

Preparação para Aposentadoria

2024

**Este é o momento para
refletirmos sobre esta
mudança tão
importante!**

Vamos
conversar
sobre a
aposentadoria?

Quais são as suas expectativas?



Lazer



Tempo de qualidade



Curtir a família



Amizades

Três Pilares



FINANÇAS



SAÚDE FÍSICA



SAÚDE MENTAL

Financeiro

Não é sobre quanto você recebe,
mas quanto sobra no final do mês!

- Poque nos endividamos?
 - Consumismo como forma de prazer;
 - Fazer muitas compras parceladas;
 - Gastar além da sua capacidade financeira;
 - Não fazer um planejamento financeiro;
 - Não estudar sobre finanças pessoais;
 - Sugestões para melhorar esse cenário:
 - Coloque no papel todos os valores que você recebe e todas as suas despesas fixas para conhecer sua saúde financeira;
 - Veja quais despesas são possíveis de eliminar;
 - Trace um plano para sair das dívidas;
 - Peça a colaboração da família, pois a conquista será de todos;
-

Como estão suas finanças pessoais?

Dica 1

Cuidado com Golpes

- 18% dos inadimplentes têm mais de 60 anos;
- Em 2023 tivemos 73% mais golpes que no ano anterior;
- Não compartilhe seu dados pessoais ou senhas;
- Desconfie de ligações ou mensagens de bancos;

Dica 2

Consignados

- Utilize o crédito com responsabilidade, é uma parcela que vai te acompanhar por muito tempo;
- NUNCA empreste seu nome;
- Compare as taxas de juros oferecidas em cada banco;

Dica 3

Reserva de Emergência

- Geralmente contratamos empréstimos quando as pequenas emergências surgem;
- Defina um percentual do seu salário para investir, mesmo que seja pouco;

Saúde Física



CAMINHADA



BICICLETA



MUSCULAÇÃO



DANÇA



NATAÇÃO



Como cuidar melhor da saúde?

Dica 1

ALIMENTAÇÃO

Reduza o consumo de alimentos industrializados;
Leia o rótulo dos alimentos;
Consuma mais frutas e verduras;
Beba mais água
Reduza o consumo de álcool;
Evite frituras e açúcar;

Dica 2

ATIVIDADE FÍSICA

Socialização;
Aumento de energia
Melhora da disposição;
Mais autonomia;
Diminui ansiedade e depressão;
Melhora autoestima;

Dica 3

SAÚDE

Visite seu médico regularmente;
Faça exames com frequência;
Cuida da saúde bucal;
Prevenção e controle das doenças crônicas;
Cuidar da higiene pessoal;

Como cuidar do psicológico?



A aposentadoria traz consigo uma grande mudança: em um dia você estava trabalhando em turno integral e no outro se depara com muito tempo livre. E agora?

Não se preocupe...você não está sozinho!

Muitos recém aposentados demoram um pouco a se adaptar com a nova rotina. Incluir novas atividades no cotidiano e praticar alguns hobbies podem te ajudar nessa tarefa.

Saúde Mental

Dica 1

SOCIAL

Visite amigos;
Faça passeios;
Comece um curso;
Participe de atividades gratuitas da comunidade;
Abraça uma causa;
Empreenda;

Dica 2

MENTAL

Fortaleça as relações com a família;
Faça meditação, yoga ou terapia;
Encontre um hobby;
Tenha uma boa noite de sono;
Aprenda um instrumento;
Pratique jogos de quebra-cabeça e tabuleiro;

Dica 3

ESPIRITUAL

Frequente a missa, culto ou reuniões, se for religioso;
Tenha o hábito de agradecer;
Converse com amigos ou familiares sobre suas crenças;
Seja gentil com sua história;

Parabéns!

A aposentadoria é uma conquista!

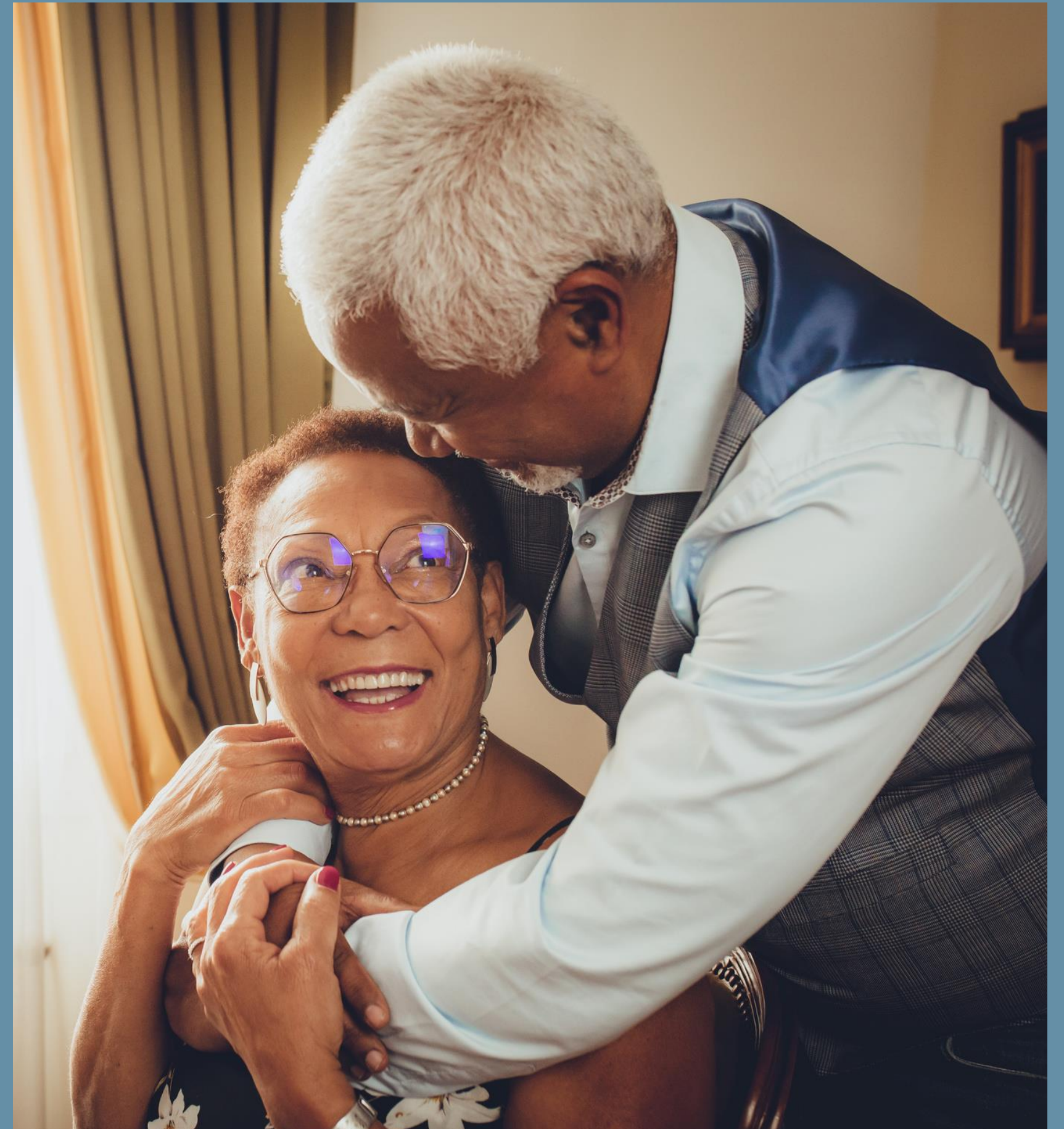
Permita-se desfrutar e curtir essa nova fase;

Mantenha o corpo e a mente ativos;

Estreite relações;

Seja paciente com você mesmo;

Refleta sobre sua trajetória e celebre sua vida;



**Feliz
Aposentadoria!**