

Por Débora Soares



Em formato inédito, a Semana do Aposentado teve início nesta terça-feira (26), com lives abertas e gratuitas transmitidas pelo [Facebook](#) e [YouTube](#) realizadas por Abrapp, em parceria com o Sindapp.

A [programação](#) da Semana do Aposentado continua hoje (27) e vai até sexta (29), com palestras diárias de especialistas renomado sempre às 15 horas nesses canais.

A [live de abertura](#) 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.

Na 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.

Evento emblemático – “Este é o evento mais significativo do nosso sistema, que abre nosso calendário anual, pela simples razão de que homenageá-los hoje é a materialização de tudo aquilo que há décadas foi sonhado e desejado pelo nosso segmento”, ressaltou o Diretor-Presidente da Abrapp, Luís Ricardo Martins. “Muito mais que homenagear, gostaríamos de agradecer muito a todos por terem acreditado no nosso sistema”.

Luís Ricardo destacou a importância dos aposentados para a economia brasileira. Celebrada no calendário no dia 24 de janeiro, essa população corresponde a 31 milhões de beneficiários no regime geral de previdência e 39% da população economicamente ativa, de acordo com a última Pnad/IBGE. Em 2019, a massa de aposentados que sustentava a família com sua renda era de quase 15% da PEA.

História de sucesso – Os aposentados também comprovam a história de sucesso que há 43 anos a previdência complementar fechada constrói no país. As entidades fechadas pagam anualmente

cerca de R\$ 70 bilhões em benefícios para mais de 900 mil aposentados e pensionistas, e têm quase R\$ 1 trilhão sob gestão.

Luís Ricardo ressaltou que o sistema é referência internacional e investe em qualificação: são mais de 8 mil profissionais certificados pelo ICSS e 12 mil capacitados pela UniAbrapp. O Sindapp, sindicato das entidades, atua na defesa do ato regular de gestão e coordena em conjunto com Abrapp e ICSS o projeto de Autorregulação, com foco em fomentar as melhores práticas no setor. O segmento também está atento ao compartilhamento de soluções e de tecnologia, facilitado pela Conecta.

Janelas de oportunidade – O Diretor-Presidente da Abrapp destacou ainda que o sistema tem se reinventado para ampliar sua rede de proteção social e alcançar um número ainda maior de pessoas, como os novos trabalhadores e o jovem nativo digital. E aproveitar as janelas de oportunidade deixadas pela reforma da previdência e a conscientização despertada pela pandemia de COVID-19 sobre a importância de poupar para o futuro.

Para isso, o setor tem modernizado sua comunicação e aposta no crescimento dos planos família – cuja previsão é alcançar 500 mil pessoas até 2022 –, fundos instituídos, previdência complementar do servidor público e outras iniciativas de fomento à poupança de longo prazo, como a Lei de Proteção ao Poupador Previdenciário.

Abraço fraternal – O Dia do Aposentado é celebrado há mais de 30 anos, destacou o Diretor-Presidente do Sindapp, José de Souza Mendonça. “É uma justa homenagem feita e que, neste ano, sentimos falta de algo muito especial: o fraternal abraço dado a todos nessa data. Era um encontro magnífico de muitos aposentados com os atuais dirigentes das entidades. Esperamos que essa pandemia termine, dentre outros motivos, para que possamos voltar a dar esse abraço em todos”.

Mendonça reforçou a importância da qualidade dos processos e dos profissionais das entidades para que o sistema siga cumprindo sua missão maior. “A qualificação daqueles que trabalham nas fundações, a gestão e organização das entidades também são metas nossas. É essencial, fundamental, para que haja sucesso nessa gestão. Mas saibam que tudo isso se faz para garantir ao aposentado uma velhice financeiramente digna”.

Saúde vai muito além do biológico – Com bom humor e linguagem acessível, o médico geriatra Marcos Cabrera apresentou na palestra “Saúde: o maior valor da vida!” os resultados de estudos científicos que apontam caminhos para um envelhecimento saudável. Para isso, é preciso cuidar de três tipos de saúde: física, emocional e financeira

Os cuidados com a saúde financeira na aposentadoria podem ser “terceirizados” para o sistema previdenciário, contando com a gestão de uma entidade fechada de previdência complementar, por exemplo, observou Cabrera. Contudo, não é possível terceirizar os cuidados com a saúde emocional e saúde física: esses só dependem do indivíduo.

Na velhice a capacidade física diminui, mas outras capacidades são ampliadas: a de amar, sentir gratidão e ser generoso, revelou o médico, com base em estudos científicos. E mais: estudos científicos mostram que ativar essas capacidades pode ser fator decisivo entre quem vive mais ou menos tempo.

Envelhecendo bem – Cabrera resumiu que para ter uma boa aposentadoria é preciso também cultivar um estilo de vida com saúde. E o que significa isso? Manter alimentação saudável, fazer exercícios físicos com regularidade (3 vezes por semana), dormir o suficiente (7 a 8 horas por noite) e controlar as doenças que surgirem.

Mas fora o aspecto biológico, a medicina chegou à conclusão que outras coisas têm impacto na saúde durante a velhice, observou o médico. São elas: manter-se produtivo, se informar e se informatizar, aprender coisas novas, ter amigos, vida afetiva e sexual ativas.

O estudo “Aging Well” da Universidade de Harvard (EUA), apontou os seguintes fatores para se ter uma velhice feliz: saber perdoar, ser generoso, ter gratidão, não se sentir doente (apesar da doença), ser ativo após a aposentadoria, ter felicidade no casamento e gostar da vida. Outros estudos adicionam ainda: a espiritualidade e a religiosidade como aspectos que fazem a diferença.

“Quando juntamos longevidade e vida saudável, precisamos de várias determinantes. Mas o propósito de vida faz com que nos tornemos protagonistas. Você deve ser o protagonista da sua vida”, ressaltou Cabrera, notando que aposentadoria é o período em que o indivíduo é mais livre para seguir o que pede o coração.

A Semana do Aposentado continua nesta quarta (27) e vai até sexta-feira (29), com lives diárias, sempre às 15 horas, no Facebook e no 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