

*Print/MicrosoftTeams*



*Seminário ajuda servidor do Sisema a se preparar para aposentadoria*

O envelhecimento populacional é uma das transformações sociais mais significativas do século XXI. Para ajudar o servidor do Sistema Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos (Sisema) a se preparar para a aposentadoria, a Superintendência de Desenvolvimento de Pessoas (SGDP) realiza, de 4 a 6 de setembro, o Seminário Online *O futuro é um presente*. Nesta segunda-feira (4), mais de 100 pessoas participaram do evento.

No primeiro dia de debates, a abertura do seminário *O futuro é um presente* foi feita pela secretária-executiva da Semad, Valéria Cristina Rezende; pela subsecretária Ana Carolina Lopes de Almeida, e pelo superintendente de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas, Renato Alves Pereira.

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, Lívia Tatiane Pereira Diniz e Luiza Cristianne Ferreira Vieira Volpin, ambas da Semad, apresentam **Práticas de Gestão do Conhecimento no PPA**. Encerrando o dia e o Webinário, Érica Rigueira Abou-Id, da Semad, conduz a atividade **O presente é agora**.



