



Preparação para Aposentadoria (PPA)

Curso integrante do Plano de Desenvolvimento de Pessoal da UFMS
Programa de Cuidado com as Pessoas - Se Cuide, Te Amo da UFMS



PROGEP
Pró-Reitoria de
Gestão de Pessoas



UNIDADES DA ADMINISTRAÇÃO CENTRAL

Reitoria

Marcelo Augusto Santos Turine

Vice-Reitoria

Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Pró-Reitoria de Administração e Infraestrutura

Augusto Cesar Portella Malheiros

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis

Albert Schiaveto de Souza

Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Esporte

Marcelo Fernandes Pereira

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

Gislene Walter da Silva

Pró-Reitoria de Graduação

Cristiano Costa Argemon Vieira

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação

Maria Lígia Rodrigues Macedo

Pró-Reitoria de Planejamento, Orçamento e Finanças

Dulce Maria Tristão

Agência de Comunicação Social e Científica

Rose Mara Pinheiro

Agência de Educação Digital e a Distância

Hércules da Costa Sandim

Agência de Internacionalização e de Inovação

Saulo Gomes Moreira

Agência de Tecnologia da Informação e Comunicação

Luciano Gonda

Diretoria de Avaliação Institucional

Caroline Pauletto Spanhol

Diretoria de Desenvolvimento Sustentável

Leonardo Chaves de Carvalho

Diretoria de Gabinete da Reitoria

Sabina Avelar Koga

Diretoria de Governança Institucional

Erotilde Ferreira dos Santos

UNIDADES DA ADMINISTRAÇÃO SETORIAL

Escola de Administração e Negócios

Cláudio Cesar da Silva

Faculdade de Artes, Letras e Comunicação

Gustavo Rodrigues Penha

Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição

Fabiane La Flor Ziegler Sanches

Faculdade de Ciências Humanas

Viviana Dias Sol Queiroz

Faculdade de Computação

Henrique Mongelli

Faculdade de Direito

Fernando Lopes Nogueira

Faculdade de Educação

Milene Bartolomei Silva

Faculdade de Engenharias, Arquitetura e Urbanismo e Geografia

Robert Schiaveto de Souza

Faculdade de Medicina

Marcelo Luiz Brandão Vilela

Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia

Fabrcio de Oliveira Frazílio

Faculdade de Odontologia

Fabio Nakao Arashiro

Instituto de Biociências

Ramon José Correa Luciano de Mello

Instituto de Física

Além-Mar Bernardes Gonçalves

Instituto Integrado de Saúde

Marcos Antonio Ferreira Júnior

Instituto de Matemática

Bruno Dias Amaro

Instituto de Química

Carlos Eduardo Domingues Nazário

Câmpus de Aquidauana

Ana Grazielle Lourenço Toledo

Câmpus de Chapadão do Sul

Kleber Augusto Gastaldi

Câmpus de Coxim

Silvana Aparecida da Silva Zanchett

Câmpus de Naviraí

Marco Antonio Costa da Silva

Câmpus de Nova Andradina

Solange Fachin

Câmpus de Paranaíba

Wesley Ricardo de Souza Freitas

Câmpus de Ponta Porã

Leonardo Souza Silva

Câmpus do Pantanal

Aguinaldo Silva

Câmpus de Três Lagoas

Osmar Jesus Macedo

UNIDADE SUPLEMENTAR

Hospital Universitário Maria Aparecida

Pedrossian (Humap/Ebserh)

Andréia de Siqueira Campos Lindenberg

AUTORES

Márcia Regina Teixeira Minari

(Psicóloga SEQV/Dias/Progep/UFMS)

Glacieli Braga Ferreira Campos

(Psicóloga SEQV/Dias/Progep/UFMS)

Evellyn Aparecida Espíndola

(Assistente Social SEQV/Dias/Progep/UFMS)

Candido da Costa Silva

(Assistente em Administração SEAP/DIPAG/

Progep/UFMS)

REVISÃO

Daniela Dias Medrado Rogério (Psicóloga DIDEP/Progep/UFMS)

AGRADECIMENTO

À equipe Psicossocial da Secretaria de Qualidade de Vida no Trabalho, da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, que desde 2010 dedica-se ao curso de Preparação para Aposentadoria: Márcia Regina Teixeira Minari, Alba Maria dos Reis, Márcia Paula de Souza, Leslie Schueler Martins Hall, Edina Francisco Cardoso e Waneide Ferreira dos Santos Assis.



Sumário

	Apresentação	4
	Transição para Aposentadoria	5
Aposentadoria e mudanças: refletindo sobre ganhos e perdas		6
	Novos caminhos e possibilidades na Aposentadoria	7
	Direitos da Pessoa Idosa	8
	Medidas Protetivas	10
Aspectos legais para aposentadoria do servidor público federal		11
	Serviços na UFMS	14
	Serviços em outras Instituições	16
	Cartilhas sobre Preparação para Aposentadoria	17
	Referências Consultadas	18



Apresentação

Este manual foi elaborado especialmente como material de apoio para o curso de Preparação de Aposentadoria (PPA) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), tendo como finalidade orientar e auxiliar no planejamento para aposentadoria. O curso PPA ocorre desde 2010, sendo conduzido pelo Serviço Psicossocial (Serviço de Psicologia e Serviço Social) da Secretaria de Qualidade de Vida no Trabalho (SEQV) com apoio da Secretaria de Aposentadoria e Pensão (SEAP) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep/UFMS), em parceria com outras unidades desta universidade.

Abordamos questões envolvidas na tomada de decisão referente à aposentadoria, como o significado do trabalho na vida do indivíduo e os sentimentos comuns que são experimentados pelas pessoas que estão no período de transição para a aposentadoria. Trazemos também reflexões a respeito deste novo estágio de vida, com suas possibilidades e mudanças, apresentando uma série de cuidados importantes para um saudável envelhecimento biopsicossocial. Ademais, na cartilha são disponibilizadas orientações aos servidores da UFMS sobre os direitos da pessoa idosa, medidas protetivas para situações de violação dos direitos dos idosos e os aspectos legais da aposentadoria no serviço público federal.



Transição para Aposentadoria

O trabalho sempre esteve presente na história da humanidade, ocupando lugar central na vida das pessoas, e tendo um papel estruturante na vida e identidade do homem e na própria construção da condição humana e das sociedades, com significados distintos dependendo do seu contexto cultural e social (Borges, Guimarães & Silva, 2013).

Neste sentido, a aposentadoria, invariavelmente, é influenciada pelo tipo de vínculo e o grau de satisfação que o indivíduo tem com o trabalho, pela forma como encara as mudanças e o futuro, e também pelas condições e possibilidades em realizar outras atividades fora do âmbito institucional (França & Soares, 2009; Soares, Costa, Rosa & Oliveira, 2007). Portanto, a decisão de aposentar-se sofre influência do contexto demográfico, histórico, social, familiares, políticos e econômicos do lugar onde se vive.

Em especial, para o servidor público, que vive integralmente o dia a dia na instituição e a população a que serve com muita distinção, a aposentadoria é uma etapa importante na vida e traz uma série de sentimentos e questionamentos, sendo um momento complexo de ruptura com a rotina de décadas e, dependendo da preparação, poderá ser enfrentado sem grandes problemas.



Aposentadoria e mudanças: refletindo sobre ganhos e perdas

Os momentos que antecedem a aposentadoria se constituem em um processo diferenciado para cada pessoa. A hora do desligamento da atividade laboral pode se transformar tanto em momentos de realização, como também pode ser permeado por medos, dúvidas e angústias (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

Nesse sentido, pode-se identificar sentimentos de desesperança advindos da recusa em aceitar a condição de aposentado, devido à imagem estigmatizada em que nossa sociedade vincula a pessoa aposentada à inatividade laboral, bem como às dificuldades em reorganizar mudanças decorrentes da alteração na rotina e nos hábitos familiares, à necessidade de uma reestruturação financeira e ainda ao distanciamento do convívio social no trabalho.

Por outro lado, a hora da aposentadoria engloba também sentimentos de premiação/conquista resultantes da liberdade que se adquire a partir da disponibilidade de tempo para buscar o prazer em atividades de lazer e para concretização de planos adiados por muito tempo devido aos compromissos/obrigações do trabalho.

Importante perceber que a aposentadoria traz grandes oportunidades de renovação e desenvolvimento pessoal e o maior desafio é descobrir, aceitar e assumir novas atividades e novos significados para a vida (Santos, 1990).



Novos caminhos e possibilidades na Aposentadoria

Para cada pessoa a adaptação à aposentadoria é única e singular. “Da meninice à velhice, a vida é contínua mudança. Cada etapa tem um conjunto de características, interesses, possibilidades e limitações próprias” (Zanelli, Silva & Soares, 2010, p. 47).

A realização de um projeto de vida em que se priorize uma vida saudável e um envelhecimento bem-sucedido significa decidir, de acordo com os seus interesses, para onde você conduzirá sua atenção, energia e tempo. Neste sentido, algumas atitudes devem ser mantidas ou incluídas sistematicamente ao longo da vida, como: ter uma alimentação nutritiva, praticar atividades físicas, manter sono regular, realizar acompanhamento periódico da saúde física e mental, trabalhar a espiritualidade, organizar-se financeiramente, ter uma rede de apoio familiar/amigos consistente, cultivar boas interações/vínculos sociais, participar de atividades prazerosas como relaxamento, lazer, entre outros.

Além disso, resgatar antigos projetos de vida ou buscar novos interesses, como por exemplo: iniciar ou recomeçar cursos de graduação, pós-graduação, línguas ou outros; aprender instrumentos musicais, artesanato; praticar o voluntariado em programas sociais e/ou religiosos; desenvolver atividade remunerada ou não remunerada em novo contexto; empreender; escrever poesias, contos, músicas; e tantas outras possibilidades de novos caminhos.

É importante que a aposentadoria possa transformar sonhos em projetos e projetos em vida. (Girardi, 2009)

Direitos da Pessoa Idosa

O aumento da expectativa de vida é uma realidade mundial que traz o desafio de garantir recursos de bem-estar e qualidade de vida à população que está envelhecendo.

Ao longo do tempo, foram criadas legislações, decretos e documentos que tratam dos direitos das pessoas idosas. Neste sentido, uma das maiores conquistas das pessoas idosas, indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, ocorreu com a promulgação do Estatuto do Idoso em 2003, pela Lei n.º 10.741, que teve a nomenclatura alterada para Estatuto da Pessoa Idosa pelo Projeto de Lei do Senado (PLS) 72/2018.



O Estatuto da Pessoa Idosa, entre outros assuntos, prevê benefícios, isenções e gratuidades para os idosos, tais como:

- Atendimento preferencial em órgãos públicos e privados que prestam serviço à população;
- Meia entrada em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer;
- Transporte urbano gratuito para pessoas com 65 anos ou mais;
- Transporte interestadual gratuito ou com 50% de desconto para idosos que comprovem baixa renda (até 2 salários mínimos);
- Vagas de estacionamento reservadas em local de fácil acesso;
- Medicamentos gratuitos fornecidos pelo SUS para a reabilitação e a recuperação da saúde, especialmente os de uso continuado;

Além dos benefícios previstos no Estatuto da Pessoa Idosa, temos ainda os seguintes direitos:

- Isenção no IPTU, conforme Lei Complementar nº 75 de 24/10/2005 da cidade de Campo Grande/MS, caso a pessoa idosa se enquadre, além da idade, em outros requisitos como: renda familiar não superior a dois salários mínimos e possuir um único imóvel.
- Isenção no Imposto de Renda aos aposentados e pensionistas, em razão a uma série de doenças especificadas na Lei 7.713/88.

Medidas Protetivas

O Estatuto da Pessoa Idosa prevê ainda que sempre que os direitos dos idosos forem ameaçados ou violados, podem ser aplicadas medidas protetivas. A violência contra a pessoa idosa pode ocorrer de várias formas, e define-se como “ação única ou repetida, ou falta de ação apropriada, ocorrendo em qualquer relacionamento onde exista uma expectativa de confiança, que cause dano ou sofrimento a uma pessoa idosa” (OMS – Organização Mundial de Saúde, 2014).

Os tipos de violências mais comuns incluem:

- Violência por negligência (ausência ou omissão dos familiares ou responsáveis, governamentais ou institucionais, de prestarem socorro a uma pessoa idosa que precisa de proteção ou cuidados básicos);
- Violência psicológica ou emocional (inclui fazer a pessoa idosa sentir-se constrangida e humilhada);
- Violência financeira (como no caso de familiares de que se utilizam de recursos financeiros para si);
- Violência física;
- Violência sexual.

E onde buscar auxílio ou até mesmo denunciar?

- Unidades municipais de saúde;
- Delegacias;
- Disque 100 (Direitos Humanos);
- 190: Polícia Militar (para situações de risco iminente);
- CEDPI/MS – Conselho Estadual de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa (vinculado à Secretaria de Direitos Humanos, Assistência Social e Trabalho - SEDHAST) que entre outras competências, recebe e encaminha aos órgãos competentes petições e denúncias formuladas por qualquer pessoa ou entidade, de violação dos direitos da pessoa idosa.



Aspectos legais para aposentadoria do servidor público federal

A aposentadoria é um benefício previdenciário concedido aos servidores que atingiram idade mínima estabelecida por lei para se aposentar e que cumpriram as exigências legais de tempo de contribuição à previdência, tempo de serviço público, carreira e cargo. A concessão da aposentadoria vai depender de quais requisitos cada servidor irá preencher, considerando as regras vigentes.

Além da aposentadoria por idade e tempo de contribuição, há a aposentadoria por invalidez, que ocorre nos casos em que haja incapacidade laborativa. O servidor é encaminhado diretamente pela Junta Médica Oficial, por meio de Laudo Médico Pericial, e deve encaminhar toda documentação para a autuação e tramitação do processo do pedido de aposentadoria.

Já a aposentadoria compulsória é a que o servidor se aposenta de forma obrigatória aos 75 anos.

Outra possibilidade é a aposentadoria da pessoa com deficiência, prevista no art. 22 da Emenda Constitucional nº 103/2019 c/c Lei nº 142/2013, concedida ao servidor que possui impedimentos de longo prazo de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, os quais, em interação com diversas barreiras, podem obstruir sua participação plena e efetiva na sociedade em igualdade de condições com as demais pessoas, devendo passar previamente por avaliação multiprofissional (Assistentes Sociais e Médicos), a fim de atestar o grau da deficiência por meio do Índice de Funcionalidade Brasileiro aplicado para fins de aposentadoria da pessoa com deficiência (IFBrA).

E, existe ainda a aposentadoria especial que é concedida ao servidor que exerce suas atividades em exposição a agentes físicos, químicos ou biológicos, ou associação desses agentes, devendo atingir requisitos de pontuação, tempo mínimo de efetiva exposição, de serviço público e no cargo que ocupa.

Abono de permanência

O Abono de Permanência é um benefício, enquanto valor concedido àqueles que preencherem o direito de se aposentar em alguma das regras previstas na legislação vigente, mas que desejam continuar trabalhando. O abono está previsto no § 19, art. 40 da Constituição Federal de 1988, e é equivalente ao valor descontado do Plano de Seguridade Social (PSS) do servidor. Para concessão, o servidor deve consultar previamente seu tempo e condições para aposentadoria.

Reversão de aposentadoria

A Reversão de Aposentadoria é o retorno à atividade de servidor aposentado, prevista no art.25 da Lei nº 8.112/1990, que poderá ser voluntária ou quando invalidada os motivos da sua incapacidade laborativa.

É importante destacar que a reversão voluntária está condicionada ao interesse da Administração, nos termos do caput do art. 25 da Lei nº 8.112/1990, ou seja, é discricionário a efetivação do retorno do servidor, e que não poderá requerer caso já tenha passado o prazo quinquenal da data da sua aposentadoria (após 5 anos, alínea “d”, inciso II, art. 25), nem se já tiver completado 70 anos de idade (art. 27 da Lei nº 8.112/1990).



Prova de vida

A prova de vida é obrigatória para todos aposentados, pensionistas e anistiados políticos civis para continuar recebendo os proventos, e é feita anualmente no mês de aniversário na instituição bancária onde recebe, em qualquer agência do país, podendo também ser feita por meio do aplicativo Gov.br por reconhecimento facial.

Como fazer a prova de vida?

Anualmente, no mês de aniversário, procurar uma agência bancária onde recebe os proventos e realizar o procedimento.

É importante guardar o comprovante da prova de vida pois, caso haja alguma falha na comunicação entre os sistemas do banco e o Siape, o aposentado/pensionista poderá apresentar o comprovante na Secretaria de Aposentadoria e Pensão (Seap/Dipag/Progep), ou enviá-lo por e-mail, para regularizar a situação.

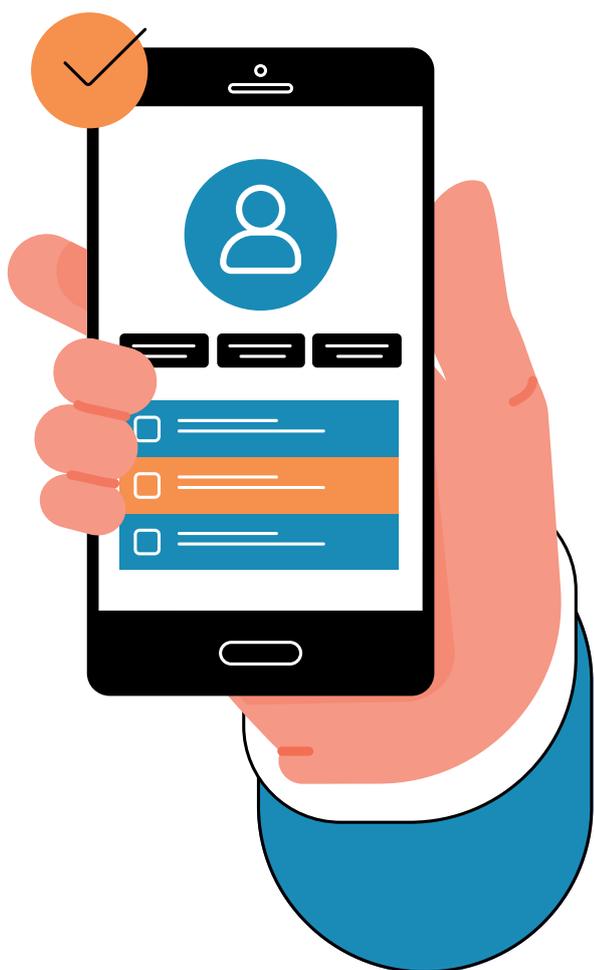
De forma mais fácil e prática, poderá fazer a prova de vida por meio do aplicativo Gov.br, fazendo o cadastro e o reconhecimento facial da comprovação de vida, sem a necessidade de ir ao banco.

Serviços na UFMS

Listamos alguns serviços da UFMS que oferecem e promovem saúde, cultura, lazer e direitos aos servidores da instituição, entre eles:

Secretaria de Aposentadoria e Pensão (Seap/Dipag/Progep) - unidade responsável na UFMS pela execução das atividades de concessão de aposentadoria, pensão por morte, abono de permanência e prova de vida de aposentados e pensionistas de servidores da UFMS. A Seap atende de segunda a sexta-feira, das 7h às 11h e 13h às 17h. E-mail: seap.progep@ufms.br Telefone: (67) 3345-7063 / 7081 / 7056.

Secretaria de Qualidade de Vida no Trabalho (SEQV/DIAS/Progep) - unidade responsável pela implementação das políticas e diretrizes de prevenção e promoção à saúde ocupacional dos servidores da UFMS, que incluem os serviços de perícia médica, segurança e medicina do trabalho, serviço de psicologia e serviço social. Administrativo - E-mail seqv.progep@ufms.br; Ramal: 3345-7078; Serviço de Psicologia - E-mail: psicologia.progep@ufms.br; Ramal/WhatsApp 3345-7077 e 3345-7229; Serviço Social - E-mail: social.progep@ufms.br; Ramal/WhatsApp 3345-7208 e 3345-7080.



Serviço de Psicologia da Diretoria de Desenvolvimento Pessoal e Profissional (DIDEP/Progep) - serviço acolhe os servidores que têm demandas organizacionais interferindo em seu desempenho, na saúde física ou emocional. E-mail: psicologia.progep@ufms.br; Ramal/WhatsApp 3345-7060.

Emergências em Saúde Mental - orientações em caso de emergência em saúde mental estão disponíveis na página: <https://saudemental.ufms.br/>.

Secretaria de Assistência à Saúde (SEAS/Progep) - servidores (técnicos e docentes) da UFMS podem fazer jus à assistência médica, odontológica e de diversas áreas de saúde por meio da adesão ao Programa PAS/UFMS. Funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 7h às 11h e das 13h às 17h. E-mail: pas@ufms.br; WhatsApp 3345-7122.

Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Esporte (Proece/UFMS) - Possui a missão de “fomentar uma extensão universitária socialmente relevante e fortalecer a prática esportiva e artístico-cultural no âmbito interno, tudo isso, norteados pelo rigor acadêmico e pela busca da excelência”. A Proece oferece diversas oportunidades como: Escola de Música, Coral, Projele ensino de línguas, cursinho, academia, dança de salão, mais cultura, entre outras. Informações no site: <https://proece.ufms.br/>

Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI)/UFMS - Complexo EaD e Escola de Extensão, Setor 2, Bloco 6, Cidade Universitária. Campus de Coxim. Campus de Três Lagoas. Previsão de extensão aos demais campi. WhatsApp (67) 3345-7922 ou e-mail unapi.proece@ufms.br.

Serviços em outras Instituições

No município de Campo Grande, entre outros serviços oferecidos, sugerimos:

Centro de Convivência do Idoso “Vovó Ziza” - R. Joaquim Murтинho, nº 5160 - Tiradentes. Contato: 3314-3059

SESC - A UFMS possui convênio com o SESC para seus servidores. Rua Almirante Barroso, 52 - Amambaí. Contatos: (67) 3311- 4300, WhatsApp: (67) 99838-1371

Fundação Manoel de Barros - Projeto Ativa Idade. Rua Ceará, 119 - Miguel Couto. Contatos: (67) 3384-8042, e-mail: fmb@fmb.org.br

Praças e Parques da cidade local.

Abaixo, também sugerimos locais para os servidores que tenham interesse em desenvolver atividades de voluntariado:

- AACC-Associação dos Amigos das Crianças com Câncer
- Rede Feminina de combate ao câncer
- Asilo São João Bosco
- Instituto amigo dos Animais
- Fundação Manoel de Barros
- Cruz Vermelha Brasileira

Para os outros municípios, recomendamos a busca desses serviços que promovem saúde, cultura, lazer e oportunidade de voluntariado, através de Secretarias Municipais, ONGs e demais organizações públicas e filantrópicas.

Muitas ONGs e obras assistenciais necessitam de pessoas com experiência, boa vontade e coração aberto para auxiliar em seus trabalhos e eventos. Busque alguma dessas obras, doe um pedacinho do seu tempo!



Cartilhas sobre Preparação para Aposentadoria

Sugerimos a leitura de cartilhas que aprofundem temas relacionados à Preparação para Aposentadoria, incluindo indicações de filmes, livros e sites informativos. São elas:

- Universidade de Brasília. Secretaria de Recursos Humanos . Diretoria de Saúde. Gerência de Qualidade de Vida. Viva Mais! **Programa de Preparação para Aposentadoria. Guia para participantes**. 2015. 21 páginas.
- Ministério da Economia. Governo Federal. Secretaria de Gestão Corporativa. Secretaria Executiva. **Cartilha de Preparação para Aposentadoria**. 180 páginas
- Senado Federal. Programa de Preparação para Aposentadoria. **Caminhos para Aposentadoria**. 2015. 47 páginas.





Referências Consultadas

Borges, L. de O., Guimarães, L. A. M., & Silva, S. S. (2013). Diagnóstico e promoção da saúde psíquica no trabalho. In: Borges, L. O., & Mourão, L. **O trabalho e as organizações: atuações a partir da psicologia**. Curitiba: Artmed, pp. 581-618.

França, L. H. F. P., & Soares, D. H. P. (2009). Preparação para a Aposentadoria como parte da Educação ao Longo da Vida. **Psicologia Ciência e Profissão**, 29 (4), 738-751. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000400007>

Girardi, A. (2009). **Desapensado: melhor agora**. Curitiba: Editora Clube dos Desapensados, 200p.

Lei Complementar nº 75 de 24/10/2005. **Dispõe sobre a isenção do Imposto Predial e Territorial Urbano e das taxas de serviços urbanos aos contribuintes aposentados ou pensionistas e dá outras providências**. Prefeitura Municipal de Campo Grande/MS. Disponível em: <https://cm-campo-grande.jusbrasil.com.br/legislacao/256730/lei-complementar-75-05>

Lei nº 7.713, de 22 de dezembro de 1988. **Altera a legislação do imposto de renda e dá outras providências**. Brasília, 22 de dezembro de 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7713.htm

Minari, M. R. T., Cardoso, E. F., Hall, L. S. M., & Reis, A. M. (2013). **Projeto Encontrando Aposentadoria: contribuições práticas para a saúde mental dos servidores da UFMS**. In: III Congresso Brasileiro de Psicodinâmica e Clínica do Trabalho, 2013, Gramado/RS.

Ministério da Saúde (2003). **Estatuto do Idoso**. Brasília: Ministério da Saúde. 2003. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf

World Health Organization (2005). **Envelhecimento Ativo**: uma política de saúde. Tradução Gontijo, S. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

World Health Organization (2014). **Global status report on violence prevention**. Geneva: WHO; 2014.

Santos, M. F. S. (1990). **Identidade e Aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.

Soares, D. H. P., Costa, A. B., Rosa, A. M., & Oliveira, M. L. S. (2007). Aposenta-Ação: programa de preparação para aposentadoria. **Estud. Interdiscip. Envelhec.** Porto Alegre, v. 12, p. 143-161. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4984>

Zanelli, J. C., Silva, N., & Soares, D. H. P. (2010). **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho**: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed.



“A gente fica esperando que a alegria haverá de chegar depois da formatura, do casamento, do nascimento, da viagem, da promoção, da loteria, da eleição, da casa nova, da separação, da aposentadoria... E ela não chega porque a alegria não mora no futuro, mas só no agora”.

Rubem Alves

Mais informações sobre o curso de Preparação para Aposentadoria (PPA):

Psicologia

E-mail: psicologia.progep@ufms.br

Ramal/WhatsApp: 3345-7077 e 3345-7229

Serviço Social

E-mail: social.progep@ufms.br

Ramal/WhatsApp: 3345-7208 e 3345-7080



A NOSSA UNIVERSIDADE



www.ufms.br



[/ufmsbr](https://www.facebook.com/ufmsbr)



[@ufmsocial](https://www.instagram.com/ufmsocial)



[Educativa UFMS](#)



[@UFMSbr](https://twitter.com/UFMSbr)



[/school/ufms](https://www.linkedin.com/school/ufms)



[/tvufms](https://www.youtube.com/tvufms)