



O envelhecimento saudável e o aumento de expectativa de vida são possíveis devido aos avanços em saúde, especialmente pela ampliação de programas de prevenção e promoção à saúde. É importante lembrar que todos precisamos fazer a nossa parte cuidando do corpo, relações sociais, mente, espiritualidade, resiliência e a busca por propósitos de vida.

É necessário engajamento e comprometimento consigo e considerar que mais importante do que envelhecer mais é envelhecer bem, com independência e qualidade de vida. Ter bons hábitos alimentares, praticar exercícios físicos e manter o equilíbrio emocional ao longo da vida são essenciais, mas envelhecer bem consiste também em planejamento financeiro, especialmente quando o assunto é aposentadoria.

O planejamento pode assumir várias formas, incluindo desde a preparação informal (conversas com parceiros, amigos e leituras) até o preparo formal que inclui a participação em palestras, oficinas e programas de preparação para aposentadoria e educação financeira.

Assim como cuidamos da nossa saúde fazendo exames periódicos, deveríamos ter como um hábito realizar uma avaliação financeira anualmente, que funcione como um gatilho para reorganizar as despesas e as economias considerando o futuro.

Equipe Multiprofissional da Atenção Integral à Saúde

