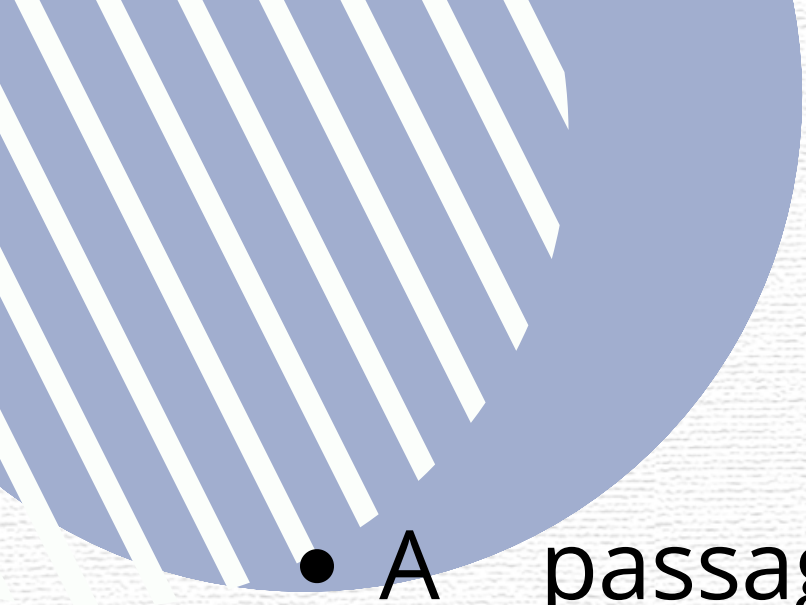
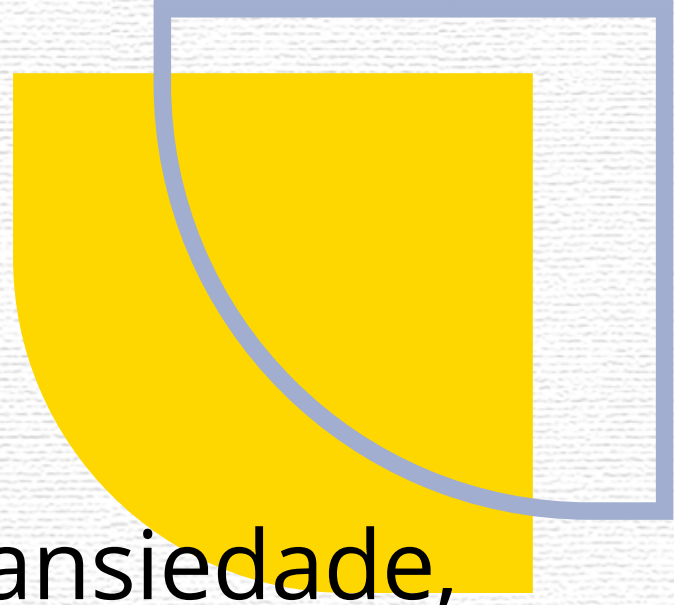
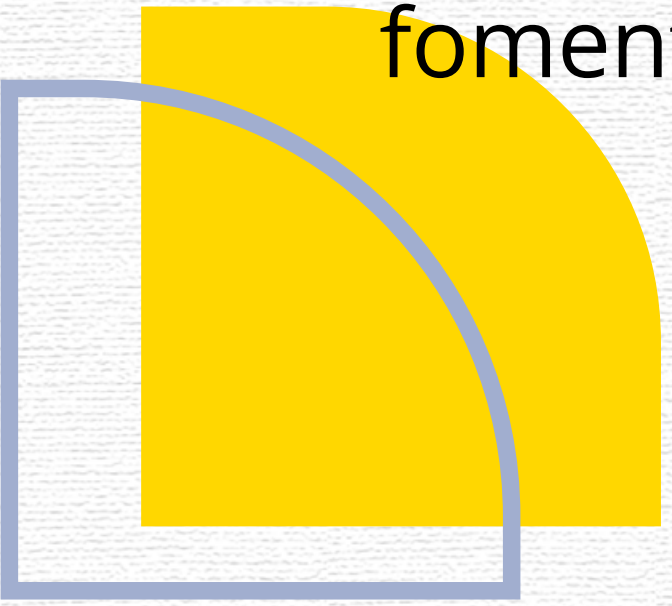




PROGRAMA DE PREPARAÇÃO À APOSENTADORIA

Ana Laís Kissmann Sperafico - Psicóloga
Evelyn Maiara Silva da Rosa - Assistente Social

- 
- 
- A passagem para a aposentadoria pode ocasionar ansiedade, especialmente devido à ausência de um planejamento que ajude os trabalhadores a aproveitarem melhor o tempo nessa nova etapa da vida. O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) promove o bem-estar dos futuros aposentados, destacando os aspectos positivos e proporcionando uma reflexão sobre os desafios da transição, além de fomentar discussões sobre alternativas para lidar com eles.
- 

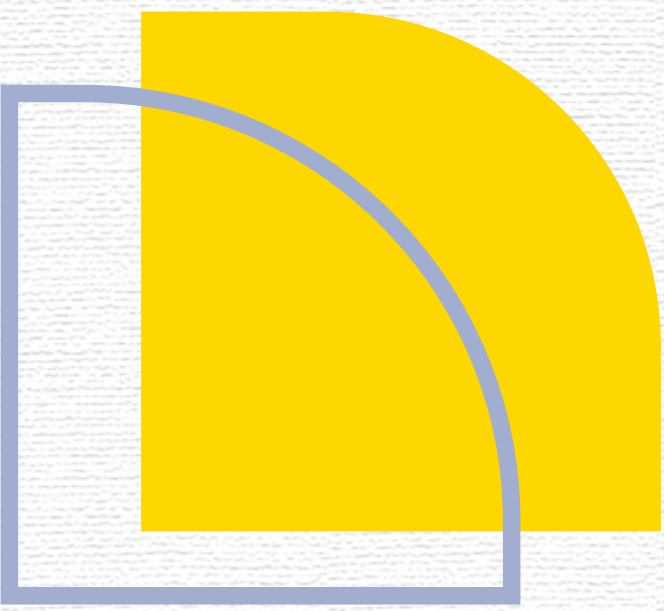
Objetivo

- Promover um espaço de planejamento à aposentadoria



Justificativa

- A aposentadoria representa a interrupção de uma trajetória profissional desempenhada ao longo de vários anos. Portanto, torna-se crucial um preparo cuidadosamente elaborado para esse momento tão delicado.



Metodologia

- O programa ocorre a cada duas semanas, apresentando uma data de início e término predefinidas, com uma duração total de uma hora. Além disso, os temas a serem abordados são previamente estabelecidos.

Metodologia

- XX/XX/XX– PRIMEIRO ENCONTRO
- XX/XX/XX– PROJETO DE VIDA: tempo livre e o desenvolvimento de potencialidades, relações familiares, voluntariado, turismo (acesso à passagens), dentre outros.
- XX/XX/XX – FINANÇAS E ORÇAMENTO DOMÉSTICO: planejamento financeiro.
- XX/XX/XX – DIREITO PREVIDENCIÁRIO: dúvidas e esclarecimentos (convidar um Agente de Seguridade Social para participar)
- XX/XX/XX – SAÚDE: qualidade de vida, alimentação saudável, atividade física (apresentar espaços disponíveis no município), saúde mental, sexualidade e promoção da saúde.

Referências

MINOZZO, Leandro. Não se aposente! Sete caminhos para evitar uma aposentadoria fracassada. Porto Alegre: Alternativa, 2015. 138 p.

COMISSÃO TÉCNICA CENTRO - NORTE DE ESTRATÉGIAS E CRIAÇÃO DE VALOR (São Paulo) (org.). PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA. São Paulo: ABRAPP, [2020?]. 40 p.