



Nessa terça-feira (10/10), foi realizado o evento “Cápsula do Tempo” no formato híbrido – com transmissão ao vivo pelo YouTube da Previdência Usiminas e presencialmente no Teatro Zélia Olguin, em Ipatinga. Com o tema “Cápsula do tempo”, a iniciativa marcou o Dia Internacional das Pessoas Idosas, que é celebrado no dia 1º de outubro.

O evento foi promovido pela Previdência Usiminas, Usiminas, Fundação São Francisco Xavier – FSFX e pelos Programas de Diversidade e Inclusão das instituições, com o apoio do Instituto Usiminas que cedeu o espaço para a realização do encontro.

Na oportunidade, foram abordados temas como previdência privada, saúde e carreira, e sobre as possibilidades de se reinventar em todas as fases da vida e ter uma vida mais longa com saúde física, mental e financeira.

O encontro, feito em formato de roda de conversa, contou com a apresentação e mediação da palestrante Denise Morante Mazzaferro, autora do livro “Longevidade: os desafios e as oportunidades de se reinventar” e mestre em Gerontologia, que é o estudo do envelhecimento nos aspectos biológicos, psicológicos, sociais e outros. “Viver 100 anos é uma realidade para muitos de nós. Conhece alguém que já tenha passado dos 100 anos?”. Esta foi uma das provocações feita por Denise. Ela ressaltou ainda a importância do planejamento para uma vida mais longa, com saúde financeira, projetos de vida e saúde.

Também participaram da roda de conversa o diretor-presidente da Previdência Usiminas, Roberto Maia; a especialista em Recursos Humanos da Usiminas, Tatiany Bouzas Sales Quintão; e a doutora Pâmela Machado da FSFX.

Como reflexão final, “o que você diria para o seu eu do passado? E para o seu ‘eu’ do futuro?” Esse foi dever de casa para todos os participantes, independentemente da idade.

Iniciativa aprovada

Legismap Roncarati

Previdência Usiminas - Evento "Cápsula do Tempo" traz reflexões sobre como ter uma vida mais longa com saúde física, mental e financeira

Maria Inês Guerra Grossi, que é pensionista da Previdência Usiminas, participou do evento presencialmente em Ipatinga e destacou a relevância dos temas abordados. "Gostei muito do evento. Achei a palestra (da Denise Morante) muito clara e objetiva. A gente já vem fazendo muitas coisas na nossa idade, mas precisamos nos aprimorar mais, ter sonhos, porque isso é muito importante. Também é importante mostrar para os jovens o que está acontecendo neste mundo atual e o que que eles devem seguir. E eu acho que informação é sempre bem-vinda, porque precisamos sempre nos reciclar", destacou.

O aposentado Francisco Blanc de Freitas também ressaltou a importância de ter planos e se preparar para o futuro. "Achei a iniciativa excelente. Quero chegar aos 100 anos! Quando eu me aposentei com 53 anos, eu tinha um plano previdenciário visando os 80 anos de idade. Eu estou nos 67 anos e vou chegar aos 100 anos. Nessa palestra, eu vi que é importante se preparar para isso financeiramente. É bom viver. E tem que repetir essas iniciativas mais vezes. Todo evento eu participo. Eu sou um viciado em previdência, leio tudo sobre previdência e fico satisfeito com isso (iniciativas como essas)", afirmou.

Fonte: [Previdência Usiminas](#), em 16.10.2023