

DEMANDAS CUSTOMIZADAS

APOSENTADORIA ou PÓS CARREIRA: FIM ou UM NOVO COMEÇO?



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria de Gestão e Recursos Humanos



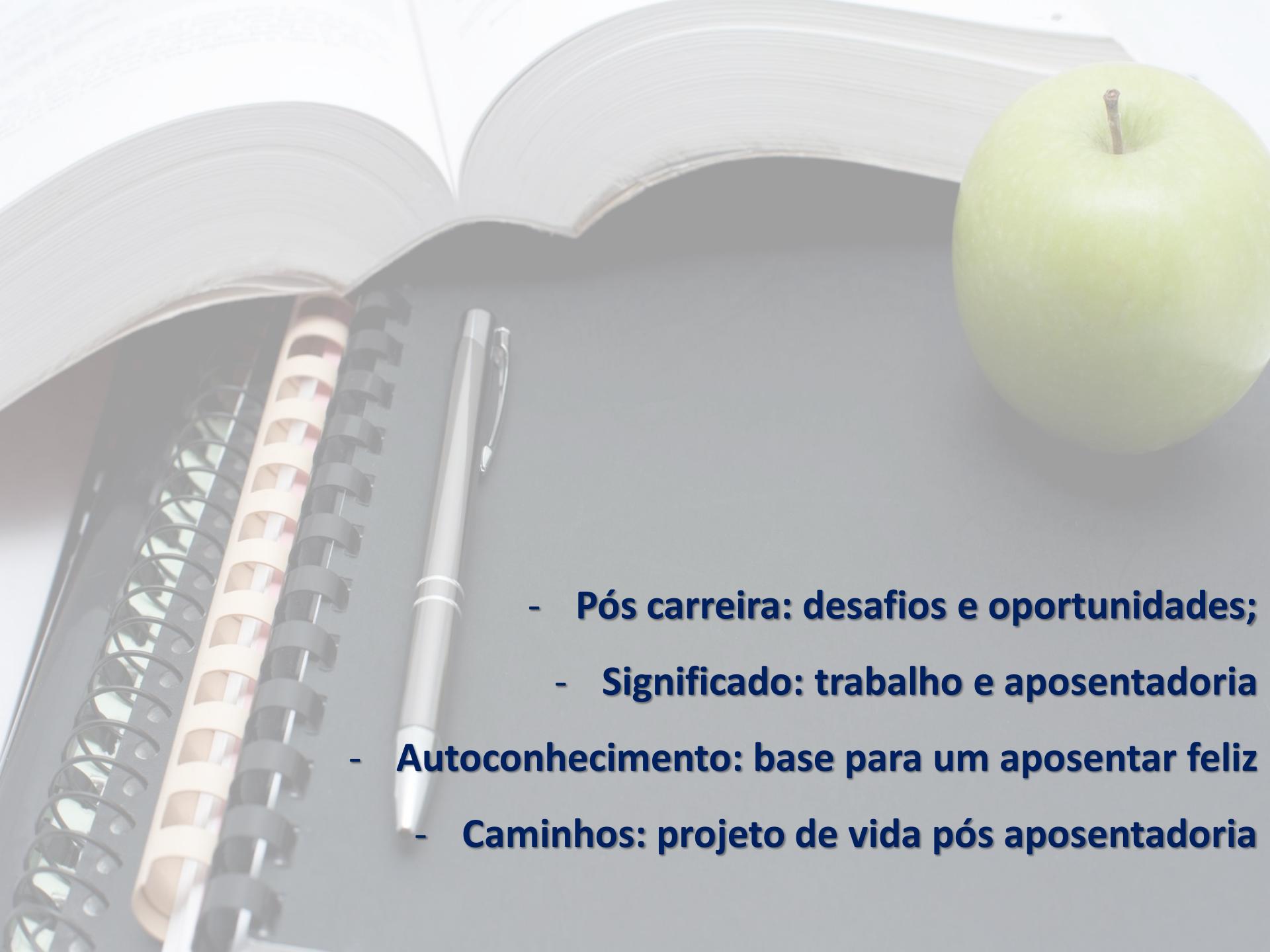
APOSENTADORIA ou PÓS CARREIRA: FIM ou UM NOVO COMEÇO?

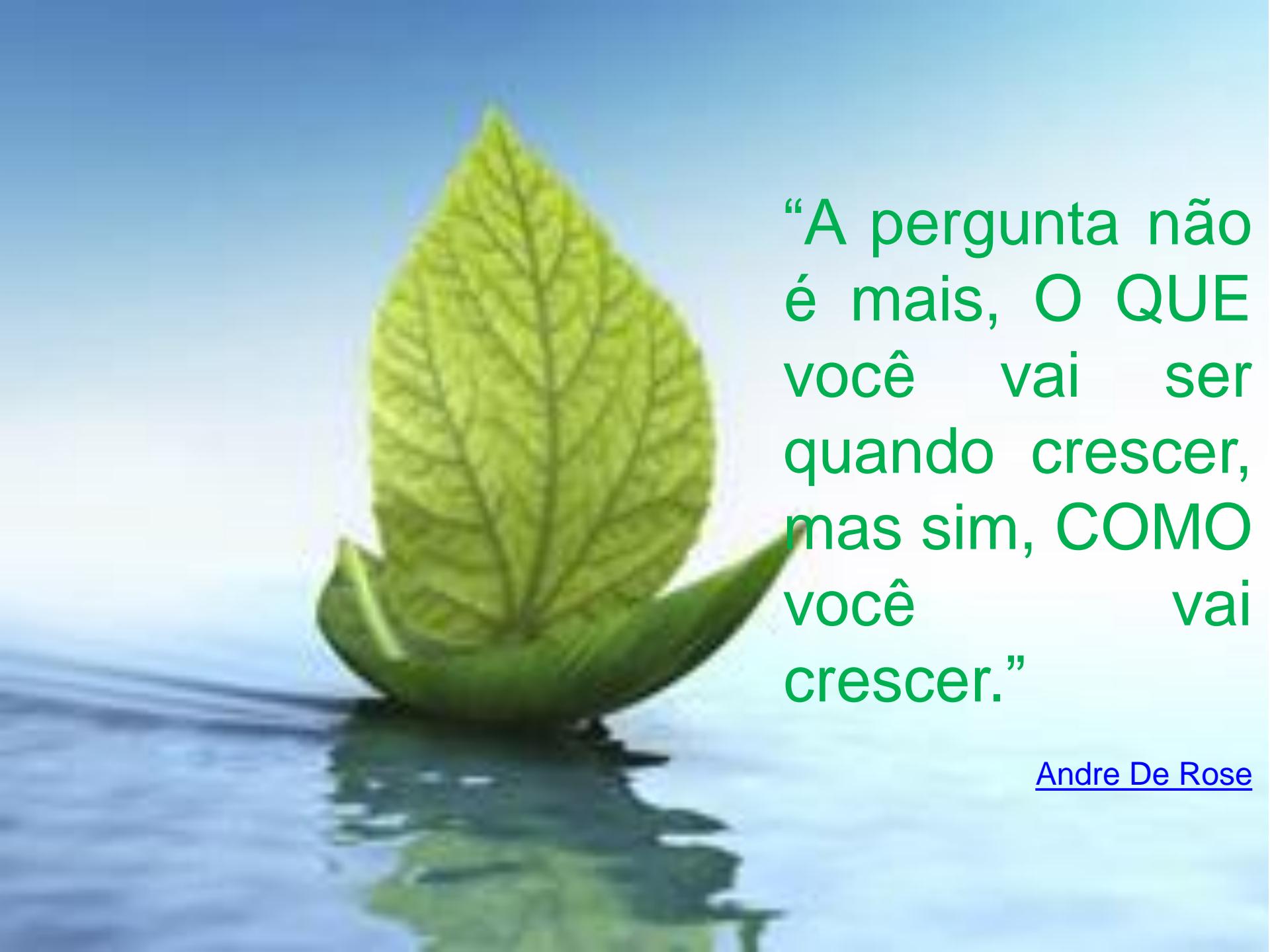
**PROGRAMA PREPARAÇÃO
PARA APOSENTADORIA**



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**
*Secretaria de Gestão e
Recursos Humanos*



- 
- **Pós carreira: desafios e oportunidades;**
 - **Significado: trabalho e aposentadoria**
 - **Autoconhecimento: base para um aposentar feliz**
 - **Caminhos: projeto de vida pós aposentadoria**

A large, vibrant green leaf with prominent veins is shown floating on a surface of blue water. The leaf's reflection is clearly visible in the water below it. The background is a soft-focus blue.

“A pergunta não
é mais, O QUE
você vai ser
quando crescer,
mas sim, COMO
você vai
crescer.”

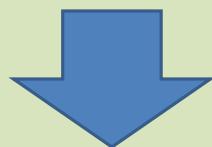
[Andre De Rose](#)

ATÉ 2025

BRASIL

**Sexto país do mundo
em número de idosos**

Fonte: OMS

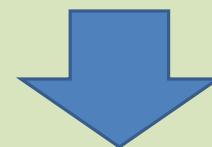


PLANEJAR

1940 a 2016

**Expectativa de vida
aumentou em 30 anos
75,8 (média)**

Fonte: IBGE



VIDA ATIVA

Autor de Casais inteligentes enriquecem juntos

**GUSTAVO
CERBASI**



**ADEUS,
APOSENTADORIA**
COMO GARANTIR SEU FUTURO
SEM DEPENDER DOS OUTROS



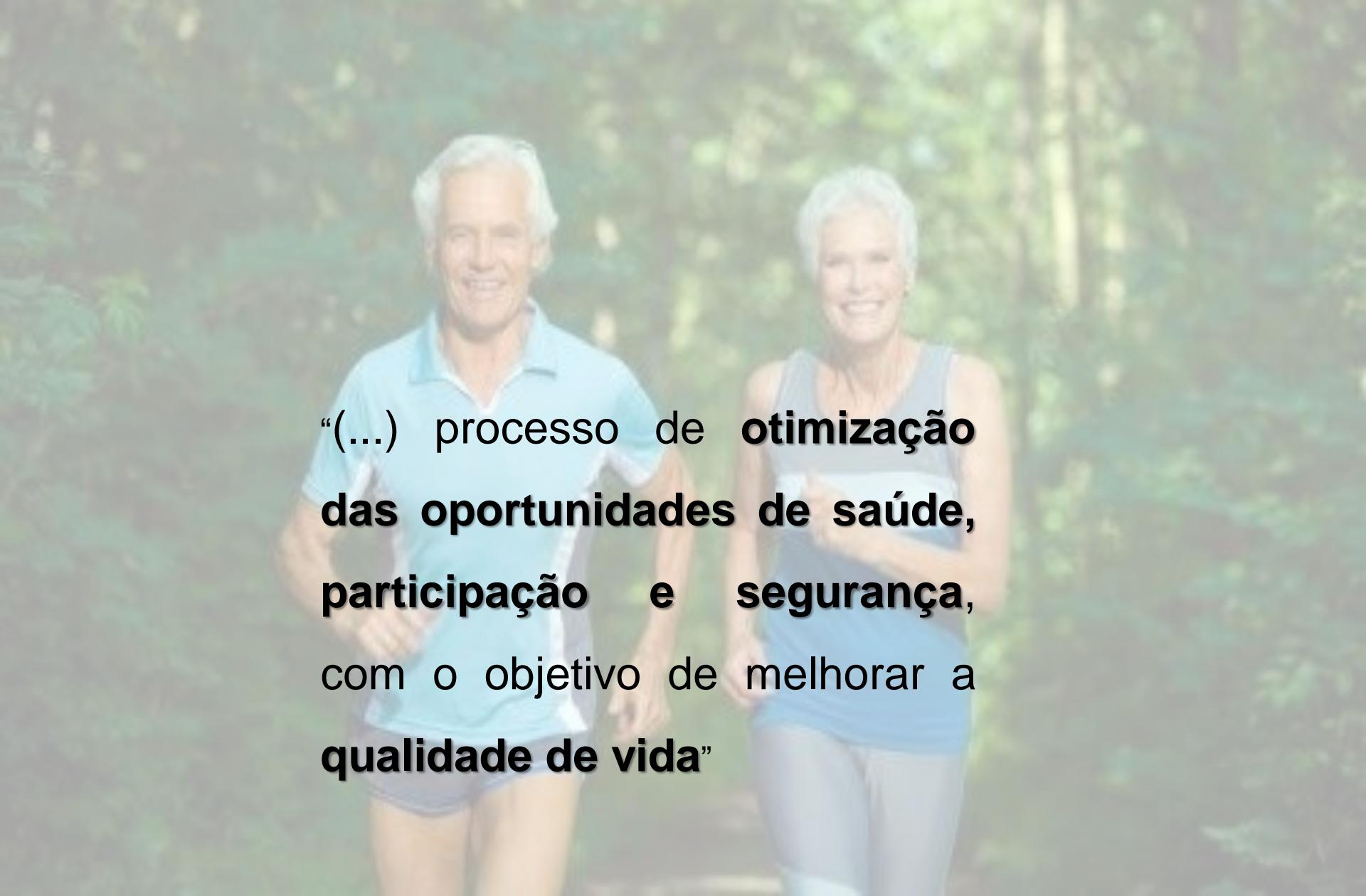
SEXTANTE



**“Aposentadoria é um conceito
ultrapassado”**

Gustavo Cerbasi

UM NOVO OLHAR – PÓS CARREIRA



“(...) processo de **otimização**
das oportunidades de saúde,
participação e segurança,
com o objetivo de melhorar a
qualidade de vida”

ENVELHECIMENTO ATIVO / OMS

FATORES PARA ENVELHECER BEM



ENVELHECIMENTO ATIVO / OMS

FATOR	AUTO- AVALIAÇÃO
ECONÔMICO (RENDA/PROTEÇÃO)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SOCIAIS (APOIO SOCIAL/ EDUCAÇÃO)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
AMBIENTE (MORADIA/SANEAMENTO)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
PESSOAIS (BIOLOGIA/ GENÉTICA/PSICOLÓGICO)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
COMPORTAMENTAIS (TABAGISMO/ ALCOOL/EXERCÍCIOS/ SAÚDE BUCAL)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
SOCIAIS / SAÚDE (ACESSO À SERVIÇOS DE SAÚDE)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



PLANO DE AÇÃO

PRIMEIRO PASSO



SIGNIFICADO DO TRABALHO



- **NECESSIDADES
FISIOLÓGICAS/ECONÔMICAS**
- **AUTOESTIMA**
- **NECESSIDADES SOCIAIS**
- **APRENDIZADO**
- **LEGADO**
- **EXPRESSÃO DO POTENCIAL**
- **SAÚDE FÍSICA/MENTAL**

A group of four business professionals (three men and one woman) are gathered around a table, looking at a document together. They appear to be in a meeting or discussion. The man on the far left has a beard and is smiling. The woman in the center is looking down at the document. The man in the center-right is smiling and looking towards the camera. The man on the far right is partially visible, also looking towards the camera.

PERDER
X
REDESENHAR

SUA IDENTIDADE?



SIGNIFICADO DO APOSENTAR





PÓS CARREIRA

**MOMENTO DE
TRANSIÇÃO**

**NOVAS
POTENCIALIDADES**

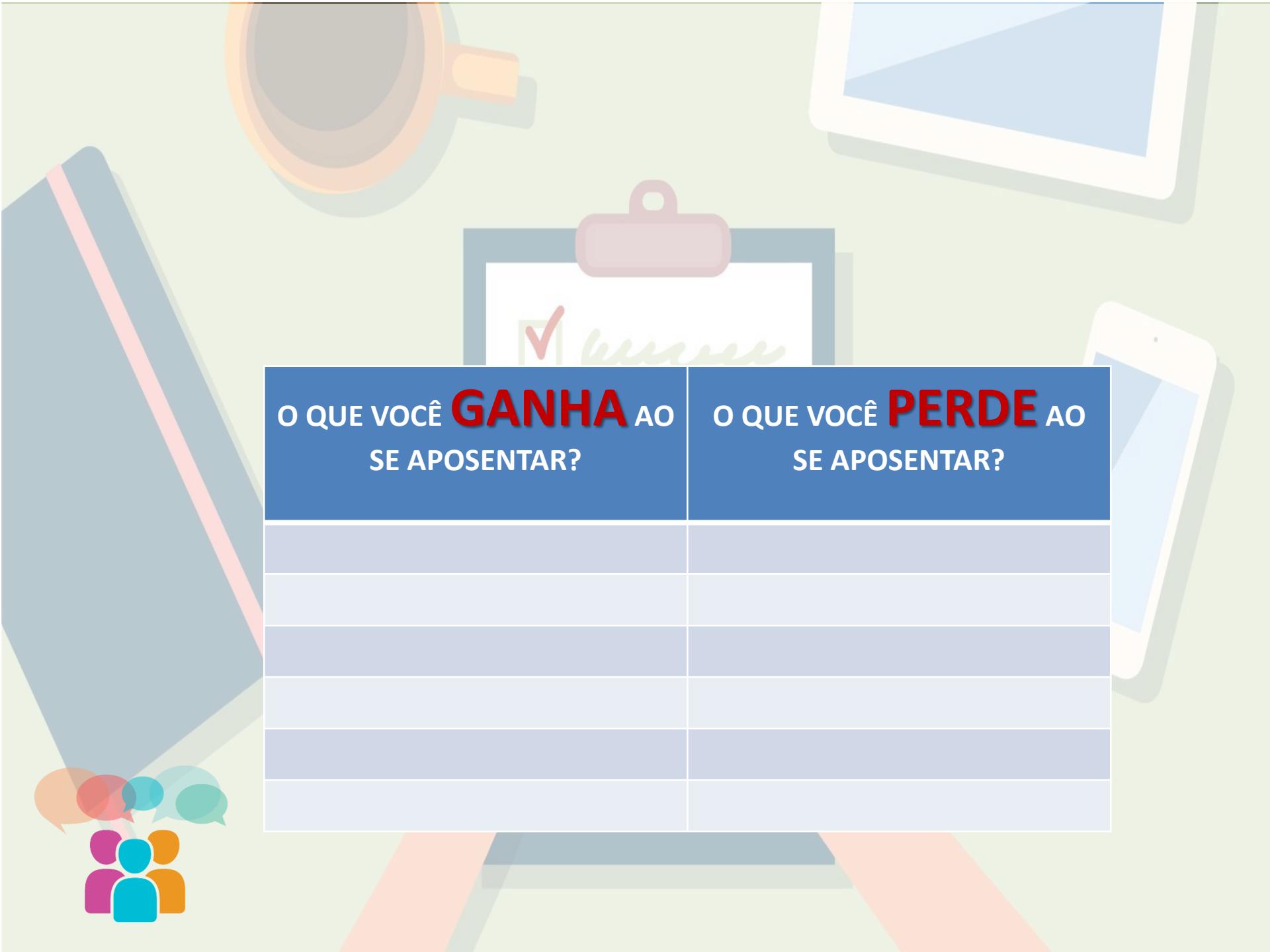
**USUFRUIR E
RETRIBUIR**

A blurred background image of four business professionals (two men, two women) smiling and working together at a desk, suggesting a positive work environment.

**RUPTURA
X
CONTINUIDADE:**

EIS A QUESTÃO !

LongeVIDAde



O QUE VOCÊ **GANHA** AO
SE APOSENTAR?

O QUE VOCÊ **PERDE** AO
SE APOSENTAR?

VOÇÊ TEM SONHADO COM O QUE?



Triste do homem que morre
conhecido por todos,
mas desconhecido de si mesmo.

Francis Bacon

1) OLHAR PARA SI É DESAFIADOR



**“VAI FICAR PIOR ANTES
DE FICAR MELHOR”**



2) AUTOCONHECIMENTO = CONTÍNUO

**“DÊ BOAS-VINDAS À SUA JORNADA/
INCOMPLETITUDE”**



3) O MELHOR CONSELHEIRO = VOCÊ

Saif

**“EVITE PEGAR CARONA
NO PROCESSO DO OUTRO”**



**4) SUCESSO DEPENDE DO
AUTOCONHECIMENTO**



5) CADA INTERAÇÃO É UM PRESENTE

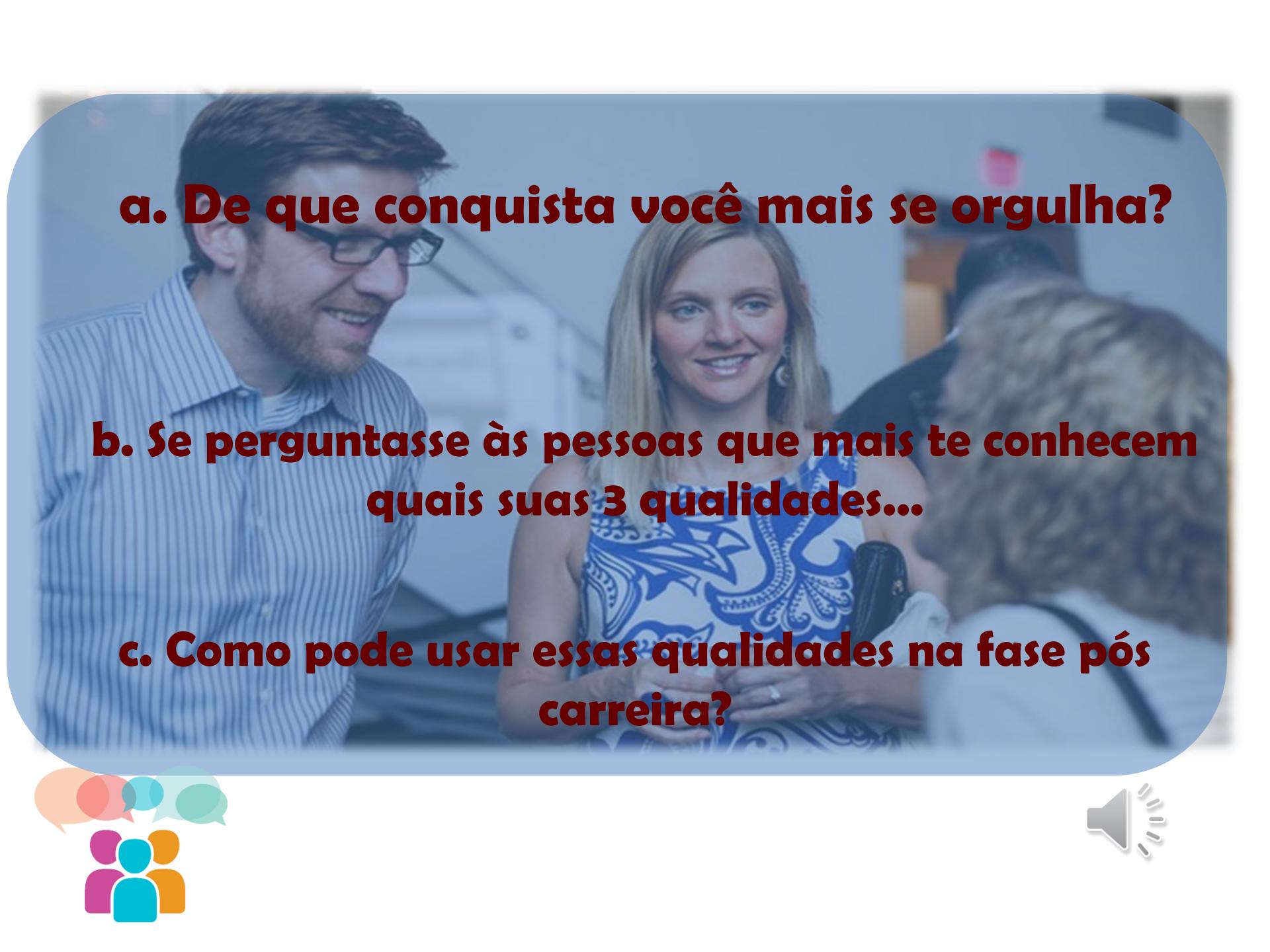
**“CADA PESSOA E EXPERIÊNCIA PODE SER
MESTRE E/OU ALUNO”**

**“DÁ MUITO TRABALHO SER
QUEM VOCÊ NÃO É”**

Gustavo Tanaka

**“COMECE A VALORIZAR
SUA PRÓPRIA HISTÓRIA”**





a. De que conquista você mais se orgulha?

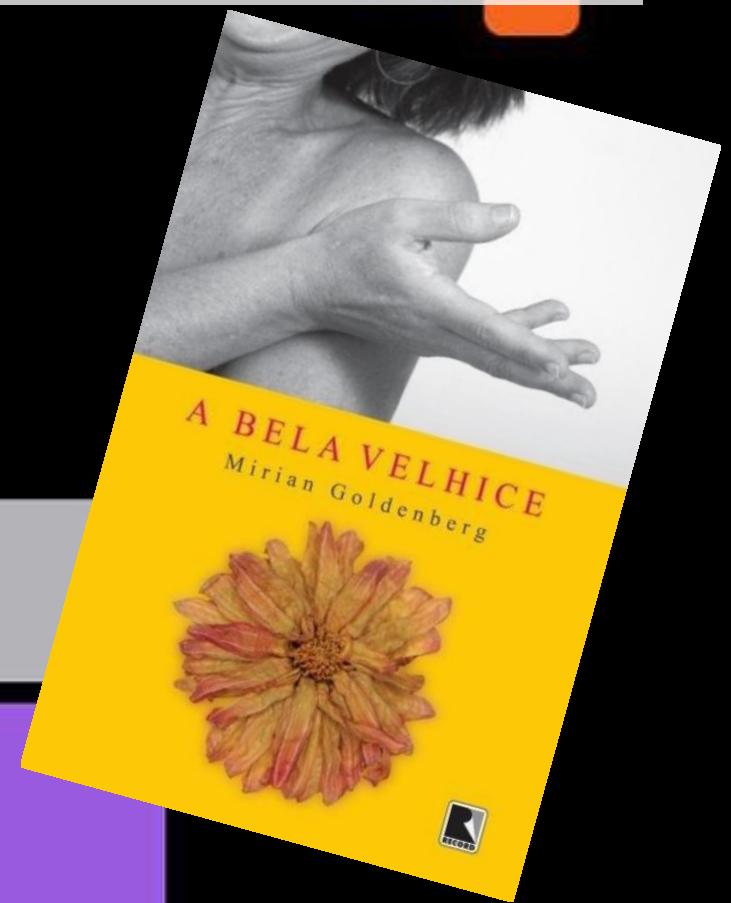
**b. Se perguntasse às pessoas que mais te conhecem
quais suas 3 qualidades...**

**c. Como pode usar essas qualidades na fase pós
carreira?**





CAMINHOS PÓS CARREIRA



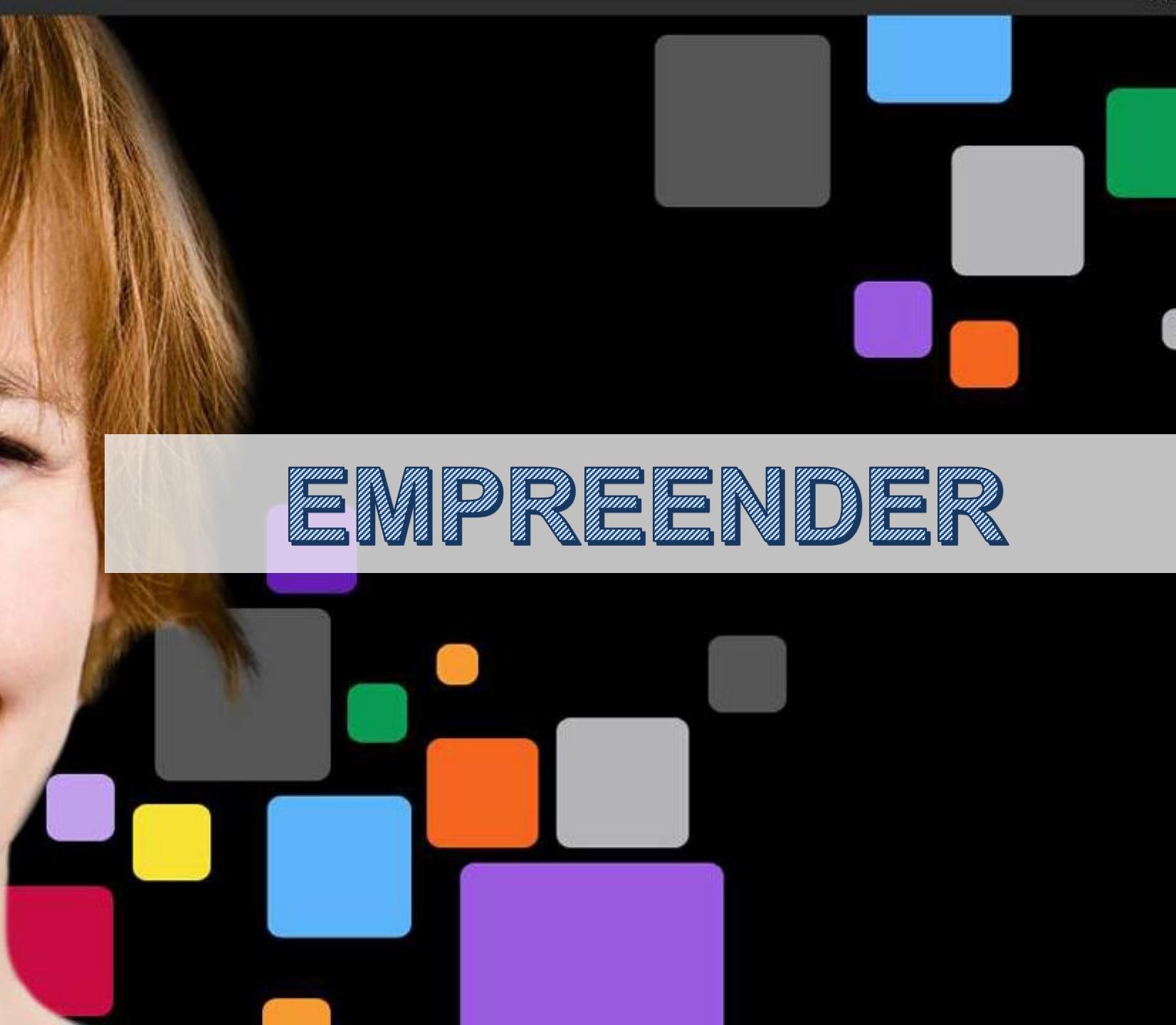
postado em 06/02/2018 17:38 / atualizado em 06/02/2018 17:52



Eloílio Pereira, de 60 anos, assistente de programador da Lafaete, afirma que não só passa conhecimento aos mais jovens, como também aprende com eles

(foto: Beto Novaes/EM/D.A Press)

“Aposentadoria não é sinônimo de fim de carreira”



EMPREENDER



PROJETOS SOCIAIS





AUTÔNOMO





CONSULTORIA



NA DANÇA DO PLANEJAMENTO



**Comece onde você está.
Use o que você tem.
Faça o que você pode.**

Arthur Robert Ashe, Jr



OBRIGADO(A)!