



# Aposentando-se com saúde e com dinheiro

Valeska Marinho

[www.valeskamarinho.med.br](http://www.valeskamarinho.med.br)

- Qualidade de vida e bem estar financeiro para maiores de 50 anos



# Aposentadoria

- ❖ Planejar hoje o que você deseja no futuro
- ❖ Decidir hoje para um futuro em constante mudança







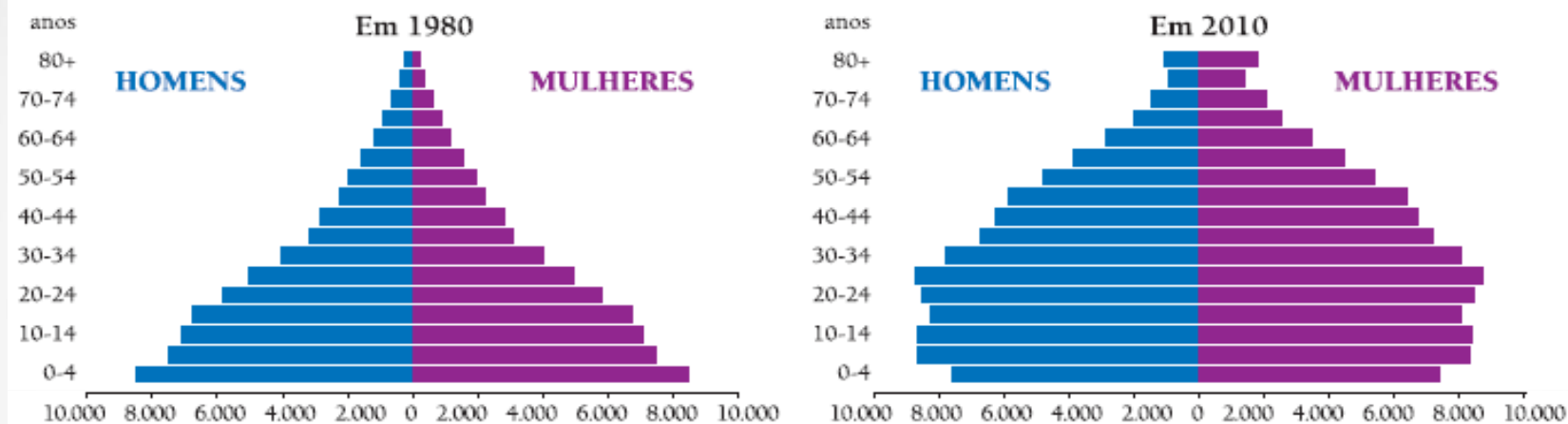
## Planejamento pessoal para o futuro sobre necessidades que ainda não são completamente conhecidas





# Fatos sobre envelhecimento

As pirâmides etárias brasileiras



O Globo, 25/04/2010

- ❖ Projeção que o número de pessoas  $\geq 60$  anos triplique em 2100
- ❖ Finanças estão sob crescente pressão, decorrentes da inflação alta, alta nos custos, a recessão global e cortes de gastos públicos.
- ❖ Cenários diferentes entre idosos independentes e em situações temporárias/permanentes de dependência



# Qual a sua definição de envelhecimento bem sucedido?

- ❖ Saúde
- ❖ Qualidade de vida
- ❖ Participação social
- ❖ Finanças em equilíbrio
- ❖ Atividade física
- ❖ Atividade cognitiva
- ❖ Felicidade

Table 1. "What Is *Your* Definition of Successful Aging?": Response Themes

Thematic Label	%	Theme Description
HEALTH	30.0	Good health, less pain, all faculties, see doctor, checkups
SATISF	28.4	Happiness, enjoy life, satisfying lifestyle, don't worry, retirement (quit work)
ACTIVE	20.5	Keeping active (unspecified), keep busy, keep going, keep working
ACTPHY	19.6	Keeping active—physically
POSATT	18.8	Positive outlook, attitude, interest in life
FAMILY	18.5	Have a loving spouse, family, & friends
INDEPE	16.7	Independence, being able to carry on, lead a normal life, make own decisions, mobile, do whatever you want, keep up responsibilities
ACTMEN	12.0	Keeping active—mentally
ACCEPT	10.4	Spiritual, accepting, growing old gracefully, peace of mind, tranquility
MODERA	8.6	Moderation, "one day at a time," to decline gradually, limitations, adjust capabilities
DIET	8.2	Diet, eating (includes all ingestible: smoking, drinking, vitamins), good appetite
ACTSOC	7.5	Keeping active—socially
GOALS	7.6	Having goals, challenges, travel
SECURE	7.3	Financially secure
INTRST	6.0	Hobbies, having various interests, activities
USEFUL	5.8	Being useful, volunteering, helping others, being productive
MISCEL	4.3	Miscellaneous (staying alive, don't know)
CONTNT	2.4	Content
HUMOUR	2.2	Humor, laughing
NONE	5.6	None, not applicable, left blank, used question mark



## Bem estar financeiro e saúde em idosos

- ❖ Relação entre finanças e bem estar mental
- ❖  $\geq 50$  que consideram suas finanças “muito difíceis” apresentam chance 8 vezes maior de apresentar bem estar mental comprometido comparado aos que consideravam estar “vivendo confortavelmente”
- ❖ Bem estar financeiro (mas não a renda) esteve relacionado com auto percepção de boa saúde geral entre idosos.

Collard, Sharon and Hayes, David (2014). *Financial Wellbeing In Later Life: Evidence And Policy*. ILC-UK, London. Available at: <http://www.ilcuk.org.uk>

● **Arber S**, Fenn K, Meadows R. Subjective financial well-being, income and health inequalities in mid and later life in Britain. *Soc Sci Med*. 2014 Jan;100:12-20. ●





# Bem estar financeiro e felicidade em idosos

- ❖ Relação entre finanças e felicidade
- ❖  $\geq 50$  anos – o bem estar financeiro e felicidade estiveram intimamente ligados.
- ❖ Outros fatores individuais:
  - Ser divorciado ou separado;
  - Estar desempregado;
  - Baixa escolaridade
  - Se auto-declarar em menor nível socio-econômico;
  - Não possuir reservas econômicas.

Collard, Sharon and Hayes, David (2014). *Financial Wellbeing In Later Life: Evidence And Policy*. ILC-UK, London. Available at: <http://www.ilcuk.org.uk>



## Bem estar financeiro e qualidade de vida em idosos

- ❖ Saúde e dinheiro são os fatores mais freqüentemente listados como importantes para qualidade de vida
- ❖ Família, amigos e interação social
- ❖ Ambiente de casa
- ❖ Interesses e passatempos
  
- ❖ gênero – mulheres 1.2 pontos a mais em QoL,
- ❖ Viver só, para mulheres em direção positiva,
- ❖ Depressão, doenças que limitam atividade, limitação em AVDs, status socio-economico subjetivo,
- ❖ Expectativa de dificuldades financeiras futuras

Collard, Sharon and Hayes, David (2014). *Financial Wellbeing In Later Life: Evidence And Policy*. ILC-UK, London. Available at: <http://www.ilcuk.org.uk>



# Com o que os idosos gastam dinheiro?

## The 12 groups of expenditure



**Alcohol and tobacco**



**Food and non-alcoholic drinks**

19% vs 12%



**Miscellaneous goods and services**



**Clothing and footwear**  
3% vs 6%



**Health**



**Recreation and culture**

11% vs 16%



**Communication**



**Household goods and services**



**Restaurants and hotels and services**



**Education**



**Housing, fuel and power**  
24% vs 12%



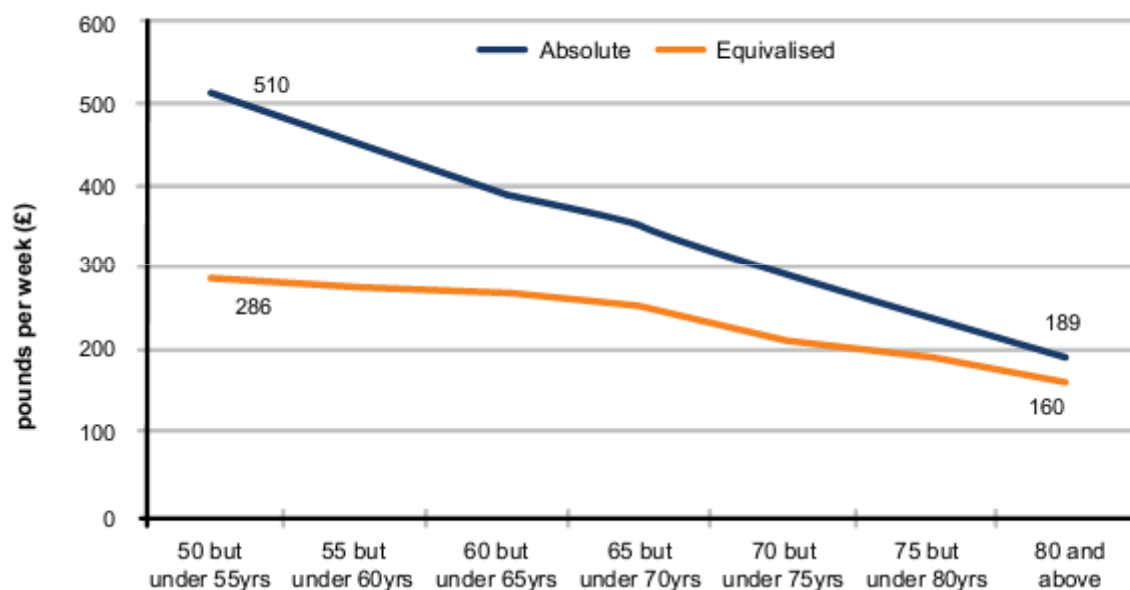
**Transport**

7% vs 18%



# Com o que os idosos gastam dinheiro?

**Figure 1:** Absolute and equivalised expenditure by age



Source: Living Costs and Food Survey

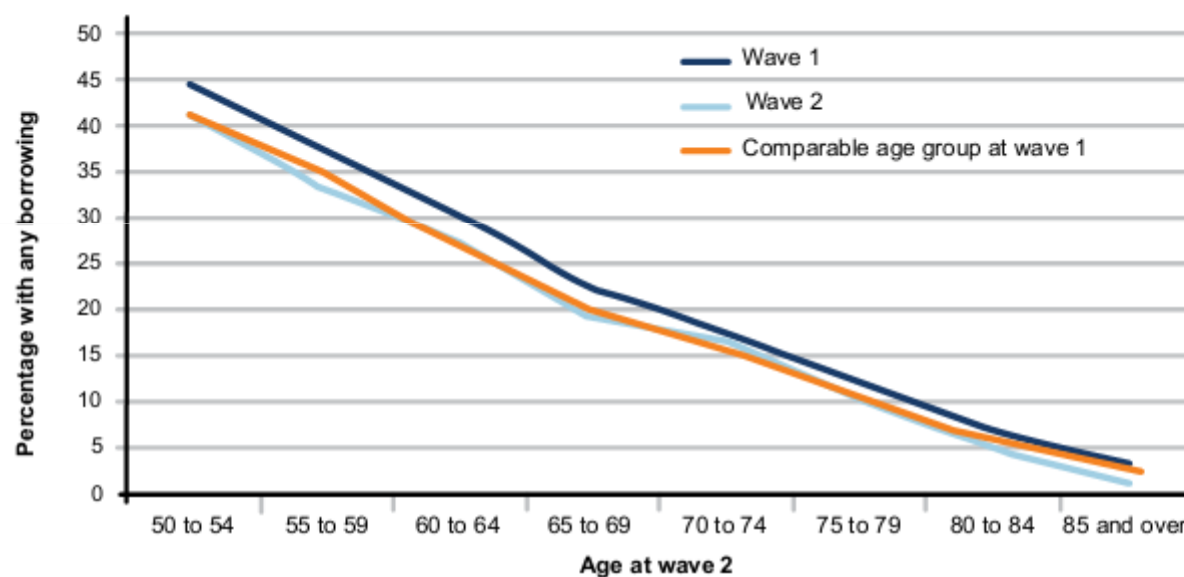
**46% dos idosos gastam de forma conservadora em itens essenciais**

- Collard, Sharon and Hayes, David (2014). *Financial Wellbeing In Later Life: Evidence And Policy*. ILC-UK, London. Available at: <http://www.ilcuk.org.uk>



# Endividamento

**Figure 2:** Percentage of older people at Wave 2 with any non-mortgage borrowing at Wave 1 and Wave 2, and the comparable age groups at Wave 1



Source: Wealth and Assets Survey 2006-10 (new analysis). The base is the Wave 1-2 linked records for people aged 50 and over at Wave 2 ( $n=18,291$ ).

**Custos altos, queda da renda – endividamento em torno dos 50**

- Collard, Sharon and Hayes, David (2014). *Financial Wellbeing In Later Life: Evidence And Policy*. ILC-UK, London. Available at: <http://www.ilcuk.org.uk>



# Como nos preparamos hoje para um futuro em constante mudança?

## ❖ Saúde

- Previna doenças e trate as que não puder evitar!

## ❖ Atividade física

- Exercício físico regular ajuda memória, previne doenças!

## ❖ Atividade intelectual

- Manter atividade intelectual ajuda a prevenir doenças mentais!

## ❖ Faça amigos

- Ter amigos e contato com família

## ❖ Dinheiro

- Se a sua renda diminuir, organize-se com esta nova realidade
- Você pode desejar trabalhar e aumentar sua renda
- Você pode não desejar trabalhar e viver com a sua renda
- Você pode começar a pensar hoje o que fazer com o dinheiro que sobrar no final do mês



# Conclusão

- ❖ Prevenção é o melhor remédio!
- ❖ Planejamento financeiro pode melhorar qualidade de vida!
- ❖ Orientação e aconselhamento são estratégias baratas e devem ser estimuladas!

# OBRIGADA!





ERROR: stackunderflow  
OFFENDING COMMAND: ~  
STACK: