

# TRT-8 promoveu o 2º módulo do curso de Preparação para Aposentadoria

sexta-feira, 5 de Julho de 2024

Por dentro



Servidores e servidoras do Tribunal Regional do Trabalho da 8ª Região participaram do 2º módulo do curso de Preparação para Aposentadoria (PPA) sob orientação da equipe da seção psicossocial do TRT-8, com objetivo de preparar os participantes para a aposentadoria. O curso aconteceu na manhã da última sexta-feira, 28, na sala de aula da Ecaiss.

Esse segundo módulo tem como objetivo capacitar o (a) servidor (a) para compreender melhor o novo estágio de vida, com suas possibilidades e mudanças, a fim de auxiliar na elaboração e/ou incremento de projetos de vida pós-aposentadoria.

A psicóloga do Tribunal, Ursula Custódio, falou um pouco sobre os temas abordados durante o encontro. “Nesse segundo módulo vamos falar sobre os aspectos psicossociais, os riscos que podem ser adquiridos no processo de aposentadoria, vamos falar também qual o caminho para que se viva bem emocionalmente, nas relações sociais, o seu papel social na aposentadoria, para que não haja impacto, que não haja um adoecimento psíquico depois da aposentadoria”.

O curso aconteceu na sala de aula da Ecaiss e contou com a participação de 10 servidores (as) de maneira presencial e online. Foram realizadas dinâmicas e rodas de conversa para que a equipe da seção psicossocial pudesse entender as dificuldades e apresentar algumas soluções para estimular reflexões sobre o processo de envelhecimento ativo e saudável e promover cuidados da saúde mental.

A servidora Virginia dos Santos, ressaltou a importância do curso. “Foi muito importante participar do preparatório mesmo, pois ainda não estou preparada para me aposentar e sempre ficou na minha cabeça a pergunta sobre o que fazer após a aposentadoria, afinal são 37 anos de Tribunal, já estou acostumada com essa rotina, e me aposentar vai ser meio difícil, pois sou uma pessoa muito ativa, mas participar hoje foi muito bacana, algumas dúvidas foram esclarecidas e gostei bastante”.

#ParaTodosVerem: Fotografia em ambiente fechado com 12 pessoas onde 7 estão em pé e 5 estão abaixadas, na foto também aparece um telão onde 3 pessoas estão participando de forma online.