

Estamos vivendo cada vez mais. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), após dois anos de queda, a expectativa de vida da pessoa brasileira subiu para 75,5 anos em 2023. Esse dado nos revela que estamos tendo mais anos de velhice e, com isso, a chance de aproveitar a aposentadoria com alegria e plenitude. Quer saber como? Então, atenção às nossas próximas dicas:

- Aceite a aposentadoria como um momento e uma oportunidade de ser feliz de um jeito diferente;
- Encare suas limitações como desafios e escolha uma atividade física de que goste. Você vai fortalecer sua estrutura muscular e óssea, enquanto o corpo libera dopamina, serotonina (o que significa um sono de melhor qualidade) e endorfina, os hormônios queridinhos da felicidade;
- Retome ou adote um hobby. Pintura, jardinagem, caminhada, dança, artesanato ou qualquer prática que lhe dê prazer e coloque sua mente e corpo em movimento;
- Não pare de buscar conhecimento. Você sabia que adquirir novas habilidades e adquirir informações diariamente mantém a mente ágil e ativa? Como já dizia o saudoso Raul Seixas, “não pense que a cabeça aguenta se você parar”! Que tal aprender um novo idioma, iniciar um curso, participar de um clube do livro ou de xadrez ou praticar algum tipo de artesanato, como o crochê? Tudo isso ajuda a espantar doenças emocionais, como a depressão, atrasa o declínio cognitivo e pode retardar o avanço de doenças como o Alzheimer.
- Tenha pessoas amigas para rir, dançar e viver a vida, que é muito melhor quando compartilhada com quem se ama. Procure por grupos de idosos e aposte na felicidade;
- Divida para multiplicar: sabia que o seu conhecimento pode ajudar quem mais precisa? Participe de grupos de voluntariado e ajude alguém ou à sua comunidade. Além de contribuir para melhorar o mundo, você se sentirá útil e terá um propósito para sorrir e permanecer uma pessoa ativa, atenta e forte;

### **Quer saber mais?**

[Baixe agora o E-book “Vivenciando uma Aposentadoria Ativa e Feliz”, no blog da Fachesf, e tenha acesso a um plano de ação que fará de você – com sorte – uma pessoa velha, aposentada e feliz!](#)

**Fonte:** [Fachesf](#), em 26.01.2024.