

Funpresp-Jud elabora novo Planejamento Estratégico



Nesta semana, nos dias 18 e 19 de julho, a Funpresp-Jud reuniu Conselheiros, Diretores, Gerentes e Supervisores para revisar o seu **Planejamento Estratégico 2019 - 2022**. O novo documento irá guiar a Fundação pelo período de **2022 a 2025**. Marco Ornellas, consultor e designer organizacional, fez a palestra de abertura, por videoconferência, com o tema “O futuro, a transformação e o impacto na estratégia e na cultura”.



Dentre vários assuntos abordados, Ornellas falou sobre a oportunidade de ressignificar o planejamento, de avaliar o que faz sentido para a organização no momento. Destacou a importância de entender a nova dinâmica e saber que nem tudo que nos trouxe até aqui nos levará para o futuro. Ele também apresentou um diagnóstico sobre a cultura da Funpresp-Jud, elaborado a partir do preenchimento prévio de um questionário pelos empregados e Diretores da Fundação.

Durante os dois dias foram revisados a Missão, Visão, Valores e os objetivos estratégicos, definidas as metas para o período 2022 a 2025, além do propósito da Entidade. Para Marco Antônio Garcia, Diretor de Administração e mediador do workshop, a importância de realizar a atualização do Planejamento Estratégico está na realização de mudanças de perspectivas e de atualização de todos os objetivos, metas e diretrizes, uma vez que a Fundação deve estar atenta às transformações dentro do sistema de previdência complementar, como alterações mercadológicas e de legislação, por exemplo.

O workshop foi a segunda atividade do cronograma. No dia 13 de junho, toda a equipe da Funpresp-Jud assistiu à palestra online “Gestão Administrativa: Fontes de Custeio, Despesas Administrativa e Plano de Custeio”, ministrada por Daniel Pereira da Silva, da Wedan Consultoria e Gestão de Riscos. Já nos dias 17 e 18 de agosto, ocorrerá a terceira etapa, para elaboração das ações e atividades pelo corpo gerencial da Fundação.

Após a execução da terceira etapa, a Diretoria Executiva irá submeter o Planejamento Estratégico para aprovação do Conselho Deliberativo e posterior publicação aos participantes e assistidos.

Vivendo Mais e Melhor: envelhecer bem é manter mente e corpo ativos



Fonte: TV Brasil

Envelhecer e pendurar as chuteiras é coisa do passado. Para viver bem a fase idosa da vida é importante manter a mente ativa. Esse é o tema da reportagem da série “Vivendo Mais e Melhor”, da TV Brasil. Assista aqui:

América Latina é a região que envelhece mais rápido e “economia prateada” no subcontinente movimenta trilhões



Fonte: [Vogue](#)

Foto: Deposit Photos

Por muito tempo, a América Latina foi considerada um subcontinente jovem, limitando as oportunidades para negócios voltados para a população mais velha e fortalecendo a discriminação geracional. Mas essa realidade está mudando — e em um ritmo veloz.

Um estudo recente apontou que os latino-americanos estão envelhecendo rápido – mais até do que em regiões como Europa e América do Norte. A pesquisa, realizada pela Tsunami8 Latam e coordenada pela empresa brasileira Data8, investigou os efeitos da revolução da longevidade na América Latina e apontou que os latino-americanos alcançaram mais 25 anos de expectativa de vida entre 1950 e 2018. E, por outro lado, as taxas de natalidade caíram de 6,1 para 2,2 filhos por mulher entre 1950 e 2020.

Dentre os dados coletados pelo estudo, uma projeção chama a atenção: durante os próximos 30 anos, o percentual de latino-americanos com mais de 65 anos vai dobrar, chegando a 18% de população, enquanto os de 80+ vai sair de 2% para 5% em 2050. Considerado o maior mapeamento geracional feito na América Latina, o estudo ouviu mais de 20.000 latino-americanos com mais de 45 anos na Argentina, Chile, Colômbia, México, Peru, Uruguai e Brasil e coletou dados que ajudam a entender os desafios, sonhos e novas oportunidades de negócios baseados no comportamento de consumo dessa geração.

Superconectados

A pesquisa constatou que 93% da população 45+ e acima de 65 anos tem smartphone, sendo que 9 em cada 10 declaram que usam o aparelho como ferramenta de comunicação. Quando o assunto são as redes sociais, Whatsapp, Facebook e Youtube são as preferidas da população latina com mais de 45 anos, e saúde é o tema mais consultado nas redes, seguido por turismo e cultura.

Se em algum momento essa geração foi apontada como receosa quando o assunto era compras digitais, o medo está passando — e rápido. Possivelmente incentivados pela pandemia, 67% dos

entrevistados disseram ter feito compras pela Internet nos últimos 12 meses, sendo que os argentinos e uruguaios são os mais destemidos no e-commerce. E, apesar de os brasileiros estarem na lista de processo de envelhecimento moderado, o país aparece como exemplo de crescimento de agetechs – startups que surgem com a proposta de oferecer serviços para melhorar a qualidade de vida dos idosos, seguindo tendências tecnológicas – em 2018, foram mapeados 81 empresas e 2020, 343.

Consumidores conscientes

Outro dado da pesquisa que chama a atenção é o fato dessa ser uma geração precavida: 7 em cada 10 latino-americanos se consideram independentes financeiramente — planejar as finanças faz parte das prioridades. E faz sentido, quando olhamos as top 3 preocupações: cuidar da saúde, passar mais tempo com a família e viajar mais.

Deixados de lado pelo mercado por muito tempo, está mais do que na hora de ajustar esse olhar, uma vez que pessoas com mais de 50 anos movimentam 15 bilhões de dólares anualmente em todo o mundo. No Brasil, esse público é responsável por gastar quase 2 bilhões de reais/ano, e produtos de beleza e roupas lideram a lista de itens mais comprados. O paradoxo que ainda persiste, entretanto, é que embora tenham protagonismo no consumo, a maioria desse grupo ainda sente falta de ver mais produtos e serviços que realmente conversem com seu estilo de vida. O mapeamento identificou que o maior desejo deles é encontrar um mercado de alimentos, educação, tecnologia e vestuário que não seja somente baseado em corpos e necessidades de pessoas mais novas. Novos tempos para velhos consumidores.

Dinheiro x amor: como casais podem organizar as finanças com ‘DRs financeiras’ sem afetar a relação?



Fonte: [Infomoney](#), por Mariana Amaro

Foto: Infomoney

“Quando a gente ama, não pensa em dinheiro, só quer amar”, escreveu Tim Maia em uma canção

lançada em 1971. Planejamento financeiro, de fato, não é o ponto mais divertido de um relacionamento, mas negligenciar esse cuidado pode ter um impacto inclusive na relação do casal.

A falta de organização financeira está entre as principais causas de discussões entre casais e 57% dos divórcios realizados no Brasil na última década foram motivados por problemas financeiros. O dado é de 2018 e foi levantado pelo IBGE, mas outros levantamentos mais recentes apontam para a mesma direção.

Um estudo realizado pelo Serviços de Proteção ao Crédito (SPC), em parceria com a Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), mostrou que 46% dos casais brasileiros brigam por causa de dinheiro. Já a pesquisa Fidelidade Financeira 2022, realizada pela Onze, fintech de saúde financeira como benefício para colaboradores, identificou que 27% dos parceiros consideram o modelo de divisão de contas em casa apenas parcialmente justo, injusto ou completamente injusto. E revelou ainda que, como resultado disso, 23% das pessoas realizam gastos ou compras escondidos de seu parceiro.

Neste cenário, qual seria o melhor modelo de divisão de contas? Segundo Kelli Nogueira, planejadora financeira certificada (CFP), quando os dois parceiros possuem renda, o primeiro passo para pensar em uma divisão justa seria descobrir a renda conjunta e o percentual que cada um gera. Um exemplo: uma das pessoas recebe R\$ 3.000 por mês enquanto a outra recebe R\$ 7.000. Neste caso, a renda conjunta do casal é de R\$ 10.000 mensais.

Como as duas pessoas contribuem de formas diferentes, aquela com o salário maior é responsável por 70% da renda enquanto a outra é responsável por 30%. “Neste caso, a divisão de despesa mais justa, seria de forma proporcional à renda”, afirma Kelli Nogueira.

Ainda neste exemplo, ela sugere que se a despesa total mensal for de R\$ 7.000, quem ganha R\$ 3.000 deveria contribuir com R\$ 2.100 (30%) e quem ganha R\$ 7.000, contribuiria R\$ 4.900 (70%).

Para os produtores Ana Petta, 46, e Paulo Celestino, 46, a divisão é mais simples. O casal é dono de uma produtora de cinema e vídeo juntos e estabeleceram o pagamento de um salário mensal – e igual – para os dois. “Na verdade, a divisão de contas é bem tranquila em casa, porque trabalhamos juntos e ganhamos a mesma coisa, então tudo é dividido em 50%”, diz Ana Petta.

Com um contrato de união estável, o casal divide as contas e cada um paga uma parte. “No fim do mês, pegamos os extratos e vemos se um está devendo para o outro”, afirma.

Para eles, falar sobre dinheiro nunca foi um tabu. “Nos encontramos mais tarde na vida, então já havia uma certa maturidade para lidar com isso”, afirma a produtora. Porém, essa não é a realidade de boa parte dos casais.

Para Carlos Heitor Campani, professor de finanças do Instituto de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração da Universidade Federal do Rio de Janeiro (Coppead-UFRJ), existem diferentes modelos de divisão de contas e cada casal precisa encontrar o seu. “Uma dica perpassa todos eles: o casal precisa conversar sobre dinheiro e organizar a vida financeira em conjunto”, afirma.

Segundo a Pesquisa Fidelidade Financeira 2022, da Onze, essa ainda não é a realidade para a maioria dos casais: apenas 38% dos entrevistados afirmaram que possuem um controle financeiro conjunto e outros 8% afirmaram que possuem tanto um planejamento de casal quanto um individual. Enquanto outros 24% afirmaram que não têm nenhum controle financeiro e 16% disseram que apenas um dos parceiros possuía uma organização.

Samuel Torres, consultor financeiro da Onze, faz coro. “Não existe um modelo ideal de divisão de contas. O mais importante é o casal alinhar como vai funcionar essa relação. Se houver uma diferença muito grande de renda, eles podem decidir fazer uma divisão proporcional à renda de cada um. Ou ainda juntar todo o rendimento e lidar como uma entidade única. Vai depender da conversa do casal e de que maneira os dois se sentem confortáveis”, diz Samuel Torres.

Modelos possíveis

O empreendedor Yves Pires e a gerente de dados Elisa de Castro Buonanni nunca tiveram problema em falar sobre dinheiro. “Quando éramos amigos, já falávamos sobre investimentos e continuamos explorando esse mundo juntos”, afirma. O problema que eles enfrentavam era outro: a variação de renda. “Em alguns meses eu não ganhava nada, em outros, ganhava bem mais. Nos organizamos para que, nos momentos mais complicados, um emprestasse dinheiro para o outro”, diz.

Para organizar as finanças, eles desenvolveram um método próprio de controle dos gastos que envolvia o registro das contas na conversa de Whatsapp e o uso de um código para indicar que o arquivo se tratava de um comprovante de pagamento.

O sistema era tão confuso que nem os amigos mais próximos do casal entendiam muito bem como funcionava. “Não era o ideal fazer dessa forma, mas a gente queria poupar o tempo de abastecer uma planilha e ficar controlando por ela tudo. No Whatsapp parecia ser mais simples, mas ainda assim não era uma solução completa”, explica Pires.

O aplicativo de mensagens tem sido utilizado para controle financeiro por alguns casais e grupos de pessoas, mas ainda há quem prefira usar uma planilha, um caderninho ou até aplicativos específicos para isso, como o Splitwise, app gratuito de registro de gastos e divisão em grupos, e a Noh, um serviço que funciona como uma carteira digital compartilhada para automatizar a divisão de contas e despesas de um casal.

Lançada no começo do ano, a Noh identificou três tipos principais de organização financeira de casais: 1) cada um paga um tipo de conta e no fim do mês, é realizado um acerto; 2) um dos parceiros é o “CFO” do casal, cuida de todas as contas e informa sobre o valor que precisa ser acertado; e 3) uma conta conjunta ou um cartão conjunto é usado para as despesas realizadas pelo casal e a fatura é dividida depois. “Todos estes formatos têm algum problema”, afirma Ana Zucato, CEO e fundadora da Noh.

Segundo Zucato, o primeiro, por exemplo, pode levar ao atraso no pagamento de algumas contas e até, eventualmente, ao nome do parceiro ir parar nos serviços de proteção ao crédito. “Só funciona se os dois forem igualmente responsáveis, organizados, tiverem uma renda semelhante e um pagamento com a mesma periodicidade”, diz Zucato. São casos raros como o de Ana Petta e Paulo Celestino.

O segundo modelo, em que um dos parceiros é o responsável pelas finanças, acaba gerando uma sobrecarga mental e financeira. O terceiro modelo não oferece a mesma visibilidade da conta e dos gastos para os dois. “A conta do cartão precisa ser aberta no nome de uma pessoa e a outra não terá acesso integral aos gastos e ao extrato. Ela precisaria pedir acesso, usar o aplicativo do outro e sempre terá alguma barreira”, afirma a empreendedora.

Foram esses problemas que Zucato buscou resolver com a Noh. “Com o aplicativo, o casal tem acesso a todas as informações de gastos realizados em conjunto, sem precisar pedir a senha do outro ou esperar um comprovante ser enviado por mensagem”, diz. Como em um modelo de cartão pré-pago, cada parceiro realiza uma transferência via Pix para a conta do casal dentro do app e gera seu cartão virtual. A partir disso, cada compra realizada pode ser dividida e ajustada dentro da plataforma.

Segundo o levantamento da Noh, os casais de grandes cidades no Brasil gastam, juntos, uma média de R\$ 4.500 por mês, com alimentação, moradia, saúde e lazer. “Muitas vezes, esse gasto acaba ficando em cima de apenas um parceiro que precisa assumir ainda o papel de cobrar o outro. Por outro lado, a segunda pessoa da relação, muitas vezes, não tem visibilidade ou noção de quais são os gastos reais do casal”, afirma Zucato.

O aplicativo permite que cada conta tenha um ajuste nos percentuais do que deve ser pago por cada parceiro e a funcionalidade é utilizada em 81% dos gastos. “Essa é uma das principais

diferenças para uma conta conjunta tradicional. Além de não ter custo e os dois terem visibilidade de todos os gastos”, complementa Zucato. Pires e Buonanni, inclusive, migraram para a Noh depois de serem convidados para testar a plataforma. “A maior vantagem é não precisar cobrar o outro”, afirma.

O fundamental, segundo especialistas, é que o casal se organize. “Ferramenta é o que menos importa. O essencial é saber quanto está entrando e para onde o dinheiro está indo”, afirma Carlos Heitor. Um sintoma simples de perceber que há um desarranjo financeiro acontece quando a fatura de um cartão de crédito assusta. “A fatura não é uma surpresa. Se você já gastou deveria se lembrar disso”.

Discutindo a relação com o dinheiro

Quem está começando um relacionamento pode achar complicado abordar o assunto logo de cara. Para essas pessoas, os especialistas consultados sugerem que se observe, na medida do possível, os hábitos financeiros do parceiro: se busca economizar ou não, se tem responsabilidades financeiras. “Até para saber se é compatível com a forma como você lida com dinheiro”, afirma Campani, do Coppead-UFRJ. Ele completa. “Os dois têm que estar com a energia voltada para a mesma direção: se eu quero curtir a vida adoidado hoje enquanto você quer guardar dinheiro para estudar fora, a relação pode não ir para a frente”, afirma.

Quando o relacionamento evolui e o casal passa a planejar um futuro juntos, a conversa passa a ser necessária. “Mesmo que o casal more separadamente, eles passarão a ter gastos em conjunto. Se vão a uma festa, por exemplo, compram o presente juntos? Pagam pelo transporte juntos? Podem começar a conversa por aí”, sugere Campani.

Para Samuel Torres, consultor financeiro da Onze, quando os dois estão fazendo planos que exigem gastos altos, a conversa passa a ser imprescindível. “Comprar um imóvel, fazer uma viagem ou até se aposentar, tudo precisa de um planejamento”, afirma.

Kelli Nogueira sugere abordar o assunto de forma leve, sem cobranças – e sem trocadilhos. “Fale como você lida com o seu dinheiro, investimentos, quais são seus planos e metas para o futuro e pergunte a opinião do seu parceiro. Aos poucos vocês vão combinado a regra do jogo”, sugere.

Se a relação já existe há bastante tempo e o assunto ainda não virou pauta, a planejadora financeira aconselha marcar um horário para falar sobre o tema e recomenda: “estejam sozinhos para que este momento não seja interrompido ou desviado. Divida a conversa em tópicos e fale sobre objetivos conjuntos e metas individuais”, diz.

Nogueira também sugere “quebrar” a conversa em vários dias, para que os dois possam assimilar tudo que foi conversado, e inclua o assunto nas conversas cotidianas. “Planejar a vida financeira a dois é fundamental para manter um relacionamento de confiança e harmonioso entre o casal”, resume.

Para Campani, a dificuldade em dividir as finanças com os companheiros pode ser uma questão geracional. “Pessoas mais velhas podem ter mais dificuldades de começar essa conversa, ainda mais se a situação financeira estiver difícil. Ninguém se endivida da noite para o dia e não conseguir falar sobre é um sintoma de que algo não está bem na relação. No fim das contas, uma conversa aberta e franca é o melhor para o casal e o bem-estar da família”, afirma.

“A gente vem vencendo muitos tabus como sociedade, mas ainda não conseguimos conversar sobre dinheiro com mais tranquilidade. As pessoas ainda têm vergonha de falar que não querem sair para almoçar porque precisam economizar, por exemplo. Ou têm vergonha de perguntar o salário do parceiro para não parecer que está interessado no dinheiro”, diz.

Cada um na sua

Ainda de acordo com o levantamento da Onze, 80% dos entrevistados acreditam que seus parceiros mantêm os seus ganhos e controles financeiros abertos, de forma totalmente transparente. No entanto, 23% afirmaram que realizam gastos ou compras escondidos de seu parceiro ao menos uma vez por ano. Para Torres, isso não é, necessariamente, um problema. “Exceto em casos que esses gastos escondidos comprometam a saúde financeira do casal, não há problema em não abrir 100% dos seus gastos pessoais para o parceiro”, afirma Torres.

Depois de pagar as despesas e investir nos objetivos comuns, é preciso lembrar da independência de cada um. “É importante que o dinheiro seja separado, para que a individualidade seja preservada e fique livre de qualquer julgamento. Por isso, uma parcela do dinheiro, deveria ser utilizada como cada um bem entender, como lazer, compras, estudos”, afirma Nogueira. Desde que, claro, esses gastos não comprometam o futuro financeiro do casal.

Campani concorda: “Tem o seu, o meu e o nosso dinheiro. As afinidades e individualidades precisam ser respeitadas. Uma parte do orçamento precisa ser individualizada, mas sempre dentro de um limite pra não deixar nenhuma das pessoas se sentindo presa ou injustiçada”, afirma.

“Chamamos de organização financeira, mas o que está por trás disso é a felicidade do casal e como esse planejamento pode ajudar o casal a ter uma vida mais feliz e mais leve”, resume Campani.

Quer ter mais longevidade? 5 passos para garantir uma velhice ativa e com qualidade de vida



Fonte: [Vogue](#), por Cláudia Lima

Foto: Vogue/ Grace e Frankie/ Reprodução/ Netflix

Talvez nós sejamos a primeira geração de adultos em nossa história recente que tem uma expectativa de vida mais longa. Segundo dados do IBGE de 2018, o Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas acima de 60 anos e esse número pode dobrar de tamanho nas próximas décadas.

Em 2043, um quarto da população brasileira deverá ter mais de 60 anos, enquanto a proporção de jovens até 14 anos será de apenas 16,3%.

Além do aumento da expectativa de vida, cada vez mais temos profissionais de 50 anos e mais prolongando e mudando a sua trajetória profissional. Será que estamos preparados para encarar o envelhecimento? Como manter-se ativa após os 50 anos? Como fazer para manter nossa longevidade?

Vogue Sua Idade conversou com Teresa Cristina Alves Sanchez, Nutricionista especialista em gerontologia pela Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) para explicar quais são os fatores que podem ser nossos aliados nessa busca pela saúde. “Em primeiro lugar, devemos saber que o principal objetivo para mantermos a nossa longevidade é o de não adoecer. Então, como diz o ditado, prevenir é melhor que remediar”, diz ela.

Aqui, alguns pilares importantes que devemos ter em mente para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Valendo!

1 - Prato saudável

A gente adora comer bem, saborear uma boa taça de vinho e adoçar a boca de vez em quando certo? Porém, vamos encarar: com a idade, além do nosso metabolismo não funcionar da mesma maneira, precisamos focar atenção em uma dieta saudável e sem excessos. “Uma alimentação balanceada deve conter grupos de alimentos importantes para a manutenção da saúde. Assim, uma dieta saudável deve ser composta por carboidratos, gorduras, proteínas, fibras, probióticos e água.”

Para assegurarmos a ingestão de nutrientes, na hora de fazer o prato, devemos incluir sempre:

- alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras como os cereais integrais, arroz integral, flocos de aveia;
- verduras verde escuras, legumes e frutas
- gorduras de boa qualidade: azeite de oliva, sementes e oleaginosas como linhaça e semente de chia. Castanhas e amêndoas também são excelentes fontes de gorduras de boa qualidade, além de vitaminas e minerais
- Grãos: como feijões, ervilhas, lentilhas, grão de bico
- Proteína animal: ovos, carnes vermelhas e brancas
- Cálcio e probióticos: leite, queijos e iogurtes

O que evitar:

- embutidos (salsichas, frios, linguiças, enlatados), que contém muito sódio e gorduras não boas
- refinados (arroz e farinhas brancas)
- açúcares
- alimentos industrializados em geral

2 - Xô stress!

Na mulher, a chegada da menopausa e a alteração nas funções hormonais podem causar oscilações de humor e irritabilidade. Ou seja, manter-se em equilíbrio é importantíssimo para evitar a liberação de hormônios ligados ao stress. “Sabemos que a correria do dia a dia e a rotina do trabalho muitas vezes fazem com que cuidemos de tudo e todos, menos de nós. Por isso, cultivar um estilo de vida com mais tranquilidade é fundamental e imprescindível. Mude esta chave e volte as atenções para você.”

- comece agora: 30 minutos do seu dia já irá fazê-la sentir melhor, mais disposta e com aquela sensação boa de ter se dedicado a esta pessoa incrível: você.
- ative a sua espiritualidade, ela é fundamental para manter o equilíbrio emocional
- técnicas como meditação, ioga, leitura, música ou o contato com a natureza ajudam muito para a diminuição do stress.

3 - Mexa-se. Já!

Por mais que a preguiça insista em te pegar, aceite: atividade física é fundamental nessa fase da vida. “No processo de envelhecimento pode ocorrer a diminuição na força muscular, alterações da marcha e equilíbrio e risco aumentado de doenças crônicas”, observa a Dra. Teresa.

“Caminhada, musculação e pilates são excelentes exercícios para essa fase. Antes de sair praticando, consulte sempre um especialista”, avisa.

4 - Suplementos

Atualmente já sabemos que devido ao nosso estilo de vida agitado, processo de envelhecimento com suas alterações fisiológicas, necessidades aumentadas para nossa faixa etária muitas vezes não conseguimos atingir as necessidades recomendadas dos nutrientes. “É aí que se faz necessário suplementarmos com alguns nutrientes importantes para essa fase.

Carotenoides, flavonoides, polifenóis, resveratrol, minerais como zinco, selênio, cromo, cobre, manganês, magnésio, molibdênio, vitaminas do complexo B, vitamina C, vit E, N-acetilcisteína, ômega EPA e DHA, Coenzima Q10, colágeno, aminoácidos, cálcio e vitamina D são alguns suplementos que podem ajudar. Atenção: não saia por aí comprando ou tomando tudo, pois o excesso de alguns desses suplementos podem prejudicar a sua saúde”, alerta a gerontologista.

“Antes de sair tomando vitaminas, o primeiro passo é consultar um nutricionista e um médico nutrólogo, que lhe pedirá exames e prescreverá o que realmente você necessita de acordo com todas as suas taxas.”

As 10 melhores cidades do Brasil para morar quando se aposentar



Fonte: [Diário do Litoral](#)

Foto: Diário do Litoral

A aposentadoria chega junto com o sonho de viver em uma cidade com mais conforto e qualidade de vida. É pensando nisso que um estudo do IDL (Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade), realizado pelo Instituto de Longevidade Mongeral Aegon, selecionou as quarenta melhores cidades para envelhecer, levando em consideração fatores que proporcionem uma vida ativa aos 50+.

Além do conforto para as pessoas da terceira idade, cada cidade possui uma característica para atrair diferentes perfis, como cultura, saúde, empreendedorismo, etc. Entre as cidades grandes, as cidades do Sul e do Sudeste se destacam. Já entre as cidades menores, todas as melhores estão situadas no Estado de São Paulo.

Por isso, selecionamos uma amostra das cinco melhores cidades grandes para aposentados viverem e também cinco municípios menores (entre 50 mil e 100 mil habitantes) que apresentam excelente qualidade de vida para pessoas que já pararam de trabalhar. Confira a seguir:

Cidades grandes

Santos (SP)

Primeiramente, a cidade se destaca nas finanças, devido ao baixo percentual de pessoas de baixa renda, assim como no acesso à cultura, com programas de incentivo. Santos também é uma das cidades com maior percentual de idosos com acesso a rede de saúde privada e pública, logo tornando-se atrativa em relação ao bem-estar.

Florianópolis (SC)

Florianópolis tem características bem parecidas com Santos e ainda recebeu da Unesco o título de uma das “cidades criativas” do país, sendo classificada pela ONU com o melhor IDH (Índice de Desenvolvimento Humano) entre as capitais brasileiras.

Porto Alegre (RS)

Uma das cidades mais premiadas por condições de moradia, trabalho, lazer, negócio e estudo. Além disso, possui a maior quantidade de condomínios residenciais dedicados a idosos, e é destaque na saúde por possuir o maior número de enfermeiras por habitante entre as 150 maiores cidades do país.

Niterói (RJ)

Com o maior número de médicos por habitante entre as 150 maiores cidades do Brasil, tornou-se atrativa em relação ao desempenho na saúde.

São José do Rio Preto (SP)

Líder em educação e emprego, São José do Rio Preto destaca-se também na saúde. Além disso, as condições climáticas e a baixa incidência de chuvas, torna o local um dos melhores em condições de habitação.

Cidades pequenas

São João da Boa Vista (SP)

Com baixo índice de violência, São João da Boa Vista chama atenção pela quantidade de ambulatórios e profissionais psicólogos e fisioterapeutas. Assim como, tem uma das melhores avaliações no Índice

Firjan de Desenvolvimento Municipal na educação e conectividade da cidade.

Vinhedo (SP)

A cidade atrai pelas ofertas de emprego e negócios, o rendimento dos idosos está entre os dez maiores no ranking das cidades pequenas, por exemplo. Por outro lado, é também uma das cidades mais conectadas, com maior porcentagem da população com acesso à internet.

Lins (SP)

A população está entre as cinco com maior acesso a serviços de saúde privados, além de ser uma das cidades com o maior número de psicólogos.

Fernandópolis (SP)

Uma das cinco cidades com maior participação de idosos na população e líder no Índice Firjan de Desenvolvimento Municipal de educação.

Tupã (SP)

Lidera o índice de envelhecimento com maior percentual da população formada por idosos. Além disso, na saúde possui o maior número de leitos do SUS

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 21.07.2022.