



PROGRAMA “MEU HOJE”

Programa Pós-Aposentadoria – 2º Semestre 2024

Resumo

O Projeto de Pós-Aposentadoria, busca promover a qualidade de vida de seus beneficiários, bem como aproximá-los do Instituto, por meio do incentivo a participação em atividades práticas e teóricas, possibilitando a convivência e socialização, bem como o aprendizado de técnicas que os participantes poderão utilizar de forma profissional ou para lazer.

IPMU/011/2024



1- APRESENTAÇÃO

A aposentadoria representa uma das maiores mudanças na vida do servidor, já que é um momento em que surgem diversas dúvidas quanto ao tempo ideal, cálculo e critério para obter o benefício.

Associada ao envelhecimento natural do ser humano, a aposentadoria acarretará mudanças de hábitos, na dinâmica familiar e social, que certamente necessitarão de um preparo e apoio.

O **Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU** preocupado com o aumento progressivo dos servidores efetivos, aposentados e os em fase de aposentadoria, assume o compromisso social de cuidar, preparar e apoiar este especial grupo de servidores.

Diante destas premissas, a equipe do IPMU desenvolveu o Programa Pós-Aposentadoria, visando acolher os servidores aposentados com o intuito de suavizar o impacto que esta nova fase pode causar nessas pessoas.

Este programa abrange o período de pré-aposentadoria dos servidores do município de Ubatuba, observando as expectativas e fatores críticos que influenciam a qualidade de vida, procurando o ajustamento adequado após a aposentadoria, suas necessidades e mudanças, para melhor qualidade de vida dos mesmos.

2- OBJETIVO

A transição para aposentaria implica em muitas mudanças além do afastamento do trabalho, como a troca de hábitos cotidianos, a alteração da dinâmica familiar e social e a reestruturação de identidade pessoal. No entanto, se houver uma preparação, muitas situações poderão ser prevenidas e o impacto da aposentadoria poderá ser minimizado.

É de suma importância instituir um programa que auxilie os servidores a se preparem para lidar com os aspectos relacionados ao processo de “aposentadoria” e “pós-aposentadoria”, ajudando-os a se adaptarem de forma positiva à nova fase de suas vidas.

Promover o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida tornou-se uma prioridade para o IPMU. Reconhecer a importância da satisfação de seus beneficiários é imprescindível para obter sucesso e eficiência em sua gestão.

O IPMU, através do Projeto de Pós-Aposentadoria, busca promover a qualidade de vida de seus beneficiários, bem como aproximá-los do Instituto, por meio do incentivo a participação em atividades práticas e teóricas, possibilitando a convivência e socialização, bem como o aprendizado de técnicas que os participantes poderão utilizar de forma profissional ou para lazer.

Estimular a consciência sobre a realidade da aposentadoria, enfocando as perdas e os ganhos, pois muitas pessoas, ao se aproximar do momento de efetivar a aposentadoria, têm pouca clareza de suas implicações. A preparação no sentido de tomada de consciência consiste na busca de novas áreas de interesse para o servidor, incentivando a descoberta de potencialidades, prevenindo conflitos emergentes e ensinar que as possibilidades de ação não se esgotam com o fim de uma carreira.

Também, tem como finalidade incidir diretamente nas questões relacionadas à saúde e qualidade de vida, estimulando os servidores a refletir sobre a aposentadoria ainda enquanto estão no trabalho, para que trabalhem de forma mais motivada e comprometida no final de suas carreiras.



3- PROJETO ACOLHIMENTO

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU realizou durante o **2º Semestre de 2024** diversos eventos parte do Programa Pós-Aposentadoria, permitindo aos aposentados se manter em movimento e avançar em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-los da "Instituição IPMU".

O projeto proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

- ✚ **Projeto Acolhimento "Meu Amanhã"** recepção os novos aposentados que durante o encontro, assinam a portaria de aposentadoria, bem como receberam a Carta de Boas Vindas com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento do IPMU O encontro conta também com a participação da Associação dos Aposentados de Ubatuba e da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. Todos os eventos realizados no IPMU são divulgados no endereço eletrônico.

Foram realizados durante o **2º Semestre de 2024**, 05 encontros para recepcionar os novos aposentados. No mês de dezembro/2024 não correu concessão de aposentadoria.

Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	04/jan/24	8	4	12
Fevereiro	01/fev/24	2	2	4
Março	01/mar/24	2	2	4
Abril	03/abr/24	2	2	4
Mai	02/mai/24	3	1	4
Junho	01/jun/24	5	1	6
Julho	03/jul/24	4	0	4
Agosto	01/ago/24	4	1	5
Setembro	01/set/24	4	2	6
Outubro	02/out/24	5	3	8
Novembro	01/nov/24	3	4	7
Dezembro	04/dez/24	0	1	1

42	23	65
----	----	----

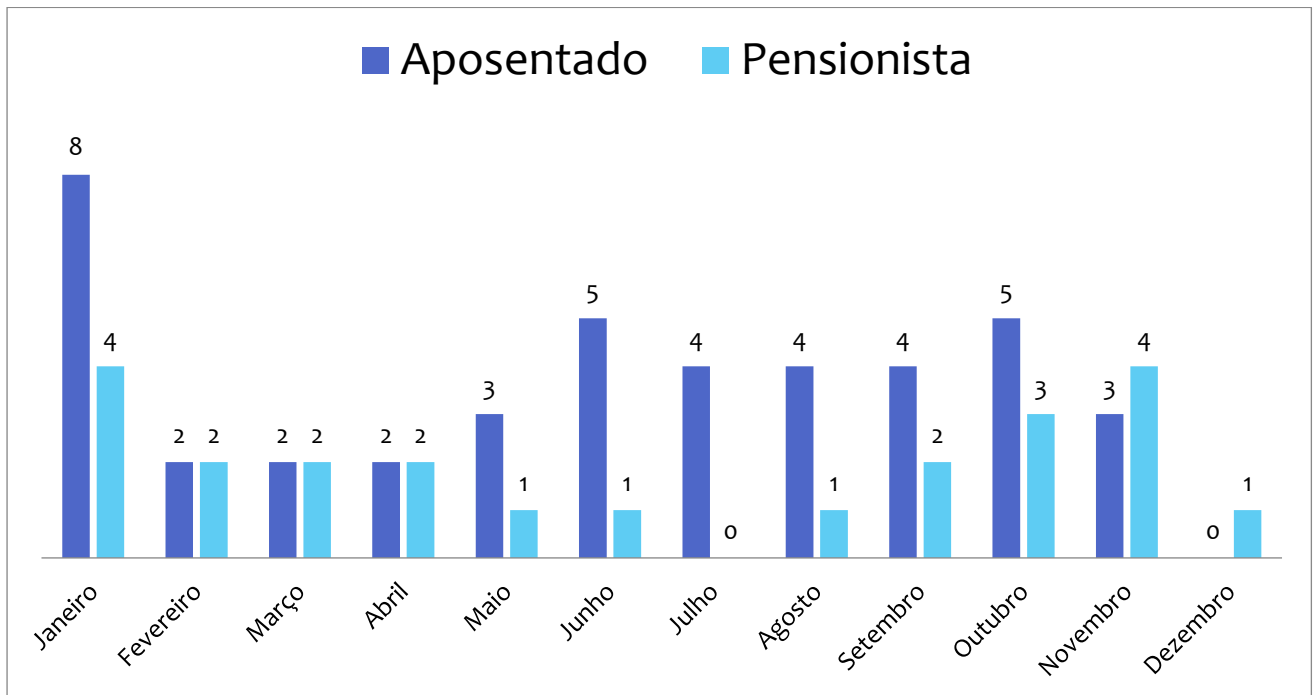


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



Julho/2024





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Agosto/2024



Setembro/2024





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

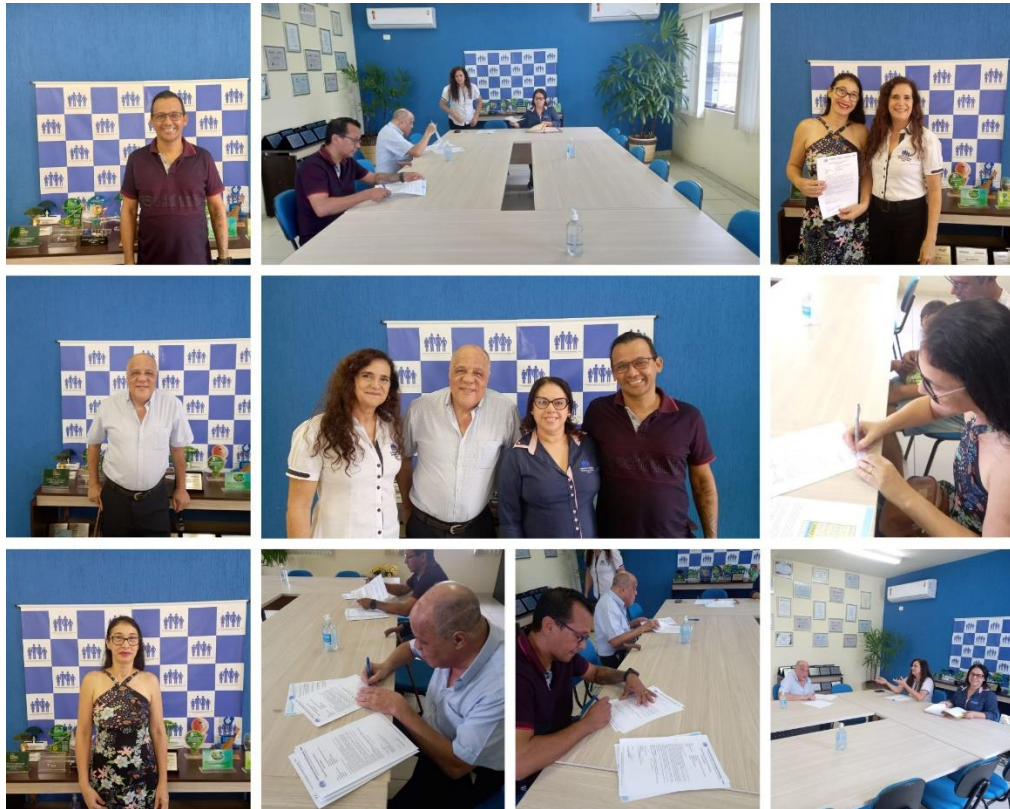
Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

Outubro/2024



Novembro/2024

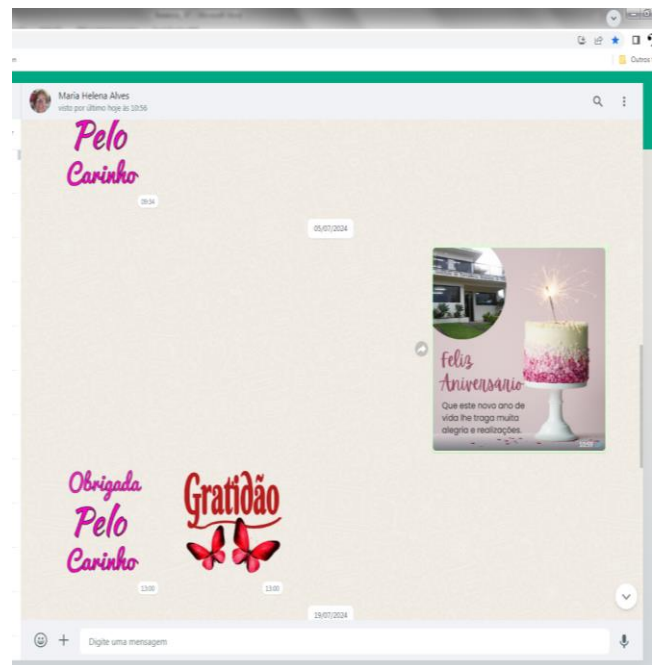
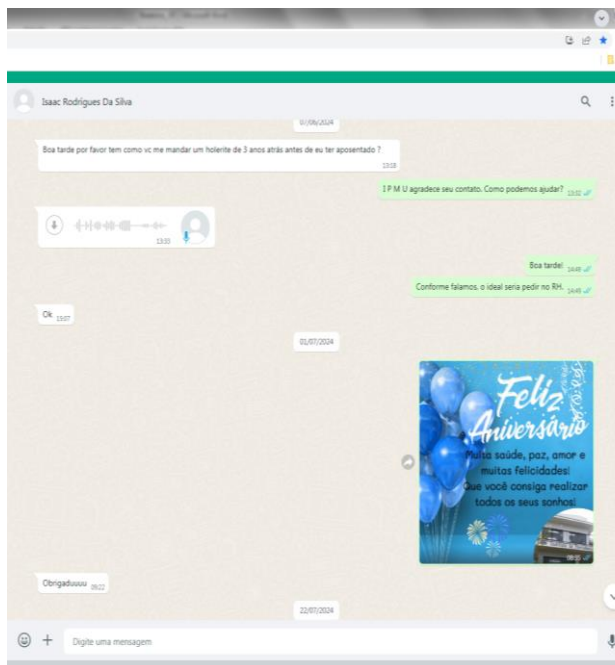
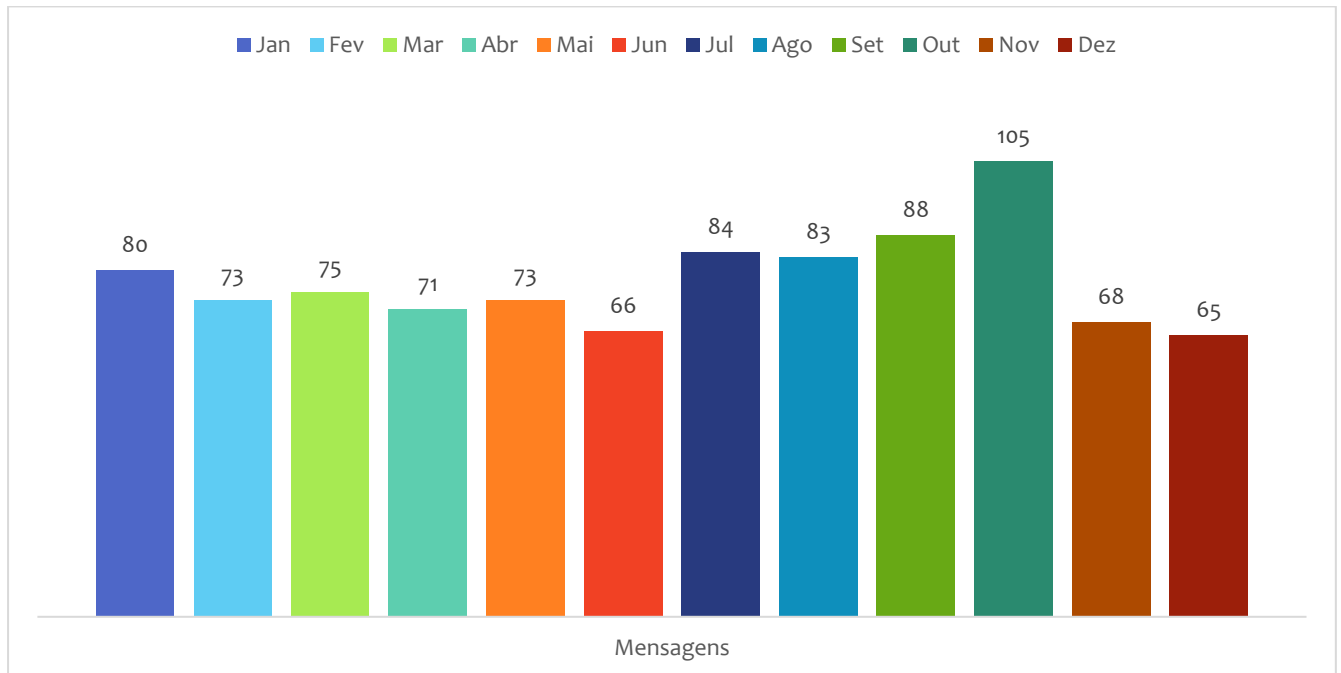




4- ANIVERSARIANTES

Ao longo do 2º semestre de 2024 o Programa também buscou levar uma palavra de carinho aos nossos segurados no dia do seu aniversário, onde encaminhamos um “cartão de parabéns”.

Foram **493 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU:





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

5- CAFÉ COM MÚSICA

Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o IPMU em conjunto com a Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul, estimula os aposentados a participarem do "CAFÉ COM MÚSICA", evento realizado mensalmente que onde tem interação dos participantes com música, dança e muito bate papo.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Assoc. dos Aposentados de Ubatuba

VOCÊ É MUITO ESPECIAL!
e está convidado para o
nosso..

DIA 28 DE AGOSTO
DAS 15H 17H

CAFÉ COLABORATIVO
EVENTO GRATUITO

51º
Café com música

ATENÇÃO

Endereço (temporário)
Ass. Nipo Brasileira
Rua Batista de Oliveira, 373 -
Silop - Ubatuba

UBATUBA - SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDITO DA ROCHA - Nº95-SILOP
CONTATO:(12)3832-5898 - (12)99182-3873

Café com música *falta pouco*

Dia 25/09 - 15h as 17h
Café Colaborativo
Evento gratuito

não perca
sorteios
SURPRESAS

UBATUBA - SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDITO DA ROCHA - Nº95-SILOP
CONTATO:(12)3832-5898 - (12)99182-3873

Participem!
Café MÚSICA *Com*

Dia 23/10
das 15H00 ÀS 17H00
Lanche colaborativo
Evento Gratuito

Outubro Rosa

VOCÊ É MUITO ESPECIAL!

UBATUBA - SP
A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDITO DA ROCHA - Nº95-SILOP
CONTATO:(12)3832-5898 -

CAFÉ com MÚSICA

Dia 21/11
quinta-feira
Das 15H00 às 17H00

Café Colaborativo
Evento Gratuito

Venha passar uma tarde super divertida!



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br



UBATUBA -SP

A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL

RUA SEBASTIÃO BENEDITO DA ROCHA- Nº95-SILOP

CONTATO:(12)3832-5898 .



CAFÉ COM MÚSICA

18 de Dezembro
15h00 às 17h00
Evento Gratuito
Lanche colaborativo

PARTICIPAÇÃO DOS ALUNOS DE VIOLÃO

Feliz Natal
Feliz
2025



6- CAMPANHA DAS CORES

O IPMU também utiliza no Programa de Preparação para Aposentadoria as campanhas mensais temáticas "AS CORES DOS MESES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS" como alerta para a conscientização sobre a prevenção de doenças.

Em síntese, a importância de todas essas campanhas se reflete na disseminação com do cuidado com a saúde e do alerta aos pequenos sintomas do corpo e da mente.

De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização colore o calendário da **saúde** com causas defendidas por entidades e organizações não governamentais.

O calendário colorido da saúde surgiu com o objetivo de conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. O mais importante para que uma cor seja realmente adotada é a divulgação. Ou seja, quanto maior for a divulgação, maior a chance de a cor ficar fixada na mente do público.

O objetivo é conscientizar sobre temas como câncer, transtornos mentais e doação de órgãos e todas as campanhas vêm precedidas de um laço, que tem o poder simbólico de abraçar e, de estimular carinhosamente cada um de nós a entrar nessa luta.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.



Mês de Luta Contra o Câncer de Cabeça e Pescoço

Julho Verde

Sintomas

Os cânceres de cabeça e pescoço podem afetar as glândulas salivares, parótidas (glândula da caxumba), tireoide e paratireoides. O diagnóstico precoce é muito importante para o tratamento. Veja alguns sintomas desses tipos de câncer e procure seu médico caso apresente-os.

<p>Nódulos que crescem rapidamente ou associados à dor ou rouquidão</p>	<p>Afta que não cicatriza por mais de 15 dias</p>	<p>Alteração persistente da voz (rouquidão)</p>	<p>Nódulo na língua (tipo verruga) que dói</p>
<p>Sensação de espinho na garganta ou dor contínua</p>	<p>Manchas brancas na mucosa oral</p>	<p>Sangramentos ou obstruções nasais</p>	<p>Dores constantes no ouvido</p>

JULHO AMARELO

SABER SALVA!

HEPATITES VIRAIS TÊM TRATAMENTO FAÇA O TESTE.

Amamentar vale ouro!

AGOSTO dourado

- Simboliza a luta pela conscientização e incentivo ao aleitamento materno.
- A cor dourada está relacionada ao padrão ouro de qualidade do leite materno.
- Todos e todas podemos contribuir acolhendo uma mãe e não julgando, tendo um olhar de prática do aleitamento como um ato normal de amor, carinho e cuidado.



AGOSTO
laranja

Mês de conscientização sobre
Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença autoimune do sistema nervoso central, do cérebro e medula espinhal, que afeta de forma destrutiva a bainha de mielina, tecido protetor das fibras nervosas, causando o impedimento ou alterando a transmissão dos impulsos nervosos do cérebro para as diversas partes do corpo.

AGOSTO
Verde claro

Agosto é o mês de sensibilização e combate aos linfomas.
A campanha visa alertar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer no sistema linfático.
Fique atento(a) aos sinais!

Sinais de alerta:

- Aumento dos gânglios do pescoço, das axilas ou da virilha;
- Suor noturno em excesso;
- Febre, coceira na pele e cansaço;
- Perda de peso superior a 10% sem motivo aparente.

Agosto Lilás

Campanha de Combate à Violência Doméstica Contro a Mulher

SETEMBRO AMARELO

MÊS DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Todos PELA vida

FALAR É A MELHOR SOLUÇÃO, VAMOS CONVERSAR?

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO

Você não está sozinho!

SETEMBRO VERDE

CIDADANIA
--- SE FAZ COM ---
INCLUSÃO & respeito!

SEMANA DA INCLUSÃO SOCIAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA
21 A 24 DE SETEMBRO

APAE

SETEMBRO VERMELHO

CAMPANHA DE COMBATE ÀS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

R&S INSTITUTO DE RECURSOS HUMANOS



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba


Rua Paraná, 408 - Centro - Ubatuba - São Paulo - CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

**Outubro
Rosa**



*um
toque
que pode
mudar
sua vida*





**Fique
atento aos
sintomas.**

**Vergonha
é não se
cuidar.**

Mês de Conscientização
do Câncer de Próstata

Cuide-se



DEZEMBRO

Mês de conscientização sobre

CÂNCER DE PELE **HIV/AIDS E IST**



Dezembro *Campanha
de Combate
ao Câncer
de Pele*

Laranja



Dezembro *Campanha
de Combate
à AIDS*

Vermelho



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba


Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

7- PROJETO VIVA SAUDÁVEL


Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o IPMU em conjunto com a “Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul” e o “Sindicato dos Funcionários Públicos”, estimula os aposentados e pensionistas a participarem dos Projetos realizados com a divulgação através de mensagens no WhatsApp, “e-mail institucionais”, facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Aulas de violão!



Sabe aquele violão empoeirado, no canto da sala, atrás de um móvel?
É hora de usá-lo!!!
Venha participar da aula de iniciantes adultos da Associação dos Aposentados.

Informações:
A.A.U. Clube Espaço Azul
Rua Sebastião Benedito da Rocha nº 95 -
Silop
(12) 3832 5898



Venha conhecer os benefícios desta aula!
3ª feira às 15:30h.

Dança Circular



um convite ao bem estar!

 AAU
Espaço Azul Ubatuba
Rua Sebastião Benedito da Rocha nº 95
(12) 3832-5895 

Focalizadora: Márcia Lobo





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

Rua Paraná, 408 – Centro – Ubatuba – São Paulo – CEP 11.690-400

Tel/whatsapp: (12) 3833-3044 - Site: www.ipmu.com.br - E-mail: ipmu@ubatuba.sp.gov.br

8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

Grupo "CONCERTADA" no Projeto Tamar. Música da melhor qualidade!!!!

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.

A divulgação é realizada através de mensagens no WhatsApp, "e-mail institucionais", facebook, site e instagram do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU.





9- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **2º Semestre de 2024**, proporcionar aos aposentados se mantivessem em movimento, avançando em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-lo da Instituição IPMU.

O programa proporcionou atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, em parcerias com a Prefeitura Municipal de Ubatuba (Secretaria Municipal de Esportes de Lazer e Secretaria Municipal de Saúde), Sindicato dos Trabalhadores de Ubatuba e Associação dos Aposentados de Ubatuba.

Em decorrência do aumento da expectativa de vida que vem ocorrendo nas últimas décadas, as pessoas se aposentam e tem um longo período pela frente. Eis que vem a famosa questão: aposentei e agora? Embora a aposentadoria seja desejada por muitos, com grandes expectativas, o término de uma carreira profissional sempre traz diferentes problemas em termos de adaptação e de reorganização no tempo e no espaço. A noção de tempo livre é completamente diferente após a chegada da aposentadoria.

Os novos tempos exige que os aposentados não fiquem inertes para o que acontece na sociedade, para tanto, pode ser considerada uma nova etapa para desfrutar de tempo para o lazer, cuidar da saúde física e mental (amizades, afetividade, higiene), bem como adquirir novos conhecimentos e melhorar a qualidade de vida, haja vista que é uma fase de mudanças sociais, comportamentais e psicológicas.

É procurando acolher, apoiar e mostrar novas possibilidades, que o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU desenvolveu o Programa de Pós-Aposentadoria, tendo como objetivo que a nova fase seja de envelhecimento ativo, de apoiar o aposentado a manter-se em movimento e buscar novas possibilidades.

Ubatuba, 06 de janeiro de 2025

Sirleide da Silva

Presidente do Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba

De acordo

Flávio Bellard Gomes

Presidente do Conselho de
Administração do Instituto de
Previdência Municipal de Ubatuba

Luiz Alexandre de Oliveira

Responsável pelo Controle
Interno Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba - IPMU

Antônio Carlos Berti Gomes

Presidente do Conselho Fiscal do
Instituto de Previdência Municipal
de Ubatuba