

# Programa de Educação para Aposentadoria

## 1. Justificativa

O PREVIMPA, como autarquia responsável por gerenciar, entre outros, o benefício de aposentadoria dos servidores da Prefeitura de Porto Alegre, tem o desafio de inserir em sua gestão ações que promovam a garantia dos direitos deste público.

Muitas pessoas, ao se aproximarem do momento da aposentadoria, têm pouca clareza de suas implicações. A aposentadoria, para muitos, é o ponto final de uma história de trabalho e produção, acreditando que, após este acontecimento, não há mais perspectivas. Para outros, é a possibilidade de se construir novos projetos ou de retomar os antigos não realizados pela falta de tempo.

A estimativa de segurados que poderão se aposentar até 31/12/2025, segundo levantamento realizado pelo sistema de gestão de recursos humanos da PMPA é da ordem de 5482 servidores.

Ciente do impacto que a aposentadoria pode ter sobre a qualidade de vida de seus segurados, bem como o momento de pandemia que estamos enfrentando, o qual nos demanda novas formas de pensar e fazer, o PREVIMPA executa o programa Educação para Aposentadoria, na modalidade de Ensino a Distância, como uma ação facilitadora para transição para essa nova etapa.

## 2. Objetivo geral

Promover a reflexão e a educação para a aposentadoria, a fim de prevenir os diversos problemas de ordem biopsicossocial decorrentes da falta de planejamento para esta nova etapa de vida.

## 3. Conteúdo programático

<b>Módulo</b>	<b>Título</b>	<b>Conteúdo</b>
1	<b>Apresentação do Curso e alinhamento de expectativas</b>	Boas Vindas Apresentação do Curso; Apresentação dos participantes; Alinhamento de expectativas.
2	<b>Significado do Trabalho e da Aposentadoria</b>	Significado do trabalho; Uma análise sobre os significados do trabalho socialmente construídos; As variáveis que explicam os significados que os sujeitos atribuem ao trabalho: Centralidade do trabalho, Normas Sociais sobre o trabalho e Resultados Valorizados do trabalho; Uma reflexão acerca do Lazer na vida das pessoas; Significados da aposentadoria Principais significados ligados à aposentadoria; A aposentadoria e suas dimensões da vida; Passagem para a Aposentadoria; Aposentadoria: orientação, educação ou preparação; Educação Para Aposentadoria
3	<b>Aspectos Psicológicos na Aposentadoria</b>	Conteúdos dos Aspectos psicológicos: Construção da identidade pessoal / profissional – A importância do trabalho; Sentimentos frente à aposentadoria; Conseqüências mais sérias frente à aposentadoria: divórcio, depressão, ansiedade, suicídio, uso e abuso do álcool e drogas; Construção de uma nova identidade (quem eu sou agora, o que faço, qual é o meu lugar); Ciclo de vida; Crises da meia idade: “ninho vazio”; A importância dos relacionamentos interpessoais; A importância do lazer.
4	<b>Aspectos Financeiros</b>	Importância do Planejamento Pessoal e Familiar Como organizar o orçamento familiar; Renda Extra Dívidas
5	<b>Atividade Física</b>	Aposentadoria: Momento de estabelecer uma nova rotina como aposentado(a) incluindo exercícios físicos regulares. Benefícios das atividades aeróbicas e dos exercícios resistidos na prevenção e controle de doenças.

		<p>Importância dos exercícios regulares para um bom condicionamento físico, visando a manutenção das atividades de vida diárias com independência física e autonomia.</p> <p>Escolha de atividades físicas, esportivas e de lazer para promoção da saúde e integração social.</p>
6	<b>Cuidados com a Saúde na Aposentadoria</b>	Definição de saúde e doença na aposentadoria; Prevenção primária, secundária e terciária.
7	<b>Aspectos Previdenciários</b>	<p>Previdência Social</p> <p>Regimes de Previdência: Geral, Próprio e Complementar</p> <p>Departamento Municipal de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Porto Alegre - PREVIMPA</p> <p>Fontes de custeio do RPPS</p> <p>Beneficiários: Segurados e Dependentes</p> <p>Cadastro Previdenciário</p> <p>Averbação de tempo de contribuição</p> <p>Benefício Previdenciário de Pensão por Morte</p> <p>Benefício Previdenciário de Aposentadoria</p>
8	<b>Planejamento Pessoal</b>	<p>O que é planejamento pessoal?</p> <p>Pós-carreira</p> <p>Por que elaborar um planejamento pessoal</p> <p>A importância de preparar-se com antecedência</p> <p>Por que não pensar a aposentadoria somente em termos financeiros?</p> <p>Consequências da falta de planejamento</p> <p>Elaborando seu projeto pós-aposentadoria</p> <p>Projeto de Vida - O que é projeto de vida; Como elaborar um projeto de vida?</p> <p>O que deve contar um projeto? Manutenção do projeto; Projeto de sucesso – Dicas; Modelos de projetos.</p>
9	<b>Nutrição e Aposentadoria – Reeducação de Hábitos Alimentares</b>	<p>Panorama atual sobre nutrição X saúde no Brasil;</p> <p>Formação de hábitos alimentares, como acontece;</p> <p>Consequências da má alimentação;</p> <p>Reeducação alimentar – alimentação saudável (Comida de verdade);</p>

		<p>Nutrientes e grupos de alimentos;</p> <p>Aproveitamento integral dos nutrientes (interação medicamento/alimento);</p> <p>Guia Alimentar para a População Brasileira;</p> <p>Reeducação de hábitos alimentares/ hábitos saudáveis na aposentadoria;</p> <p>recomendações para uma alimentação saudável.</p>
<b>10</b>	<b>Encerramento</b>	<p>Reflexões finais</p> <p>Avaliação</p>