

“*Um bom planejamento de vida deve ter uma relação direta com seus sonhos e com o futuro que almeja conquistar, é por meio destes que definimos e organizamos nossas metas e objetivos para direcionarmos nossas ações à sua realização.*”

Cavaletti

PROGRAMA
viver
Cavaletti

aposentadoria

PREPARANDO-SE
PARA O FUTURO

Após anos de contribuição de trabalho, todas as pessoas merecem se aposentar. É muito importante pensar sobre isso e fazer um planejamento, pois, essa nova fase de vida vem acompanhada de muitas mudanças.

Essas mudanças ocorrerão em todas as áreas da vida tais como nas finanças, rotina.... e para que você consiga vivenciar isso de forma positiva e com qualidade de vida é importante olhar para alguns pontos como os que estão descritos abaixo:

Vida financeira

- 1 Preparar-se para a redução salarial. Viva dentro do seu padrão de vida, tentando não fazer gastos maiores que o necessário;
- 2 Guarde uma porcentagem mensal do seu salário;
- 3 Se você já é aposentado e continua trabalhando, cuide para não utilizar o dinheiro da aposentadoria para conquistar outros sonhos;
- 4 Você ainda pode realizar um serviço extra, algo que goste de fazer, que você tenha habilidades, para ocupar seu tempo e ter uma renda extra.



Bem-estar

- 1 Ser aposentado não significa que você precisa parar sua vida, muito pelo contrário, você pode reformular e fazer coisas que antes não eram possíveis!
- 2 Veja o que você gosta de fazer nas horas vagas, é importante ter uma ocupação (jardinagem, marcenaria, trabalhos artesanais, cozinhar, costurar);
- 3 Você pode também aprender a fazer novas coisas, ter outras distrações, se desafiar (como leituras, pintura, artesanatos, informática, fazer um curso);
- 4 Tenha uma rotina flexível, mas com horários para comer, dormir, praticar esportes;
- 5 Pratique atividades físicas regularmente, auxiliando assim na sua saúde física e mental;
- 6 Planeje passeios;
- 7 Frequente outros espaços como academias, grupos, aprenda a fazer novas coisas, trabalho voluntário também é uma opção.

Como todas as mudanças existem lado positivo e negativo e sempre precisamos escolher como queremos olhar para elas e viver:

Pontos Positivos

- ✓ Possibilidade de cuidar mais da saúde física e mental;
- ✓ Mais tempo para os familiares e amigos;
- ✓ Possibilidade de fazer coisas que gosta;
- ✓ Horário flexível;
- ✓ Aprender novas coisas;
- ✓ Conhecer lugares;
- ✓ Fazer novos amigos;
- ✓ Viver como desejar, dentro das suas possibilidades.

Pontos Negativos

- ✗ Redução da renda;
- ✗ Perda de contatos sociais de trabalho;
- ✗ Mudança na rotina.