

Por Bruna Chieco



Bem-estar é a satisfação plena das necessidades físicas e mentais, o que significa ter saúde, pouca ou nenhuma preocupação, finanças resolvidas, família tranquila. Essa foi a definição dada pela gerontóloga Eva Bettine, que estuda o processo de envelhecimento humano, durante a [palestra “Bem’ Estar no ‘Novo’ Estar”](#) realizada nesta quarta-feira, 27 de janeiro, na Semana do Aposentado. Em formato inédito, o evento teve início na terça-feira (26), com lives abertas e gratuitas transmitidas pelo [Facebook](#) e [YouTube](#), realizadas pela Abrapp, em parceria com o Sindapp.

Eva ressalta, contudo, que talvez essa satisfação plena mencionada não seja tão simples no dia a dia. Ela citou ainda as novas necessidades diante de um momento de pandemia, como resiliência, compreensão da situação, empatia para com o sofrimento do outro, respeito às orientações de cuidados, otimismo com a volta ao estado anterior e olhar para os pontos positivos que a pandemia trouxe.

“Como está o nosso estado de alerta?”, questionou Eva Bettine no início da palestra, destacando que a saúde está relacionada à boa circulação sanguínea do corpo, orientando assim um exercício para ativar a circulação. “Para estarmos em atenção, precisamos entrar em estado de alerta. Mas antes disso, precisamos estar interessados”.

Ela promoveu exercícios respiratórios e de alongamento ao longo da palestra, ajudando a ativar o estado de alerta e atenção dos participantes do evento online.

Aposentadoria – Eva falou sobre o momento da aposentadoria, que significa “parar para descansar”, derivado do latim, tendo também definições como recolher-se aos aposentos ou retirar-se, significando muitas vezes a perda da função social ou o marcador da “velhice”. “Estamos tentando ressignificar isso. É possível continuar na área laboral, prestando serviços, mas também é possível fazer outras coisas para que seu tempo seja algo valioso”, disse. “Temos que pensar no que a gente faz com esse tempo”, ressaltou.

Ela tratou de temas sensíveis, porém importantes de serem refletidos e ressignificados, passando pela sensação de envelhecimento, até a aposentadoria, que pode ser uma janela para um novo projeto de vida. “É importante ter isso na nossa perspectiva. Há sempre tempo para começar uma nova atividade, um novo ramo, aprender trabalhos manuais ou a parte intelectual, ir para a área artística, escrever livros... existem muitas coisas que podem preencher sua vida com um novo projeto”, disse.

Eva falou ainda sobre crenças que precisam ser quebradas pois fazem com que o envelhecimento seja mais difícil para as pessoas. “Precisamos criar um ambiente inclusivo para todas as pessoas. Queremos um mundo preparado para todas as idades”. A especialista desmistificou algumas dessas crenças, como a associação do envelhecimento a doenças, inutilidade, incapacidade intelectual, fim da sexualidade e dependência.

Saúde e bem-estar – Eva Bettine tratou ainda sobre o sono e sua importância para a saúde. “Quando a gente não dorme bem à noite, no dia seguinte o nosso nível de atenção estará prejudicado”, alertou, reiterando que durante a pandemia o ritmo biológico das pessoas acabou sendo afetado. Entre os “ladrões” do sono citados por Eva estão preocupações do dia a dia; alimentação de difícil digestão; e ambiente não preparado para o sono.

A gerontóloga ressaltou questões como despertares noturnos, que são sinais de alerta para saber quais são os fatores que os causam, podendo assim tentar evitá-los. “A má qualidade do sono pode levar a dificuldades no aprendizado, problemas de memória, mau humor e cochilo durante o dia”.

Semana do Aposentado – Os conteúdos da Semana do Aposentado iniciaram na terça-feira, 26 de janeiro, com [live de abertura](#) que teve as participações do Diretor-Presidente da Abrapp, Luís Ricardo Martins, e do Diretor-Presidente do Sindapp, José de Souza Mendonça, que destacaram a importância dos aposentados, a razão de existir das entidades fechadas de previdência complementar.

No mesmo dia, a palestra “Saúde: o maior valor da vida!”, o médico geriatra Marcos Cabrera apresentou os resultados de pesquisas científicas que apontam como ter melhor qualidade de vida na vida pós-laboral. A live atingiu 500 pessoas ao vivo e soma mais de 2,8 mil visualizações até o momento.

A programação da Semana do Aposentado continua até sexta-feira, dia 29 de janeiro, com palestras diárias de especialistas renomados, sempre às 15h pelo Facebook e YouTube da Abrapp. O evento conta com o apoio institucional da Rede de Credenciados. [Clique aqui para acessar o calendário com a programação.](#)

Ao longo do evento serão homenageados os mais de 60 aposentados indicados pelas Associadas da Abrapp, sendo exibidos depoimentos em vídeo nas [redes sociais](#) da Associação.

Fonte: Abrapp em Foco, em 27.01.2021