [Cartilha de Crédito Consciente](#) e o [Guia da Longevidade Financeira](#), que oferecem orientação para quem pretende planejar melhor o orçamento e atingir autonomia financeira.

Fonte: Instituto de Longevidade MAG/GBR, em 21.05.2026.