

INFORMATIVO

AAAB

6ª EDIÇÃO - MÊS 01/02 - ANO 02

Transforme a Terceira Idade
em uma fase **cheia de Vida.**



Associação dos
Aposentados do Brasil





2025 será um ano de renovação e fortalecimento da nossa missão: cuidar, valorizar e promover a qualidade de vida dos idosos e aposentados de todo o Brasil. Mais do que nunca, acreditamos que a terceira idade é um momento de realizações, dignidade e alegria. É com esse propósito que seguiremos construindo projetos que inspiram longevidade, acolhem histórias e respeitam cada caminhada.

Na AAB, entendemos que cada associado é um pilar da sociedade, um contador de histórias e um exemplo de superação. Por isso, nosso compromisso vai além de oferecer serviços; queremos criar oportunidades para que cada idoso viva plenamente, com saúde, inclusão e o reconhecimento que merece. Estamos prontos para levar nossas ações a cada canto do Brasil, transformando vidas e espalhando esperança.

Em 2025, convidamos você a fazer parte dessa jornada. Juntos, continuaremos a garantir que a terceira idade seja vivida com respeito, acolhimento e felicidade. Porque cuidar de quem já cuidou tanto de nós é mais do que uma missão, é a essência do que somos.





PROGRAMA
**IDADE
DOURADA**
ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS DO BRASIL

O **Programa Idade Dourada** é o compromisso da **AAB** com a qualidade de vida e o **bem-estar dos idosos**, promovendo **saúde, educação e lazer** para transformar a **terceira idade** na **melhor fase da vida**.

Associe-se
Aproveite os nossos **benefícios**



JANEIRO E FEVEREIRO REPLETOS DE ATIVIDADES PARA OS ASSOCIADOS DA AAB

Programação diversificada inclui bailes, cuidados pessoais, atividades físicas e momentos culturais para a melhor idade



A Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) deu início a 2025 com uma programação diversificada que seguirá firme nos meses de janeiro e fevereiro. As atividades são pensadas para promover saúde, socialização e diversão, com uma agenda semanal repleta de opções para cuidar do corpo, da mente e na nossa sala multifuncional da AAB.

As **segundas-feiras** continuam animadas com o tradicional **Baile da Melhor Idade**, realizado nos dias 27 de janeiro, e em fevereiro nos dias 3, 10, 17 e 24, no **Centro de Convivência do Idoso (CCI) do Guará**. Um espaço acolhedor para dançar, celebrar e criar memórias inesquecíveis.

Nas **terças**, o projeto **Charme Sênior** estará disponível nos dias 28 de janeiro e 4, 11, 18 e 25 de fevereiro, com serviços de manicure e cabeleireiro. Um momento especial para elevar a autoestima e realçar a beleza de cada associado.

Quartas-feiras são sinônimas de movimento e alegria com as aulas de Zumba do projeto **Saberes da Maturidade**, marcadas para os dias 29 de janeiro, e 5, 12, 19 e 26 de fevereiro. Uma atividade que promove o bem-estar e mantém o corpo ativo.

Nas **quintas-feiras**, o projeto **Brilho Vital** oferece cuidados com a saúde integral, incluindo aulas de fortalecimento muscular, massagens relaxantes e limpezas de pele. As datas são 30 de janeiro e 6, 13, 20 e 27 de fevereiro.

Para encerrar a semana com criatividade e integração, o projeto **Riso Radiante** organiza workshops de jogos, saraus e passeios ao Jardim Botânico de Brasília. Esses momentos ocorreram nas **sextas-feiras**, dias 31 de janeiro, e 7, 14, 21 e 28 de fevereiro.

As atividades são abertas a **todos os associados** que desejam aproveitar momentos especiais, entre em **contato com nossas atendentes** e **faça parte**, são **vagas limitadas** para cada atividade.

Fonte: AAB



AAB PROMOVE A 1º CAMINHADA BRILHO VITAL NO PARQUE DA CIDADE

Evento gratuito para idosos inclui caminhada, cuidados com a saúde e sorteios especiais

PRIMEIRA CAMINHADA BRILHO VITAL EM MOVIMENTO



No próximo dia 1º de fevereiro, a Associação dos Aposentados do Brasil (AAB) realizará a **1º CAMINHADA BRILHO VITAL EM MOVIMENTO**, um evento dedicado a pessoas idosas, associadas ou não, que desejam começar o ano cuidando da saúde e desfrutando de momentos de lazer e integração. A caminhada acontecerá no **Estacionamento 3 do Parque da Cidade**, em Brasília, das **8h30 às 11h30**, e promete ser um marco para o bem-estar da terceira idade no Distrito Federal.

Com o apoio da **Academia Sportquality** e do **ITS**, o evento trará uma programação diversificada e acolhedora. Além da caminhada, que incentiva a prática de atividades físicas e o contato com a natureza, os participantes poderão aproveitar **estações de massagem, aferimento de pressão e glicose e uma aula espetacular de zumba**, promovendo relaxamento, saúde e diversão.

Para os associados que preencher a ficha de inscrição (**disponível no perfil da AAB no Instagram**), haverá um sorteio em parceria com a **Academia Sportquality** para tornar a experiência ainda mais memorável.




Realização



Associação
dos Aposentados
do Brasil


Apoio





"A Caminhada Brilho Vital em Movimento não é apenas uma oportunidade de se exercitar, mas também de conectar pessoas, reforçar a importância do cuidado com a saúde e celebrar a vitalidade da terceira idade. Com a parceria da Academia Sportquality e do Instituto Terra e Saúde, estamos fortalecendo nosso compromisso com o bem-estar dos idosos", destacou a coordenação da AAB.

A **PARTICIPAÇÃO É GRATUITA**, e não é necessário ser associado para se juntar a essa experiência transformadora. Basta comparecer no local, trazer roupas leves, um calçado confortável e disposição para aproveitar uma manhã repleta de atividades, diversão e cuidado.



NÃO PERCA ESSA CHANCE! Venha esbanjar saúde e bem-estar na **1ª Caminhada Brilho Vital em Movimento** e descubra como a AAB está comprometida em transformar a melhor idade em um momento cheio de vitalidade e alegria.

POR QUE SOMOS AMIGOS MELHORES COM O TEMPO



Foto: Freepik

Ao longo da vida, muitas coisas mudam: nossos interesses, prioridades e até a maneira como enxergamos o mundo. Mas, se há algo que ganha cada vez mais valor com o tempo, são as amizades. À medida que envelhecemos, descobrimos que elas não são apenas companhias, mas fontes de felicidade, apoio e significado.

Na juventude, o ritmo acelerado nos leva a buscar muitas conexões. Estamos rodeados por grupos grandes, sempre abertos a conhecer novas pessoas e a viver experiências diferentes. Contudo, com o passar dos anos, percebemos que as amizades verdadeiras

são aquelas que permanecem mesmo nas adversidades. Aprendemos que não importa a quantidade de amigos, mas sim a profundidade das relações que construímos.

A MATURIDADE NOS ENSINA A SER AMIGOS MELHORES

Com mais experiência, nos tornamos mais empáticos, compreendendo que cada pessoa carrega suas próprias histórias e desafios. Tornamo-nos ouvintes mais atentos, pois sabemos que, muitas vezes, o que um amigo precisa não é de conselhos, mas de alguém que esteja presente, de verdade.

A CIÊNCIA POR TRÁS DAS AMIZADES NA MATURIDADE

Essa mudança no modo de valorizar as amizades tem explicações científicas. Estudos mostram que, à medida que envelhecemos, buscamos emoções positivas e conexões genuínas. Nossos cérebros se tornam mais seletivos, focando naquilo que realmente nos traz satisfação. E nada é mais satisfatório do que a companhia de um amigo querido, alguém com quem possamos ser autênticos, sem máscaras.

Além disso, as amizades trazem benefícios para a saúde. Elas ajudam a reduzir o estresse, fortalecem o sistema imunológico e até contribuem para uma vida mais longa. Pessoas com laços sociais fortes têm menos chances de desenvolver problemas de saúde mental, como a depressão, e enfrentam os desafios da vida com mais resiliência.



OS DESAFIOS E AS RECOMPENSAS DE CULTIVAR AMIZADES NA MELHOR IDADE

Manter amizades na terceira idade pode ter seus desafios. Mudanças de rotina, problemas de saúde e até perdas inevitáveis podem dificultar a convivência. Porém, esses obstáculos só reforçam a importância de valorizar os momentos juntos.

Uma ligação inesperada, um café em uma tarde tranquila ou até mesmo uma mensagem simples podem fortalecer

esses laços. A amizade não exige grandiosidade; ela se alimenta dos pequenos gestos de carinho e atenção.

AMIGOS: NOSSOS COMPANHEIROS DE JORNADA

Quando olhamos para trás, percebemos que as amizades marcaram alguns dos melhores momentos da nossa vida. São elas que tornam as conquistas mais doces e os dias difíceis mais leves. São os amigos que nos acompanham, que nos fazem rir quando tudo parece desmoronar e que nos mostram que, mesmo nos momentos mais solitários, nunca estamos realmente sozinhos.

Na melhor idade, as amizades assumem um papel ainda mais especial. Elas nos conectam ao presente e nos ajudam a enxergar a vida com otimismo. Passamos a ser não só amigos melhores, mas também melhores pessoas, porque aprendemos que compartilhar a jornada é o que realmente dá sentido à caminhada.



Então, que tal dedicar um momento hoje para valorizar quem sempre esteve ao seu lado? Ligue para aquele amigo especial, marque um encontro ou simplesmente envie uma mensagem dizendo o quanto ele é importante. Afinal, como diz o ditado: "Um amigo é um tesouro". E na maturidade, esses tesouros se tornam ainda mais preciosos.

Fonte: AAB

PISO PREVIDENCIÁRIO TEM REAJUSTE DE 7,5% E PASSA A SER DE R\$ 1.518 A PARTIR DESTES MÊS

Os pagamentos começam a ser feitos a partir de 27 de janeiro e vão até o dia 7 de fevereiro

O piso previdenciário, valor mínimo dos benefícios pagos pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), passa a ser de R\$ 1.518,00 - um reajuste de 7,5%, a partir de 1º de janeiro. O impacto total com o pagamento do novo valor aos beneficiários que recebem até um salário-mínimo, no ano de 2025, será de cerca de R\$ 30,2 bilhões. O impacto por cada Real de aumento no valor do salário-mínimo é de R\$ 284,928 milhões. Esse cálculo considera somente os benefícios do Fundo do Regime Geral de Previdência Social (FRGPS), ou seja, não incluem benefícios assistenciais, como BPC/LOAS.

Aproximadamente 21,9 milhões de benefícios têm o valor de até um salário-mínimo. Esse número corresponde a 64% do total de 34,2 milhões de benefícios do RGPS.

O aumento do piso previdenciário não altera os valores dos benefícios acima do mínimo, já que esses benefícios serão reajustados conforme a variação do Índice Nacional de Preços ao Consumidor (INPC) entre dezembro de 2023 e dezembro de 2024. O INPC de dezembro foi divulgado pelo IBGE no dia 10 de janeiro.

Os segurados que se aposentaram ou começaram a receber pensão ou auxílio ao longo de 2024 terão uma correção proporcional ao número de meses em que o benefício foi concedido.

COMO CONSULTAR OS VALORES

Os pagamentos começam a ser feitos a partir de 27 de janeiro e vão até o dia 7 de fevereiro. Para saber a data, basta ver o número final do cartão de benefício, sem considerar o último dígito verificador, que aparece depois do traço.

Para quem não tem acesso à internet, basta ligar para a Central 135. Ao ligar, informe o número do CPF e confirme algumas informações cadastrais, de forma a evitar fraudes.

Os segurados que têm acesso à web podem acessar o site Meu INSS (<https://meu.inss.gov.br/>). Após fazer o login, na tela inicial, clique no serviço de "Extrato de Pagamento". É possível ter acesso ao extrato e todos os detalhes sobre o pagamento do benefício.

A consulta também pode ser feita pelo aplicativo Meu INSS, disponível para aparelhos com sistemas Android e iOS. Assim como no acesso pelo site, de início, é necessário fazer login e senha. Depois disso, todos os serviços disponíveis e o histórico das informações do beneficiário serão listados.

Fonte: Gov.br

MENOS SAL, MAIS SAÚDE: UM CUIDADO ESSENCIAL NA TERCEIRA IDADE

Pequenas mudanças na alimentação podem prevenir grandes problemas de saúde

Você já parou para pensar no impacto do sal na sua saúde? Na terceira idade, reduzir o consumo desse ingrediente vai muito além de um simples hábito; é uma atitude que pode transformar a qualidade de vida.

Com o passar dos anos, o corpo sofre mudanças que tornam os idosos mais suscetíveis aos efeitos do sódio. O excesso de sal pode contribuir para o aumento da pressão arterial, sobrecarregar os rins e elevar o risco de doenças cardiovasculares. Para quem deseja viver com mais vitalidade, a boa notícia é que ajustes simples no dia a dia podem fazer toda a diferença.

Especialistas recomendam limitar o consumo de sal a no máximo 6 gramas por dia, mas a média brasileira ultrapassa 12 gramas. O vilão, porém, não é só o sal de cozinha. Alimentos industrializados, como molhos prontos, embutidos e enlatados, escondem grandes quantidades de sódio que passam despercebidas.

COMO REDUZIR O SAL SEM ABRIR MÃO DO SABOR?

Descobrir novos temperos pode ser uma experiência deliciosa e saudável. Alecrim, manjericão, orégano, alho e cúrcuma são exemplos de opções naturais que dão sabor aos pratos e ainda trazem benefícios para o corpo. Além disso, adotar pequenas mudanças pode ter um impacto significativo:

- *Leia os rótulos e escolha produtos com menos sódio;*
- *Evite adicionar sal à mesa, provando os alimentos antes;*
- *Prepare molhos e caldos em casa, evitando os industrializados;*
- *Aposte em receitas que valorizem temperos naturais e frescos.*

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde. Ao reduzir o sal, você protege seu coração, fortalece os rins e mantém a pressão arterial sob controle, garantindo uma vida mais longa e saudável.

Que tal começar hoje? Transforme sua rotina, descubra novos sabores e viva com mais energia e bem-estar!

Fonte: AAB

EM 2025 HAVERÁ AJUSTE NA IDADE PARA PEDIR APOSENTADORIA

Regras de cálculo de benefício e de transição (50% e 100%) não vão mudar para quem completou 28 anos e 1 dia de contribuição em novembro de 2019. Confira o que vai valer no próximo ano



Foto: E.M Sergipe

As regras e a forma de cálculo para aposentadoria do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) neste ano não vão mudar. No entanto, as regras de transição impostas pela Emenda Constitucional 103 de novembro de 2019, conhecida como Reforma da Previdência, passarão por ajuste na idade para os segurados que já estavam filiados ao Regime Geral de Previdência Social (RGPS).

O ajuste da idade será feito na aposentadoria por tempo de contribuição - transição por idade, que a cada ano acrescenta 6 meses até atingir a idade de 62 anos para mulher e 65 anos para o homem. No ano de 2025, a idade mínima para a mulher será de 59 anos e 30 anos de tempo de contribuição, e, para o homem, de 64 anos e 35 anos de tempo de contribuição.

No entanto, a regra de transição do pedágio de 50% não precisa da idade mínima. Já a transição de 100% tem a idade mínima de 57 anos para mulheres e 60 anos para homens, para quem atingiu 28 anos e 1 dia na época da implantação da Emenda Constitucional 103. Essas duas regras não sofrerão o

ajuste anual. Todas as normas trazidas com a Reforma da Previdência de 2019 podem ser conferidas no site do INSS.

SIMULAÇÃO DE APOSENTADORIA

Saber quanto tempo falta para aposentar e as exigências para pedir o benefício é simples: basta acessar o aplicativo ou site Meu INSS (<https://meu.inss.gov.br/#/login>) e fazer a simulação de aposentadoria.

Para este acesso é necessário ter login e senha, tanto na página do INSS na internet quanto no aplicativo, que pode ser baixado gratuitamente no celular (sistemas Android e iOS). A ferramenta disponível no Meu INSS leva em consideração as diferentes regras de idade e tempo de contribuição. Ao clicar na seta lateral de cada modalidade, é possível ver os detalhes dessas regras.

É importante destacar que a simulação feita no Meu INSS não garante direito à aposentadoria. Isso ocorre porque algumas informações podem não ter sido incluídas ou ter sido alteradas durante o processo. Ao solicitar o benefício, o INSS pode pedir que os segurados

apresentem outros documentos para comprovar os períodos de trabalho e de contribuição, são eles que fazem diferença na aposentadoria. Portanto, é importante conferir o Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS) e verificar se os registros estão corretos.

O CNIS é o principal documento dos segurados. Nele estão as entradas e saídas em empresas ou órgãos públicos, contribuições, licenças, afastamentos. Ou seja, toda vida laboral do segurado é registrada nesse documento.

COMO USAR A FERRAMENTA NO COMPUTADOR E NO CELULAR

SIMULAÇÃO NO COMPUTADOR

- *Entre no site meu.inss.gov.br e digite seu CPF e senha. Caso não tenha senha, cadastre uma;*
- *Vá em "Serviços" e clique em "Simular Aposentadoria"*
- *Confira as informações que aparecerão na tela. O site vai mostrar sua idade, sexo e tempo de contribuição, além de quanto tempo falta para aposentadoria, segundo cada uma das regras em vigor*

SIMULAÇÃO NO CELULAR

- *Baixe o aplicativo Meu INSS (disponível para Android e iOS);*
- *Se necessário, clique no botão "Entrar com gov.br" e digite seu CPF e senha. Caso não tenha senha, cadastre uma;*
- *Abra o menu lateral (na parte superior esquerda) e clique em "Simular Aposentadoria";*
- *Cheque as informações que aparecerão na tela. O site vai mostrar sua idade, sexo e tempo de contribuição, além de quanto tempo falta para a aposentadoria, conforme as regras em vigor;*
- *Caso precise corrigir algum dado pessoal basta clicar no ícone de lápis (à direita).*

OBS: para salvar o documento com todos esses dados clique em "Baixar PDF"

APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

REGRA DE PONTOS

Necessidade de possuir tempo mínimo de contribuição e de atingir uma pontuação obtida por meio do somatório da idade e do tempo de contribuição; a pontuação será acrescida de um ponto a cada ano até atingir o limite de 100 pontos para mulher e 105 pontos para homem.

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO MÍNIMO

Mulher - 30 anos

Homem - 35 anos

SOMATÓRIO DA IDADE E DO TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

Mulher - 92 pontos em 2025

Homem - 102 pontos em 2025

REGRA DA IDADE MÍNIMA COM ACRÉSCIMO PROGRESSIVO + TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO

É preciso ter tempo mínimo de contribuição e idade mínima. A idade será acrescida de 6 meses a cada ano até atingir o limite de 62 anos para mulher e 65 anos para homem.

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO MÍNIMO

Mulher - 30 anos

Homem - 35 anos

IDADE MÍNIMA

Mulher - 59 anos em 2025

Homem - 64 anos em 2025

VEJA O QUE NÃO MUDA

Aposentadoria por tempo de contribuição - Regra da idade mínima + tempo de contribuição mínimo com pedágio de 100%

Necessidade de possuir uma idade mínima, um tempo mínimo de contribuição e de cumprir um período adicional de contribuição correspondente ao tempo que, na data de entrada em vigor da Emenda Constitucional 103, de 2019, faltaria para atingir o tempo mínimo de contribuição.

IDADE MÍNIMA

Mulher - 57 anos
Homem - 60 anos

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO MÍNIMO

Mulher - 30 anos
Homem - 35 anos

PEDÁGIO

Mulher - 100% do tempo que faltava em 13/11/2019 para atingir 30 anos de contribuição

Homem - 100% do tempo que faltava em 13/11/2019 para atingir 35 anos de contribuição

APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO REGRA DO TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO MÍNIMO COM PEDÁGIO DE 50%

Necessidade de possuir um tempo mínimo de contribuição e de cumprir um período adicional correspondente a 50% do tempo que, na data de entrada em vigor da Emenda Constitucional nº 103, de 2019, faltaria para atingir o tempo mínimo de contribuição.

TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO MÍNIMO

Mulher - 30 anos
Homem - 35 anos

PEDÁGIO


Mulher - 50% do tempo que faltava em 13/11/2019 para atingir 30 anos de contribuição

Homem - 50% do tempo que faltava em 13/11/2019 para atingir 35 anos de contribuição

Fonte: Gov.br

SEJA UM ASSOCIADO AAB




Entre em contato pelo Whatsapp 

(61) 9 9901-9479



0800 000 3892

 www.aabrasil.com.br

 contato@aabrasil.com.br

Siga-nos nas Redes Sociais    @AA_BRASIL

AVÓS: O AMOR QUE SE MULTIPLICA!



Foto: Freepik

Dizem que ser avô ou avó é como amar duas vezes, e há muita verdade nessa frase! Ser avó ou avô é reviver o amor pelos filhos, mas agora com uma dose extra de leveza, sabedoria e alegria. É como se o coração ganhasse um brilho especial para cuidar, ensinar e mimar os pequenos que carregam seu legado, enquanto você aproveita cada momento sem as pressões da educação formal que os pais enfrentam.

Vocês, avós, são muito mais do que “pais em dobro”. São os guardiões de histórias que atravessam gerações, os transmissores de valores que moldam o futuro e os doadores de abraços que aquecem a alma. O famoso ditado de que “os avós estragam os netos” nada mais é do que uma forma carinhosa de dizer que vocês tornam a infância deles mais doce e inesquecível. Afinal, quem não se sente especial ao ouvir as histórias antigas, receber conselhos sábios ou simplesmente desfrutar da paciência e do carinho que só um avô ou avó pode oferecer?

A ciência confirma o poder dessa relação! Estudos apontam que crianças que convivem com seus avós desenvolvem maior autoestima, são mais generosas, confiantes e emocionalmente equilibradas. Essa convivência também fortalece os laços familiares, estimula o senso de pertencimento e pode até contribuir para um melhor desempenho escolar.

Mas os benefícios não param por aí: essa troca de amor e cuidado também transforma a vida dos avós. Passar tempo com os netos traz mais propósito à rotina, ajuda a aliviar o estresse, combate a solidão e até reduz o risco de doenças como depressão e Alzheimer. É como se o vínculo com os netos fosse uma verdadeira terapia, tanto para o coração quanto para a mente.



Quer você more perto ou longe dos netos, é importante valorizar cada momento de convivência. Pequenos gestos, como almoços de domingo, férias na casa da vovó, um passeio ao ar livre ou até mesmo ligações frequentes e videochamadas, fazem toda a diferença. Não importa a distância física: o que realmente conta é a proximidade emocional e o vínculo que vocês constroem com tanto carinho.



Vocês são verdadeiros tesouros da família, pilares que conectam gerações com amor e sabedoria. Cada abraço, cada conselho e cada sorriso deixa uma marca no coração dos seus netos. Essas memórias não só tornam a infância deles mais especial, mas também fazem a vida de vocês mais rica em significado.

Por isso, celebrem essa jornada incrível de ser avós! Aproveitem os momentos ao lado dos netos, criem histórias inesquecíveis e lembrem-se de que o amor que vocês oferecem hoje será o que manterá as gerações futuras conectadas, felizes e gratas por tudo o que vocês representam.



O NORDESTE PODE VIRAR O MELHOR LUGAR PARA ENVELHECER NO BRASIL

Região reúne potencial para se tornar referência em qualidade de vida na terceira idade



Foto: Freepik

Com o envelhecimento populacional em ritmo acelerado, o Brasil se prepara para um futuro onde 30% da população terá mais de 60 anos até 2050. No Nordeste, essa transformação apresenta desafios importantes, mas também uma oportunidade única: a possibilidade de transformar a região em um modelo de acolhimento e qualidade de vida para a terceira idade.

INVESTIMENTOS ESTRATÉGICOS EM POLÍTICAS PÚBLICAS

O fortalecimento de políticas públicas é indispensável para garantir um envelhecimento digno e saudável. Entre as prioridades estão:

- **Saúde:** expansão do atendimento domiciliar, como o programa “Melhor em Casa”, e capacitação de equipes multidisciplinares.
- **Infraestrutura:** construção de Centros de Convivência para Idosos e adaptação de espaços públicos com acessibilidade.

- **Educação:** formação de cuidadores e especialização em geriatria e gerontologia.
- **Assistência Social:** ampliação do Benefício de Prestação Continuada (BPC) e redes de apoio para idosos em situação de vulnerabilidade.

PARCERIAS COM O SETOR PRIVADO

Além das ações governamentais, a iniciativa privada tem papel fundamental no desenvolvimento de soluções para a terceira idade. As oportunidades incluem:

- **Tecnologia:** criação de ferramentas de cuidado remoto e monitoramento de saúde.
- **Habitação:** construção de residências adaptadas com serviços integrados.
- **Entretenimento:** oferta de turismo e lazer inclusivos, com pacotes personalizados.



Foto: Quinto Andar

CIDADES NORDESTINAS: DESTINOS EM DESTAQUE

Estudos apontam que muitas cidades do Nordeste já atraem aposentados por sua qualidade de vida e infraestrutura. Pequenos municípios como Picos(PI), Caicó(RN) e Cabedelo(PB) oferecem tranquilidade e acessibilidade.

Já grandes centros como João Pessoa (PB), Recife(PE) e Salvador(BA) combinam cultura, saúde e lazer adaptados às necessidades da terceira idade.

ATENDIMENTO DOMICILIAR: UM DIFERENCIAL ESTRATÉGICO

A pandemia reforçou a relevância do atendimento domiciliar, que proporciona:

- *Redução da pressão sobre o sistema de saúde.*
- *Atendimento personalizado e adequado às necessidades do idoso.*
- *Conforto ao permitir que o idoso permaneça em casa com qualidade de vida.*

UM FUTURO DE ACOLHIMENTO E BEM-ESTAR

Com sua rica cultura de acolhimento e forte vínculo familiar, o Nordeste tem todas as condições para se consolidar como o melhor lugar para envelhecer no Brasil. A colaboração entre setores público e privado pode transformar a região em um exemplo nacional de cuidado, dignidade e bem-estar para a terceira idade.

Fonte: Estância Agora

SORTE GRANDE

da Terceira Idade

Junte-se à AAB e Ganhe Prêmios Incríveis!

Associe-se agora, faça parte da **nossa comunidade** e descubra como a **sorte pode sorrir para você!**

aab

Associação
dos Aposentados
do Brasil



Associação
dos Aposentados
do Brasil

Siga-nos nas
Redes Sociais



@AA_BRASIL



www.AABRASIL.com.br