

Por Bruna Chieco

BRUNO

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) uma pessoa nascida no Brasil em 2022 tinha expectativa de viver, em média, até os 75,5 anos. Em um panorama da expectativa de vida do país desde 1940 até 2022, este indicador aumentou em 30 anos.

Diante do crescimento exponencial deste dado, a pergunta que a maior parte da população se faz é: como chegar nesta fase da vida com qualidade de vida? Foi a essa pergunta que as especialistas Laura Medina e Bianca Vilela tentaram responder em palestra realizada no Dia do Aposentado 2024 da Abrapp. O evento, que contou apoio institucional da UniAbrapp, Sindapp, ICSS e Conecta, foi realizado nesta quarta-feira, 24 de janeiro, e teve mais de 360 inscritos.

“Aposentadoria sem se aposentar de si mesmo” foi o tema central do descontraído bate-papo que abordou desde mudanças no estilo de vida até melhorias nos hábitos de alimentação e sono.

A conversa proporcionou insights importantes sobre envelhecer com alto astral e autonomia, reinvenção de si mesmo, mudança, transformação, transição e novos aprendizados nesta fase da vida que é tão desejada.

#### **Veja alguns destaques da palestra:**

##### **Se adaptar a mudanças**

“É sempre preciso aprender algo novo, desapegando de determinadas rotinas”, disse Laura Medina, que é Jornalista de Saúde e Bem-Estar.

“Reinventar-se é uma construção de nós mesmos permanentemente, mas para que ela seja positiva, é preciso deixar de lado alguns preconceitos e crenças”, apontou Bianca Vilela, Mestre em Fisiologia do Exercício.

##### **Qualidade de vida**

“Exercitar os pensamentos e a mente é um caminho para um envelhecimento mais saudável”, destacou Laura Medina.

“A qualidade dessa jornada permeia saúde física, mental e questões emocionais, além dos aprendizados”, disse Bianca Vilela.

##### **Sono, alimentação e relacionamentos**

“Buscar o equilíbrio na alimentação visando acordar bem. Outro pilar é o social, de relacionamento e contar com amigos no dia a dia, e abrir a mente para a criatividade”, apontou Medina.

“A alimentação é fundamental. A nutrição tem um link muito grande com as emoções, bem como a atividade física e exercícios. É preciso buscar equilíbrio em todas as escolhas e hábitos, regular o sono e ficar atento aos hormônios do sono”, disse Vilela.

##### **Autoconhecimento**

“Acolher e investigar emoções. Interconexão entre fazer o que ama, o que o mundo precisa, o que é necessário para ser pago e o que somos bons em fazer”, disse Medina.

“Equilíbrio em todas as escolhas e hábitos”, pontuou Vilela.

## **Homenagem aos aposentados**

“Ao se aposentar, não fechamos um livro. Apenas viramos a página para um novo e emocionante capítulo da vida”. Com essa reflexão, foi iniciado o vídeo de homenagem aos assistidos indicados pelas Associadas.

Nesta edição, o evento contou com a participação histórica de 74 aposentados homenageados. Além disso, cada um dos homenageados receberá um diploma alusivo como forma de agradecimento em comemoração à data.

A gravação do evento ficará disponível no [canal da Abrapp no YouTube](#).

A solenidade do Dia do Aposentado 2024 da Abrapp contou com o Patrocínio Ouro da Vivest.

**Fonte:** [Abrapp em Foco](#), em 24.01.2024.