

## GARANTIR UM FUTURO SEGURO NA TERCEIRA IDADE



O **planeamento financeiro** é uma prática essencial em todas as fases da vida, mas torna-se ainda mais crucial na terceira idade. Garantir um futuro seguro e tranquilo requer uma abordagem estratégica para gerir finanças e tomar decisões informadas.

Na terceira idade, os nossos “Jovens Há Mais Tempo”, solicitam muito auxílio nesta questão e quando não existe um familiar em quem confiar, o idoso fica melindrado e recorre a terceiros da sua confiança. Esta fase da vida do indivíduo é marcada por mudanças económicas e de estilo de vida. A reforma, os gastos com a saúde e possíveis aumentos de renda podem afetar a estabilidade financeira. Planear antecipadamente pode ajudar a enfrentar esses desafios com confiança e evitar situações de maior ansiedade, instabilidade emocional e até risco para a sua saúde.

Para os idosos, a preocupação em não ter noção de qual o valor que tem disponível para as suas despesas, o facto de não ter esse mesmo valor para dispendir no que é mais

importante para si, ou até o medo de ser “enganado” por um familiar, faz com que o idoso destabilize a sua rotina, ou seja, surgem alguns sintomas que devemos estar alerta como:

- Falta de apetite;
- Dificuldade em dormir;
- Alteração na área cognitiva, que interfere diretamente nas suas atividades de vida diária;
- Instabilidade a nível emocional, como o aumento de sintomas depressivos, crises de ansiedade, aumento de situações cardíacas, crises sintomáticas entre outros.

Para estabilizar o idoso, quando o mesmo recorre à nossa Instituição para colocar questões financeiras ou solicitar auxílio para resolvê-las, sugerimos sempre a orientação profissional de alguém especializado na defesa do idoso em questões financeiras, acompanhamento psicológico se necessário e quando possível o enquadramento com a família do mesmo.

### **O planeamento financeiro faz com que o idoso tenha de:**

- Avaliar a sua Situação Financeira Atual : Verificando as suas despesas e receitas. Isso ajuda o idoso a ter uma visão clara do que possui e do que pode dispende.
- Estabelecer Metas Financeiras : Definir metas financeiras específicas, como economias para viagens, cuidados médicos ou outras despesas, faz com que o idoso direcione os seus esforços, para determinado objetivo.
- Considerar a sua Saúde Financeira a Longo Prazo : É importante o idoso saber planejar o seu dinheiro para os anos vindouros, considerando possíveis custos de saúde e cuidados de longo prazo.
- As Dívidas: Se possível, pagar as dívidas que tenha pendentes. As dívidas podem afetar negativamente a sua segurança financeira e preocupar excessivamente o idoso.

- Os Investimentos: Investir sabiamente é uma parte crucial do planeamento financeiro, que pode proporcionar ganhos a longo prazo. O idoso deve ter conhecimento e atenção aos riscos desse mesmo investimento.
- Testamentos e Planos de Sucessão: Existem muitos idosos que sentem necessidade em garantir que a sua vontade seja respeitada e que seus bens sejam distribuídos de acordo com os seus desejos, criando um testamento e um plano de sucessão em vida.
- Benefícios Sociais: É importante que o idoso esteja atualizado em relação aos benefícios sociais disponíveis para idosos. Esses benefícios podem oferecer suporte adicional.

Sendo este tema um assunto preocupante na vida dos nossos séniores, torna-se importante dar apoio sempre que necessário, para seu conforto emocional, segurança e estabilidade.



Inês Tapadas

Psicóloga Clínica- CSPSPSJE