


Programa Aposentadoria Saudável

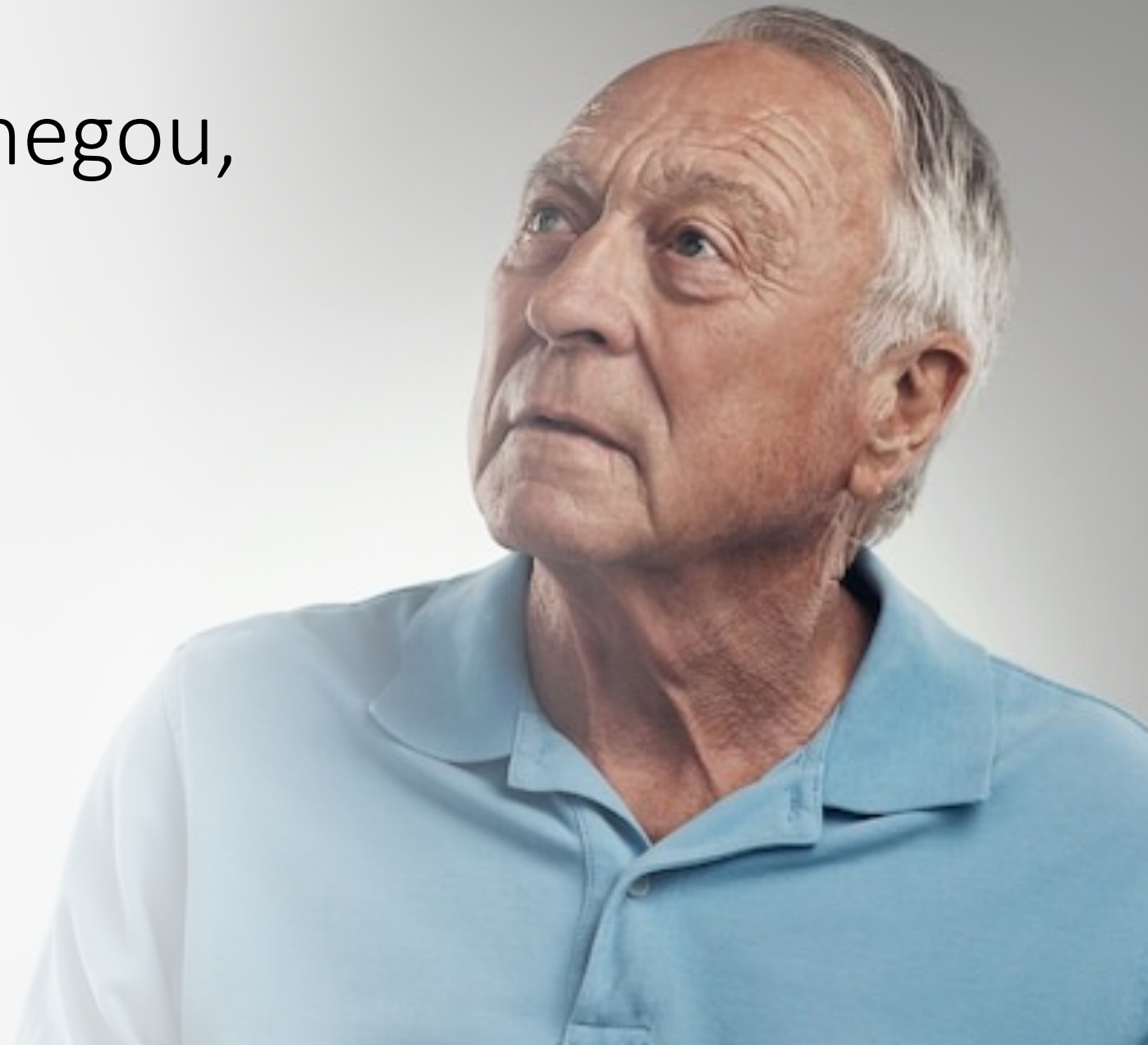
Dra. Camille Muniz

Dra. Liana Teles

Dra. Milena Soares



A aposentadoria chegou,
e agora?



UMA REVOLUÇÃO PRATEADA

Nº DE PESSOAS COM 60 ANOS OU + NO BRASIL





Objetivo Geral

- Promover a qualidade de vida de servidores aposentados pelo Instituto de Previdência dos Servidores Municipais de São Gonçalo do Amarante-CE.

Objetivos Específicos

- Promover ações comunitárias de interação e engajamento social de grupos de aposentados;
- Viabilizar ações de autocuidado e promoção da saúde biopsicológica para servidores aposentados;
- Desenvolver o Programa de Preparação para a Aposentadoria.



Dimensão Social e Cognitiva

- Ações grupais para interação social e desenvolvimento de novas habilidades:



Café Social



Musicalização



Oficina de Teatro

Dimensão Social e Cognitiva

- Ações grupais para interação social e desenvolvimento de novas habilidades:



Clube Literário



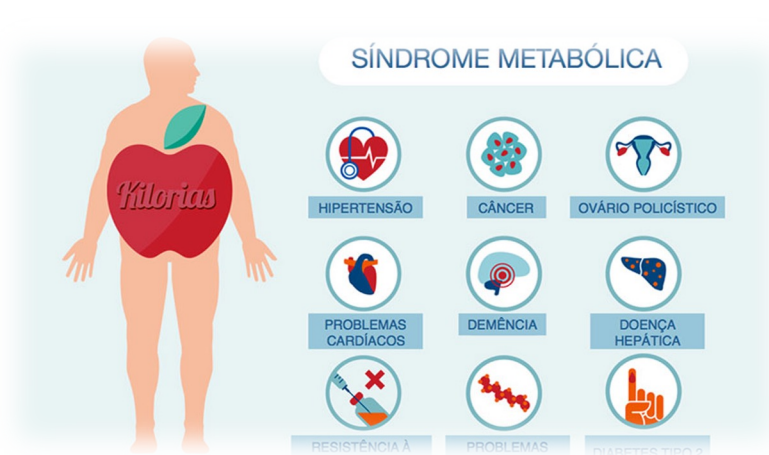
Jogos de Tabuleiro



Informática e
Redes Sociais

Dimensão Biológica

- Ações individuais e grupais para a promoção da saúde física



Instrumentos de
Triagem para
Avaliação de Risco
(Cardiovascular e
Metabólico)



Consultas
Individuais
(Médicas e de
Enfermagem)



Prática de
Exercício Físico
direcionado e
supervisionado

Dimensão Psicológica

- Ações individuais e grupais para a promoção da saúde psíquica.



Práticas
Integrativas e
Complementares
em saúde (PICS)



Meditação e Yoga



Psicoterapia
(individual e
grupais)

Intersetorialidade

Instituto de
Previdência

Secretaria de
Saúde

Secretaria de
Ação Social

Secretaria de
Educação

Secretaria de
Cultura

Secretaria de
Desenv. Econ.

- Acolhe a demanda;
- Forma os grupos;
- Alinha cronograma com a secretaria parceira;
- Acompanha resultados.



Instituto de
Previdência

Secretaria de
Saúde

Secretaria de
Ação Social

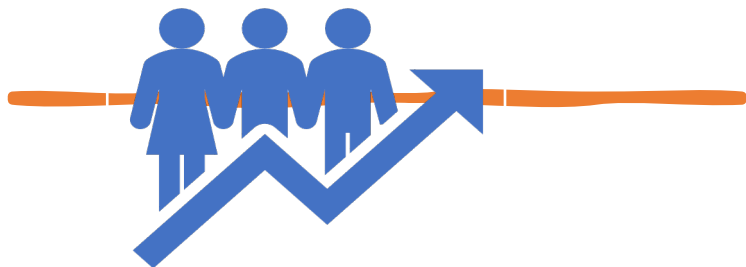
Secretaria de
Educação

Secretaria de
Cultura

Secretaria de
Desenv. Econ.



Dimensão Científica



Parceria com
a UFC.



Pesquisa: Impacto do Programa Aposentadoria Saudável na Qualidade Vida, Saúde Mental, Risco Metabólico e Risco Cardiovascular de servidores aposentados pelo Instituto de Previdência de São Gonçalo do Amarante-CE.



Estudo
Logitudinal,
do tipo antes
e depois.



Programa de Preparação para a Aposentadoria

- Saúde e estilo de vida;
- Possibilidades de atuação: empreendedorismo, trabalhos voluntários, projetos esportivos, projetos culturais, projetos religiosos;
- Cursos de qualificação profissional - novas habilidades e novos sonhos;
- Educação Financeira.