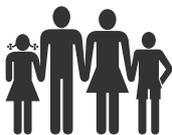




**PROGRAMA PÓS-APOSENTADORIA
PROCESSO IPMU/013/2022
1º SEMESTRE**





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 a 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 1º Semestre de 2022 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 programa proporciona atividades como palestras sobre saúde, qualidade de vida, envelhecimento saudável, planejamento financeiro, motivação, atividades corporais, dentre outros.

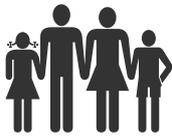
- ✚ "Projeto Acolhimento" recepção os novos aposentados que durante o encontro, assinam a portaria de aposentadoria, bem como receberam a Carta de Boas Vindas com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal e funcionamento do IPMU O encontro conta também 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.

4- NOVOS APOSENTADOS

O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU realizou durante o 1º Semestre de 2022 06 (seis) encontros para recepcionar os novos aposentados:

Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	03-jan-22	3	0	3
Fevereiro	17-fev-22	0	1	1
Março	03-mar-22	6	0	6
Abril	04-abr-22	5	1	6
Mai	27-mai-22	0	2	2
Junho	03-jun-22	4	0	4

18	4
----	---



Novos Aposentados 06/2022

6 de junho de 2022

No dia 03/06/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de junho/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal [...]



Novos Aposentados 04/2022

4 de abril de 2022

No dia 04/04/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de abril/2022. Durante o encontro os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações sobre a data do pagamento do benefício, rescisão junto a Prefeitura Municipal [...]



Novos Aposentados 03/2022

3 de março de 2022

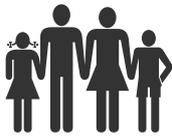
No dia 03/03/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de março/2022. Durante o encontro (que seguiu todos os protocolos de segurança devido a pandemia do Covid-19) os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como receberam a “Carta de Boas Vindas” com informações [...]



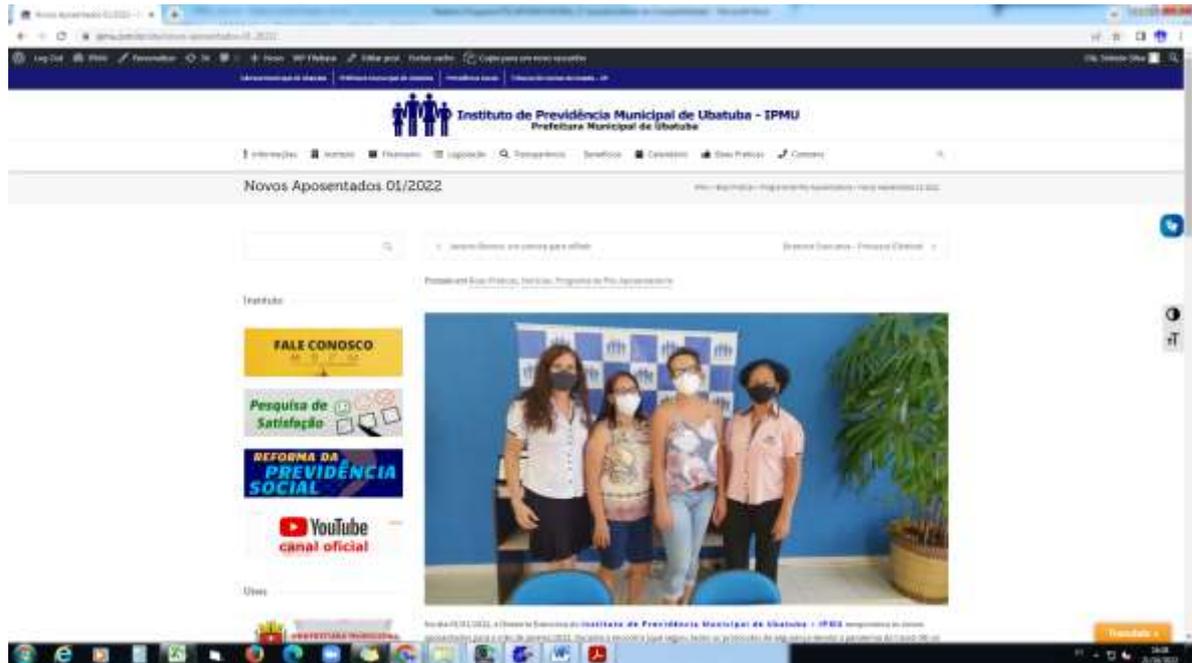
Novos Aposentados 01/2022

6 de janeiro de 2022

No dia 03/01/2022, a Diretoria Executiva do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU recepcionou os novos aposentados para o mês de janeiro/2022. Durante o encontro (que seguiu todos os protocolos de segurança devido a pandemia do Covid-19) os servidores assinaram a Portaria de Aposentadoria, o Termo de Ciência, bem como recebeu a Carta de Boas Vindas com informações [...]

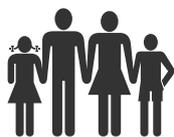


Janeiro/2022



Março/2022



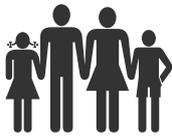


Abril/2022



Junho/2022



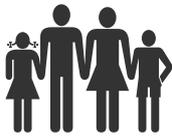


5- ANIVERSARIANTES

Ao longo do 1º semestre de 2022 o Programa também buscou levar uma palavra de carinho aos nossos segurados no dia do seu aniversário, onde encaminhamos um “cartão de parabéns”. Foram 411 mensagens encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU.

Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Janeiro	2	152	0	3	157
Fevereiro	1	64	0	1	66
Março	2	59	0	3	64
Abril	1	49	0	1	51
Mai	0	47	1	1	49
Junho	0	23	1	0	24
					411



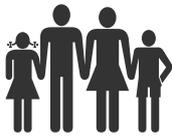


6- CAFÉ COM MÚSICA

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.

Mês	Data	E-mail	WhatsApp	Face/Site	Total
Março	09/03/2022			03/03/2022	0
Março	23/03/0022			20/03/2022	0
Abril	13/04/2022	267	467		734
Maiο	18/05/2022			23/04/2022	0
Junho	22/06/2022	267	525		792





03/03/2022 08:35

26º Café com Música – IPMU

Postado em [Boas Práticas](#), [Notícias](#), [Programa de Pré-Aposentadoria](#)

A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
É O CAFÉ COM MÚSICA VOLTANDO!!!!
CONFRATERNIZAÇÃO DIA DA MULHER

09/03/2022
15H

26º CAFÉ COM MÚSICA

****EVENTO GRATUITO**

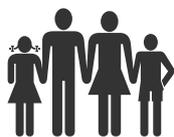
É A HORA DA NOSSA CANTORIA E DIVERSÃO!

Não é à toa que a peça mais forte do jogo é uma dama.
Anderson Lima

Eba!!!! Estamos voltando!!!! *Café com Música* com Carmem e Eliane!!! Esperamos você!!!
Clube EspaçoAzul Ubatuba - Associação dos Aposentados de Ubatuba
Rua Sebastião Benedito da Rocha nº 95 – Silop

<https://ipmu.com.br/site/26o-cafe-com-musica/>

1/2



A.A.U - CLUBE ESPAÇO AZUL
CONVIDA

28º CAFÉ COM MÚSICA
13/04/22
15h

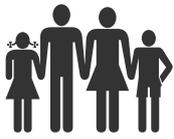
**JÁ ESTAMOS
EM ABRIL!!!!**

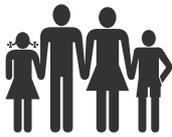
**O TEMPO PASSA
RAPIDINHO!**

**VAMOS
APROVEITAR,
RELAXAR,
CONVERSAR,
CANTAR E
SER FELIZES!!!**



**RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, 95 – SILOP
INFORMAÇÕES (12)3832-5898**





11/09/22, 14:33

Associação dos Aposentados de Ubatuba — Publicações | Facebook

Associação dos Aposentados de Ubatuba

23 de abril · 🌐

Bommm diaaaa!!!

Vamos marcar na agenda??

Café com Música, na Associação dos Aposentados - dia 18/05/2022

Não esqueçam!!!!



👍 6

1 comentário 2 compartilhamentos

👍 Curtir

💬 Comentar

➦ Compartilhar

Mais relevantes ▼



Escreva um comentário...



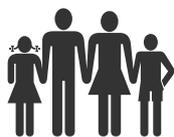
Sílmar Andrade

Eu quero



Curtir

<https://www.facebook.com/283706225084650/posts/1118207511634513/>



Festa Junina

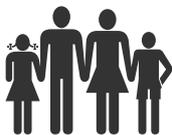
30º CAFÉ COM MÚSICA
22/06/2022
15h

PONHA UMA ROUPA GOSTOSA,
ENFEITE COM BANDEIRINHAS,
BOTE UM CHAPÉU DE PALHA,
UM BELO SORRISO NO ROSTO,
E VENHA FESTEJAR
COM A GENTE
AQUI NA ASSOCIAÇÃO!!!!!!

EVENTO GRATUITO

A.A.U. - CLUBE ESPAÇO AZUL
RUA SEBASTIÃO BENEDICTO DA ROCHA, 95 - SILOP
INFORMAÇÕES (12)3832-5898





7- 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.

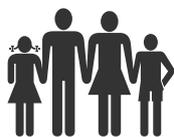
Todas essas campanhas mensais servem de alerta tanto para prevenção das doenças, quanto para abertura de debates sobre elas, conscientização e educação do público e troca de experiência entre as pessoas. Ou seja, reflete no cuidado com a saúde no dia-a-dia da população. De um tempo para cá, elas têm se tornado muito importantes, principalmente quando se trata da prevenção. Elas servem para alertar tanto os profissionais de saúde quanto a população.

O objetivo é conscientizar sobre temas como câncer, transtornos mentais e doação de órgãos.

Já não é de hoje que o nosso calendário é marcado por inúmeras cores, de janeiro a dezembro, onde os meses são coloridos por tonalidades, buscando, dessa forma, chamar atenção e, com isso, ajudar na conscientização para a importância de cuidarmos da saúde, objetivando, a todo custo, uma melhor qualidade de vida.

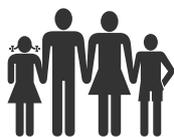
Todas as campanhas vêm precedidas de um laço, que tem o poder simbólico de abraçar e, de estimular carinhosamente cada um de nós a entrar nessa luta.

Mês	Cor	Campanha	Conselho de Administração	Conselho Fiscal	E-mail			WhatsApp		Total	Site/Face
					ativo	inativo	seções	ativo	inativo		
Janeiro	Branca	Saúde mental	19/01/2022	28/01/2022	188	267	47	152	495	1149	06/01/2022
Janeiro	Roxo	Conscientização da hanseníase	19/01/2022	28/01/2022	188	267	47	152	495	1149	06/01/2022
Fevereiro	Roxo	Doenças: lupus, fibromalgia e alzheimer	17/02/2022	25/02/2022	188	267	47	168	467	1137	08/02/2022
Fevereiro	Laranja	Combate a leucemia	17/02/2022	25/02/2022	188	267	47	168	467	1137	08/02/2022
Março	Turquesa	Dia internacional da água	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Azul/Amarelo	Síndrome de Dawm	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Azul marinho	Prevenção ao câncer de intestino	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Março	Lilás	Prevenção ao câncer de colo de útero	23/03/2022	30/03/2022	188	267	113	179	467	1214	15/03/2022
Abril	Azul	Autismo	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Abril	Verde	Saúde e segurança do trabalho	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Abril	Marrom	Prevenção e combate à cegueira	20/04/2022	20/04/2022	188	267	113	179	467	1214	23/04/2022
Maio	Amarelo	Prevenção à acidentes de trânsito	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Maio	Vermelho	Prevenção e combate ao câncer bucal	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Maio	Cinza	Prevenção e combate ao câncer cerebral	27/05/2022	27/05/2022	188	267	113	191	525	1284	13/05/2022
Junho	Vermelho	Doação de sangue	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
Junho	Violeta	Conscientização contra violência do idoso	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
Junho	Verde	Prevenção Meio Ambiente	28/06/2022	28/06/2022	188	267	113	191	525	1284	03/06/2022
					3.196	4.539	1.657	3.039	8.343	20.774	



Campanha de Conscientização da **HANSENÍASE**

Procure orientações no Centro de Especialidades Médicas. Essa doença tem cura, tem tratamento gratuito pelo SUS e tem como prevenir.



IPMU
INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE UBATUBA

Fevereiro Laranja
Mês de combate à LEUCEMIA

Fevereiro laranja
Mês de combate à leucemia

Projeto Saúde e sua Corde

Sinais e sintomas

- Anemia
- Fadiga
- Prisão de ventre
- Sangramento
- Manchas roxas
- Febre
- Perda de peso

A leucemia é o tipo de câncer que pode acometer desde crianças até idosos. A principal característica da doença é o acúmulo de células doentes na medula óssea, onde o sangue é produzido, que substituem as células sanguíneas normais e, por isso, acabam afetando as defesas do organismo.

Diagnóstico

- Exame de sangue
- Exame de coagulação
- Exame bioquímico
- Mielograma
- Exame de medula

FATORES DE RISCO

- Radiação ionizante e benzeno
- Tabagismo
- Idade
- Exposição ao agrotóxico

FEVEREIRO LARANJA
Mês de Combate Mundial à Leucemia

Você pode salvar vidas de qualquer lugar no mundo. Doe sangue e medula óssea.

FEVEREIRO LARANJA
Mês de combate à LEUCEMIA

Assim como qualquer outra forma de câncer, quando diagnosticada no início, as chances de tratamento são melhores.

A chance de encontrar uma medula óssea compatível é, em média, de 1 em 100 mil.

Sabe como se tornar doador de medula óssea?

SECRETARIA DE SAÚDE - SÃO PAULO
MINISTÉRIO DA SAÚDE
ANEXO II - 13000-000

IPMU
INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE UBATUBA

Fevereiro Roxo
Mês de Combate Mundial ao LÚPUS, FIBROMIALGIA E MAL DE ALZHEIMER

FEVEREIRO ROXO

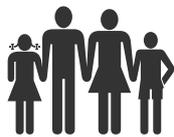
O diagnóstico precoce e o tratamento dessas doenças são fundamentais para garantir longevidade a quem está debilitado. Procure seu médico regularmente e realize exames

A Campanha Fevereiro Roxo que recebe o apoio da Secretaria de Estado de Saúde vem para conscientizar a população para que estas doenças sejam identificadas ainda na fase inicial, para que seus sintomas sejam controlados ou retardados, oferecendo melhor qualidade de vida aos pacientes acometidos por estas patologias.

Lúpus é uma doença inflamatória de origem autoimune que pode ocorrer de dois tipos: o cutâneo, que é aparecimento de manchas na pele, principalmente em locais que recebem maior radiação solar. É o sistêmico, na qual ocorre comprometimento dos órgãos internos.

Fibromialgia é uma síndrome manifestada pelo sintoma de dor em todo o corpo. Não existe uma causa específica da síndrome, mas existem tratamentos para amenizar os sintomas e proporcionar melhor qualidade de vida aos portadores.

Mal de Alzheimer é caracterizada pela perda da função cerebral, causando problemas na memória, pensamento e comportamento, podendo evoluir para quadro de demência.





MARÇO AZUL MARINHO MÊS DA PREVENÇÃO E DO COMBATE AO CÂNCER COLORRETAL



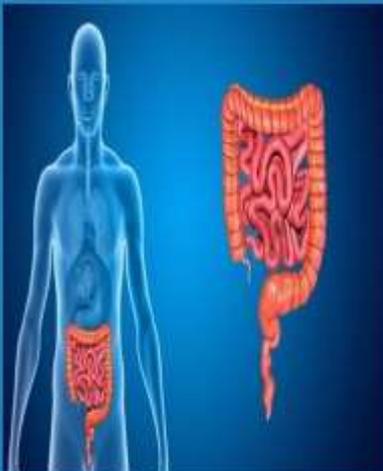
MARÇO É O MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO CÂNCER COLORRETAL

**FIQUE
ATENTO**

Quais são os sintomas?

- Presença de sangue nas fezes;
- Dor abdominal, tipo cólica;
- Sensação de inchaço na região;
- Sensação que o intestino não está completamente vazio, mesmo após a evacuação;
- Diarréia ou constipação;
- Cansaço e fadiga constantes;
- Náuseas ou vômito;
- Perda de peso sem motivo específico.

Oncoguia



27 de março Dia nacional de combate ao Câncer de Intestino

Reduzir o risco é simples:

-  Comer menos carne vermelha ou processada.
-  fazer dieta saudável e equilibrada com frutas, vegetais, grãos integrais e fibras.
-  manter o peso ideal.
-  beber moderadamente.
-  não fumar.
-  fazer exames preventivos a partir dos 45 anos.

MINISTÉRIO DA SAÚDE
CÂNCER
SEM FALTA
UNIVERSIDADE
SÃO PAULO



Marco Lilás

Mês de prevenção do Câncer do Colo do Útero

O que é o Marco Lilás?

É o mês de conscientização sobre a importância de se prevenir contra o câncer do colo do útero.

4º maior causa de morte de mulheres por câncer no Brasil.

É causado pela infecção persistente do vírus do HPV, o Papilomavírus Humano.

O HPV é a Infecção sexualmente transmissível mais comum.

Alguns Sintomas:

- Sangramento vaginal;
- Secreções vaginais anormais;
- Menstruação irregular;

PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

Exame preventivo é um direito da mulher

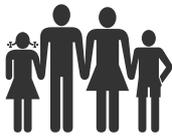
Se você:

- Tem entre 25 a 64 anos;
- Tem ou teve vida sexual ativa;
- Nunca fez exame preventivo de Câncer do Colo do Útero
- Fez o último exame preventivo há mais de 3 anos.

Procure uma Unidade de Saúde mais próxima de sua casa.

As mulheres que já realizaram o exame, ou não receberam o resultado do citológico devem ligar para o número 188.

EU SEI
DE CÂNCER





Autismo

ABRIL AZUL
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO

O autismo não se cura, se compreende!!!




1 Durante a amamentação, não interagem com a mãe.

2 Não conseguem olhar nos olhos das pessoas.

3 Tem dificuldade para interagir socialmente.

4 Não atendem quando chamadas pelo nome.

5 Separam objetos por cor e tamanho, mantendo comportamentos repetitivos e sem finalidade aparente.

Os símbolos do Autismo

A cor azul - O azul representa a maior incidência de casos na sexo masculino. (4 a 4,5 meninos para 1 menina).

Rita de conscientização - Três e quebra cabeça em cores diferentes, que representam a diversidade das pessoas e famílias que convivem com o transtorno, e a diversidade de tratamentos. As cores fortes representam a esperança e a conscientização da sociedade.

O quebra-cabeça (puzzle) - representa o mistério e complexidade do autismo. Não se sabe a origem e não se conhece a cura.

Amor Maior

VOCÊ SABIA?

O AUTISMO é uma SÍNDROME que atinge quase **2 milhões** de brasileiros. Em crianças, o AUTISMO é MAIS COMUM que o câncer, AIDS e o diabetes.

No mundo, a ONU estima que existam mais de **70 milhões** de pessoas com AUTISMO.

O azul é considerado a cor do AUTISMO. VISTA AZUL e SÍMBOLO são de AZUL, no dia 2 de ABRIL.

2 de ABRIL
dia MUNDIAL de CONSCIENTIZAÇÃO do AUTISMO

World Autism Awareness Day

www.internationalautismday.org

Fonte: Longly Imagem



MAIO VERMELHO
MÊS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO CÂNCER BUCAL



MAIO VERMELHO
MÊS DA LUTA CONTRA O CÂNCER DE BOCA

COM O AUTOEXAME AS LESÕES CANCERIZÁVEIS PODEM SER DIAGNOSTICADAS ANTES DE SE TORNAREM CÂNCER

A Gengiva



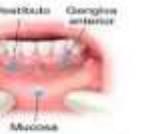
B Lábios



C Mucosa jugal



D Vestíbulo



E Palato duro



F Palato mole



G Ventre da língua



H Borda lateral da língua



CASO ENCONTRE ALGUMA ALTERAÇÃO, NÃO SE ASSUSTE. NOTE SE O QUE VOCÊ ENCONTROU CONTINUA APÓS 2 SEMANAS. SE PERSISTIR, PROCURE UM CIRURGIÃO DENTISTA.

LEMBRE-SE: nem toda alteração encontrada é câncer. Através do autoexame você conhece mais sua boca e detecta qualquer alteração logo no início.

O CÂNCER DE BOCA TEM CURA, PRINCIPALMENTE QUANDO TRATADO NO INÍCIO.

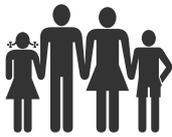
Fonte: Longly Imagem

SINTOMAS

- Úlceras que não cicatrizam por mais de duas semanas;
- Manchas brancas, avermelhadas ou pretas;
- Perda de peso;
- Dormência;
- Caroços;
- Sangramentos;
- Rouquidão.

FATORES DE RISCO

- Uso de tabaco, em todas as suas formas (cigarro, palheiro, narguile, cigarro eletrônico);
- Uso de álcool;
- Exposição ao sol;
- Papiloma Vírus Humano (HPV);
- Traumas persistentes (próteses mal adaptadas).



MAIO CINZA
MÊS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO CÂNCER CEREBRAL

MAIO

O QUE VOCÊ SABE SOBRE CÂNCER CEREBRAL?
Não se preocupe se souber pouco sobre essa doença. A campanha Maio Cinza está aí para sanar suas dúvidas e difundir dados relevantes sobre esse assunto.
APROVEITE A CAMPANHA PARA SABER MAIS!

Tumor no Cérebro

Dores de cabeça
Alterações de humor
Visão turva
Sonolência
Nauseas e vômitos
Confusão mental

Labo Frontal: Fraqueza muscular; Paralisamento no corpo.
Labo Parietal: Alterações no tato.
Labo Temporal: Alterações na audição; Dificuldade de compreensão.
Labo Occipital: Problemas de visão.
Cerebela: Desequilíbrio; Dificuldade para andar.

Fonte: Google Images

MAIO AMARELO
PREVENÇÃO A ACIDENTES DE TRÂNSITO

maio amarelo

Trânsito Seguro. Nós apoiamos esta causa! E você?

MINHA ESCOLHA FAZ A DIFERENÇA NO TRÂNSITO.

MAIO AMARELO

10 DICAS INALTERNÁVEIS PARA FAZER UM TRÂNSITO MELHOR

1. USE CINTO DE SEGURANÇA.
2. PROTEJA AS CRIANÇAS COM EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA.
3. RESPEITE OS PEDESTRES.
4. SE BEBER, NÃO DIRIJA.
5. RESPEITE OS CICLISTAS.
6. OBEDEÇA OS LIMITES DE VELOCIDADE.
7. MOTOCICLISTA, USE O CAPACETE.
8. RESPEITE AS VAÇAS ESPECIAIS.
9. NÃO USE O CELULAR ENQUANTO DIRIGE.
10. RESPEITE SEUS LIMITES.

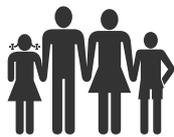
PRA QUÊ A PRESSA, MOTORISTA?

maio amarelo
Perceba o risco. Proteja a vida.

PERCEBA O RISCO. PROTEJA A VIDA.
Não use o celular enquanto dirige.

Fonte: Google Images

OBSERVATÓRIO



JUNHO VIOLETA
MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA DA PESSOA IDOSA

Junho Violeta - mês de conscientização sobre a violência contra a pessoa idosa

o respeito não tem idade

cuide bem de quem sempre cuidou de você

PRESENCIU UM CASO? DENUNCIE!
 DISQUE: 100
 (11) 3339-1100

15 de Junho
 DIA MUNDIAL DE CONSCIENTIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

EM FIMOS É COMUM ESCOLHER: IDENTIFICAR E CUSAR!

TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA O IDOSO:

- Violência Física;
- Violência Psicológica;
- Abuso Financeiro ou Material;
- Abuso Sexual;
- Negligência;
- Abandono.

Estatuto do Idoso

Art. 2º. Faltando ao respeito o indivíduo de qualquer idade, em qualquer situação, o responsável, o Estado, o Município ou quem dele tiver a guarda, tutela ou responsabilidade responderá por crime.

#JunhoVioleta

Existem várias formas de violências mais praticadas contra a população idosa, destacando-se principalmente as violências psicológicas, físicas, sexuais, abandono e negligência.

Fonte: J. Douglas Damasceno

JUNHO VERDE
MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A PRESERVAÇÃO AO MEIO AMBIENTE

JUNHO VERDE

MEIO AMBIENTE

5 de junho
Dia Mundial do MEIO AMBIENTE

São as pequenas atitudes que podem mudar o mundo. PRESERVE!

O meio ambiente une
 Um mês de conscientização e diálogo para fortalecer a pauta ambiental.

Fonte: Google Images

JUNHO VERMELHO
MÊS DA CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DOAÇÃO DE SANGUE

Junho Vermelho
 Doe você também, apoie a iniciativa!

UMA DOAÇÃO SALVA ATÉ TRÊS VIDAS

PARTICIPE DA CORRENTE DO BEM. DOE SANGUE. DOE VIDAS.

DOAR SANGUE É DOAR VIDA!

14 de junho
 Dia Mundial do Doador de Sangue

ESTOQUE DE SANGUE NOS POSTOS DE COLETA DA FUNDAÇÃO PRO-SANGUE

Em janeiro de 2021: 8.942 bolsas foram coletadas

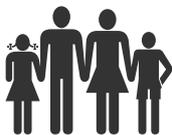
Em janeiro de 2022: 8.087 bolsas foram coletadas

Em um ano houve uma queda de 10%

Hoje o armazenamento de sangue é limitado a 35% da quantidade total do estoque

CRÍTICO ALERTA ESTÁVEL

Fonte: Google Images



8- DIA DO APOSENTADO

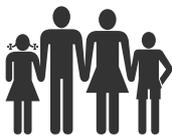
O **Dia Nacional dos Aposentados** é comemorado anualmente em **24 de janeiro**. Esta data é destinada a homenagear os profissionais que se dedicaram a vida inteira ao trabalho e agora usufruem de um merecido descanso. No nosso país os aposentados desfrutam dos benefícios da previdência social, recebendo do governo uma remuneração por todos os anos de serviços prestados ao país.

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Janeiro	Dia do Aposentado	24/01/2022	267	467	734



**Relatório de envio de
imagem
24/01/2022**

Em **24 de janeiro de 2022**, em apoio às campanhas nacionais referenciadas por cores, o **Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU** encaminhou aos aposentados e pensionistas a imagem **DIA DO APOSENTADO** para comemorar e parabenizar os aposentados pelo seu dia.

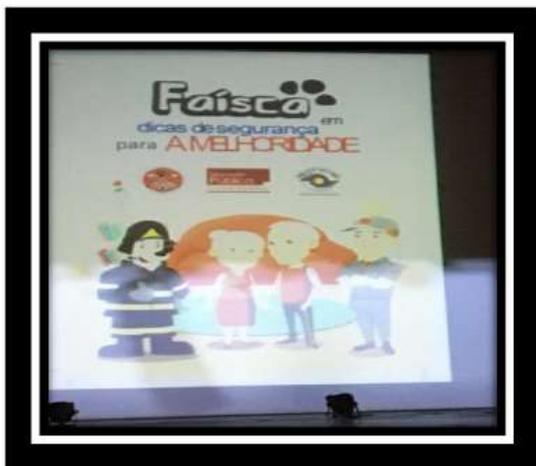


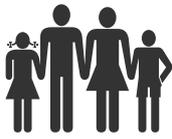
9- SEGURANÇA PARA A MELHOR IDADE

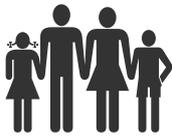
No dia 08/02/2022, em atendimento ao **Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU** - foi encaminhado aos **aposentados e pensionistas** um convite sobre a Palestra: **“Dicas de Segurança para melhor idade com o Programa Educacional Corpo de Bombeiros, da Polícia Militar do Estado de São Paulo”**, que ocorreu no dia 10/02/2022, no Teatro Municipal de Ubatuba.

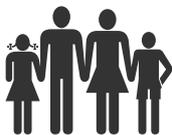
A palestra foi direcionada para idosos do projeto Melhor Idade da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (SMEL) foi ministrada pelo Cabo Silva Costa, do Corpo de Bombeiros de Ubatuba. O Cabo Silva Costa ressaltou métodos para prevenção de acidentes domésticos, ensinou como reagir em casos de emergência, e falou também sobre a importância da prática de atividade física na melhor idade.

Mês	Referência	Data	WhatsApp	Total
Fevereiro	Segurança para a melhor idade	10/02/2022	467	467







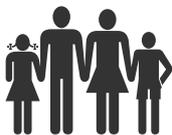


10- DIA DA MULHER

No dia 08/03/2022, em atendimento ao **Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU** - foi encaminhado aos **aposentados, pensionistas e servidores ativos** uma imagem em comemoração ao: **“Dia Internacional da Mulher”**.

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Março	Dia da Mulher	08/03/2022	267	467	734



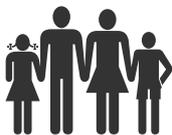


11- DANÇA RETRÔ E YOGA

Em atendimento ao Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente às aulas experimentais de **DANÇA RETRÔ E YOGA NA AAU CLUBE ESPAÇO AZUL**, a fim de incentivá-los a participar e a praticar uma atividade física.

Mês	Referência	Data	E-mail	WhatsApp	Total
Maio	Dança Retrô e Yoga	Maio	241	467	708





12- PALESTRA SINDICATO

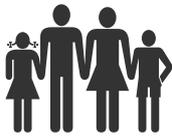
Em atendimento ao **Programa de Pós-Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU** - foi encaminhado, para cada um dos aposentados e pensionistas, um convite referente as palestras que comemoram o **ANIVERSÁRIO DO SINDTAPU NO MÊS DE JUNHO**, a fim de incentivá-los a se inscrever e participar.

Mês	Referência	Data	WhatsApp	Total
Junho	Palestra Sindicato	06/06/2022	525	525

**SINDTAPU comemora 31
anos**

SINDTAPU comemora 31 anos presenteando os trabalhadores:

Palestra: Auto Estima com Dr. Rodrigo Caltabiano (médico) onde nos fez refletir que somos capazes e merecemos ser felizes.



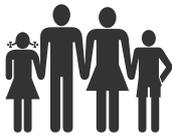
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

11/09/22, 09:59

SINDTAPU comemora 31 anos – SINDTAPU – Sindicato dos Trabalhadores de Ubatuba

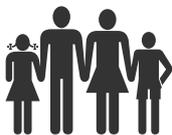


Palestra: Assédio Moral no Serviço Público com Dr. José Pinto de Souza Americano (advogado) que esclareceu o que pode caracterizar Assédio Moral no seu local de trabalho.



Parabéns aos palestrantes e funcionários presentes. A diretoria do Sindtapu agradece a todos.





13- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **1º Semestre de 2022**, 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, 08 de julho de 2022

Wellington Diniz

Contador do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba
Portaria 011/2018 – Controle Interno

Ciente e de acordo:

Sirleide da Silva

Presidente Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba