



PREPARANDO PARA
APOSENTADORIA

IF GOIANO | IFG | SIASS
Edição virtual - 2021

PPA

PREPARANDO PARA APOSENTADORIA

Programa Interinstitucional Bem Viver

IF Goiano | IFG | SIASS



 INSTITUTO FEDERAL
Goiás

 INSTITUTO FEDERAL
Goiano

 SIASS
Subsistema Integrado de
Atenção à Saúde do Servidor

Os Gestores

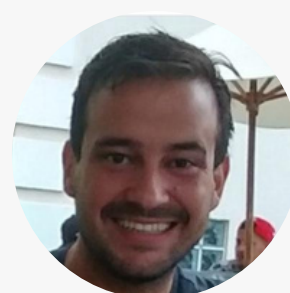
IF Goiano | IFG | SIASS



AMAURY FRANÇA ARAUJO
Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional e RH
2017/2021 - IFG



ANA MARIA R. DE RESENDE
Coordenadora Geral de Gestão de Pessoas - IF Goiano



GUILHERME CAETANO DE BRITO
Diretor de Gestão de Pessoas - IF Goiano



MÁRIO RAIMUNDO DOS SANTOS NETO
Gestor do SIASS



SANDRA ABADIA FERREIRA
Diretora de Desenvolvimento de Recursos Humanos - IFG



ADRIANA SOUZA CAMPOS
Diretora de Comunicação Social - IFG





PALAVRA DA COMISSÃO

Nós, do Grupo de Trabalho - Preparando para Aposentadoria do Programa Interinstitucional BEM VIVER, preparamos esse e-book com o objetivo de levar até vocês as principais informações discutidas ao longo dos nossos encontros e com os temas apresentados: Legislação Previdenciária; Planejamento Financeiro e Empreendedorismo; Saúde e Bem-Estar: seu melhor investimento; Que emoções a aposentadoria provoca em você?

Esperamos que gostem e consultem sempre que precisarem!

A Comissão!

Ana Maria Rodrigues de Resende - IF Goiano

Arlete Aparecida de Lima - SIASS

Ariandeny Furtado - SIASS

Eduardo Dias - IF Goiano

Fernando Danilo da Silva Assunção - IF Goiano



Kleuber Assis Vasconcelos - IFG

Maria de Fátima Lucimara Santos Nóbrega - IF Goiano

Renata Lima Cardoso - IF Goiano

Raissa Cristina Pereira - IF Goiano

Tcherena de Amorim Brasil - IF Goiano

Thaís de Camargo Oliveira - IFG

✉ contato: programabemviver@gmail.com



“

Mude.

Mas comece devagar,
porque a direção é mais importante que
a velocidade.

Sente-se em outra cadeira, no outro lado
da mesa.

Mais tarde, mude de mesa.

Quando sair, procure andar pelo outro
lado da rua.

Depois, mude de caminho, ande por
outras ruas, calmamente,
observando com atenção os lugares por
onde você passa.

Trecho do poema de Edson Marques

”



Preparação para Aposentadoria

Programa Interinstitucional Bem Viver | IF Goiano, IFG e SIASS

Fonte: Diretoria de Comunicação Social, editada com correção e acréscimo de informações

Ações de preparação para a aposentadoria é assunto reconhecido em algumas orientações normativas e foi instituído legalmente em 2003, pela lei nº 10.741, que dispõe sobre o Estatuto do Idoso e que confere ao Poder Público a obrigação de criar e estimular programas de preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de um ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania. Nesse contexto, além da preocupação institucional com seus servidores, a preparação para uma transição tranquila e saudável para a aposentadoria, têm sido uma preocupação constante dos Institutos Federais Goiano (IF Goiano) e de Goiás (IFG) e do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor (SIASS IF Goiano/IFG) ao longo dos últimos anos.

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA), é uma ação interinstitucional que visa auxiliar os servidores nesse processo de aposentadoria planejada, consciente e segura. O objetivo é oferecer um suporte para estabelecer uma visão mais assertiva deste novo ciclo de vida, por meio de ações que orientem esse processo, favorecendo o resgate da identidade pessoal, no sentido de reencontrar sonhos, desafios e objetivos que ficaram adormecidos devido à falta de tempo ou oportunidade de serem realizados.

Esse E-book é produto do PPA que, de forma reduzida, traz as principais informações diante dos temas que são apresentados nas oficinas.

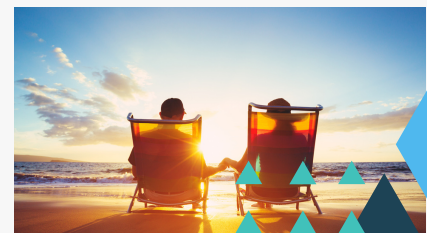
"Desejamos que aproveitem as informações do e-book, que participem das edições do PPA e que busquem, se preparar para que cheguem à aposentadoria com segurança e tranquilidade"

Criar uma rede de apoio e trocas de experiências entre os servidores que estão passando pela mesma etapa da vida profissional e os servidores que outrora já passaram por esse momento é também um dos principais objetivos do PPA. Afinal, eles têm muito a nos ajudar com suas histórias. É o caso da servidora técnica-administrativa do IFG, Maria Lucimar Mendanha dos Santos, que depois de 47 anos trabalhando, viu na aposentadoria a oportunidade de cuidar da vida pessoal e descobrir o que poderia fazer além do serviço público. A aposentada conta que foi no período de preparação para a aposentadoria que conseguiu investir mais em capacitação e qualificação para que a perda salarial decorrente da aposentadoria não impactasse tanto ganho final como aposentada.

E foi por meio da aposentadoria que Lucimar se inseriu na vida sindical. "Outro momento importante foi à luta pelos direitos dos trabalhadores e o direito das mulheres, essa é uma luta constante", afirma. E não se esquece também de destacar a preparação da família para sua volta para a casa, pois de acordo com a servidora, "a partir de então, ela seria mais barulhenta, com muita música e encontros com amigos", destaca.

O servidor docente aposentado do IF Goiano, Ipojuca de Goiás Brasil, conta que, para ele a aposentadoria aconteceu de forma tranquila e natural. Ele pode se aposentar no dia seguinte após ter completado o tempo de serviço e idade adequados. "Não ficaria nem mais um dia, afinal 30 anos de sala de aula, não são 30 dias". O professor destaca ainda que o ato de aposentar é a possibilidade de nova vaga para quem está chegando. "A aposentadoria é uma conquista merecida, deveriam fazer uma festa para aqueles que chegam lá", afirma.

Para os aposentados um conselho é único e importante: tenham sempre novas atividades. Ipojuca ministra palestras, escreve poesias (já publicou quatro livros e está prestes a lançar o quinto), participa de coral, realiza viagens (principalmente de moto) e pratica atividade Física. Já Lucimar faz parte da proteção do meio ambiente, cuida da natureza, de cachorros, gatos e pássaros, que fazem parte da sua rotina, canto música sertaneja e faz dupla com seu esposo, faz parte do Coral Vozes do Cerrado do SINT IFES/GO, UFG, realiza viagens e está sempre propondo projetos, organizando festas para amigos e família.



Resumo dos principais assuntos dos módulos ministrados

Sumário

- 1** Legislação Previdenciária
- 2** Planejamento Financeiro e Empreendedorismo
- 3** Saúde e Bem-estar: seu melhor investimento
- 4** Que emoções a aposentadoria provoca em você?

Relatos e experiências



1 Módulo

Legislação Previdenciária

Equipe: Kleuber Assis Vasconcelos – IFG e Eduardo Dias – IF Goiano

Palestrante: Márcia Verônica Monteiro – Servidora aposentada do IFG e Multiplicadora do Ministério da Economia.

Para facilitar seu entendimento, no que diz respeito à regra geral, às regras de transição e à regra de direito adquirido, podemos montar o seguinte quadro:

Servidores que ingressaram no serviço público

Até 31/12/2003

Há paridade e integralidade dos proventos.

Após 31/12/2003

NÃO há paridade e integralidade dos proventos.

Regras de Aposentadoria EC 103/2019

Direito Adquirido - Art 3º

Servidores que completaram os requisitos para aposentadoria em uma das regras anteriores a EC 103/2019 até 13/11/2019.

Regra Geral - Art 10º

Servidores que ingressaram no serviço público após 13/11/2019 aplica-se o disposto neste artigo para os benefícios do regime próprio de previdência.

Regra de Transição - Art 4º

Servidores que ingressaram no serviço público até 13/11/2019 poderá se aposentar ao preencher os requisitos disposto neste artigo conforme pontuação necessária.

Regra de Transição - Art 20º

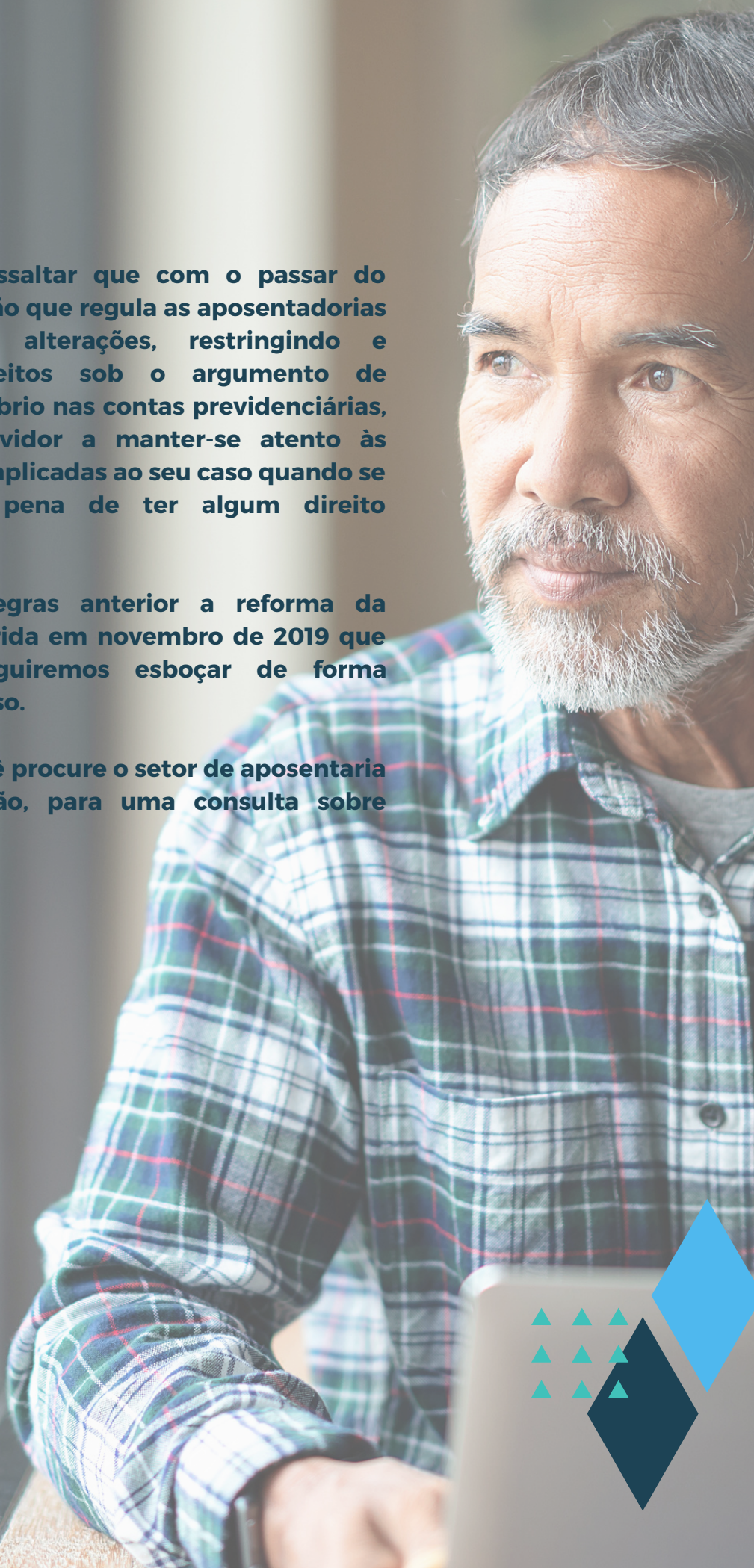
Servidores que ingressaram no serviço público até 13/11/2019 poderá se aposentar ao preencher os requisitos disposto neste artigo com pagamento de pedágio.

Os servidores que se enquadram nas regras de transição também podem se aposentar pela regra geral, que é a regra de aposentadoria que alcança todos os servidores indistintamente, de modo que as regras de transição e de direito adquirido são opções de aposentadoria apenas para aqueles que completarem os requisitos exigidos por elas e tiverem entrado até as datas limite estabelecidas nelas.

É importante ressaltar que com o passar do tempo, a legislação que regula as aposentadorias sofreu diversas alterações, restringindo e extinguindo direitos sob o argumento de melhorar o equilíbrio nas contas previdenciárias, obrigando o servidor a manter-se atento às regras que serão aplicadas ao seu caso quando se aposentar, sob pena de ter algum direito suprimido.

Foram tantas regras anterior a reforma da previdência ocorrida em novembro de 2019 que nós não conseguiremos esboçar de forma simples caso a caso.

O ideal é que você procure o setor de aposentaria de sua instituição, para uma consulta sobre assunto.





Módulo

Planejamento Financeiro e Empreendedorismo

Equipe: Makário Júnior – IFG e Tcherena de Amorim Brasil – IF Goiano.

Relatos e experiências com participação especial: Martha Maria Tum – Aposentada do IFG.

O DESAFIO ATUAL

O Brasil está passando por um momento de mudanças políticas e econômicas. A agenda de reformas está avançando significativamente, o que nos mostra que há grande probabilidade de o cenário futuro ser muito diferente do que vivemos nos dias de hoje. Estar preparado para as mudanças vindouras é um grande diferencial para todos aqueles que pretendem ter condições de lidar com as incertezas, ter uma vida mais equilibrada e independente. Os servidores públicos, por possuírem características específicas em seu regime de trabalho, como a estabilidade, enfrentam desafios relevantes em manter uma vida financeira saudável

A impossibilidade de arcar financeiramente com as próprias dívidas através de parcelas a serem pagas ao longo do tempo caracteriza o superendividamento. Observa-se aqui dois perfis de consumidor: o ativo e o passivo. O ativo é caracterizado por realizar um consumo por meio de empréstimos cuja capacidade de honrá-los ultrapassa o limite do seu próprio orçamento, ou seja, há uma falha na devida reflexão entre a sua necessidade e real condição. Já o superendividado passivo é ocasionado por motivos inesperados como desemprego, doenças, situações instáveis da economia ou até abuso nos contratos (ROCHA; FREITAS, 2010).

Dados do Banco Central do Brasil apontam que os servidores públicos devem R\$ 9.983 milhões às instituições financeiras por meio de empréstimos consignados. Esse volume é 6,1 vezes maior que o montante devido pelos trabalhadores do setor privado, que também em janeiro de 2020 se encontrava no valor total de R\$ 1.635 milhões (BACEN, 2020).

Figura 4 - Crédito consignado setor público x privado (R\$ milhões)





Apesar de poder ser visto como uma alternativa benéfica para os grupos de pessoas que têm acesso a esse recurso para poder enfrentar dificuldades financeiras e imprevistos com juros menores em relação aos praticados nas demais linhas de crédito em geral, o empréstimo consignado foi identificado como um dos principais fatores de desequilíbrio financeiro dos servidores públicos. Essa modalidade de crédito tem ainda crescido devido à sua facilidade de acesso, uma vez que apresenta baixo risco de inadimplência para as instituições financeiras.

Além disso, dois fatores ajudam também a explicar o alto endividamento do funcionalismo público em relação ao do setor privado: uma maior média salarial em comparação com o setor privado e a estabilidade do emprego. Ainda que exista um limite legal para os valores tomados em consignação, nada impede que os servidores acumulem outras formas de endividamento, uma vez que é um perfil consumidor atraente para as instituições financeiras. (SOUZA, 2015).

— “ —

**Se procurar bem você acaba encontrando.
Não a explicação (duvidosa) da vida,
Mas a poesia (inexplicável) da vida.**

Carlos Drummond de Andrade

— ” —



Consciência e Controle

Para organizar a vida financeira é necessário dedicar tempo a uma nova rotina de controles pessoais, e tempo é escasso e tem grande valor nos dias de hoje. Contudo, quanto mais aprimorado nessa prática o indivíduo se torna, menos dúvida terá na hora de fazer escolhas e maior eficiência na utilização da própria renda (CERBASI, 2009).

O avanço das ferramentas tecnológicas do mercado financeiro facilitou o acesso dos cidadãos às linhas de crédito, investimento e outras facilidades proporcionadas pelo setor. Contudo, grande parte dos benefícios sociais dos mercados financeiros dependem da eficácia com que as famílias o utilizam. Um estudo realizado com famílias americanas concluiu que existe uma relação entre escolaridade e poupança, mostrando que pessoas mais escolarizadas poupam mais. Foi ainda apontado que os indivíduos mais pobres e menos educados cometem mais erros no mercado financeiro que os mais ricos e educados, abstendo-se, dessa forma, de diversificar seus investimentos e de participarem de mercados de ativos mais arriscados, como a bolsa de valores. As famílias com baixa educação financeira tendem a investir mal e os erros cometidos tendem a reforçar que outros erros não sejam cometidos através da não participação no mercado de ativos. Cientes dessas limitações, muitas famílias delegam suas decisões financeiras a profissionais, podendo pagar altas taxas à planejadores financeiros, fundos mútuos ou bancos (CAMPBELL, 2006).

Portanto, ter conhecimento dos fundamentos básicos de finanças pessoais e consciência do nosso cenário atual é de profunda importância para ter real controle sobre o próprio orçamento e, conseqüentemente, mais qualidade de vida. Como estímulo aos primeiros passos para essa tomada de consciência, indicamos a reflexão sobre os seguintes pontos:

- Por que preciso planejar minhas finanças?
- O que é importante para mim?
- Posso objetivos e metas de médio e longo prazo? (Específico, mensurável, alcançável e realista)
- Dou a devida importância à minha principal fonte de renda (trabalho principal)?
- Busco fontes alternativas de renda?
- Sei diferenciar minhas despesas fixas e variáveis?
- Tenho controle das minhas despesas fixas e variáveis?



3 Módulo

Saúde e bem-estar: seu melhor investimento

Equipe: Ariandeny Furtado – SIASS e Tcherena de Amorim Brasil – IF Goiano.

Relatos e experiências com participação especial: Laura Santana – Aposentada da UFG.

Vamos começar lembrando um pouco do que vimos:

- Diferença de Saúde curativa x saúde preventiva. Qual é o nosso sistema?
- O que sai mais barato?
- O que VOCÊS preferem?
- Já pararam para pensar se estão alimentando a saúde ou a doença?
- Genótipo x Fenótipo

Se alimentar de forma saudável e equilibrada é essencial para garantir qualidade de vida. Isso porque, além de fornecer energia e bem-estar geral, através de uma boa alimentação é possível prevenir e combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico. Isso é investimento em saúde.

Um cardápio balanceado ajuda o sistema imunológico; melhora o humor e a memória; reduz o cansaço e o estresse; aumenta a qualidade do sono; previne o envelhecimento precoce da pele; melhora o sistema digestivo; e fornece disposição e mais energia para as atividades diárias

Vamos (re) lembrar os princípios da Alimentação Saudável pelo Guia Alimentar para a População Brasileira:

- Alimentação é mais que ingestão de nutrientes;
- Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo;
- Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável;
- Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares;
- Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares.

[\[Consulte o Guia alimentar para população brasileira - https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-asaude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view\]](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-asaude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view)



PRIORIZE OS ALIMENTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR, COMPRE EM FEIRAS LIVRES E DÊ PREFERÊNCIA AOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS E/OU ORGÂNICOS!!



Quatro recomendações e uma regra de ouro.

1

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

2

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

4

Evite alimentos ultraprocessados

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

Regra de ouro

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Dos alimentos à refeição

Algumas opções de refeições saudáveis.

Os exemplos focalizam as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar. Entre os brasileiros que baseiam sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados, essas três refeições fornecem cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia.

Fonte: Guia de alimentação para população brasileira

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

Café da manhã

Você notará que frutas e café com leite são presenças constantes na primeira refeição do dia. Em um dos exemplos, a fruta é substituída pelo suco de laranja e, em outro, o café é consumido puro.

ALMOÇO



Arroz, feijão, carne de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijão, arroz, vinagrete de cebola e tomate, pirão, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

Almoço

A mistura de feijão com arroz aparece em quase todos os almoços selecionados. Esta situação traduz a realidade alimentar da imensa maioria dos brasileiros que privilegiam alimentos in natura ou minimamente processados e, de fato, da grande maioria da população brasileira.

JANTAR



Arroz, feijão, frango cozido e abobrinha refogada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maquiã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e grão-de-bico

Jantar

Legumes e verduras aparecem em todas as refeições, por vezes crus, na forma de saladas, cozidos ou refogados acompanhando o feijão com o arroz e, ainda, utilizados no preparo de sopas.

4 Módulo

Que sentimentos a aposentadoria provoca em você?

Equipe: Thais de Camargo Oliveira – IFG e Arlete Aparecida de Lima – SIASS

Relatos e experiências com participação especial: Lêda Mani e Mestre Tavão – Casal aposentado do IFG

Ao pensar de forma mais concreta em se aposentar, muitos sentimentos podem vir à tona: expectativa, esperança, medo, ansiedade, insegurança. Os sentimentos vão depender de qual é o seu conceito de aposentadoria, qual é a sua opinião a respeito das pessoas aposentadas. Opinião essa que você foi formando ao longo dos anos, observando a experiência de outras pessoas que se aposentaram. Avós, pais, tios, irmãos, amigos, vizinhos, o que você aprendeu com eles? Como é para você se imaginar fazendo parte desse grupo?

Se, ao pensar em pessoas aposentadas, você imagina pessoas alegres, que aproveitam o seu tempo com qualidade e sem pressão, que se divertem, descansam, tem mais tempo para a família e amigos, para viajar, estudar, mais liberdade para fazer as escolhas da vida, provavelmente esteja esperando ansiosamente pela sua aposentadoria. Mas você também pode pensar nessas pessoas solitárias, entediadas, sem sentido na vida e então, provavelmente, está inseguro e com medo de acontecer o mesmo com você.

Por isso é tão importante planejar a sua aposentadoria, se preparar, pensar na aposentadoria que você quer ter e em como é possível construí-la. As possibilidades são incontáveis e a gente pode ficar perdido nelas se não tiver calma e não planejar com antecedência. Muitas pessoas escolhem continuar trabalhando, abrir o próprio negócio, outras escolhem descansar, viajar, outras ainda querem aproveitar para estudar e aprender aquilo que sempre quiseram, entram em uma faculdade, curso de dança, teatro, artesanato. Muitas ainda escolhem dedicar seu tempo à família, à igreja, ao voluntariado. E você? O que gostaria de fazer ao não ter mais a obrigação de ir para o trabalho todos os dias?

“
Nada a temer senão o correr da luta
Nada a fazer senão esquecer o medo
Abrir o peito a força, numa procura
Fugir às armadilhas da mata escura.

Eu, Caçador de Mim
Milton Nascimento
”



Faz-se importante ainda pensar a respeito do valor que você atribui ao trabalho, à sua identidade como trabalhador. Nossa sociedade valoriza as pessoas a partir da função que executam, a partir das suas profissões, e aprendemos assim que o nosso valor está diretamente ligado ao que produzimos, à profissão que escolhemos. Nos descrevemos como professores, administradores, motoristas, servidores públicos. Mas somos todos, muito mais do que isso. O que mais você é? Como você se descreveria, sem citar sua profissão? Essas outras identidades, outros papéis que você exerce na sua vida, precisam ser fortalecidos antes da sua aposentadoria, para que você não se sinta vazio ao não mais poder se identificar como a professora, o motorista, a assistente em administração.

Por último, gostaríamos de sugerir que você converse com a sua família sobre a sua aposentadoria, seus planos, expectativas, e ouça quais são as expectativas deles. O que vai mudar? A renda vai diminuir? A rotina da casa permanecerá a mesma? Como todos podem se reorganizar? A família é a rede de apoio mais importante para quem se aposenta. Não se esqueça: você é a(o) protagonista da sua vida e da sua aposentadoria, cuidado para não se tornar “quebra-galhos” oficial da família, já que está aposentada(o).

“
Sonhar é acordar-se para dentro:
de súbito me vejo em pleno sonho
e no jogo em que todo me
concentro
mais uma carta sobre a mesa
ponho.
Mario Quintana”



PENSANDO NO FUTURO

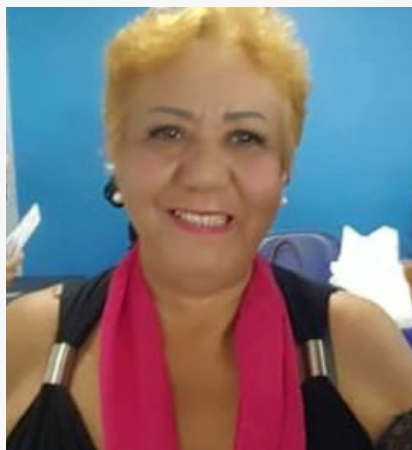
Reflexões

Para ajudá-los a tornar todo esse processo de preparação para a aposentadoria ainda mais concreto, preparamos algumas perguntas para que você responda, de preferência por escrito, e possa refletir sobre tudo isso com mais propriedade. Não se esqueça de manter os pés no chão, mas também os sonhos na cabeça. Continue contando com a gente.

- Com quantos anos você pretende se aposentar? Quanto tempo falta?
- O que, da sua rotina, você pretende manter após a aposentadoria?
- O que você faz e pretende deixar de fazer ao se aposentar? O que você não faz e pretende fazer após se aposentar?
- O que é preciso fazer para se preparar para essas novidades na rotina?
- Quem mais terá seu dia-a-dia afetado com as mudanças da sua rotina? O que preciso combinar com essas pessoas para que não haja mal entendidos e/ou frustrações?
- Liste os gastos que você espera ter mensalmente após se aposentar (não precisa ser exato, mas uma projeção): Que renda mensal seria necessária para dar conta dos gastos listados?
- Tem sonhos esperando para serem realizados? Quais? O que é preciso fazer para realizá-los?

Relatos e Experiências

É também objetivo do PPA criar uma rede de apoio e trocas de experiências entre os servidores que estão passando pela mesma etapa da vida profissional, incluindo ainda os servidores aposentados, que tanta experiência têm para nos ajudar nesse percurso. A Dona Lucimar e Seu Ipojukan relatam um pouco suas experiências.



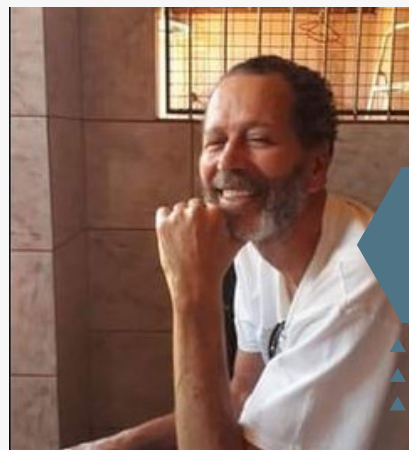
**MARIA LUCIMAR
MENDANHA DOS SANTOS**

TÉCNICA-ADMINISTRATIVA DO IFG

Foi por meio da aposentadoria que Lucimar se inseriu na vida sindical. “Outro momento importante foi à luta pelos direitos dos trabalhadores e o direito das mulheres, essa é uma luta constante”, afirma. E não se esquece também de destacar a preparação da família para sua volta para a casa, pois de acordo com a servidora, “a partir de então, ela seria mais barulhenta, com muita música e encontros com amigos”, destaca.

“Aproveite o que à vida lhe oferece, nem todos vão conseguir chegar onde você chegou e quando olhar para trás veja o que você já fez”

Maria Lucimar Mendanha dos Santos



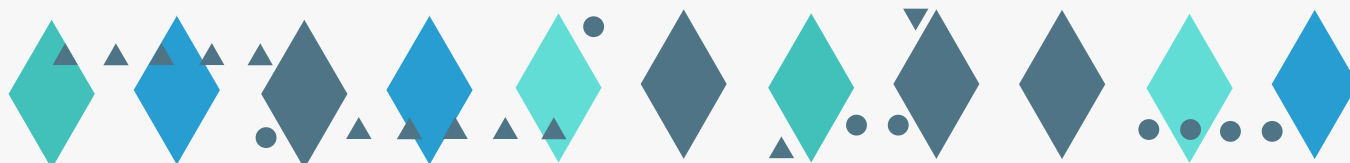
IPOJUCAN GOIÁS BRASIL

PROFESSOR DO IF GOIANO

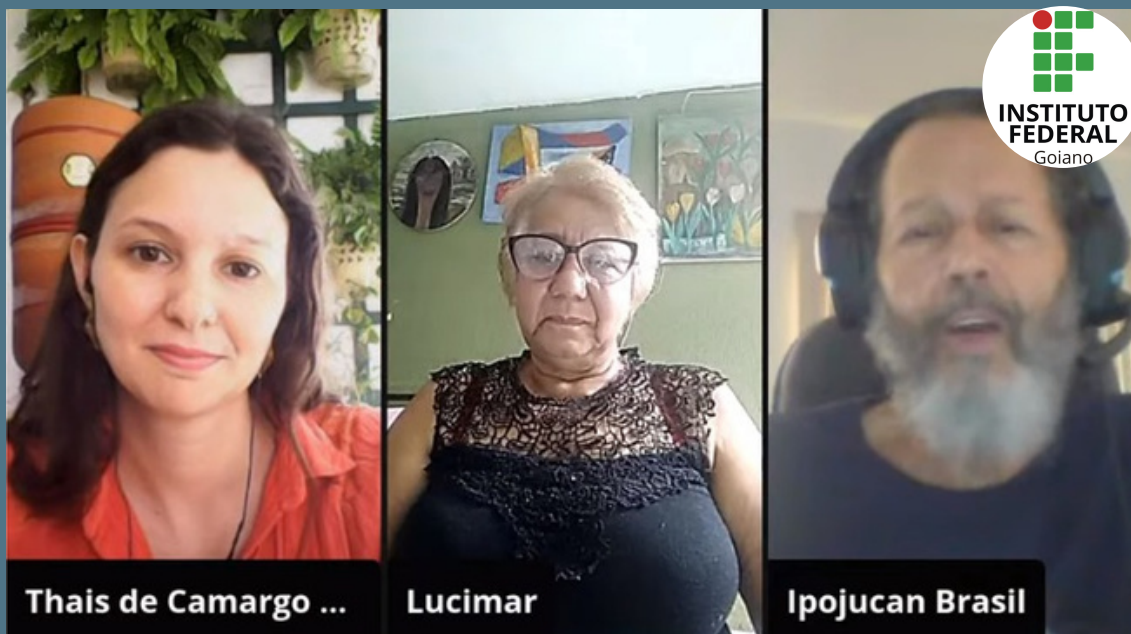
Para o servidor docente do IF Goiano, Ipojukan de Goiás Brasil, a aposentadoria aconteceu de forma tranquila e natural: ele pode se aposentar no dia seguinte após ter completado o tempo de serviço e idade adequados. “Não ficaria nem mais um dia, afinal 30 anos de sala de aula, não são 30 dias”. O professor destaca ainda que o ato de aposentar é a possibilidade de nova vaga para quem está chegando. “A aposentadoria é uma conquista merecida, deveriam fazer uma festa para aqueles que chegam lá”, afirma.

“A vida continuará sorrindo e mostrando novas perspectivas para novos sonhos”

Ipojukan Brasil



Registro dos encontros virtuais



LIVE DE ABERTURA: 27 DE ABRIL DE 2021

DIVULGAÇÃO E-MAIL E REDES SOCIAIS

2ª oficina
Planejamento Financeiro e Empreendedor

29 JUN
15 HORAS

Inscrições: <https://forms.gle/92woyUaABkrxSEt56>

bem VIVER
IFG, IF GOIANO E SIASS

INSTITUTO FEDERAL GOIÁS

3ª oficina
Saúde e bem-estar: seu melhor investimento

27 JUL
15 HORAS

Inscrições: <https://forms.gle/92woyUaABkrxSEt56>

bem VIVER
IFG, IF GOIANO E SIASS

INSTITUTO FEDERAL GOIÁS

4ª oficina
Que emoções a aposentadoria provoca em você?

31 AGO
15 HORAS

Inscrições: <https://forms.gle/92woyUaABkrxSEt56>

bem VIVER
IFG, IF GOIANO E SIASS

INSTITUTO FEDERAL GOIÁS

Apoio cultural:

PROFESSOR ÉCIO DUARTE - VOZ E VIOLÃO

PROFESSORA LEDA MANI - VOZ E TECLADO

CORAL VOZES DO CERRADO DO SINT IFES/GO-UFG

“

Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar.

Shakespeare

”





Créditos

Produção de conteúdo

Capítulo 1 - Legislação Previdenciária - Kleuber Assis Vasconcelos

Capítulo 2 - Planejamento Financeiro e Empreendedorismo - Makário e Tcherena

Capítulo 3 - Saúde e Bem-Estar: seu melhor investimento - Tcherena e Ariandeny

Capítulo 4 - Que sentimentos a aposentadoria provoca em você? Thaís e Arlete

Arte e Diagramação:

Lucimara - IF Goiano

Revisão:

Adriana - DICOM - IFG

— “ —

Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.

Fernando Teixeira de Andrade

— ” —



IF Goiano | IFG | SIASS

Acompanhe nossas mídias sociais



https://www.instagram.com/bemviver_ifgoiano.ifg.siass/



<https://www.facebook.com/programabemviver.ifgoiano.ifg.siass>



[Programa Bem Viver do IF Goiano, IFG e SIASS.](#)

Se ficou com alguma dúvida sobre os assuntos abordados procure a Unidade de Gestão de Pessoa da sua instituição.

