

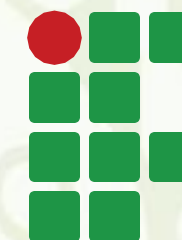


PROGRAMA EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA

Planeje seu Futuro



Programa
EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA
Planeje seu Futuro



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba
Campus João Pessoa

APRESENTAÇÃO

A expectativa de vida da população brasileira aumenta a cada dia conforme as estatísticas nacionais. Por outro lado, as novas tecnologias, associadas à ciência são capazes de nos proporcionar melhores condições de saúde e de vida.

Nessa seara, a educação para aposentadoria se torna essencial, à medida que pode contribuir à formação da consciência do cuidar-se, assim como, quanto às possibilidades de realizá-lo.

É importante salientar que o bem estar na aposentadoria está ligado às atitudes que o indivíduo toma no presente, a repercutirem nos dias de aposentado.

Nesse sentido, o Programa de Educação para Aposentadoria tem como principal objetivo proporcio-

nar aos servidores conhecer as novas possibilidades de vida dadas na aposentadoria.

Essa empreitada enseja a reflexão quanto à administração do tempo disponível, a exemplo de práticas voluntárias, da utilização de espaços de lazer ou mesmo na consecução de novos empreendimentos.

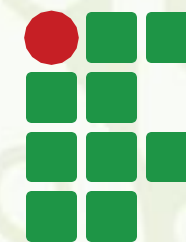
São oportunidades de repensar o futuro por meio da reconstrução de sonhos, metas, ideais e da identificação de talentos e potencialidades.

Por isso, o IFPB, lhes convida a participar da primeira edição do “Programa Educação para Aposentadoria” e a construir conosco um futuro de muitas alegrias e prosperidade.

Seja feliz, planeje seu futuro!



Programa
EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA
Planeje seu Futuro



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba
Campus João Pessoa

ABERTURA

Data: 12/11/2025

Local: Auditório José Marques

08h às 12h Da Rebeldia à Sabedoria: “sexo, saúde e rock and roll” na aposentadoria (palestra 4h);

13h às 17h Oficina Exercícios Resistência no Envelhecimento Humano: Saúde, Autonomia e Longevidade (palestra 4h)

Palestrante/ Facilitador: Ramon Cunha Montenegro

MÓDULO I Aspectos Previdenciários

Data: 13/11/2025

Local: Sala de Vídeo

08h às 12h - Módulo I (parte 1) Aspectos Previdenciários (palestra de 4h);

13h-17h - Módulo I (parte 2) Aspectos Previdenciários (palestra de 4h).

Facilitador: Jarbas Paulino Rafael

Data: 14/11/2025

Local: Sala de Vídeo

Data: 14/11/2025

Local: Sala de Vídeo

08h às 12h - Módulo I – Aspectos Previdenciários (vivência psicossocial e projeto de vida de 4h);

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social);
Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)

MÓDULO II Aspectos de Saúde e bem Estar

Data: 17/11/2025

Local: Hotel Chalé dos Ingás

17h às 21h - Módulo II – Aspectos de Saúde e bem Estar (palestra de 4h);

Facilitadores: Aline Lucena Costa; Melina Maia Cantidio;

Data: 18/11/2025

Local: Hotel Chalé dos Ingás

08h às 12h - Módulo II Aspectos de Saúde e bem Estar (vivência de 4h);

Facilitadores: Simone Regina da Costa; Tarcisio Duarte da Costa;

13h às 17h - Módulo II – Aspectos de Saúde e bem Estar (vivência psicossocial e projeto de vida de 4h);

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social); Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)

MÓDULO III Aspectos socioculturais e família

Data: 18/11/2025

Local: Hotel Chalé dos Ingás

18h-22h - Módulo III - Aspectos socioculturais e família (palestra de 4h)

Facilitadoras: Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)

Data: 19/11/2025

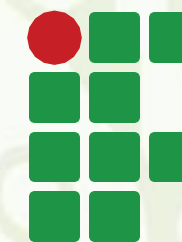
Local: Hotel Chalé dos Ingás

08h às 12h - Módulo III - Aspectos socioculturais e família (vivência psicossocial e projeto de vida de 4h);

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social);
Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)



Programa
EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA
Planeje seu Futuro



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus João Pessoa

MÓDULO IV Aspectos Financeiros e negócios

Data: 24/11/2025

Local: Sala de Vídeo

08h às 12h - Módulo IV (módulo único) – Aspectos Financeiros e Negócios (palestra de 4h);

Facilitador: Herbert Jose Cavalcanti de Souza

13h-17h - Módulo V - Aspectos Financeiros e negócios (vivência de 4h);

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social); Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)

MÓDULO V Aspectos da adicção, álcool e outras drogas

Data: 26/11/2025

08h às 11h - Aspectos da adicção, álcool e outras drogas (vivência psicossocial e projeto de vida 4h)

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social);

14h às 17h - Aspectos da adicção, álcool e outras drogas (vivência psicossocial e projeto de vida de 4h)

Facilitadoras: Iolivalda Lima Estrêla (assistente social); Aline Lucena Costa Pereira (psicóloga)

OFICINA Atividades físicas para o bem-estar físico e mental

Data: 28/11/2025

08h às 18h - Oficina “Atividades físicas para o bem-estar físico e mental” (Oficina: 6h)

Facilitador: Abdallah Salomão Arcoverde