



ESTADO DO PARANÁ  
POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE PESSOAL  
SEÇÃO DE ASSISTENCIA SOCIAL



## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA RECOMEÇAR**

A exclusão do sistema de produção promove um senso de inutilidade e uma insegurança pessoal, levando, em alguns extremos, ao surgimento de sofrimentos psíquicos e morais, potencializando o risco dos desajustes em várias esferas da vida pessoal. Para o indivíduo, as decorrências negativas podem favorecer o adoecimento, tanto físico quanto emocional, especialmente em função das somatizações, impactando, sobretudo, na autoestima do indivíduo.

Como forma de minimizar o sofrimento, diante do impacto causado pelo desligamento do trabalho, na organização de seu efetivo, a corporação tem direcionado sua atenção, através da Sessão de Assistência Social, órgão de apoio normativo da Diretoria de Pessoal da PMPR, a desenvolver ações que preparam, apoiam e orientam os policiais-militares que estão prestes a se aposentar, na busca de respostas a suas questões e autoconhecimento.

O Programa Recomeçar está disposto no artigo 69 do Decreto 7339 de 2010 (RISG-PMPR) é realizado por meio de atividades de palestras em aproximadamente cinco encontros, aos quais são debatidos assuntos como qualidade de vida, saúde mental na aposentadoria, atividade física na aposentadoria, direitos dos policiais militares e por último um passeio destinado ao antiestresse.

Para ter esse programa em sua Unidade entre em contato com a Sessão de Assistência Social, rua santo antonio 231, Bairro Rebouças – Curitiba-PR, fone (41) 3333-2782 ou por meio do Psicólogo de sua Unidade.

*Para alcançar o emocional é preciso falar sobre tudo aquilo que tem trazido o desequilíbrio! Procure um psicólogo!*

*Seção de Assistência Social da Polícia Militar do Paraná, Rua Santo Antônio, 231, Rebouças,  
Curitiba, Paraná, Fone: (41) 3333-8328- e-mail sas@pm.pr.gov.br*