

# 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 preplano, 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**

# Então, 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](mailto: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