

ENVELHECER COM SAÚDE

Como a educação
para a aposentadoria
pode contribuir neste
processo?

SAIBA MAIS

Dados do envelhecimento



POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL

15,6%

da população tem 60 anos ou mais

EXPECTATIVA DE VIDA

75,5 anos



crescimento de dois anos em relação a 2010

(Dados: Censo 2022)

MOTIVOS DO AUMENTO



AVANÇOS NAS
CONDIÇÕES DE
VIDA



ACESSO A
SERVIÇOS
DE SAÚDE



SANEAMENTO
BÁSICO



MELHORIAS
TECNOLÓGICAS

Desafios do envelhecimento

DESIGUALDADE

Envelhecer é um **fenômeno social e culturalmente construído**.

Fatores como condições de trabalho, renda e acesso a serviços resultam em processos de envelhecimento distintos.

IMPACTOS NA SAÚDE

Doenças crônicas: Crescente incidência de hipertensão, diabetes, osteoporose e outras condições associadas ao envelhecimento.

Saúde mental: Depressão, risco de suicídio e isolamento social afetam significativamente a qualidade de vida.

Vulnerabilidades: Violência contra idosos; perda de vínculos sociais e familiares.



Políticas públicas e iniciativas

Define a educação para aposentadoria como um processo contínuo; visando promover bem-estar físico, social e mental na transição para a aposentadoria.

2018

**PORTARIA
12/2018**

**POLÍTICA
NACIONAL
DA PESSOA
IDOSA**

2006

Tem o objetivo de promover envelhecimento ativo e saudável, com foco na prevenção de doenças e preservação da capacidade funcional.

Garante direitos e prevê assistência integral à população idosa.

2003

**ESTATUTO
DA PESSOA
IDOSA**

**POLÍTICA
NACIONAL
DO IDOSO**

1994

Destaca a importância de programas de preparação para a aposentadoria.

Como a educação para a aposentadoria pode contribuir?

A preparação para a aposentadoria é essencial porque essa transição marca não apenas o fim da vida laboral formal, mas também um momento de reestruturação pessoal e social. Para muitos, a aposentadoria está associada a mudanças significativas, como a perda da rotina de trabalho, a redefinição de papéis sociais e a necessidade de adaptação a um novo padrão de vida. Sem o devido preparo, esse período pode resultar em impactos negativos na saúde mental, social e até financeira.

A **educação para a aposentadoria** traz uma **nova perspectiva**, em que essa preparação ocorre de forma processual através de um **processo formativo ao longo de toda a carreira**, desde o ingresso, durante o exercício das atividades profissionais, na transição e no decorrer da aposentadoria.



Quem já passou pelo programa aprova!

Nossa vida é feita de ciclos, cada encerramento deve ser comemorado como uma vitória de objetivos e metas alcançadas. Passaremos agora para um novo ciclo.

Como docente, vivencio estas mudanças a cada aluno que se forma, cada orientado que finaliza o trabalho/projeto. Logo a seguir, vem outra turma, outro projeto. Assim a vida se renova. Tenho certeza que outros virão. Outros trabalhos, outros alunos, outros projetos, outras pessoas, vida que segue. Assim desejo que este projeto se perpetue e que esta equipe técnica possa vivenciar isso muitas vezes. E as outras equipes técnicas que virão também. Aos docentes e servidores da UFJF, gostaria que todos pudessem (e podem) passar pela experiência fantástica que é este curso e conseguir enxergar o fim de um ciclo de forma mais leve e amena. À UFJF, o meu Muito Obrigado, por mais esta oportunidade de crescimento e aprimoramento.

DANILO PEREIRA



Quem já passou pelo programa aprova!

Quero deixar registrado meu depoimento sobre a participação no PPEA. Foram encontros semanais muito bem conduzidos. A participação do grupo reafirmou que a troca e compartilhamento de experiências é muito enriquecedora. Foram momentos importantes de aquisição de conhecimentos, reflexões e convívio. É um grupo que, como o próprio nome diz, busca preparar e educar para o momento da aposentadoria. Gratidão pela oportunidade de participar do grupo que superou minhas expectativas e pelas pessoas que conheci.

MARIA ÂNGELA



E, você, já começou a se preparar para sua aposentadoria?

Para conhecer o Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria (PPEA) da UFJF, entre em contato pelo e-mail: ppea.progepe@ufjf.br.

Saiba mais sobre o projeto na [página do Programa!](#)



Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe)
Núcleo de Planejamento, Inovação e Assistência (Nupla)
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progepe)

Parceria: Polo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e
Extensão sobre o Processo de Envelhecimento

Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)



ufjf