No dia 20 de janeiro, a Fundação Itaú Unibanco e o Funbep realizaram a segunda edição do evento em comemoração ao Dia do Aposentado, com o tema “O Valor de Viver Mais: Segredos da Longevidade”. Parte do Trilha pro Futuro, programa de Educação Financeira e Previdenciária, o encontro online propôs uma reflexão aprofundada sobre a importância de converter os anos conquistados em qualidade de vida e bem-estar.

A abertura foi conduzida pelo Diretor-Presidente, Cristiano Lacerda, que destacou a relevância especial da edição de 2026, realizada no mesmo ano em que a Fundação Itaú Unibanco celebra 60 anos e o Funbep, 75 anos de história, um marco que reforça, de maneira simbólica e inspiradora, a pertinência do tema da longevidade.

Conversas sobre as Zonas Azuis

Lilian Liang, jornalista especializada em gerontologia e idealizadora do documentário Conversas nas Zonas Azuis, conduziu a palestra. Lilian compartilhou sua experiência visitando as Zonas Azuis: regiões do mundo reconhecidas por concentrarem pessoas que vivem significativamente mais do que a média, muitas delas ultrapassando os 90 e 100 anos com autonomia e saúde.

Durante sua apresentação, destacou os comportamentos e hábitos observados nessas comunidades que contribuem para a longevidade excepcional de seus moradores. Suas reflexões mostraram que, embora esses lugares estejam distribuídos em diferentes partes do mundo, os princípios que os sustentam como propósito, alimentação equilibrada, conexões sociais e rotina ativa, podem ser incorporados ao cotidiano de qualquer pessoa. Assim, reforçou que cuidar de pequenas atitudes diárias é fundamental para promover melhores condições ao longo de toda a trajetória.

Como você imagina o seu futuro?

Ainda dentro do raciocínio de estimular a reflexão sobre futuro, ao final do momento de perguntas e respostas com a palestrante foi exibido o vídeo “Como você imagina o seu futuro?”. A iniciativa, que teve a participação dos colaboradores, convidou cada um deles a compartilhar perspectivas, expectativas e sonhos sobre os próximos anos.

As Fundações estão comprometidas não apenas com seus participantes, mas também com a promoção da longevidade, do bem-estar e da qualidade de vida. Eventos como o Dia do Aposentado têm o objetivo de estimular a reflexão sobre aspectos essenciais para uma vida com propósito.

A gravação do evento está disponível. Confira!

https://youtu.be/Ket_MPES4Bk

Fonte: Fundação Itaú Unibanco, em 26.01.2026