

INFORMATIVO

Fundação de Seguridade Social da ArcelorMittal Brasil



24 DE JANEIRO | DIA DO APOSENTADO

Histórias que inspiram e despertam novas possibilidades diante da vida

Entre sonhos e expectativas, é comum que a aproximação da aposentadoria venha acompanhada também de alguns receios e reflexões. Os desafios são variados: o impacto emocional da mudança na rotina, a maior disponibilidade de tempo em casa, muitas vezes acarretando questões de convívio familiar ou de solidão e, ainda, as adaptações no orçamento.

Em um cenário de tantas mudanças, a vida parece fazer um convite à reinvenção: o aumento da longevidade e os avanços na área de saúde e qualidade de vida transformaram o retrato do aposentado no Brasil. A proporção de pessoas acima de 60 anos quase duplicou desde os anos 2000, saltando de 8,7% da população para 15,6%. De acordo com projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2070,

cerca de 37,8% dos habitantes do país serão idosos.

Neste ano, para celebrar o Dia do Aposentado, a Funssest escolheu compartilhar **duas histórias inspiradoras** e que provam que a aposentadoria pode ser o início de uma nova fase cheia de descobertas, novos amigos e muita saúde, com corpo e mente em movimento. Que tal aproveitar e começar algo novo hoje mesmo?



Palavra de especialista: “aprender algo inédito é uma recomendação valiosa para estimular o cérebro”



A médica geriatra **Cristiana Zago Rocha Lé Visa**, profissional do corpo clínico do SIM desde 2003, explica resumidamente o processo de envelhecimento fisiológico do cérebro: “esse processo varia de indivíduo para indivíduo, a depender de fatores

genéticos, da existência ou não de doenças que comprometam o fluxo sanguíneo [diabetes, hipertensão, dislipidemia], da exposição excessiva a substâncias tóxicas [nicotina e

álcool, por exemplo] e dos estímulos recebidos ao longo da vida. Além disso, com o avanço da idade, a estrutura cerebral diminui de tamanho, ocorrendo maior lentidão no processamento de impulsos”, informou.

Sobre as consequências desse processo, a Dra. Cristiana destacou: “geralmente ocorre prejuízo na memória que mantém informações temporariamente [memória de curto prazo]. Aprender algo inédito é uma recomendação valiosa para estimular a neuroplasticidade cerebral. Acrescentaria como recomendações

de grande importância a busca pelo sono reparador, a prática regular de movimentos físicos e o controle adequado dos exames laboratoriais”.

A respeito da transição entre a fase laboral e a aposentadoria, a médica compartilhou a seguinte recomendação: “acima de tudo, recomendaria investir nos relacionamentos afetivos. Envelhece melhor quem tem com quem contar, seja na família, entre vizinhos ou nos grupos de convivência das mais diversas origens [amigos, igreja, academia etc.]”, concluiu.

“Um dia, tive vontade de saber como se sente um Papai Noel”



Carlos Pandolpho Barros Filho, 71 anos, é aposentado da Funssest há 16 anos. De acordo com ele, tem sido um período gratificante: “tenho mais tempo para ficar com minha família, curtindo meus netos e fazendo novos grupos de amizade”.

Foi observando a empolgação das crianças no período de Natal, próximas ao Papai Noel, que surgiu um novo sonho: “um dia, tive vontade de saber como se sente um Papai Noel, vendo a reação entusiasmada das crianças na presença dele. Resolvi experimentar participando de festas natalinas na minha família. Como foi muito emocionante, comecei a ir vestido de Papai Noel em outros lugares, como escolas e entidades beneficentes. Hoje, in-

tegro também um grupo que comemora as festividades natalinas no calçadão da Praia de Camburi, em Vitória. Lá, represento uma versão esportiva do bom velhinho”, conta. Antes da aposentadoria, Carlos nunca havia se dedicado a atividades voluntárias.

A descoberta de novos sonhos e habilidades não parou por aí: “a cada cinco anos, faço uma análise da minha vida e dos meus hábitos, fazendo as mudanças necessárias. Já fiz curso de contador de histórias, pratico vôlei adaptado e faço parte de um grupo de observadores de aves. Essas atividades coletivas me ajudam muito a fazer novas amizades”, afirmou. Atualmente, ele está dedicando um tempo maior para aprender a cuidar de plantas como cactos e suculentas.

“Ter mais paciência e viver um dia de cada vez”

José Maria do Amaral Ferreira, 76 anos, é aposentado Funssest há 22 anos. Para falar da aposentadoria, escolheu uma metáfora: “a porta da gaiola da vida se abriu e passei a praticar mais relações humanas, empatia, serenidade e espiritualidade. Mas sabemos que algumas pessoas se sentem perdidas quando percebem essa porta aberta. É preciso se preparar com antecedência e buscar o equilíbrio entre o físico, o mental e o espiritual”, declarou.

A dedicação ao esporte já faz parte da vida de José Maria há alguns anos, hábito

que manteve após a aposentadoria. Ele ainda pratica corrida, natação e ciclismo. Além disso, dedica parte do seu tempo a visitar pessoas acamadas no bairro onde mora: “por muitos anos, fiz trabalho voluntário no Hospital Santa Rita, atividade que durou até a pandemia. Depois, passei a fazer isso na vizinhança onde moro. As pessoas precisam de um abraço, uma palavra de acolhimento e carinho. Muitas vezes, o mais importante é oferecer um ombro amigo e escutar. Aprendi a amar mais o meu próximo”, contou.



Ao ser perguntado sobre uma dica que compartilharia com os colegas aposentados, ele não teve dúvida: “em primeiro lugar, cuidar da saúde! Passear, admirar a natureza e estar em harmonia com os amigos e familiares também é fundamental”.



INFORMATIVO
Este Jornal é editado pela Funssest

DIRETORIA EXECUTIVA Diretor Presidente Paulo Henrique Wanick Mattos • Diretora Executiva Alessandra Costa • Diretor Financeiro Alexandre Augusto Silva Barcelos • Diretor de Seguridade Rodrigo de Oliveira Gama
NÚCLEO DE COMUNICAÇÃO E IMAGEM Pâmela Vieira | **Produção Editorial:** SR Comunicação | **Editoração Eletrônica:** Bios