

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA



INTRODUÇÃO

Esse procedimento educacional tem por objetivo difundir a cultura da previdência, sugerindo formas de agir para ter uma vida financeira e mental saudável. É comum vermos pessoas que, por não terem administrado de forma eficiente o seu patrimônio, tiveram grandes perdas ao longo de suas vidas. Da mesma forma, vemos indivíduos que sempre tiveram uma vida restrita e, ainda assim, após 30, 40 anos de intenso trabalho, se afligem quando chega a hora de se aposentar, pela eminência de redução de seus proventos.

Atualmente, vivemos um expressivo aumento na população de aposentados e, com a longevidade, a tendência é aumentar ainda mais esse público. Com isto, se torna necessário começar a pensar na aposentadoria o quanto antes, para que as pessoas tenham a oportunidade de se preparar e fazer suas próprias escolhas.

Embora a vida seja composta de ciclos naturais e a aposentadoria faça parte desse processo, essa fase muitas vezes é encarada como a fase do encerramento da vida laboral. Acostumado a uma rotina de trabalho diário, o servidor, de repente, ao tornar-se um aposentado, muitas vezes se sente perdido.

A aposentadoria pode ser um tanto assustadora para muitos. Traz a sensação de liberdade e, ao mesmo tempo, o sentimento de exclusão, de envelhecimento e, em muitos casos, de inutilidade. Essas condições podem gerar uma situação propícia a um quadro de depressão, e conseqüentemente o surgimento de doenças que podem levar até mesmo à morte.

Por isso é importante planejar sua aposentadoria.

Esse programa oferecido pela Prefeitura e o IPREF tem o propósito de prepará-los quanto ao entendimento desta nova fase, com antecedência mínima de 2 anos.

Neste período o servidor participa de palestras com os temas: Educação Financeira, Saúde Física e Mental.



Bem-estar na aposentadoria

- ▶ O bem-estar é essencial em qualquer fase da vida, mas principalmente na fase da aposentadoria onde mudamos quase que completamente a nossa rotina e estilo de vida.
- ▶ O que é o bem-estar? É o conjunto de práticas que engloba uma boa alimentação, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais, além de controle do estresse e que devem ser praticados principalmente na aposentadoria.
- ▶ Por isso o Instituto de Previdência de Guarulhos - IPREF está aqui para oferecer aos servidores públicos municipais que estão próximos de se aposentar um programa que vai auxiliá-los a planejar melhor a sua aposentadoria, a merecida hora do “descanso” da vida laboral, após anos de trabalho, como: palestras, cursos, vídeos e dicas nas redes sociais, relacionadas ao bem estar, saúde, educação previdenciária e financeira.

Como funciona?

- ▶ O programa de Pré-Aposentadoria é direcionado a você, servidor estatutário do município de Guarulhos que está prestes a se aposentar, com antecedência máxima de 2(dois) anos à aposentadoria ou que já tenha atendido a todos os requisitos para a mesma.
- ▶ O programa busca oferecer a você, condições para reflexões nos mais diversos aspectos da sua vida e ajudar a planejar melhor a nova rotina, te auxiliando nas tomadas de decisões para uma aposentadoria mais tranquila.
- ▶ Entendemos que a transição entre o trabalho e a aposentadoria pode ser vivenciada de forma mais harmoniosa se você puder se preparar antes.
- ▶ O servidor poderá entrar em contato conosco através dos canais disponíveis em nosso site e nos fornecer algumas informações, como: tempo que falta para se aposentar e quais palestras e cursos tem interesse, o formulário de inscrição também estará disponível em nosso site.
- ▶ O Ipref irá verificar as informações e retornar o contato ao servidor com as datas das programações.

Quer conhecer o programa?

Inscreva-se conforme os requisitos dispostos no Decreto nº41.401/2024, acesse os links abaixo e acompanhe nossas redes sociais e site para ficar por dentro das programações.

- **Decreto nº 41.401/2024 - ([clique aqui](#))**
- **Site - www.iprefguarulhos.sp.gov.br**
- **Instagram - [@iprefguarulhos](#)**
- **Facebook - facebook.com/ipref.guarulhos**