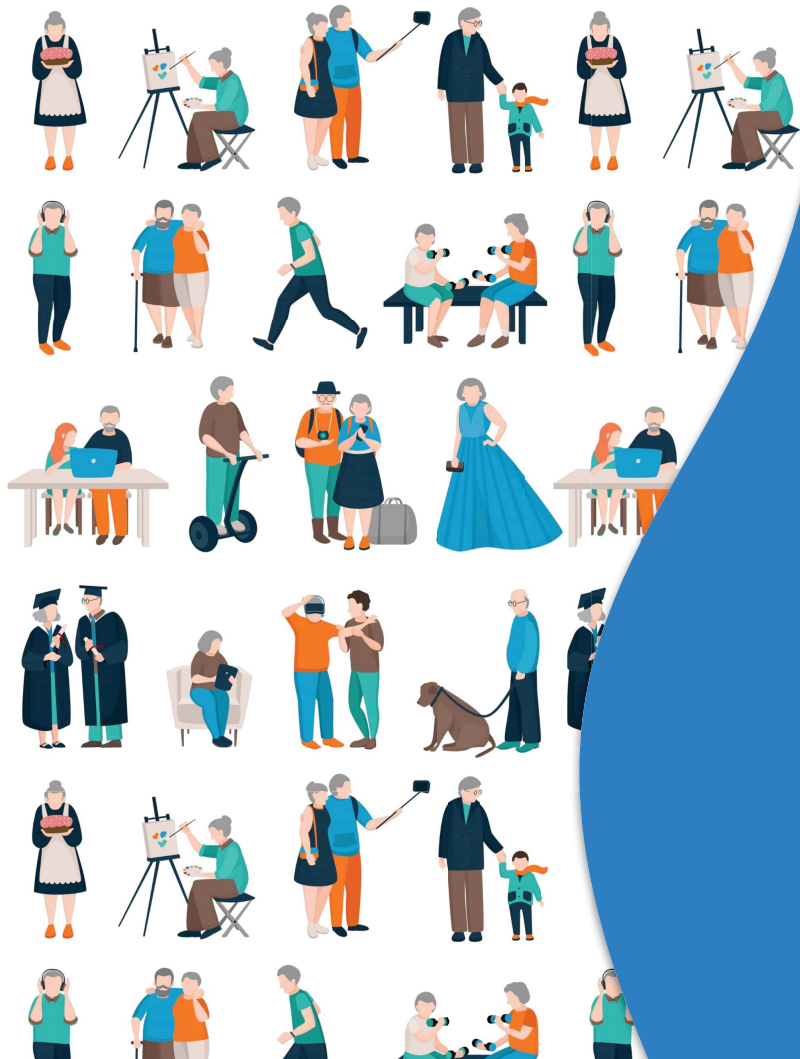




TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO

ppa

programa de preparação à
aposentadoria

Programação PPA 2025

Junho a Dezembro

JUNHO - Aspectos Legais, Financeiros e Voluntariado

Local: Sala de Treinamento do Fórum da Comarca de São Luís (1º andar)

MÓDULO 1	Aspectos legais da Aposentadoria • Legislação previdenciária • Tipos de aposentadoria e processos legais • Cálculos dos proventos	09/06/25 e 10/06/25	08:00h às 12:00h
MÓDULO 2	Roda de Conversa com o Iprev – Orientações pós aposentadoria Palestra Voluntariado e Ocupação Continuada	11/06/25	08:00h às 12:00h
MÓDULO 3	Educação Financeira • Introdução ao Planejamento de Aposentadoria e Fluxo de Caixa Pós-Carreira • Simulações Previdenciárias e Acumulação de Patrimônio • Estratégias de Renda Passiva e Investimentos para Aposentadoria • Planejamento Tributário e Uso de Ferramentas Digitais	12 e 13/06 16 e 17/06	08:00h às 12:00h



ppa programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO
4 DE NOVEMBRO DE 1910

AGOSTO - Estimulação Cognitiva e Inclusão Digital

Local: Sala de Treinamento do Fórum da Comarca de São Luís (1º andar)

MÓDULO 4	Oficina de Estimulação Cognitiva • Atividades práticas de atenção, memória e raciocínio • Técnicas para manter o cérebro ativo • Jogos, dinâmicas e exercícios mentais	05/08/2025	09:00h às 12:00h
MÓDULO 3	Inclusão e Letramento Digital na Terceira Idade • Domínio das Habilidades Essenciais de Tecnologias e suas aplicações práticas • Navegação Segura na Internet e Fake news • Comunicação Digital: Uso de ferramentas voltadas para comunicação e interações sociais (e-mail; • Produção de Documentos Básicos: Uso de aplicativos e serviços para produção de textos	06/08/2025	09:00h às 11:00h



ppa programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO

SETEMBRO - Envelhecimento, Saúde e Autoestima

MÓDULO 6	Aspectos fisiológicos do envelhecimento • Mudanças naturais no corpo com o avanço da idade • Prevenção de doenças crônicas e cuidados básicos • Estilo de vida saudável e atividade física	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 7	Autoestima e meia-idade • Percepção de si e adaptação às novas fases da vida • Aceitação do corpo e das mudanças emocionais • Fortalecimento da autoconfiança	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 8	Orientações sobre exames básicos na terceira idade • Quais exames fazer regularmente • Interpretação básica de resultados • Importância do acompanhamento médico contínuo	A definir	08:00h às 12:00h



programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO
4 DE NOVEMBRO DE 1911

OUTUBRO - Qualidade de Vida, Alimentação e Direitos

MÓDULO 9	Qualidade de vida e nutrição • Alimentação equilibrada na maturidade • Mudança de hábitos e reeducação alimentar • Dicas práticas e cardápios saudáveis	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 10	Oficina prática • Preparação de receitas saudáveis • Leitura de rótulos e escolha de alimentos • Atividades interativas e degustações	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 11	Políticas públicas e direitos da pessoa idosa • Estatuto da Pessoa Idosa • Violência contra idosos e abuso patrimonial • Garantias legais e proteção jurídica	A definir	08:00h às 12:00h



ppa programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO
4 DE NOVEMBRO DE 1910

NOVEMBRO - Relações Humanas e Vida Afetiva

MÓDULO 12	Relações interpessoais e familiares • Comunicação e empatia nos relacionamentos • Novos papéis na família e sociedade • Enfrentamento de conflitos	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 13	Propósito de vida e organização do tempo • Planejamento de rotina pós-aposentadoria • Novas metas e objetivos pessoais • Valorização de hobbies e interesses	A definir	08:00h às 12:00h
MÓDULO 14	Empreendedorismo	A definir	08:00h às 12:00h



ppa programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO

DEZEMBRO - Encerramento e Roda de Conversa

- Compartilhamento de experiências vividas no programa
- Expectativas e sentimentos diante da aposentadoria
- Sugestões de continuidade e projetos futuros
- Entrega de certificados e confraternização

A definir

08:00h
às
12:00h



ppa programa de preparação à
aposentadoria



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO



TJMA
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO MARANHÃO



*programa de preparação à
aposentadoria*

Para mais Informações



avaliacao@tjma.jus.br



(98) 2055-2362



(98) 2055-2362