Na terça (05/09), haverá a palestra **Envelhecimento Saudável: a importância do treinamento físico na aposentadoria**, com o personal trainer Nikolas Chaves. Na sequência, Érica Oliveira, especialista em estimulação cognitiva do Método Supera, abordará **Como manter seu cérebro saudável por mais tempo: a importância da construção da reserva cognitiva para a saúde mental**.

Na parte da tarde, haverá o painel **Saúde Mental: um presente para sua aposentadoria**, com a psicóloga clínica Sayonara Rodrigues da Silva. Encerrando o dia, será realizada uma rodada de compartilhamentos **De colega para colega**, com os servidores Anderson Sanguinete Lima (aposentável) e Angelina Maria Lanna de Moraes (aposentada).

No último dia de atividades, a abertura fica por conta da palestra **Planejamento Financeiro para Aposentadoria: todo contexto importa**, com a tecnóloga em gestão de qualidade da Fundação Ezequiel Dias. Fechando a manhã, Ludmila Tatiane Pereira Diniz e Luiza Cristianne Ferreira Vieira Volpin, ambas pesquisadoras, apresentarão **Planejamento financeiro para o envelhecimento**.

Seminário promove diálogo a respeito da preparação para aposentadoria

Seg, 04 de Setembro de 2023 17:29