

**Programa educativo aborda finanças, saúde emocional e rotina para uma transição mais tranquila**



*O programa apoia na preparação para uma aposentadoria mais tranquila unindo pilares como finanças, saúde emocional e bem-estar*

A aposentadoria é uma das fases mais significativas da vida, marcada por mudanças de rotina, novas oportunidades e também por desafios que vão além da questão financeira. Para ajudar seus participantes a se prepararem de forma completa para esse momento, a Celos acaba de lançar o **ConectaPrev** – Programa de Preparo para a Aposentadoria.

Segundo especialistas, a transição para a aposentadoria pode impactar o dia a dia de diversas formas – desde a redução da renda até o afastamento do convívio social e a sensação de perda de papel na sociedade. O ConectaPrev foi criado justamente para oferecer conhecimento e ferramentas práticas que tornem esse processo mais leve e planejado.

*“Queremos que a aposentadoria seja vista como uma etapa de realização pessoal, não de incertezas. O ConectaPrev conecta o participante ao conhecimento e ao planejamento necessários para que viva essa fase com autonomia e qualidade de vida”, explica Ivecio Pedro Felisbino Filho, presidente da Celos.*

**Bem-estar para além das finanças**

O programa vai além da organização financeira e educação previdenciária. Inclui temas relacionados ao bem-estar físico, emocional e social. As atividades e conteúdos abordam, por exemplo, como lidar com a mudança de rotina, como manter hábitos saudáveis, planejar viagens ou novos projetos e até desenvolver novas formas de convivência.

*“Se aposentar é mais do que parar de trabalhar: é recomeçar. Nosso papel é apoiar o participante para que esse recomeço seja positivo e cheio de propósito”, completa o presidente.*

### **Ferramentas para uma transição mais tranquila**

Entre as iniciativas do **ConectaPrev** está o Guia ConectaPrev, um e-book gratuito com dicas simples para organizar o orçamento, manter a saúde em dia e aproveitar melhor o tempo livre. O material pode ser acessado pelo link: [\*\*Conecta Prev - Guia de Preparo para a Aposentadoria\*\*](#).

O programa também prevê encontros e atividades que incentivam o diálogo sobre os desafios e oportunidades da aposentadoria, promovendo troca de experiências entre os participantes e apoio de profissionais qualificados. A Celos entende que a preparação para a aposentadoria deve começar bem antes da data de saída do trabalho. *“Planejar é uma forma de cuidar de si mesmo e da família. Quanto mais cedo esse processo começa, maior a chance de viver a aposentadoria com tranquilidade e segurança”, afirma o líder da entidade.*

**Fonte:** Estrutura de Comunicação, em 01.10.2025