

Todo dia 24 de janeiro comemoramos o Dia do Aposentado. É época de homenagear quem se dedicou a vida toda e agora merece usufruir dessa nova etapa com tranquilidade

Ao longo das últimas décadas, muita coisa mudou. Quem se aposenta não está mais "no fim da vida". Hoje, os idosos se aposentam com saúde em plena forma e muita vitalidade para iniciar uma nova fase na vida, repleta de realizações.

No entanto, para que a aposentadoria se torne esse momento prazeroso, de embarcar em novos projetos, é preciso se planejar. E não apenas financeiramente. Um planejamento psicológico é imprescindível. Como explica a psicóloga Simone Bratch em entrevista ao SebraeprevCast, apesar da gente ter aquele desejo de se aposentar para curtir a vida, a experiência de ter esse tempo livre, na prática, pode ser um baque. De repente, a rotina agitada de trabalho é substituída por "tempo sobrando". Mas como quem se aposenta hoje ainda está cheio de energia para realizar muita coisa, é necessário se planejar e refletir sobre o que se quer fazer e atingir. Como a psicóloga exemplifica, é possível pensar em cursos, atividades e até em iniciar uma nova carreira nessa fase, algo com que a pessoa sempre quis trabalhar, mas no passado não foi possível, por exemplo.

Por isso, neste Dia do Aposentado, relembramos esse podcast valiosíssimo, sobre o mercado de trabalho para pessoas 60+ e a importância de se planejar, não só financeira, mas psicologicamente para o momento da aposentadoria.

Neste mesmo espírito, a Abrapp realiza na tarde do dia 24/01 a sua homenagem anual aos aposentados, com a palestra especial "Aposentadoria Sem Se Aposentar De Si Mesmo". A conversa será conduzida por Bianca Vilela, mestre em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP, autora do livro 'Respire' e consultora em saúde no trabalho, e Laura Medina, Jornalista, atriz, palestrante, apresentadora de tv, produtora de conteúdo e mediadora de eventos relacionados a saúde e bem-estar.

O evento começará com uma Abertura, apresentada pelo Diretor-Presidente da Abrapp, Jarbas Antonio de Biagi, às 15h. Na sequência, ocorrerá a palestra (15h30 às 16h30), e para finalizar será realizada a tradicional homenagem aos aposentados selecionados pelas entidades de Previdência Complementar e o encerramento da cerimônia. Você pode acompanhar o evento todo ao vivo, pelo Youtube da Abrapp.

Por fim, recomendamos que você confira a página do Curso de Orientação para a Aposentadoria do Sebrae Previdência. O curso é ministrado por 4 professoras, de diferentes especialidades: são duas psicólogas, uma administradora de empresas com especialização em Recursos Humanos e uma Consultora em Previdência. O público alvo do curso são as pessoas acima de 40 e 50 anos, mas, como frisa nossa Gerente de Seguridade, Luciana Ribeiro, pode ser realizado por todos os nossos participantes, afinal "o ideal é que a preparação para a aposentadoria comece quando se entra no mercado de trabalho". Em breve será aberta a primeira turma do ano de 2024. Fique atento, pois as vagas são limitadas!

Obtenha mais informações em: cursoppa.sebraeprevidencia.com.br

Fonte: [Sebrae Previdência](#), em 22.01.2024.