

Apêndice

José Luiz Riani Costa
Amarilis M. Muscari Riani Costa
Gilson Fuzaro Junior
(orgs.)

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

COSTA, JLR., COSTA, AMMR., and FUZARO JUNIOR, G., orgs. Apêndice. In: *O que vamos fazer depois do trabalho?* Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 143-145. ISBN 978-85-7983-763-0. Available from: doi: [10.7476/9788579837630](https://doi.org/10.7476/9788579837630). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa-9788579837630.epub>.



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

APÊNDICE

Neste apêndice é apresentado um texto baseado na proposta dos “10 mandamentos da aposentadoria feliz”, que, de certa forma, sintetiza as discussões apresentadas ao longo do livro, com o objetivo de colaborar na implantação de PPA por parte de instituições públicas e privadas, bem como sugerir reflexões aos trabalhadores que se preparam para a aposentadoria e aos já aposentados.

A Unesp disponibiliza, por meio do Podcast Unesp, um conjunto de rádio *releases* sobre diversos assuntos, cujos conteúdos podem ser reproduzidos por emissoras de rádio e outros meios de comunicação de todo o país.

Por ocasião do Ciclo de Palestras sobre Preparação para Aposentadoria, organizado no câmpus de Rio Claro, em 2012, foi gravado um *podcast* que teve como título “Pesquisador da Unesp dá dicas para uma aposentadoria feliz”, que pode ser acessado no *link* <http://podcast.unesp.br/radiorelease-13072012-pesquisador-da-unesp-da-dicas-para-uma-aposentadoria-feliz>.

A partir desse *podcast* foi produzida uma série especial com dez falas sobre os “10 mandamentos da aposentadoria feliz” que contou com a seguinte apresentação:

“O tempo pós-aposentadoria pode significar um dos melhores períodos da vida. José Luiz Riani Costa, pesquisador da Unesp em Rio Claro e membro do Núcleo Unesp-Unati (Universidade Aberta à Terceira Idade), desenvolveu dicas especiais para a con-

quista da ‘aposentadoria feliz’ que podem ser resumidas em dez mandamentos. Especial elaborado por Melina Cintra”. A seguir são apresentados os títulos e respectivos *links* de 10 *podcasts* que poderão ajudar no desenvolvimento de atividades de Programas de Preparação para Aposentadoria. Na versão digital do livro, basta clicar sobre o *link* para ouvir ou fazer download do conteúdo gravado.

I – Prepare-se para esta nova fase da vida, inclusive emocionalmente: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-18072012-especial-aposentadoria-feliz-i--prepara-se-para-esta-nova-fase-da-vida-inclusive-emocionalmente>.

II – Mantenha-se sempre ativo: caminhe, jogue brinque e, sobretudo, dance: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-19072012-especial-aposentadoria-feliz-ii-mantenha-se-sempre-ativo-caminhe-jogue-brinque-e-sobretudo-dance>.

III – Participe de atividades culturais diversificadas, como música, cinema e teatro: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-20072012-especial-aposentadoria-feliz-iii--participe-de-atividades-culturais-diversificadas-como-musica-cinema-e-teatro>.

IV – Mantenha os laços com amigos e familiares, construindo redes de suporte social: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-23072012-especial-aposentadoria-feliz-iv--mantenha-os-lacos-com-amigos-e-familiaresconstruindo-redes-de-suporte-social>.

V – Seja um eterno aprendiz: língua estrangeira, instrumento musical, pintura etc.: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-24072012-especial-aposentadoria-feliz-v-seja-um-eterno-aprendiz-lingua-estrangeira-instrumento-musical-pintura-etc>.

VI – Curta a natureza e conheça novos lugares, começando pelos mais próximos: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-25072012-especial-aposentadoria-feliz-vi-curta-a-natureza-e-conheca-novos-lugares-comecando-pelos-mais-proximos>.

VII – Faça planos e tente realizá-los, participando das decisões que lhe dizem respeito: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-2607>

2012-especial-aposentadoria-feliz-vii--faca-planos-e-tente-realiza-los-participando-das-decisoes-que-lhe-dizem-respeito.

VIII – Inclua legumes, verduras e frutas no seu cardápio, coma apenas o necessário: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-27072012-especial-aposentadoria-feliz-viii--inclua-legumes-verduras-e-frutas-no-seu-cardapio-coma-apenas-o-necessario>.

IX – Cuide da sua saúde: realize exames regularmente e adote hábitos saudáveis: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-30072012-especial-aposentadoria-feliz-ix--cuide-da-sua-saude-realize-exames-regularmente-e-adote-habitos-saudaveis>.

X – Sorria sempre que possível, chore se necessário: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-31072012-especial-aposentadoria-feliz-x--sorria-sempre-que-possivel-chore-se-necessario>.

Também foi produzido um *podcast* sobre o Ciclo de Palestras sobre Preparação para Aposentadoria, cujo *link* é:

Unesp de Rio Claro promove palestras preparatórias para a aposentadoria: <http://podcast.unesp.br/radiorelease-14072012-unesp-de-rio-claro-promove-palestras-preparatorias-para-a-aposentadoria>.