

Você está pensando na sua velhice?

Envelhecer é um processo natural, mas a qualidade de vida no futuro depende muito das escolhas que fazemos hoje. A ideia de planejar é mais do que poupar dinheiro; trata-se de cuidar da saúde, não esquecer de manter a mente ativa e cultivar relações com quem realmente importa. Afinal, o envelhecimento é uma combinação de tempo e cuidado.

Por mais que muitas pessoas associem o envelhecimento apenas a desafios, ele também pode ser uma fase de realizações e plenitude. Para isso, é importante não deixar o planejamento para depois. O que você faz hoje impacta diretamente no tipo de vida que vai ter no futuro.

Três pilares para uma velhice mais saudável e feliz

1. Saúde física e mental

Manter o corpo e a mente saudáveis é fundamental para garantir autonomia e bem-estar na terceira idade. Algumas dicas importantes:

- Check-ups regulares: Para prevenir problemas de saúde.
- Atividade física: Exercícios ajudam a fortalecer o corpo, prevenir doenças e melhorar o humor.
- Alimentação balanceada: Uma dieta equilibrada fornece energia e protege contra doenças crônicas.

2. Educação e aprendizado contínuos

Manter a mente ativa é essencial para preservar as funções cognitivas e promover o bem-estar. Nunca é tarde para aprender algo novo!

Invista em hobbies que estimulem a criatividade.

Participe de cursos ou workshops.

Leia livros ou assista a conteúdos que despertem sua curiosidade.

3. Conexões e relações sociais

As relações humanas são essenciais para o bem-estar emocional. Cultivar conexões traz mais alegria e sentido à vida. Mantenha contato com amigos e familiares. Se possível, participe de grupos comunitários ou atividades sociais. Se abra para construir novas amizades!

Reserve um momento para refletir: o que você pode fazer hoje para cuidar do seu eu de amanhã? Pequenas ações no presente podem fazer toda a diferença no futuro. Planejar-se para a velhice é autocuidado.

Superintendência de Saúde da Fachesf muda de endereço

A Fachesf informa que a equipe da Superintendência de Saúde da Fundação passará a trabalhar em novo endereço a partir de 13 de janeiro. A equipe da Fachesf responsável pela operação dos planos Fachesf Saúde terá como local de trabalho sala, no segundo andar do Edifício Empresarial Pedro Stanford (Av. Lins Petit, 100 – Boa Vista, Recife). **No entanto, o atendimento presencial aos participantes e beneficiários continuará sendo realizado na sede da Fachesf (Rua do Paissandu, 58, Boa Vista, Recife) ou pela Central de Atendimento Fachesf pelo 0800 281 7533.**

A mudança de endereço da Superintendência de Saúde da Fachesf faz parte dos trâmites necessários para a cisão dos negócios de previdência e saúde da Fundação, o que ainda está em

andamento.

O processo de cisão visa separar de forma definitiva as duas atividades da Fundação, com a segregação dos patrimônios, despesas e receitas de cada área. Ao concluir esse processo, a Fachesf concentrará seus esforços na gestão da previdência complementar, enquanto os planos de saúde da Fachesf serão transferidos para a Luminar Saúde, operadora da qual a Fundação é patrocinadora instituidora.

A Fachesf disponibiliza um tira-dúvidas com respostas às perguntas frequentes enviadas. Acesse aqui: [Mudanças na operação do Fachesf Saúde | Perguntas frequentes](#)

Todas as informações relevantes sobre a cisão continuarão a ser divulgadas pelos canais oficiais de comunicação da Fundação.

Caso tenha alguma dúvida, entre em contato com a Central de Relacionamento Fachesf pelo 0800 281 7533 ou pelo e-mail faleconosco@fachesf.com.br

Fonte: [Fachesf](#), em 10.01.2025.