

# Você conhece o PPREB – Programa de Preparação para a Reserva do Exército Brasileiro?

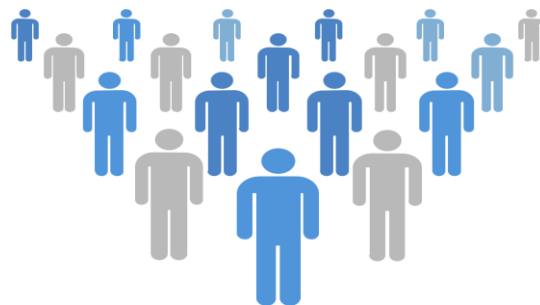
## Onde procurar orientação:

- ✓ Site da DAP: <http://www.dcpas.eb.mil.br/index.php/pt/ultimas-noticias/60-institucional/200>
- ✓ Seção de Assistência Social Regional (SAS R)

**PROCURE A SAS DA SUA REGIÃO MILITAR!**

RM	TELEFONE	RITE <sub>x</sub>
SAS/1ª RM	(21)2519-5492	810
SAS/2ª RM	(11)3888-5310	820
SAS/3ª RM	(51) 3220-6483/6624/6506	830
SAS/4ª RM	(31)3508-9827	804
SAS/5ª RM	(41)3592-4457	835
SAS/6ª RM	(71)3320-1940	876
SAS/7ª RM	(81)2129-6325	870
SAS/8ª RM	(91)3211-3780/3769	848
SAS/9ª RM	(67)3368-5733	890
SAS/10ª RM	(85)3355-1711	871
SAS/11ª RM	(61) 2035-2397/2396/2398	860
SAS/12ª RM	(92) 3659-1257	840

## DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL



<http://www.dap.eb.mil.br>

[sas@dcpas.eb.mil.br](mailto:sas@dcpas.eb.mil.br)

(61) 3415 – 6629



## PREPARAÇÃO PARA A RESERVA



## Programa de Preparação para a Reserva

A passagem para a reserva remunerada sinaliza uma nova fase na vida do militar. Nesse contexto, destaca-se a ação socioassistencial do Programa de Preparação para a Reserva e Aposentadoria do Exército Brasileiro (PPREB), que tem por objetivo disseminar a cultura de **planejamento de vida** no âmbito do Exército.

A passagem para a reserva é um momento significativo de **transição pessoal e profissional**, podendo ocasionar, caso não haja preparação, impactos negativos à vida do militar. Assim, quanto mais cedo as reflexões sobre esse momento forem iniciadas, mais tranquila e prazerosa poderá ser essa transição.



## Por que me preocupar?

O momento do pós-carreira é considerado um evento normativo da vida. A perda do papel profissional e o afastamento dos relacionamentos ligados ao contexto ocupacional são frequentemente associados a prováveis **consequências estressantes**. Uma experiência positiva na inatividade depende de um **projeto de vida ativo** para potencializar a qualidade de vida, autonomia física e financeira, o bem-estar físico, social e mental.



## Projeto de Vida

Pensar na reserva pode provocar sentimentos totalmente opostos conforme o ponto de vista de cada um. Para muitos, é um momento muito esperado, em que haverá tempo para realizar sonhos e desenvolver atividades para as quais não havia tempo até então. Outros encaram esse período futuro com grande apreensão, seja pela falta de perspectiva do que fazer com seu tempo livre ou pelo sentimento da perda de identidade e de status na sua rotina diária.

Seja qual for a sua perspectiva, em qualquer uma das situações, é preciso ter um projeto de vida. Todos querem ter qualidade de vida quando forem idosos, mas para realizar esse objetivo, é necessário se planejar antes dessa fase chegar.

Na prática, para formular um projeto de vida, o primeiro passo é entender que com a inatividade começará um novo ciclo. Antes dos 40 ou 50 anos a energia das pessoas está voltada para construir a família, a ser bem-sucedido na carreira. A partir daí, entendendo que virá um novo ciclo, deve-se começar a pensar o que fazer dele. Nesse sentido, ter um projeto de vida está ligado a ter um propósito.

## Dicas para ajudar na elaboração de um plano de vida e carreira

- ✓ Analise o cenário atual.
- ✓ Defina seus objetivos.
- ✓ Defina o tempo, etapas e prazos para a finalização do plano.
- ✓ Identifique sua motivação e realize seu

plano de vida e carreira.

✓ Reflita sobre as suas habilidades e competências, sejam elas pessoais ou profissionais; no que você se destaca mais, quais características te ajudaram a crescer, quais são os seus valores, seus pontos de melhoria e suas limitações, entre outros pontos.

✓ Durante o desenvolvimento do plano de vida e carreira, é completamente normal que em algum momento, você precise fazer ajustes, pois a nossa vida e a nossa carreira são repletas de imprevistos, para os quais devemos nos manter preparados, para lidar com eles da melhor maneira possível.

## Etapas para uma Reserva saudável

✓ **Mudança de vida** - Alguns hábitos tomam a inatividade mais proveitosa.

✓ **Laços sociais** - Cultive as amizades de longa data e esteja aberto para conhecer novas pessoas.

✓ **Exercício físico** - Esportes mantêm a mente e o corpo sãos. Opte pela sua modalidade preferida.

✓ **Vigor mental** - Aproveite para realizar aquele projeto que você sempre sonhou em fazer.



✓ **Sedentarismo** - Não passe o dia sentado no sofá. Organize uma agenda de compromissos.

✓ **Sono** - Não exagere nas horas sobre o travesseiro, mas aproveite aquela soneca uma vez ou outra.

✓ **Alimentação** - Aposte numa dieta rica em frutas e verduras. Que tal ariscar receitas novas?