



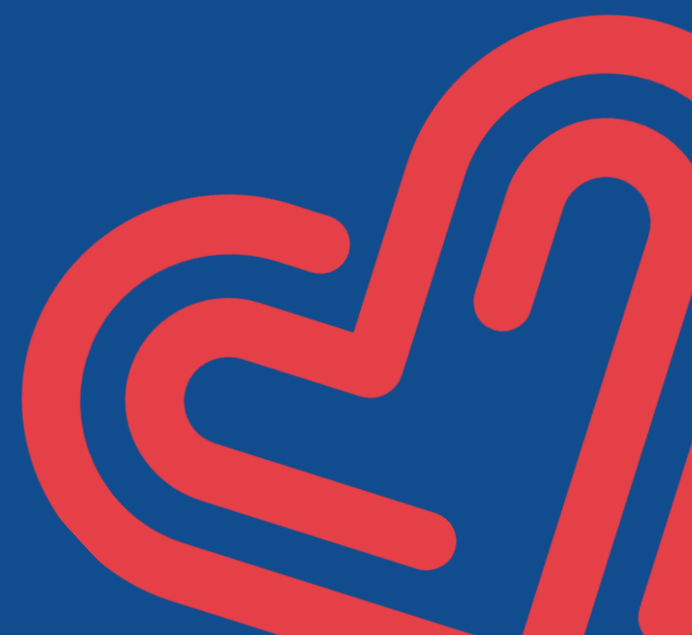
**PBH.GOV.BR**

# Projeto Viver com Saúde



**BELO  
HORIZONTE**  
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA



## **1. Objetivo Geral:**

Desenvolver campanhas e ações de saúde e bem-estar voltadas para aposentados e pensionistas, por meio de parcerias ou iniciativas próprias.

## **2. Objetivos Específicos:**

- Estimular o servidor aposentado à reflexão sobre hábitos de vida saudáveis.
- Demonstrar a importância dos cuidados preventivos à saúde.
- Realizar encontros presenciais e palestras online com temas relacionados a saúde e qualidade de vida.

## **3. Escopo**

Serão realizadas ações de saúde e qualidade de vida voltadas para os aposentados do município de Belo Horizonte, como palestras e encontros presenciais e online.

Serão abordados os temas pertinentes à saúde e hábitos saudáveis principalmente voltados a esta faixa etária.

| Atividade |                                | Mês |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|--------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|           |                                | 01  | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 1         | Criar lista de contatos        |     |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |
| 2         | Reuniões com parceiros         |     |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |
| 3         | Definição dos temas            |     |    |    |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |
| 4         | Encontros presenciais e online |     |    |    |    |    |    |    | x  |    | x  | x  |    |
| 5         | Relatório final                |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |

**Agosto: Saúde Mental na Nova Fase da Vida** *Um bate-papo acolhedor sobre os desafios emocionais da aposentadoria.* Vamos conversar sobre identidade, vínculos, rotina e sentido de vida após o fim da carreira ativa. O objetivo é apoiar quem vive essa transição, prevenindo o isolamento e promovendo saúde mental e bem-estar no envelhecimento.

**Outubro: Longevidade Ativa: Como Cuidar do Corpo e da Mente ao Longo dos Anos.** Este encontro trará orientações práticas sobre hábitos saudáveis que favorecem um envelhecimento com mais energia, autonomia e qualidade de vida. Serão abordados temas como alimentação, atividade física, sono e autocuidado, com foco na prevenção de doenças crônicas e na manutenção da vitalidade.

**Agosto: Saúde Mental na Nova Fase da Vida** *Um bate-papo acolhedor sobre os desafios emocionais da aposentadoria.* Vamos conversar sobre identidade, vínculos, rotina e sentido de vida após o fim da carreira ativa. O objetivo é apoiar quem vive essa transição, prevenindo o isolamento e promovendo saúde mental e bem-estar no envelhecimento.

Marcos:

- 1º Encontro dia 20 de agosto de 2025. Auditório 19 º Andar.
- 2º Encontro dia 22 de outubro de 2025. Virtual
- 3º Encontro dia 06 de novembro de 2025. Auditório 19 º Andar.

