



**PROGRAMA "MEU HOJE"
UMA NOVA FASE PARA
VIVER, APRENDER E
CONVIVER.**

IPMU/011/2025



Projeto Meu Hoje

Uma nova fase para viver, aprender e conviver

1- Apresentação

A aposentadoria constitui uma das transições mais relevantes na trajetória do servidor público, representando o encerramento de um ciclo profissional e o início de uma nova etapa de vida. Embora seja um momento aguardado, essa mudança frequentemente é acompanhada por dúvidas quanto aos critérios de concessão do benefício, às regras de cálculo da aposentadoria e às transformações que impactam a rotina pessoal, familiar e social do novo aposentado.

Para além dos aspectos previdenciários, a aposentadoria está inserida no processo natural de envelhecimento, implicando alterações nos hábitos cotidianos, na dinâmica de convivência e na redefinição de papéis sociais. Trata-se de um período que exige adaptação emocional, reorganização de projetos e fortalecimento de vínculos, sendo fundamental o suporte institucional para que essa transição ocorra de forma saudável e equilibrada. A maneira como esse momento é vivenciado influencia diretamente a qualidade de vida, o bem-estar psicológico e o senso de pertencimento do servidor após o desligamento da atividade laboral.

Diante do crescimento progressivo do número de servidores efetivos aposentados e daqueles em fase de transição para a inatividade, o **Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU** reafirma, no exercício de 2025, seu compromisso social e institucional de orientar, acolher e acompanhar esse público, reconhecendo que o cuidado com o servidor não se encerra com a concessão do benefício previdenciário.

Nesse contexto, foi instituído o **Programa de Acolhimento Pós-Aposentadoria - Projeto Meu Hoje - Uma nova fase para Viver, Aprender e Conviver**, destinado aos novos aposentados do Município de Ubatuba, com a finalidade de promover acolhimento institucional, fortalecer vínculos com a autarquia, oferecer orientações técnicas e contribuir para uma adaptação mais segura, ativa e positiva à nova fase da vida.

O programa contempla ações voltadas à identificação de expectativas, necessidades e fatores determinantes para a qualidade de vida no período pós-aposentadoria. Busca-se, assim, favorecer o ajustamento às mudanças inerentes ao novo ciclo, estimular o protagonismo do aposentado, incentivar a convivência social e promover bem-estar, autonomia e qualidade de vida de forma contínua.

O aumento gradual do número de aposentadorias no âmbito do Município de Ubatuba, aliado ao processo de envelhecimento da população e às transformações sociais contemporâneas, evidencia a necessidade de políticas institucionais que promovam não apenas a concessão regular dos benefícios previdenciários, mas também o acompanhamento qualificado no período pós-aposentadoria.

A experiência demonstra que a ruptura com a rotina laboral pode gerar sentimento de insegurança, perda de identidade profissional, redução do convívio social e dúvidas quanto a direitos, deveres e



procedimentos administrativos junto ao Instituto. A ausência de acompanhamento institucional nesse momento pode impactar negativamente a adaptação à nova fase da vida.

Nesse contexto, o **Projeto Meu Hoje - Uma nova fase para Viver, Aprender e Conviver**, surge como instrumento de fortalecimento da governança previdenciária, ampliando o papel do IPMU para além da gestão técnico-financeira dos benefícios, consolidando uma atuação humanizada, preventiva e orientadora.

2- Objetivo

O **Programa Meu Hoje**, desenvolvido pelo **Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU**, tem como finalidade promover o bem-estar, a qualidade de vida e o fortalecimento do vínculo institucional dos aposentados e dos servidores em fase de transição para a aposentadoria. Parte-se do reconhecimento de que esse processo envolve mudanças que transcendem o afastamento da atividade profissional, abrangendo a reorganização de hábitos cotidianos, das relações familiares e sociais, bem como a ressignificação da identidade pessoal e do projeto de vida.

A aposentadoria representa uma etapa de transformação que, quando não planejada ou acompanhada adequadamente, pode gerar inseguranças, impactos emocionais e dificuldades de adaptação. Nesse sentido, o programa busca apoiar os beneficiários na compreensão e no enfrentamento dos desafios próprios dos períodos de aposentadoria e pós-aposentadoria, por meio de ações estruturadas de acolhimento, orientação e estímulo à adaptação positiva a essa nova fase, contribuindo para a prevenção de impactos sociais, emocionais e de saúde.

Ao instituir o Programa Meu Hoje, o IPMU reafirma seu compromisso com a valorização contínua de seus beneficiários, entendendo que o cuidado institucional não se encerra com a concessão do benefício previdenciário. A promoção da satisfação, do acompanhamento permanente e da qualidade de vida integra uma visão moderna de gestão previdenciária, pautada na eficiência administrativa, na responsabilidade social e na humanização do atendimento.

Por meio do Projeto de Pós-Aposentadoria, o programa visa fortalecer a aproximação entre o Instituto e seus beneficiários, incentivando sua participação em atividades práticas e teóricas que favoreçam a convivência, a socialização e o desenvolvimento de novas habilidades – sejam elas voltadas a atividades profissionais, ocupacionais, culturais ou de lazer. Busca-se estimular o protagonismo, a autonomia e a construção de novos projetos de vida, valorizando a experiência acumulada ao longo da trajetória profissional.

Adicionalmente, o programa propõe estimular a reflexão consciente sobre a realidade da aposentadoria, abordando de forma equilibrada seus desafios e oportunidades. Incentiva-se a descoberta de novos interesses, talentos e potencialidades, prevenindo conflitos emocionais e reforçando a compreensão de que o encerramento da carreira profissional não representa limitação, mas sim a possibilidade de novos aprendizados, vínculos e realizações pessoais.

Por fim, o Programa Meu Hoje tem como propósito contribuir diretamente para a promoção da saúde física, mental e emocional dos beneficiários, estimulando a reflexão sobre a aposentadoria ainda durante a vida laboral e favorecendo uma transição mais planejada, segura e saudável. Busca-se permitir que o servidor vivencie o encerramento de sua carreira de forma consciente, motivada e alinhada a novos propósitos.



Objetivo Geral

Promover o acolhimento institucional e o acompanhamento dos servidores recém-aposentados do Município de Ubatuba, contribuindo para uma transição equilibrada, informada, participativa e socialmente ativa no período pós-aposentadoria.

Objetivos Específicos

- Fortalecer o vínculo institucional entre o aposentado e o IPMU;
- Oferecer orientações claras e acessíveis sobre direitos, deveres e procedimentos administrativos;
- Incentivar o planejamento de vida na nova fase, estimulando autonomia, protagonismo e desenvolvimento pessoal;
- Promover ações de integração, convivência social e troca de experiências;
- Identificar demandas recorrentes que possam subsidiar o aprimoramento dos serviços prestados pelo Instituto;
- Contribuir para o bem-estar emocional, social e informacional do aposentado;
- Estimular a reflexão prévia sobre a aposentadoria ainda durante a vida laboral, favorecendo uma transição mais estruturada.

Público-Alvo

Servidores públicos municipais efetivos do Município de Ubatuba que tenham obtido aposentadoria recentemente, bem como aqueles que se encontrem nos primeiros anos do período pós-aposentadoria.

3- Projeto Acolhimento

Durante o ano de 2025, o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU promoveu diversos eventos no âmbito do **Programa Pós-Aposentadoria**, com o objetivo de acolher os aposentados, incentivá-los a manter uma vida ativa e saudável e fortalecer o vínculo institucional com o Instituto. As ações desenvolvidas buscaram proporcionar aos aposentados oportunidades de convivência, orientação e bem-estar, contribuindo para uma trajetória pós-carreira mais equilibrada, participativa e com qualidade de vida. Ao mesmo tempo, o projeto favorece a aproximação contínua entre os beneficiários e o IPMU, reforçando o sentimento de pertencimento e cuidado institucional.

O **Projeto Acolhimento** contempla a realização de atividades diversificadas, tais como **palestras e encontros temáticos** voltados à saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, bem-estar emocional e práticas corporais, entre outros temas relevantes para essa fase da vida.

Destaca-se, nesse contexto, o **Projeto Acolhimento “Meu Amanhã”**, destinado à recepção dos **novos aposentados**. Durante os encontros, os participantes formalizam a assinatura da **Portaria de Aposentadoria** e recebem a **Carta de Boas-Vindas**, contendo orientações importantes sobre a data de pagamento do benefício, procedimentos de rescisão junto à Prefeitura Municipal e informações sobre o funcionamento do IPMU.

Os encontros contam, ainda, com a participação de parceiros institucionais, como a **Associação dos Aposentados de Ubatuba** e a **Secretaria Municipal de Esportes e Lazer**, fortalecendo a integração



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

entre os aposentados e as políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo e à promoção da qualidade de vida, e servidores aposentados que passam a suas experiências.

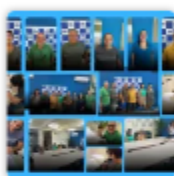
Todos os eventos e atividades promovidos pelo IPMU são amplamente divulgados por meio de seus **canais oficiais de comunicação e endereço eletrônico**, assegurando transparência, amplo acesso à informação e incentivo à participação dos beneficiários.



Novos Aposentados: 12/2025

No dia 01/12/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados do mês, em um momento especial de acolhimento e orientação. Durante o encontro,...

CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 11/2025

No dia 03/11/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados do mês, em um momento especial de acolhimento e orientação. Durante o...

CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 10/2025

No dia 01/10/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou a nova aposentada do mês em um momento especial de acolhimento e orientação. Durante o...

CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 09/2025

No dia 01/09/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados do mês em um momento especial de acolhimento e orientação. Durante o encontro,...

CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 08/2025

No dia 01/08/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados do mês em um momento especial de acolhimento e orientação. Durante...

CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 07/2025

No dia 01/07/2025, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de...

CONTINUE LENDO



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



Novos Aposentados: 06/2025

No dia 02/06/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou a nova aposentada para o mês. Durante o encontro a servidora assinou a Portaria de Aposentadoria,...
CONTINUE LENDO



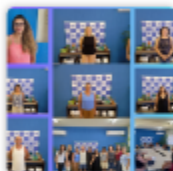
Novos Aposentados: 05/2025

No dia 06/05/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o...
CONTINUE LENDO



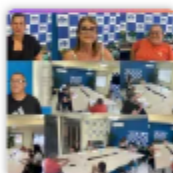
Novos Aposentados: 04/2025

No dia 04/04/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria,...
CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 03/2025

No dia 07/03/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria,...
CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 02/2025

No dia 03/02/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria,...
CONTINUE LENDO



Novos Aposentados: 01/2025

No dia 06/01/2025 , a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria,...
CONTINUE LENDO



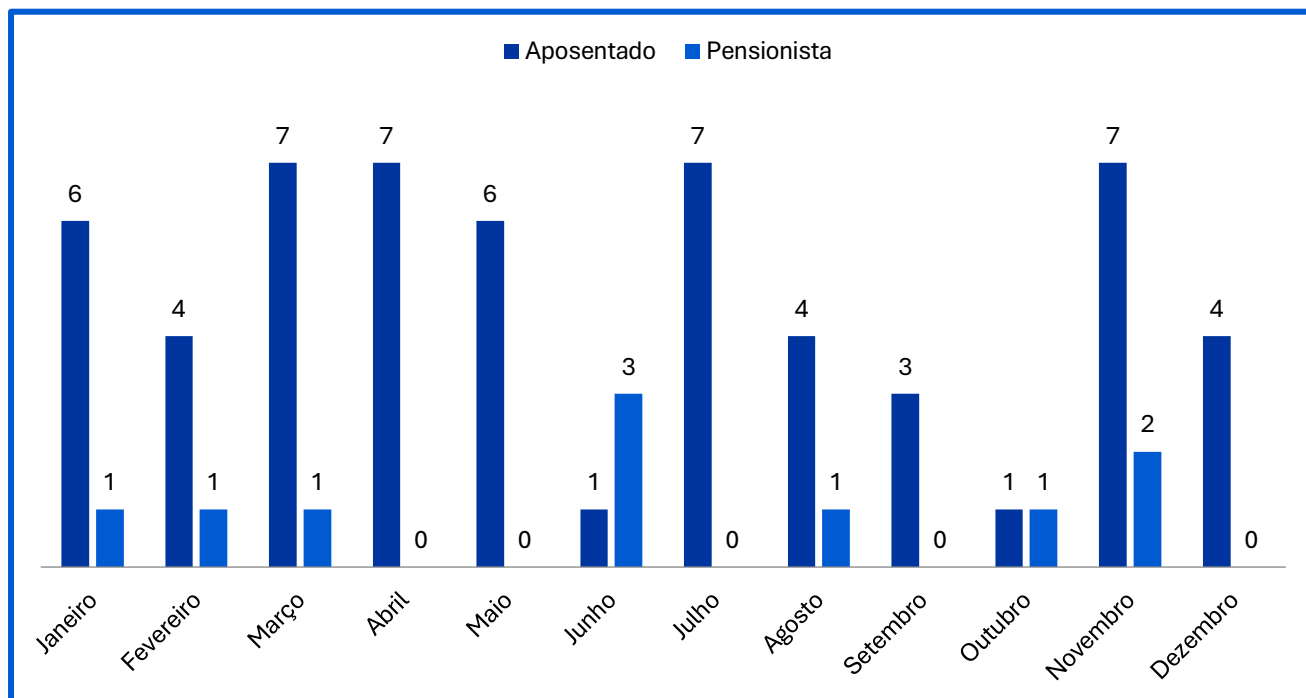
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

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

Mês	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	6	1	7
Fevereiro	4	1	5
Março	7	1	8
Abril	7	0	7
Maio	6	0	6
Junho	1	3	4
Julho	7	0	7
Agosto	4	1	5
Setembro	3	0	3
Outubro	1	1	2
Novembro	7	2	9
Dezembro	4	0	4
	57	10	67





4- Aniversariantes

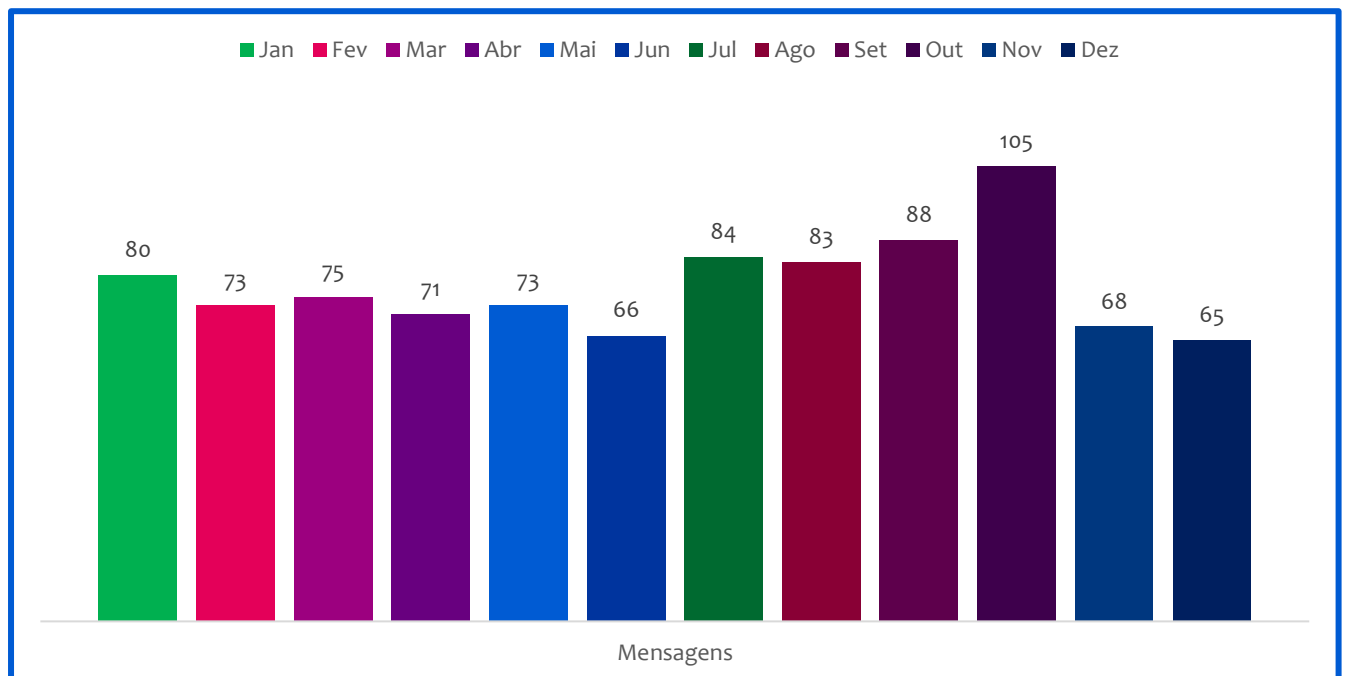
Ao longo do exercício de 2025, o **Programa Meu Hoje** incorporou uma ação simbólica, porém de significativo impacto institucional e humano: o envio de mensagem de aniversário aos aposentados e pensionistas do IPMU.

Por meio do encaminhamento de “**cartão de parabéns**”, o Instituto buscou transmitir uma palavra de carinho, reconhecimento e proximidade aos seus segurados, reforçando o cuidado contínuo e o vínculo institucional mesmo após a concessão do benefício previdenciário.

Mais do que uma simples mensagem comemorativa, essa iniciativa representa um gesto de valorização da trajetória funcional de cada servidor, reconhecendo sua contribuição ao Município e reafirmando que o IPMU permanece presente também na fase pós-aposentadoria.

No ano de 2025, foram encaminhadas **493 mensagens de aniversário** aos aposentados e pensionistas, consolidando uma prática de acolhimento permanente e atenção individualizada.

Essa ação está alinhada aos princípios de governança previdenciária, ao fortalecer a relação institucional com os beneficiários; de humanização do atendimento, ao reconhecer o valor da dimensão pessoal e afetiva no relacionamento com o segurado; e de responsabilidade social, ao demonstrar que a atuação do IPMU transcende a gestão técnica dos benefícios, incorporando cuidado, respeito e valorização contínua de seus beneficiários.



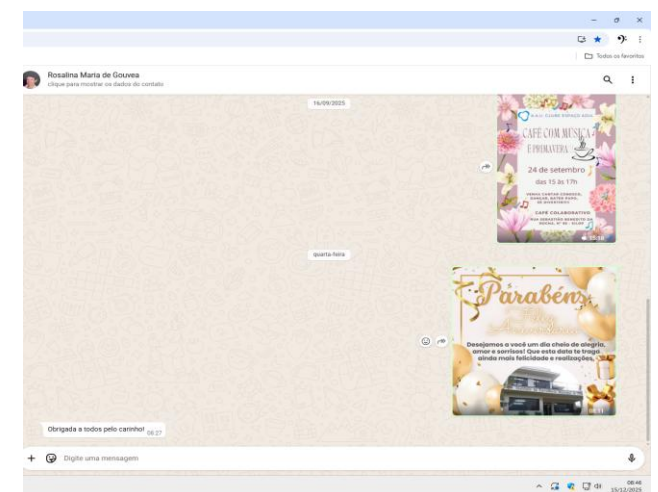
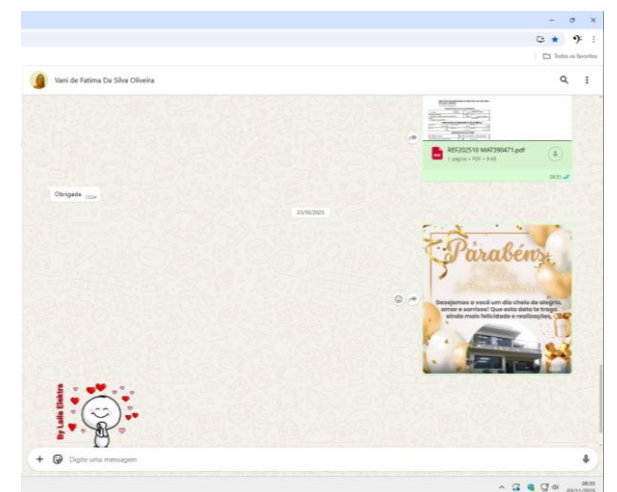
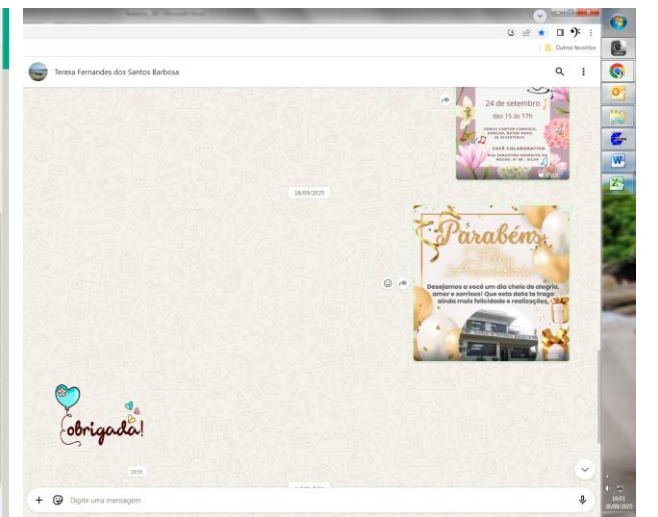
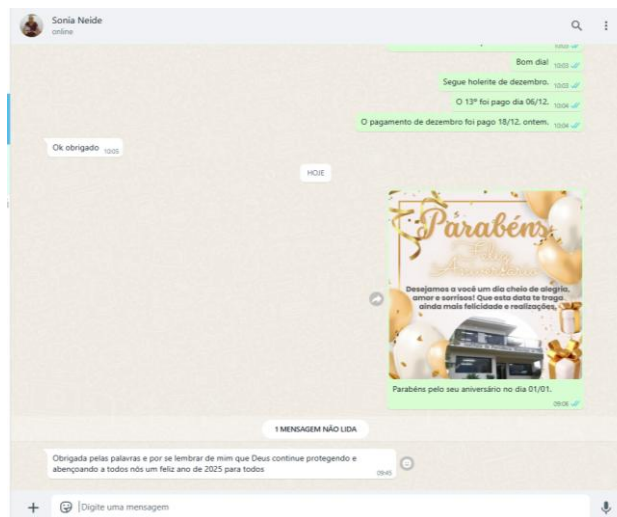
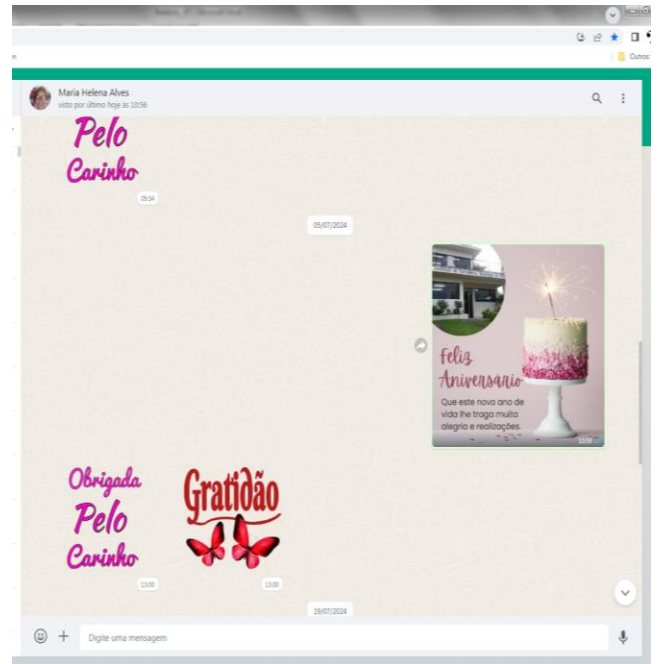
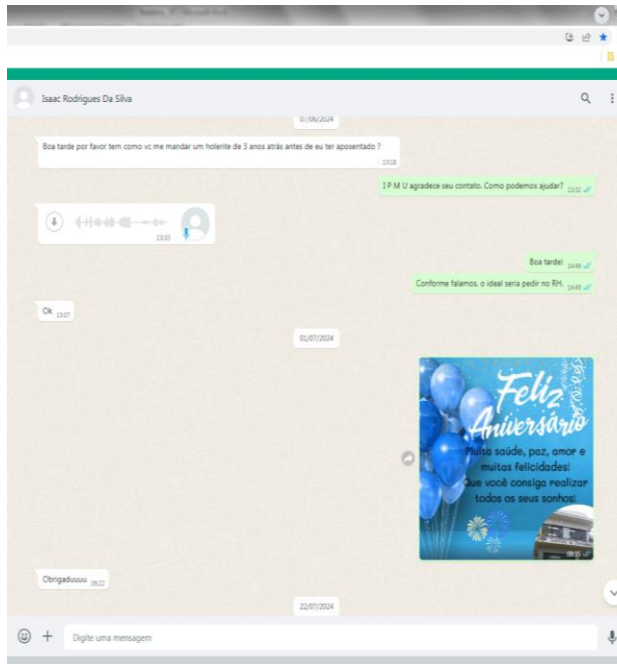


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU

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 das ações do **Programa Meu Hoje**, o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, em parceria com a Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul, promove o evento **“Café com Música”**, realizado mensalmente com o objetivo de incentivar a convivência, a socialização e o bem-estar dos aposentados.

O encontro proporciona um ambiente acolhedor e descontraído, favorecendo a interação entre os participantes por meio de momentos de música, dança, conversa e troca de experiências, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos sociais e para a promoção de uma rotina mais ativa e saudável no período pós-aposentadoria.

A divulgação do evento é realizada de forma ampla e acessível, por meio de mensagens no WhatsApp, e-mails institucionais, redes sociais (Facebook e Instagram) e pelo site oficial do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, garantindo transparência, alcance e incentivo à participação dos beneficiários.



Café com Música: 17/12/2025

🎄 A.A.U. – Associação dos Aposentados de Ubatuba
🎵 🎶 Café com Música 🎵 🎶 A festa mais aguardada do ano está chegando! 🎁 🎁 Mas, antes de comemorarmos com a família...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 19/11/2025

🌸 Apresentação do Evento A Associação dos Aposentados, promoverá mais uma edição do tradicional “Café com Música 🎵 🎶”. ❤️ O evento será um momento especial de alegria, descontração e união, reunindo...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 22/10/2025

🌸 Café com Música – Outubro Rosa 2025 🌸
Associação dos Aposentados – Clube Espaço Azul 📍
Data: 22 de outubro de 2025 🕒 Horário: 15h00 às 17h00

CONTINUE LENDO



Café com Música: 24/09/2025

Café com Música – É Primavera! Data: 24/09/2025
Horário: 15h às 17h Local: Rua Sebastião Benedito da Rocha, nº 95, Silop Promoção: A.A.U. Clube Espaço Azul
Objetivo: O evento tem...

CONTINUE LENDO



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



Café com Música: 21/05/2025

☕ Chegou a semana do Café com Música! ☕ É depois de amanhã! Não perca! Venha se alegrar com a gente! Será uma manhã de muita música, dança, cantoria, boa conversa...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 09/04/2025

Atenção!!!!Café com Música chegando, para trazer alegria!!!Vamos cantar, dançar, encontrar amigos e tomar café!!!!Próximo dia 09/04Anotem na Agenda!!!!
Informações: A.A.U. _ Clube Espaço Azul Rua Sebastião Benedito da Rocha nº...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 23/07/2025

☺ Olá! ☺ Quarta-feira tem encontro dos amigos na Associação dos Aposentados!Venha curtir uma tarde SUPER GOSTOSA, com: 🎁 Brincadeiras 🎁 Presentes 🎁 Chá especial 🎁 Dia: 23/07 🕒 Horário: 15h às 17h ! ...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 18/06/2025

🎉 ARRAIÁ DO CAFÉ COM MÚSICA ☕ É trem bão, só! Vem pro nosso arraiá animado, cheio de música, alegria e aquele cafezinho especial! 📅 Dia 18/06 – às 15h !
A.A.U...

CONTINUE LENDO



Café com Música: 19/03/2025

Vamos lá!!! Venha cantar, dançar e bater papo com amigas e amigos! Participe!!! Traga um salgado para o Café Colaborativo, se puder! Contamos com você!!! 🍷🍷🍷🍷🍷 Informações: A.A.U. _ Clube...

CONTINUE LENDO



6- Campanha das Cores

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - **IPMU** utiliza, no âmbito do **Programa Meu Hoje**, as campanhas mensais temáticas **“As Cores dos Meses na Prevenção de Doenças”**, como instrumento de **conscientização, educação em saúde e promoção do bem-estar** dos servidores e aposentados.

Essas campanhas têm como finalidade alertar sobre a importância da prevenção de doenças, do autocuidado e da atenção aos sinais do corpo e da mente, reforçando a adoção de hábitos saudáveis e a busca por diagnóstico e tratamento adequados. A relevância dessas ações está diretamente relacionada à disseminação de informações que contribuem para a melhoria da qualidade de vida e para o envelhecimento saudável.

De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização colore o calendário da saúde, abordando diferentes causas defendidas por entidades e organizações da sociedade civil, com foco em temas como câncer, saúde mental, doação de órgãos, doenças crônicas e outras condições que impactam a saúde da população.

O chamado “calendário colorido da saúde” surgiu com o propósito de ampliar a visibilidade dessas causas e estimular a prevenção e o cuidado contínuo. Embora não exista um calendário oficial que estabeleça de forma padronizada a cor de cada mês, o êxito das campanhas está diretamente relacionado à ampla divulgação e ao engajamento do público, fatores essenciais para que as mensagens sejam assimiladas e permaneçam na memória coletiva.

Cada campanha é simbolizada por um laço, elemento que representa acolhimento, solidariedade e união, convidando, de forma sensível e empática, à reflexão e ao engajamento nas causas defendidas.

A divulgação das campanhas é realizada por meio de mensagens no WhatsApp, e-mails institucionais, redes sociais (Facebook e Instagram) e pelo site oficial do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, garantindo amplo alcance, transparência e incentivo à participação dos servidores e aposentados.

💜💜 Janeiro

Janeiro Branco 💜: conscientização sobre a **saúde mental**, incentivo ao cuidado emocional, ao autoconhecimento e à busca por apoio profissional.

Janeiro Roxo 💜: conscientização sobre a **Hanseníase**, com foco no combate ao preconceito, diagnóstico precoce e tratamento adequado.

💜💛 Fevereiro

Fevereiro Roxo 💜: conscientização sobre **Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia**, estimulando o diagnóstico precoce e o cuidado contínuo.

Fevereiro Laranja 💛: prevenção e combate à **Leucemia**, incentivando a doação de medula óssea.

💜💛 Março

Março Azul 💜: conscientização e prevenção do **Câncer Colorretal**.

Março Amarelo 💛: conscientização sobre a **Endometriose**, promovendo informação e diagnóstico precoce.



💙💚 **Abril**

Abril Azul 💙: conscientização sobre o **Transtorno do Espectro Autista (TEA)**, promovendo inclusão e respeito.

Abril Verde 💚: conscientização sobre **segurança e saúde no trabalho**, com foco na prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.

💛💖 **Maio**

Maio Amarelo 💛: conscientização para a **redução de acidentes de trânsito**, estimulando comportamentos seguros.

Maio Vermelho 💖: conscientização sobre a **Hepatite**, com foco na prevenção, diagnóstico e tratamento.

💖💖 **Junho**

Junho Vermelho 💖: incentivo à **doação de sangue**, reforçando a importância desse gesto solidário.

Junho Laranja 💛: conscientização e combate à **violência contra crianças e adolescentes**.

💛💚 **Julho**

Julho Amarelo 💛: conscientização sobre as **Hepatites Virais**, destacando a importância do diagnóstico e tratamento.

Julho Verde 💚: prevenção e conscientização sobre o **Câncer de Cabeça e Pescoço**.

💖💜 **Agosto**

Agosto Laranja 💛: conscientização sobre a **Esclerose Múltipla**, incentivando o diagnóstico precoce e o acompanhamento adequado.

Agosto Lilás 💜: combate à **violência contra a mulher**, promovendo informação, prevenção e proteção.

💛💚 **Setembro**

Setembro Amarelo 💛: conscientização sobre a **prevenção do suicídio**, valorizando a vida e o cuidado emocional.

Setembro Verde 💚: incentivo à **doação de órgãos**, promovendo a solidariedade e a esperança.

💜💖 **Outubro**

Outubro Rosa 💜: conscientização e prevenção do **Câncer de Mama**, incentivando o diagnóstico precoce.

Outubro Roxo 💜: conscientização sobre a **Paralisia Cerebral**, promovendo inclusão e respeito.

💙💖 **Novembro**

Novembro Azul 💙: conscientização e prevenção do **Câncer de Próstata**, incentivando os cuidados com a saúde do homem.

Novembro Preto 💖: conscientização sobre o **Câncer de Pele**, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce.

💖💗 **Dezembro**

Dezembro Vermelho 💖: conscientização e prevenção do **HIV/AIDS**, incentivando informação e tratamento adequado.

Dezembro Laranja 💛: prevenção e conscientização sobre o **Câncer de Pele**, reforçando a importância do uso de proteção solar, da observação de sinais na pele e do diagnóstico precoce.



No exercício de 2025, o **Programa Meu Hoje** desenvolveu, ao longo dos 12 meses do ano, um total de **24 ações de conscientização**, por meio da denominada **Campanha das Cores**, iniciativa voltada à promoção da saúde, da prevenção de doenças e do fortalecimento da informação como instrumento de cuidado e qualidade de vida.

A campanha teve como objetivo ampliar o acesso dos aposentados, pensionistas e servidores às informações relevantes sobre saúde física, mental e social, reforçando o compromisso do IPMU com a promoção do bem-estar integral.

◆ Panorama Geral

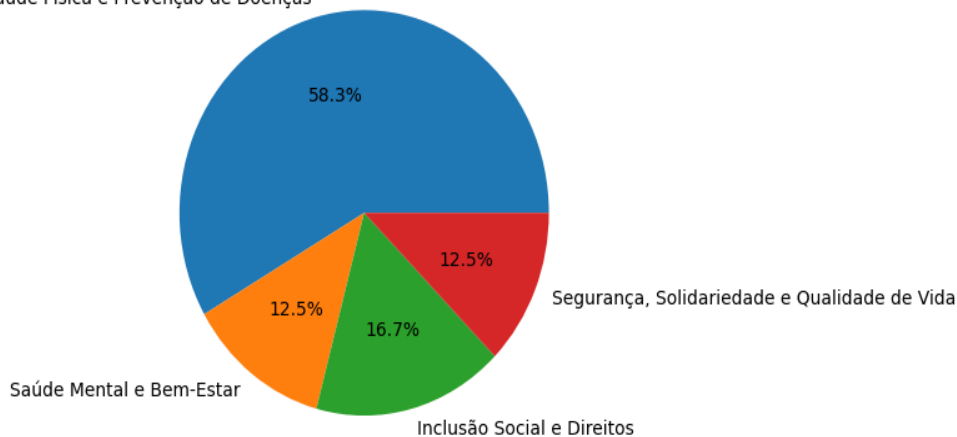
Indicador	Resultado 2025
Total de meses contemplados	12
Total de campanhas realizadas	24 ações
Média de ações por mês	2
Eixos principais abordados	Saúde Física, Saúde Mental, Prevenção de Doenças, Inclusão Social, Segurança, Direitos Humanos

◆ Distribuição por Eixo Temático

Eixo	Quantidade de Ações	Exemplos de Temas
Saúde Física e Prevenção de Doenças	14	Câncer (mama, próstata, pele, colorretal), hepatites, leucemia, esclerose múltipla
Saúde Mental e Bem-Estar Emocional	3	Saúde mental, prevenção ao suicídio, Alzheimer
Inclusão e Direitos Sociais	4	TEA, paralisia cerebral, combate à violência contra a mulher, combate à violência infantil
Segurança e Qualidade de Vida	3	Segurança no trabalho, trânsito, doação de órgãos e sangue

Distribuição Percentual das Ações por Eixo Temático - 2025

Saúde Física e Prevenção de Doenças





◇ Saúde Física e Prevenção de Doenças

Este eixo concentrou o maior número de ações e teve como foco a disseminação de informações qualificadas sobre prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças de alta incidência na população adulta e idosa.

Foram abordados temas como:

- Câncer de Mama (Outubro Rosa);
- Câncer de Próstata (Novembro Azul);
- Câncer de Pele (Novembro Preto e Dezembro Laranja);
- Câncer Colorretal (Março Azul);
- Câncer de Cabeça e Pescoço (Julho Verde);
- Hepatites Virais (Maio Vermelho e Julho Amarelo);
- Leucemia (Fevereiro Laranja);
- Esclerose Múltipla (Agosto Laranja);
- Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia (Fevereiro Roxo).

Objetivo do eixo: incentivar o autocuidado, a realização de exames periódicos e a busca por diagnóstico precoce, contribuindo para a redução de riscos e para o aumento da qualidade e expectativa de vida.

◇ Saúde Mental e Bem-Estar Emocional

Considerando que a saúde emocional é elemento essencial no período de aposentadoria e pós-aposentadoria, esse eixo buscou estimular o cuidado psicológico e o fortalecimento de redes de apoio.

Foram trabalhados temas como:

- Saúde mental e equilíbrio emocional (Janeiro Branco);
- Prevenção ao suicídio e valorização da vida (Setembro Amarelo);
- Alzheimer (Fevereiro Roxo - também relacionado à saúde cognitiva).

Objetivo do eixo: promover a conscientização sobre a importância do cuidado emocional, combater estigmas, estimular a busca por apoio profissional quando necessário e fortalecer a cultura do diálogo e do acolhimento.

◇ Inclusão Social, Direitos e Combate à Violência

Este eixo reforça o compromisso do IPMU com a cidadania, a dignidade da pessoa humana e a promoção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa.

Foram abordados temas como:

- Transtorno do Espectro Autista - TEA (Abril Azul);
- Paralisia Cerebral (Outubro Roxo);
- Combate à violência contra a mulher (Agosto Lilás);
- Combate à violência contra crianças e adolescentes (Junho Laranja);
- Conscientização sobre Hanseníase e combate ao preconceito (Janeiro Roxo).

Objetivo do eixo: promover informação, combater o preconceito, estimular o respeito às diferenças e fortalecer a cultura de proteção e garantia de direitos.



◇ Segurança, Solidariedade e Qualidade de Vida

Este eixo buscou incentivar comportamentos seguros, atitudes solidárias e práticas que contribuem para uma sociedade mais consciente e participativa.

Foram contemplados:

- Segurança e saúde no trabalho (Abril Verde);
- Redução de acidentes de trânsito (Maio Amarelo);
- Doação de sangue (Junho Vermelho);
- Doação de órgãos (Setembro Verde);
- Prevenção ao HIV/AIDS (Dezembro Vermelho).

Objetivo do eixo: estimular a responsabilidade coletiva, a solidariedade e a adoção de comportamentos preventivos que impactam positivamente a comunidade.

◇ Saúde da Mulher e Condições Específicas

Algumas campanhas também dialogaram diretamente com temas específicos da saúde feminina e condições clínicas de maior incidência em mulheres:

- Endometriose (Março Amarelo);
- Câncer de Mama (Outubro Rosa);
- Combate à violência contra a mulher (Agosto Lilás).

Objetivo do eixo: ampliar o acesso à informação, fortalecer o diagnóstico precoce e promover a autonomia e proteção das mulheres.

🌀 Síntese Estratégica

A estruturação das 24 campanhas dentro desses eixos demonstra que a Campanha das Cores 2025 não se limitou a ações pontuais, mas constituiu uma estratégia organizada de educação preventiva e promoção da saúde integral.

Os eixos contemplaram:

- Dimensão física da saúde;
- Dimensão mental e emocional;
- Dimensão social e cidadã;
- Dimensão preventiva e solidária;
- Dimensão da inclusão e do respeito às diferenças.

Dessa forma, o Programa Meu Hoje consolidou-se como instrumento de gestão previdenciária ampliada, integrando cuidado, informação e responsabilidade social à atuação institucional 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





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





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



Campanha das Cores: maio

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário da saúde com causas...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: abril

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário da saúde....

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: abril azul

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário da saúde....

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das cores: março

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário da saúde com causas...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das cores: fevereiro

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas do mês ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das cores: janeiro

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas do mês ligadas à promoção da saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloreem o calendário...

[CONTINUE LENDO](#)



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



Campanha das Cores: dezembro

A importância das Campanhas de Saúde para o IPMU O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba (IPMU) abraça, ao longo de todo o ano, diversas campanhas voltadas à promoção da...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: novembro

Novembro Azul: Cuidado com a Saúde do Homem O Novembro Azul é um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância do diagnóstico precoce...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: setembro

Setembro terminou, e o mês foi marcado por grandes campanhas das cores ligadas à promoção da saúde e à conscientização social. O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba (IPMU) apoia...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: outubro

Abraçando campanhas de conscientização e promoção da saúde O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba (IPMU) abraça, ao longo de todo o ano, diversas campanhas voltadas à promoção da saúde...

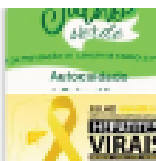
[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: agosto

Agosto: um mês de campanhas pela vida e pela saúde. De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloretem o calendário da saúde com causas defendidas por entidades e organizações não...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: julho

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU abraça diversas campanhas do mês de agosto ligadas à promoção da saúde De janeiro a dezembro, as campanhas de conscientização coloretem...

[CONTINUE LENDO](#)



Campanha das Cores: junho

IPMU abraça as campanhas do mês de junho Promoção da saúde, prevenção e cidadania o ano inteiro! O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU apoia e divulga...

[CONTINUE LENDO](#)



7- Projeto Viva Saudável

Como parte do Programa de Pós-Aposentadoria, o Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, em parceria com a **Associação dos Aposentados - Clube Espaço Azul** e o **Sindicato dos Funcionários Públicos**, desenvolve o **Projeto Viva Saudável**, com o objetivo de incentivar a participação ativa de aposentados e pensionistas em ações voltadas à promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

O projeto estimula hábitos saudáveis, a convivência social e a valorização do envelhecimento ativo, por meio de atividades integradas, educativas e acessíveis aos beneficiários.

O **Projeto Viva Saudável** desempenha papel fundamental na promoção da saúde física, mental e emocional dos aposentados e pensionistas, contribuindo para a prevenção de doenças, a manutenção da autonomia e o fortalecimento dos vínculos sociais. Ao incentivar a participação em atividades coletivas, o projeto combate o isolamento social, promove o sentimento de pertencimento e estimula uma rotina mais ativa e equilibrada. Além disso, a iniciativa reforça o compromisso institucional do IPMU com o cuidado integral de seus beneficiários, alinhando-se às boas práticas de gestão previdenciária, educação em saúde e políticas de envelhecimento saudável, com foco na melhoria contínua da qualidade de vida no pós-carreira.

A divulgação das ações é realizada por meio de **mensagens via WhatsApp, e-mails institucionais, Facebook, site oficial e Instagram** do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, assegurando ampla comunicação, transparência e engajamento dos participantes.

Dança circular para terceira idade

A dança circular para a terceira idade é uma prática terapêutica que utiliza passos simples em roda para estimular a socialização, o equilíbrio, a coordenação motora e a memória, promovendo bem-estar físico e emocional. Geralmente realizada com música folclórica ou relaxante, a atividade combate a solidão, diminui dores e valoriza o afeto e a união do grupo.

Principais Benefícios da Dança Circular:

- Físicos: Melhora o equilíbrio, agilidade, flexibilidade, coordenação motora e consciência corporal.
- Cognitivos: Estimula a atenção, concentração e a memorização de coreografias.
- Emocionais e Sociais: Reduz a ansiedade, estresse e sentimentos de isolamento, fortalecendo laços de amizade.
- Inclusão: Pode ser adaptada com o uso de cadeiras (Dança Circular em Cadeira), permitindo que idosos com mobilidade reduzida participem ativamente.

Projeto “Mãos de Fadas” promove convivência, criatividade e bem-estar para aposentados

O Projeto Mãos de Fadas, desenvolvido pela Associação dos Aposentados, é uma iniciativa que vem fortalecendo os vínculos sociais, a criatividade e o bem-estar dos aposentados, ao oferecer um espaço acolhedor para atividades manuais, troca de experiências e convivência.

No projeto, cada participante contribui com seus talentos: umas pintam, outras fazem crochê, tricô ou bordado. Entre linhas, cores e agulhas, o grupo compartilha histórias, toma um café, celebra aniversários e constrói momentos de alegria e pertencimento. Mais do que atividades manuais, o Mãos de Fadas se consolida como um espaço de acolhimento, amizade e valorização das vivências de cada participante.

Iniciativas como esta são fundamentais para os aposentados, pois estimulam o envelhecimento ativo, fortalecem a autoestima, incentivam a socialização e contribuem para a saúde emocional, além de manterem vivas habilidades e saberes construídos ao longo da vida.

O projeto conta com a participação do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, que atua como parceiro na divulgação, ampliando o alcance das informações entre aposentados e pensionistas e incentivando a participação em ações que promovem qualidade de vida e integração social.

O Projeto Mãos de Fadas acontece todas as quintas-feiras, das 14h às 17h, na Associação dos Aposentados de Ubatuba.



Projeto de Alongamento promove saúde, autonomia e qualidade de vida para aposentados

A Associação dos Aposentados desenvolve o Projeto de Alongamento, uma iniciativa voltada à promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos aposentados, reforçando a importância da atividade física regular na terceira idade. O projeto conta com a parceria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, que atua no apoio à divulgação, ampliando o acesso dos aposentados e pensionistas às informações sobre a atividade.

As aulas de alongamento são fundamentais para a manutenção da mobilidade articular, o aumento da flexibilidade e a prevenção do encurtamento muscular, fatores essenciais para garantir maior autonomia na realização das tarefas do dia a dia. A prática regular contribui significativamente para a melhora do equilíbrio, a redução do risco de quedas e o alívio de dores crônicas, promovendo benefícios tanto físicos quanto mentais.

Entre os principais benefícios do alongamento para os aposentados, destacam-se:

- Aumento da mobilidade e da autonomia, facilitando atividades cotidianas como pentear o cabelo, amarrar os sapatos ou alcançar objetos;
- Melhora do equilíbrio e da estabilidade corporal, contribuindo para a prevenção de quedas;
- Redução de dores e tensões musculares, especialmente na região lombar e cervical, com relatos de melhora em quadros de desconforto crônico;
- Prevenção de lesões, por meio do fortalecimento e da maior elasticidade de músculos, ligamentos e tendões;
- Bem-estar físico e psicológico, auxiliando na redução do estresse, no aumento da disposição e na melhora da qualidade de vida.

O Projeto de Alongamento reforça o compromisso da Associação dos Aposentados e do IPMU com o envelhecimento ativo e saudável, demonstrando que o cuidado com o corpo é fundamental para preservar a independência, a autoestima e a participação social dos aposentados.

Iniciativas como essa evidenciam que investir em atividades físicas adequadas à terceira idade é investir em mais saúde, segurança e bem-estar.

Projeto “Venha Dançar Forró” promove saúde, alegria e convivência para aposentados

O projeto “Venha Dançar Forró”, desenvolvido pela Associação dos Aposentados, é uma iniciativa que une movimento, música e convivência, proporcionando aos aposentados uma atividade prazerosa e altamente benéfica para a saúde física, mental e social.

As aulas de forró representam uma excelente ferramenta para o envelhecimento ativo, pois estimulam o corpo e a mente de forma leve, divertida e acessível. A prática contribui para a melhora do equilíbrio, da coordenação motora, da flexibilidade e do fortalecimento muscular, especialmente dos membros inferiores, auxiliando na redução do risco de quedas e na manutenção da autonomia.

Além dos benefícios físicos, o forró exerce um papel importante no bem-estar emocional e cognitivo. Os passos, ritmos e coreografias estimulam a memória, a concentração e o raciocínio, mantendo o cérebro ativo e favorecendo a saúde mental. A dança também ajuda a aliviar o estresse, reduz sintomas de ansiedade e depressão e promove a liberação de endorfinas, proporcionando mais alegria e disposição no dia a dia.

Outro aspecto fundamental do projeto é o seu impacto social. As aulas incentivam a interação, o convívio e a formação de novas amizades, fortalecendo vínculos e combatendo o isolamento social, uma das principais preocupações na terceira idade.

O Projeto “Venha Dançar Forró” reafirma que não há limite de idade para aprender, se movimentar e se divertir. Por meio do ritmo, do sorriso e da troca entre os participantes, a iniciativa contribui para uma vida mais ativa, saudável e feliz, fortalecendo a autoestima e a qualidade de vida dos aposentados.

Dançar é cuidar do corpo, da mente e do coração – e o forró é um convite para viver essa experiência com leveza e alegria.



Projeto “Vamos Pintar” estimula criatividade, saúde emocional e convivência entre aposentados

A Associação dos Aposentados amplia suas ações voltadas ao envelhecimento ativo com o Projeto “Vamos Pintar”, que oferece aulas de pintura em tela especialmente pensadas para aposentados e pessoas da terceira idade. A iniciativa proporciona um espaço de aprendizado, expressão artística e convivência, promovendo benefícios significativos para a saúde física, mental e emocional dos participantes.

As aulas acontecem todas as quartas-feiras, das 15h às 18h, na Associação dos Aposentados, e são conduzidas por um professor especializado, que apresenta técnicas acessíveis e adaptadas às diferentes habilidades e ritmos de aprendizagem. Mais do que aprender a pintar, os participantes vivenciam momentos de troca, acolhimento e descoberta de novos talentos.

A prática da pintura é reconhecida como uma importante ferramenta de estimulação cognitiva, pois ativa diferentes áreas do cérebro, fortalecendo conexões neurais, estimulando a memória, a concentração e o raciocínio. Essas atividades contribuem para a prevenção e o controle de sintomas associados a condições como Alzheimer e outras demências, além de favorecerem o foco e a atenção.

No aspecto emocional, a pintura atua como uma forma de terapia, auxiliando na redução do estresse, da ansiedade e de sintomas depressivos. A arte permite que o idoso expresse sentimentos e emoções que, muitas vezes, são difíceis de verbalizar, promovendo autoconhecimento, relaxamento e bem-estar.

Os benefícios físicos também são relevantes. O uso de pincéis e materiais artísticos estimula a coordenação motora fina, melhora a destreza manual e contribui para a manutenção do fluxo sanguíneo nas mãos e nos pulsos, auxiliando inclusive em quadros que exigem maior cuidado motor, como Parkinson. Ao manter as mãos e os braços ativos, a atividade contribui para a preservação da autonomia nas tarefas do dia a dia.

Outro destaque do Projeto “Vamos Pintar” é o fortalecimento da socialização e da autoestima. As aulas em grupo criam oportunidades de convivência, novas amizades e sentimento de pertencimento. Finalizar uma obra gera orgulho, satisfação pessoal e reforça a autoconfiança dos participantes.

O Projeto “Vamos Pintar” reafirma que a arte vai muito além do passatempo: ela é uma ferramenta de cuidado, prevenção e reabilitação emocional, capaz de transformar o cotidiano da pessoa idosa, proporcionando alegria, criatividade e qualidade de vida.

Projeto de Aulas de Pilates promove saúde, autonomia e envelhecimento ativo para aposentados

A Associação dos Aposentados desenvolve o Projeto de Aulas de Pilates, uma iniciativa voltada à promoção da saúde física, mental e emocional dos aposentados e das pessoas da terceira idade. A ação integra as atividades do Programa Meu Hoje e conta com a participação do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU, que atua no apoio à divulgação, ampliando o acesso dos aposentados e pensionistas às informações sobre o projeto.

As aulas de pilates são especialmente indicadas para a terceira idade por se tratarem de uma atividade de baixo impacto, segura e altamente eficaz. A prática regular contribui para o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio, da flexibilidade e da mobilidade articular, auxiliando na prevenção de quedas, na redução de dores crônicas – especialmente na coluna e nas articulações – e no aumento da autonomia funcional.

Entre os principais benefícios do pilates para os aposentados, destacam-se:

- Segurança e autonomia, com fortalecimento do core (centro do corpo) e melhora do equilíbrio, permitindo maior independência nas atividades diárias;
- Saúde articular e muscular, combatendo a rigidez natural do envelhecimento e contribuindo para a prevenção e o controle de condições como artrose e osteoporose;
- Melhora postural e respiratória, auxiliando na correção de desvios da coluna e na ampliação da capacidade respiratória;
- Bem-estar físico e mental, por meio da respiração consciente e da concentração, reduzindo estresse, ansiedade e melhorando o humor e a qualidade do sono;
- Adaptação individual, com exercícios ajustados às limitações e necessidades de cada participante, tornando a prática segura, inclusiva e acessível.

O projeto reforça a compreensão de que envelhecer é um processo natural, mas manter-se ativo e saudável é uma escolha possível. O idoso de hoje é independente, participa da vida social, viaja, constrói novos



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

projetos e busca qualidade de vida. Nesse contexto, o pilates se apresenta como uma das atividades físicas mais completas para essa fase da vida, promovendo prevenção, reabilitação e bem-estar.

Ao integrar o Programa Meu Hoje, o Projeto de Aulas de Pilates reafirma o compromisso da Associação dos Aposentados e do IPMU com o cuidado integral, que vai além da previdência, valorizando ações de promoção da saúde, convivência, autonomia e inclusão.

Iniciativas como essa demonstram que cuidar do corpo e da mente é essencial para viver a maturidade com mais disposição, segurança e qualidade de vida.

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

Dança Circular

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

Um convite ao bem estar!

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



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

🎵 Concerto do Grupo CONCERTADA - Projeto Tamar

Inserida no eixo Cultura, Convivência e Envelhecimento Ativo, a apresentação do Grupo CONCERTADA no Projeto Tamar integrou o conjunto de ações culturais desenvolvidas pelo IPMU no âmbito do Programa Meu Hoje.

A iniciativa proporcionou aos aposentados e pensionistas um momento de integração social, lazer qualificado e apreciação musical em um espaço de reconhecida relevância socioambiental e cultural. O repertório diversificado e envolvente favoreceu uma experiência enriquecedora, estimulando emoções positivas, memória afetiva e a interação entre os participantes.

A promoção de atividades culturais está alinhada às diretrizes de envelhecimento ativo preconizadas pelas políticas públicas voltadas à pessoa idosa, reconhecendo que a participação em ações artísticas e sociais contribui de forma significativa para:

- Promoção da saúde mental e emocional;
- Ampliação das redes de convivência;
- Combate ao isolamento social;
- Estímulo à participação comunitária;
- Valorização da trajetória e da identidade dos beneficiários.

A divulgação do evento ocorreu por meio dos canais oficiais do Instituto – WhatsApp institucional, e-mail, Facebook, site oficial e Instagram – assegurando ampla publicidade, incentivo à participação e transparência na comunicação institucional.

Com essa ação, o IPMU reafirma sua atuação para além da gestão previdenciária estritamente administrativa, consolidando uma política de cuidado integral que integra cultura, socialização e qualidade de vida como dimensões estratégicas da governança previdenciária.

Objetivo estratégico: estimular a participação social, fortalecer vínculos, promover saúde emocional e reconhecer a cultura como instrumento essencial para a qualidade de vida e o envelhecimento ativo.





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



Concertada no Tamar:

06/12/2025

🎵 CONCERTADA está chegando com muita animação e música! ✨ É NESTE SÁBADO! O melhor programa para quem gosta de boa música! 📍 Sábado, dia 06/12, no Projeto Tamar de...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

01/11/2025

🎵 CONCERTADA está chegando com muita animação e música. 🎉🎵 É NESTE SÁBADO! 🎉🎵 O melhor programa pra quem gosta de boa música! ✨🎵 Apresentação Musical Especial! 🎵 ✨ Uma noite de arte, harmonia e boas...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

04/10/2025

🎉🎵 É NESTE SÁBADO! 04/10/2025 🎉🎵 ✨ O melhor programa pra quem gosta de boa música! ✨🎵

CONCERTADA está chegando com muita animação e música. 🎉 Traga sua alegria e venha se encantar com essa apresentação especial! 🎉 Participe, chame...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

02/08/2025

🎉🎵 É NESTE SÁBADO! 02/08/2025 🎉🎵 ✨ O melhor programa pra quem gosta de boa música! ✨🎵

CONCERTADA está chegando com muita animação e música. 🎉 Traga sua alegria e venha se encantar com essa apresentação especial! 🎉 Participe, chame...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

05/07/2025

🎉🎵 É NESTE SÁBADO! 05/07/2025 🎉🎵 ✨ O melhor programa pra quem gosta de boa música! ✨🎵

CONCERTADA está chegando com muita animação e música. 🎉 Traga sua alegria e venha se encantar com...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

07/06/2025

🎵🎶 É NESTE SÁBADO! 07/06/2025 🎵🎶🎪🎪 O melhor programa pra quem gosta de boa música e clima junino!

🎪🎪🎪 CONCERTADA JUNINO está chegando com muita animação, música de qualidade...

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

03/05/2025

Conto com você para abrilhantar nossa apresentação!

Compareça, compartilhe, leve amigos!!!! Você é a razão desse espetáculo!!!!

CONTINUE LENDO



Concertada no Tamar:

05/04/2025

Conto com você para abrilhantar nossa apresentação!

Compareça, compartilhe, leve amigos!!!! Você é a razão desse espetáculo!!!! 🎪🎪🎪🎪🎪🎪

CONTINUE LENDO



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

CONCERTADA NO TAMAR
7 de junho 20h
PROJETO TAMAR - UBATUBA
RUA ANTONIO ATHANAZIO 273 - ITAGUÁ
evento gratuito

Concertada
5 de junho de 2025 · 🌐
Concertada no Tamar de junho vai chegando no sábado 7/6 às 20h... com as festas juninas, com o Dia Mundial do Meio Ambiente, com o Mês dos Oceanos...
Muita música 🎵 !!!
E vai ter degustação da concertada caíçara pra aquecer os corações 🍷
(Evento gratuito, no Projeto Tamar Ubatuba)

Você e outras 3 pessoas
Curtir Comentar Compartilhar

Comente como Sirleide Silva

EAF Tribunal email IPMU Página inicial Previdência Valor XP LOGIN CADPREV Webmail Fundos (1) WhatsApp Antena 1 Todos os marcadores

3 de maio
20h
próximo sábado!
Projeto Tamar Ubatuba - R. Antonio Athanasio 273 - Itaguá
CONCERTADA NO TAMAR
entrada gratuita

Concertada
1 de maio de 2025 · Ubatuba · 🌐
Concertada no Tamar de Maio!
Repertório seletto 🎵 🎵 falando de um tudo: trabalho, preguiça, saúde, mães, povos indígenas...
— em Projeto Tamar

Você e outras 2 pessoas
Curtir Comentar Compartilhar

Ainda não há nenhum comentário

Comente como Sirleide Silva



9- Oficina para Terceira Idade. Cultura, cuidado e inclusão: teatro e arte fortalecem o envelhecimento ativo em Ubatuba

A Associação dos Aposentados de Ubatuba realizou, nos dias 09 e 10 de outubro de 2025, oficinas gratuitas voltadas à Terceira Idade, com apoio institucional do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU na divulgação e integrando as ações do Programa Meu Hoje, voltado aos aposentados e pensionistas. A iniciativa teve como objetivo promover a criatividade, a inclusão digital e o protagonismo social por meio da linguagem audiovisual.

A programação teve início com a Oficina de Criação - "Quem tem medo da tecnologia?", conduzida por Auíra Ariak, escritora, diretora, documentarista e arte-educadora. Durante os encontros, os participantes participaram de atividades criativas e acessíveis, utilizando recursos simples como papel, caneta e celular, com foco em desmistificar o uso da tecnologia no cotidiano.

A oficina possibilitou o desenvolvimento de ideias e a elaboração de roteiros autorais, que servirão de base para a etapa prática da Oficina de Produção Audiovisual com Celular sob a orientação de Felipe Scapino, documentarista, fotógrafo, pesquisador e arte-educador.

As atividades ocorreram na Associação dos Aposentados de Ubatuba, com participação expressiva do público da terceira idade.



A realização das oficinas reafirma o compromisso da Associação dos Aposentados com a valorização da pessoa idosa e com a promoção de ações que estimulem o aprendizado contínuo, a inclusão digital e o uso criativo das novas tecnologias, contando com o apoio institucional do IPMU, que contribuiu para ampliar o alcance da divulgação entre aposentados e pensionistas.

Além de ampliar o domínio sobre o uso do celular, a atividade fortaleceu a autonomia, a autoestima e a socialização dos participantes, promovendo um ambiente de troca de experiências e expressão artística. A iniciativa integra o Programa Meu Hoje, que tem como foco o cuidado, a informação e o incentivo à participação ativa dos aposentados e pensionistas na vida social e cultural. As oficinas reforçam que aprender, criar e se reinventar não têm idade, e que a tecnologia pode ser uma importante aliada em todas as fases da vida.

A Associação dos Aposentados de Ubatuba tem se consolidado como um importante espaço de convivência, cultura e acolhimento para aposentados, pensionistas e pessoas da terceira idade. Nos últimos meses, o local



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

foi palco de eventos culturais de grande relevância, que reforçam o papel da arte como instrumento de inclusão, reflexão e qualidade de vida.



Associação dos Aposentados: Oficinas para a Terceira Idade

Oficinas Gratuitas para a Terceira Idade 🌟📌 Inscrições já abertas! Você pode se inscrever em todas as 4 oficinas ou escolher apenas 2. ¹⁰⁰ Tudo gratuito! 🍷 Oficina de...

CONTINUE LENDO



10- Diretrizes, Indicadores e Metas – Plano de Gestão 2026

O Programa de **Pós-Aposentadoria Meu Hoje** consolidou-se, em 2025, como política institucional permanente voltada à promoção do envelhecimento ativo, fortalecimento do vínculo institucional e apoio à transição para a aposentadoria.

Para o exercício de 2026, o Programa passa a integrar formalmente o planejamento estratégico do IPMU, com definição de indicadores de desempenho, metas quantitativas e qualitativas, além de mecanismos de monitoramento e avaliação de resultados.

Diretrizes Estratégicas para 2026

O Programa será orientado pelas seguintes diretrizes:

1. Fortalecimento do vínculo institucional com aposentados e pensionistas;
2. Ampliação das ações de prevenção e promoção da saúde integral;
3. Estímulo à convivência social e participação comunitária;
4. Estruturação formal do processo de preparação para aposentadoria;
5. Monitoramento por indicadores e avaliação de impacto social.



Indicadores e Metas por Eixo Estratégico

Eixo 1 – Acolhimento e Fortalecimento do Vínculo Institucional

Indicadores:

- Número de ações de acolhimento realizadas no ano;
- Percentual de aniversariantes alcançados;
- Taxa de satisfação dos beneficiários (pesquisa anual);
- Tempo médio de resposta aos atendimentos relacionados ao Programa.

Resultados 2025:

- 493 mensagens de aniversário enviadas;
- Comunicação ativa por múltiplos canais institucionais.

Metas 2026:

- ✦ Manter 100% de envio de mensagens aos aniversariantes;
- ✦ Realizar no mínimo 4 encontros presenciais de acolhimento;
- ✦ Implantar pesquisa anual de satisfação com meta mínima de 85% de avaliação positiva;
- ✦ Reduzir em 10% o tempo médio de resposta aos atendimentos vinculados ao Programa.

Eixo 2 – Promoção da Saúde Integral e Prevenção

Indicadores:

- Número de ações educativas realizadas;
- Número estimado de participantes impactados;
- Percentual de adesão às campanhas mensais;
- Diversidade temática abordada.

Resultados 2025:

- 24 ações educativas (Campanha das Cores);
- Abrangência em saúde física, mental e social.

Metas 2026:

- ✦ Manter mínimo de 24 ações anuais;
- ✦ Ampliar em 15% o alcance estimado das ações;
- ✦ Formalizar parcerias técnicas com, no mínimo, 2 órgãos da rede municipal de saúde;
- ✦ Implantar relatório semestral de impacto qualitativo das campanhas.

Eixo 3 – Cultura, Convivência e Envelhecimento Ativo

Indicadores:

- Número de eventos culturais realizados;
- Taxa média de participação por evento;
- Índice de retorno positivo em pesquisa pós-evento.

Resultados 2025: Realização de divulgação de evento cultural com integração social qualificada.

Metas 2026:

- ✦ Realizar no mínimo 1 eventos culturais ou de integração social;
- ✦ Atingir participação mínima de 20% do público convidado em cada ação;
- ✦ Implementar avaliação de satisfação pós-evento com meta mínima de 90% de aprovação.

Eixo 4 – Orientação e Preparação para a Transição

Indicadores:

- Número de encontros de orientação realizados;
- Número de servidores participantes;
- Percentual de servidores em fase pré-aposentadoria atendidos;
- Avaliação de percepção de preparo para a transição.

Resultados 2025: Orientação temática sobre direitos, planejamento de vida e saúde emocional.



Metas 2026:




- ✦ Instituir calendário fixo semestral de encontros preparatórios;
- ✦ Alcançar pelo menos 70% dos servidores elegíveis à aposentadoria nos próximos 2 anos;
- ✦ Desenvolver material orientativo padronizado (cartilha digital);
- ✦ Obter índice mínimo de 85% de percepção positiva quanto ao preparo para aposentadoria.

Governança e Monitoramento

Para garantir efetividade e transparência, o Programa Meu Hoje adotará:

- Relatório anual consolidado com indicadores comparativos (2025-2026);
- Monitoramento semestral de metas;
- Registro formal das ações para prestação de contas em Audiência Pública;
- Integração dos resultados ao Relatório de Governança do IPMU.

Indicadores Globais de Impacto – Meta 2026

-  Manter ou ampliar em 20% o engajamento geral nas ações do Programa;
-  Alcançar índice mínimo de 85% de satisfação global;
-  Consolidar o Programa como ação permanente prevista no Planejamento Estratégico Institucional.

Direcionamento Estratégico 2026

O Plano de Ação - Gestão 2026 reafirma que o IPMU adota uma visão ampliada de previdência pública, na qual sustentabilidade financeira, responsabilidade atuarial e cuidado humano são dimensões complementares.

O Programa Meu Hoje permanece como instrumento estratégico de:

- Promoção do envelhecimento ativo;
- Fortalecimento da confiança institucional;
- Valorização da trajetória dos servidores públicos;
- Consolidação de boas práticas de governança previdenciária.

11- Considerações Finais

A integração dos eixos de acolhimento, prevenção, cultura, orientação e convivência social evidencia uma atuação planejada, intersetorial e alinhada às boas práticas de governança pública, responsabilidade social e humanização do atendimento.

O Programa demonstrou que:

- A previdência pode ser instrumento de promoção de saúde e qualidade de vida;
- O vínculo institucional se fortalece por meio da comunicação ativa e do cuidado contínuo;
- A preparação para a aposentadoria reduz impactos emocionais e favorece transições mais seguras;
- A valorização da trajetória dos servidores públicos é elemento central da sustentabilidade institucional.

Em um cenário de aumento da expectativa de vida e de transformações sociais constantes, a aposentadoria não representa encerramento, mas o início de uma nova etapa de possibilidades. O

Programa Meu Hoje - Uma Nova Vase para Viver, Aprender e Conviver, atua justamente nesse



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

ponto de transição, oferecendo suporte, orientação e estímulo à participação ativa, ao protagonismo e à construção de novos projetos de vida.

Ao incentivar o envelhecimento ativo, a autonomia e a integração social, o IPMU fortalece sua identidade como instituição pública responsável, comprometida não apenas com a solidez financeira e atuarial, mas também com o bem-estar humano de seus segurados.

Assim, o exercício de 2025 consolida o **Programa Meu Hoje - Uma Nova Vase para Viver, Aprender e Conviver** como política permanente de cuidado e valorização, reafirmando o compromisso do Instituto com uma gestão previdenciária moderna, humanizada e socialmente responsável.

O IPMU segue avançando com responsabilidade, planejamento e sensibilidade institucional, reconhecendo que cuidar das pessoas é também garantir a sustentabilidade e a credibilidade do sistema previdenciário municipal.

Ubatuba, 15 de janeiro de 2026

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

Michele de Oliveira Alves

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