

Dicas para gastar menos com as compras de fim de ano



Com a aproximação do fim do ano, o comércio varejista vive a expectativa de melhorias nas vendas. Só que o cenário atual ainda preocupa. A equipe da TV Canção Nova foi atrás de algumas dicas para quem pretende ir às compras neste período. Confira!

Aposentadoria é oportunidade para encontrar, no fundo da alma, o propósito



Fonte: [O Estado de Minas](#), por José Milton Júnior

Foto: O Estado de Minas/ Pixabay

Não é novidade que em nossas sociedades, ocidentais e capitalistas, o valor da pessoa humana muitas vezes seja reduzido àquilo que as pessoas produzem e, não raro, também pela quantidade de capital que elas têm disponível. Quando uma sociedade tem como pilares o fazer e o produzir, aquele que não pertence mais a tal lógica acaba sendo excluído e suas conquistas minimizadas.

A Organização das Nações Unidas (ONU) elegeu a década que se inicia no ano de 2021 e vai até 2030 como a década do envelhecimento saudável, demonstrando uma preocupação mundial com o envelhecimento das nossas populações. Segundo a OMS, nossas sociedades não estão suficientemente preparadas para lidar com o envelhecimento populacional e é preciso que medidas urgentes sejam tomadas para proporcionar aos nossos idosos uma condição de existência digna e capaz de os permitir florescer como sujeitos.

Assim, com o aumento da população idosa, surge para as sociedades um desafio, que é fazer com que nossos idosos se sintam acolhidos e instigados a permanecerem ativos em um ambiente muitas vezes hostil e avesso àquilo que eles podem e querem contribuir para o aperfeiçoamento de si mesmos e da comunidade como um todo.

Se, por um lado, precisamos que as sociedades se preparem de modo mais genuíno para o acolhimento aos nossos idosos, por outro lado, é preciso que a população idosa perceba que com o fim de suas atividades laborais não há o término de sua vida ativa - por mais que a lógica do mercado queira nos impor isto -, ao contrário, pode ser este o momento ideal para tirar do papel sonhos há muito esquecidos.

Sintomas como a depressão e a ansiedade podem surgir após a aposentadoria, pois, de uma hora para outra, todas aquelas atividades inadiáveis somem e a urgência desaparece, de modo que pode parecer ao aposentado que sua vida não tem mais propósito. É exatamente nesse momento que nossos idosos precisam olhar para dentro de si, em um processo de autoconhecimento, e descobrir aquilo que ainda motiva os seus corações.

A busca por um propósito é parte da nossa existência e a idade não é fator limitante para alcançá-la. Se ao chegarmos na idade da aposentadoria tivermos dúvida sobre aquilo que ainda nos move rumo aos nossos sonhos, precisamos olhar com benevolência, sabedoria e amor para a nossa história e, por meio de um processo ativo de autoconhecimento, buscar no fundo de nossas almas nosso propósito.

O que chamamos de propósito é aquele desejo de seguirmos em frente rumo a um objetivo que nos satisfaz, tanto interna quanto externamente. É aquele salto rumo à realização de nós mesmos e daquilo que planejamos quando ainda nos dávamos o direito de sonhar. É um resgate daquilo que somos e daquilo que ainda planejamos ser.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) elegeu três pilares para um envelhecimento saudável: a saúde, a segurança e a participação. A saúde está ligada aos hábitos de vida saudáveis e à mitigação dos riscos de doenças. Já a segurança seria o acolhimento e o apoio, necessários aos nossos idosos, a fim de lhes proporcionar uma vida boa. Por fim, a participação está diretamente ligada à integração da população idosa, tanto social, quanto econômica, cultural e espiritual.

É exatamente nesse terceiro pilar que está a busca de propósitos para adjetivar a existência, tão necessária para se alcançar uma vida que podemos chamar de satisfatória. Um estudo conduzido pela Universidade de Michigan realizou uma pesquisa com 6.987 idosos e concluiu que aqueles que tinham um propósito de vida viviam por mais tempo.

Se o nosso objetivo é viver mais e com mais qualidade de vida, não precisamos ter dúvidas de que nosso próximo exercício conosco deverá ser o de descobrir onde estão os nossos velhos sonhos adormecidos, as conquistas que ainda queremos alcançar e os prazeres que ainda queremos ter, sem medo, vergonha ou desculpas, pois nada deve nos separar daquilo que verdadeiramente somos e ainda podemos conquistar.

Sabe aquela viagem que ainda está no papel ou aqueles planos que sempre permaneceram adormecidos na memória? Essa é a hora de realizar! Não! Você não está velho ou cansado demais! Talvez você só esteja com medo de começar a sonhar novamente e para isso só existe uma fórmula, ela se chama coragem! Coragem de ser e de fazer aquilo que tem a potencialidade de nos tornarmos pessoas melhores para nós mesmos!

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 09.12.2021.