

# CINCO MOTIVOS

Para pensar na  
Aposentadoria



## MAIS TEMPO LIVRE

Com a aposentadoria, há um aumento no tempo disponível, oferecendo a chance de explorar hobbies, interesses pessoais e atividades que antes eram deixadas de lado. Planejar como ocupar esse tempo pode trazer mais realização e satisfação.



## MUDANÇA NA RENDA

A redução nos rendimentos após a aposentadoria demanda organização financeira. É importante estruturar um plano para garantir estabilidade e qualidade de vida a longo prazo.



## ALTERAÇÃO NOS VÍNCULOS SOCIAIS

O fim da rotina de trabalho pode modificar os vínculos sociais, muitas vezes centrados no ambiente profissional. Planejar a construção de novas conexões, como por meio de voluntariado ou atividades sociais, ajuda a manter interações significativas.



## ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE

Cuidar da saúde física e mental é essencial. Planejar a aposentadoria inclui adotar hábitos saudáveis, considerar cuidados médicos e buscar atividades que promovam o bem-estar.



## MUDANÇAS NA DINÂMICA FAMILIAR

A aposentadoria pode alterar os papéis e responsabilidades dentro da família. Refletir sobre essas mudanças ajuda a fortalecer os laços e criar um ambiente de apoio mútuo.

## MAS, AFINAL, O QUE É APOSENTADORIA?

A aposentadoria é uma renda vitalícia que encerra o vínculo empregatício, mas não a **capacidade criativa do trabalhador**, que pode explorar novas atividades satisfatórias e transformadoras.

## ENTÃO, POR QUE EXISTE RECEIO OU DIFICULDADES EM SE APOSENTAR?

A aposentadoria, historicamente associada à velhice e à incapacidade, surgiu no século XIX como conquista dos trabalhadores, mas também afastou os idosos do processo produtivo, reforçando a exclusão social. Com os avanços científicos e consequente ampliação da expectativa de vida da população, a imagem da velhice vem mudando, associada à **participação produtiva dos idosos** e ao **envelhecimento ativo**.

## A APOSENTADORIA É SÓ UM PLANO INDIVIDUAL OU ENVOLVE OUTROS FATORES?

A aposentadoria envolve **mudanças pessoais**, como ajustes financeiros e cuidados com a saúde, e **sociais**, como influência da família, satisfação com o trabalho, condições de vida da comunidade, acesso a serviços e direitos sociais, uso do tempo livre em lazer, cultura, espiritualidade e atividades diversas.

## MAS, E AÍ? O QUE FAZER DEPOIS DO DESCANSO?

Para aproveitar melhor essa fase, é necessário planejar práticas que despertem criatividade, satisfação e realização, considerando condições econômicas, culturais e pessoais. A aposentadoria pode ser uma oportunidade para **desenvolver habilidades, experimentar novas atividades e construir um projeto de vida** alinhado ao autoconhecimento e à qualidade de vida.

## REALIZAÇÃO

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A APOSENTADORIA (PPEA)

