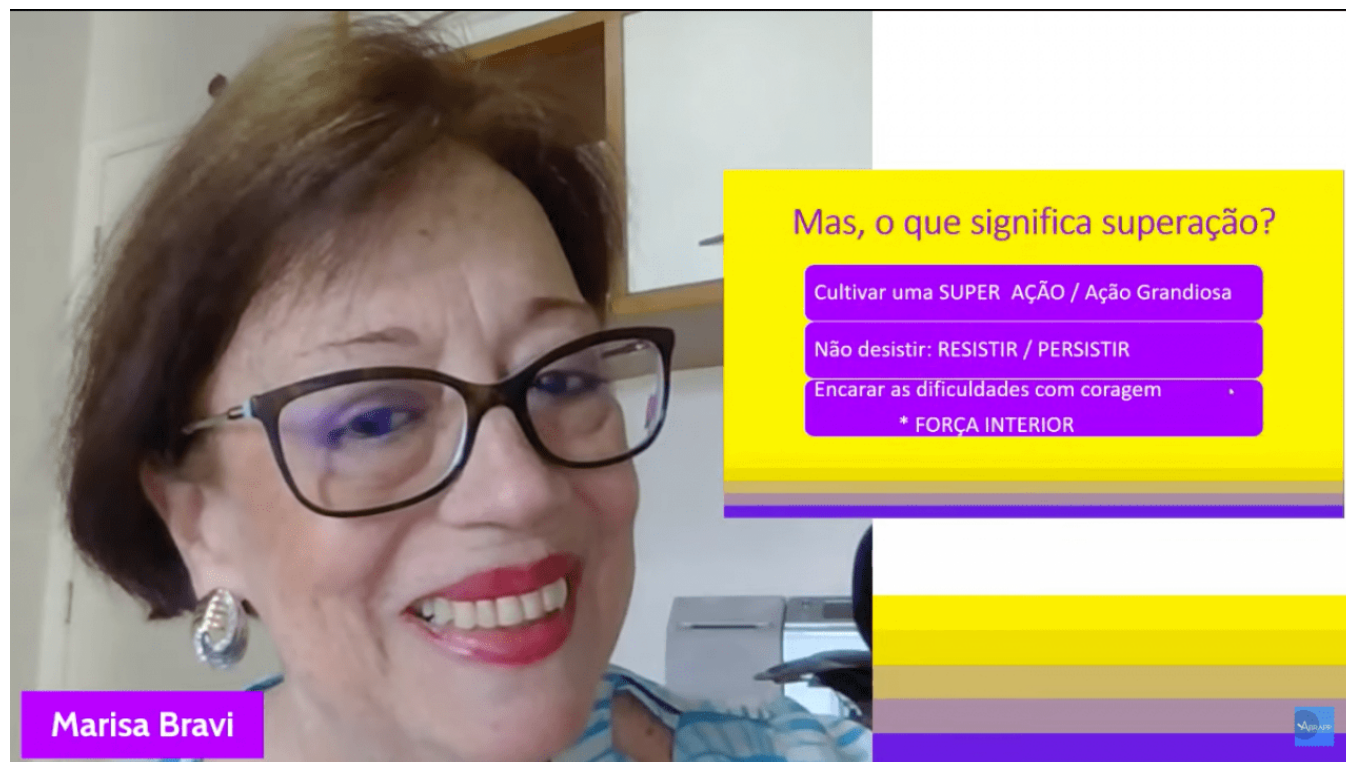


Por Bruna Chieco



Em uma palestra emocionante, Marisa Bravi compartilhou grandes e motivadoras histórias que representam um constante exercício de superação que todos podemos e devemos fazer em todas as fases da vida. A palestra “Viver é um exercício diário de Superação” fechou com chave de ouro nesta sexta-feira, 29 de janeiro, a Semana do Aposentado, realizada pela Abrapp, com apoio do Sindapp. [O conteúdo das palestras segue disponível por meio do canal da Abrapp no YouTube.](#)

Há mais de 30 anos no segmento de previdência complementar, Marisa atua como palestrante nas áreas de comunicação, relacionamento, cultura organizacional e motivação. Durante a palestra, ela relembrou os momentos em que conduziu este mesmo evento por tantos anos em cerimônias presenciais, expressando sua gratidão por tantos anos de parceria com a Abrapp.

Ela iniciou sua apresentação com a frase de Gonzaguinha “viver e não ter a vergonha de ser feliz. Cantar a beleza de ser um eterno aprendiz”, e destacou: “é como um eterno aprendiz que nós, que já passamos de uma certa idade e encerramos nosso ciclo laborativo, temos que nos colocar. Aprendizes, sempre, porque nós sempre podemos aprender em cada interação”.

Marisa fez uma síntese de todos os temas abordados desde o início do evento, na terça-feira, sendo a longevidade um destaque das palestras ocorridas nos últimos dias. “Não adianta nós vivermos mais se não cultivarmos o bem-estar”, ressaltou, destacando ainda as palavras gratidão e generosidade como importantes e que devem ser cultivadas durante essa jornada. Marisa reforçou ainda a importância dos cuidados com a saúde física, emocional e mental ao longo da vida.

Protagonismo foi outro tema abordado, e Marisa reforçou a necessidade de pegarmos nossas vidas nas nossas mãos e tocar em frente, ressaltando ainda a importância de se ter um propósito, com resiliência. “A vida nem sempre é como a gente quer. A vida nos surpreende com coisas boas, bonitas, maravilhosas, mas também com outras questões que nos tiram do equilíbrio”, disse. “Desenvolver em nós a capacidade de saber reagir às adversidades é fundamental”.

Sabedoria, espiritualidade e positivismo/entusiasmo foram outros pontos destacados por Marisa como relevantes dentro desses últimos dias de conteúdo proporcionados pelas palestras da Semana do Aposentado. “Também falamos em conexão, empreendedorismo, enfim, foi uma semana rica em aprendizados para nós”.

Superação – Marisa destacou que superação é cultivar uma super ação, grandiosa, não no formato, mas no esforço e empenho em conseguir realizar. “Eu preciso fazer essa transformação em mim para conseguir me adaptar à nova realidade”, disse, falando sobre não desistir em momentos de dificuldade, e sim resistir e persistir. “Superação também significa encarar a dificuldade com coragem. Isso significa que estamos lançando mão da nossa força interior, uma força que tantas vezes a gente desconhece”, reiterou.

São muitos os passos para superarmos momentos difíceis, disse Marisa, mas ela elegeu 5 como os mais importantes:

1. Buscar a felicidade
2. Agir solidariamente
3. Tornar-se maior que o seu problema
4. Fazer a diferença
5. Cultivar e fortalecer sua Fé

“Cada um de nós tem a capacidade de passar por esta vida fazendo alguma diferença”, destacou entre histórias emocionantes que colocaram o público em um sentimento de fé, esperança e motivação. Marisa citou ainda a importância de se manter em atividade no período pós-laboral e também ser solidário, gostando de si e do próximo.

Marisa emocionou o público ao compartilhar sua história pessoal de superação, que iniciou com a experiência de fazer o curso Excelência e Qualidade de Serviço pelo Disney Institute aos 62 anos de idade. “Resolvi que poderia trazer um pouco do que aprendi lá e compartilhar com empresas”, disse. “Eu já estava aposentada e fazia isso por amor”.

Com uma agenda lotada de apresentações em 2019, Marisa se deparou com um grave problema de saúde o qual exigiu uma série de tratamentos, inclusive cirúrgicos. “Eu estou aqui hoje com vocês. Por isso a palavra ‘gratidão’. O que me sustentou foi a fé”, relatou. “Estou recomeçando, com 67 anos, acreditando e agradecendo a Deus que eu posso, ainda hoje, compartilhar as coisas que acredito e agora as coisas que já vivenciei”.

Semana do Aposentado – Tradicional evento do sistema Abrapp, Sindapp, ICSS, UniAbrapp e Conecta que homenageia os aposentados, a Semana do Aposentado ocorreu este com iniciativas inéditas: além da duração ter sido de uma semana, o evento foi em formato totalmente virtual e gratuito.

Na segunda-feira, 26 de janeiro, a [abertura do evento](#) ficou por conta 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 ser das entidades fechadas de previdência complementar. Em seguida, 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.

Já na terça, dia 27 de janeiro, a gerontóloga Eva Bettine falou sobre bem-estar no envelhecimento durante a [palestra “‘Bem’ Estar no ‘Novo’ Estar”](#), desmistificando essa fase de nossas vidas e ressaltando que aposentadoria pode ser uma janela para um novo projeto de vida. No dia 28, a palestra com o tema [“Seniores Digitais: profissionais 50+ para novas carreiras”](#) foi conduzida por Sérgio Serapião. Fundador do Lab 60+ e CEO da startup Labora, o especialista apresentou diversas iniciativas e experiências de empreendedorismo e de incentivo à criação de ambientes intergeracionais com a participação ativa de pessoas da terceira idade.

O evento contou com o apoio institucional da Rede de Credenciados. Ao longo do evento foram homenageados (as) 68 participantes assistidos indicados (as) pelas Associadas da Abrapp, sendo exibidos depoimentos em vídeo nas [redes sociais](#) da Associação.

Fonte: Abrapp em Foco, em 29.01.2021