No dia 24 de janeiro, celebramos o Dia do Aposentado e da Aposentada. Para nós, é mais do que uma data comemorativa. É um momento de reconhecer trajetórias que ajudaram a construir histórias e inspirar nosso futuro. Por isso, é um compromisso também fortalecer essa fase da vida, com valorização e conscientização para um bem viver com qualidade.

A aposentadoria não é um ponto final. Ela marca o início de uma nova fase da vida. Um período que pode ser vivido com mais liberdade e novos projetos, sem deixar de lado tudo o que foi aprendido e construído ao longo do caminho.

Brasil e longevidade

O Brasil está passando por uma mudança demográfica significativa: dados do Censo Demográfico 2022 mostram que a população com 60 anos ou mais já representa 15,6% do total do país, ultrapassando os 14,8% dos jovens de 15 a 24 anos.

Esse cenário também se traduz em maior longevidade: segundo o IBGE, a expectativa de vida no Brasil chegou a 76,6 anos em 2024.

Ter mais tempo de vida é um privilégio que vem acompanhado da necessidade de qualidade de vida e bem-estar. Estudos enfatizam que pessoas mais velhas que permanecem engajadas e em movimento apresentam melhores resultados de saúde física e mental.

Dicas para um envelhecimento ativo

1. Mantenha o cérebro em movimento

Atividades que desafiam o raciocínio, como leitura, jogos de estratégia, aprender algo novo, estimulam o cérebro e ajudam a manter funções cognitivas ativas. Fazer palavras cruzadas e jogar dominó com os amigos são excelentes recursos para treinar a mente.

2. Alimentação equilibrada e consciente

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos integrais e fontes de proteína magra reduz o risco de doenças crônicas. Substituir alimentos processados por opções naturais pode fazer grande diferença também.

3. Pratique atividade física regularmente

Estudos médicos apontam que a atividade física é um dos pilares para uma vida longa e mais saudável. A Organização Mundial da Saúde recomenda 150 a 300 minutos por semana de atividade física moderada. Uma caminhada já vai trazer benefícios duradouros.

4. Cultive relações sociais e emocionais

Manter vínculos com amigos, familiares e participar de grupos sociais fortalece o bem-estar emocional e reduz sentimentos de isolamento ou solidão.

5. Cuide da saúde com exames regulares

Acompanhamento médico e controle de condições crônicas (como diabetes ou hipertensão) permitem intervenções precoces e mais eficazes, garantindo autonomia mesmo em idades avançadas.

A aposentadoria não é um ponto final. Ela marca o início de uma nova fase da vida. Um período que pode ser vivido com mais liberdade, novos projetos, bem-estar e qualidade de vida, sem deixar de lado tudo o que foi aprendido e construído ao longo do caminho.

Na Fachesf, cada aposentado representa parte essencial da nossa história. São essas trajetórias que dão sentido ao nosso trabalho e reforçam o compromisso de cuidar do presente e do futuro, com responsabilidade e respeito.

Neste dia, deixamos nosso reconhecimento a quem segue inspirando, ensinando e mostrando que novos caminhos sempre podem ser trilhados.

Fonte: Fachesf, em 23.01.2026.