



REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ
DO RIO PRETO

PREPARA-AÇÃO

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

São José do Rio Preto – SP

Fevereiro 2026



REGIME PRÓPRIO DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ
DO RIO PRETO

PREPARA-AÇÃO

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Cartilha elaborada por Camila
Caminha Caro - Terapeuta
Ocupacional da RioPretoPrev.

São José do Rio Preto – SP

Fevereiro 2026

SUMÁRIO

1. A APOSENTADORIA CHEGOU, E AGORA?.....	5
2. O QUE É APOSENTADORIA E SUAS CONSEQUÊNCIA?.....	6
3. COMO POSSO ME PREPARAR?.....	8
• Prevenção em Saúde: cuidar de si deve ser um ato contínuo.....	8
• Prevenção em Saúde: cuidar de si deve ser um ato contínuo.....	9
• Organização do tempo e reconstrução da rotina: redescobertas após a aposentadoria.....	12
a) Vida Profissional.....	14
b) Saúde.....	15
c) Lazer e esporte.....	16
d) Voluntariado.....	18
• Organização Financeira: um passo importante para realizar projetos e viver com mais tranquilidade.....	19
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
5. REFERÊNCIAS	23

1. A APOSENTADORIA CHEGOU, E AGORA?

A aposentadoria é um período de transição que, embora possa representar tranquilidade e alívio para alguns, também pode trazer dificuldades significativas de adaptação e impactos na qualidade de vida. Nessa etapa, os sujeitos vivenciam diversas mudanças, como alterações nos papéis sociais, nas atividades cotidianas, e em aspectos emocionais e sociais – desafios que podem se intensificar com o avanço do processo de envelhecimento.

Diante dessa realidade, tornam-se necessárias ações que auxiliem os servidores a se prepararem para essa nova fase da vida, especialmente considerando que dúvidas e inseguranças são frequentes nesse momento.

Com esse propósito, há alguns anos foi criado o Programa de Preparação para a Aposentadoria pelos servidores do Regime Próprio de Previdência Social do Município de São José do Rio Preto. O programa é voltado aos servidores da Prefeitura Municipal, Câmara Municipal e autarquias municipais que protocolaram solicitação de aposentadoria.

O objetivo do programa é tornar essa transição o mais leve e consciente possível, apoiando os servidores no enfrentamento dos aspectos práticos, emocionais e sociais da aposentadoria, além de incentivar a construção de uma nova rotina com mais sentido e qualidade de vida.

Acredita-se que, com o devido planejamento, é possível potencializar os ganhos proporcionados pela aposentadoria e minimizar os impactos das perdas, ampliando as possibilidades de organização e protagonismo na nova etapa da vida.

A seguir, apresentamos algumas das dúvidas mais frequentes entre os participantes do programa.

2. O QUE É APOSENTADORIA E SUAS CONSEQUÊNCIA?

A aposentadoria é uma etapa marcada pelo encerramento das atividades laborais formais e pelo início de uma nova fase da vida. Mais do que o fim de uma carreira, trata-se de uma transição que envolve aspectos pessoais, sociais, emocionais e econômicos. É um direito garantido pela Constituição Federal de 1988, que assegura ao trabalhador o recebimento de um benefício previdenciário após o cumprimento de requisitos legais como tempo de contribuição, idade mínima ou condição de incapacidade. Seu objetivo é assegurar condições financeiras mínimas para a subsistência e a dignidade do trabalhador que deixa de exercer suas funções profissionais.

A fase que antecede a aposentadoria é frequentemente marcada por sentimentos ambíguos e profundas reflexões. Trata-se de um período de transição que pode despertar dúvidas, inseguranças e receios frente às mudanças iminentes, exigindo a reconstrução de projetos de vida. Embora muitos enxerguem essa nova fase como libertadora e repleta de possibilidades – uma chance de realizar antigos sonhos ou de se dedicar a outras áreas da vida –, não são raras as dificuldades enfrentadas nesse processo.

Uma das questões mais delicadas é saber o momento certo de encerrar a trajetória profissional. Muitos trabalhadores não percebem que já é hora de reduzir o ritmo e resistem à ideia da aposentadoria por não

conseguirem imaginar sua vida sem o trabalho. Isso ocorre porque, em nossa sociedade, o trabalho ocupa lugar central na constituição da identidade, do reconhecimento social e da noção de valor pessoal.

Com o afastamento do trabalho, o sujeito passa a dispor de mais tempo livre e liberdade em relação às obrigações diárias. No entanto, nem todos se sentem preparados para lidar com essa nova realidade. A ausência de um planejamento prévio pode gerar sentimentos de desvalorização, inutilidade ou improdutividade, impactando a autoestima e o bem-estar emocional. Além disso, ainda persistem muitos mitos em torno da aposentadoria e do envelhecimento, que reforçam estigmas e contribuem para a construção de uma imagem negativa dessa fase da vida.

Para muitas pessoas, os impactos da aposentadoria se manifestam principalmente no campo psicológico, devido à perda do papel profissional, à redefinição da identidade e às mudanças na rotina. É comum experimentar sentimentos ambivalentes: de um lado, o alívio pelo fim das obrigações e do estresse do trabalho; de outro, o desconforto diante do vazio e da necessidade de reorganizar a vida diária. Outro aspecto importante é a vida social: a ruptura com os vínculos estabelecidos no ambiente de trabalho pode gerar sensação de isolamento, redução das interações sociais e perda do convívio com colegas.

Diante disso, é fundamental que o processo de aposentadoria seja planejado com antecedência e acompanhado por ações de suporte que favoreçam a adaptação à nova fase. Com orientação adequada e incentivo à construção de novos projetos pessoais e sociais, é possível viver esse momento com mais leveza, autonomia e qualidade de vida.

3. COMO POSSO ME PREPARAR?

- **Prevenção em Saúde: cuidar de si deve ser um ato contínuo**

A prevenção em saúde é uma estratégia essencial para garantir qualidade de vida em todas as fases da vida – e deve começar o quanto antes. Cuidar da saúde física, emocional e social não é algo que deve ser deixado apenas para quando a idade avança. Quanto mais cedo os bons hábitos forem incorporados, maiores as chances de um envelhecimento com autonomia, funcionalidade e bem-estar.

Manter um estilo de vida saudável envolve ações simples, porém poderosas, como:

- Praticar atividades físicas regulares, respeitando os próprios limites;
- Manter uma alimentação equilibrada, com frutas, verduras, fibras e proteínas variadas;
- Dormir bem, respeitando os ciclos de sono e garantindo descanso adequado;
- Manter exames médicos em dia e seguir orientações profissionais;
- Evitar o consumo excessivo de álcool, cigarro e alimentos ultraprocessados;
- Cuidar da saúde mental, buscando apoio quando necessário e praticando atividades prazerosas;
- Buscar momentos de descanso, lazer e relaxamento;
- Fortalecer vínculos sociais, manter o convívio com pessoas queridas e participar de grupos ou projetos coletivos.

Prevenir é mais eficaz do que remediar. Além de reduzir o risco de doenças, a prevenção fortalece a autoestima, a capacidade funcional e a disposição para viver com mais liberdade e satisfação.

A aposentadoria pode ser um ponto de virada para construir uma rotina com mais sentido, leveza e presença. Ao se cuidar, o sujeito não está apenas evitando doenças — está investindo em si, garantindo mais disposição, independência e bem-estar para viver plenamente essa nova fase.

- **Envelhecimento Ativo: viver com autonomia, participação e sentido**

Embora nem todos os candidatos à aposentadoria estejam na faixa etária considerada idosa, é essencial refletir sobre o processo de envelhecimento, pois ele é natural, universal e progressivo – ou seja, todos estamos envelhecendo, independentemente da idade atual.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais. No entanto, o envelhecimento é um processo biológico que tem início ainda na juventude, por volta dos 25 anos, e se estende ao longo da vida, manifestando-se de maneiras diferentes para cada indivíduo.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apontam 21 milhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo 3 milhões com mais de 80 anos. O aumento do número de idosos é uma tendência mundial, que inclui o Brasil. Estima-se que, em 2025, seremos o 6º país do

mundo em número de idosos, com cerca de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais.

Com o avançar da idade, podem ocorrer mudanças físicas, emocionais e sociais. No entanto, essas alterações não seguem um padrão único e não devem ser vistas como sinônimo de declínio inevitável. Fatores como saúde física e mental, predisposição genética, estilo de vida, condições socioeconômicas e rede de apoio influenciam profundamente a forma como cada pessoa envelhece.

A boa notícia é que envelhecer com qualidade de vida é possível, e a prevenção em saúde desempenha papel fundamental nesse processo. Cuidar-se ao longo da vida – e não apenas na velhice – contribui para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar. Ações simples e constantes, como praticar atividade física regular, manter uma alimentação equilibrada, realizar exames de rotina, controlar o estresse e manter vínculos afetivos, fazem toda a diferença.

Além disso, é essencial desconstruir a ideia de que a velhice está sempre associada a doenças. Embora o avanço da idade seja um fator de risco para algumas condições de saúde, muitas delas estão mais relacionadas a hábitos de vida inadequados, como o sedentarismo, o uso excessivo de álcool, o tabagismo, a obesidade e a alimentação pobre em nutrientes. Por isso, mais uma vez reforçamos a importância da prevenção como um aspecto fundamental para um envelhecimento saudável e ativo.

O termo "envelhecimento ativo" foi proposto pela Organização Mundial da Saúde para designar um modelo positivo de envelhecimento, centrado na autonomia, na participação social, na segurança e na qualidade de vida ao longo dos anos.

O envelhecimento ativo propõe que o sujeito permaneça engajado com a vida, com suas escolhas, com os relacionamentos e com as atividades significativas para si, mesmo diante das transformações naturais da idade. É uma abordagem que valoriza a capacidade de continuar contribuindo para a sociedade, seja por meio do trabalho, do voluntariado, da convivência familiar ou da realização de projetos pessoais.

Ao contrário do que muitos pensam, envelhecer não significa tornar-se incapaz ou improdutivo. Cada vez mais vemos pessoas com 70, 80 ou até 90 anos exercendo atividades físicas, viajando, estudando, cuidando de outras pessoas, abrindo negócios ou se engajando em causas sociais. Esses exemplos mostram que o envelhecimento pode ser vivido com energia, entusiasmo e dignidade.

Por outro lado, o preconceito e os estereótipos relacionados à velhice ainda são obstáculos importantes. Muitas vezes, o idoso é visto como alguém frágil, dependente ou ultrapassado, o que contribui para o isolamento e a perda de autoestima. Superar essas visões limitantes é um passo essencial para garantir direitos, respeito e oportunidades de participação em todas as fases da vida.

Portanto, preparar-se para a aposentadoria também envolve reconhecer o valor do envelhecimento ativo, adotando uma postura de cuidado com o corpo, com a mente e com os vínculos sociais. É possível e desejável envelhecer com saúde, autonomia e propósito, cultivando diariamente uma vida com mais sentido.

- **Organização do tempo e reconstrução da rotina: redescobertas após a aposentadoria**

A forma como usamos o nosso tempo é algo muito particular, resultado de nossas vivências, prioridades, necessidades e da maneira como organizamos a vida em cada fase. Durante a vida laboral, é comum que o trabalho ocupe a maior parte do dia, dificultando a realização de atividades prazerosas com a frequência desejada. Muitas vezes, sobra pouco tempo para estar com amigos e familiares, praticar atividades de lazer, cuidar da saúde ou simplesmente descansar.

Nesse sentido, a aposentadoria pode representar uma oportunidade valiosa para iniciar, retomar ou intensificar essas atividades, trazendo novos significados ao cotidiano. No entanto, para muitas pessoas, essa reorganização da rotina não acontece de forma simples ou imediata. Após anos de dedicação ao trabalho, lidar com uma rotina mais flexível e com tempo livre pode gerar desconforto, incertezas e até mesmo sofrimento.

Essas dificuldades muitas vezes estão associadas à falta de planejamento para a aposentadoria, que pode acarretar desorganização no cotidiano, sensação de ociosidade, conflitos no convívio familiar, acúmulo de responsabilidades (como cuidar de netos ou de familiares adoecidos), além da ausência de atividades significativas e prazerosas. Alterações na saúde física, necessidade de tratamentos contínuos, sentimentos de inutilidade e a percepção de perda de valor pessoal por não estar mais “produzindo” como antes também podem impactar negativamente essa fase.

É essencial, portanto, desmistificar a ideia de improdutividade na aposentadoria. A vida ativa não se limita ao trabalho formal: há inúmeras formas de ser produtivo, criativo e útil – seja por meio de atividades remuneradas ou voluntárias, projetos pessoais, autocuidado, participação comunitária ou convívio social.

Reorganizar a rotina é um passo fundamental. A pós-aposentadoria é uma fase propícia para redescobrir interesses, talentos e desejos adormecidos, explorar novas experiências e construir um cotidiano mais alinhado ao prazer, ao bem-estar e à qualidade de vida. Atividades prazerosas podem, inclusive, incorporar práticas de autocuidado e promoção da saúde, contribuindo para o equilíbrio físico e emocional, o fortalecimento dos vínculos sociais e a adaptação mais saudável às mudanças desse novo ciclo.

As possibilidades são diversas:

- Retomar os estudos ou fazer aquele curso que sempre desejou;
- Aprender uma nova língua, dançar, pintar, escrever ou praticar esportes;
- Viajar com mais frequência, visitar amigos distantes, conhecer novos lugares;
- Dedicar-se ao voluntariado, iniciar uma nova carreira ou um projeto pessoal;
- Passar mais tempo com a família, assistir a filmes, cuidar das plantas, ler livros.

Não existe fórmula certa. O mais importante é identificar o que faz sentido para você, reconhecer suas vontades e necessidades, e buscar aquilo que lhe traga prazer, satisfação e propósito. A aposentadoria não marca o fim da vida ativa – ao contrário, pode ser o início de uma fase mais livre, criativa e gratificante.

A aposentadoria pode ser o ponto de partida para o desenvolvimento de novos interesses, retomada de antigos projetos ou descoberta de talentos até então adormecidos. Esse período pode ser vivido com liberdade, criatividade e protagonismo, desde que se reconheçam as diversas possibilidades disponíveis. A seguir, apresentamos algumas oportunidades em diferentes áreas:

a) Vida Profissional

A aposentadoria não precisa significar o fim da vida profissional. Muitos aproveitam esse período para buscar novas oportunidades, seja por necessidade financeira, realização pessoal ou desejo de continuar contribuindo com a sociedade. Veja algumas possibilidades:

- Inserção no mercado de trabalho para complementação de renda ou realização pessoal;
- Retomada dos estudos: ensino fundamental e médio (supletivos), cursos técnicos, graduações e pós-graduações;
- Participação em cursos educativos e profissionalizantes que ampliam habilidades e conhecimentos.

Onde encontrar oportunidades:

- Universidade Aberta da Terceira Idade – Diversos cursos voltados para o público 60+, com inscrições semestrais;
- Sistema S (SENAC, SENAI, SEST/SENAT, SESC) – Cursos técnicos e profissionalizantes com acesso facilitado para pessoas idosas;
- Cursos de idiomas:
 - IBILCE/UNESP – Centro de Línguas (gratuito)
Site: <http://www.ibilce.unesp.br/#!/centro-de-linguas-1/centro-de-linguas/>
Informações: (17) 3221-2200 – Ramal: Centro de Línguas
 - UNORTE – Oferta de cursos variados de línguas estrangeiras.

b) Saúde

Cuidar da saúde é essencial em todas as fases da vida, mas torna-se ainda mais importante na transição para a aposentadoria. Com mais tempo disponível, é possível incorporar práticas de autocuidado e prevenção à rotina.

- Planos de saúde e convênios (Unimed, HB Saúde e outros) – Programas de Medicina Preventiva, com atividades voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e bem-estar.
- Rede pública de saúde – Secretaria Municipal da Saúde – As Unidades Básicas de Saúde (UBS) e as Unidades de Saúde da

Família (USF) oferecem diversos grupos de cuidado e promoção à saúde. A disponibilidade pode variar de acordo com a unidade de referência.

- Atividades no Sistema S que englobam atividades de saúde para os associados (SESC, SENAI, SEST/SENAT, SENAC) - Oferece ações de promoção à saúde, qualidade de vida, oficinas educativas, atendimentos especializados e atividades físicas e recreativas para associados.

c) Lazer e esporte

A aposentadoria é também um momento propício para investir em lazer, cultura e movimento. Atividades prazerosas contribuem diretamente para a saúde mental, a socialização e o bem-estar geral.

Onde encontrar opções:

- Sistema S (SESC, SENAC, SENAI, SEST/SENAT): Programações variadas para associados, incluindo atividades culturais, recreativas e esportivas.
- Universidade Aberta da Terceira Idade: Diversos cursos e oficinas, com inscrições semestrais, voltados para o público 60+.
- Secretaria Municipal de Cultura:
 - Casa de Cultura - Cursos gratuitos de teatro, dança de salão, jazz, ballet, canto, instrumentos musicais e mais.

- Teatros Municipais - Teatro Nelson Castro, Teatro Humberto Sinibaldi Neto, Teatro Paulo Moura (Verificar programação mensal – há atividades gratuitas com frequência).
- Festivais Culturais - Festival Internacional de Teatro, Janeiro Brasileiro da Comédia, Festival Nacional de MPB, Festival Nacional de Música Sertaneja, Mostra Audiovisual de Filmes Independentes
- Salão de Artes Plásticas - (17) 3202-2310 - E-mail: cultura@riopreto.sp.gov.br
- Entidade Vasco - Aulas de teatro voltadas para o público adulto e idoso.
- Secretaria Municipal de Esporte e Lazer:
 - Vôlei Adaptado para a Terceira Idade: Gratuito – para pessoas com 55 anos ou mais.
 - Ginástica Comunitária - Aulas de aeróbica, alongamento, ginástica localizada e relaxamento.
 - Locais: igrejas, UNESP, CEAGESP e outros espaços comunitários.
 - Centro Esportivo Integrado do Eldorado - Oferece hidroginástica, fisioterapia, academia em tempo integral, aulas de xadrez, entre outras atividades.

d) Voluntariado

O trabalho voluntário é uma forma de manter-se ativo, socialmente envolvido e contribuir para a comunidade, além de fortalecer o senso de propósito e pertencimento.

Sugestões de espaços para atuação:

- HB Saúde – Informações: (17) 3201-5000 – Ramal 1306 - Programa de Voluntariado:
 - Atos e Palhaços
 - Sementes da Alegria
 - Eis-me Aqui
 - Musicoterapia, entre outros.
- Prefeitura Municipal – Defesa Civil:
Atuação voluntária em ações de prevenção de riscos, preparação e resposta a desastres, junto à Coordenadoria Municipal de Defesa Civil.
- Outras possibilidades:
 - Organizações não-governamentais (ONGs)
 - Hospitais, escolas e instituições sociais
 - Igrejas, templos e instituições religiosas
 - Associações comunitárias e centros educativos
 - Plataformas online de voluntariado

Dica: A internet pode ser uma excelente aliada na busca por oportunidades de voluntariado. Utilize sites confiáveis, redes sociais ou entre em contato com instituições do seu interesse.

- **Organização Financeira: um passo importante para realizar projetos e viver com mais tranquilidade**

Para alcançarmos nossos projetos e objetivos, é fundamental termos uma vida financeira organizada. Muitos dos nossos sonhos – como viajar, estudar, reformar a casa, cuidar da saúde ou aproveitar melhor o tempo livre – estão direta ou indiretamente relacionados ao dinheiro. Por isso, é importante refletir: quais decisões e ações tomamos diariamente para nos aproximarmos desses objetivos?

No entanto, a cultura de poupar ainda não é comum no Brasil. Há uma tendência a buscar gratificações imediatas, inclusive por meio do consumo. Esse comportamento pode gerar frustrações, arrependimentos e até um ciclo de gastos excessivos que compromete o equilíbrio financeiro e emocional.

Mesmo com o conhecimento da importância de se organizar financeiramente, muitas pessoas sentem dificuldade para dar o primeiro passo. Estabelecer metas claras, realistas e alcançáveis é essencial para iniciar esse processo. A seguir, alguns passos que podem ajudar:

Etapas para iniciar sua organização financeira:

- Envolver todas as pessoas da casa - Converse com todos os membros da família que participam dos ganhos e despesas. A transparência é o primeiro passo para o planejamento em conjunto.
- Anotar todos os ganhos e gastos - Faça um levantamento detalhado da renda e das despesas fixas e variáveis. Saber para onde o dinheiro está indo é essencial para tomar decisões mais conscientes.
- Montar um orçamento familiar realista - Organize um planejamento mensal que contemple os desejos e necessidades de todos os envolvidos, as possibilidades reais de realização, e a criação de uma reserva para emergências.

Dica: Coloque tudo no papel ou use planilhas e aplicativos financeiros. Visualizar os números ajuda a tomar decisões mais seguras e a evitar surpresas desagradáveis.

- Rever hábitos de consumo - Buscar formas de economizar pode fazer toda a diferença. Algumas estratégias:
 - Comparar preços entre diferentes locais e marcas;
 - Avaliar alternativas de consumo (compartilhamento, segunda mão, reutilização);
 - Reduzir gastos por impulso.
 - A internet pode ser uma grande aliada nesse processo, mas exige cautela. Antes de comprar online, pergunte-se:
 - “Eu realmente preciso disso agora?”
 - “Posso pagar à vista ou terei que parcelar?”
 - “Posso esperar um pouco mais para essa compra?”
- Criar uma rotina de poupança e pensar em investimentos - Guardar dinheiro deve fazer parte do orçamento. Mesmo valores pequenos,

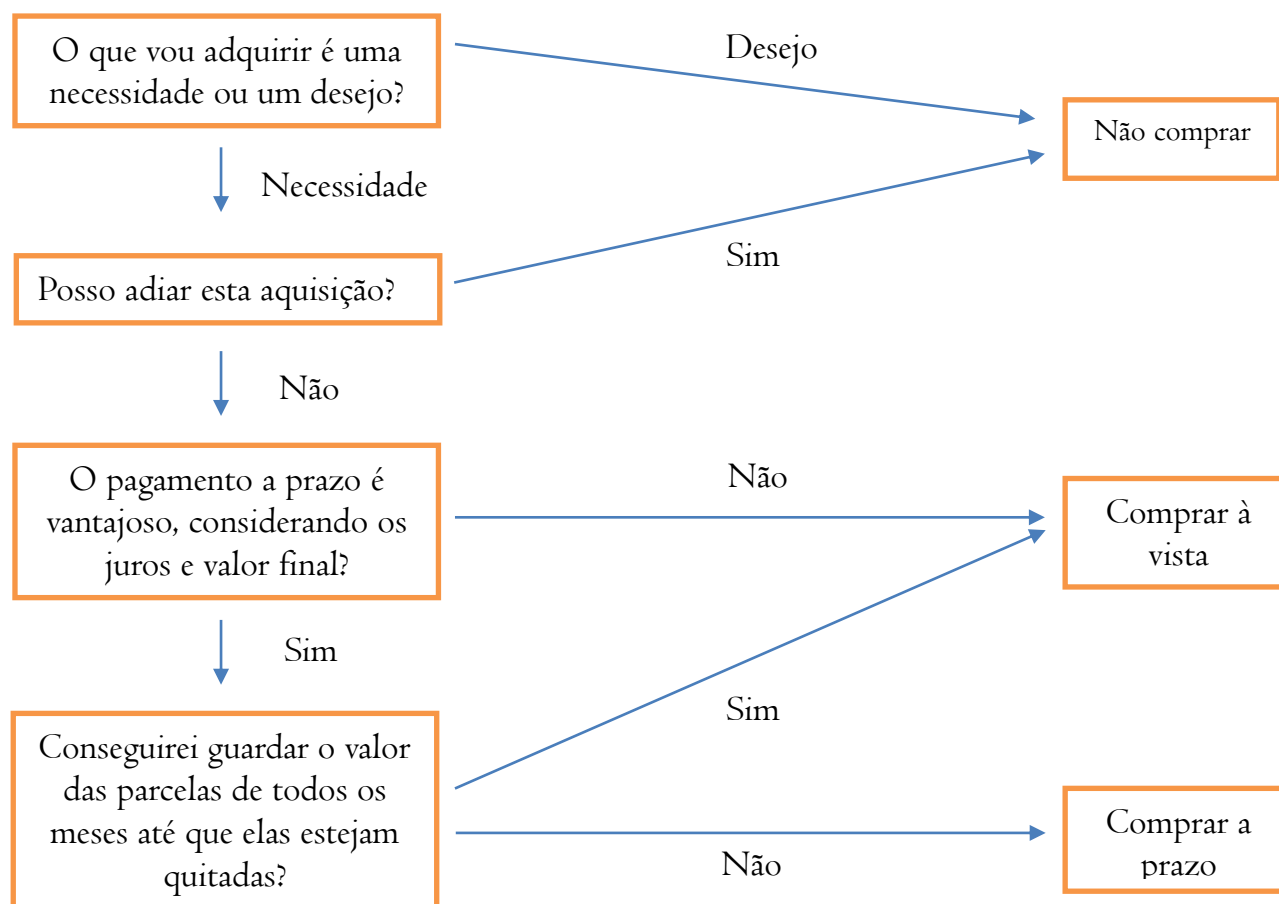
quando poupados com frequência, geram segurança e liberdade no futuro. Com o tempo, é possível buscar formas simples de investimento, compatíveis com o seu perfil.

Importante: Ter uma reserva de emergência é essencial para lidar com imprevistos de forma tranquila, como problemas de saúde, consertos inesperados ou instabilidades financeiras.

E se eu já estiver endividado? Se você já se encontra em uma situação financeira delicada, com dívidas acumuladas ou no “vermelho”, não desanime. Esses mesmos passos valem como ponto de partida para reorganizar a vida financeira:

- Enfrente a situação com clareza, sem culpas;
- Negocie suas dívidas e busque acordos realistas;
- Evite novos parcelamentos ou compras impulsivas durante o processo de reorganização;
- Mantenha o foco no planejamento e busque apoio, se necessário (instituições como o Procon ou o Serasa oferecem programas de renegociação de dívidas).

Organizar as finanças é uma forma de cuidar de si, da família e do futuro. Mais do que números, trata-se de escolhas conscientes, equilíbrio emocional e maior autonomia para decidir como viver a próxima fase da vida — com mais tranquilidade e realização.



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Junto a esse material encaminhamos uma playlist de vídeos informativos, disponibilizados no YouTube (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLjIzdfOEHXMxwyAjuw2XEwhPPAuIEP135>).

Caso tenha interesse ou queira obter mais informações, entre em contato pelo e-mail: rppspericias.to@riopreto.sp.gov.br ou pelo telefone: (17)3222-7445 com a equipe da RioPretoPrev.

5. REFERÊNCIAS

ALVES, C. M.; ALVES, S. C. A. *Aposentei e agora? Um estudo acerca dos aspectos psicossociais da aposentadoria na terceira idade*. Unileste – MG, [s.l], [s.d]. Disponível em <http://www.unilestemg.br/kaleidoscopio/artigos/volume2/APOSENTEI_E_AGORA_UM_ESTUDO_ACERCA_DOS_ASPECTOS_PSICOSSOCIAIS_DA_APOSENTADORIA_NA_TERCEIRA_IDADE.pdf>. Acessado em: 24 nov 2015.

ANTUNES, C. Preparação para a aposentadoria: a lição de casa que poucos fazem. VIEIRA, L. H. (Org) *Regimes próprios: aspectos relevantes*. Apeprem, v.8, 2014.

ARAÚJO, F. A; COUTINHO, M. P. L; CARVALHO, V. A. M. L. Representações sociais da velhice entre idosos que participam de grupos de convivência. *Revista ABOP*. v.1, n.1. Brasília: CRP, 2005.

BRASIL. *Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. Disponível: www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 20 mar. 2018.

BRASIL. *Política Nacional do Idoso: lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994*. Brasília, DF: Subchefia para assuntos jurídicos, 2004.

CARNEIRO, R. S. et al. Qualidade de Vida, Apoio Social e Depressão em Idosos: Relação com Habilidades Sociais. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 2, 2007.

CARTAXO, A. M. B. e CORDEIRO, J. *Considerações preliminares das determinações sócio-históricas da reforma da previdência brasileira: Estudo comparativo entre as décadas de 1990 e 2000*. Texto

disponibilizado pela Disciplina de Serviço Social da Universidade Federal de Santa Catarina.

DEBERT, G. G. e SIMÕES, J. A. A Aposentadoria e a invenção da “Terceira idade”. *Revista de Estudos Feministas*, v.2, n. 3, 1994.

EMMEL, M. L. G. Trabalho e qualidade de vida dos terapeutas ocupacionais: estudo de uma amostra brasileira. *Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar*, v.20, n.1, 2012.

FERREIRA, A. B. H. *Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa*. 3. ed. São Paulo, Positivo, 2004.

FRANÇA, L. Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. In: *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999.

_____. *Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades*. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ, 2002. 55p.

HOUAISS, A. *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. 1. ed. São Paulo, Objetiva, 2004.

KIELHOFNER, G.; BURKE, J. P.; IGI, C. H. Um modelo de ocupação humana: parte IV: avaliação e intervenção. *Revista de Terapia Ocupacional da USP*, v.2, n.2/3, 1991.

LEITE, C. B. *O século da aposentadoria*. São Paulo: LTr, 1993.

PAPALIA, D. E; OLDS, S. W. Desenvolvimento psicossocial na terceira idade. In: _____. *Desenvolvimento humano*. Trad. Daniel Bueno. 7. ed. Porto Alegre; Artes Médicas Sul, 2000.

QUINT, M. *Serviço Social e a preparação para aposentadoria*. UFSC. 2010.

MARX, K. *O Capital: crítica da economia política*. São Paulo: Abril Cultural, 1984.

PETRY, A.L. *Pesquisa inédita da Pfizer revela que 77% dos brasileiros com mais de 50 anos consideram a saúde a principal preocupação na vida*. Disponível em: <<http://economia.uol.com.br/noticias/pr-newswire/2015/02/06/pesquisa-inedita-da-pfizer-revela-que-77-dos-brasileiros-com-mais-de-50-anos-consideram-a-saude-a-principal-preocupacao-na-vida.htm>>. Acessado em: 26 nov 2015.

RODRIGUES, N. C.; TERRA, N. L. T. *Gerontologia social para leigos*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2006.

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO. *Lei complementar nº139, de 29 de dezembro de 2001. Dispõe sobre o Regime Próprio de Previdência Social do município de São José do Rio Preto, cria e estrutura a entidade de previdenciária denominada RioPretoPrev e dá outras providências*. Diário Oficial do Município, 2001.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, v.20, n.2, 2004.

SOARES, D. H. P.; COSTA, A. B.; ROSA, A. M.; OLIVEIRA, M. L. S. Aposenta-ção: programa de preparação para aposentadoria. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 12, 2007.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, v.41, 1995.

WITCZAK, M. V. C. *Envelhecer ao Aposentar-se: discutindo a aposentadoria masculina, o envelhecer e o subjetivar*. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2005.

ZANELLI, J. C. O programa de preparação para aposentadoria como um processo de intervenção ao final de uma carreira. *Revista de Ciências Humanas*, Florianópolis, Edição Esp. Temática, 2000.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. *Orientação para Aposentadoria nas Organizações de Trabalho: construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N. *Programa de Preparação para a Aposentadoria*. Florianópolis: Insular, 1996.