

Aposentados apresentam maior satisfação com a vida, aponta pesquisa



Fonte: [Faculdade de Medicina UFMG](#), por Eduarda Esperandio

Foto: Faculdade de Medicina UFMG

Um estudo do Programa de Pós-graduação em Saúde Pública da Faculdade de Medicina da UFMG, utilizando dados do ELSA-Brasil, indica que aposentados apresentam maior satisfação com a vida em relação aos não aposentados. Porém, a pesquisa alerta: após os três primeiros anos desse marco na vida dos trabalhadores há uma queda na satisfação, que só será retomada após o oitavo ano.

O trabalho foi desenvolvido no doutorado da pesquisadora Jôsi Fernandes, com orientação das professoras do Departamento de Medicina Preventiva e Social (MPS), Luana Giatti e Sandhi Maria Barreto. O objetivo foi analisar o nível de satisfação de vida dos aposentados, em comparação com os servidores ainda ativos, assim como observar variações de gênero e segundo tipo de ocupação.

A tese é baseada em dados do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). Ao todo, foram estudados mais de 13 mil servidores públicos, entre ativos e aposentados, avaliados entre 2012 e 2014, por meio de entrevistas e exames clínicos e laboratoriais. O artigo foi publicado no Cadernos de Saúde Pública.

Para medir a satisfação com a vida, que é um componente do bem-estar, foi utilizada a Escala de Satisfação com a Vida de Ed Diener e colaboradores, na qual são apresentadas cinco questões para serem respondidas utilizando sete opções que variam de “concordo totalmente” a “discordo totalmente”.

Período de “lua de mel”

Nos três primeiros anos, os aposentados declaram maior satisfação com a vida comparados aos servidores que se mantêm ativos. Logo após esse período, é observado um declínio na satisfação do terceiro ao oitavo ano.

Segundo a pesquisadora, uma possível explicação é que exista animação ao se aposentar, mas após algum tempo, outros fatores, como o sentimento de perda de vínculos trabalhistas e a redução da rede social, podem impactar negativamente essa percepção.

“É muito importante que haja planejamento antes mesmo da aposentadoria acontecer de fato, seja financeira ou pessoal, o aposentado precisa estar familiarizado com este novo momento de vida, que pode ser diferente do período de trabalho”, afirma Jôsi.

De acordo com a Fundação Getúlio Vargas, o planejamento de aposentadoria é a organização desse período de vida, conforme o histórico contributivo e laboral do trabalhador. Ao se planejar, o aposentado tem maior conforto e estabilidade após abandonar a carga de trabalho.

Após esse momento de declínio, o indicador mostra que a satisfação com a vida volta a subir. O melhor resultado foi encontrado no grupo que se aposentou entre 8 e 15 anos atrás.

A natureza das atividades realizadas no trabalho (manual ou não manual) foram consideradas nos resultados. Para a surpresa dos pesquisadores, a satisfação com a vida após aposentadoria, de maneira geral, se manteve independente da atividade exercida.

O mesmo aconteceu em relação ao gênero. A autora entende que é possível que as diferenças de gênero na situação profissional sejam menos evidentes entre servidores públicos de instituições de

ensino e pesquisa, como no caso da amostra analisada.

“Em outras realidades é possível que haja uma diferença maior entre homens e mulheres em seus cargos de trabalho, causando maior ou menor satisfação com a vida quando aposentados. No entanto, entre servidores públicos esta diferença é mínima”, revela a pesquisadora.

É importante destacar que os servidores públicos aposentados deste estudo recebiam proventos similares aos trabalhadores ativos nos mesmos cargos. Além disso, as mudanças nas regras de aposentadoria em 2019 podem vir a impactar o cenário.

A pesquisa foi financiada e apoiada pelo Ministério da Saúde, Ministério da Ciência e Tecnologia, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

Pequenas ações para juntar R\$ 10 mil de reserva de emergência



Fonte: [E-Investidor Estadão](#), por Artur Scaff

Foto: Estadão/ Shutterstock/Reprodução

Todas as pessoas passarão por um imprevisto em algum momento da vida de alto custo financeiro, seja ele médico, profissional ou patrimonial, e em todos os casos contar com uma reserva de emergência se torna essencial – às vezes determinante para a resolução do problema. No entanto, se o imprevisto custar pelo menos R\$ 10 mil, então 84% dos trabalhadores brasileiros não terão recursos disponíveis de forma imediata para arcar com a situação. O dado consta em pesquisa realizada pela fintech Zetra.

Lições básicas de educação financeira levam em consideração eventos imprevisíveis que exigem a necessidade imediata de dinheiro. Por isso, a primeira tarefa financeira do cidadão consiste em juntar uma reserva de emergência, que pode evitar que os problemas inesperados se arrastem por muitos anos à frente.

A tarefa de criar uma reserva, no entanto, pode parecer absurda no contexto da realidade socioeconômica do País. Cerca de 70% da população brasileira vivia com apenas dois salários-mínimos no segundo semestre de 2022, de acordo com outra pesquisa, essa da LCA Consultores – atualmente o salário-mínimo é de R\$ 1.302. Numa situação emergencial, então, a grande maioria dos brasileiros fica à mercê de linhas de crédito, que, no fim, podem levá-los a se perder em dívidas.

Linhas de crédito como o cheque especial (juros de 150,56% ao ano), rotativo do cartão de crédito (juros de 411,5% ao ano) e parcelamento de compras no crédito (182,1% ao ano), por exemplo, podem fazer com que as dívidas virem uma bola de neve caso não sejam pagas rapidamente. Para Ariane Benedito, economista especialista em mercado de capitais, essas alternativas funcionam “em momentos de juros baixos, nunca de juros altos”. Atualmente, a taxa básica de juros da economia, a Selic, está em 13,75% ao ano, patamar considerado alto na história recente do País.

O cuidado vale até para o crédito consignado, que está com uma taxa de juros anual de 25,07%. “A contratação do crédito consignado exige responsabilidade. Planejar e priorizar os gastos é muito importante. Então, o recurso precisa ter destino certo e o menor juto possível. Assim, as contas poderão ser restabelecidas prontamente”, pontua a educadora financeira da Zetra, Andreza Stanoski.

Diante de tais taxas, a reserva de emergência se sobressai como a melhor forma para lidar com imprevistos, como explica Benedito: “A reserva de emergência é a primeira caixinha de

investimento dentro do planejamento financeiro. Se acontecer alguma coisa, o trabalhador precisa ter recursos para se financiar ao invés de tomar linhas de crédito danosas à situação financeira”.

O E-Investidor consultou três educadores financeiros para ajudar o trabalhador a criar uma reserva de emergência.

Como criar uma reserva financeira?

De acordo com Rejane Tamoto, planejadora financeira CFP, o primeiro passo para a criação da reserva de emergência, mesmo que leve tempo, consiste em fazer um balanço das contas do orçamento pessoal ou familiar e cortar itens que não essenciais.

“Despesas fixas com assinaturas e serviços podem ser trocados por os de outra empresa com preços melhores. São os cortes que costumam doer menos, pois o serviço continua sendo prestado. O importante é que a família reavalie cada um deles e efetue mudanças de marcas, pois no final várias reduções pequenas podem se transformar em um número expressivo de 5% a 10% do gasto total”, destacou.

Benedito também aconselha começar a reserva sem imensos cortes e sacrifícios. “A formação de poupança começa dos pequenos detalhes, nos pequenos montantes. Ao economizar uma pizza ou uma atividade de lazer fora de casa no mês, o trabalhador já consegue formar a reserva de emergência e, ao longo do tempo, ela vai crescer”, disse.

Outra forma de aumentar esses valores está na busca de recursos extraordinários, como a restituição do Imposto de Renda (IR), bônus profissional, o 13º salário ou até mesmo o saque do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS).

Como a reserva de emergência pode auxiliar nos investimentos?

A reserva de emergência dá tranquilidade para usar o orçamento mensal em compras de rotina e viagens, mas também em investimentos. Com um colchão financeiro confortável, o investidor pode se aventurar em ativos mais voláteis que podem gerar mais rentabilidade no futuro. “A finalidade da reserva é proteger o investidor, dar proteção para se manter nas aplicações e garantir que o trabalhador tenha recursos para se financiar em casos de imprevistos na vida”, disse Benedito.

“Quando o investidor aplica em investimentos mais voláteis e não tem reservas, se ele precisar tirar o investimento antes da hora e perder mais do que investiu inicialmente”, completou. A reserva de emergência dá tranquilidade para “operar com as perdas” até o investimento resultar em ganhos.

Longevidade cresce em favor da mulher: além de adotar hábitos de maior risco, os homens menosprezam os cuidados de saúde



Fonte: [O Sul](#)

Foto: O Sul

Durante anos, a sabedoria convencional dizia que a falta de pesquisas de saúde específicas por sexo prejudicava sobretudo as mulheres e as minorias de gênero. Embora essas preocupações sejam verdadeiras, um olhar mais atento aos dados de longevidade conta uma história mais complicada. Ao longo da vida – desde a infância até a adolescência, meia-idade e velhice –, o risco de morte em todas as idades é maior para meninos e homens do que para meninas e mulheres. O resultado é uma crescente diferença de longevidade entre homens e mulheres. Nos Estados Unidos, a expectativa de vida em 2021 era de 79,1 anos para mulheres e 73,2 anos para homens. Essa diferença de 5,9 anos é a maior lacuna em um quarto de século.

“Os homens têm vantagens em todos os aspectos de nossa sociedade, mas temos piores resultados de saúde para a maioria das coisas que podem matar”, disse Derek Griffith, diretor do Centro de Igualdade em Saúde Masculina no Instituto de Justiça Racial da Universidade de Georgetown. “Costumamos não priorizar a saúde do homem, mas ela precisa de atenção exclusiva e tem implicações para a família. Isso significa que outros membros, incluindo mulheres e crianças, também sofrem.”

A diferença de longevidade entre homens e mulheres é um fenômeno global, embora as diferenças entre os sexos e os dados sobre as idades de maior risco variem em todo o mundo e sejam influenciados por normas culturais, manutenção de registros e fatores geopolíticos, como pobreza, guerras e mudanças climáticas. Mas os dados que analisam os riscos à saúde de meninos e homens nos Estados Unidos mostram um quadro sombrio. Os homens correm mais risco de morrer de covid do que as mulheres, por exemplo, uma diferença que não pode ser explicada pelas taxas de infecção ou pelas condições preexistentes. A taxa de mortalidade ajustada por idade foi de 140 mortes por 100 mil para homens e de 87,7 por 100 mil para mulheres.

Ao ver os homens como padrão privilegiado, os especialistas em saúde estão ignorando importantes diferenças que podem iluminar questões de saúde. “Costumávamos pensar que as mulheres estavam super utilizando os cuidados de saúde, e os homens os estavam utilizando da maneira correta”, disse Griffith. “O que percebemos foi que as mulheres estavam indo melhor, principalmente em cuidados preventivos, e os homens estavam subutilizando cuidados de saúde.”

Biologia

As razões por trás da diferença de longevidade não são totalmente compreendidas, mas a natureza global da disparidade sugere que a biologia provavelmente tem um papel importante. Por exemplo, altos níveis de testosterona, que podem enfraquecer a resposta imune, talvez sejam um fator que explica por que os homens – e os mamíferos masculinos em geral – são mais vulneráveis a infecções parasitárias. O estrogênio pode explicar por que as mulheres têm taxas mais baixas de doenças cardíacas ao longo da vida – e porque a diferença diminui depois que as mulheres atingem a menopausa.

Comportamento

Os homens também são conhecidos por se envolverem em comportamentos mais arriscados, como uso de drogas e álcool, tabagismo e direção imprudente. Embora as razões por trás dessas tendências não sejam totalmente compreendidas, os riscos comportamentais também são uma razão pela qual a saúde masculina não é estudada, disse Griffith. “É difícil convencer as pessoas de que é problema quando pensamos que só é problema porque os homens não fazem o que deveriam fazer”, disse ele.

Conta conjunta: casais que administram finanças juntos possuem um bom relacionamento

Casais que administram finanças juntos possuem um bom relacionamento, é o que diz uma pesquisa que analisou 230 casais de noivos ou recém-casados. Eles foram divididos em três grupos: um com conta corrente conjunta, outro com contas distintas de um terceiro que poderia escolher como dividir as finanças. No final, os pesquisadores notaram que aqueles que colocam seu dinheiro em comum, tiveram uma melhora na qualidade do relacionamento. Para psicopedagoga orienta que relacionamento saudável vai além da administração da conta bancária, pois depende do diálogo. Assista à matéria do Jornal da TV Cultura:

Fonte: [Funpresp-Jud](#), em 09.05.2023.