

PROGRAMA PÓS APOSENTADORIA

“Juntos, ressignificamos o presente!”

Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Barueri

Presidente: Weber Seragini

Gestor de Benefícios Previdenciários: Marcelo R. Lorangeira

Equipe Técnica

Carla de Matos Leorne – Analista Previdenciário – Assistente Social

Daniel Kiyomasa Miyahaa Iamacita – Agente Previdenciário

Dáphane Santos Coutinho - Analista Previdenciário – Assistente Social

Mariana Rodrigues de Oliveira - Analista Previdenciário – Psicóloga

Sueli Santos Amorim – Gerente de Serviço Social e Perícias Médicas

Janeiro/2026

Programa Pós-Aposentadoria

1 – INTRODUÇÃO:

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e irreversível, que impõe novos desafios às sociedades contemporâneas. No mundo, segundo estimativas da Organização das Nações Unidas (ONU), havia cerca de 703 milhões de pessoas com 65 anos ou mais em 2020, e a previsão é que esse número alcance 1,5 bilhão em 2050 (ONU, 2025). No Brasil, o Censo Demográfico de 2022 aponta que a população idosa já representa 10,9% do total, um aumento de 57,4% em relação a 2010. Os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) confirmam essa tendência: a proporção de pessoas com 65 anos ou mais segue em crescimento, enquanto a de crianças e adolescentes diminui. A projeção é que o país alcance 73 milhões de idosos em 2060, correspondendo a 34,1% da população (IBGE, 2022; IBGE, 2023). Esses índices reforçam a necessidade de a sociedade se preparar para garantir condições dignas de vida, inclusão e participação ativa às pessoas idosas.

Nesse cenário, o envelhecimento com qualidade de vida configura-se como um desafio pessoal, social e global. A revolução tecnológica, cultural e econômica das últimas décadas transformou as formas de convivência, trabalho e aprendizado, exigindo das instituições públicas o compromisso permanente com a atualização de suas práticas e com a efetivação dos direitos sociais. Envelhecer com dignidade, portanto, demanda políticas públicas integradas que promovam autonomia, bem-estar e reconhecimento social ao longo de todo o ciclo de vida.

A aposentadoria, inserida nesse contexto, representa um marco de transição no desenvolvimento pessoal. Resultado de uma trajetória construída ao longo da vida profissional, esse momento traz novas possibilidades de realização e mudanças, mas também desafios relacionados à adaptação, à redefinição de papéis e à preservação da identidade. Diversos estudos apontam que as atitudes dos trabalhadores diante dessa fase estão diretamente relacionadas ao grau de envolvimento com o trabalho, às redes de apoio e às expectativas em relação ao futuro (FRANÇA, 2014; BORIM et al., 2019; ALMEIDA; MORAIS; SILVA, 2012). Esses fatores são determinantes para a forma como cada indivíduo

vivência a passagem para a aposentadoria, influenciando sua percepção de bem-estar, pertencimento e propósito. Assim, compreender tais dimensões é fundamental para que as políticas e programas voltados ao público aposentado favoreçam uma vivência positiva, saudável e participativa dessa etapa da vida.

Diante disso, a educação previdenciária assume papel estratégico na promoção da proteção social. De acordo com o Manual do Pró-Gestão RPPS (MANUAL DO PRÓ-GESTÃO RPPS, 2025), trata-se de um instrumento de gestão e de promoção de direitos que visa à formação, informação e conscientização dos segurados, dependentes acerca do regime próprio de previdência social. Mais do que um processo informativo, configura-se como uma prática formativa e cidadã, que amplia a consciência de direitos, fortalece a autonomia e contribui para decisões mais seguras e conscientes no período pós-laboral. Ao articular dimensões econômicas, sociais e éticas, a educação previdenciária consolida-se como um meio de valorização da pessoa idosa e de fortalecimento do vínculo entre servidores e instituições públicas.

Essa concepção está alinhada à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que reafirma o compromisso global com a promoção da saúde e do bem-estar, o acesso à educação de qualidade ao longo da vida, o incentivo ao trabalho digno e produtivo e a redução das desigualdades sociais. Esses princípios reforçam a importância da aprendizagem contínua, do envelhecimento ativo e do fortalecimento dos sistemas de proteção social em todas as etapas da vida.

Nesse contexto, o Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Barueri (IPRESB) reafirma seu compromisso com a promoção da qualidade de vida e a valorização dos segurados aposentados por meio do Programa Pós-Aposentadoria – “Juntos, ressignificamos o presente!”, instituído pela Resolução nº 41, de 06 de novembro de 2019. Vinculado à política de Educação Previdenciária, o programa oferece apoio e acompanhamento aos segurados municipais aposentados pelo Regime Próprio de Previdência Social, promovendo espaços de reflexão, aprendizado, cultura, lazer e convivência.

Ao longo do ano, o IPRESB realiza oficinas, palestras, dinâmicas, atividades externas e cursos sobre temas como educação financeira e previdenciária, saúde, bem-estar, artes, cultura e cidadania. Essas ações fortalecem o vínculo entre os segurados e a autarquia,

incentivando o protagonismo, a participação ativa e o envelhecimento com dignidade, conhecimento e autonomia.

Dessa forma, o Programa Pós-Aposentadoria consolida-se como uma iniciativa integrada de educação, cuidado e valorização humana, em sintonia com os princípios da gestão pública participativa e com o compromisso social do IPRESB. Essa base conceitual fundamenta e justifica a continuidade e o aprimoramento das ações previstas para o ciclo 2026.

2 – JUSTIFICATIVA:

Considerando:

- a) a relevância da atenção à população idosa, diante do aumento da expectativa de vida e do conseqüente crescimento desse grupo etário;
- b) que a aposentadoria representa um momento de grandes mudanças na vida do trabalhador;
- c) a importância de disponibilizar um espaço de convivência, cultura, educação e lazer para a manutenção da qualidade de vida dos segurados aposentados;
- d) a demanda do município, que conta com aproximadamente 16.000 segurados filiados ao IPRESB;
- e) o trabalho desenvolvido pelo Instituto desde 2011, por meio do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA), que oferece acompanhamento humanizado e personalizado aos servidores efetivos de Barueri na fase de transição para a aposentadoria;
- f) o atual quantitativo de 3.305 (referência dezembro/2025) segurados aposentados pelo IPRESB, público potencial para participação nas atividades, oficinas, palestras e cursos promovidos pela autarquia;
- g) as diretrizes estabelecidas pela Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), que reafirmam o compromisso global com a promoção da saúde e do bem-estar, o incentivo à educação de qualidade ao longo da vida, a valorização da experiência humana e a redução das desigualdades sociais, princípios alinhados à proposta de envelhecimento ativo e digno.

O IPRESB, ampliando as ações já desenvolvidas com o Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA) e fundamentando-se nas diretrizes do Manual do Pró-Gestão RPPS e nos princípios da Agenda 2030 da ONU, propõe o desenvolvimento do Programa Pós-Aposentadoria no contexto local. O programa visa acolher os segurados aposentados e proporcionar oportunidades de reflexão sobre a vida após a aposentadoria, socialização, promoção de qualidade de vida, aprendizado e acesso à cultura, por meio de um conjunto estruturado de atividades voltadas a esse público.

3 – OBJETIVOS:

3.1 – Geral:

- Compreender a multidimensionalidade que envolve o processo de aposentadoria, a partir dos conteúdos, reflexões e experiências promovidos durante os encontros do Programa.

3.2 – Específicos:

Durante o Programa, o(a) participante deverá ser capaz de:

- Avaliar e realizar escolhas conscientes que promovam o envelhecimento ativo, saudável e autônomo;
- Reconhecer o IPRESB como instituição de referência e apoio no processo de aposentadoria;
- Compreender a importância do Programa Pós-Aposentadoria como espaço de convivência, aprendizado e valorização social;
- Planejar e implementar ações voltadas ao autocuidado e à manutenção da saúde, com base nas discussões e orientações da equipe técnica;
- Construir novos projetos de vida a partir do reconhecimento de suas potencialidades e capacidades pessoais;
- Aprimorar a autonomia na gestão de seus benefícios previdenciários, reduzindo a vulnerabilidade a golpes, fraudes e situações de superendividamento;
- Assumir o protagonismo no próprio processo de envelhecimento, ressignificando experiências e ampliando a participação social a partir das vivências do Programa Pós-

Aposentadoria.

4 – PÚBLICO ALVO:

Segurados efetivos aposentados da Prefeitura Municipal de Barueri, das autarquias e da Câmara Municipal de Barueri.

5– ESPAÇO FÍSICO:

Será utilizado espaço físico disponível nas dependências do IPRESB e demais prédios públicos do município, zelando-se pelo bem-estar dos participantes. Eventualmente serão utilizados outros espaços culturais do Estado de São Paulo.

6 – METODOLOGIA:

6.1 Divulgar o Programa Pós-Aposentadoria por meio dos canais institucionais do IPRESB, como site oficial, redes sociais, Jornal Oficial do Município de Barueri, WhatsApp institucional e boletim informativo InfoIPRESB;

6.2 Enviar convites a todos os segurados aposentados vinculados ao IPRESB, incentivando a participação nas atividades propostas;

6.3 Realizar encontros nas segundas e quartas quartas-feiras de cada mês com os segurados aposentados e na terceira terça-feira de cada mês com os segurados aposentados e convidados no Cineclubes, promovendo espaços de integração, troca de experiências, aprendizado e fortalecimento de vínculos;

6.4 Os encontros terão os seguintes eixos temáticos:

6.4.1 Eixo I – Cidadania e Sustentabilidade Social:

- a) Protagonismo e direitos sociais;
- b) Autogestão financeira.

6.4.2 Eixo II – Autoconhecimento e Bem-Estar:

- a) Envelhecimento e Saúde;
- b) Manejo de mudanças;

- c) Relacionamento interpessoal;
- d) Produção de si e empoderamento.

6.4.3 Eixo III – Integração Sociocultural e Aprendizagem Contínua:

- a) Cultura e Lazer;
- b) Artes e Habilidades Manuais.

7 – DESCRIÇÃO DOS GRUPOS E ENCONTROS:

O Programa Pós-Aposentadoria – “Juntos, ressignificamos o presente!” será desenvolvido ao longo de 16 encontros quinzenais, realizados nas segundas e quartas quartas-feiras de cada mês, preferencialmente no período da manhã. A programação completa será divulgada previamente por meio dos canais institucionais, incluindo o WhatsApp. Os servidores interessados poderão inscrever-se eletronicamente ou de forma presencial, conforme sua preferência. Para fins de organização e infraestrutura, cada atividade contará com limite de participação: de até 30 pessoas nas oficinas e até 50 pessoas nas palestras e debates.

Os encontros terão duração média de 3 horas cada, das 9h às 12h (os encontros externos poderão ter duração ajustada conforme a atividade). As atividades serão desenvolvidas a partir de diferentes técnicas e metodologias, de acordo com o tema abordado, incluindo: exposição dialogada, rodas de conversa, dinâmicas de grupo, oficinas, atividades lúdicas, colagem e atividades externas, além da participação de palestrantes convidados para enriquecer as discussões propostas.

Cada encontro será desenvolvido a partir da seguinte estrutura geral:

- Aquecimento;
- Desenvolvimento do tema (com a técnica específica correspondente);
- Intervalo;
- Assembleia geral (debates, dúvidas e esclarecimentos);
- Fechamento e conclusões.

Além dos encontros realizados nas quartas-feiras, o Programa também contará com um Cineclube, desenvolvido em parceria com a Secretaria de Cultura do Município de Barueri. O Cineclube será aberto ao público, permitindo que os participantes levem amigos e familiares, ampliando a integração comunitária e fortalecendo vínculos entre gerações.

A atividade é realizada em parceria com o Programa Ponto MIS, uma iniciativa do Museu da Imagem e do Som de São Paulo que promove difusão cultural por meio da circulação de filmes, formações, debates e ações educativas em municípios parceiros. Mensalmente, o Ponto MIS disponibiliza uma lista de obras selecionadas — que podem incluir produções brasileiras contemporâneas, clássicos restaurados, filmes independentes, curtas-metragens e documentários. Os participantes escolhem coletivamente o filme do mês a partir dessa lista, e a exibição ocorrerá na terceira terça-feira de cada mês, na Praça das Artes, a partir das 9h30.

O Cineclube será um espaço de convivência, fruição cultural e diálogo, permitindo que o cinema seja utilizado como ferramenta para sensibilização, reflexão e troca de experiências sobre temas relevantes para a aposentadoria, a vida cotidiana e os desafios da sociedade atual. Após as sessões, poderão ocorrer conversas espontâneas ou orientadas, reforçando o caráter participativo e integrador da atividade.

8 – PROGRAMAÇÃO 2026*

Atividade	Data
Encontro 1- Inteligência Emocional na Prevenção da Ansiedade	11/03
Encontro 2 - Perfumes e Encantos: Oficina de Sachês e Aromatizantes	25/03
Encontro 3 - Cenários da História (Visita ao Teatro Municipal de São Paulo)	08/04
Encontro 4 – Nutrição e Longevidade: Como Alimentar-se Bem na Maturidade	22/04
Encontro 5 – Oficina 1 Afeto em Tecido: Bonecas Abayomi Oficina 2 Mãos que Criam: artesanato	13/05

Encontro 6 - Música e Emoção (Visita à Sala São Paulo)	27/05
Encontro 7 - Arraiá da Alegria: Festa Junina	10/06
Encontro 8 - Dia do Servidor Público Aposentado: Peça Teatral “Passos”	17/06
Encontro 9 - Memórias à Mesa: Roda de Conversa sobre Comida e Afeto	08/07
Encontro 10 - Flores Prensadas: Arte em Oshibana	12/08
Encontro 11 - Sabores que Cuidam (Cozinha Experimental na Horta da Gente)	26/08
Encontro 12 - O Poder do Autocuidado: Cultivando Saúde Mental	09/09
Encontro 13 - Natureza e Reflexão (Visita ao Orquidário de Barueri)	23/09
Encontro 14 - Movimento e Vitalidade (Alongamento e exercícios posturais e de respiração)	14/10
Encontro 15 - Cuidando do Seu Dinheiro: Educação Financeira e Controle de Dívidas	11/11
Encontro 16 – Encerramento com Gratidão: Celebrando Caminhos Vividos	25/11

*programação sujeita à alteração

9 – MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

O monitoramento e a avaliação são etapas fundamentais para assegurar a qualidade das ações desenvolvidas, bem como para identificar avanços, limites e possibilidades de aprimoramento contínuo. As estratégias adotadas estão fundamentadas nas diretrizes propostas por Murta, Leandro-França e Seidl (2014), que destacam a importância da avaliação em diferentes níveis ao longo do desenvolvimento das atividades. Dessa forma, o Programa contempla avaliações de reação, de processo e de impacto, conforme descrito a seguir.

9.1 Avaliação de reação, aplicada ao final de cada encontro, por meio de formulário de pesquisa destinado aos participantes;

9.2 Avaliação de processo, realizada pela equipe técnica ao término de cada encontro, com registro das observações e encaminhamentos pertinentes;

9.3 Avaliação de impacto, conduzida ao final do ano, por meio de grupo focal com os participantes mais assíduos, a fim de analisar os resultados qualitativos do Programa.

10 – RECURSOS

10.1 Materiais: utilização de equipamentos e materiais disponíveis no IPRESB, tais como data show, computador, caixa de som e demais recursos necessários à realização das atividades;

10.2 Humanos: atuação dos profissionais do IPRESB, servidores da Administração Direta e Indireta do Município, além da colaboração de segurados aposentados;

10.3 Financeiros: contratação de empresas especializadas para o encontro de abertura e fornecimento de alimentação para os encontros; compra de materiais específicos para as oficinas de artesanato.

11 – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

ATIVIDADE	J A N	F E V	M A R	A B R	M A I	J U N	J U L	A G O	S E T	O U T	N O V	D E Z
Levantamento de dados	X	X										
Início do projeto			X									
Desenvolvimento do Projeto			X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Avaliação e revisão do projeto												X	
Revisão geral para 2027												X	X

12- REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, R. S.; MORAIS, L. S.; SILVA, E. A. **PPA – Programa de Preparação para Aposentadoria**. SEGeT – Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia: 2012. Disponível em: https://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos08/194_lilian_e_elvis%20-%20programa%20para%20aposentadoria.pdf. Acessado em: 06/12/2024

BORIM, F. S. A.; ASSUMPÇÃO, D.; MOURÃO, L. F.; NERI, A. L. **Trajetórias de Envelhecimento dos Participantes do estudo Fibra 2008-2009**. In: BORIM, Flávia Silva Arbex; ASSUMPÇÃO, Daniela de; NERI, Anita Liberalesso (orgs). **Octogenários em Campinas**. Campinas: Alínea, 2019 p. 197-211.

FRANÇA, L. **Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades**. CRDE UnATI UERJ. Rio de Janeiro: 2002. Disponível em: <http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/repensando.pdf>. Acesso em: 25/10/2019.

IBGE. *População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021*. Agência de Notícias – IBGE, 22 jul. 2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>. Acesso em: 04/11/2025.

IBGE. *Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4 % em 12 anos*. Agência de Notícias – IBGE, 27 out. 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/noticias-por-estado/38186-censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 04/11/2025.

MINISTÉRIO DA FAZENDA, SECRETARIA DE PREVIDÊNCIA, SUBSECRETARIA DOS REGIMES PRÓPRIOS DE PREVIDÊNCIA SOCIAL. **Manual do Pró-gestão RPPS**. Versão 3.6. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/rpps/pro-gestao-rpps-certificacao-institucional/arquivos/MANUALDOPROGESTAORPPSVERSAO3.5.pdf>. Acesso em: 04/11/2025.

MURTA, Sheila Giardini; LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; SEIDL, Juliana (org.). **Programas de educação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.* Nova York: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 23 out. 2025.

MUSEU DA IMAGEM E DO SOM. Pontos MIS. Disponível em: <https://mis-sp.org.br/pontos-mis/>. Acesso em: 20 jan. 2026.