

QUALIDADE DE VIDA NA APOSENTADORIA

AJUSTES, POSSIBILIDADES E BEM-ESTAR EMOCIONAL

LUCIANO TERRA
PSICÓLOGO - CRP
12/16725

APOSENTADORIA: UMA NOVA FASE

Mudança significativa de vida

Fim de um ciclo profissional

Início de um período de novas escolhas



Adaptação ao novo ritmo

Reconstrução da identidade sem o trabalho

Luto simbólico e ressignificação

Emoções comuns: entusiasmo, ansiedade, dúvida, liberdade

Importância do acolhimento e da paciência consigo

ROTINA E SAÚDE EMOCIONAL

Manter uma rotina flexível e prazerosa

Criar horários para atividades significativas

Combinar descanso e ação

Planejar pequenos objetivos semanais



Autocuidado emocional no dia a dia

Manejo de sentimentos como irritabilidade, tristeza e apatia

Identificação precoce de sinais de depressão e ansiedade

Procura por suporte quando necessário

REDES DE APOIO, HOBBIES E OCUPAÇÕES

Vínculos familiares

Amizades e contatos sociais

**Participação em grupos, clubes
e projetos locais**

Aprender algo novo



Fortalecer hobbies

**Como relacionamentos
protegem a saúde mental**

Fazer voluntariado

**Criar novos sonhos e projetos
pessoais**

AUTONOMIA, ENVELHECIMENTO ATIVO E AUTOCAUIDADO

Buscar prazer, curiosidade e criatividade

Organização financeira

Decisões conscientes sobre o futuro

Respeito ao próprio ritmo

Manter a mente ativa: leitura, cursos, atividades cognitivas



AUTONOMIA, ENVELHECIMENTO ATIVO E AUTOCAUIDADO



Comunicação clara sobre limites e necessidades

**Convivência com parceiro(a):
redescobertas e desafios**

Respeito à autonomia individual

Prevenção da dependência física e emocional

Participação em atividades culturais



OBRIGADO PELA ATENÇÃO!