



PROJETO:

ESPAÇO TERAPÊUTICO DE LONGEVIDADE CLÁUDIA BLANC

OBJETIVO:

O objetivo principal e relevante deste Projeto Terapêutico Claudia Blanc é melhorar a qualidade de vida dos aposentados, promovendo seu bem-estar emocional, físico e social. Isso será alcançado por meio de intervenções terapêuticas que abordarão aspectos psicológicos, físicos e sociais.

DESENVOLVIMENTO:

1- AVALIAÇÃO INICIAL:

Realizar uma avaliação inicial de cada participante para identificar suas necessidades físicas, emocionais e sociais,

Coletar informações sobre histórico médico, condições de saúde, interesse e preferências individuais.

2- INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA:

Oferecer sessões em grupo com psicólogo qualificado.

Abordar questões como ansiedade, depressão, solidão e adaptação à aposentadoria.

Fornecer estratégias para lidar com o estresse e promover a resiliência emocional.

3 – ATIVIDADES FÍSICAS ADAPTADAS:



Desenvolver programas de exercícios personalizadas para atender as necessidades de cada participante.

Incluir atividade de alongamento, fortalecimento e aeróbicas para manter a saúde físicas.

Promover a participação em atividade ao ar livre e piscina para estimular o contato com a natureza através de hidroginástica.

4- INTERVENÇÃO NUTRICIONAL:

Oferecer grupo com nutricionista para orientar sobre dietas equilibradas e adequadas a idade.

Oferecer workshops culinários para ensinar receitas saudáveis e práticas alimentares.

5- ATIVIDADES SOCIAIS E CULTURAIS:

Organizar grupos de convívio social para promover a interação entre os participantes.

Oferecer aulas de artesanatos, dança, músicas ou outras atividades culturais e recreativas.

Realizar excursões e visitas a locais de interesse para enriquecer a vida social.

6- FISIOTERAPIA GRUPAL:

Promover a todos os ativos/inativos atividades física e mental em grupo com objetivo de garantir um envelhecimento com mais saúde e dando-lhes flexibilidades para levar uma vida mais autônoma com o passar dos anos e com isso é realizada brincadeiras, conversas, jogos da memória entre outros.

7- CAPMA ITINERANTE:



CAIXA DE ASSISTÊNCIA, PREVIDÊNCIA E PENSÕES DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE APERIBÉ - C A P M A

Visa promover informações para os ativos/inativos de como anda o INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA CAPMA prestando esclarecimentos em relação as aposentadorias e fazendo de certa forma uma Audiência Pública levada a todos com transparência e eficiência.

8- CINEMA

É uma iniciativa para trazer aos seus segurados um momento agradável de se reunir para assistir filmes, documentários, palestras que tragam a eles diversão, entretenimento e informações e com isso tirar eles da solidão e possível depressão.

UTILIZAÇÃO DOS RECURSOS:

O custo- benefício da iniciativa é ótimo, uma vez que todo profissional do Projeto é custeado pela PREFEITURA MUNICIPAL DE APERIBÉ/RJ e como patrocinadores temos as Empresas HILLO e a DEEPWATER ORION / TRANSOCEAN e pelos Diretores da CAPMA.

CONCLUSÃO:

O PROJETO TERAPEUTICO DE LONGEVIDADE CLÁUDIA BLANC visa proporcionar um ambiente enriquecedor e de apoio, que capacita os participantes a enfrentar os desafios da aposentadoria.

Ao longo do processo, espera-se que os inativos alcance uma melhor qualidade de vida, mantendo sua saúde física e mental, estabelecendo conexões sociais significativas e disputando de uma aposentadoria mais plena e satisfatória. Avaliações regulares serão realizadas para medir o progresso e ajustar as intervenções de acordo com as necessidades individuais. Este projeto busca enriquecer os anos de vida após a aposentadoria, promovendo uma longevidade ativa e saudável.



CAIXA DE ASSISTÊNCIA, PREVIDÊNCIA E PENSÕES DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO
MUNICÍPIO DE APERIBÉ - C A P M A

Com isso já formalizado, irá nos ajudar com o Pró-Gestão, uma vez que ainda não aderimos porque a Capma neste ano de 2024 ainda não há na sua nomenclatura o CONSELHO DELIBERATIVO e no ano de 2025 com a Eleição será formado o mesmo e ELEITO pelos funcionários, nos dando a oportunidade de aderência.

A CAPMA como todos viram acima busca sempre inovar, com projetos, iniciativas para o bem-estar dos funcionários ativos e inativos como um todo, objetivando um envelhecimento com mais saúde e longevidade para todos.

ORGANIZAÇÃO EQUIPE CAPMA

- 2024 / 2025 -