



**3 dicas para  
ter uma boa  
qualidade de vida  
na aposentadoria**

# Introdução

Hoje é o dia nacional do aposentado e para celebrar esta data o Programa A Escolha Certa preparou um e-book especial com 3 dicas para ter uma boa qualidade vida na aposentadoria. Preparados? Vamos lá!

1.

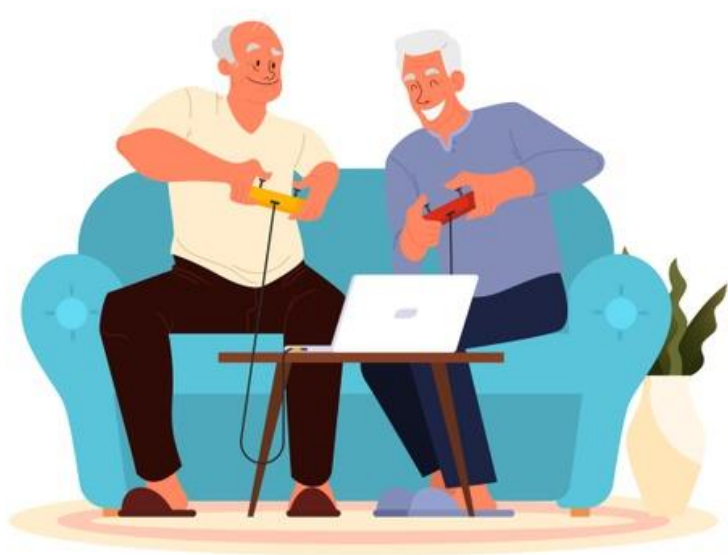
# APRENDA ALGO NOVO



## Aprenda algo novo

Manter a mente funcionando e “trabalhando” é um ponto chave para ser feliz e ter uma boa qualidade de vida. Aprender algo novo pode ser uma maneira muito legal e divertida para deixar a mente na ativa. Mas o que você pode aprender? Existem várias alternativas interessantes, tais como: aprender a tocar um instrumento, aprender um novo idioma, praticar um novo esporte ou até informática. O importante é se manter ocupado e engajado com algo novo. Este tipo de aprendizado é importante em qualquer idade, concorda?





## Aprenda algo novo

Mas se disponibilizarmos de tempo adequado, sem a pressão do horário do dia a dia, ainda podemos transformá-lo num aprendizado prazeroso e quem sabe até começar uma nova carreira. Conhecemos várias histórias de pessoas que se tornaram cozinheiros, fotógrafas, youtubers e maratonistas depois de aposentados. Que tal colocar como meta para 2021 aprender algo novo?

# 2.

## CUIDE DE SUA SAÚDE FINANCEIRA



## Cuide de sua saúde financeira

Nada mais merecido do que dar uma relaxada após uma vida inteira de trabalho. Curtir essa estabilidade financeira é o sonho de vida de muitas pessoas. Viajar, casa na praia, carro novo, churrascada com os amigos etc..., mas é preciso ter cuidado para não se perder na sua saúde financeira. O aumento da expectativa de vida faz com que, cada vez mais, o mercado de consumo, volte seus holofotes para pessoas acima de 60 anos. Cuidado! Lembre-se que nem sempre o consumo leva a felicidade podendo inclusive tornar-se uma “doença”. Para evitar isso, nada melhor do que ter uma reserva de emergência e um planejamento anual de gastos para que o melhor momento de sua vida não se torne um pesadelo.



# 3.

# CUIDE DE SUA SAÚDE



## Cuide de sua saúde

Já falamos de manter a mente funcionando e ter uma vida financeiramente saudável, mas também é preciso ter um corpo saudável. Mas não se preocupe, você não precisa ser um super atleta. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), bastam 150 minutos de exercício semanalmente para você evitar uma série de doenças. Ah, por falar nisso, também é fundamental fazer seus exames preventivos e checkups periodicamente, assim você monitora se seu estado clínico está em dia!





Dicas simples, né? Mas é na simplicidade que estão as soluções mais eficazes.  
Feliz dia do aposentado!

# Que dica você daria para você mesmo 30 anos atrás?

---

Participe da nossa pesquisa -

<https://forms.gle/azdjhQ4MNPzZh2aV6>

# Programa A Escolha Certa

## Entidades participantes



## Patrocinadores



eBook desenvolvido em parceria com:

**Conheça mais sobre o Programa A Escolha Certa acessando nosso site, escutando nossos podcasts e assistindo aos nossos vídeos! Acesse nosso site: [www.aescolhacerta.com.br](http://www.aescolhacerta.com.br)**

*Siga a gente também nas redes sociais.*

*Estamos no [Instagram](#) e [Facebook](#).*



**3 dicas para  
ter uma boa  
qualidade de vida  
na aposentadoria**