

INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil



24 DE JANEIRO | DIA DO APOSENTADO

Conexões sociais fortes podem levar a uma vida mais longa e mais saudável

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social”. Este terceiro fator, no entanto, tem preocupado os especialistas: apesar dos avanços que possibilitaram o aumento da expectativa de vida, cerca de 34% da população acima dos 60 anos é afetada pelo isolamento social.

A falta de conexões interpessoais saudáveis está diretamente ligada a uma série de doenças, como o declínio cognitivo, infarto, AVC, diabetes tipo 2, ansiedade e depressão, assim como pode gerar comportamentos de risco, como o abuso de álcool e o tabagismo.

É hora de descobrir novos interesses

A aposentadoria é apontada como uma das fases de transição que impacta o bem-estar social de um indivíduo. Longe dos crachás, uniformes e metas corporativas, quais são os seus interesses? O que desperta a sua curiosidade? Será que esses temas também são importantes para pessoas do seu círculo, como conhecidos, amigos e familiares?

Neste ano, convidamos as aposentadas Katia Siquara e Deusedir Ferreira para compartilharem experiências inspiradoras sobre essa nova fase da vida.



Cuidar dos vínculos também é cuidar da saúde

Estudos científicos mostram que a solidão prolongada está associada a maior risco de problemas cardiovasculares, pressão arterial elevada, queda da imunidade e aumento do risco de morte precoce. O isolamento social pode elevar em até 30% o risco de mortalidade, efeito comparável a fatores como sedentarismo e tabagismo. Pessoas que se sentem sozinhas tendem a dormir pior, sentir mais cansaço e

apresentar maior vulnerabilidade emocional.

A boa notícia é que o contato humano é um poderoso fator de proteção. Manter vínculos sociais ativos ajuda o corpo e a mente a funcionarem melhor. Conversar, rir, compartilhar histórias e participar de atividades em grupo estimulam o cérebro, fortalecem a autoestima e trazem mais sentido à vida. Grupos de convivência, atividades culturais, voluntariado, práticas

religiosas, caminhadas em grupo ou cursos são excelentes formas de se manter socialmente ativo.

É importante lembrar que mensagens pelo celular não substituem o contato presencial. A presença, a escuta e o vínculo real fazem diferença. Nunca é tarde para fazer novos amigos, retomar relações ou se permitir viver novas experiências!

Rosa Barros

Psicóloga – CRP 16/3167



“Esporte e voluntariado são caminhos para manter o bem-estar social!”

Sou jogadora de vôlei desde os 12 anos de idade. Ao longo da minha trajetória na ArcelorMittal, tive a oportunidade de trabalhar na equipe da Funssest e compreendi, de fato, a importância do planejamento para a aposentadoria, em aspectos financeiros, físicos e emocionais. Aos 48 anos, decidi iniciar minha segunda graduação e escolhi o curso de Educação Física com um objetivo: abrir minha própria escola de vôlei.

Com algumas adaptações no quintal da minha casa, um espaço de jardim se transformou em uma quadra de vôlei de praia, nas medidas oficiais. O local também foi decisivo por possibilitar que eu estivesse perto da minha mãe, que tem 90 anos de idade. Assim, em 2019, no mesmo ano em que me aposentei, nasceu a EVKS – Escola de Vôlei Katia Siquara. Um projeto pessoal,

que virou realidade e cresceu muito mais do que eu imaginava.

Além das atividades de gestão da EVKS, continuo dando aulas para uma turma de vôlei infantil e sou a idealizadora e técnica do projeto voluntário Voleibol na Melhor Idade. Encontrei um grande propósito na condução das atividades com esse grupo. São mais de 30 mulheres e muitas delas compartilham comigo a grande mudança que o esporte possibilitou na trajetória de cada uma, principalmente no enfrentamento à depressão e ao sentimento de solidão.

O trabalho voluntário tem um impacto positivo transformador para todos os envolvidos. Há um ano, meu marido faleceu de forma abrupta e ainda estou emocionalmente abalada. Receber o carinho e o apoio da equipe do projeto e me dedicar aos meus

alunos se transformam na força que me motiva e me ajuda a atravessar os momentos difíceis. A gente começa pensando em ajudar as outras pessoas, mas recebe de volta muita ajuda também.

A meu ver, é fundamental que as pessoas idosas busquem atividades em grupo, criando laços sociais que mantenham vivas as boas conversas. Exercitar o corpo e a mente faz toda a diferença para o envelhecimento saudável. A companhia de um bichinho de estimação, com uma rotina de cuidados e trocas afetivas, também pode ser uma ótima escolha.



KATIA SIQUARA

“Próxima à natureza e à família, descobri e desenvolvi novos propósitos!”

Cerca de 5 anos antes da aposentadoria, refletindo sobre os próximos passos, percebi que queria mais vida ao ar livre e convivência diária com a família. Isso me motivou a retornar para minha cidade natal: São José do Calçado, no sul do Espírito Santo. Comprei um sítio, no qual construímos cerca de 2.000 m² de área, que hoje é o Recanto Alegria!

Com a experiência profissional do meu irmão, preparamos o Recanto Alegria para receber encontros,退iros e eventos. Eu e minha mãe, de 90 anos, cuidamos diariamente

das árvores frutíferas, hortas, plantas e flores. No contato com a natureza, temos o que precisamos para uma vida saudável: ar puro, luz do sol, água boa e alimentos saudáveis. Admirar o verde da paisagem, os animais e o barulho da chuva proporciona momentos de relaxamento e contemplação.

Ao abrir as portas do Recanto Alegria para a realização de eventos, recebemos por aqui grupos diversos, que compartilham comigo e com minha família momentos especiais de confraternizações, encontros religiosos e outras celebrações.

É mágico perceber que nosso propósito se concretizou para além do que planejávamos: mais do que um ambiente para minha família viver melhor, vejo que proporciona-

mos às pessoas que passam por aqui um espaço acolhedor e agradável para viverem suas transformações pessoais, emoções e sonhos. Esse convívio aqui no sítio é muito gratificante.

Voltando a morar em São José do Calçado após tantos anos em Vitória, para onde me mudei ainda como estudante, reencontrei amigos de infância, pessoas maravilhosas, sempre com um sorriso no rosto. Também mantendo o contato com meus amigos de Vitória. Na universidade, na empresa e na vida social, fui agraciada com amigos que me guiam e dão sustentação.

Em todo e qualquer momento da vida, independentemente da idade, eu abraço o propósito de ser feliz!



DEUSEDIR FERREIRA