

## Previdência

### Programa de Preparação para a Aposentadoria

#### Sua Aposentadoria está Próxima?

Faltam apenas de 1 a 5 anos para a chegada deste momento, e, você ainda possui dúvidas e/ou insegurança sobre esta nova etapa da vida? Então venha contruir conosco um plano seguro para o futuro.

#### Programação

**Data: 13 de abril de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* ABERTURA DO PROGRAMA

Paleta: O mundo do trabalho e a aposentadoria  
Assistente Social Alessandra de M. Kohler  
Coffe Break

**Data: 25 de abril de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* ASPECTOS PREVIDENCIÁRIOS

Paleta: Legislação Previdenciária  
Técnico Previdenciário: Maria de Jesus Lima  
Coffe Break

**Data: 09 de maio de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Paleta: Cuidados com a Saúde na Aposentadoria  
Médico do PSF Nova América: Dr. Alfredo  
Coffe Break

**Data: 23 de maio de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Paleta: A importância da prática de atividades físicas na aposentadoria  
Estudante de Educação Física: Catarina Prado M. dos Santos  
Coffe Break

**Data: 08 de junho de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* IDENTIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL

Paleta: Preparando-se para a aposentadoria: aspectos psicológicos e comportamentais.  
Analista Previdenciário: Andrea Ribeiro Rodrigues  
Coffe Break

**Data: 20 de junho de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* GESTÃO FINANCEIRA

Paleta: Como controlar o orçamento doméstico na aposentadoria  
Controlador: Rafael Machado da Costa  
Coffe Break

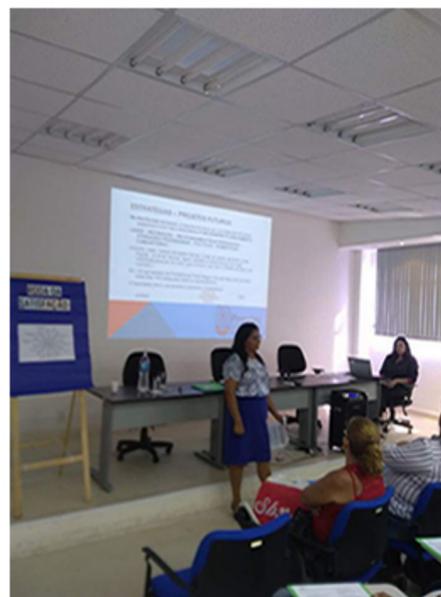
**Data: 27 de junho de 2018 - 10:00 horas.**

##### \* ENCERRAMENTO

Trabalho em Grupo: Apresentação do meu projeto de vida  
Entrega do Certificado de Participação  
Coffe Break

**ONDE: PREVINI**

**QUANDO: INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO TELEFONE (21) 2666-2200 OU PESSOALMENTE - Vagas Limitadas**  
Rua: Antenor de Moura Raunheitti, 95 - Bairro da Luz - N. Iguaçu



## Fale Conosco

Em caso de dúvida, sugestão, denúncia, reclamação ou elogio, entre em contato com o PREVINI pelos canais de comunicação:

- E-mail: [previni@previni.com.br](mailto:previni@previni.com.br)  
- Site: [www.previni.com.br](http://www.previni.com.br)  
- Tel.: (21) 2666-2200  
- Pessoalmente na sede do PREVINI

## Saúde

### Depressão após Aposentadoria



Apesar de ser um benefício esperado pela maioria dos idosos, a aposentadoria também pode trazer consequências negativas à saúde. De acordo com pesquisa do Instituto de Assuntos Econômicos de Londres, o benefício pode aumentar as chances de desenvolver depressão. Segundo análise publicada em 2013 pelo centro de estudos Institute of Economics Affairs (IEA), a aposentadoria pode elevar em 40% as chances de desenvolver depressão, além de aumentar em 60% a possibilidade do aparecimento de um problema físico.

#### Sintomas e sinais de depressão após aposentadoria

- Apatia;
- Tendência autodepreciativa;
- Diminuição no apetite;
- Perda ou ganho de peso significativo;
- Confusão mental;
- Alteração do sono;
- Pensamentos recorrentes sobre morte.

Se você percebeu alguns desses sintomas e sinais em você ou em um amigo ou familiar aposentado, lembre-se que ter apoio emocional e atividades prazerosas é muito importante. Não aceite a depressão como uma parte inevitável da vida ou deixe que alguém próximo faça isso. Depressão tem tratamento e o médico deve ser procurado o quanto antes.

#### Como evitar a depressão após aposentadoria

**Faça um planejamento financeiro** – a preparação para a vida após aposentadoria deve começar bem antes dessa fase chegar. Planeje como poupar dinheiro e ter investimentos que completem a renda para você ter o estilo de vida que deseja e tranquilidade ao se aposentar.

**Tenha um hobby** – faça jardinagem, cozinhe, seja voluntário em algum projeto. Pense em alguma atividade que te dê prazer e que possa fazer parte do seu dia a dia depois que você deixar de trabalhar. Ao transferir o foco do seu trabalho para um hobby, você se sente útil e pode conhecer novas pessoas.

**Pratique exercício físico** – praticar exercícios físicos regularmente provoca a liberação de endorfina, o que promove a sensação de bem-estar e contribui para diminuir o risco de depressão. Além disso, melhora a qualidade do sono e a autoestima.

**Evite a solidão** – se sentir sozinho é um dos principais fatores de risco para a depressão após aposentadoria. Portanto, é muito importante você se cercar de amigos e familiares. Faça um curso, viaje e promova encontros de família e de amigos.

**Não tenha vergonha de envelhecer** – aceitar a idade é essencial para você se sentir bem consigo mesmo e para aproveitar a vida após aposentadoria. Admita que o corpo pede descanso e cuidados, e valorize o conhecimento e a experiência.

## Saúde

### Exercício físico na terceira idade

Na atualidade vivemos uma realidade que há muito tempo atrás não se dava conta, o crescimento da população idosa em nosso país. Em meados dos anos 80 a população acima dos 60 anos era de 6,1%, mas com o avanço da expectativa de vida do brasileiro, é previsto que no ano de 2025 a população idosa chegará a 12,2%.

O processo de envelhecimento, caracterizado por várias transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo. Assim como profissionais de Educação Física, atuantes na área da saúde, não devemos medir esforços na busca de um envelhecimento bem-sucedido, que pode ser caracterizado por um equilíbrio entre o envelhecimento biológico e psicológico.

Dessa forma, é de suma importância praticar atividade física, para que haja uma manutenção efetiva dos sistemas garantindo assim o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, vindo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido e amenizando os efeitos mais severos dessa fase da vida.

Dentre os benefícios da atividade física na terceira idade temos a melhoria do bem-estar geral, a melhora da condição da saúde física e mais importante, a preservação da independência, lembrando que a atividade física é uma das intervenções mais eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento, promovendo a independência e autonomia nas atividades do cotidiano.



#### Parceria:



Preços promocionais do horário de 11h. às 15hs. e após 10% de DESCONTOS.



### Faça seu atestado de vida

O atestado de vida é anual.

O aposentado ou pensionista deverá comparecer na Unidade de Cadastro/Atendimento do PREVINI no mês de seu aniversário:

Endereço: Rua Antenor de Moura Raunheitti, 95 – Bairro da Luz – Nova Iguaçu.