

**UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI**

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis

Serviço de Psicologia



# Novos Desafios

Programa de Educação para a Aposentadoria

# COORDENADORES

## ▶ Claudia Terumi Akama

- ▶ Servidora da UFVJM desde 2014, lotada na Proace.
- ▶ Psicóloga formada pela UFMG.
- ▶ Mestre em Psicologia/ Desenvolvimento Humano pela UFMG.

## ▶ Alexandre Henrique Amado da Matta

- ▶ Servidor da UFVJM desde 2008, lotado na Proace.
- ▶ Psicólogo formado pela UFMG.
- ▶ Especialista em Gestão no Serviço Público pela UFVJM.



# PROGRAMA NOVOS DESAFIOS

- ▶ Portaria Normativa Nº 3, de 25 de março de 2013
  - ▶ Atender às diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal.
  - ▶ Incentivar a adoção de práticas que melhorem as condições e a qualidade de vida dentro e fora do trabalho.
  - ▶ Favorecer os espaços de convivência e de produção de saúde, fortalecendo a autonomia dos servidores e contribuindo com suas competências e habilidades.
  - ▶ Priorizar ações voltadas para o envelhecimento ativo, educação e preparação para a aposentadoria.



# PROGRAMA NOVOS DESAFIOS

## ▶ Objetivos do Programa

- ▶ Valorizar e incentivar a adoção de hábitos saudáveis que favoreçam o envelhecimento ativo.
- ▶ Compartilhar informações relevantes e desenvolver habilidades e competências que auxiliem no planejamento da vida pré e pós-aposentadoria.
- ▶ Propiciar um espaço de integração e fortalecimento dos vínculos sociais.

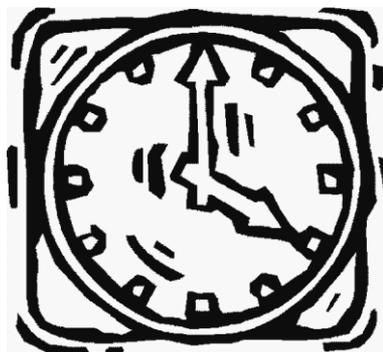


# CRONOGRAMA

Encontro	Tema	Terça-feira	Ministrantes
1º	Apresentação e discussão sobre o Programa	14/04/15	Alexandre/Claudia
2º	Fatores protetivos e fatores de risco na Aposentadoria	28/04/15	Alexandre/Claudia
3º	Autoconhecimento e valores pessoais	05/05/15	Alexandre/Claudia
4º	Envelhecimento ativo	12/05/15	Prof.ª Alessandra Bastone
5º	Alimentação saudável e envelhecimento	19/05/15	Prof.ª Luciana Neri Nobre
6º	Legislação sobre aposentadoria no serviço público	26/05/15	Juliano Aparecido Souza
7º	Planejamento financeiro e gestão orçamentária	02/06/15	Elizabeth Gonçalves
8º	Mercado de trabalho para aposentados e empreendedorismo	09/06/15	Sebrae
9º	Família, relacionamento conjugal e rede social	16/06/15	Alexandre/Claudia
10º	Elaboração de projeto de vida e encerramento	23/06/15	Alexandre/Claudia
	Avaliação do programa	informatizada	Alexandre/Claudia



# HORÁRIO DOS ENCONTROS

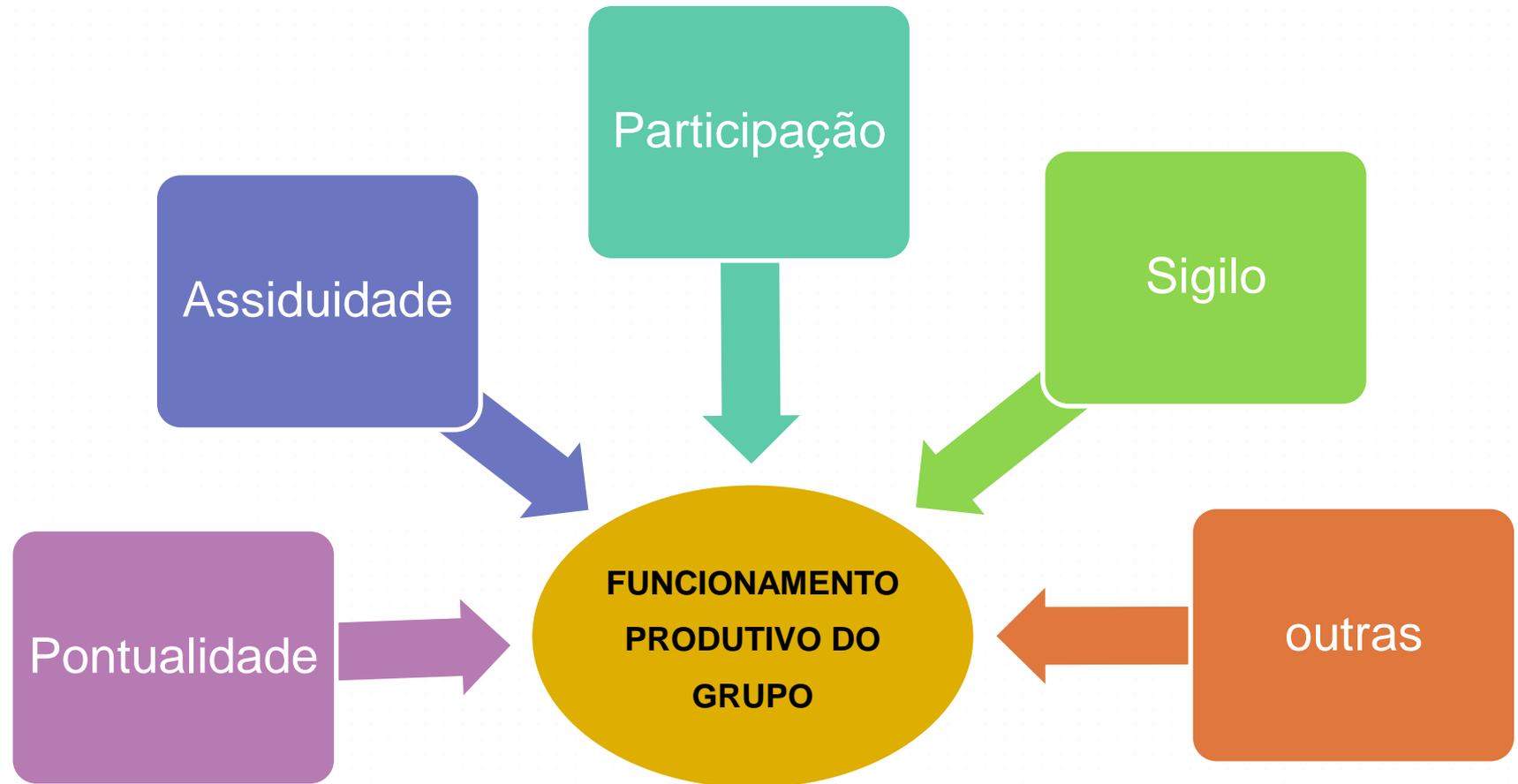


**TERÇAS-FEIRAS**  
**15h às 16h45**



**Novos Desafios**  
Programa de Educação para a Aposentadoria

# REGRAS DO GRUPO



# NOVOS DESAFIOS! OBRIGADO!



**Novos Desafios**  
Programa de Educação para a Aposentadoria