



Setembro Amarelo

Como cuidar da saúde mental na
transição para a aposentadoria

A transição para a aposentadoria pode causar efeitos negativos

Sentimento de desorientação

Perda de propósito

Estresse, ansiedade ou depressão



No mês dedicado à valorização da vida, trazemos algumas dicas que podem ajudar na saúde mental de quem está prestes a se aposentar.

Planejamento prévio

Financeiro

Com orçamento e metas definidos, você terá mais segurança e controle em sua aposentadoria.

Emocional

Pense em atividades físicas e hobbies que você gosta. Eles serão a forma de manter a sua mente ativa.

Aqui vão mais algumas dicas:

Participe de voluntariado para encontrar um novo propósito e formar mais um ciclo social

Mantenha o contato com colegas para preservar a sua sociabilidade e criar novas memórias



Não deixe de procurar recursos para o apoio psicológico.

Os grupos comunitários possuem atividades específicas para idosos, mantendo boa qualidade de vida e a mente ativa.



**Esse ciclo
pode ser seguro,
feliz e equilibrado,
sendo o momento
para que o aposentado
aproveite plenamente a vida.**



 **DESBAN**

**Nosso futuro,
fazemos hoje!**