

PREVCAR

PROGRAMA DE PÓS APOSENTADORIA





REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE CARIRIÁÇU – CE

PROGRAMA DE PÓS APOSENTADORIA.

APRESENTAÇÃO

O Programa de Pós Aposentadoria ao Servidor - PPA, tem por objetivo acompanhar o servidor público municipal que se aposentou, por meio de encontros, palestras, formações, oficinas, cursos e orientações sobre vários temas: psicológicos, emocionais, saúde e bem estar além do planejamento financeiro.

OBJETIVO

Permitir ao aposentado se manter em movimento e avançar em direção saudável e qualidade de vida, de modo a manter-se ativo, próximos aos amigos e familiares para sentir-se vivo e feliz.

JUSTIFICATIVA

Este programa se faz necessário no sentido de proporcionar ao servidor aposentado condições de enfrentamento das mudanças advindas com aposentadoria, tais como: relacionamento com os familiares, compromissos financeiros e planos de futuro a fim de garantir que continuem exercendo atividades que desenvolvam suas habilidades, potencialidades, criatividade e cidadania, visando seu bem-estar social;

ACÕES

1 - ATIVIDADES FÍSICAS

A prática de atividade física é um elemento valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para os idosos aposentados, pois é extremamente importante na manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas.

RUA CARLOS MORAIS, 274 – CENTRO, CARIRIÁÇU – CE., CEP.: 63.220-000

CNPJ: 18.649.465/0001-33

www.previcar.com.br cprevicar@yahoo.com.br



REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE CARIRIÁÇU – CE

- Palestra com educador físico, tema: benefícios da atividade física na terceira idade.
- Parceria com a Secretaria de Saúde para cessão de educador físico para realização de atividades físicas como: caminhada, exercícios de alongamento, aeróbica, danças entre outros.
- Parceria com academias para disponibilidade de descontos em matrícula e mensalidades.

2 -EDUCAÇÃO FINANCEIRA.

Os servidores aposentados receberam capacitação para reorganizar suas finanças, com mediação de profissional da área financeira.

- Curso de Educação Financeira temas: Padrão de vida e suas reais necessidades, registro das receitas e despesas, nível de endividamento alto, cadastros negativados, empréstimos consignados acima da margem etc.

3 -SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Saber como cuidar da saúde mental dos servidores aposentados envolve intervenções específicas para não negligenciar indícios de doenças associadas ao envelhecimento. Nessa fase, a perda da autonomia, a solidão, o medo e outras limitações interferem negativamente e geram problemas como fobias e insônia crônica

- Palestra com Psiquiatra e Psicólogos sobre temas: distúrbios de sono na terceira idade, ansiedade, depressão, pânico entre outros.
- Parceria com a Secretaria de Saúde para disponibilidades de atendimentos psiquiátrico e terapêutico (de forma prioritária a rápida).
- Oficinas e encontros: massoterapia, meditação, aulas de yoga, oficinas de pintura, dia da beleza para melhorar auto estima (cabeleireiro, manicure) etc.

RUA CARLOS MORAIS, 274 – CENTRO, CARIRIÁÇU – CE., CEP.: 63.220-000

CNPJ: 18.649.465/0001-33

www.previcar.com.br cprevicar@yahoo.com.br



REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE CARIRIÁÇU – CE

4 -NUTRIÇÃO

Sabemos que a nutrição faz parte da vida de todo ser humano. Os fatores responsáveis pelo o envelhecimento, além da própria **idade**, são diversos e entre eles está a alimentação. Uma acompanhamento nutricional pode reduzir o surgimento de doenças que afetam os idosos, entre elas as doenças cardíacas, a diabetes tipo 2 e câncer.

- Palestra com nutricionistas sobre temas: alimentação saudável, alimentos funcionais, por que engordamos? E o que fazer para evitar, entre outros.
- Parceria como a Secretaria de Saúde para disponibilidades de atendimentos com nutricionista. .

CONCLUSÃO

Diante da necessidade conclui-se ser de extrema importância a criação do programa de pós aposentadoria para oferecer eventos aos aposentados do **PREVCAR** melhor qualidade de vida, bem como aproximá-lo da Instituição.

O **PREVCAR** visa proporcionar aos aposentados e pensionistas uma gestão humanizada, de responsabilidade e transparência em seus atos administrativos, a fim de garantir um futuro tranquilo ao nosso maior patrimônio, as pessoas, garantindo assim, uma melhor qualidade de vida a todos os aposentados e pensionistas.

RUA CARLOS MORAIS, 274 – CENTRO, CARIRIÁÇU – CE., CEP.: 63.220-000

CNPJ: 18.649.465/0001-33

www.previcar.com.br cprevcar@yahoo.com.br