

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A APOSENTADORIA ABRE INSCRIÇÕES

Interessados têm até o dia 15 de agosto para se inscrever; vagas limitadas

Estão abertas as inscrições para a edição 2025 do Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria (PPEA), iniciativa da UFJF voltada a servidores e servidoras que desejam refletir sobre o processo de transição para a aposentadoria. O programa oferece encontros que estimulam o diálogo, o autoconhecimento e o fortalecimento de vínculos, incentivando a construção de novos projetos de vida nessa etapa.

Ao todo, são ofertadas 20 vagas, sendo metade destinada aos servidores que recebem abono permanência, e a outra metade aberta a qualquer servidor da UFJF, sem critérios pré-estabelecidos.

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas, a partir desta segunda-feira (4 de agosto), até o dia 15 de agosto, pelo e-mail ppea.progepe@ufjf.br ou pelos telefones (32) 2102-3296 ou 2102-3885. Como há limite de vagas, elas serão preenchidas por ordem de inscrição. Os participantes receberão e-mail de confirmação após o prazo.

Serão nove encontros semanais, com início no dia 16 de setembro, sempre às terças-feiras, das 14h às 17h, na Casa Helenira Preta (R. Severino Meireles, 260 – Passos, Juiz de Fora). Com um formato vivencial e dinâmico, serão abordados os principais aspectos da aposentadoria numa perspectiva multidisciplinar: biopsicossocial, econômica, cultural e política. Os participantes receberão certificado.

A expectativa é subsidiar os(as) servidores(as) na construção de novos projetos de vida, preparando-os(as) para as diversas mudanças associadas à aposentadoria para proporcionar uma vivência mais consciente e satisfatória desta fase. Assim, as temáticas vão desde trabalho e identidade, educação financeira, previdência social, até discussões sobre envelhecimento, saúde, lazer, família e projetos de vida.

“O grupo é uma oportunidade para os participantes compartilharem suas experiências diante desta fase da vida, ou para os que desejam iniciar sua preparação desde cedo, tornando a transição para a aposentadoria mais significativa, consciente e coletivamente enriquecedora”, compartilha a enfermeira Quéren Hapuque Carvalho.



Quem já fez aprova!

Na avaliação da edição passada, a equipe identificou que no geral a percepção foi muito positiva. Para a assistente em Administração, Maria Ângela da Costa Silva, que participou do grupo em 2024, os encontros semanais foram 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. Gratidão pela oportunidade de participar do grupo que superou minhas expectativas e pelas pessoas que conheci.”

Professor da Faculdade de Engenharia, Danilo Pereira, que também passou pelo Programa, reafirma o sentimento positivo e deixa um recado: “Aos docentes e servidores da UFJF, gostaria que todos pudessem (e podem) passar pela experiência fantástica que é este grupo 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.”

Trabalho intersetorial

A iniciativa é da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-estar (Cossbe/Siass) e do Núcleo de Planejamento, Inovação e Assistência (Nupla), da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progepe), com parceria do Polo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Processo de Envelhecimento.

Em julho, foi instituído o Grupo de Trabalho (GT) para o desenvolvimento de ações de preparação e educação para a aposentadoria – [Portaria Progepe/UFJF nº 278, de 08 de julho de 2025](#). A criação do GT está alinhada a normativas – como a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994), o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) e a Portaria SGP/MP nº 12/2018 –, como também ao Programa Pró-Vida, instituído pela Resolução do Conselho Superior da UFJF nº 11/2014, voltado à qualidade de vida no trabalho.

EDIÇÃO 2025

Quando?



De 16/9 a 11/11

Às terças-feiras

De 14h às 17h

*Pode haver alteração de acordo com mudanças no calendário da Universidade.

Onde?



Casa Helenira Preta -
Rua Severino Meireles,
260, Alto dos Passos.

*Pode haver programação em outros locais da UFJF.

Programação



Temáticas diversas,
como previdência,
organização
financeira, projetos de
vida, saúde e lazer.



Serão 20 vagas, sendo 10 destinadas aos servidores com
abono permanência e 10 aos demais servidores.

As vagas serão preenchidas por ordem de inscrição.

Inscrições: 04/08 a 15/08/2025



2102-3885 | 2102-3296 (Cossbe/Siass)



ppea.progepe@ufjf.br

Página da assistência suplementar:

Mais transparência e isonomia aos planos de saúde conveniados à UFJF



A Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progepe) lançou, em junho, uma nova página dedicada à assistência à saúde suplementar dos servidores. O objetivo é oferecer mais transparência, organização e facilidade de acesso às informações relacionadas aos planos de saúde.

Disponível no site da Progepe, ela reúne, de forma clara e detalhada, os principais dados sobre as operadoras parceiras, as modalidades disponíveis e as orientações sobre ressarcimento.

Acesse a página: [Assistência à Saúde Suplementar – UFJF](#)

Diferente da versão anterior, que era mais simplificada e continha apenas os links dos planos, a nova estrutura foi pensada para esclarecer dúvidas frequentes dos servidores, principalmente relacionadas aos seguintes tópicos:

- adesão e desligamento dos convênios;
- funcionamento do ressarcimento pelo auxílio-saúde;
- diferença entre planos coletivos e por adesão;
- impacto da sinistralidade no valor das mensalidades.

“A iniciativa reforça o compromisso da Progepe com o bem-estar dos servidores e com a transparência na gestão dos convênios de saúde, garantindo que cada servidor possa tomar decisões mais conscientes e informadas sobre sua saúde”, declara a pró-reitora de Gestão de Pessoas, Isabela Veiga.



O Agros – Instituto UFV de Seguridade Social é uma Entidade Fechada de Previdência Complementar que também atua como operadora de planos de saúde sem finalidade lucrativa, na modalidade autogestão. Os planos Agros Mais Saúde V e VI podem ser contratados exclusivamente pelos participantes dos planos de previdência. Dessa forma, ao contratar o Agros, os servidores da UFJF têm assistência à saúde no presente ao mesmo tempo em que investem em um futuro com mais segurança financeira.

[SAIBA MAIS](#)



A Fundação Assistencial dos Servidores do Ministério da Fazenda (Assefaz) é referência nacional em assistência à saúde, com excelência e acolhimento. São 5 opções de planos (Diamante, Rubi, Safira, Esmeralda e Cristal), acomodação em apartamento, ampla rede credenciada, telesaúde 24h sem coparticipação e condições especiais.

[SAIBA MAIS](#)



A Unimed Juiz de Fora é o maior e mais completo plano de saúde da região. Só na Zona da Mata, contamos com mais de 1.500 médicos cooperados e 200 clínicas, hospitais e laboratórios credenciados. E o cliente Unimed Juiz de Fora tem atendimento de urgência e emergência garantido em todo o Brasil. São mais de 116 mil médicos cooperados e 29 mil prestadores presentes em 90% do território nacional, assegurando a melhor assistência à saúde.

[SAIBA MAIS](#)

EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles, Sabrina Barra, Leandra Duarte e Comunicação da Progepe

EDITORAÇÃO: Comunicação da Progepe

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GerSaúde): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | siasi@ufjf.br | ufjf.br/progepe