

## PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA 19ª EDIÇÃO (PPA)

Este programa prepara você para a aposentadoria, ajudando a criar um projeto de vida significativo, promovendo uma vida saudável e ativa. Você refletirá sobre aspectos psicossociais, planejamento financeiro, saúde física e sexual, e conhecerá oportunidades pós-carreira. O curso também aborda a importância de uma nutrição saudável, prevenção de doenças e a gestão do tempo livre, para garantir qualidade de vida na aposentadoria.

### MODALIDADE

**Híbrido**

### CARGA HORÁRIA

**34 horas**

### PERÍODO DE REALIZAÇÃO

**De 27/08 a 29/11/2024.**

### PÚBLICO-ALVO

**Servidores e Magistrados próximos da aposentadoria.**

### INSTRUTORES

Agatha Scalco Rodrigues Gomes

Alessandra Gonzaga

Angela Wolff

Daniel Carlos Garlipp

Dr. Gilberto Schaffer

Eloisa Helena Shinohara

Ilton Gomes de Ornellas Filho

Júlio Henrique Ely Zibetti

Liege Aparecida Agnes de Freitas

Luciane P. Silveira

Márcia Campos de Borba

Mariana Scheid

Mário Henrique de Borba

Michele Ruschel Rauter

Milena Nardine Bubols

Mônica Levy Andersen

Niura dos Santos Machado

Patrícia Ullmann Palermo

Polyana Bopp

Thiago Perito

Weber Cláudio da Silva

### TUTORAS

Aline Tedesco

Cintia Gancine

### OBJETIVOS

Preparar-se para a aposentadoria, pensando e implementando um projeto de vida significativo para esta nova fase, adotando práticas que promovam uma vida saudável e ativa.

### CONTEÚDO

- Aspectos psicossociais e relacionamento.
- Saúde emocional.
- Saúde na meia idade e qualidade de vida.
- Saúde física, mental e espiritual.
- Gestão financeira e previdência social.
- Orçamento e renda.
- Lazer e tempo livre.
- Ócio criativo.
- Pós-carreira.
- Alternativas para uma segunda carreira.

### AVALIAÇÃO

- ✓ Participação efetiva nas aulas;
- ✓ Frequência mínima de 75%
- ✓ Pesquisa de satisfação ao final do curso

### CERTIFICADO

Estando aprovado no curso, você emitirá seu certificado pela área do curso na plataforma Moodle



E faça também parte da **COMUNIDADE**

