



Trazendo como tema central “Envelhecer é Moderno: Reinvenção, Estilo e Liberdade”, o novo episódio do AbraCast conta com entrevista exclusiva com Claudia Arruga, Juíza Federal, influenciadora digital e colunista do @womentowatchbrasil. Ela criou o projeto @Cool50s para mostrar que envelhecer pode ser sinônimo de liberdade, reinvenção e estilo.

O episódio aborda temas como longevidade, saúde financeira, previdência, redes sociais e autoestima. Durante o bate-papo, Claudia compartilha como foi a virada de chave após uma crise aos 50 anos, os aprendizados na transição de carreira e os tabus que ainda precisamos quebrar sobre o envelhecer.

“A minha geração cresceu com revistas, onde mandávamos carta ao leitor, tentando ser ouvidas. Eu acho que o Instagram, como rede social, permitiu isso de forma fantástica. Podemos compartilhar a nossa história. Minhas seguidoras estavam interessadas também em contar sobre a vida delas, e eu leio todos os comentários”, disse em trecho da entrevista.

Ela também destacou a importância do planejamento financeiro para o futuro, ressaltando que a sua geração não foi preparada para isso, o que pode gerar dificuldades. Por isso, é importante começar a poupar desde cedo. Claudia deu algumas dicas para envelhecer bem, com foco em cuidar da saúde, fazer atividade física e manter uma boa alimentação. Ressaltou ainda que é fundamental ter autoestima, ter uma rede de apoio e planejar os próximos passos.

“Eu cuido do meu corpo, treino, faço musculação, tomo suplemento, isso é muito importante. Eu penso no meu futuro e quero que meus planos continuem dando certo. Quero me programar para viajar o mundo com o meu marido, fazer muitas atividades e trilhas por diversos lugares”, comentou.

O AbraCast visa democratizar o conhecimento sobre finanças, longevidade e previdência complementar, levando essas conversas para além do público especializado. Por meio de um bate-papo leve e informativo, os assuntos são debatidos por especialistas e personalidades influentes, mantendo a seriedade necessária para tratar desses temas, que são fundamentais para a evolução do setor.

Os lançamentos acontecem com frequência semanal, sempre às quintas-feiras. Os episódios estão disponíveis no [YouTube](#) e [Spotify](#). Assista agora e se inscreva no canal para acompanhar todos os conteúdos e concorrer a um ingresso presencial para o 46º CBPP. Basta preencher o formulário acessando o QRCode exibido durante o episódio.

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 27.03.2025.