



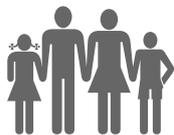
PROGRAMA “MEU HOJE”

Programa Pós-Aposentadoria 4º Trimestre 2023

Resumo

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

IPMU/117/2023



1-APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

2-OBJETIVO

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

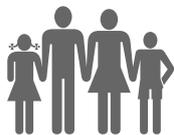
É de suma importância instituir um programa que auxilie os servidores a se preparem para lidar com os aspectos relacionados ao processo de “aposentadoria” e “pós-aposentadoria”, ajudando-os a se adaptarem de forma positiva à nova fase de suas vidas.

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

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

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

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



3. PROJETO ACOLHIMENTO

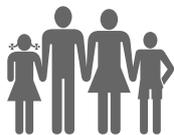
O Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba - IPMU realizou durante o período em análise diversos eventos parte do Programa Pós-Aposentadoria, permitindo aos aposentados se manter em movimento e avançar em direção saudável com qualidade de vida, bem como aproximá-los da "Instituição IPMU".

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

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

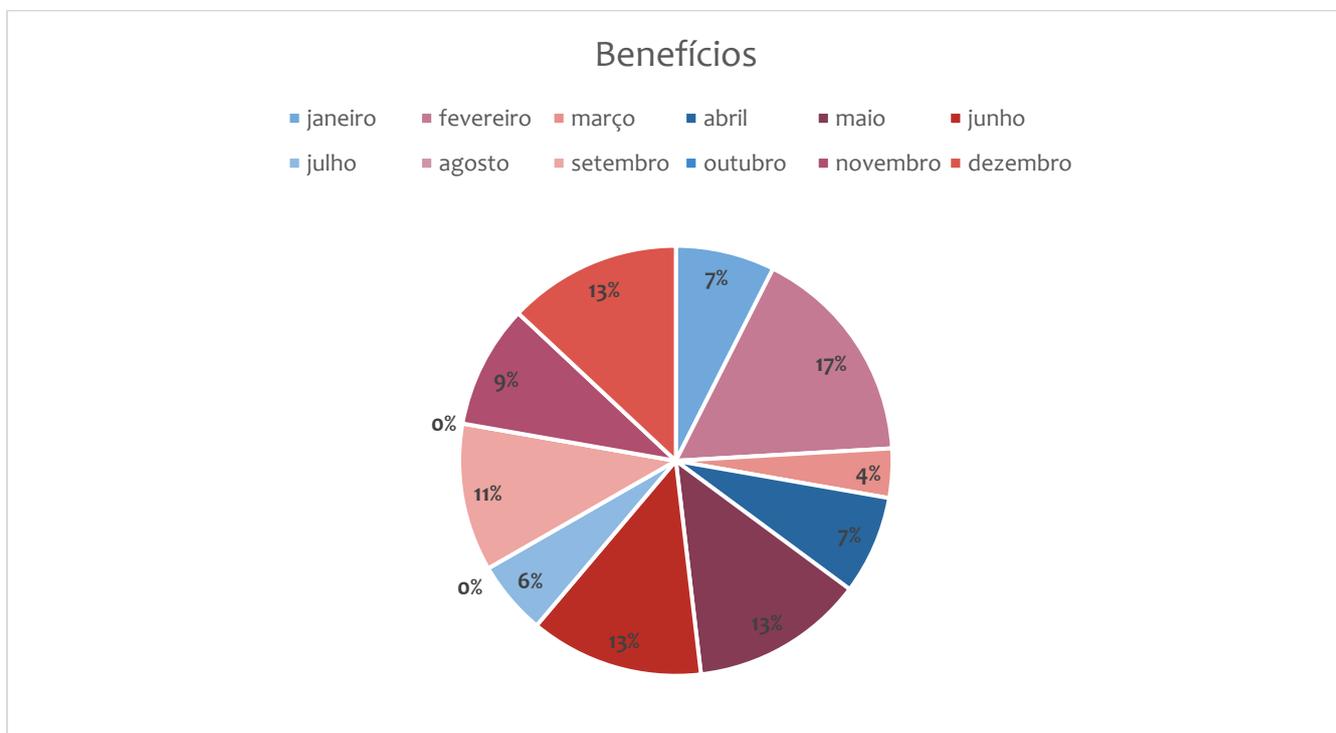
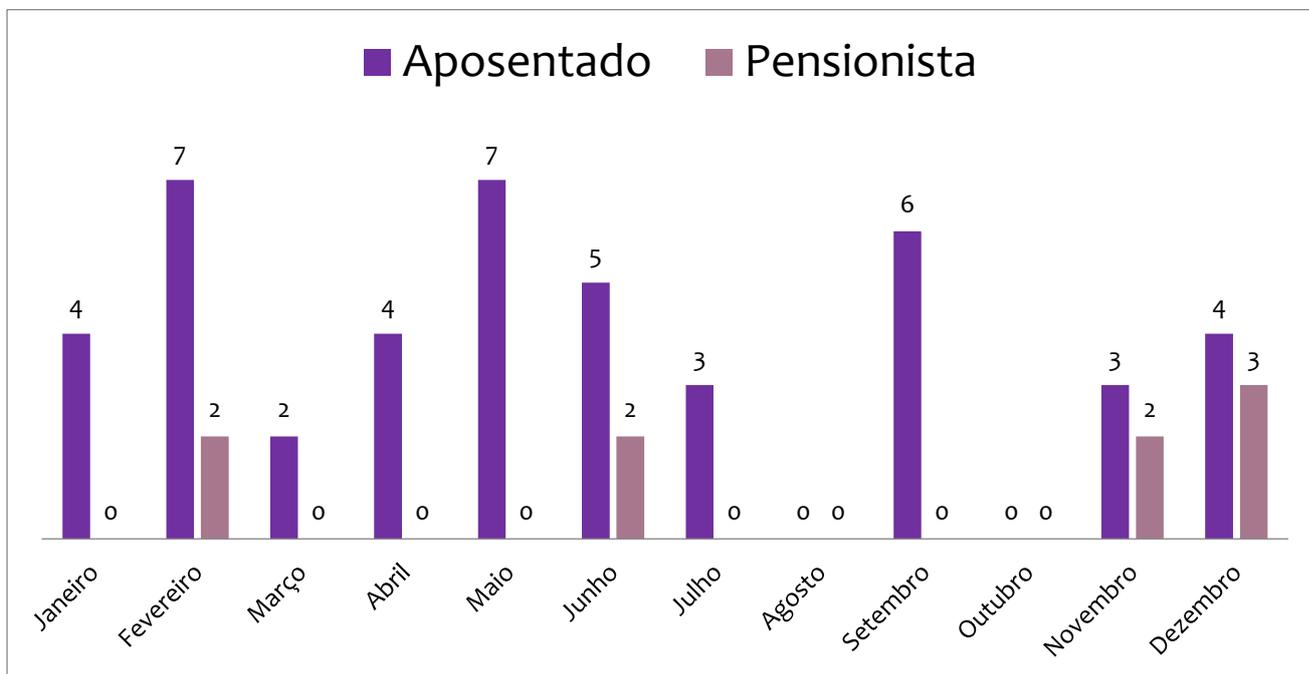
Foram realizados durante o **4º Trimestre** de 2023 foram realizados **duas** reuniões para recepcionar os novos aposentados:

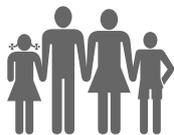
Mês	Data	Aposentados	Pensionistas	Total
Janeiro	04-jan-23	4	0	4
Fevereiro	01-fev-23	7	2	9
Março	01-mar-23	2	0	2
Abril	06-abr-23	4	0	4
Mai	02-mai-23	7	0	7
Junho	01-jun-23	5	2	7
Julho	03-jul-23	3	0	3
Agosto				
Setembro	01-09-23	6	0	6
Outubro				
Novembro	01-11-2023	3	2	5
Dezembro	04-12-2023	4	3	7
		45	9	54



Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

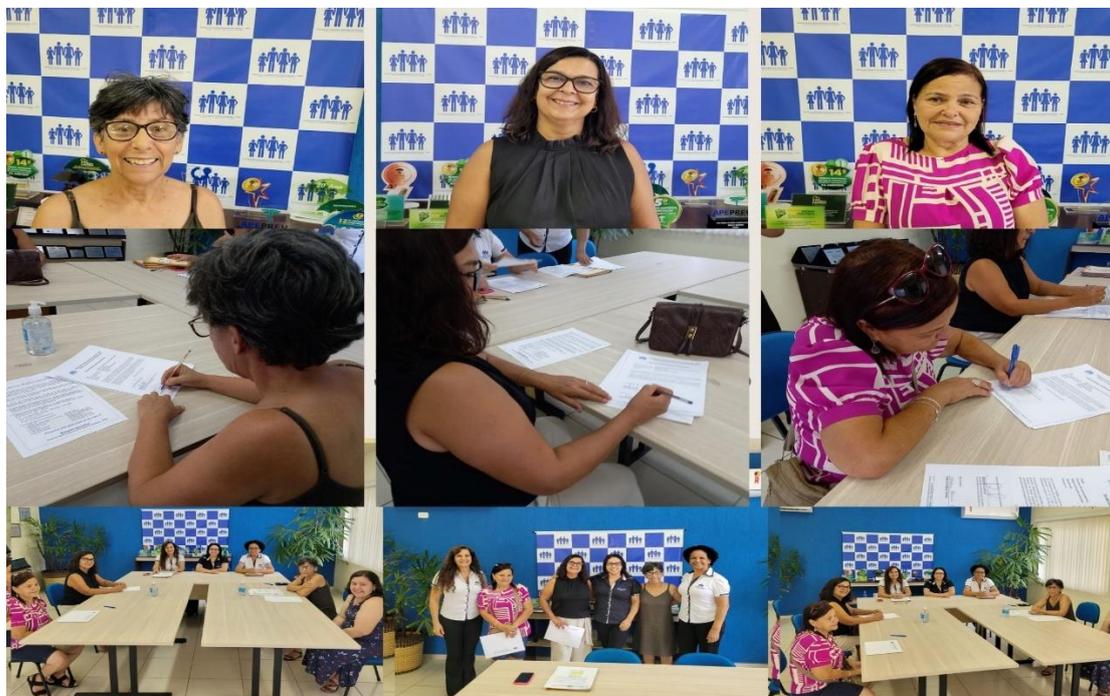




Novembro/2023



Dezembro/2023



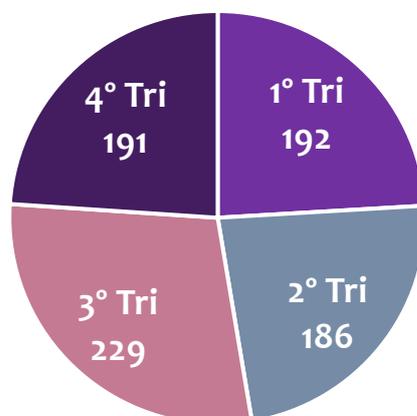


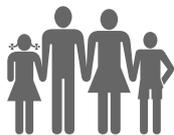
4- ANIVERSARIANTES

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

Foram **191 mensagens** encaminhadas aos aposentados e pensionistas do IPMU, no encerramento do período de outubro/dezembro de 2023.

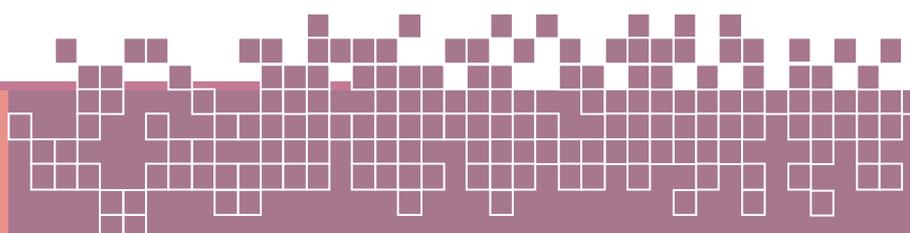
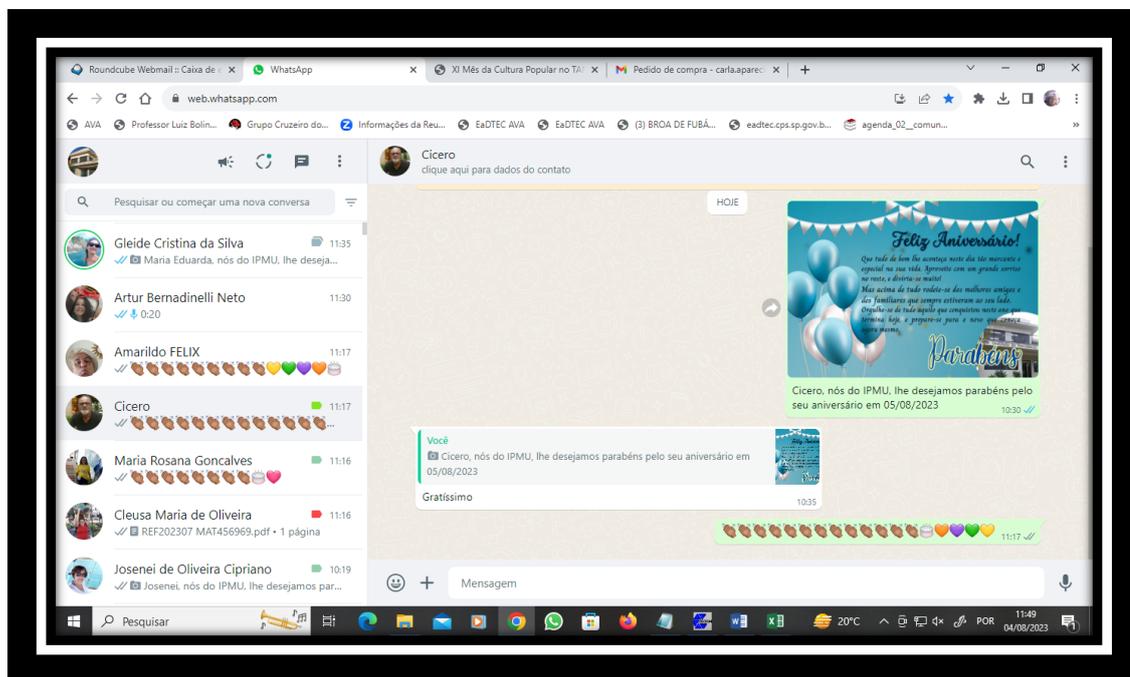
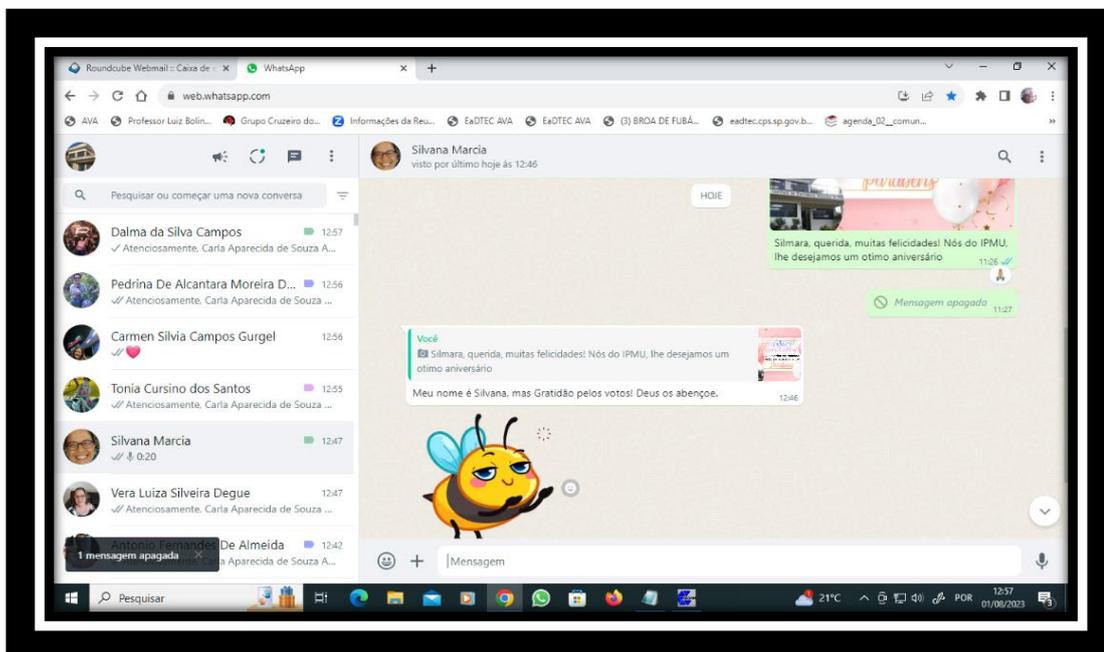
Mês	E-mail	WhatsApp	Telefone	Presencial	Total
Janeiro	0	57	0	3	60
Fevereiro	1	64	1	1	67
Março	0	60	0	5	65
Abril	0	55	0	0	55
Mai	0	66	1	2	69
Junho	0	60	1	1	62
Julho	0	69	0	7	76
Agosto	0	61	1	5	67
Setembro	0	80	0	6	86
Outubro	0	90	0	8	98
Novembro	0	49	0	9	58
Dezembro	0	35	0	0	35
	1	746	4	47	798





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



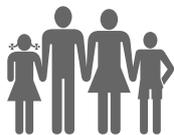


5- CAFÉ COM MÚSICA

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

Mês	Data	WhatsApp	Face/Site	Total
Janeiro	18/01/2023	0	18/01/2023	0
Fevereiro	14/02/2023	808	-	808
Março	08/03/2023	0	06/03/2023	0
Abril	19/04/2023	0	18/04/2023	0
Maio	17/05/2023	823	-	823
Junho	21/06/2023	0	19/06/2023	0
Julho	-	0	-	0
Agosto	16/08/2023	849	15/08/2023	849
Setembro	20/09/2023	867	-	867
Outubro	18/10/2023	867	17/10/2023	867
Novembro	22/11/2023	867	21/11/2023	867
Dezembro	20/12/2023	867	19/12/2023	867
		5.948		5.948





6- CAMPANHA DAS CORES

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

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

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

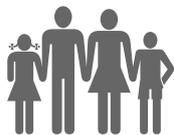
O calendário colorido da saúde surgiu com o objetivo de conscientizar a população sobre o perigo de algumas doenças e incentivar a prevenção e o tratamento dessas enfermidades. Não existe, porém, um calendário oficial estabelecido sobre a cor de cada mês. O mais importante para que uma cor seja realmente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

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.

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.





Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba

POLÍTICAS DE SEGURANÇA E SAÚDE DOS SERVIDORES - DIVULGAÇÃO 2023											
CAMPANHA DAS CORES											
Mês	Cor	Campanha	Conselho de Administração	Conselho Fiscal	E-mail			WhatsApp		Total	Site/Face
					ativo	inativo	seções	ativo	inativo		
Janeiro	Branca	Saúde mental	26/01/2023	26/01/2023	933	267	113	1532	807	3652	04/01/2023
Janeiro	Roxo	Conscientização da hanseníase	26/01/2023	26/01/2023	188	267	113	152	807	1527	04/01/2023
Fevereiro	Roxo	Doenças: lupus, fibromalgia e alzheimer	26/02/2023	16/02/2023	933	267	113	1532	809	3654	08/02/2023
Fevereiro	Laranja	Combate a leucemia	26/02/2023	16/02/2023	933	267	113	1532	809	3654	08/02/2023
Março	Azul marinho	Prevenção ao câncer de intestino	23/03/2023	22/03/2023	933	267	113	1532	809	3654	06/03/2023
Março	Lilás	Prevenção ao câncer de colo de útero	23/03/2023	22/03/2023	933	267	113	1532	809	3654	06/03/2023
Abril	Azul	Autismo	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Abril	Verde	Saúde e segurança do trabalho	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Abril	Marrom	Prevenção e combate à cegueira	27/04/2023	27/04/2023	933	267	113	1532	809	3654	09/04/2023
Mai	Amarelo	Prevenção à acidentes de trânsito	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Mai	Vermelho	Prevenção e combate ao câncer bucal	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Mai	Cinza	Prevenção e combate ao câncer cerebral	25/05/2023	30/05/2023	933	267	113	1532	823	3668	09/05/2023
Junho	Vermelho	Doação de sangue	21/06/2023	21/06/2023	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Junho	Violeta	Conscientização contra violência do idoso	21/06/2023	21/06/2023	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Junho	Verde	Prevenção Meio Ambiente	21/06/2023	21/06/2023	933	267	113	1532	823	3668	06/06/2023
Julho	Amarelo	Prevenção as hepatites virais	27/07/2023	27/07/2023	933	267	113	1532	823	3668	28/07/2023
Julho	Verde	Conscientização sobre câncer de cabeça e pescoço	27/07/2023	27/07/2023	933	267	113	1532	823	3668	28/07/2023
Agosto	Laranja	Conscientização sobre esclerose múltipla	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Lilás	Conscientização pelo fim da violência contra a mulher	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Verde Claro	Sensibilização e combate aos linfomas	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Agosto	Dourado	Incentivo ao aleitamento materno	28/08/2023	28/08/2023	933	267	113	1532	823	3668	15/08/2023
Setembro	Vermelho	Cuidados com a saúde do coração	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	1164	868	2032	04/09/2023
Setembro	Amarelo	Prevenção ao suicídio	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	1164	868	2032	04/09/2023
Setembro	Verde	Inclusão social de pessoa com deficiência	28/09/2023	28/09/2023	0	0	0	1164	868	2032	04/09/2023
Outubro	Rosa	Combate ao câncer de mama	26/10/2023	26/10/2023	0	0	0	1164	868	2032	04/10/2023
Novembro	Azul	Combate ao câncer de próstata	21/11/2023	21/11/2023	0	0	0	1164	868	2032	03/11/2023
Dezembro	Laranja	Combate ao câncer de pele	15/12/2023	15/12/2023	0	0	0	1164	868	2032	11/12/2023
Dezembro	Vermelho	Prevenção ao HIV/Aids	15/12/2023	15/12/2023	0	0	0	1164	868	2032	11/12/2023

18.848 5.607 2.373 38.940 23.229 88.997

setembro amarelo

Mês de prevenção ao suicídio.
Você não está sozinho!

- acolher
- ouvir
- proteger
- viver

O seu sorriso pode salvar a vida de alguém!

setembro Verde

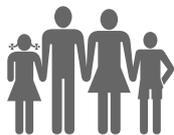
Mês oficial da luta pela inclusão social de pessoas com deficiência

A inclusão começa com o respeito às diferenças!

SETEMBRO Vermelho

Mês de conscientização sobre os cuidados com a saúde do coração.

Todos na mesma batida por um coração mais saudável!



Outubro Rosa

Prevenir é o melhor tratamento.

Não deixe sua saúde para depois.

Mês de Prevenção e Diagnóstico Precoce do Câncer de Mama.



Novembro AZUL

Mês de conscientização e incentivo ao diagnóstico precoce do câncer de próstata. **Previna-se!**

Não deixe o preconceito ser maior que a sua saúde.

Homem também se cuida. Não deixe o preconceito tomar conta da sua saúde.



Dezembro Laranja

Estamos no clima de prevenção contra o Câncer de Pele.

Evite ficar no sol das 10h às 16h

Faça uso diário de protetor solar

Use bonés para se proteger

Câncer de pele é coisa séria



Dezembro Vermelho

Mês de prevenção ao HIV/Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis

PROTEJA-SE • USE CAMISINHA





7- PROJETO SUSTENTABILIDADE

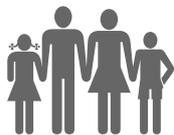


Relatório de envio de
imagem
31/10/2023

Em atendimento ao **Pró Gestão**, foram enviados no dia 31/10/2023, de acordo com o Programa de Pós Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - para os aposentados, pensionistas e servidores ativos, a imagem referente “**Informações sobre Sustentabilidade: Coleta Seletiva que será adotada pela PMU**” a fim de comunicá-los e informá-los.

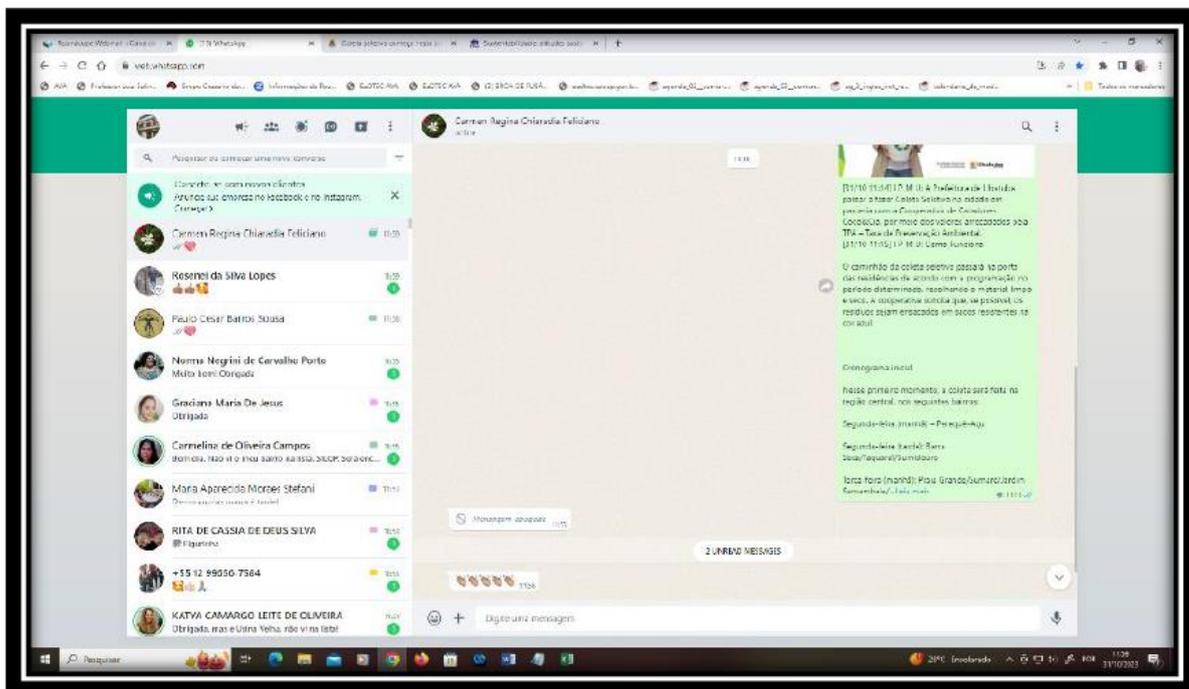
Relatório Quantitativo de Envio de Imagem: SUSTENTABILIDADE_ COLETA SELETIVA – 31.10.2023			
PLANILHAS	SERVIDORES	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	866
PLANILHA 02	SERVIDORES ATIVOS	WHATSAPP	1167
TOTAL	02 ENTES		2033

Fontes: WhatsApp, e-mail institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

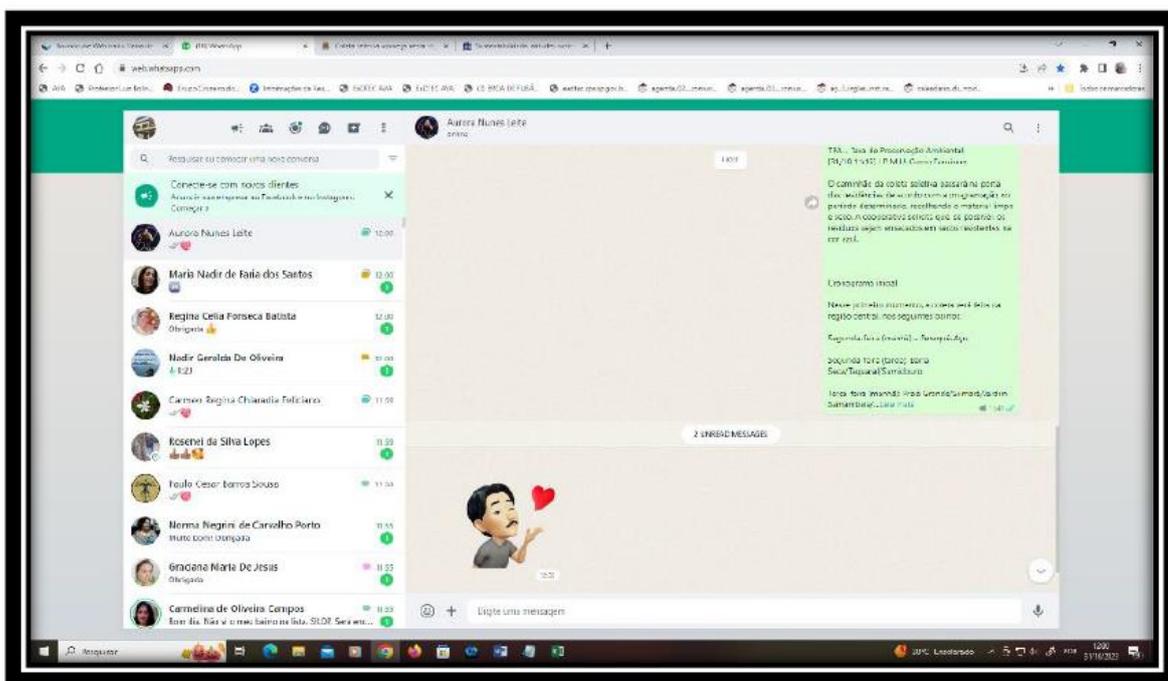


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

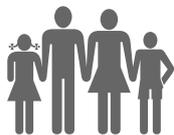
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Carmen Regina Chiaradia Feliciano – aposentada



Aurora Nunes Leite – aposentada



8- CONCERTADA PROJETO TAMAR

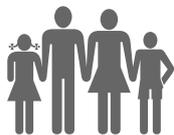


Relatório de envio de imagem 02/09/2023

Em atendimento ao **Pró Gestão**, foram enviados no dia 04/08/2023, de acordo com o Programa de Pós Aposentadoria do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU - para os aposentados, pensionistas, a imagem referente a “**Concertada no Tamar**”, no dia **02/09/2023- as 20h**”, a fim de comunica-los e convidá-los a participar do evento musical dirigido pela professora de música e nossa aposentada **Carmen Regina Chiaradia Feliciano**.

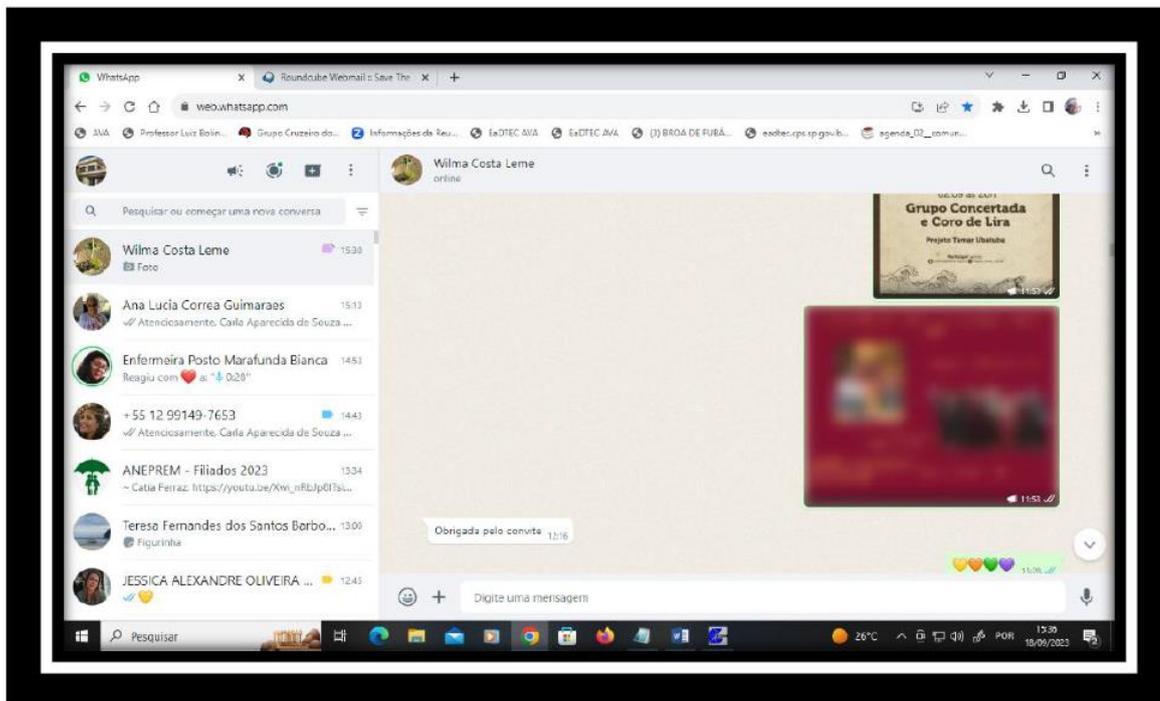
Relatório Quantitativo de Envio de Imagem Concertada no Tamar			
PLANILHAS	SEGURADOS	TIPO DE ENVIO	QUANTIDADE
PLANILHA 01	APOSENTADOS E PENSIONISTAS	WHATSAPP	867
TOTAL	01 ENTE		867

Fontes: WhatsApp, e-mail institucionais do Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

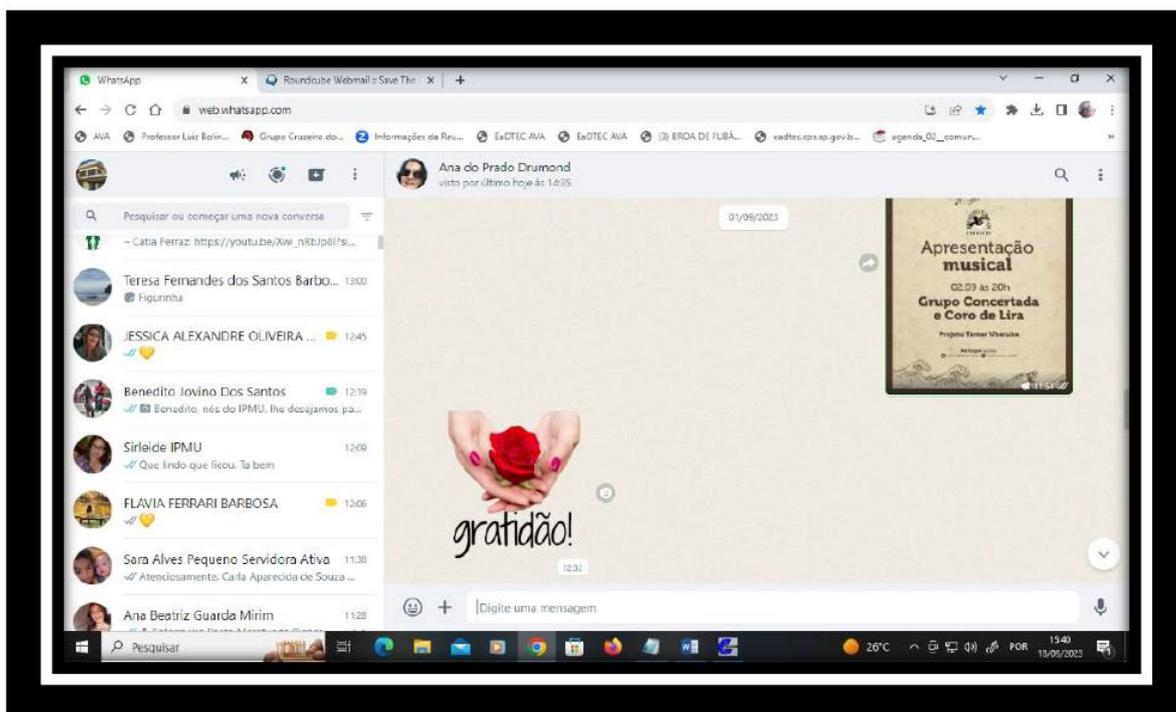


Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba – IPMU

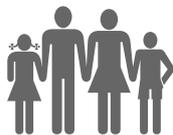
Prefeitura Municipal da Estância Balneária de Ubatuba



Wilma Costa Leme – pensionista



Ana do Prado Drumond – aposentada



9- CONCLUSÃO

Os responsáveis pela gestão do IPMU, através do **Programa de Pós-Aposentadoria** buscou ao longo dos **4º Trimestre de 2023**, 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, 05 de janeiro de 2024

Sirleide da Silva

Presidente do Instituto de Previdência
Municipal de Ubatuba

De acordo

Flávio Bellard Gomes

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

Luiz Alexandre de Oliveira

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

Antônio Carlos Berti Gomes

Presidente do Conselho Fiscal do
Instituto de Previdência Municipal de Ubatuba