



PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA



O que significa a aposentadoria para você?

- Você tem pensado em como será sua aposentadoria?
- Você tem se preparado para essa mudança?
- Já pensou no que quer fazer depois da aposentadoria?
- Pretende iniciar uma nova carreira?
- Tem cuidado da sua saúde física e mental?
- E sua vida financeira, como anda?
- Como está sua relação com seus amigos e familiares?
- Você tem conversado com alguém sobre sua aposentadoria?

Como você se avalia para esse momento?

Faça uma lista com seus pontos fortes e fracos, tais como recursos e obstáculos que se apresentam no âmbito pessoal, familiar e social.



A aposentadoria exige adequações no estilo de vida, nas relações com amigos, familiares e colegas de trabalho. É uma decisão que muda a vida do trabalhador e pode gerar sofrimento ou alegria. É preciso saber lidar com a mudança, perdas, superando as adversidades e dificuldades que podem surgir.

Mudanças vividas com afeto positivo, com saúde e com segurança financeira tendem a ser menos estressantes. É importante ter ajuda, estar com seus familiares nesse momento de mudança, levando a uma melhor adaptação.

Aposentadoria e Qualidade de Vida

Atualmente se pode envelhecer com qualidade, tendo uma boa saúde e até mesmo uma nova profissão, só é preciso se preparar para esse momento, se cuidar, fazer um planejamento do que você quer “ser” depois da aposentadoria. Pontos importantes a serem observados:

- Planejamento financeiro
- Saúde física e mental
- Relações familiares e sociais
- Lazer
- Uma nova carreira

Um dos fatores que mais influenciam a saúde e a qualidade de vida do aposentado é a prática de exercício físico. Uma rotina de atividades físicas é recomendada em qualquer idade.

Ter uma boa alimentação, ir a consultas médicas preventivas, manter a cabeça ocupada, realizar atividades prazerosas e diversificadas, também pode influenciar sua saúde física e mental, o que leva a ter qualidade de vida.



Finanças

Como você lida com seu dinheiro? Está satisfeito?

Crie o hábito de registrar o que você ganha e o que você gasta. Faça uma planilha, coloque seus gastos mensais fixos, some e faça uma comparação com o seu salário, com seus ganhos.

Não gaste tudo que você ganha, faça uma reserva para os imprevistos, separe uma verba para o seu lazer, saída com os amigos e férias.

Se você gasta compulsivamente, saia de casa com pouco dinheiro e sem cartão de crédito. Planeje o que você precisa comprar e leve o essencial.

Relacionamentos

Vamos repensar nossos relacionamentos?

Quais as pessoas mais importantes na sua vida?

Desenhe um círculo, coloque-se no centro, liste as pessoas com quem você se relaciona e que são importantes para você e depois as posicione em nível de significado em sua vida. Quanto mais significativa for em sua vida, mais próxima do centro ela ficará.

Nova Carreira

Você já pensou no que deseja fazer depois da aposentadoria?

Uma nova carreira, continuar trabalhando na mesma profissão, trabalhos artesanais, voluntariado ou apenas lazer, viagens ou outras opções?

Escreva as atividades que lhe dão prazer, converse com outras pessoas e familiares sobre seus planos. Peça ajuda!

O que realmente lhe dá prazer e lhe faz feliz?



O lazer na aposentadoria

O lazer é importante em qualquer momento das nossas vidas é o momento de relaxamento, de energizar o corpo, a alma e o coração.

Não deixe de sair com os amigos, participe dos encontros com familiares, viaje, faça caminhadas, vá ao cinema, restaurantes, faça o que lhe dá prazer.

Mudanças

Então, vamos partir para a ação de fato?

É preciso colocar em prática todo o seu planejamento e, logo, não deixe para depois da aposentadoria, não pense que ainda falta muito tempo, comece a planejar e a colocar em prática muito antes do momento real da mudança.

O ideal seria começar o planejamento assim que iniciar sua vida profissional, quanto antes melhor, mas infelizmente só pensamos nisso tudo quando já estamos muito próximos da nossa aposentadoria.

Converse com amigos sobre o assunto, converse com pessoas que já se aposentaram, aprenda com os erros e acertos de outras pessoas.