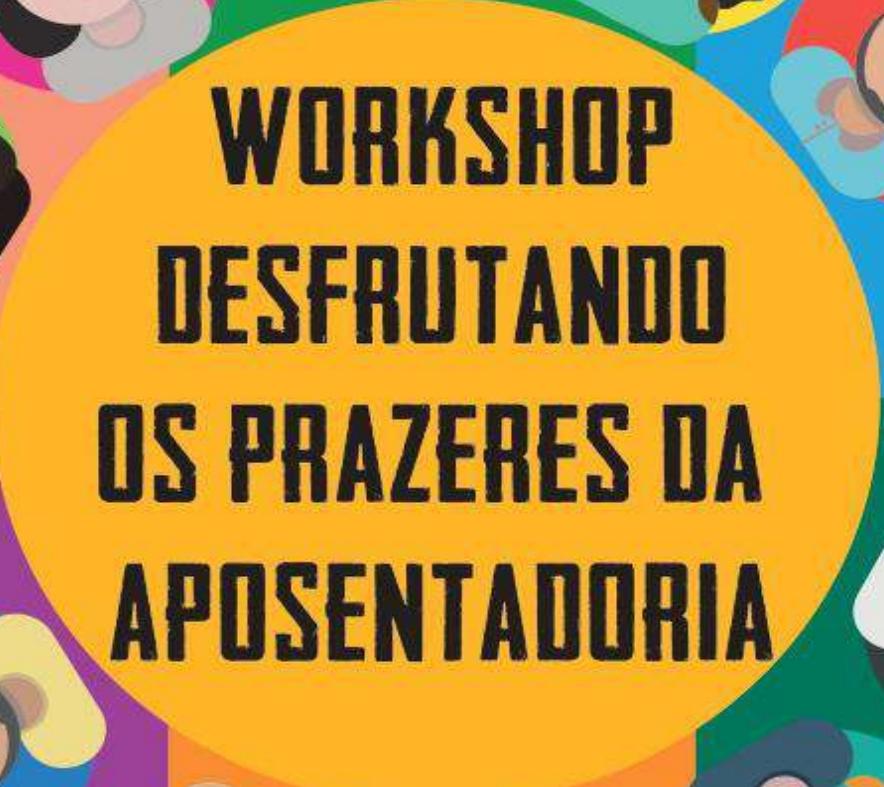


JOZADAKE  
PETRY  
FAUSTO  
VITORINO



**WORKSHOP  
DESFRTANDO  
OS PRAZERES DA  
APOSENTADORIA**

EDITORAR INOVAR

## **WORKSHOP: DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA**



JOZADAKE PETRY FAUSTO VITORINO

WORKSHOP: DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA

1.<sup>a</sup> edição

MATO GROSSO DO SUL  
EDITORAR INOVAR  
2021

**Copyright © da autora.**

Todos os direitos garantidos. Este é um livro publicado em acesso aberto, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que sem fins comerciais e que o trabalho original dos autores e autoras seja corretamente citado.

---

**Jozadake Petry Fausto Vitorino.**

**Workshop:** desfrutando os prazeres da aposentadoria. Campo Grande: Editora Inovar, 2021. 86p.

ISBN: 978-65-86212-95-2

DOI: 10.36926/editorainovar-978-65-86212-95-2

1. Aposentadoria. 2. Envelhecimento populacional. 3. Projeto de intervenção. 5. Autora. I. Título.

CDD – 360

---

**Os conteúdos dos capítulos são de responsabilidade da autora.**

**Revisão do texto: a autora.**

**Ilustração da capa enviada pela autora: baseada na ilustração de "Designed by rawpixel.com / Freepik"**

**Conselho Científico da Editora Inovar:**

Franchys Marizethe Nascimento Santana (UFMS/Brasil); Jucimara Silva Rojas (UFMS/Brasil); Maria Cristina Neves de Azevedo (UFOP/Brasil); Ordália Alves de Almeida (UFMS/Brasil); Otília Maria Alves da Nóbrega Alberto Dantas (UnB/Brasil), Guilherme Antônio Lopes de Oliveira (CHRISFAPI - Cristo Faculdade do Piauí).

*“Existe uma fonte de juventude: é sua mente, seus talentos, a criatividade que você traz para sua vida e para a vida das pessoas que você ama. Quando você aprender a usar essa fonte, terá verdadeiramente vencido a idade”.*

(Sophia Loren)

## LISTA DE SIGLAS

<b>ASDER</b>	Associação ou Organização
<b>BM&amp;F</b>	Investimento no Mercado Financeiro – Bolsa de valores
<b>CBIC</b>	Financiamento Habitacional – Mercado Imobiliário
<b>CDB</b>	Crédito com juros baixos
<b>CF/ 88</b>	Constituição Federal de 1988
<b>CEPSH-UFSC</b>	Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC
<b>CRAS</b>	Centro de Referência em Assistência Social
<b>DEINFRA</b>	Departamento Estadual de Infraestrutura do Estado de Santa Catarina
<b>DER</b>	Departamento de Estradas de Rodagem
<b>DOH</b>	Departamento de Obras Hidráulicas
<b>ETFS</b>	Fundos que replicam, investimentos em ações
<b>FDG</b>	Fundo Garantidor de Crédito
<b>GEREH</b>	Gerência de Recursos Humanos
<b>HSBC</b>	Banco Global Britânico
<b>IBGE</b>	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
<b>IPCA</b>	Plataforma que investe na bolsa de valores e no produto Interno Bruto
<b>LCAS</b>	Letras de Crédito de Organização
<b>LTN</b>	Letras de Tesouro Nacional
<b>NETI</b>	Núcleo de Estudos da terceira Idade
<b>NTN</b>	Notas do Tesouro Nacional
<b>OMS</b>	Organização Mundial da Saúde
<b>PPA</b>	Programa de Preparação para Aposentadoria
<b>PCI</b>	Produto Interno Bruto
<b>RH</b>	Gerência de Recursos Humanos
<b>SSO</b>	Serviço Social
<b>SESC</b>	Serviço Social do Comércio
<b>SPC</b>	Serviço de Proteção ao Crédito
<b>UFSC</b>	Universidade Federal de Santa Catarina

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Objetivo Geral .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>8</b>
<b>3. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>9</b>
<b>4. METODOLOGIA .....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 Ação escolhida .....</b>	<b>12</b>
<b>4. 2 Análise dos dados.....</b>	<b>12</b>
<b>4.3 Detalhamento por Atividade .....</b>	<b>12</b>
<b>4.4 Programação do Workshop Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria.....</b>	<b>14</b>
<b>5 DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS .....</b>	<b>16</b>
<b>6. AVALIAÇÃO DA ESTAGIÁRIA DOS ENCONTROS DO WORKSHOP .....</b>	<b>67</b>
<b>7. DEMAIS ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE O SEMESTRE .....</b>	<b>68</b>
<b>8. AVALIAÇÃO DA ESTAGIÁRIA ACERCA DAS ATIVIDADES REALIZADAS DENTRO DO WORKSHOP.....</b>	<b>68</b>
<b>8. 1 Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria .....</b>	<b>69</b>
<b>9. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE APRENDIZADO.....</b>	<b>70</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>71</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXO 1.....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXO 2.....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO 3.....</b>	<b>75</b>
<b>ANEXO 4.....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXO 5.....</b>	<b>77</b>
<b>ANEXO 6.....</b>	<b>78</b>
<b>ANEXO 7.....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO 8.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXO 9.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXO 10.....</b>	<b>82</b>

## 1. INTRODUÇÃO

No Brasil, o envelhecimento populacional está relacionado com o aumento da expectativa de vida e com a diminuição da taxa de fecundidade. Sobre o tema, Veras (2009, p. 549) ressalta: “O Brasil hoje é um ‘jovem país de cabelos brancos’”. “A cada ano, 650 mil novos idosos são incorporados à população brasileira” [...]. É preciso dizer que, no Brasil, muitos idosos, além de estarem vivendo cada vez mais, encontram-se saudáveis e com muita disposição para viver a vida, contudo, alguns, à medida em que a idade avança, necessitam de autocuidado e do cuidado de seus familiares, amigos e vizinhos. Com isso, uma das mudanças advindas no decurso do envelhecimento trata do processo de Aposentadoria (VITORINO, 2017).

Muito embora ao longo da existência da vida economicamente ativa, (voltada ao mercado de trabalho), tenhamos no modo de produção capitalista a força de trabalho apropriada pelo capital - tornando-a, assim, uma mercadoria -, entende-se que é pelo trabalho que garantimos nossa sobrevivência. Além disso, por meio do labor, criamos vínculos e interagimos com os demais seres humanos dentro da sociedade em que vivemos (NETTO; BRAZ, 2012). O DEINFRA tem como finalidade implementar a política formulada pelo Governo do Estado de Santa Catarina, por intermédio da Secretaria de Estado da Infraestrutura, para a infraestrutura de transportes (sistemas viários, rodovias, ferrovias, vias navegáveis, instalações portuárias e aeroviárias), edificações e obras hidráulicas de Santa Catarina, segundo os princípios e diretrizes estabelecidos na Lei Complementar n.º 382/2007.

A Instituição tem sua sede na capital de Santa Catarina, e conta com oito Superintendências de apoio inter-regionais. Assim, conforme o Decreto n.º 1.023, de janeiro de 2008, ficou estabelecido:

1. Superintendência Regional Sul;
2. Superintendência Regional Norte;
3. Superintendência Regional Litoral Centro;
4. Superintendência Regional Vale;
5. Superintendência Regional Planalto;
6. Superintendência Regional Oeste;
7. Superintendência Regional Meio-Oeste; e
8. Superintendência Regional Extremo-Oeste.

O Serviço Social (SSO), inserido na Gerência de Recursos Humanos (GEREH) da Diretoria Administrativa do Órgão, (Anexo 3) prática inúmeros atendimentos, sendo os usuários os Servidores ativos lotados na Sede bem como nas Superintendências Regionais.

Com base em dados da Gerência de Recursos Humanos (GEREH) e na própria vivência acadêmica durante o Estágio Curricular não Obrigatório e Obrigatório I, II e III realizados de 17/08/2015 a 16/08/2017 no Departamento Estadual de Infraestrutura (DEINFRA), observou-se que havia muitos Servidores que permaneciam no trabalho com o benefício do “Abono Permanência”, por tempo indeterminado, porém em fase de Aposentadoria. Segundo Instrução Normativa nº2/SEA de 11/07/2014, o Abono de Permanência é:

É um benefício constitucional que prevê o reembolso da contribuição previdenciária ao funcionário público que esteja em condição de se aposentar com base no art. 40, parágrafo 1º, inciso III e art. 2º e 3º da Emenda Constitucional nº 41/2003, mas que optou por permanecer em atividade.

Naquele período, o corpo funcional do DEINFRA era composto por 515 Servidores ativos em todo o Estado de Santa Catarina (Anexos 1 e 2). A Sede possui 203 Servidores com 82 possíveis Aposentadorias, entretanto, observou-se que o DEINFRA não oferecia Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA). Em 2016, estavam previstas na sede do DEINFRA Aposentadorias para 62 servidores e, em 2017, para 82 servidores.

Tal situação nos motivou a desenvolver um projeto<sup>1</sup> que contemplasse a questão da temática, a “Aposentadoria”. Assim, para fins do nosso estudo, delimitamos os Servidores em fase de pré-aposentadoria, equivalente ao período de 2016 a 2017, lotados na Diretoria Administrativa da Sede (em Florianópolis), sendo esses, os sujeitos do nosso Projeto de Intervenção. Nesse sentido, o objeto de intervenção refere-se à construção de subsídios para futura implementação de um Programa de Aposentadoria que possa abranger todos os Servidores do DEINFRA em processo de Aposentadoria.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo Geral

Oferecer subsídios ao DEINFRA para a elaboração de uma futura proposta de PPA aos Servidores da Instituição.

### 2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Proporcionar momentos de fala com os pré-aposentados sobre as atividades que realizam enquanto Servidores ativos e suas expectativas quanto ao processo de Aposentadoria;

<sup>1</sup> Este livro é resultado do Projeto de Intervenção apresentado como requisito da disciplina de Supervisão Acadêmica de Estágio Obrigatório III, do Departamento de Serviço Social da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. A aplicação deste Projeto de Intervenção contou com a supervisão acadêmica e do campo de Estágio - o DEINFRA.

- ✓ Oferecer palestras com parceria de profissionais de diversas áreas para discussão de temas relacionados à vida pós-trabalho, bem como promover debates sobre assuntos que dizem respeito aos anseios, aos medos, às expectativas e à qualidade de vida no processo de Aposentadoria;
- ✓ Identificar quais são suas expectativas e as alternativas de planejamento para a vida na Aposentadoria; e
- ✓ Verificar, por meio de diferentes atividades, as demandas e sugestões de ideias dos funcionários em processo de Aposentadoria no DEINFRA que permitam a elaboração de um futuro Programa de Preparação de Aposentadoria.

### 3. JUSTIFICATIVA

Atualmente, no DEINFRA, o atendimento às solicitações de Aposentadoria refere-se basicamente àquele Servidor já aposentado (Inativo). Para o atendimento a esses Servidores aposentados, existe um setor na Gerência de Recursos Humanos – GEREH, chamado “Sempre Amigos”, no qual, anualmente, são convocados a comparecerem, por ocasião do seu aniversário, para a renovação de cadastro, com vistas à comprovação de que ainda permanecem “vivos”, além de receberem seus contracheques.

Diante disso, a realização do Projeto de Intervenção proposto permitirá, inicialmente, o fortalecimento no processo de ensino-aprendizagem, enquanto aluna de Serviço Social, sobre o agir profissional do Assistente Social a partir dos desafios<sup>2</sup> e das expectativas de Servidores ativos da Sede do DEINFRA, em fase de pré-aposentadoria.

Espera-se, ainda, que o trabalho realizado em grupo, possa oferecer subsídios para a proposta de um futuro Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA), de modo que possibilite a reflexão e a transformação da realidade dos Servidores pré-aposentados no contexto institucional e pessoal.

Seguindo esse pensamento, é preciso dizer que neste século, estamos enfrentando o fenômeno de longevidade. No entanto, como encarar e transpor as barreiras dessa nova era em que estamos

---

<sup>2</sup> “Importante demarcar que a realização dessa pesquisa foi recheada de desafios acadêmicos, tendo em vista que, ao longo da formação, pouco se tem em experiência real de vivências práticas de pesquisa. A dificuldade de ser estudante-trabalhador torna ainda mais difícil essa aproximação, pois são limitadas as oportunidades, em razão de tempo, de participações em projetos de extensão e pesquisa. A realização de uma pesquisa junto ao DEINFRA com trabalhadores em processo de aposentadoria possibilitou-lhes um momento importante de serem sujeitos e com visibilidade, na medida em que puderam expressar suas expectativas e opiniões sobre esse processo, conforme diversas manifestações dos participantes ao longo da execução da pesquisa. Os dados coletados na realização da pesquisa empírica possibilitaram-nos a aplicação da teoria na prática, gerando novas informações e transformando-as em conhecimento, o que contribuiu para o nosso aprendizado acadêmico-científico”. (VITORINO, 2017, p. 56).

*longe vivendo?* O mundo está globalizado, porém, ao mesmo tempo que inclui, também exclui (MERCADANTE; BRANDÃO 2009).

Longe viver é se tornar velho com as diversas marcas únicas, entretanto, sempre em processo de reconstrução - de como atingimos e vivemos todas as fases de nossas vidas, e de como construímos a biografia de nós mesmos, marcadas por nossas alegrias, pelo reconhecimento e pela superação de nossas ansiedades, de nossas angústias, ou de nossos ressentimentos, pois o modo de construir o bem viver, para longe viver, é próprio e singular para cada pessoa. (MERCADANTE; BRANDÃO, 2009).

Goldenberg (2014, p. 37-38) afirma que:

Por meio desses indivíduos singulares é possível pensar quais seriam as possibilidades práticas de uma pessoa velha quando um máximo de oportunidades lhe é oferecida. Mas, não é necessário ser um artista famoso para recusar rótulos, etiquetas e preconceitos associados à passagem do tempo. Muitos homens e mulheres que [...] não são famosos ou ricos, também questionam, com suas práticas cotidianas, os estereótipos, derrubam tabus e inventam novas possibilidades e significados para o envelhecimento. Eles também não aceitam se comportar, vestir e falar de determinadas maneiras consideradas adequadas para um “velho”. Ao contrário, eles enfatizam que, com mais idade, conquistaram a liberdade de ser “eles mesmos”. Afirmam que, mais velhos, passaram a priorizar a liberdade para escolher o que querem e o que não querem fazer.

É preciso dizer que o bem viver-envelhecer é, de certa maneira, fala contemporânea. Mercadante; Brandão (2009) não se conhece, e nem se deliberou ainda, o bem viver-envelhecer. Todavia, podemos generalizar este bem viver/longe viver? E as escolhas individuais, com suas motivações particulares? Então, faz-se necessário ter clareza de nossa personalidade e das inter-relações entre a objetividade dos fatos e a subjetividade da escolha dos nossos caminhos, até porque é o que nos atribui um lugar singular no tempo-espacô de vida.

Já, Kaufman (2012, p. 38) considera que:

Podemos pensar no envelhecimento como tempo de passagem, nova travessia, quando o arquipélago do herói mais uma vez se apresenta desta feita menos vigoroso no que diz respeito à ação e mais evidente no seu aspecto contemplativo. O herói é convocado para que o indivíduo possa se renovar, reconstruir-se, e permitir que o *puer* auxilie o *senex* no seu nascimento. A passagem pelo envelhecimento é, portanto, mais uma tarefa necessária, de desenvolvimento, nova etapa do caminho de individualização – assim nos revelam os mitos, a arte e, por fim, a própria vida, que mais uma vez se transforma.

Diante disso, não poderíamos analisar está “re-apropriação de si” como um dos desafios subjetivos a ser encarado para melhor longe viver no século XXI? (MERCADANTE; BRANDÃO, 2009).

Segundo as estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015), em 2050, o mundo terá dois bilhões de idosos. Kalache, em (2008), já questionava: Como adequar a sociedade a essas transformações demográficas brutais? E conclui que é “*Começando a pensar e planejar já*” (grifo meu). Brandão (2009, p. 59) apresenta, em sua pesquisa, o depoimento de uma mulher, professora, 60 anos, que afirma:

“...quando se começa a sentir e perceber alguns sinais de envelhecimento? A natureza vai sinalizando – a idade dos filhos, chegada dos netos, aposentadoria, menopausa, rugas, dificuldades de certos movimentos, diminuição da força física, maior vulnerabilidade quanto à saúde etc. – mas a percepção e interpretação desses sinais de envelhecimento, dependem, sobretudo, do “estado de espírito” de cada um... O que faz uma pessoa se sentir velha, no sentido de sentir-se “acabada” ou “acabando-se”, (é) quando se perde o encanto pela vida, independentemente da idade”.

Mas, como encarar e procurar superar as limitações? E ainda, como se apresentam e quais são nossas expectativas no século em que estamos longe vivendo?

Existe uma resposta tão simples diante da complexidade e das desigualdades de vida de cada um?

Assim, nesse mesmo viés, Roesler (2014) menciona que o processo de Aposentadoria está fortemente ligado, para os sujeitos, ao significado de trabalho - o qual não está imune de contradições e ambiguidades. Sua vivência como crise, fase, fruição e bem-estar ou amargura e “morte social” encontra eco na direção sócio-histórica de cada sujeito, examinando-se a relação entre objetivos, e a real construção da trajetória de suas vidas, considerando-se que, para alguns sujeitos, a vida é o trabalho, e o trabalho é a vida.

Para ilustrarmos esse Projeto de Intervenção, trazemos a seguir depoimentos que demonstram as expectativas, os medos, as angústias e as diversidades de pensamentos dos Servidores Públicos da SEDE do DEINFRA em processo de Aposentadoria.

Por conseguinte, diante do exposto, justifica-se aqui o presente Projeto de Intervenção.

#### 4. METODOLOGIA

Em relação à metodologia, definimos pela pesquisa de caráter exploratório e de base de estudo qualitativo com ênfase na roda de conversa, a qual é um método que consiste na criação de diálogos em que os trabalhadores se expressam e, sobretudo, ouvem os outros e a si mesmos. (COELHO, 2021). Richardson (2008) diz que os estudos qualitativos podem descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de determinadas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais, contribuir no processo de mudança de determinado

grupo, além de possibilitar o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos. A pesquisa é um trabalho artesanal, isto é, não se abstrai da capacidade criadora; é realizada, essencialmente, por uma linguagem constituída tendo por base conceitos, hipóteses, métodos e técnicas. Essa linguagem se edifica em um compasso próprio e particular (MINAYO, DESLANDES; NETO; GOMES, 2002).

#### **4.1 Ação escolhida**

Para a realização do **WORKSHOP DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA**, foram realizados quatro encontros<sup>3</sup>, cujos títulos englobaram:

- Preparação para a Aposentadoria;
- O Processo de Mudança;
- Educação Financeira;
- Atividade Física e Promoção à Saúde; e
- Aspectos Psicológicos e Sociais.

#### **4. 2 Análise dos dados**

Para a análise dos dados, buscou-se identificar os Ministrantes do **WORKSHOP** por Ministrante 1 ( $M_1$ ); Ministrante 2 ( $M_2$ ); Ministrante 3 ( $M_3$ ); Ministrante 4 ( $M_4$ ); e Ministrante 5 ( $M_5$ ). E, para os Participantes, denominou-se Participante, com a devida numeração. Exemplo:  $P_1$ ,  $P_2$ , até  $P_{17}$ .

#### **4.3 Detalhamento por Atividade**

A formação do **WORKSHOP DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA** ocorreu da seguinte forma:

---

<sup>3</sup> “Em cada um dos quatro encontros, foram totalizadas 45 presenças. Ao final dos encontros, foi solicitado aos participantes o preenchimento de um questionário com perguntas abertas e fechadas, sendo que 13 questionários foram preenchidos. Posteriormente, foram selecionados aleatoriamente 10 participantes (dentre os 13 que responderam aos questionários), sendo cinco homens e cinco mulheres — os quais foram, doravante, identificados por  $P_1$  até  $P_{10}$  — para que participassem de uma entrevista semiestruturada para aprofundar assuntos abordados no questionário. As entrevistas foram realizadas no período entre 19/06/2017 e 06/07/2017 perfazendo 6 horas e 30 minutos de conversa que foram gravadas e transcritas, dando um total de 71 páginas para análise posterior. Todas as entrevistas foram precedidas de leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes da pesquisa neste ato, respeitando-se as devidas orientações contidas na Resolução 466/2012 e na 510/2016 do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEPHS-UFSC. (VITORINO, 2017, p. 56 e 109).

a) **Atividade 1:** Reuniões de orientação com a Supervisora Acadêmica.

Objetivo: Orientação Acadêmica para o planejamento e a elaboração do Projeto de Intervenção.

Local da atividade: Universidade Federal de Santa Catarina - Centro Socioeconômico.

b) **Atividade 2:** Reuniões de planejamento com a Supervisora de Campo. Local da atividade: Setor de Estágio/Serviço Social do DEINFRA.

c) **Atividade 3:** Elaboração do Relatório e do Projeto de Intervenção. Ambos os documentos foram construídos sob orientação, revisão e correção da Supervisão de Campo em conjunto com a Acadêmica, de acordo com o Cronograma definido nesta atividade.

d) **Atividade 4:** Levantamento na Gerência de Recursos Humanos (GEREH) do número de pré-aposentados, referente ao ano de 2016/2017, lotados na Diretoria Administrativa. Foram realizadas visitas na GEREH para levantamento do número, dos nomes e dos locais de trabalhos dos pré-aposentados, equivalentes aos anos citados acima, os quais foram o objeto de estudo.

e) **Atividade 5:** Elaboração/confecção dos convites. Após os dados levantados, foram elaborados e confeccionados convites para a formação de um grupo de pré-aposentados, lotados na Diretoria Administrativa da Sede do DEINFRA.

f) **Atividade 6:** Visitas aos setores para a entrega de 82 convites personalizados. Com o objetivo de agregar número suficiente de participantes, foram realizadas visitas nos locais de trabalho para a entrega de convites, tornando, desta forma, a abordagem mais acolhedora para a busca da participação efetiva.

g) **Atividade 7:** Reserva do Auditório. Foi feita por Comunicação Interna (CI) à Gerência responsável pelo Auditório, a fim de agendar os dias necessários para os encontros, e obter a chave do referido local.

h) **Atividade 8:** Solicitação do *Coffee break* no Setor de Capacitação (GEREH). Para os encontros, foram organizados *Coffee break*, que foi providenciado pela Gerência de Recursos Humanos, por meio do setor de Capacitação, por isso, há a necessidade de pedido prévio para a organização do evento.

i) **Atividade 9:** Encontros. Para atender aos objetivos deste Projeto, foram necessários quatro (4) encontros, que aconteceram uma vez por semana. A princípio, foi sugerido aos participantes que os encontros acontecessem nas terças-feiras, nos meses de março e abril de 2017. Os encontros aconteceram nos dias 28/03; 04/04; 11/04 e 18/04 de 2017. Com relação ao horário, os encontros eram feitos das 14:00 às 18:00 horas. Para a realização

dos encontros e chamamento dos Servidores, foram colocados cartazes em todos os andares da Sede do DEINFRA (Anexos 6, 7, 8, e 9).

- j) **Atividade 10:** Avaliação dos encontros com aplicação de questionário.
- k) **Atividade 11:** Elaboração do Relatório Final.
- l) **Atividade 12:** Avaliação dos encontros com aplicação de questionário.
- m) **Atividade 13:** Elaboração do Relatório Final.

#### **4.4 Programação do Workshop Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria**

A programação dos quatro encontros realizados no **Workshop** Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria foi assim organizada:

##### **Primeiro encontro – (28/03/2017)**

No primeiro encontro, a Estagiária do Curso de Serviço Social se apresentou, em seguida deu as boas-vindas aos participantes, e fez uma breve apresentação em Power Point sobre a proposta do seu Projeto de Intervenção, entregando aos participantes a programação impressa do **Workshop** (Anexo 5).

Na sequência, passou a fala para a Ministrante 1 ( $M_1$ ) do SC SAÚDE<sup>4</sup>, que apresentou o tema: **Preparação para a Aposentadoria**. Após a palestra, intervalo reservado para o *Coffee break*. Ao retornarem do café, foi sugerido aos participantes que formassem uma **roda de conversa** para que pudéssemos realizar uma **dinâmica**: Cada participante se apresentou, e depois todos responderam a algumas perguntas: Como eu estou hoje no trabalho? Como eu estou me sentindo? Quais as minhas expectativas saindo do trabalho? O que eu gostaria que acontecesse antes que eu saísse do trabalho? Lembrando que essa dinâmica tinha a finalidade de proporcionar momentos de fala com os pré-aposentados sobre as atividades que realizam enquanto Servidores ativos e suas expectativas no processo de Aposentadoria. Assim, a Estagiária de Serviço Social falou aos participantes que para o segundo encontro passaria a eles uma tarefa: Pesquisar, na grande Florianópolis, sobre eventos para possível desfrute deles(as) após a Aposentadoria. Por último, a Estagiária coloca uma **música**, como uma forma de agradecimento do dia de hoje.

**Música:** “Levantar um braço, levantar outro, fazer bamboleio e mexer o pescoço. Olhar para o teto, olhar para o sapato, escolher um amigo e dar um abraço”.

---

<sup>4</sup> É importante salientar, que os materiais disponibilizados pelos (as) palestrantes do SC SAÚDE, foram inseridos nesta pesquisa como parte do Processo de Preparação para a Aposentadoria dos(as) Servidores(as) do DEINFRA - Florianópolis/SC.

E a música se repetia, até que todos os participantes se abraçassem. A participação dos presentes foi unânime, e todos saíram felizes.

### Segundo encontro – (04/04/2017)

A Estagiária entregou uma tarefa impressa aos participantes (Anexo 10) para que eles pudessem pesquisar na Internet ou em outras fontes, políticas públicas e de entretenimento (cultura e lazer) existentes na grande Florianópolis, direcionadas ao perfil do aposentado. Em seguida, a Estagiária faz uma rápida apresentação do  $M_2$ . E o  $M_2$  inicia a palestra – **O processo de Mudança.**  $M_2$ : Ao final da palestra, passou uma mensagem e um vídeo. Intervalo com *Coffee break*. Palestra – **Educação Financeira.**

### Terceiro encontro – (11/04/2017)

Inicia com a palestra – Atividade Física e Promoção à Saúde. Após a palestra, intervalo para o *Coffee break*. Após o intervalo, aconteceu a Palestra – Aspectos Psicológicos e Sociais.

$M_5$ : Os participantes foram divididos em dois grupos de cinco pessoas. Cada grupo teve que apresentar e defender as suas ideias. Então foi proposta a seguinte tarefa: Um grupo será a favor da Aposentadoria, explicando por que é bom se aposentar, vai levantar a sua bandeira. Aposentar é bom por isso...e isso... E o outro grupo será contrário a esse processo, e vai argumentar por qual razão não é bom se aposentar.

Ao final das apresentações, agradecimentos e vivência de harmonização. Em seguida, foi realizada pela Estagiária uma dinâmica, e nela os participantes deveriam dar um abraço no seu colega e dizer: “Que bom que você veio, e não perca o próximo e último encontro”. Essa dinâmica acontece com uma música de Kenny G., de fundo. Todos saíram agradecidos e felizes.

### Quarto encontro – (18/04/2017)

No primeiro momento do quarto e último encontro, a Estagiária deu as boas-vindas aos participantes e lançou uma pergunta: Alguém conseguiu fazer a tarefa que foi passada? **Tarefa:** Os participantes deverão pesquisar políticas públicas e de entretenimento (cultura e lazer) existente na grande Florianópolis ou na Internet, direcionadas ao perfil do aposentado. Somente o  $P_1$  e o  $P_9$  apresentaram contribuições. E como plano B, caso eles não fizessem a atividade, entregou um envelope para cada participante contendo algumas sugestões do que eles poderão fazer na grande Florianópolis quando estiverem aposentados, e apresentou suas contribuições em Power Point. Logo após a apresentação da Estagiária, foram sugeridos trabalhos com os funcionários (ativos) individuais e em grupo. Intervalo para o *Coffee break*. Apresentação em Grupos 1, 2 e 3. Após as apresentações

dos Grupos, a Estagiária passou um vídeo como uma forma de agradecer pelos encontros e pediu aos participantes que cada um dissesse como entrou, desde o primeiro dia, e de como estava se sentindo ao sair. Ao final, a Estagiária fez um agradecimento e, em seguida, entregou o Certificado para cada participante, o qual servirá para a progressão funcional.

## 5 DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS

### ➤ Primeiro encontro

No primeiro encontro, a Estagiária de Serviço Social agradece aos participantes, e depois faz uma breve introdução sobre a Proposta do Projeto de Intervenção, utilizando o Power Point sobre a temática e o objetivo da ação sugerida.

Após esse momento, a Estagiária passa a palavra para a Ministrante, *M<sub>1</sub>* do SC SAÚDE, que apresentará o tema: **Preparação para a Aposentadoria**.

*M<sub>1</sub>*: Eu sou a *M<sub>1</sub>*, trabalho no SC SAÚDE, sou formada em Serviço Social, tenho programação em Neurologista, sou sexóloga, tenho três especializações, e convido vocês a participarem da palestra com o tema: Preparação para a Aposentadoria.

Quando a gente fala em Aposentadoria, a nossa identidade é por intermédio do nosso trabalho. Falamos em identidade profissional, falamos de trabalho. Quem é você? Eu sou o fulano, que trabalha no DEINFRA. Mas, antes de ser o fulano que trabalha no DEINFRA, quem é você? Eu não posso dizer, eu sou o fulano aposentado do DEINFRA. Eu tenho que dizer, eu sou o fulano, que está aqui neste mundo, e que tem um mundo pela frente. A vida tem ciclos, e nesse momento tem um que está acabando... É preciso estar atento, pois esse “ciclo” está acabando e começa um “novo ciclo”. E esse novo ciclo é uma identidade também, não é uma invalidez, não é inatividade. O meu sonho era ministrar a palestra para pessoas de trinta anos de idade.

Assim, o participante comentou que:

*P<sub>10</sub>: Ao contrário do TEMER?*

*M<sub>1</sub>*: Sim, sabem por que, gente? Porque as pessoas precisam se preparar em todos os sentidos, principalmente na parte financeira. As pessoas, quando se aposentam, é que se dão conta das perdas salariais. E dá um exemplo: O autor Alexandre Kalache diz o seguinte: Aos 40 anos, nós temos que fazer o ano de *stand-by*, pois se estamos trabalhando com o aumento da expectativa de vida, quarenta anos, estaremos na metade do processo. Então, como eu planejo envelhecer? Com trinta anos é preciso pensar como eu vou envelhecer. E com a Aposentadoria virão inúmeros questionamentos... A

Aposentadoria vem acompanhada do envelhecer, e com a idade mais avançada, os possíveis problemas de saúde podem aparecer também. Então, pergunta-se: Que sociedade é esta? E que olhar é este sobre o envelhecer? Como as pessoas têm dificuldades em aceitar o envelhecer? Existe muita resistência quando falamos em Aposentadoria e Envelhecimento. É incrível o número de pessoas que ficam adiando sonhos. Quando eu me aposentar... O problema é quando a cabeça para de oxigenar, o problema é quando vira rotina, seja no trabalho, ou na vida cotidiana. O cérebro não oxigena mais. Aí é perigoso chegar o Alzheimer. Qual é o desafio da sua vida que gera desconforto? Se gera desconforto, ótimo! Tudo que gera desconforto, que gera conflito, faz a oxigenação cerebral. Karl Marx diz que “o homem é um ser social, não vive isolado, necessita da convivência com outros seres humanos para se sentir pertencente ao mundo em que vive”. O processo de trabalho traz isso para a gente, “me sentir pertencente”. Por meio do trabalho, “o homem se modifica e transforma o mundo, e ao mesmo tempo em que ele se transforma, humaniza-se”. É uma troca dos dois lados. O trabalho é uma das principais fontes para o sujeito. Essa identidade traz questionamentos: O que eu vou ser agora, se eu não sou mais isso? E aí, a gente busca esse processo de Aposentadoria e Trabalho. Ao nascer, o homem já inicia o processo de envelhecer. Ele vai passar por ciclos naturais, e dentre eles, o produtivo. Então, não dá para dizer que a Aposentadoria do Sicrano será a mesma do Fulano. Estamos falando de pessoas diferentes, de histórias diferentes, vidas diferentes, filosofia de vidas diferentes e culturas diferentes. Portanto, pensar em Aposentadoria é: reorganizar essa mistura de sentimentos, seja de dever cumprido, seja de medo, seja de dúvida. Dúvida do que vai vir pela frente: O que eu vou fazer? Estudei tanto para quê? Dediquei-me tanto, para quê? A título de curiosidade, somente, ressalto aqui, que o maior índice de suicídio está na área militar.

P<sub>8</sub> contribui dizendo:

*P<sub>8</sub>: Isso é tão relevante, que ele não diz que é aposentado. Ele diz que é da reserva militar.*

M<sub>1</sub>: O tempo é algo igual para todo mundo, a questão não está em como administrar o tempo, mas como administrar as diferentes atividades dentro do tempo. O tempo mudou, não sou igual, e quando eu assumo isso paro de sofrer. Vieram algumas fragilidades, vieram algumas mudanças? Vieram! Eu acolho isso. Então, eu paro de sofrer e passo a viver o estágio no qual estou. O ócio é bom? O que é ócio? É ficar sem fazer nada! E isso é ruim, ou é bom?

P<sub>9</sub> comenta:

*P<sub>9</sub>: Ficar sem fazer nada... Eu acho que eu iria dormir.*

M<sub>1</sub>: O ócio só é negativo, ou ruim, quando você sofre por ele. E faz uma observação: Sofremos pelo ócio porque viemos de uma cultura que temos que produzir, que temos que trabalhar. O ócio é

o ócio prazeroso. Eu, hoje, permito-me ficar em casa, dormindo o dia inteiro, sem fazer nada! Eu quero, eu decido. Pensando nisso, a Aposentadoria só será um sofrimento se você não tiver perspectiva nenhuma. Você tem hoje a profissão que você sempre sonhou? Sua criança interior é a mesma com a qual você sonhou?

P<sub>15</sub> dá um exemplo:

*P<sub>15</sub>: É a busca do conhecimento. Exemplo: Ah! Eu quero estudar sobre samambaia...*

*M<sub>1</sub>:* Essa busca, essa oxigenação. Quem é você fora do ambiente de trabalho? Eu sou a mesma pessoa no trabalho? E em casa? Ou no grupo de amigos? Alguns autores dizem que nós temos inúmeras identidades. Eu tenho várias identidades. Você tem muitas identidades dentro de você. Você é muito além dessa estrutura, dessa sala, caramba! Olha o Universo que você tem lá fora. Eu sou a *M<sub>1</sub>*, a amiga, a filha, qual dessas *M<sub>1</sub>* é a *M<sub>1</sub>* de quem eu mais gosto? Qual dessas eu gosto de ser? Dentro do meu ambiente familiar, eu tenho tendência a ferir e ser ferida, porque daí eu acho que eu posso falar qualquer “coisa”, e o outro que aceite. Aí eu machuco e sou machucada, é um sofrimento contínuo... É uma liberdade ilusória. Já, no ambiente profissional, eu sou outra pessoa. É ilusão pensar que temos amigos no ambiente de trabalho, pois não temos! Quando nos aposentamos, temos a família. A família tem que estar envolvida no processo de Aposentadoria. Olha, eu já poderia ter me aposentado, o que vocês acham? Filhos, esposa, já estou prestes a me aposentar, o que vocês acham? A proximidade da Aposentadoria está me gerando desconforto, e eu não estou sabendo lidar bem com isso. É reconhecer isso também, porque eles também vão sofrer. E, por conta desse processo, existe um índice altíssimo de separação de casais, pois eles se conheciam, entretanto, não conviviam o tempo todo, e a partir da Aposentadoria vão passar o resto de seu tempo e de suas vidas juntas. Para as mulheres, ainda é pior, porque vem a Aposentadoria, a menopausa – acompanhada de um turbilhão de hormônios. Os filhos estão indo embora, e aí vem o sentimento de vazio. Ela perdeu a identidade produtiva, e não se reconhece agora como mulher. Por isso, é importante parar e se olhar no espelho, conversar consigo mesma! E aí todos esses fatores podem interferir positivamente, ou negativamente na família. Já, para alguns homens, por vezes, ou lhes restam as escapadas para o bar da esquina ou, até mesmo, tornarem-se alcoólatras. Essa nova etapa que antecede a Aposentadoria ou a chegada da Aposentadoria propriamente dita, deve ser tão prazerosa, quanto as experiências anteriores. A importância de se construir novas fontes de satisfação. O ócio produtivo! Cabeça pensante, esse processo depende de resgate, de reconhecimento. Todos nós temos um resgate. Não é à toa que dentro de milhões de espermatozoides fui eu que cheguei. Somos muito vitoriosos. Você é isso, mas você é muito mais, e precisa se planejar para esse novo momento, que é o momento da Aposentadoria. Que tal ser um empreendedor? Setenta por cento (70%) dos funcionários públicos, quando se aposentam,

abrem um negócio. Primeiro, ele não se preparou. Então, ele pega o dinheiro da Aposentadoria e abre um negócio, e se não der certo, ele entra em depressão. E é por isso que devemos nos preparar para a Aposentadoria. Lembrando que o planejamento nesse período que antecede a Aposentadoria é muito importante, considerando que podemos ter a sorte de viver muito ainda. Em 2025, seremos trinta milhões de idosos. A gente não planeja envelhecer. A sua casa tem portas largas? Um banheiro largo? Onde tem escada, você fez uma rampa? Pensar em envelhecer, a gente não pensa, a gente vai vivendo... Vocês conhecem o percentual de doença e adoecimento? Vinte por cento (20%) mora longe, ou não têm condições de comprar outra coisa. Dez por cento (10%) é ambiente, é quando eu fico exposto a ambientes insalubres. Cinquenta por cento (50%) são hábitos, o sedentarismo e a alimentação (aquele churrasquinho, aquele salame, aquele queijo bem amarelos, e aquela sobremesa gostosa). Analisem, se eu já tenho vinte por cento (20%) de genética, tenho pai e mãe hipertensos, tenho hábitos ruins, tudo isso é uma bomba-relógio, pronta para explodir a qualquer momento. Conforme a pirâmide populacional, em 1983 erámos considerados um país jovem; em 2050 a pirâmide populacional praticamente inverte. Hoje, nascem menos pessoas do que morrem. Precisamos planejar o envelhecimento. Você precisa ensinar o seu filho a planejar o envelhecer, você tem que ensinar o seu neto a fazer uma poupança, e isso se constrói desde a base, desde menino. Uma velhice bem-sucedida é revelada com pessoas que têm autonomia, independência e envolvimento ativo com a vida pessoal, com amigos, com lazer, bem como com a vida social. Se a sua vida é só trabalho... Ah! Isso é um problema. Planejar... Ter sonhos... Eu ainda tenho? Dá tempo ainda! Um gerontólogo estudou o alfabeto para o envelhecimento e comenta que a conduta F significa: Serenidade, Sabedoria, Sabor, Sexo, Sorriso; além disso, essa conduta promove Serotonina, Ânimo, Amor, Apreço, Amizade e Aproximação. Mas você tem a escolha do livre-arbítrio, de escolher a letra R: Ressentimento, Raiva, Rancor, Repressão e Resistência. Elas vão facilitar o cortisol. O cortisol é um hormônio que acelera o envelhecimento e produz depressão, desânimo e desespero. Aí nós temos a escolha de escolher o que queremos.

*P<sub>5</sub> explica:*

*P<sub>5</sub>: Nós, é que temos que comandar os nossos pensamentos... “O pensamento positivo”. Aprender e saber dizer não, se não sabe!*

*M<sub>1</sub>* comenta o que pode acontecer com o aposentado. Pai, já que você está aposentado, vai ao banco para mim. Ah! Mãe, já que você está aposentada, fica cuidando dos seus netos para eu viajar? Já...! Cuidado, se você não aprender a dizer não, e não impor limites, vai virar “já”. Pijama é descuido na aparência, e pode se tornar um vício muito perigoso. Principalmente com as mulheres, pois quando trabalham fora, elas se arrumam para ir trabalhar. E aí você começa a ficar em casa, e já não tem mais aquele estímulo em se arrumar. O fato de ela saber que vai ficar em casa, não quer dizer que ela não

possa se arrumar. Esteja envolvido em grupos para ampliar a sua relação com amigos. Quem mora em São José, tem o Cat., tem muita coisa para aposentados. Se você ficar em casa, você vai se acomodar. Filhos e netos também têm que construir a sua história, você já fez a sua! Agora é hora de deixá-los crescer. Planeje a sua aposentadoria, negocie com o seu parceiro, cônjuge, converse com ele (a), pague uma faxineira. Resgate amigos antigos. E após essa fala, a *M<sub>1</sub>* passa uma tarefa: Contactar pessoas próximas a você. Alguém que, por algum motivo, faz tempo que você não fala, aceita o desafio, acolha. Perceba que não existem só os amigos do trabalho, que existe também um mundo lá fora.

### ➤ Segundo momento do primeiro encontro

A Estagiária inicia o segundo momento do encontro formando uma **roda de conversa** com os participantes, e faz uma **dinâmica**:

Cada um vai se apresentar e responder algumas perguntas: Como eu estou hoje no trabalho? Como eu estou me sentindo? Quais as minhas expectativas saindo do trabalho? E o que eu gostaria que acontecesse antes que eu saísse do trabalho?

Os participantes iniciam as suas apresentações:

*P<sub>15</sub>: A minha atividade vai acabar. Como é que vão ficar as atividades rotineiras, as minhas atividades, esse ano? Só que tem tudo lá fora me esperando... [...]. A minha ideia é pegar todas as minhas atividades e digitalizar tudo para os próximos que virão. Aí eu sairia feliz. Hoje minha expectativa é de aposentar-me bem tranquila, e continuar a minha vida lá fora... E o que eu pretendo que fizessem comigo? É que me ouvissem... Que a direção me ouvisse, para que eu pudesse falar algumas coisas, antes de eu ir embora.*

*P<sub>7</sub>: Não tenho me preparado para me aposentar, tenho me deparado com muitas brigas comigo mesmo, muitas vezes eu penso que não vou me aposentar. Isso não passa pela minha cabeça, porque ainda não estou preparado, mas um dia esse momento vai ter que chegar. A minha expectativa, hoje, ainda é de continuar trabalhando. Enquanto o trabalho não me fizer mal, enquanto eu ainda me sinto bem, trabalhando, o trabalho para mim é o ócio do prazer. Então o que é ócio? É fazer o que você se sente bem, fazendo uma coisa que você gosta.*

*P<sub>1</sub>: Ao pensar em se aposentar, tem que ser útil, caridoso e amigo. É preciso ser um aposentado amigo. Viver a vida como ela tem que ser vivida.*

*P<sub>8</sub>: Estou com quarenta anos de serviço, e a minha grande preocupação, não só minha, mas de todos nós, é de quando a gente coloca os dois pés lá fora, e pensa: Como será o nosso comportamento diante de outra identidade? Sim, porque passamos pela identidade pessoal e pela profissional. No pessoal, eu diria pela identidade que você está. E perante o Órgão, eu gostaria que os meus conhecimentos tivessem sido mais bem aproveitados, ou que eu tivesse sido mais bem orientado com relação à minha trajetória, de forma mais eficaz. Na verdade, o ser humano nunca está preparado para nada. Ele acha que está, mas nunca está,*

*nem para morrer, nem para acordar, e nem para deitar. Você pode até fazer aquela brincadeirinha: "Hoje eu vou marcar que horas que eu vou dormir", mas é impossível. Você lembra que vai dormir muitas vezes quinze minutos antes. Eu pretendo me aposentar com sessenta anos, outros com cinqüenta e nove. Se eu tenho vontade de deixar a minha contribuição? Acredito que já devo estar deixando, como ser humano, como amigo e como profissional. Mas também, nós todos, como funcionários, poderíamos deixar o legado, como se diz. Alguns com uma estampa mais positiva, outros mais negativas, depende de como você é visto do outro lado. Tu achas que é simpático, mas às vezes não é assim que o outro te vê. O resto é tocar a vida para frente e ver como vai ser o novo P<sub>8</sub>.*

*P<sub>2</sub>: Trabalhei no DEINFRA durante treze anos. Retornei da aposentadoria em cargo comissionado em fevereiro de 2017. Assumi novamente o setor da aposentadoria jurídica, eu vim para esse setor e me senti útil, e com uma equipe boa de se trabalhar. Quando me aposentei, não deu tempo para preparar alguém para ocupar a minha posição. Eu tinha o interesse de me aposentar, só que chegou um momento que eu não estava preparado para me aposentar, e esse é um momento como um navio. Eu não estava preparado, mesmo assim, eu tinha que enfrentar o mundo lá fora.*

*P<sub>6</sub>: Ao sair do DEINFRA, eu gostaria de trabalhar mais na parte do voluntariado, e que o DEINFRA dessa continuidade no meu trabalho. Eu adoro o meu trabalho, e eu acho muito triste, a gente tem funcionários aqui que contam os dias para se aposentar, que não aguentam mais isso aqui, é muito difícil, né? Tem gente que conta as horas para sair, e eu acho triste isso. Eu não tenho vontade de ir, estou me programando para ir ao final do ano que vem, também não sei. Porque eu também gosto do que faço. Tá tranquilo, eu não estou estressada. Nunca tive estressada com o meu trabalho. Gosto do que faço, e acho que é por isso. Fazer com amor, que é principal, colocar amor em tudo aquilo que a gente faz. Estou me planejando para o final do ano que vem, também não sei se vou, ou se não vou. Talvez não vá também.*

*P<sub>15</sub>: Tem que ter uma capacitação da Gerência de Recursos Humanos (RH) para que os funcionários possam repassar os seus conhecimentos.*

*P<sub>8</sub>: O bom profissional é aquele que faz o seu trabalho com prazer, porque ele nunca vai estar de cara feia ou estressado. Ele vai sempre trabalhar com prazer, ele vai desenvolver a sua tarefa bem. Aí vem aquele que diz: "Não vais te aposentar?" E eu digo: "Me sinto bem trabalhando, eu tenho prazer de ir e voltar".*

*P<sub>7</sub>: Tem pessoas que dizem assim: "Estou muito infeliz no meu setor". Você pode pedir transferência. Ninguém vai te negar, se você quiser ir para Blumenau, se você quiser ir para outro setor. E às vezes também não é o setor, é a pessoa que não se ajuda. Tem pessoa também que não se adapta.*

*P<sub>8</sub>: Realmente não quer se adequar.*

*P<sub>6</sub>: A minha preocupação é de repassar o meu serviço, pois estou vendo que vou sair, e não vou conseguir ensinar o meu trabalho para outra pessoa.*

*P<sub>15</sub>: Se o funcional acabar, quem irá fazer ali as aposentadorias, essas coisas.  
P<sub>7</sub>: O setor do cordão umbilical ainda é o setor de Recursos Humanos.*

*P<sub>13</sub>: Depois de aposentada, pretendo continuar trabalhando em uma área diferente da que eu estou trabalhando agora. Já se passaram sete anos da minha aposentadoria, teve épocas que eu chorava aqui dentro do DEINFRA. Sete anos, estão sobrando, e tem gente que às vezes pergunta para mim: "O que tu ainda estás*

*fazendo aqui?" "Diz pra mim, o que tu tás fazendo aqui?" "Se tu já poderias ter saído?" E aí eu respondo: "Quem sabe de mim, sou eu". Eu tenho uma história de vida, uma história bonita e triste, várias coisas... Porque eu estou dando a minha contribuição, já passou, mas eu ainda continuo dando... Eu gostaria que o DEINFRA hoje mudasse o pensamento dos nossos cabeças, e das nossas cabeças, em relação a tudo. Terceirizado, não vai adiantar, porque ele vai achar um emprego melhor, e vai deixar todo mundo na mão. A pessoa vai demorar no mínimo dez anos para aprender alguma Lei, se para nós que estamos aqui, já aposentando, a Lei está sempre reformulando, só imagino uma pessoa que tem que aprender tudo de novo, não vai aprender. A nossa preocupação é essa, é triste [...]. Eu não abandonei o meu trabalho, porque eu sei que tem pessoas ali que se eu sair, vai desabar tudo [...].*

*P9: [...] não pretendo me aposentar! Não estou preparada, não tenho estrutura ainda, e por isso é que eu acho que estou nervosa. Ver tanta gente falando bem, e eu não me sinto preparada. Eu tenho uma formação muito boa, dentro do órgão. Eu fui trabalhar no interior, então ali a gente fazia tudo [...] fazia projetos, a gente tinha que planejar a legislação, tinha que aprender tudo como a estrutura funcionava. E quando eu vim para cá, eu me senti tão assim, diante das pessoas, tanta coisa que eu tinha vivido, e aqui era tudo tão diferente. Um fazia o projeto, o outro fazia o outro projeto. Eu estou me sentindo mais confiante com o tempo. Hoje, já com trinta anos de casa, a gente já tem mais uma bagagem de casa, muito melhor. Os colegas, já se aposentaram, não estão mais aí, já saíram, e outros ainda estão saindo... Então, eu tenho essa preocupação, de como é que vai ser depois que a gente sair? Como é que vai ser quando os novos engenheiros chegarem? E do nada, ter que fazer uma república, e aí simplesmente ter que fazer uma república, e aí simplesmente fazer uma política, tem todo uma metodologia, tem toda uma legislação, e procedimentos que tem que seguir corretamente, porque a responsabilidade é todo seu cada centavo tu tens que responder por ele. No interior, eu prestava conta de cada centavo, que caia na minha conta, a gente não desperdiçava nada, então, essa visão eu tinha para tudo. Eu vejo o órgão defasado de pessoas, essa logística que a gente tinha na época, e agora começar do nada? Como uma pessoa, vai iniciar começando do nada? Quem que vai ensinar? Contratar uma empresa privada para ensinar legislação, não é a mesma coisa, a gente que compreender de toda a legislação na prática, a gente está muito mais sabido dessa área. Ouvindo assim, parece que não tem nada a ver, tem tudo a ver. Eu acho irresponsabilidade do Estado, deixar as coisas acontecerem, como estão acontecendo. Eu vejo a tendência muito forte para a terceirização, principalmente na nossa área, na área técnica. A gente viu engenheiros que foram contratados, e eram inexperientes, não conheciam a legislação, faziam tudo errado, não tinham o engajamento de querer aprender, nem em fazer o melhor. Sabe, eu achei muita imprudência. Não vou dizer a gente não pode exigir cem por cento, mas eu achei até, que a estrutura do meu setor não foi boa, a grande maioria não foi boa. Então, esse movimento de terceirização, que eu acho que os caras, não são comprometidos, a produtividade era grande, e podemos dizer até que a qualidade no serviço não foi boa, a grande maioria não foi boa. Já o funcionário público tem cursos preparatórios, a capacitação, e acho que é isso que falta, falta treinamento para os terceirizados, tem que ter uma estrutura técnica de mais conhecimento técnico. A visão dos cursos, talvez falte treinamento. À medida que a gente foi ampliando a nossa estrutura, caiu muito à qualidade dos serviços, e se antes falavam mal do serviço público, das obras, hoje está muito pior.*

*P8: Acho que no mundo digital, no geral, se você vir é muito abstrato.*

*P<sub>9</sub>: Eu vejo que muitas coisas que os terceirizados fazem, acabam se perdendo, em um momento que era para ser mais fácil.*

*P<sub>7</sub>: Nessa era informatizada, os processos já estão se perdendo, agora, imaginem? Aí que é uma loucura, vamos embora, esse processo vai ficar aí, pendurado em Stand-bay porque muda a Lei, e quem chegar vai saber onde está? Vai dar continuidade?*

*P<sub>2</sub>: Nós já perdemos a memória do DER - DEINFRA e não conseguimos defender mais o órgão. Não temos ferramentas para isso.*

*P<sub>8</sub>: Porque não foi investido em material básico.*

*P<sub>15</sub>: Não temos mais tempo hábil, se for “olhar” todo e qualquer setor, do térreo, ao décimo, assim somos o primeiro, não tem um [...].*

*P<sub>9</sub>: [...] eu, às vezes até acho que eles querem que a gente saia, que todo mundo saia, e aí, eles vão criar uma outra estrutura paralela, desvinculada da nossa, e da maneira deles. Criando um salário baixo, e criar um salário para gente nova, começando do zero, é a única opção. Então, é basicamente isso. O que eu queria? Gostaria que o DEINFRA voltasse a ser como era antes, estruturado, com gente voltada para o trabalho, gente comprometida, que os nossos presidentes dos setores estivessem lá, fossem mais comprometidos com o Estado, com eles politicamente, e aí, também é um fator que acaba desagregando o órgão né? Acho que é o único jeito dele se fortalecer.*

*P<sub>10</sub>: P<sub>9</sub> tu estás fora do mundo, P<sub>9</sub>, vai para casa. Eu sou P<sub>10</sub>, trabalho na [...], acho que nós somos hoje totalmente dispensáveis tá, todos. Esta estrutura está falida, eu pra ela bay, bay, tchau, tchau! E quando se criarem outras coisas... Os novos que vim, vão vir como novas metodologias, novas ferramentas, é um “novo”, nós estamos velhos, deu! Bay, bay, tchau!*

*P<sub>15</sub>: Na verdade, a P<sub>10</sub> está demonstrando que ela está mais preparada, que ela está bem-preparada.*

*P<sub>10</sub>: Eles vão dar um jeito, de um jeito ou de outro, a fila anda. Não anda?*

*P<sub>8</sub>: Talvez não seja de um jeito querido. A fila anda...*

*P<sub>7</sub>: Não concordo com o P<sub>9</sub>, nós somos todos dispensáveis, eu não gosto dessa palavra. Você tem importância para a instituição e para a organização, agora o reconhecimento, ah..., aí, já é outra história.*

*P<sub>10</sub>: Ah, mais está cada vez pior, está cada vez pior.*

*P<sub>3</sub>: [...] O que eu gostaria, é que dessem mais atenção para o funcionário, é um momento em que ele mais precisa, é no momento que antecede ao processo de aposentadoria. Eu gostaria de mais preparação, agora eu estou esperando para me aposentar, não tem ninguém para desenvolver as minhas atividades. Eu gostaria que dessem mais atenção para o servidor, porque é um momento que mais exige da gente.*

*P<sub>15</sub>: É que também, aquele servidor que já está aposentado, ao vir ao órgão, ele já não encontra mais os velhos amigos, tirando a exceção do P<sub>1</sub>, que se sente bem ao vir ao órgão rever alguns amigos, é, porque outros, ele já não encontra mais.*

*P<sub>7</sub>: O P<sub>1</sub>, ele faz assim: Olha, eu sou da casa.*

*P<sub>15</sub>: Não é? Então, é diferente.*

*P<sub>8</sub>: Mas o P<sub>15</sub>, no seu caso, correto? Aí, vem um cara, que faz dois anos que se aposentou, e não veio mais aqui, chega aqui, dá de cara com um pessoal totalmente diferente, ele vai pensar dez minutos, como é que ele vai se dirigir ao novo colega. E se fosse você? Eu vou fazer uma piada, ou uma brincadeira. Então, tudo isso dificulta você a voltar, é a identidade profissional, esse elo quebra, quebra o eixo.*

*P<sub>14</sub>: Eu não me sinto preparada para me aposentar. E gostaria muito que os governantes analisassem mais os documentos dentro do órgão, para resgatar mais a área técnica e valorizar o pouco que ainda resta, né? Para quando eles se aposentarem bem, principalmente na área financeira, porque ele precisa estar estruturado para isso, com dinheiro. Então, só em pensar nas perdas que a gente vai ter, eu vi muitos casos... Eu gostaria muito que eles, os engenheiros, o pessoal que precisa dar uma força nessa questão, para resgatar essa parte, a parte financeira, porque vai contar muito, para quem não está preparado, e para quem já está preparado para se aposentar, vai ajudar muito. E pensar em todos, muita gente já morreu, nessa deceção. Se não morreu hoje, vão morrer tristes, e decepcionados com a estrutura em todos os aspectos. Estão todos muito separados, é tipo Deus dará. E a minha opinião é essa, deveriam pensar um pouquinho mais em todas as questões. E, não pensar em um setor isolado, todo mundo tem o seu valor. Não deixar as coisas se perder, o servidor se aposenta, e aí fica cada vez pior. Quem tem uma empresa lá fora, além daqui quem se preparou durante um trajeto de vida trabalhando aqui, e em outro departamento, ainda dá para dar uma continuidade, e tem onde se apoiar, mais e quem não tem? Quem não teve essa chance, vai viver do quê? Não vai poder pagar um curso, não vai ir a uma aula, não tem por onde bancar, ou se preparar para outra função, e essas pessoas? O homem vai parar no bar, ou no futebol, e a mulher vai cuidar dos netos.*

*P<sub>4</sub>: Quando eu entrei, em 1975, dois anos de DER, trabalhei três anos na fundação [...]. Me orgulho de ter trabalhado no DER, e tenho orgulho até hoje. E, hoje, está bom de trabalhar, está todo mundo amigo. Eu sinto tristeza em lembrar que o DER já morreu. O DEINFRA vai se acabar. E outra coisa, não adianta trazer novos, eles é que estão no comando, eles é que devem. E outra, é o que todo mundo falou aqui, eu vou deixar o meu legado pra quem? Eu, quando entrei aqui, foi na teoria, e hoje, eu vou deixar pra quem? Eu acho que não estou preparado. Fui viajar para a Bahia com um grupo da terceira idade, entretanto, se eu pensar em sair de casa e aposentar, parece que eu vou morrer. A televisão de dia não presta, mais à noite, quando eu retorno do trabalho, funciona que é uma beleza.*

*P<sub>2</sub>: Eu também vim do interior, e quando eu cheguei aqui, na época da Ponte Hercílio Luz, eu fui um dos exilados, porque eu vim do interior por força, e não quiseram me aceitar, já teve isso no DER. Mas eu aproveitei esse tempo, e busquei a informação, e mesmo assim, eu consegui fazer daquele momento difícil, um bom ambiente de trabalho, e ainda é muito bom de se trabalhar.*

*P<sub>11</sub>: Sou do DAI e do DOH. Não me aposentei ainda, porque eu acho que ainda tenho bastante a contribuir. Eu tenho a esperança de que tenha alguma coisa diferente que possa mudar. Nós somos uma equipe de engenheiros, super. Mais uma boa equipe. Eu estou lidando com pessoas que nunca se recusaram a fazer as coisas, com bons profissionais. Eu me sinto muito triste, vou me aposentar de um órgão que eu acho que eu contribuí bastante, eu tenho bons trabalhos. Na época, eu fazia... eu trabalhei com orçamento de obra, era muita quantidade, era tanto trabalho por mês.*

*Fiz especialização, fiz mestrado, e aí as coisas que pediam para fazer, diziam que só poderia sair no horário da aula, era o que a gente conseguia, mas, mesmo assim, fiz especialização, trabalhava final de semana, durante a noite, com o mestrado. Ou seja, não tinha incentivo nenhum deles em relação ao estudo. Mesmo assim, eu saio com a sensação de dever cumprido. Eu sinto é de ir embora e ninguém falar nada, sabe. Era tudo emprestado do DER um pouquinho ali, outro da informática, sem ao menos o presidente saber o que nós fazíamos. Apoio nenhum, mas fora isso, eu adoro trabalhar aqui.*

*P<sub>1</sub>: O DER se acabou, porque ele perdeu a força política, quando o DER tinha força política, o salário era bom, tudo era bom.*

No segundo encontro, a Estagiária falou que iria passar uma tarefa sobre o que vocês podem pesquisar na grande Florianópolis, sobre eventos, o que vocês poderão fazer, após estarem aposentados. Agradecemos a presença de todos, bem como a importância de saber falar uns com os outros e de saber ouvir. Agora, vou colocar uma música para dançarmos, e isso como uma forma de agradecimento e despedida pelo dia de hoje.

**Música:** “Levantar um braço, levantar outro, fazer bamboleio e mexer o pescoço. Olhar para o teto, olhar para o sapato, escolher um amigo e dar um abraço”.

E a música se repetiu, até que todos os participantes se abraçassem. A participação dos presentes foi unânime, e todos saíram felizes...

A Estagiária faz um agradecimento: “Agradeço a todos vocês por terem participado e esperamos vê-los nos próximos encontros, convidem seus colegas, falem das suas vivências, desse primeiro encontro com eles(as). Foi muito agradável, espero que o que marcou na minha vida, tenha marcado na vida de vocês também. Muito obrigada!”

## ➤ Segundo encontro

Estagiária: No primeiro encontro foi solicitado aos participantes do PPA a tarefa de pesquisar na Internet ou em outras fontes, políticas públicas e de entretenimento (cultura e lazer) existentes na grande Florianópolis, direcionadas ao perfil do aposentado, ou seja, o que gostariam de fazer após estarem aposentados. Logo em seguida, informa aos participantes que, no quarto e último encontro, não teremos mais palestras, nesse momento, será apresentado por eles o material pesquisado, e após a breve apresentação individual será compartilhado o conhecimento. Após esse momento, teremos um trabalho em grupo, a fim de demonstrar aos Servidores, as propostas de atividades sobre programas e preparação para a Aposentadoria.

*P<sub>15</sub>* faz um comentário a respeito do encontro, e diz da importância de deixar alguma coisa.

*P<sub>15</sub>: Esse nosso encontro é muito importante, assim como os demais encontros serão, porque iremos deixar o legado para os que vão ficar. Tem gente que ainda tem sete*

*anos ou mais aqui dentro. E nós, quando formos sair, não seremos tão egoístas de ir embora e deixar eles mal. Ainda há tempo de deixar alguma coisa.*

A Estagiária apresenta a Ministrante, a *M<sub>2</sub>*, Psicóloga da Empresa Qualired. Estamos trabalhando com a parceria do SC SAÚDE. A Ministrante *M<sub>2</sub>* desenvolve várias atividades, e tem grande experiência na área da Psicanálise. Trabalha diretamente com as pessoas, desenvolvendo vários projetos na área da Psicanálise. Agradecemos o carinho de ter aceitado o nosso convite, de estar vindo ao DEINFRA espontaneamente, prestando um trabalho que é muito importante para os Servidores do DEINFRA em processo de Aposentadoria. Nossa muito obrigada!

*M<sub>2</sub>*: Boa tarde a todos! Hoje, aqui, nós teremos um momento de troca, eu gostaria que vocês compartilhassem um pouco do que vocês já viveram, ou estão vivendo a respeito desse momento que antecede a Aposentadoria. A minha proposta, hoje, é de que possamos conversar um pouco sobre: **O Processo de Mudança**. Convido-os a assistirem à apresentação em Power Point.

- **Palestra: O Processo de mudança**

Olhem esta borboleta que está em metamorfose, olhem como esta borboleta vai passando por fases até conseguir sair do casulo. É mais ou menos isso que acontece em nossa vida. Nós passamos por diversas etapas, diversos processos, e vamos mudando em cada uma dessas fases, pois ocorrem mudanças em nossas vidas. Até que estejamos maduros o suficiente para seguir para outro momento. E como funciona a nossa vida? Existem duas fases que são certas em nossas vidas: a fase do nosso nascimento e a fase de nossa morte, isso é fato. Tudo que vamos construindo ao longo de nossas vidas vai ficando em nossa bagagem, e está ali por alguma razão. Muitas delas contribuem para o nosso aprendizado, e é isso que vai acrescentar para o amadurecimento de cada um de vocês, é claro, de forma diferenciada. Santa Catarina é o Estado brasileiro com a maior expectativa de vida. Vocês sabiam disso? A expectativa de vida para as mulheres é de oitenta e dois anos e um mês; e para os homens, de setenta e cinco anos e quatro meses. Os Catarinenses vivem em torno de setenta e oito anos e sete meses. E quando olhamos para a expectativa de vida, pensamos: Olha o tanto de vida que ainda temos para viver. Há alguns anos, a Aposentaria estava muito relacionada ao fim da vida, porque as pessoas antigamente se aposentavam e iam viver um restinho de vida, que normalmente era curto, uma vida mais pacata, mais amena, e assim a vida tinha seu fim. Entretanto, quando olhamos para os dados do Censo do IBGE do ano de 2015, percebemos nitidamente que hoje é diferente. Olha o tanto de vida que temos pela frente. A mulher vive oitenta e dois anos e um mês, em média; e o homem setenta e cinco anos e quatro meses. Com isso, percebe-se que as mulheres estão na frente. As mulheres estão vivendo mais. Por que será que as mulheres vivem mais?

*P<sub>5</sub> traz uma contribuição:*

*P<sub>5</sub>: Eu acho que é porque elas se cuidam mais.*

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>: Porque tem um bom homem ao lado dela.*

*M<sub>2</sub>:* A gente sabe que a mulher tem o hábito de se cuidar, ela vai mais vezes ao médico.

*P<sub>9</sub>: A mulher quando ela deixa o trabalho, ainda tem outras atividades. Geralmente procura outra coisa para fazer. Encontram-se muitos grupos de idosas, mas dificilmente se vê grupos de idosos. E nesses grupos há poucos homens.*

*M<sub>2</sub>:* Santa Catarina é o Estado brasileiro com o maior número de centenários. Em pesquisa realizada pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Em 2011, os resultados apontavam que em SC trinta pessoas eram centenárias, e dessas pessoas, vinte e cinco eram mulheres; e cinco eram homens. E quando foram questionadas de como essas pessoas se sentiam em relação à vida, vinte e cinco disseram que se sentem totalmente satisfeitas. A satisfação foi atribuída a aspectos relacionados à afetividade e à percepção positiva do seu estado de saúde. Então, podemos perceber e concluir que se olharmos para as coisas positivamente, isso faz a diferença. Logo, eu estou lá com os meus cento e cinco anos e ainda consigo olhar a vida como algo positivo, como algo bom, não é verdade? Olha como isso pode fazer a diferença, o modo de olhar sobre as coisas e sobre a vida faz. Então, a Aposentadoria é o momento de refletir sobre como eu vivenciei o meu caminho até aqui, a partir dos contextos sociais, econômicos e culturais. Esse é um momento que devemos parar e pensar sobre tudo o que foi construído até agora. O trabalho em tempo integral quase sempre não possibilita ao trabalhador desenvolver outras atividades ao longo da vida, sejam elas profissionais, ou de lazer, as quais venham a contribuir, ou facilitar a vida após a Aposentadoria. O que vocês acham disso? É mais ou menos por aí? Temos uma vida de trabalho, e por ele nos dedicamos e, muitas vezes integralmente, só a ele. E fora do ambiente de trabalho, temos os outros afazeres que temos que administrar, entre eles estão a família, e aquelas correrias do dia a dia. Nesse sentido, os nossos relacionamentos, os nossos contatos, as nossas amizades são, sobretudo, dentro do ambiente de trabalho também, não é verdade? E quando chegamos no momento da Aposentadoria, existe aquela insegurança. O que eu vou fazer agora? Como será? Eu tinha o meu colega de trabalho, a gente estava ali todos os dias, tomava café, batia um papo, falávamos sobre a semana, falávamos mal do marido ou da esposa... Enfim... Tinha aquela coisa toda, e de repente com quem vou dividir tudo isso? Olhar para tudo isso, dessa forma, gera insegurança não é verdade? Por todas essas questões, precisamos buscar lá fora outros meios de ocupar esses papéis. E para aqueles que lidam normalmente com a vida de trabalho e com a vida privada, a Aposentadoria pode significar uma continuidade do que faziam, e a

oportunidade de enfatizar as suas atividades e relacionamentos mais prazerosos. E quando eu já tenho o hábito de levar a minha vida pessoal e a minha vida de trabalho de forma equilibrada, sempre preservando o tempo que eu reservo para cada uma dessas funções, eu consigo chegar ao momento que antecede a Aposentadoria de maneira mais tranquila. Parece que uma coisa supre a outra. Se eu sou aquela pessoa que me dediquei cem por cento (100%) ao meu trabalho a vida inteira, eu vou me sentir desamparada quando eu me aposentar. Sinto que posso perder a minha referência. Ainda assim, o sentimento frente a essa etapa é ambíguo, uma vez que, quando eu olho para a Aposentadoria, para esse término da minha vida ativa de trabalho, eu tenho um sentimento ambíguo. Para alguns, é um momento muito esperado; enquanto para outros é um sentimento de incapacidade por não conseguirem descobrir sozinhos seus próprios interesses. Assim, concluem que não têm nenhum outro prazer além do trabalho. E eu acredito que cada um de vocês já se sentiu dos dois lados. Por alguns momentos, vocês têm essa sensação de liberdade, de ter mais tempo, de ter tempo livre para fazer as coisas, de poder seguir a vida um pouco mais solta em relação aos horários e tudo o mais. Todavia, por outro lado, vem essa insegurança. Como será? Será que existe outro prazer na minha vida, uma vez que eu me dediquei tanto para o meu trabalho e por tanto tempo? A nossa proposta é de que você desperte o seu “olhar” para mudar essa situação. Mas de que forma? Refazer a sua história, os seus projetos e planejar a vida, mesmo com muitos anos já vividos, ou melhor, levando em conta os anos já vividos, a experiência. Você conseguem ver o quanto são capazes de planejar a vida de agora em diante? Existem muitos planos aí?

*P<sub>9</sub> traz o seu pensamento:*

*P<sub>9</sub>: Penso que seria bom não ter compromisso de horário, mas por outro lado, eu gosto muito do meu ambiente de trabalho, a gente conversa com os amigos sobre assuntos variados, entre política e outras coisas, de tudo o que acontece. E eu vou esquecer a minha profissão, não vou mais fazer nada do que eu me dediquei durante toda a minha vida. E aí, assim, eu não vou mais ser aquela profissional, sei lá, eu vou esquecer tudo no outro dia, eu não vou saber mais o que fazia, e isso aí me deixa meio assim.*

*P<sub>8</sub> faz um comentário:*

*P<sub>8</sub>: Você está com medo de perder a sua identidade, e criar outra, está com medo de deixar de ser a profissional, para ser a civil, o ser humano.*

*M<sub>2</sub>:* E aí, alguém compartilha dessa opinião?

*P<sub>5</sub>: Eu cheguei à conclusão de que ninguém é insubstituível, bem ou mal, alguém vai fazer o nosso trabalho. E a gente tem que começar a trabalhar o nosso psicológico para se desligar do trabalho. Esse processo é um pouco lento, mas a gente vai se esforçando.*

*M<sub>2</sub>:* Sim, é algo que vai acontecendo aos poucos. Vocês falaram a identidade profissional, é algo que está muito preso na gente, na nossa personalidade, que se vê quando vamos nos apresentar,

normalmente já vem na parte profissional. Nós nos apresentamos dessa forma quando estamos fora dos ambientes profissionais, muitas vezes a nossa profissão é uma extensão do que somos. Então, de repente, deixar essa profissão de lado é difícil, pois tudo que eu já conquistei, e que eu construí, parece que eu estou perdendo essa identidade! É como se isso não me pertencesse mais. E lidar com isso, gera insegurança. Vocês falaram várias coisas interessantes, e uma delas me lembrou de um grupo que nós fizemos certa vez, o de pessoas que estavam no mesmo processo que vocês estão – o processo que antecede a Aposentadoria. Um dos participantes disse que estava prestes a se aposentar, faltava menos de dois anos. Ele tinha um problema de saúde, portanto poderia deixar o trabalho. Ele estava nessa insegurança, de se aposentar, ou não se aposentar. E ele disse: Vou sair? Ou vou continuar? Bom, acho que o choque foi maior, foi algo de repente, ele teve esse problema de saúde e precisou ficar em casa. E quando ele se viu em casa, durante o tratamento, acho que foram seis meses... Então, no trabalho dele, já existia outra pessoa que havia ocupado a função que, até então era dele. Pois o trabalho precisava continuar... E ele, em casa, pensava: “Alguém vai me ligar, porque não vão conseguir fazer o meu trabalho”. “Daqui a pouco alguém me liga para me perguntar como é que se faz”. Então ficou na expectativa de que iriam precisar recorrer a ele. E conforme o tempo foi passando, foi percebendo que não, que o trabalho dele funcionou mesmo sem ele, de um jeito, ou de outro, o trabalho que ele fazia fluiu.

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>: A ficha caiu...*

*M<sub>2</sub>:* E aí ele voltou ao trabalho e ficou muito chateado de ver que estava tudo bem. E percebeu que a função que ele executava estava sendo desenvolvida por outra pessoa, do jeito da outra pessoa, e estava tudo funcionando, estava tudo ok! Estava tudo bem... e percebeu que ele era substituível.

*P<sub>5</sub> contribui, dizendo:*

*P<sub>5</sub>: Podemos até fazer certa falta na equipe de trabalho, mas, insubstituíveis, nós não somos, porque bem ou mal, alguém vai dar continuidade ao trabalho. Caso contrário, não iríamos evoluir, ficaríamos na mesma mesmice ali.*

*M<sub>2</sub>:* [...] A ideia da palestra de hoje, é que se fale um pouco sobre o Processo de Mudança, e como essa mudança se dá? Porque eu estou falando de uma vida em que eu tenho N compromissos: de horários, de atividades, e de repente pode se modificar. E como é que podemos passar por esse processo de mudança? Quando falamos de mudança, de um modo geral, qualquer mudança em nossa vida, podemos afirmar que é indispensável uma motivação? De onde será que vem essa motivação? De dentro de cada um de nós! Algo que já está aqui, mas eu consigo acessar tão fácil assim? Nem sempre! Pode ser difícil, também. Eu preciso descobrir qual é a minha motivação, o que me motiva a buscar algo diferente? Em que base eu estou buscando? O que é a motivação? São os impulsos que

fazem com que as pessoas ajam para atingir os seus objetivos. Logo, eu preciso ter um objetivo. Eu preciso de motivação.

“A motivação”, motivar a ação. “Toda a ação tem uma reação”. Como eu consigo buscar essa reação que a minha ação vai me proporcionar? Deve-se conhecer a meta antes do percurso. Eu não vou conseguir sair do lugar se eu não souber qual é o meu objetivo. O que eu pretendo daqui por diante? Vocês precisam ter isso claro. Pode ser que aquilo que eu pretendo seja algo completamente diferente do que eu fiz até hoje na minha vida. Eu tinha metas e tal, associava-as a algumas questões, entretanto, pode ser que hoje eu tenha uma meta completamente diferente. Que eu faça algo completamente diferente. Será que as coisas serão iguais para todo mundo? Não, não serão iguais. E é nesse momento que entra o autoconhecimento. Quando falamos em ambiguidade, falamos em ambivalência, algo que me motiva a parar, e algo que me motiva a continuar. Eu preciso saber qual caminho quero seguir, para que lado eu vou. Nesse momento estou literalmente em cima do muro. E se pararmos para pensar, parece que os dois lados do muro trazem vantagens e desvantagens.

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>: Ou seja, a roda se mantém equilibrada.*

*M<sub>2</sub>:* Talvez a gente desconfie dessa balança, a meta é essa. Precisamos descobrir algo que fique do meu lado, algo que seja mais pesado de um dos dois lados. E é isso que vai fazer com que eu faça a minha opção. Mas não é fácil, não é mesmo?

*P<sub>8</sub> responde:*

*P<sub>8</sub>: Não, não, fácil não é.*

*M<sub>2</sub>:* Como quando falamos em um regime, eu sei que eu preciso perder peso, mas eu vou tentar, essa é a minha meta. Ah! eu acho que eu vou começar na semana que vem, porque tenho aquela festa, ou quem sabe, na segunda-feira.

*P<sub>8</sub> comenta ainda:*

*P<sub>8</sub>: E essa segunda-feira, nunca começa.*

*M<sub>2</sub>:* Temos muita facilidade em postergar as coisas em nossas vidas. E esse exemplo que eu dei é bem comum em todas as áreas da vida. Aí, deixa para amanhã, depois eu faço isso, amanhã tem tempo. Lembram, sobre a tarefa que a Assistente Social deixou:” tentar entrar em contato com amigos que, por algum motivo, não se falam há muito tempo. Fizeram? Quem fez? Para contar para os colegas que não estavam. A meta era entrar em contato com um amigo, com alguém conhecido, uma pessoa que você não falava há muito tempo. Era isso? Estou certa?

*P<sub>5</sub> traz um pensamento:*

*P<sub>5</sub>: É, eu já ir me programando, para poder fazer alguma coisa lá fora.*

*P<sub>8</sub>* explica:

*P<sub>8</sub>:* *Eu tentei, teve jeito, mais não cem por cento, deixei um recado, o número de telefone, para ver se eu vou ter retorno.*

*M<sub>2</sub>*: Esse é um fato do quanto nós vamos postergamos as coisas. Quantas pessoas acabamos perdendo o contato, a relação vai perdendo ali no corredor da vida, porque não temos tempo, porque eu estou correndo, porque amanhã não dá, e assim vamos nos distanciando... E talvez, esse seja o momento de pensar sobre tudo aquilo que nós postergamos, e retomar, trazer tudo isso de volta.

*P<sub>15</sub>* comenta:

*P<sub>15</sub>:* *Precisamos nos determinar, conseguimos fazer mil coisas, a mulher, ela tem a capacidade de desenvolver inúmeras atividades ao mesmo tempo, ela tem os seus dons. É uma determinação, eu quero sair daqui, tem um colega que falou outro dia: Ah! Eu estou louco para me aposentar, porque eu estou precisando arrumar o telhado da minha casa, porque andou precisando arrumar o muro, porque eu estou querendo viajar com a mulher. Tá, mais e aí, e depois? Determinação.*

*M<sub>2</sub>*: Sim, exatamente, tem muita coisa que trazemos de nossa vida profissional, a *P<sub>15</sub>* falou da determinação, podemos pensar então, em disciplina, como estávamos falando antes de disciplina em relação ao horário. Isso é algo que posso levar para a minha vida também. A minha responsabilidade, a minha iniciativa, todas essas características, eu posso usar isso na minha vida pessoal. E essa questão do horário, quando conversávamos, eu lembrei de uma paciente na época que tive consultório, uma pessoa da universidade, era pós-doutoranda da universidade, envolvida em inúmeros trabalhos, ou seja, muito ativa, ali no ambiente dela. E aí chegou o momento. Ela era uma pessoa muito regrada, com horários, porque ela precisava cumprir os horários ali, e depois de algumas tentativas de estratégias, estabelecemos uma agenda. Ela tinha os horários, diariamente, com ela mesma, e levava tudo à risca, até porque estamos muito vinculados a horários. Exemplos: Às oito horas, eu vou para o trabalho; depois eu almoço; às dezessete horas, eu saio; às dezoito horas, eu vou buscar o meu filho na escola, e isso é muito regrado.

*P<sub>8</sub>* aponta uma dúvida:

*P<sub>8</sub>:* *Vira uma rotina né?*

*M<sub>2</sub>*: Exatamente! É isso mesmo. E foi muito legal, porque quando ela se colocou nessa nova rotina de seguir os horários, tudo fluiu muito bem para ela. Às oito horas eu vou fazer uma caminhada na beira mar. Às dez horas, tenho a minha aula de hidroginástica. Depois, meio-dia, eu vou almoçar com uma amiga. Enfim, são compromissos que vou estabelecendo e cumprindo.

*P<sub>5</sub>* comenta:

*P<sub>5</sub>:* *É verdade, é saber administrar o tempo. Se ocupando com coisas que te dê prazer.*

*M<sub>2</sub>:* Exatamente! É o prazer que faz a diferença.

*P<sub>7</sub>:* Sempre que estou aqui, eu penso: Ah! mais um dia para a aposentadoria.

*M<sub>2</sub>:* É mais ou menos isso. Nós temos os nossos compromissos de trabalho, tem várias coisas que acabamos assumindo, porque faz parte do processo ali. Imaginem eu estabelecer uma agenda que eu mesma vou criar, e só tem coisas legais, não é legal? Não é bom? Então, é essa escolha que a gente precisa aprender a fazer. Estábamos falando antes sobre a questão do autoconhecimento. Qual será a importância do autoconhecimento nesse processo? Qual a importância que o autoconhecimento tem aqui?

*P<sub>5</sub> comenta:*

*P<sub>5</sub>:* Para ir sanando as dúvidas e ir se conhecendo.

*M<sub>2</sub>:* Isso, mas será que a gente se conhece?

*P<sub>8</sub> participa:*

*P<sub>8</sub>:* Não!

*P<sub>9</sub> também participa:*

*P<sub>9</sub>:* Eu me acho muito ligada com o meu trabalho, porque eu não sou muito de sair, de fazer muitas atividades; já, o meu marido é o contrário de mim. Mas se deixar por mim, eu passo uma semana dentro de casa. Eu acho que eu tenho que sair do trabalho, e depois voltar para o meu ninho.

*M<sub>2</sub>:* Mas por quê? Isso foi algo atual, durante muitos anos... Você aprendeu nessa rotina, você aprendeu a viver dessa forma. E aí, a gente acaba se prendendo, vira o automático, assim como eu já falei para vocês. A gente tem os nossos horários, e aí vamos nos habituando dessa forma, e tudo o que eu faço que foge daquilo, parece que me deixa perdida. Não é? Então, parece que é mais ou menos por aí. O que eu posso colocar no lugar dessas minhas atividades? Vamos buscar coisas agradáveis e prazerosas.

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>:* Talvez seja um pouco do seu caráter *P<sub>9</sub>*, porque você está lá desde criança, claro que isso ao longo dos anos pode ir se desenvolvendo para que fique lá quietinha, no cantinho dela, ou também pode ser trabalhada para que isso melhore um pouco.

*P<sub>5</sub> fala:*

*P<sub>5</sub>:* Eu gosto, eu amo ficar em casa.

*M<sub>2</sub>:* Eu adoro a rua, não gosto de ficar em casa. Então, vejam é muito da personalidade da pessoa.

*P<sub>1</sub>* diz:

*P<sub>1</sub>:* Se você trabalha de segunda à sexta-feira, quem é que não vai gostar de ficar durante o final de semana em casa?

*P<sub>8</sub>* participa:

*P<sub>8</sub>:* É eu vou sair da rotina, mas não especificamente. Eu, particularmente, eu gosto de sair de casa, de mudar o assunto né. Para mim assim, mas o que me deixa mal-humorado é depois do trabalho, naquela caminhada, no vôlei, o cara que está do seu lado, ou a companheira, começar a falar do trabalho... Eu penso, vira a fita porque não está legal. Você pode falar de qualquer coisa, menos do trabalho. Eu gosto de não perder o foco. Lá no trabalho, eu falo do trabalho. No lazer é no lazer.

*M<sub>2</sub>:* O importante é que consigamos encontrar prazer em uma dessas atividades. Se eu gosto de sair, se eu não gosto de ficar em casa, ok, também. O importante é o que eu faço com isso, e isso é que faz a diferença. Não é verdade? Eu percebo que é muito comum as pessoas que estão passando pelo que vocês passam hoje, acharem que não conseguem se permitir. E essa questão de se permitir é um ponto que precisamos pensar bastante. Porque eu já ouvi relatos assim: “Eu acordava, ligava a televisão, e estava passando a Ana Maria Braga, ali pelas nove horas, então, quando eu via, eu pensava, como que eu posso acordar essa hora? É nove horas, não, não, como que eu ainda estou deitada. Não, tem alguma coisa errada”. É isso, é se permitir, é olhar para isso de outra forma. Ou outra: “Eu, deitada no sofá, duas da tarde, assistindo à sessão da tarde, por exemplo. Como, como que eu posso ficar aqui, com o dia lindo lá fora? E eu aqui?”. Não, não é isso! Pois se está bom, se está algo prazeroso, por que não?

*P<sub>8</sub>* faz uma pergunta:

*P<sub>8</sub>:* Isso é dar uma chance para o meu eu, não é?

*M<sub>2</sub>:* Sim, exatamente!

*P<sub>5</sub>:* Eu acho assim, tem que haver o equilíbrio. [...]. Porque não vamos ter dinheiro para viajar direto. Pelo menos, não no meu caso. Então, tem horas que a gente precisa ficar um pouquinho em casa. Eu, como eu sou caseira, isso para mim não é problema, mas eu também gosto muito de passear. Mas uma coisa eu aprendi na vida, a gente tem que amar a própria companhia da gente. Seu maior companheiro é você mesmo. E principalmente para quem mora sozinha, e nem sempre você vai ter alguém ao seu lado para conversar. Então, amar a sua própria companhia, e fazer assim o equilíbrio. Porque, se você ficar só dentro de casa, eu já vejo como uma fuga. Precisamos amar a casa da gente. Teu lar é um lugar sagrado.

*M<sub>2</sub>:* Quando você fala sobre se gostar, e estar feliz com a sua própria companhia, realmente faz toda a diferença. Porque eu estou comigo onde eu estiver. Não encontramos muitas das vezes pessoas cheias de problemas, e dizem: “Ah! Eu vou viajar um pouco”. Isso vai resolver? Não vai!

*P<sub>8</sub>: É comigo mesmo. A vida só é boa, quando eu estou bem comigo.*

*P<sub>5</sub>: É assim, não ser dependente do outro para ser feliz. Porque a felicidade, ela está dentro da gente.*

*P<sub>5</sub>: Não, não é isso, não se isolar por completo. Nos momentos em que você ficar sozinho, seja na sua casa, ou em algum lugar que for, é você se trabalhar psicologicamente para não sofrer com isso. Entende? Porque a felicidade está dentro de você, se você não se amar, se você não se aceitar, se você não gostar da sua própria companhia, eu acho muito triste. Então nessa parte, com o passar dos anos, eu amadureci muito. Eu me tornei uma pessoa muito independente. No afetivo e no financeiro. Não é no sentido de abandono, de me desligar de amigos, famílias, e de certos contatos, não é isso! É você ser independente no seu emocional também. Você não depender nunca do outro para ser feliz. Porque a felicidade está dentro de você, é tu é que vai te autoanalizar e buscar essa felicidade lá dentro, não é ninguém que vai te dar.*

*M<sub>2</sub>:* E muitas vezes, a gente só consegue esse “olhar” quando a gente se conhece. Porque nós mudamos o tempo inteiro, conforme as coisas vão acontecendo na nossa vida, o nosso pensamento vai mudando, a nossa forma de agir. Então a gente se surpreende com a gente mesmo, muitas vezes. E esse momento de autoconhecimento é extremamente importante: Como eu posso fazer? Como eu vou buscar me conhecer? E refletir um pouco, se eu parar os dias, cinco minutos e procurar responder as perguntas, [...] será que eu magoei alguém? Será que eu me magoei por algo que aconteceu? Por que o que o colega falou me magoou e me tocou? O que será que pegou ali dentro de mim que não foi legal. Então, o tempo inteiro se perguntando, se conhecendo, e fazendo essa busca interior. Tudo isso, vai contribuir para o rumo que vocês precisam seguir daqui em diante.

*P<sub>5</sub> contribui:*

*P<sub>5</sub>: É verdade, porque nós como seres humanos, nós não somos perfeitos, ninguém é perfeito. Se houvesse uma perfeição total, nós nem aqui não nos manifestávamos. Então, tem horas que você acerta, tem horas que você falha. E quando você falha, se você faz uma reflexão, acaba conseguindo trabalhar em cima das suas próprias falhas, e reconhecer um erro, já é um passo, acerca do progresso do ser humano.*

*M<sub>2</sub>:* é aquilo que nós falamos lá no início do ciclo da vida.

*P<sub>5</sub>: É, e não ficar preso só na bagagem. Não ficar muito preocupado com o que o outro faz, ou algo que te machuque. Procure se avaliar mais, se melhorar. E, saiba se perdoar, porque se você souber se perdoar, quando alguém te critica, ou te julga, você vai saber também perdoar o outro. Porque não existe perfeição! Nós estamos trabalhando para um dia atingir uma determinada meta, mas seria impossível exigir da humanidade um comportamento, hábitos, atitudes e ações igual a Jesus Cristo. Jesus Cristo teve uma luz imensa, né? Porque ele foi o que foi, porque ele era um ser superior de luz, e é um absurdo alguém querer ter todas as ações e relações como Jesus tinha. Não vamos ter, nós não estamos preparados ainda para isso, nós não temos essa evolução ainda. Então, o que você pode fazer, principalmente no ambiente de trabalho? Se alguém não gosta de ti, se alguém não te tolera, eu pelo menos faço assim: Eu procuro analisar, onde foi que eu errei. Entendeu? E até onde*

*o outro está certo também, ou errado. Aí eu trabalho a minha parte no meu erro, e para o outro eu mando oração. É assim que eu faço, porque eu não sou perfeita. Não sou não sou a santinha, não sou a boazinha, não sou a fingida, não sou! Eu sou uma pessoa muito autêntica, muito autêntica mesmo. E se eu falo, eu assumo aquilo que eu falei para quem que eu disse, e depois eu me revejo interiormente. Aí eu vejo, eu errei nisso, eu tenho que evitar isso. E isso me ajudou muito no meu amadurecimento como ser humano. Porque a perfeição ela não existe.*

M<sub>2</sub>: Alguém quer falar alguma coisa?

P<sub>3</sub> traz a sua experiência:

*P<sub>3</sub>: Eu, pelo menos, se eu quero fazer alguma coisa, eu coloco no papel. E à medida que eu vou conseguindo fazer, eu risco.*

M<sub>2</sub>: O que você faz é muito legal. Eu ia justamente te perguntar o que você faz com esse papel.

Porque as pessoas costumam escrever, e não olhar mais depois, normalmente as pessoas guardam, colocam tudo na gaveta, e vão encontrar dois anos depois, e se surpreendem com o papel, Ah! Eu tinha essas metas... Que bom que você guarda, e olha. Eu recomendo que a gente faça como o P<sub>3</sub> falou: é importante que eu tenha esse papel sempre em mãos, porque eu vou fazer uma análise: Será que eu quero? Será que eu estou conseguindo? Isso aqui não faz sentido, eu posso tirar daqui.

P<sub>1</sub> explica:

*P<sub>1</sub>: Isso tudo é interessante, mas o mais interessante é que nós temos que mentalizar aquilo ali. Tentar mentalizar para depois idealizar. Nós temos que mentalizar primeiro.*

M<sub>2</sub>: Quando falamos de coisas materiais, as pessoas se utilizam muito dessa técnica, por exemplo: Tenho um desejo de fazer uma viagem para determinado lugar, e aí coloca uma foto daquele lugar na mesa de trabalho, ou na porta da geladeira. Visualizar sempre aquilo ali, eu estou em busca da minha meta. Mas depois, precisamos estar sempre avaliando se aquilo ali ainda faz sentido. Porque pode ser que em algum momento, ali no meio do caminho, eu mudei de planos, então, aquilo ali já não tem mais significado para mim, mas é algo muito importante que a gente precisa fazer. E não precisa ser só no final do ano, pode ser a qualquer momento.

P<sub>5</sub> comenta:

*P<sub>5</sub>: Ah! Sim! Eu faço isso diariamente, durante o meu dia a dia.*

M<sub>2</sub>: Essas metas são bem importantes. E sobre isso eu apresento para vocês uma definição de autoconceito e de autoconhecimento, este é definido de forma simples, como sendo a percepção que o indivíduo tem de si próprio; já, o conceito é como ele se torna ciente disso. E é bem sobre o que nós estávamos conversando. E falando sobre a Aposentadoria, olhando para trás, eu me pergunto: “Qual imagem eu construí?” Quando eu me olho no espelho, será que eu me vejo como um leão forte, feroz? Ou será que eu estou mais para um gatinho? Estou mais sossegado, ou mais com medo, inseguro,

como será que é? Qual foi a imagem que eu construí? E quando eu falo imagem, eu estou mencionando a imagem que eu tenho a meu respeito. E não aquela que o outro tem de mim. Não que não seja importante, mas nesse momento nós vamos considerar o “olhar” que eu tenho a meu respeito, e é essa a importância que temos agora. E para ir falando mais sobre o que vai mudando diante de todo esse processo, vamos trabalhar alguns pontos... A questão da liberdade da vida, que é a questão que nós já conversamos: A liberdade de fazer o que eu quero, de não ter horário, e essa possível crise de identidade, e de como administrar tudo isso.

Ainda dentro da palestra, a Ministrante M<sub>2</sub> comentou sobre o que pode acontecer com a chegada da Aposentadoria.

M<sub>2</sub>: Com a chegada da Aposentadoria

- ✓ **A identidade profissional** - é a perda de referências, as quais, antes, estavam associadas ao meu papel, à minha pessoa.
- ✓ **O papel familiar** - será que muda alguma coisa no papel familiar com a chegada da Aposentadoria? O que vocês acham? Eu vivi mais de quarenta anos trabalhando; meu marido também. De repente, eu estou em casa, meu marido se aposenta também, e aí ficamos os dois em casa, com os filhos e os netos. Tem aquela coisa: Pai, já que você está aposentado, vai ao banco para mim?
- ✓ **Papel social** - assim como havíamos comentado anteriormente, eu tenho os meus contatos sociais muitas vezes dentro do ambiente de trabalho, e de repente me vejo um pouco mais distante disso.
- ✓ **O financeiro** - também muda bastante com o processo.
- ✓ **Os horários e as rotinas** - também se modificam com a chegada da Aposentadoria.
- ✓ **Os objetivos de vida** - também passam a ser diferentes. E os objetivos precisam estar presente em qualquer etapa da vida, e vai modificar também.
- ✓ **E o envelhecimento** - porque querendo ou não, acabamos olhando mais para nós mesmos. Muitas vezes passamos a vida inteira sem parar de nos “olhar”. Nesse momento, eu vou parar e me “olhar” ... “Nossa! Como eu envelheci, estou com rugas. E passamos a perceber as nossas limitações, e essas limitações aparecem durante a vida inteira. E isso, passamos a perceber com mais frequência, à medida que o tempo vai passando.

- ✓ Temos que “olhar” para esse momento como um processo de reconstrução. Manter-se **ativo**, é o melhor remédio.
- ✓ **Praticar uma atividade física** - traz hormônios para todo o meu corpo. Porque se eu tenho o meu tempo ocioso, eu vou me tornar uma pessoa aborrecida, de forma geral. Aborrecimento generalizado. O que isso vai gerar? Desordens físicas e psicológicas. E aí começa a aparecer um monte de problemas de saúde, o meu emocional fica comprometido e vamos percebendo várias limitações, as quais são provenientes da ausência de atividade física, passando a ter tendências à obesidade e à tristeza profunda (depressão).
- ✓ **Para evitar a depressão** - precisamos usufruir de momentos com a família, com os amigos, e nos permitir não fazer nada, isto é, o ócio do prazer. Além disso, buscar sempre atividades prazerosas: atividade física, ou de repente eu descubro que eu posso tocar um instrumento musical; eu posso praticar uma dança; eu posso descobrir “novas” habilidades: fotografia, trabalhos manuais; realizar trabalhos voluntários, e esse é um alimento para a alma que pode contribuir muito para ocupar o meu tempo. Eu vou ajudar outras pessoas, e isso vai me fazer muito bem. Retomar os objetivos adiados, ou abandonados. Então, temos um universo infinito de possibilidades... Temos muita coisa para ocupar esse tempo de aposentado.

*P<sub>5</sub>* diz:

*P<sub>5</sub>:* Às vezes, dá até separação, começa a cismar com isso, com aquilo, e passa a exigir mais um do outro.

*M<sub>2</sub>*: Realmente, mais isso vai muito do olhar de cada um. Vamos dizer que é um casal, onde a mulher sempre foi dona de casa, e o marido trabalhou a vida inteira, e de repente, esse marido se aposenta, e aí eles estão lá, dentro de casa, e aquela mulher está acostumada a administrar o serviço do lar, a fazer as coisas do jeito dela, e o marido fica ali atrapalhando no meio do caminho.

*P<sub>5</sub>* contribui:

*P<sub>5</sub>:* Fiscalizando, fiscalizando... Tem é que dar serviço pra ele, ajudar a administrar as tarefas.

*M<sub>2</sub>*: É, é conflito na certa!

*P<sub>5</sub>* comenta:

*P<sub>5</sub>:* Não sei se para todos, mas na minha cabeça isso é muito vivo, aposentou, acabou tudo, e isso mexe contigo. Eu admito que de uns dez anos para cá, eu me sinto mais

*bem preparado do que antes. Hoje eu já penso melhor em sair e deixar o meu lugar para alguém, isso tranquilo.*

*P<sub>15</sub> contribui:*

*P<sub>15</sub>: Eu acho bacana você dizer: Ah! Eu estou mais bem preparado. O bacana é falar sem sofrer esse processo, é falar sem pena.*

*P<sub>8</sub> afirma:*

*P<sub>8</sub>: Determinados!*

*M<sub>2</sub>:* É, mais, vocês sabem que muita gente não quer “olhar” porque machuca muito. Eu não estou preparado, e eu não sei lidar com isso. Ou seja, vou chegar lá, e conversar sobre outra coisa, eu não quero saber.

*M<sub>2</sub>:* E para ir finalizando, eu vou passar uma mensagem, e em seguida um filme para vocês.

*“Há um tempo que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm mais a forma do nosso corpo, e esquecer os caminhos que levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia, e se não ousarmos fazê-la, teremos ficado para sempre à margem de nós mesmos”.*

Após o encerramento do filme, percebeu-se que a mensagem geral trazida para nós foi a seguinte: Não se prenda na sua zona de conforto, pois ela é uma grande prisão para o ser humano, ela prende o ser humano na mesmice, nas nossas comodidades. Ah! Como é perigoso a gente ficar em estado de comodidade, pois quando a vida fica cômoda e nos damos conta disso, podemos recomeçar outra vez. Nós não podemos perder tempo, e dar margem aos nossos erros, às nossas misérias, porque se isso acontecer, tudo aquilo que a gente já conseguiu alcançar, vai se perder. O bom é sentir que estou travando o dia a dia, e estou fertilizando no dia a dia a semente do meu ser, para que eu possa crescer e trazer todas as minhas possibilidades à tona; todas essas possibilidades que você tem no coração, e que às vezes você não consegue chegar até elas. Porque já se acostumou a não chegar a elas, porque já se acostumou em não conseguir caminhar em direção a elas. Falem, comecem a testar os seus limites. A vida e a idade acontecem um pouquinho além da sua zona de conforto. Aí essa zona de conforto vai aumentando, e você vai um pouquinho além, na beirada, um pouquinho além da sua zona de conforto, um pouquinho além, um pouquinho mais, experimente, saia da mesmice, você pode ser diferente, você pode crescer, você pode romper esses processos mentais que estão lhe trazendo um pouquinho de infelicidade, de frustração. Eu quero ter condições de dar passos... Diariamente, em direção a esse mundo que me espera. Eu quero alcançar, eu quero me superar diariamente. Você consegue você tem que ir além, tem que mudar a sua vida, mudar os seus hábitos, “novos ares”, “novos conhecimentos”, “novas amizades”, falem. O que seria do seu dia a dia, se você

não se desafiasse constantemente? Você não pode se permitir acomodar! Procure alguém, procure crescer, procure ser mais, ser mais do que você acha que pode ser. E você vai sentir o efeito disso, que é pensar, ser feliz e se sentir satisfeito, pleno!

*P<sub>5</sub> agradece:*

*P<sub>5</sub>: Nossa! Que gratidão!*

*M<sub>2</sub>:* É isso que fica: “Que vocês consigam fazer essa reflexão e seguir esse caminho, que vai ser de muita luz, de muita coisa boa”. Obrigada por estarem aqui, espero que vocês ainda tenham muitas conquistas, e muitos caminhos a seguir durante as suas vidas.

- **Palestra: Educação Financeira**

*M<sub>3</sub>:* O que é riqueza? O que é ser rico? Só que a gente foi percebendo que não existe um conceito pronto do que é riqueza, do que é ser rico. Isso é algo extremamente subjetivo, é um conceito subjetivo, e eu diria até que é um conceito muito pessoal, porque para algumas pessoas ser rico é ter dinheiro; seria ter dinheiro ilimitado; seria poder gastar com ômega três; fazer viagens; comprar carros e comprar casas. Mas, para outras pessoas, seria ter o padrão de vida que eu tenho hoje, sem precisar trabalhar. Independente disso, eu, particularmente afirmo que: “Somos ricos pelo simples fato de estarmos aqui, estarmos vivos, e estarmos conversando sobre isso”. Podemos dizer que: “Nós temos uma grande riqueza, pelo menos espiritual e pessoal, bastante grande”. Esse aqui é um livro que é bastante utilizado pelos pesquisadores - um guia para o seu bolso, ele é feito por dois autores muito bons, da Globo News. E eu vou sorteá-lo quando terminar a palestra, tenho certeza de que será de maior utilidade, é um livro bem bacana, e com uma linguagem bastante acessível também. Nos Estados Unidos - EUA desde criança, as escolas já ensinam alguma coisa sobre finanças pessoais. No Brasil, não tem essa prioridade, pois falar em dinheiro, em muitas casas, ainda é tabu, muitas vezes os filhos não sabem quanto que os pais ganham, ou até mesmo os cônjuges quanto que ganham, por isso não conseguem, muitas vezes, planejar o futuro financeiro juntos. Mas, felizmente, isso tem mudado. Eu coloque aqui até uma Semana Nacional de Educação Financeira, que teve em 2016, e houve um número de inscritos superior ao que a gente imaginava, pois as pessoas estão começando a se preocupar com o futuro em relação ao dinheiro. Gastar, ou economizar? Essa é grande pergunta que fazemos sobre crise, e ficamos pensando: O que fazer né? A gente tem dois pensamentos: Poupar, poupar muito, e morrer cedo, uma tragédia. Ou gastar muito, e não ter reserva no futuro. Isso, na verdade, é um dos maiores dilemas que nós temos hoje em dia. Bom, a Aposentadoria. Chegamos! Ultimamente pensamos: Será que eu não vou me aposentar nunca, não vou me aposentar! Com a vinda da Aposentadoria, a gente tem preocupações com várias coisas: Dinheiro: em relação ao

dinheiro, ao tempo livre...Eu vou ter tempo livre? Eu realmente vou ter tempo livre, ou eu não vou ter? Arrependimento: será que eu fiz certo, ou eu não fiz errado? Será que eu não deveria ter ficado? Enfim, será que eu consigo controlar, será que fiz certo ter me aposentado, será que eu não deveria ter ficado? Enfim... Será que eu vou conseguir me controlar? Será que quanto mais cedo melhor? Será que vai mudar a legislação daqui a algum tempo? Será que de fato eu vou conseguir? Ou, principalmente, o medo da queda de padrão de vida. Será que eu vou conseguir ter o padrão de vida na ativa, assim que eu me aposentar? Bom, eu trouxe aqui, uma pesquisa feita pela Black Rock, e nela foi constatado que: trinta e oito por cento (38%) das pessoas teriam começado a poupar mais cedo; quarenta e sete por cento (47%) dessas pessoas entrevistadas teriam gastado bem menos do que ganharam; vinte e cinco por cento (25%) teriam priorizado a Aposentadoria, mas a grande maioria constatou que o valor que poupou não seria suficiente para manter o padrão de vida. E é aí que está o problema. Você se aposenta e pensa: Será que eu vou conseguir manter uma viagem? Às vezes, não é nem um padrão de luxo. Mas será que vou conseguir manter um Plano de Saúde, um bom Plano de Saúde? Será que vou conseguir manter o financiamento do meu carro? Será que eu vou conseguir viajar, ajudar os meus filhos? Ajudar os meus netos? Se vocês estão com essas dúvidas, fiquem tranquilos, vocês não são únicos, todo mundo passa por essas dúvidas.

M<sub>3</sub> apresenta a sua palestra por meio de slides com a temática “**A Realidade Brasileira quando falamos de Dinheiro**”.

- ✓ Oito em cada dez brasileiros não tem controle sobre suas despesas (Serviço de Proteção ao Crédito – SPC 2014); eles sabem quanto ganham, mas não sabem quanto gastam, ou no que gastam.
- ✓ Cinquenta e seis por cento (56%), ou seja, mais de a metade dos brasileiros chega ao final do mês sem ter pouparado um único centavo sequer (Serviço de Proteção ao Crédito – SPC 2014);
- ✓ Sessenta e um por cento (61%) dos brasileiros têm dívidas com o cartão de crédito, com empréstimos, com o financiamento de carro ou com o carnê de loja (Serviço de Proteção ao Crédito – SPC 2014); e isso, conforme o parâmetro mundial, é muita coisa.
- ✓ Cinquenta e três por cento (53%) dos brasileiros não estão economizando e não pretendem começar a poupar (pesquisa HSBC). E isso é um risco para as futuras gerações, porque se você não tem uma poupança, se a economia não está estruturada, como é que vai ficar no futuro?

### M<sub>3</sub> apresenta: Mitos e verdades sobre a Aposentadoria

- ✓ A - Na aposentadoria os gastos são menores – MITO, “não, é claro que não, aumentam”;
- ✓ B - Quem começa cedo sai na frente – VERDADE, “mas nunca é tarde para começar a poupar”;
- ✓ C - Nunca é tarde para começar a poupar – VERDADE;
- ✓ D - A possibilidade de queda do padrão de vida é uma realidade – VERDADE, “com certeza, porque muitas vezes os rendimentos diminuem um pouco, e os gastos também aumentam”;
- ✓ E - Os gastos com filhos desaparecem – MITO, “é claro que não, ou nem sempre”;
- ✓ F - Aposentar-se equivale a parar de trabalhar – MITO;
- ✓ G - Meu futuro depende do rumo da Previdência Social – VERDADE;
- ✓ H - A diversificação dos investimentos oferece menos riscos – VERDADE, “se você consegue economizar, ótimo!”; e
- ✓ I - Qualquer economia é melhor do que nada – VERDADE.

### M<sub>3</sub>: Mas afinal, qual o cenário atual?

- ✓ Os nossos juros estão altos (11, 25% ao ano);
- ✓ A nossa Inflação está alta (IPCA 8,75% ao ano);
- ✓ Câmbio bastante volátil; tem diminuído, mas aumentou;
- ✓ Economia em contração (Produto Interno Bruto – PIB, é aquilo que o país produz. Em 2016, houve um recuo de 3,88%);
- ✓ Alto desemprego (13%);
- ✓ Desequilíbrio nas contas públicas (déficit orçamentário de 10% do PIB); ou seja, o país está gastando mais do que deveria receber; e
- ✓ Déficit na previdência em ascensão.

### M<sub>3</sub>: Independência Financeira

*M<sub>3</sub>:* Você sabe qual o valor que você precisa para ser financeiramente independente? Qual é o valor que eu preciso ter investido para conseguir gerar uma renda? Mesmo que consigamos ter

aplicado, um milhão de reais é uma sigla muito mais didática do que realidade. Todo mundo fala: Ah! Quando vamos conseguir acumular o nosso primeiro milhão de reais? Como se quando nós tivermos um milhão de reais, seremos ricos, não é bem assim! É uma questão mais pedagógica, do que de fato dependência financeira. Hoje, o Brasil, infelizmente, dependendo do padrão de vida que a pessoa quer alcançar, um milhão de reais não é mais o suficiente.

## FÓRMULA PARA CALCULAR

Gasto anual

---

taxa de juro em real de %

Ex: Para quem gostaria de ter uma renda extra, de R\$ 5 mil por mês,

R\$ 60.000,00

$$\frac{\text{R\$ } 60.000,00}{\text{4\%}} = \mathbf{1,5 \text{ milhão.}}$$

*M<sub>3</sub>*: Essa é uma fórmula pela qual os especialistas conseguem ter uma noção de quanto a gente vai poder ter de dinheiro para nos dar um retorno. Então, por exemplo: Quem gostaria de ter uma renda extra de cinco mil por mês, vitalícia? Quanto eu preciso ter? Se nós temos um gasto de sessenta mil, e quatro por cento (4%), que são os juros, o que você vai ter? Exemplo: Fui ao banco e fiz uma aplicação de oito por cento (8%) que tem que reduzir Imposto de Renda e a taxa de administração para conseguir se chegar aos quatro por cento (4%), isso é a inflação. Outro exemplo: Se eu tive um investimento de dez por cento (10%) este ano, só a inflação foi de nove por cento (9%). Então isso faz com que, por causa da inflação, o nosso dinheiro perca o valor ao longo do tempo. Para vocês terem um investimento de quatro por cento (4%) ao mês, terão que ter um patrimônio aplicado de um milhão e meio ao mês, é muito dinheiro!

*M<sub>3</sub>*: “Nunca esperem que o gerente do banco diga para você o que fazer. Ele não é seu amigo. Ele está fazendo o trabalho dele, e quer ganhar dinheiro para o banco, não para você”.

### **M<sub>3</sub>: Juro nominal x Juro real**

- ✓ Nominal: é a porcentagem pela qual seu capital rende
- ✓ Real: é o rendimento líquido descontada a inflação, (desconta o Imposto de Renda, a taxa de administração) e
- ✓ No dia a dia, é normal encontrarmos pessoas que supervalorizam seus investimentos e não levam em conta o fator “INFLAÇÃO” em seus cálculos.

**“Comprei uma casa e ela dobrou de valor nos últimos 10 anos”.**

### M<sub>3</sub>: Perfil de investidores

- ✓ Conservador: privilegia a segurança, e faz todo o possível para diminuir o risco de perdas. Para isso, aceita até uma rentabilidade menor – Investimentos sugeridos: poupança, títulos públicos, fundos a curto prazo;
- ✓ Moderado: procura um equilíbrio entre segurança e rentabilidade, e está disposto a correr certo risco para que o seu dinheiro renda um pouco mais que as aplicações mais seguras; e
- ✓ Arrojado: privilegia a rentabilidade e é capaz de correr grandes riscos para que seu investimento renda o máximo possível – Investimentos sugeridos: ações, fundos cambiais, debêntures.

### Perfil de Investidores

- ✓ Procure conhecer seu perfil. O autoconhecimento é fundamental para que você saiba escolher o tipo de investimento mais adequado para o seu grau de tolerância;
- ✓ Independentemente do seu perfil, nunca deixe de diversificar;
- ✓ Dependendo da política de investimentos, sendo elas: ações, fundos cambiais e debêntures podem ser consideradas aplicações conservadoras ou moderadas. Assim, sempre tenha em mente que:
- ✓ Investimentos em valores mobiliários. Ex.: ações - têm risco de perda do capital. Diferentemente da poupança, o investimento em ações não é coberto pelo FDG (Fundo Garantidor de Crédito); e
- ✓ Se a quantia a ser investida é parte essencial de seu patrimônio, não arrisque.

### FGC – Fundo Garantidor de Crédito

O FGC é uma entidade sem fins lucrativos, que administra o sistema de proteção aos depositantes e investidores do Sistema Financeiro Nacional.

### Quais os créditos que estão garantidos?

- ✓ Poupança;
- ✓ Letras de câmbio;
- ✓ CBIC – Letras imobiliárias (LCIs) - aplicação isenta de IR;
- ✓ Letras de crédito de agronegócio (LCAs) - aplicação isenta de IR; e
- ✓ Depósitos à vista (dinheiro em conta corrente).

## Quais créditos não são cobertos?

- ✓ Ações;
- ✓ Fundos de renda fixa;
- ✓ Recursos captados no exterior; e
- ✓ Títulos públicos.

Qual é o valor garantido: – R\$250 mil. (CUIDADO com bancos pequenos, eles costumam oferecer produtos com maior rentabilidade, porém, são mais arriscados).

## Alguns tipos de investimentos:

- ✓ Fundos cambiais;
- ✓ Fundos de renda fixa;
- ✓ Títulos do tesouro;
- ✓ Poupança;
- ✓ Previdência privada;
- ✓ CDB;
- ✓ Ações;
- ✓ Ações pagadoras de dividendos;
- ✓ ETFs;
- ✓ Fundo de ações – aluguel de ações;
- ✓ Imóveis;
- ✓ Fundos multimercados;
- ✓ Fundos imobiliários;
- ✓ BM&F Bovespa (Ex.: ouro); e
- ✓ Debêntures.

Mas afinal, qual o tipo de investimento que devo escolher? A escolha sempre é sua. “Não terceirize suas decisões”.

## O que desejo com meus investimentos?

Para fazer uma boa escolha sobre qual produto investir, devemos ter bem definido qual sua finalidade.

- ✓ Aposentadoria;
- ✓ Férias;
- ✓ Veículos;

- ✓ Imóvel;
- ✓ Reserva de emergência; e
- ✓ Tesouro direto.

### **Tesouro direto - tipos de títulos**

- ✓ Pré-fixados: a taxa de rendimento já é sabida no momento da compra.
- ✓ LTN (Letras do Tesouro Nacional); e
- ✓ NTN-F (Notas do Tesouro Nacional): pagam juros semestrais. Interessante para quem precisa complementar a renda.

### **Tesouro direto - tipos de títulos**

- ✓ Pós-fixados: a taxa de rendimento vai variar de acordo com a flutuação do índice de referência (SELIC/Inflação)
- ✓ LFT (Letras Financeiras do Tesouro Nacional) – indexados à SELIC. Ideal para os mais conversadores, que não toleram muitas variações; e
- ✓ NTN (Notas do Tesouro Nacional tipo B ou B Principal): indexados ao IPCA + taxa fixa. Ideal para quem quer se proteger da inflação.

“Também indicado para formar poupança para crianças”.

### **Tenha cuidado com:**

- ✓ Títulos de capitalização;
- ✓ Consórcios – fique de olho na taxa de administração. Não cobra juros nem IOF;
- ✓ Fundos de investimentos com altas taxas de administração;
- ✓ Previdência com alta taxa de administração e carregamento. Previdência é sempre um investimento de longo prazo;
- ✓ Poupança: para o longo prazo não é interessante, pois o ganho real é praticamente zero; e
- ✓ Bolsa: se o horizonte for a curto prazo, prefira outros tipos de investimento.

### **Orçamento:**

- ✓ Controlar suas finanças deve ser um hábito, mas não com o objetivo de restringir seus sonhos de consumo, mas sim, de planejar melhor a realização de cada um deles, gastando o seu dinheiro de maneira mais inteligente e equilibrada; e

- ✓ Um orçamento nada mais é do que um plano de como e quando você pretende usar seu dinheiro.

#### **Vantagens:**

- ✓ Permite monitorar sua situação financeira;
- ✓ Mapeia onde está sendo gasto o seu dinheiro;
- ✓ Ajuda a criar um quadro visual de gastos;
- ✓ Faz com que você evite gastos por impulso;
- ✓ Auxilia na decisão quanto ao que pode ou não gastar;
- ✓ Auxilia na criação de um plano de investimentos; e
- ✓ Ajuda você a se preparar antecipadamente para uma eventual falta de dinheiro.

#### **Dicas:**

- ✓ Diversifique sempre - REGRA DE OURO;
- ✓ Não especule;
- ✓ Tenha cautela com a opinião de terceiros. Procure um especialista;
- ✓ Mantenha-se atualizado a respeito de finanças;
- ✓ Tenha controle sobre seus gastos. Planeje antes de consumir; e
- ✓ Não viva nos extremos. Não gaste demais e não economize excessivamente.

#### **Caso tenha condições de pagar à vista, negocie um bom desconto!**

- ✓ Não adie suas decisões financeiras; e
- ✓ No que diz respeito a investimentos, não seja otimista demais. Estabeleça metas realistas.

#### **Sempre compartilhe com seu cônjuge as suas informações financeiras;**

- ✓ Separe o dinheiro a ser investido no começo do mês. Não deixe para o final; e
- ✓ Tenha uma reserva para emergência com alta liquidez.

#### **Regras de ouro para ter uma vida financeiramente saudável:**

- ✓ Mantenha sempre um “pé de meia”;
- ✓ Tenha sempre uma reserva de emergência;
- ✓ Filtre os pedidos de parentes, filhos, netos e amigos;
- ✓ Vá além da poupança quando for investir o seu dinheiro. Procure alternativas mais rentáveis;
- ✓ Fique atento aos empréstimos consignados; e

- ✓ Não terceirize a decisão de investir.

### Mais Controle:

**Dica: Confira os nossos simuladores que lhe auxiliam a controlar e entender suas finanças pessoais, pelo site: <[www.maisdinheiro.com.br](http://www.maisdinheiro.com.br)>.**

### ➤ Terceiro encontro

O terceiro encontro trouxe à baila a temática: **Atividades Físicas e Promoção à Saúde.**

- **Palestra - Atividades Físicas e Promoção à Saúde**

*M<sub>4</sub>:* Atividade física, e exercício físico têm diferença? Alguém faz atividade física?

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>: Eu não sei se faço atividade, ou se eu faço exercício. Mas faço alguma coisa sim, que é físico, mexendo o corpo.*

*M<sub>4</sub>:* **Atividade física** é qualquer exercício que a gente faça o movimento físico, além do nível de repouso. Então, qualquer movimento, como por exemplo, eu dar dois passos, ou me levantar, traduz em exercício físico, porque requer energia, e tem gasto de energia acima do repouso. E dá outro exemplo: Se eu tenho a minha energia para me sustentar no estado de repouso, é qualquer gasto acima disso, já é considerado uma atividade física. **O exercício** é uma atividade física programada, é uma atividade física regular, com alguns objetivos específicos. Exemplo: Eu vou trabalhar resistência, ou o fortalecimento, podendo variar ao máximo as opções de exercícios e de objetivos. **Promoção da Saúde:** é um processo que visa aumentar o controle sobre a sua saúde.

“A ideia é que se tenha cada vez mais consciência de como manter hábitos saudáveis e a redução do comportamento de vícios”.

O que temos entendido como saúde? Há dez anos, a Organização Mundial de Saúde - OMS – já mudou a perspectiva de saúde, pois antigamente era ligada somente à ausência de doenças. Hoje não, para ser considerado saudável, o indivíduo saudável é um completo “bem-estar”, considerando as questões sociais, psicológicas, emocionais, não mais só a ausência de doenças. Em um contexto mais amplo, esse indivíduo toma decisões o tempo todo, sejam elas positivas ou negativas. Como exemplo de decisão positiva, tem-se o ato de beber água. Começamos a ter envelhecimento nas células desde criança, considerando que temos a fase de crescimento e de desenvolvimento, e por

último, o envelhecimento. Depois que crescemos e chegamos ao pico máximo de desenvolvimento, surgem as perdas, sendo elas:

- ✓ Capacidade de metabolismo;
- ✓ Massa óssea;
- ✓ Alterações nos tecidos e nos músculos;
- ✓ Sistema passa a ficar mais lento;
- ✓ Após os cinquenta anos (50), passamos a ter uma perda significativa da força (massa magra e musculatura). A estimativa é que a cada dez anos, perdemos de três a seis por cento (3% a 6%) de massa e de musculatura. Fatores hormonais e fatores de vida também influenciam nesse processo;
- ✓ Em relação à flexibilidade, o colágeno diminui e endurece com o envelhecimento;
- ✓ As nossas escolhas: o estilo de vida pode acelerar ou retardar o processo de envelhecimento, e isso interfere em sessenta por cento (60%). Eu posso prevenir isso com cuidados e hábitos de vida saudável, como a alimentação e as atividades físicas;
- ✓ A mudança de postura corporal na perda da massa magra e o aumento da massa gorda: é um dos processos naturais e fisiológicos, principalmente na região abdominal. O que é muito perigoso, porque pode desencadear a hipertensão, ou a diabetes, ou seja, problemas metabólicos.

Dica: Para que se possa retardar esse processo, é importante a prática de “exercícios físicos” e abandonar o desuso “o não fazer”. Assim, o que vai direcionar a velocidade e a condição são os nossos “hábitos e as nossas escolhas”.

Portanto, para ser considerada uma atividade física, é preciso somar cento e cinquenta minutos (150m) por semana. Essa atividade só é considerada quando for uma atividade acima de dez minutos (10m) sem interrupção.

- ✓ Envelhecer com mais Força, Flexibilidade, Equilíbrio, Capacidade física e Mobilidade. Tudo isso nos leva a uma maior independência, que é a capacidade física de realizar sozinho todas as atividades.
- ✓ Então, envelhecer é um privilégio; é sinal de que você conseguiu chegar lá com autonomia, sem depender do outro, ou seja, de outra pessoa.

Quais as vantagens do exercício físico?

“Fortalecimento da massa magra e composição corporal”

- ✓ Estímulo da parte nervosa e neurológica. Existem uma série de placas motoras e neurônios que vão sendo estimulados quando fazemos exercícios físicos;
- ✓ Amplitude articular e mobilidade (autonomia para tomar banho sozinho, conseguir abotoar uma camisa, lavar o pé, amarrar o cadarço);
- ✓ Socialização: feita pensando na motivação e no sentimento de se sentir mais jovem e motivado;
- ✓ Existe a parte neurológica e a fisiológica desse processo, que é a liberação de hormônios que dão sensação de “prazer” e “bem-estar”;
- ✓ Memória - Cérebro; Motricidade – Força; e
- ✓ Resistência cardiorrespiratória e efeitos de insulina diferenciados.

### Atividades sedentárias

- ✓ Assistir televisão;
- ✓ Ficar no computador; e
- ✓ Ler.

Exercícios que vão dar flexibilidade: a recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) é que as atividades físicas sejam realizadas:

- ✓ Duas a três vezes na semana. Com isso, consegue-se ter: flexibilidade e movimento articular, além de ganho de bolsa; e
- ✓ As atividades aeróbicas: devemos fazer cinco dias na semana (danças, pedalar, correr, caminhar, nadar etc.).

**“Pessoas ativas apresentam menores riscos de ordens mentais (demências), quando comparadas com os sedentários”.**

### Dicas para estimular o cérebro:

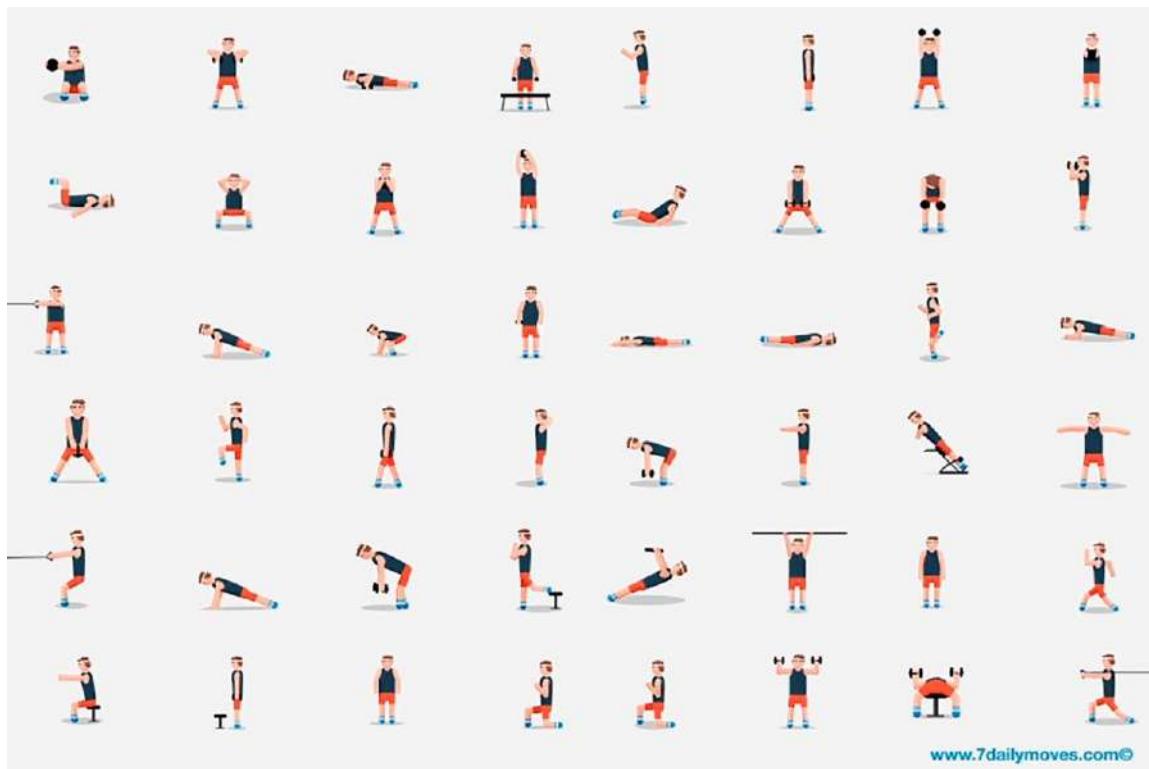
- ✓ Pentear o cabelo com a mão contrária;
- ✓ Tomar banho de olho fechado;
- ✓ Passar por lugares diferentes;

- ✓ Tentar escrever com a outra mão;
- ✓ Trabalhos manuais;
- ✓ Quebra cabeça e jogos em geral; e
- ✓ Leitura.

**O objetivo principal do fortalecimento muscular é:**

- ✓ Evitar a lesão;
- ✓ A sarcopenia (perda de massa muscular); e
- ✓ Osteoporose (diminuição de tecido ósseo).

***Exercícios que dão mobilidade:***



**Outros exemplos de mobilidade:**

- ❖ Tomar banho de olhos fechados; e
- ❖ Andar de costas.

Dicas: Fazer o exercício como um: **Lazer**, um **Prazer**, e não, por obrigação.

## Aspectos psicológicos e Sociais na questão da Aposentadoria - M<sub>5</sub>

*M<sub>5</sub>:* Precisamos pensar na Aposentadoria dos dois lados, lançando, em seguida, uma pergunta: Vocês já ouviram alguém falar que a Aposentadoria é o melhor momento de suas vidas? Provavelmente! Ah! Agora eu tenho tempo! Ah! Agora eu posso fazer tal coisa. Mas também, já ouviu alguém dizer que é o fim do mundo; que a pessoa se deprime; que a vida acaba ficando inútil; ou ainda; que a pior coisa que eu fiz foi me aposentar. Então existem esses dois lados. E precisamos pensar: Qual desses dois lugares eu quero pra mim? Ou a pessoa fica em dúvida: Ah! Eu não vou mais me reconhecer, vou perder a minha identidade, porque vou perder o meu papel na sociedade. Bom, se você escolher pensar assim, é assim que vai ser. Mas se você escolher pensar diferente, pode ser muito mais fácil.

### **M<sub>5</sub> O lado bom da Aposentadoria**

- ✓ Cutir o tempo livre;
- ✓ Mais atividades de lazer;
- ✓ Mais tempo com os amigos e mais tempo para fazer novas amizades;
- ✓ Mais tempo com familiares; e
- ✓ Um momento de mais tranquilidade..

“A Aposentadoria é um momento que precisa de preparação”.

*P<sub>5</sub>:* Tenho tempo de serviço e idade, mas ainda não sei se vou sair, para ser bem humilde, eu não sei.

*M<sub>5</sub>:* E quando foi que vocês começaram a pensar na Aposentadoria?

*P<sub>16</sub>:* Eu comecei a pensar no ano passado.

*P<sub>8</sub>:* Eu já faz dez anos que estou trabalhando essa ideia, por aí... Estou administrando...

*P<sub>9</sub>:* Já eu, de uns tempo para cá, fico pensando que o que eu estudei eu vou esquecer, se eu aposentar, vou esquecer o que eu fazia, vou perder a minha identidade profissional. Por outro lado, quando me aposentar, eu não quero mais assumir esse tipo de compromisso.

*M<sub>5</sub>:* Quem sabe um trabalho voluntário, algo que não seja todos os dias da semana, sem que você tenha um compromisso tão rígido?

M<sub>5</sub> falou que se Aposentar significa:

- ✓ Usufruir do tempo livre, aliás, mais tempo livre no trabalho. Mas não é bem assim, muitas vezes, não sabemos o que fazer desses momentos “livres”;
- ✓ Não nos dedicamos para outras atividades, além do trabalho;
- ✓ Ainda não sabemos bem o que gostaríamos de fazer;
- ✓ Será que nos conhecemos bem? Quem somos? O que é mais importante para nós? O que gostaríamos de fazer? Então, achar respostas para essas perguntas é a nossa tarefa. É difícil, mas não é impossível;
- ✓ Temos várias identidades: eu sou uma comigo mesma, eu sou uma na minha vida social, na minha vida profissional, na minha vida familiar, com as minhas reações, com as minhas necessidades, e com as minha habilidades; e
- ✓ A questão do autoconhecimento é complexo.

*P<sub>15</sub>: Temos que trabalhar muito a questão do desapego, a ponto de que, não está mais aqui, então, paciência né. Eu também me deparo muito com a insegurança, porque eu estou num setor, que penso, eu saindo acaba. E eu já tenho tempo para me aposentar desde do ano passado, e eu tenho essa coisa... Ah! se eu sair, meu setor pode acabar. Mas, mesmo assim, eu venho me preparando, ok? Não, agora eu estou pronta, mas tenho que ir embora, então dói...dói... Por que eu vou fechar aquela porta lá, e aí pensando na identidade profissional, que acaba também. Mas, a gente tem que desapegar de tudo né, para não sofrer muito, e tentar pensar no lado bom. Ah! Mas se o meu setor vai acabar, pensa em tudo que você criou, e no legado que você deixou.*

*P<sub>3</sub>: Ele pode acabar, mas, vão vir outras coisas, a partir daquilo que você criou.*

### **M<sub>5</sub>: E o lado ruim da Aposentadoria**

- ✓ O lado mais difícil da Aposentadoria está ligado à **perda da identidade profissional**, o trabalho passa a fazer parte da nossa identidade. Nós não somos só a nossa profissão, somos outras coisas também; e
- ✓ O *status* profissional.

*P<sub>10</sub>: Um pouco, eu acho também que a própria sociedade te cobra esse papel de o profissional. Talvez a gente se preocupe tanto, porque você levou tanto tempo para adquirir a vida profissional, que a sociedade te cobrou. e agora? De repente, e agora? Como viver uma vida prazerosa?*

M<sub>5</sub>: Por vezes, as pessoas não param para pensar em outras coisas para a vida após o trabalho. Não sabem do que gostam, ou não sabem quais as atividades que lhe dão prazer, nunca pararam para

pensar em si mesmos, pois sempre se ocuparam somente com o trabalho. Chegou a hora de parar, e pensar em si mesmo. Podemos até comparar como uma mãe dedicada aos seus filhos, a vida dela são os filhos, o marido e a casa. E quando os filhos crescem e saem de casa, é uma perda, e aí como fica? Nós nunca sabemos quem vai embora... Por essas questões, é que precisamos achar outras alternativas...

*M<sub>5</sub>:* Os participantes devem se dividir em dois grupos de cinco pessoas. Cada grupo, terá que defender as suas ideias, um grupo vai ser **super à favor da Aposentadoria**, e dizer porque é bom se aposenta, levantar a sua bandeira, aposentar é bom por isso...e por mais isso... E o outro grupo, será contrário, vai argumentar porque que **não é bom aposentar-se**.

Observação: Para essa atividade, a Estagiária disponibilizou material didático para os participantes do encontro: Aspéctos Psicológicos e Sociais, quais sejam: cartolina, caneta hidrocor, giz de ceira, lápis, lápis de cor e caneta preta, vemelha e azul.

A apresentação do **primeiro grupo** que é **contra a Aposentadoria**, apresenta as suas estratégias para nos convencer porque é contra a Aposentadoria.

*Grupo 1:* *O trabalho naturalmente nos traz alegrias, claro que a gente se distrai, e tudo o mais, e mantém o fortalecimento das amizades e o fortalecimento profissional, você se sente sempre mais útil na sociedade.*

*M<sub>5</sub>:* Para esquentar o negócio, nós só vamos ser mais alegres trabalhando? Não! Nós, só vamos ser mais úteis na sociedade, trabalhando? Não! E aí? O que vocês têm a nos dizer sobre esse momento?

*Grupo 1:* *É uma questão de ponto de vista, tem gente que é muito feliz lá fora, aposentado e tal, mas nós estamos contentes no setor de trabalho.*

*P<sub>8</sub>:* *É porque vocês são muito apegados ao lado profissional.*

*M<sub>5</sub>:* **E aí, é isso, é o trabalho que nos dá ocupação?**

*P<sub>9</sub>:* *Não, a gente tem que buscar no próprio eu, e achar outras atividades que também deem prazer.*

*Grupo 1:* *Mas no trabalho, você não precisa procurar, porque o trabalho vem. Por exemplo: Você vai acordar um dia pela manhã e vai pensar: Meu Deus, agora o dia todo, e eu não tenho nada para fazer. Então, o que que eu vou fazer. Ou, um outro exemplo: igual ao meu sogro, acordava e dizia assim: Ah! a novela das sete. E assim, ele passava o dia todo sem ter o que fazer.*

*Grupo 2:* *A diferença de estar trabalhando, vai ter aquele dia que você vai dizer: Ah! Tenho que ir trabalhar! Mas lá fora, já aposentado, você pode escolher. Hoje eu não estou a fim de trabalhar. Quem pudesse dormir até às 8:30... mas eu tenho que acordar às 6:30 para pegar o ônibus. Hoje, eu posso me permitir dormir até*

*8:30, eu não preciso mais ficar com esse compromisso, e é bom, hein? Dá até água na boca.*

*Grupo 1: É se o trabalho prejudica, aí realmente você tem que ficar no trabalho, pois é trabalho que está te trazendo prazer.*

*Grupo 2: Mas os amigos estão todos se aposentando, vai chegar o momento em que tu vai te sentir sozinho, e tem outro detalhe, quanto mais você postergar, mais sozinho você ficará, mais triste e isolado.*

*Grupo 2: Não, ele deve se aposentar, e deve passar tudo aquilo que durante a sua vida profissional produziu dele, ele pode. Aposenta! Por que, atrás de você tem um jovem que também quer deixar o seu legado para alguém. Esse jovem está aí, e está batendo na porta, está aqui.*

*Grupo 1: Mas acontece que não tem ninguém!*

*Grupo 2: Tem, e um detalhe, se vai ter, ou não vai ter, não cabe mais a nós abraçar isso. Se o DEINFRA vai terminar, ou não, não cabe a nós. E se continuar DEINFRA vai ter outros mais jovens. E cabe uma pergunta: Quando você entrou, você perguntou se alguém queria sair? Ou se alguém vai entrar? Não! Simplesmente você entrou. Então, agora, simplesmente você sai. O grande problema da mãe é cortar o cordão umbilical, e essa é a verdadeira dificuldade do ser humano.*

*M<sub>5</sub>: E você está conseguindo cortar esse cordão umbilical?*

*P<sub>8</sub> comenta:*

*P<sub>8</sub>: Com certeza!*

*P<sub>1</sub>: Cortou mais não se aposentou ainda.*

*Grupo 1: Perda de poder aquisitivo. Depende, é uma contingência hoje, que se o Servidor continuar trabalhando, tem um período aposentatório que pode rever a aposentadoria, afinal o adicional de permanência ou “abono permanência”, como contingência do INSS da Previdência Privada, é por conta do salário. Quem tem uma gratificação vai perder, e também perde o vale alimentação.*

*Grupo 2: Tem tanta gente que fica, fica, e quando vai se aposentar, está caindo aos pedaços, e desta maneira, também não aproveita lá fora, e nem aqui.*

*Grupo 1: Mais aqui é assim, cada um tem a sua maneira.*

*Grupo 2: A tendência é: a verdade tem que ser dita, é acabar com o órgão público. Eles querem terceirizar tudo. Então, tem que se acostumar e se preparar para o “novo” futuro que vai chegar. Vê, o DER está sem concurso público há mais de dez anos, e não fizeram mais concurso público para o DEINFRA também.*

*Grupo 1: Trabalhar, diminui a propensão a doenças, e a ociosidade. Exemplo: Demência, Alzheimer e Depressão. Quanto mais você trabalha, menos ocioso você fica.*

*Grupo 2: Aí, você tem tempo para estudar, tempo para fazer uma capacitação, que quando trabalhava não dava. As possibilidades lá fora são muito maiores, a capacidade de desenvolvermos as nossas habilidades... Tem muita coisa, lá fora. Aqui a gente fica na acomodação.*

*Grupo 1: depende, porque tem Servidor que consegue estudar trabalhando. Então depende de cada um, se quer estudar. O P<sub>15</sub> conseguiu estudar trabalhando. Estamos em um ambiente que é dinâmico, que te permite fazer inúmeras atividades e tal.*

*P<sub>16</sub>: Eu pretendia me aposentar este ano, mais a minha vida já deu mais de mil e uma voltas. Os meus pais estão doentes, e neste momento sou a chefe da casa, moro sozinha, já trabalho porque eu moro só. Se pretendo me aposentar? Já, tenho que reorganizar a minha vida. Tenho outras atribuições e rendas que ajudam no orçamento, e que também ocupam um pouco do meu tempo. Quando eu aposentar, pretendo ampliar os meus negócios, talvez dançar, gosto muito de dançar, não gosto de academia. Gosto de pintar, então, tem tanta coisa para fazer lá fora. O que que eu vou fazer dentro do DEINFRA, o quê? Vou ficar sentada atrás de um telefone? Eu não quero chegar aos meus sessenta, setenta anos aqui dentro, eu quero dar lugar para outras pessoas trabalharem.*

*M<sub>5</sub>:* Estou me convencendo de que o pessoal está achando que é melhor se aposentar, o que vocês acham?

*Grupo 1: Não. E vestir o pijama o dia todo. As pessoas para irem trabalhar, e principalmente as mulheres, elas se arrumam para ir para o trabalho. Usam maquiagem e ta. Então, você se prepara para sair de casa.*

*M<sub>5</sub>:* Quem disse que vai ficar de pijama? Não digo todos os dia, mas, se estiver um dia meio nublado, meio chuvoso, é bom, não é?

*Grupo 2: Faz de conta que ainda trabalha, não quer dizer que não está mais trabalhando, que não pode se maquiar. Tem que continuar a vida, se maquiar e ficar bonita.*

*P<sub>15</sub>: Outro dia, eu estava olhando o meu guarda-roupa e “pensei” quanta roupa eu tenho, quando eu me aposentar, eu não vou usar tudo isso.*

*Grupo 2 : Querer o tempo todo para mim. Posso realizar sonhos que ficaram entre “aspas” esquecidos, eles estão lá latentes, então está na hora de ir lá e resgatar. Terei mais tempo para compartilhar com amigos e familiares momentos prazerosos, momentos de troca, comentando, compartilhando e contribuindo até do que eu fiz no meu ambiente de trabalho. Cuidar do meu verdadeiro eu. [...] Fazer o autoconhecimento. Quem eu sou? E onde eu estou, como eu estou, aonde eu quero ir, com quem eu quero ir, e o que eu gosto de fazer. Então, é se fazer essa perguntas, é cuidar do meu verdadeiro eu. É ter momentos não só do ócio. Não, devemos fazer essas análises, só depois que nos aposentarmos. Devemos fazer essas perguntas no dia a dia.*

*Grupo 2: O conhecimento só terá o seu legado quando eu deixar para outra pessoa. Temos que tomar consciência que, se sairmos, é importante fazermos isso com a sensação de dever cumprido, eu pude participar até hoje, ok! Mas chegou o momento da Aposentadoria, e há coisas lá fora para eu fazer. Então, é se desapegar e sair feliz, porque eu dei o meu legado. Como falamos, se vai vir alguém para o meu lugar, não me cabe mais saber se vão dar continuidade... Mas, eu sim, tenho que sair satisfeita pois pude contribuir durante muitos anos para a Empresa.*

*P<sub>17</sub>: Na verdade, acho que nós todos aqui enquanto DEINFRA, DER, DEOH seja quem for, nós estamos muito frustrados com isso, porque nós estamos vendo que estamos com tempo para a Aposentadoria, e não estamos passando o nosso conhecimento, porque não tem para quem passar, e não é porque a gente não quer. Temos que nos convencer disso, porque não depende mais de nós, mais a gente se frustra, é muita frustração. Então eu dou o meu pontapé inicial, e o meu trabalho vai continuar, entendeu?*

*P<sub>15</sub>: Então, eu tenho que sair, porque lá fora eu tenho coisas para fazer, e não devo ir por sofrimento.*

*M<sub>5</sub>: O que coube a mim fazer, eu fiz, e o que não deu, foi porque não coube a mim.*

*P<sub>15</sub>: O que é preocupante, é que todos os meses têm um grande número de Servidores se aposentando.*

*P<sub>1</sub>: Até, que vai ficar um só, aí pra fechar a porta, não sei quem?*

*Grupo 2: Porque, a partir de hoje, eu gosto mais de mim, devemos hoje, não sentir medo do “novo”.*

*P<sub>14</sub>: Eu estou no trabalho, mas os amigos estão todos se aposentando, vai chegar a hora que você vai se sentir sozinho, porque os amigos estão todos se aposentando.*

Agradecimentos e Vivência de Harmonização realizada pela Estagiária com a música de “Kenny G. de fundo, com uma dinâmica: Os participantes deverão dar um abraço no seu colega e dizer: “Que bom que você veio, e não perca o próximo e último encontro”.

#### ➤ Quarto encontro

No primeiro momento do quarto e último encontro, a aluna do Curso de Serviço Social da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Estagiária do DEINFRA dá as boas-vindas aos participantes e lança uma pergunta: Alguém conseguiu fazer a tarefa do último encontro?

**Tarefa:** Os participantes deverão pesquisar políticas públicas e de entretenimento (cultura e lazer) existentes na grande Florianópolis ou na Internet, direcionadas ao perfil do aposentado. Somente o *P<sub>1</sub>* e o *P<sub>9</sub>* apresentaram contribuições. E como um plano B, caso eles não fizessem a

atividade, aconteceria a entrega, para cada participante, de um envelope contendo algumas sugestões sobre o que eles poderiam fazer na grande Florianópolis quando estivessem aposentados. Lembrando que são só algumas atividades, existem muitas outras... Peço que vocês, a partir de agora, acompanhem a apresentação em Power Point. Ressalto que esta atividade está impressa no envelope, de forma mais detalhada, para que vocês possam ver em casa, com mais cuidado. O nosso encontro será dividido em dois momentos:

- ✓ 1º Momento: Apresentação individual e em grupo sobre o material que conseguiu achar.
  - ✓ 2º Momento: Ver sugestões para trabalhos com os funcionários (ativos) individual e em grupo.
  - ✓ 3º Momento: Em seguida, a Estagiária apresentou aos participantes o que eles podem fazer quando estiverem aposentados.
- 
- **Sugestões da Estagiária sobre Trabalhos existentes em Florianópolis que podem contribuir para as atividades na Aposentadoria**

#### ➤ NÚCLEO DE ESTUDOS DA TERCEIRA IDADE - NETI

- ✓ Oficinas;
- ✓ Nutrição;
- ✓ Projeto de intercâmbio comunitário em Gerontologia; e
- ✓ Grupos, cursos, projetos, dentre outras atividades.

Estas atividades estão todas na pasta de vocês, com a localização, o site, o *Facebook*, e os telefones do NETI, para que possam, se quiserem, fazer contato. Na pasta, também estão todas as atividades desenvolvidas pelo Serviço Social do Comércio – SESC, que faz um trabalho social bem interessante, e voltado para a pessoa idosa.

#### ➤ SESC/ SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

- ✓ Trabalho social com idosos;
- ✓ Trabalhos com grupos;
- ✓ Esporte;
- ✓ Literatura;
- ✓ Recreação;
- ✓ Saúde;

- ✓ Nutrição;
- ✓ Música;
- ✓ Cursos;
- ✓ Oficinas;
- ✓ Cinema;
- ✓ Cursos de valorização social;
- ✓ Artes Plásticas;
- ✓ Artes Cênicas; e
- ✓ Projetos de lazer com atividades físicas.

## ➤ PROJETO SAÚDE E LAZER DE FLORIANÓPOLIS

Este também é outro projeto que trabalha com atividades físicas todas às segundas e quartas-feiras pela manhã. São duas turmas, com dois horários: um inicia às 7:30; e o outro, das 8:30 às 9:30. Então, vai da pessoa, vai da disponibilidade de cada um. Há quem goste de acordar mais cedo; outros, mais tarde. E quem quiser saber mais sobre o “Projeto Saúde e Lazer” pode entrar em contato com a Coordenadoria de Educação Física de Esportes e Projetos de Florianópolis, pelo telefone que está na pasta de cada um de vocês. Este programa é gratuito, você só tem que colocar o seu nome em uma lista de espera, mas geralmente quem coloca o nome é chamado.

*P<sub>15</sub>* expõe:

*P<sub>15</sub>* - É o pessoal que já está aposentado, aquela palavrinha que eu também não gosto, inativo. Então, aí ele vai ter uma atividade.

*P<sub>9</sub>* faz uma pergunta:

*P<sub>9</sub>* - O aposentado é considerado idoso?

*P<sub>1</sub>* traz uma explicação:

*P<sub>1</sub>* - Idoso é todo aquele acima de 60 anos.

*P<sub>15</sub>* fala:

*P<sub>15</sub>* - Eu não sou idosa! É encarar a palavra idosa, considerando a Lei, que é a idade, mas não encarar o idoso como um velho, pela minha idade eu já estou chegando, mas eu não me considero idosa.

Estagiária: Outro Programa é o “Mexa-se” no Shopping Itaguaçu, que estimula a prática de exercícios na comunidade, oferecendo espaço gratuito e seguro para que os cidadãos cuidem bem da sua saúde, efetuando atividades físicas, pela manhã, nas segundas, quartas e sextas-feiras, das 6:30 às 10:30. O Programa é desenvolvido pela Secretaria de Educação de São José, e já completou 18 anos.

Nesse sentido, pensando em uma atividade junto à natureza, existe o Projeto Extensão Sênior, da Universidade Estadual de Santa Catarina – UDESC Esag. O referido Projeto surgiu pela iniciativa dos alunos da turma de 2014, e tem por objetivo geral fomentar a Educação Ambiental por intermédio da valorização da flora e da fauna, existentes no campo 1, da grande Florianópolis. Caso vocês queiram obter mais informações a respeito do Projeto, podem encontrar no link que está na pasta. As práticas realizadas são:

- ✓ Reflorestamento
- ✓ Passeios; e
- ✓ diversas atividades relacionadas à natureza.

Estagiária: Obrigada, e um ótimo encontro!

Após a apresentação dos *slides*, foi formada uma roda de conversa com o intuito de extrair dos participantes o que pensam sobre a Aposentadoria.

*P<sub>16</sub>: Antes a pessoa se aposentava, ela ficava dentro de casa jogada, mas hoje tem muita coisa para fazer. É só tu ter vontade de sair, de procurar, porque se tu ficares em casa, vai acabar se acomodando.*

*P<sub>9</sub>: Eu acho que esse grande número de atividades surgiu depois que a mulher se inseriu no mercado de trabalho, porque ante, a mulher ficava em casa trabalhando, ela não se aposentava. Então ela continuava naquela rotina dela. Já, os homens, quando se aposentavam, pareciam ficar em um casulo.*

*P<sub>15</sub>: E, se nós formos ver, o tempo de vida aumentou. Com a nossa idade, as nossas avós, ou até mesmo as nossas mães, eram mais senhorinhas; o jeito de se arrumar, era um lencinho no cabelo, e se for ver no contexto familiar, o homem era o provedor, era ele quem trazia o sustento para dentro de casa; e as mulheres eram a senhorinha que ficava ali, esperando por ele. Então, os homens quando se aposentavam, acabavam ficando em casa mesmo, ou ficavam doentes, e já morriam, porque morriam mais cedo. E, se acomodavam no bar da esquina, ou iam para os bailões, porque a mulher estava dentro de casa doentinha.*

*P<sub>9</sub>: E as mulheres tinham filhos muito cedo, os filhos envelheciam quase que junto com a mãe e com o pai. Então, eles chegavam ali, os dois, praticamente iguais. Hoje, é outra realidade, nós convivemos com os jovens. Nossos filhos ainda são jovens.*

*P<sub>8</sub>: Sim, nós tivemos um salto de três anos para cá, os jovens também nos olham e não nos veem mais com os “olhos” de velhos, mas nós, quando olhávamos uma pessoa de quarente e cinco anos, estava um velho. Então essa relação se estendeu. Tudo isso porque melhorou a qualidade de vida.*

*P<sub>15</sub>: Também a questão da conscientização, as políticas públicas das prefeituras, do Estado, e do Governo Federal, a televisão, as próprias novelas, e vários exemplos com conhecimento. E nós aqui, com uma coisinha de nada, mas já estamos trazendo contribuição.*

*P<sub>1</sub>: Logo, um dos participantes apresenta a sua pesquisa sobre o NETI. Foi pensado em março de 1982. Foram duas professoras que formaram o NETI -Núcleo de Estudos da Terceira Idade: Professora Neusa Mendes Guedes e Professora Lúcia Hisako Takase Gonçalves. Oficialmente, O NETI foi criado em 03 de agosto de 1983.*

*P<sub>9</sub>: Uma das coordenadoras do NETI, da UFSC: “É preciso fomentar a educação para o envelhecimento e reconhecer que, apesar das perdas, é possível trabalhar as potencialidades do idoso”. Achei muito bacana isso aí, porque ela fala nas potencialidades do idoso. “O homem só envelhece, quando nele, os lamentos substituem os sonhos”. UDESC/CEFID.*

*P<sub>8</sub>: O que eu acho bacana, que eu vi aqui, é que se encaixa em todos os momentos que estamos falando. E se encaixa nas potencialidades, isso quer dizer com a identidade, entende? Você perdeu uma identidade, eu gostei, porque a partir desse momento, eu comecei a prestar a atenção em mim. E assim, desde a hora que você escolhe um momento, ou quando você se deita, ou quando você acorda, ou quando você nasceu, ou quando você vai morrer. Então, em todos esses estágios, ou períodos, ou momentos, para cada segundo, para cada milésimo de segundo, você tem uma identidade. E a gente nunca parou para pensar nisso. Nós vamos perdendo a identidade profissional; mas, o que existe de potencialidades, de conhecimento, de objetivos, de qualidades, de querer fazer, e poder fazer, isso não vai morrer nunca. Só vai morrer quando a gente morrer. A vida continua. Às vezes, a gente, como ser humano, se apega a alguns detalhes que acha que vai morrer tudo, mas não.*

*P<sub>15</sub>: “A identidade ela é única, e genuína, porém ela está sempre em constante modificação”. Uma citação de “Rolando Touro”. E dá um exemplo: Existem várias identidades, mas essa aqui, a minha identidade, ela é única. Mas a identidade do profissional continua, então, eu posso sair daqui, aliás, todos nós, cada um com as suas habilidades, vamos buscar outras atividades lá fora, se é assim o meu desejo, se eu saio daqui com tudo que eu adquiri, e me sinto com muito potencial ainda, o que eu vou fazer? Vou sair daqui e ainda vou investir no meu potencial, ou seja, vou fazer um voluntariado, e assim, cada um de nós, com a sua identidade, vai se encaixar em uma, ou mais. Existem muitas potencialidades, e essas potencialidades ninguém tira, ela é própria do ser humano. E criar coisas lá fora, porque nós temos essa potencialidade de criatividade, junto com o conhecimento e com o amadurecimento de vida. Olha quantas coisas boas a gente tem? Então nós não vamos ficar inertes, nós não temos que ter medo de sair daqui e enfrentar lá fora. Ao contrário.*

*P<sub>15</sub>: Nós temos que ter na cabeça a malícia de tudo o que estamos vendo e ouvindo, do que nós vamos captar.*

*P<sub>9</sub> traz uma contribuição que leu na página da UDESC. “O homem só envelhece, quando nele, os valores substituem os sonhos”. E isso eu achei muito bacana, ao invés de ficar só num canto reclamando, fomente os seus sonhos, as suas vontades.*

*P<sub>16</sub>: Eu vejo os meus pais, lá dentro de casa, essa não é a vida que eu quero para mim. Eu quero passear, viajar, conhecer o mundo lá fora, fazer alguns cursos, eu quero viver. Eu não quero ficar lavando e passando, da sala para a cozinha, e para o quarto. Só isso que eles fazem lá dentro. Eu não quero isso para mim, não é a vida que eu pedi para Deus e que planejei para mim, lá fora está me esperando um monte de coisas...*

Trabalho em grupo para a apresentação de propostas de atividades para uma futura implementação de Programa de Preparação para a Aposentadoria – PPA.

A Estagiária inicia dizendo para os participantes que, para a realização do **WORKSHOP**, foram entregues, na Sede do DEINFRA, convites personalizados para os oitenta e dois (82) Servidores que estão em processo de Aposentadoria. Assim, para divulgar melhor os encontros, foram colocados cartazes em todos os andares do DEINFRA, a fim de reunir o maior número de participantes, pedindo a eles para trazerem sugestões àqueles que não conseguiram participar dos encontros do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA). Ainda, ressalta que eles precisam se conscientizar e se preparar para a chegada desse momento, sobretudo, sobre o que é o mundo lá fora, e sobre o que representa a Aposentadoria. O que vocês gostariam que fosse feito, que não foi?

Então, o que o DEINFRA poderia fazer para tornar a fala da Aposentadoria mais suave? E que essa palavra fosse encarada com menos medo, isso é preparar os Servidores para a Aposentadoria. Depois de ser explicado sobre a atividade e a entrega do material didático, a sala foi dividida conforme o número de participantes, formando três duplas. Essas duplas iniciaram os trabalhos em grupos, caracterizados como: Grupo 1, Grupo 2 e Grupo 3.

**Apresentação do Grupo 1**, formado por P<sub>7</sub> e P<sub>9</sub>, primeira dupla: Pensamos em muitas ideias para a Aposentadoria, e nós aqui, tudo mais, e tal. E aí, nós dois colocamos alguns tópicos:

**1. Reeditar os Jogos anuais que eram feitos na época do ASDER, hoje DEINFRA** - o último jogo que teve, foi em Brusque, no ano passado, e foi muito legal, porque os aposentados vieram com muito entusiasmo, participaram de jogos, jogaram futebol e dominó. O pessoal ajudou, e até o pessoal que não era da casa colaborou. Teve o campeão do dominó, da canastra e do futebol. E essas atividades são motivadoras. Veio a delegação de Chapecó, delegação de Joaçaba, Lages etc. Este ano estão pensando em fazer em Chapecó. Antigamente, isso existia anualmente.

**2. Chamamentos oportunos na Internet** - com o intuito de não deixar o aposentado jogado aí pela cidade. Exemplo: Como temos o cadastro do Servidor, iríamos entrar em contato com ele (a) e perguntar como você está hoje? Como está a sua saúde? Você teve tempo para você hoje? Você

está totalmente realizado e feliz? Ou seja, perguntar, levar a Instituição até a pessoa, e dizer que realmente que nós ainda estamos preocupados com aquela pessoa, para que ela perceba que ainda é lembrada pela Instituição. E até na Internet aparecer o que está acontecendo, para que os outros possam sentir também o cuidado com os aposentados, porque aí antes de você começar o serviço, você acaba refletindo sobre você mesmo.

**3. Reconhecimento pelos serviços prestados** - isso é realmente uma das reclamações das pessoas que se aposentam. Ah! Então tá! Tchau, não apareça mais. Nem um muito obrigado, nada! Algo como, alguém fosse ao setor dar uma palavra, um pouco mais de entrosamento pelo Setor Social e o Setor de RH, como troca de informações.

**4. Promoção de Eventos Sociais** - na época do ASDER, a comissão organizava esses eventos sociais, como: um convite para um jantar no Clube 12 de agosto, no final de ano. Um convite não só para os Servidores da Diretoria, mas um convite para os aposentados também, porque eles gostam muito de ser lembrados, alguns vêm, outros não podem vir. Mas isso é um negócio que valoriza a pessoa, o fato de ela ser lembrada. Isso, às vezes, é cotizado; às vezes tem patrocínio. Mas é legal isso aí, ficou na história, a gente lembra de um ou dois eventos desses aí, e não mais. Claro que isso é uma coisa difícil, e hoje mais difícil ainda, mas é algo que precisa ser lembrado.

**5. Promover Palestras e Workshop** - como o aqui apresentado, três horas, por exemplo, e/ou setorizada, para que haja maior abrangência e participação. Este Workshop realmente foi legal, porque ele trouxe para cá, aposentados. Então, seria muito interessante fazer esse chamamento para os aposentados também, porque nós temos aposentados que se interessam em vir. E seria interessante fazer esse chamamento isoladamente para a Palestra com a Psicóloga. E talvez, nem precise fazer um convite antecipado, pois a Psicóloga está lá, e vamos lá estudar alguma coisa de supetão. Joga no grupo do WhatsApp; cria-se esse grupo orientado por alguém de alguma Diretoria, ou do Setor de Serviço Social, ou, até mesmo, pela Gerência de Recursos Humanos GEREH, e aí vai sendo divulgado para que todos possam ficar sabendo tanto das **palestras**, como dos **workshops**. Com os aposentados, nós sugerimos encontros de meia tarde, e não de uma tarde inteira. E aí o aposentado que não tem nada para fazer a semana toda, lembra que lá no DEINFRA, das 14:00 às 15:00, tem aquela palestra, é legal! Ele preenche a semana já pensando naquela palestra.

**6. O aposentado também tem que fazer a parte dele, de buscar o seu convívio com a Instituição** - Ele não deve se isolar. A maioria se isola, e isso é um problema. Então, o que fazer? Um exemplo: “Tem uns bem velhinhos que eventualmente vêm aqui, quer dizer, existe a necessidade de virem aqui para dar o atestado de vida para o cadastramento. Alguns aparecem, outros já vêm

rapidamente, assinam os papéis que ainda estão vivos e vão embora. Mas o legal é chegar aqui e conversar, ir aos outros setores, ou visitar o setor no qual trabalhou e tomar um “cafezinho”. E ao invés de fazerem o recadastramento na sala do setor, a ideia é que eles façam esse recadastramento nas diretorias. E isso vai fazer com que eu vá, realmente, no meu setor.

*P<sub>15</sub>* comenta:

*P<sub>15</sub>: Um dos motivos da ida ao Órgão é fazer o recadastramento uma vez por ano; e o outro é a família ir lá ao setor de recadastramento e dar o atestado de óbito.*

**7. Criar grupo de WhatsApp** - para divulgar essas notícias, incluindo os aposentados. Exemplo: Promover uma caminha na beira-mar, convida todo mundo pelo WhatsApp. Em uma tarde de sábado, ou em uma manhã de domingo, em parcerias com as Associações, as ASDER e as ASDEOH, as duas, a fim de facilitar uma melhor divulgação.

*P<sub>15</sub>* acrescenta:

*P<sub>15</sub>: Essas coisas já existiram, mas morreram. Agora estamos aqui para reativar, mas estão um pouco modificados. Um dia vai morrer, e assim a gente segue. O negócio é não deixar morrer.*

**Apresentação do Grupo 2**, segunda dupla, formado pelo P<sub>5</sub> e P<sub>8</sub>: Boa tarde a todos! Nós somos dois P<sub>5</sub> e P<sub>8</sub>. Verdade é o seguinte: O nosso propósito, SOS Após, após o quê? Aposentados ou a Aposentadoria, para que não fique muito agressivo. Então, o que seria esse após? Seria o DEINFRA como Órgão gestor, ou o dono de tudo, que:

1. Criasse um programa social e psicológico para servir de suporte ao longo da carreira profissional de todos, mas que isso fosse criado com a promoção de Seminários mensais, divididos por regiões. Exemplo: Nós temos cinco Assistentes Sociais: Hoje você vai para Blumenau; a Fulana vai para Criciúma; a Beltrana vai para São Miguel do Oeste, Beleza! Contatar todos os funcionários ao longo do período, que eu não sei que tempo vai dar, ao longo do ano, correto? Porque não sabemos da disponibilidade dos funcionários dentro dessa área. E depois promover um Seminário final na Sede de Florianópolis, aqui. Para que todos estejam aqui, talvez uma vez, ou duas, digamos assim. Mas para que todos fiquem com o suporte psicológico e social em todos os sentidos, seja individual ou familiar. E que depois disso, recomece, ao longo de toda a nossa carreira profissional, e aí você chega lá, e pá! Agora sim, agora nós não estamos mais com a dúvida do colega, a dúvida que nós estamos agora, para que a gente fique mais preparada, e com um suporte bacana.

*P<sub>15</sub>* contribui:

*P<sub>15</sub>: E até mesmo para quando a gente sair do Órgão, sair com mais leveza, e sair com satisfação. Consciente de que se aposentou na hora e no momento certo.*

M<sub>5</sub>: Então, isso abrangeia o Estado todo?

Grupo 2 *P<sub>7</sub>*: Isso, para que ninguém ficasse de fora. Porque digamos, hoje nós temos essa oportunidade aqui, e será que isso está acontecendo em Criciúma? Em São Lourenço? Em Blumenau? Em Jaraguá do Sul? Não sabemos, correto?

*P<sub>9</sub>* diz:

*P<sub>9</sub>: E você vai sair mais satisfeito, vai sair feliz, e com mais leveza, sem tristeza.*

Grupo 2 *P<sub>7</sub>*: 1. Saber deles, sobre o financeiro, seja ele social, psicológico e médico, e dar um suporte de forma geral, para que, no final de sua carreira, ele se sinta seguro. Agora posso dizer que eu estou bacana. Eu tenho uma graninha, eu estou bem assistido, eu sei aonde ir, eu sei ir lá fazer um exercício; que o Órgão dê esse suporte ao longo do tempo, e que cada tempo seja distribuído como se fosse um remédio tarja preta, cada vez uma dose.

2. Inclusive criar uma Associação de pré-aposentados. Com cursos específicos para trabalhar bem o psicológico desses funcionários. É como eu já falei, quando chegar a hora de se desligar do Órgão Público, seguir com mais leveza e satisfação.

Grupo 2 *P<sub>7</sub>*: 3. Porque, na verdade, se você olhar para o lado social na amplitude, é o lado social que está em jogo. Porque o profissional está resolvido, digamos assim: entre aspas, é claro! Mas que você venha trabalhando isso, ao longo do tempo né? Mas o social não foi preparado, e o psicológico muito menos.

**Apresentação do Grupo 3**, terceira dupla formada por *P<sub>6</sub>* e *P<sub>16</sub>*: Eles começam apresentando as suas propostas:

1. Fazer mais encontros para aposentados **Workshop e Seminários**, pois é muito importante o que a gente viu que é bom.

2. O Estado abrir **Concurso Público** com a finalidade de preparar pessoas para ficar em nossos lugares e passarmos o nosso aprendizado, a fim de deixarmos o nosso legado. Conhecimento unificado é nada!

3. Fazer **homenagem** aos Servidores ao se aposentar. Quando se aposentar, faz uma homenagem, um encontro.

*P<sub>16</sub>: E hoje só é feito uma homenagem quando completamos um ano de casa. No ano passado não teve, só teve essa homenagem no ano retrasado. Eu recebi só um diploma, e eu gostaria era de uma homenagem.*

*P<sub>8</sub>: Eu gostaria de fazer um adendo, eu estou com trinta e oito anos de DER e não recebi essa homenagem.*

*P<sub>6</sub>: Ah! Eu já participei uma vez, e era tão legal. Eu recebi, eu tenho foto e tudo.*

4. Os aposentados serem **lembraiados** por meio de encontros semestrais, ou anuais;
5. Fazer encontros de **ginásticas** com os pré-aposentados, além de gincanas, como forma de incentivo;
6. Fazer **atividades físicas**, dentro das suas Diretorias, com a prática de condicionamento físico e ginástica laboral. Momento em que o professor vai a cada sala e faz exercícios físicos junto com os funcionários;
7. E, finalmente, quando nos desligarmos do Órgão, ter o **reconhecimento** das Diretorias, em virtude de todos os trabalhos prestados.

*P<sub>5</sub>: Ah! Isso aí não se tem.*

*P<sub>9</sub>: Eu trabalhei no interior, eles se sentem muito isolados e esquecidos. E isso, eu trabalhei em um tempo que havia mais interação no interior, e hoje está esquecido.*

*P<sub>15</sub>: Eu lembro que a gente fazia a semana do servidor público. E aqui, cá entre nós, isso eu tenho guardado, que nós do DER na época, fizemos primeiro, para que depois a secretaria de administração fizesse, assim como fazem até hoje. Mas quem começou fomos nós, nessa sala. Aí, a gente trazia palestra, até o Dr. Werner foi palestrante, como engenheiros, e palestrantes na área técnica. O psicólogo na área do Direito da Família... era essa mesa aqui cheia de palestrante, e paralelo a esses ciclos de palestras que a gente tinha aqui, nós fizemos na casa açoriana uma exposição de artes para todo o Estado. Então, naquela época, tudo isso veio como forma de valorização das pessoas.*

**Observação:** Os três grupos optaram pela apresentação através de cartolinhas.

*P<sub>15</sub>: Vou colocar um vídeo como forma de agradecimento pelos Encontros. Após cada participante vai relatar, desde o primeiro dia, como entrou aqui, e como está saindo.*

A Estagiária faz um agradecimento dizendo: “Eu quero agradecer a todos e dizer para vocês que foi com imensa alegria e satisfação que participei desse trabalho de Preparação para a Aposentadoria, e desejar-lhes tudo de melhor”.

A seguir, os agradecimentos dos participantes dos Encontros:

*P<sub>7</sub>: A gente agradece a oportunidade que você nos deu para nos conhecermos melhor também, aqui no DEINFRA, você e o P<sub>15</sub>.*

*P<sub>5</sub>: Gratidão, gratidão, gratidão.*

*P<sub>5</sub>: Desde o primeiro dia, eu adorei.*

*P<sub>15</sub>: E como é que está saindo hoje?*

*P<sub>5</sub>: Ah! com mais alegria ainda.*

*P<sub>6</sub>: Tô bem, a gente entrou, acho, que despreparado mesmo né, e acho que agora a gente está bem mais preparado. Muito bom.*

*P<sub>8</sub>: Em primeiro lugar, assim, eu gostaria de agradecer a você, por nos proporcionar esses momentos, tanto pra mim, como pra nós todos, eu acho. Também agradecer o companheirismo e a atenção de todos os demais colegas. E dizer que quando eu cheguei aqui, eu achei que eu tinha um nó, hoje eu acho que eu estou com a rosa dos ventos, completa. E com certeza, com o lado humano para a vida mais bem direcionado, talvez pelo conhecimento, experiência e sabedoria. Pelos conhecimentos que a gente adquiriu aqui.*

*P<sub>16</sub>: É, eu não tenho muito o que falar, porque eu acho claro que todo mundo já falou o que tinha que falar, e eu não vim no primeiro dia, mas eu me arrependi. Eu perdi o primeiro dia. Mais da próxima, eu não vou perder nenhum dia. Valeu muito mesmo, muito agradecida a vocês, tá, obrigada por tudo!*

*P<sub>9</sub>: Ah! Eu entrei ansiosa e ociosa. Estou saindo muito melhor, mais tranquila, quase decidida. Então, valeu muito pra mim, muito bom. E agradeço a oportunidade, muito legal. Obrigada!*

*P<sub>7</sub>: Eu também gostei muito de ter participado né, porque eu entrei meio incerto e tal, mais saio bem mais confiante. Eu gostei muito do convite de vocês, de que cada um pode expressar a sua opinião, cada um expressou a sua opinião. Os grupos foi o melhor, que com certeza, a amizade entre nós é maior, tive a oportunidade de conhecer a estagiária, que é uma pessoa muito legal. Então, valeu, obrigado pela oportunidade.*

*P<sub>5</sub>: O P<sub>15</sub> eu esqueci de falar, assim ô, quando eu entrei: eu já entrei com a intuição que ia ser muito bom. E eu tô saindo com a certeza de que foi ainda melhor do que eu esperava.*

*P<sub>7</sub>: Legal, legal.*

*P<sub>15</sub>: Bacana!*

*P<sub>15</sub> faz um agradecimento:*

*P<sub>15</sub>: Então, gente é isso. Eu também saio agradecida, por mais uma vez estar [...] junto com os meus amigos de trabalho né, colegas, companheiros [...]. Então, todos nós estamos de parabéns! A Estagiária, e nós, funcionários.*

Ao final, houve o momento de Harmonização e a entrega dos Certificados.

## 6. AVALIAÇÃO DA ESTAGIÁRIA DOS ENCONTROS DO WORKSHOP

Ao se falar sobre os Encontros, pode-se afirmar, portanto, que os trabalhos foram significativos e enriquecedores, pois contribuíram para o processo de ensino e aprendizagem da Estagiária. Já, no que tange aos participantes, acredita-se que essas reuniões também contribuíram de maneira positiva para o processo de Aposentadoria, fato este que pode ser comprovado pelos depoimentos dos integrantes no último encontro. E, com isso, percebe-se que os Servidores (as) estão terminando esses Encontros com uma nova visão, bem diferente daquela que eles tinham antes de fazer parte deste Workshop. Ainda convém lembrar que este “Projeto de Intervenção” servirá de subsídios a uma futura proposta de “Programa de Preparação para a Aposentadoria” aos Servidores e às Servidoras do Órgão. Por conseguinte, diante de todo o exposto, infere-se que é possível para os Servidores(as) que participaram dos encontros, conseguirem o PPA; todavia, para dar mais ênfase ao processo, imprescindível se fazem mais chamamentos.

Ainda, no nosso entendimento, é preciso que os Gestores incumbidos de preparar os Servidores para as suas Aposentadorias, promovam Workshops práticos, cujas temáticas estejam relacionadas, sobretudo, ao prazer de se aposentar. E mais, os encontros devem proporcionar a integração entre as equipes, com o intuito de facilitar as práticas do requerimento de suas respectivas Aposentadorias. As atividades realizadas devem ser implementadas na perspectiva que vai desde o início do ciclo de vida, culminando com a chegada da atividade de trabalho-eficiente, a fim de que os participantes do Workshop entendam que a vida nem sempre foi só o trabalho, e que o trabalho não é a sua vida. Pelo contrário, ele fez parte do seu amadurecimento, do seu sustento, todavia, em um determinado momento, esta etapa será findada para que sejam iniciadas novas atividades, porém sem tanta cobrança de horários e regras.

Por derradeiro, sugere-se que, além do Workshop, o qual deverá anteceder os dois anos de Aposentadoria, as Empresas tanto públicas quanto privadas desenvolvam aplicativos para facilitar a preparação para a Aposentadoria dos trabalhadores(as) ao longo de suas carreiras, vislumbrando novos horizontes. Convém destacar, que é preciso trabalhar a Síndrome do Ócio, a Síndrome do apego ao trabalho, e nela devem ser revistos valores para que se possa ter um novo olhar sobre o trabalho. Essa preparação vai desde o início de suas atividades na empresa até o término delas. Dessa forma, há que se considerar o fato de estarmos no século XXI, e isso requer que utilizemos os recursos das tecnologias com o fito de otimizar o tempo, não havendo com isso, o desperdício da preparação para a vida pós-trabalho. Assim, constata-se ainda que, quando o trabalhador(a) tem mais tempo de preparo

para a Aposentadoria, sai mais satisfeito da empresa, com vistas a novos projetos para vivenciar esta nova fase da vida.

## 7. DEMAIS ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE O SEMESTRE

- ✓ Atendimento de plantão;
- ✓ Atendimento individual, grupal e familiar;
- ✓ Intervenção nas relações de trabalho com a realização de um **Workshop DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA;**
- ✓ Campanha de vacinação; e
- ✓ Orientação e encaminhamento na área da Saúde. Exemplo: Marcação de perícia médica.

## 8. AVALIAÇÃO DA ESTAGIÁRIA ACERCA DAS ATIVIDADES REALIZADAS DENTRO DO WORKSHOP

Inicialmente, percebi que alguns participantes estavam ansiosos para saber, de fato, o que iria acontecer; outros, demonstraram uma certa resistência em permanecer no local, por vários motivos, sendo um deles: ter que ficar ali (Auditório da Sede do DEINFRA, localizado no 11º andar), a tarde toda. Eu, Estagiária de Serviço Social, agradeci a presença de todos(as), disse que era uma honra poder estar, junto com eles (as), naquele momento, falei que estava estagiando desde o estágio Não-Obrigatório aqui na Sede do DEINFRA, e que naquele ano, completaria dois anos de estágio naquele Departamento, e que este trabalho, estas palestras faziam parte do meu trabalho de Conclusão de Curso. Em seguida, apresentei toda a proposta que queríamos alcançar no decorrer dos quatro encontros, desde o primeiro ao último, e que ao final seria feita a entrega dos Certificados, os quais serviriam para a progressão funcional. Acreditamos que a certificação também foi elemento importante para mantê-los participativos, e os *Coffees Break* tornaram os encontros mais agradáveis, considerando que são nesses intervalos que as pessoas interagem e trocam informações importantes sobre o que ocorreu em sala, trocam contatos e se reestabelecem (descansando as informações recebidas) para obter novas mensagens agravatórias para si e quanto coletivo.

### Reflexão:

Podemos concluir que os encontros, as rodas de conversas, as dinâmicas, bem como os diálogos entre os (as) Ministrantes e Servidores (as) foram recheados de troca de conteúdo para a preparação de suas Aposentadorias. E, com toda a certeza, esse momento marcou a minha vida e a vida de todos os participantes dessa experiência. Além disso, no decorrer dos encontros, percebi que

a fala desses (as) Servidores (as) era de muita alegria e satisfação, e que ao final, já estavam bem mais confiantes e com o desejo de solicitar as suas Aposentadorias.

Destaco que foi perceptível que todos estavam, ao término dos Encontros, sentindo-se muito bem e que os encontros não lhes causaram desconforto; pelo contrário, estimularam o debate e novas ideias. Todos(as) estavam ambientados(as) e com vontade de falar o que realmente sentiam em relação ao processo que estavam vivenciando, além de trazer quais as suas expectativas, e o que eles(as) ainda gostariam que fosse feito por eles(as) enquanto ainda ativos e inativos.

Após a palestra sobre a “**Preparação para a Aposentadoria**” não restavam dúvidas de que os participantes que estavam mais tranquilos; no entanto, ainda com muita vontade de expor suas ideias, suas expectativas e seus medos, já que o período que antecede a Aposentadoria é importante e, ao mesmo tempo, extremamente delicado. Assim, podemos afirmar que o objetivo inicial – “Proporcionar momentos de falas com os pré-aposentados sobre as atividades que realizam enquanto Servidores ativos e suas expectativas no processo de Aposentadoria, foi concluído com sucesso”.

Por derradeiro, podemos inferir que todos os encontros superaram as minhas expectativas, pois os Servidores(as) interagiram entre eles, foram muito participativos, e mais, trouxeram contribuições importantes para a preparação dos próximos aposentados. Dessa forma, finalizamos o nosso trabalho afirmando que a realização do Projeto de Intervenção intitulado “Workshop Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria” foi um sucesso e, ao mesmo tempo, um desafio superado, pois grande parte dos Servidores(as) que participaram do Workshop deram entrada nas suas aposentadorias, consoante informações obtidas pela Gerência de Recursos Humanos do DEINFRA.

Neste momento, endosso que foi uma atividade realizada como um dos requisitos para a minha formação acadêmica, a qual servirá ao longo da minha vida profissional, pois me proporcionou diversos aprendizados. Um deles foi o de trabalhar com um assunto que eu considero importantíssimo, porquanto se os (as) trabalhadores(as) não se preparam para as suas Aposentadorias, podem sofrer diversas implicações pós-trabalho, chegando ao ponto de adoecerem. Mas, como pode ser constatado, os trabalhadores(as) que se preparam desde cedo, certamente se sentem mais seguros e mais felizes.

## **8. 1 Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria**

Em relação aos elementos que acreditamos e consideramos importantes, sugerimos que cada vez que tivesse um grupo mínimo, de dez a vinte pessoas, em fase de Aposentadoria, a eles fosse oferecido, com dois anos de antecedência ao período da Aposentadoria, o “**Curso de Preparação para Aposentadoria – PPA**” - período este, em que o Servidor passaria a se planejar para o momento de

sair do mercado de trabalho, com vistas a novos projetos, evidenciando, portanto, o seu bem-estar psíquico e social.

## 9. AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE APRENDIZADO

No processo de Supervisão de Estágio não existem dias específicos para esse acompanhamento acontecer, pois a supervisora fica na mesma sala que o estagiário (a), configurando-se em uma supervisão direta, a qual possibilita a orientação e o esclarecimento de dúvidas a cada demanda do Serviço Social. Na supervisão, existem discussões, apontamentos e esclarecimentos sobre os atendimentos realizados.

Nesse viés, configura-se, dessa maneira, um estágio que une a teoria com a prática.

**Estágio Supervisionado:** É uma atividade curricular obrigatória que se configura a partir da inserção do aluno no espaço socioinstitucional objetivando capacitá-lo para o exercício do trabalho profissional, o que pressupõe supervisão sistemática. Esta supervisão será feita pelo professor supervisor e pelo profissional do campo, através da reflexão, acompanhamento e sistematização com base em planos de estágio, elaborados em conjunto com a Unidade de Ensino e a Unidade Campo de Estágio, tendo como referência a Lei 8662/93 (Lei de Regulamentação da Profissão) e o Código de Ética do Profissional (1993). O Estágio Supervisionado é concomitante ao período letivo escolar. (ABESS, 1996, p. 19).

Os registros no Diário de Campo são sempre discutidos e avaliados, pois a supervisora incentiva o uso da escrita, como prática de desenvolvimento de elaboração de futuros trabalhos, os quais cabem ao profissional de Serviço Social, sendo eles: relatórios e documentos de encaminhamentos de usuários a outras instituições. Ressalta-se que a supervisora necessita avaliar o estagiário(a) consoante os critérios estabelecidos pela disciplina de Supervisão de Estágio da UFSC, como forma de orientação para novos procedimentos (teórico-prático).

Considerando-se em um momento de troca e de ensino-aprendizagem de ambas as partes,

configura-se em um processo coletivo de ensino-aprendizagem, no qual se realiza a observação, o registro, a análise e o acompanhamento da atuação do (a) estagiário (a) no campo de estágio, bem como a avaliação do processo de aprendizagem discente, visando à construção de conhecimentos e competências para o exercício da profissão. Esta avaliação deve ser realizada continuamente, contemplando duas dimensões: a avaliação do processo de estágio e a avaliação do desempenho discente, assegurando a participação dos diferentes segmentos envolvidos (supervisores acadêmicos e de campo e estagiários(as)) (PNE, 2010, p. 15).

Além disso, salienta-se que a ação do estágio supervisionado não se limita a apenas transmitir ou a ensinar o conteúdo teórico e o prático, mas também,

a atividade de supervisão direta do estágio em Serviço Social constitui momento ímpar no processo ensino-aprendizagem, pois se configura como elemento síntese na relação teoria-prática, na articulação entre pesquisa e intervenção profissional e

que se consubstancia como exercício teórico-prático, mediante a inserção do aluno nos diferentes espaços ocupacionais das esferas públicas e privadas, com vistas à formação profissional, ao conhecimento da realidade institucional, e à problematização teórico-metodológica (CFESS, Res. 533/2008, p. 2).

No que tange à Supervisão de Estágio, considera-se um processo pedagógico no qual o supervisor auxilia o(a) supervisionado(a) a desenvolver seus conhecimentos mediante a prática com base na teoria acadêmica e de campo. Em contrapartida, o supervisor de campo aprimora os seus conhecimentos por meio da troca, reciclando e dinamizando as suas ações, orçamentos, por meio de encontros nacionais da categoria, de normativas e de legislações. Assim, mediante a aplicação deste Projeto de Intervenção: **Workshop Desfrutando os Prazeres da Aposentadoria**, pode-se compreender que o estágio supervisionado se constitui em um processo de ensino e aprendizagem para a formação profissional. Sendo assim, constata-se que ultrapassa a exigência de ser um dos requisitos para a formação curricular. O estágio deve ser uma das etapas metodológicas de dedicação e de interesse de novas buscas de atuação profissional, ou seja, deve ser um dos elementos –base para o contínuo processo de formação.

## REFERÊNCIAS

ABEPSS. Associação Brasileira de Ensino e Pesquisa em Serviço Social. **Diretrizes gerais para o curso de Serviço Social**. Rio de Janeiro: ABEPSS, 1996.

ABEPSS – Associação Brasileira de Ensino e Pesquisa em Serviço Social. **Política Nacional de Estágio**. Ano 2010. Disponível em: [http://www.cfess.org.br/arquivos/pneabepss\\_maio2010\\_corrigida.pdf](http://www.cfess.org.br/arquivos/pneabepss_maio2010_corrigida.pdf). Acesso: 02 de jun. 2017.

BRASIL. **Lei Complementar Estadual nº 382, de 07 de maio de 2007/SC**. Disponível em: [http://www.deinfra.sc.gov.br/download/leis/382\\_2007\\_lei\\_complementar.pdf](http://www.deinfra.sc.gov.br/download/leis/382_2007_lei_complementar.pdf). Acesso em: 01 de maio 2016.

CEFESS – **nº 533, de 29 de setembro de 2008** - Regulamenta a supervisão direta de estágio no Serviço Social. Disponível em: <http://www.cfess.org.br/arquivos/Resolucao533.pdf>. Acesso em: 02 de maio 2017.

COELHO, Débora de Moraes. **INTERVENÇÃO EM GRUPO: CONSTRUINDO RODAS DE CONVERSA**. Porto Alegre, 2021. Disponível em: [http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/pdf/trab\\_completo\\_55.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/pdf/trab_completo_55.pdf) Acesso em: 23 de maio 2021.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; NETO, Cruz Otávio; GOMES, Romeu (org.). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2002. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 3 de jun. 2017.

SANTA CATARINA. **Decreto nº 1.023, de janeiro de 2008.** Aprova o Regimento Interno do Departamento Estadual de Infraestrutura – DEINFRA e estabelece outras providências. Disponível em: <http://server03.pge.sc.gov.br/LegislacaoEstadual/2008/001023-005-0-2008-004.htm>. Acesso em: 20 de ago. 2017.

G. KAUFMAN, Fani (Comp). **NOVO VELHO:** Envelhecimento Olhares e Perspectivas. São Paulo: Casapsi Livraria e Editora, 2012.

GOLDENBERG, Mirian. **A Bela Velhice.** 5. ed. São Paulo: Record, 2014. 127 p.

MERCADANTE, Elizabeht Frohlich; BRANDÃO, Vera Mari Antonieta Tordino. **Envelhecimento ou longevidade.** São Paulo: Paulus, 2009. 114 p.

NETTO, José Paulo; BRAZ, Marcelo. **Economia Política:** Uma introdução crítica. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2012. 271 p.

KALACHE, Alexandre. **Uma política para o bem-envelhecer:** Criador das cidades amigas do idoso diz que tema é importante para o desenvolvimento do país. [Entrevista concedida a Alexandre Kalache]. Nelson Marcolin. **PESQUISA FAPESP** 145, São Paulo, 14-19. março de 2008. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/wp-content/uploads/2008/03/14-19-Entrevista-145.pdf>. Acesso em: 02 de abr. 2021.

KENNY G - The Moment (Official Video). **YouTube**, 2017. (4:37 min.), P&B. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=447yaU\\_4DF8&list=RDOOO4ROO\\_sPM&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=447yaU_4DF8&list=RDOOO4ROO_sPM&index=2). Acesso em: 30 de maio 2021.

PNE. **POLÍTICA NACIONAL DE ESTÁGIO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENSINO E PESQUISA EM SERVIÇO SOCIAL - ABEPSS.** Rio de Janeiro. 2010. Disponível em: [http://www.cfess.org.br/arquivos/pneabepss\\_maio2010\\_corrigida.pdf](http://www.cfess.org.br/arquivos/pneabepss_maio2010_corrigida.pdf). Acesso em: 02 de abr. 2017.

Portal DEINFRA. Disponível em: <https://www.sie.sc.gov.br/home>. Florianópolis –SC. Acesso em 27 de abr. 2017.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social:** métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 2008.

ROESLER, Vera Regina. **Posso me Aposentar "de Verdade", E agora?:** Contradições e ambiguidades vividas no processo de aposentadoria. Curitiba: Alteridade, 2014. 261 p.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 548–54, 2009. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/rsp/v43n3/224.pdf>? Acesso em: 28 de abr. 2017.

VITORINO, Jozadake Petry Fausto. **Envelhecimento, Trabalho e Aposentadoria: expectativas e planejamento para a vida pós-trabalho.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Serviço Social) — UFSC, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/184958>. Acesso em: 30 de maio. 2021.

## ANEXOS

### ANEXO 1

QUADRO DE PESSOAL DO DEINFRA/SC CARGOS OCUPADOS POR CATEGORIA FUNCIONAL			
Mar-17			
		ATIVOS	INATIVOS
		N.CARGOS	N.CARGOS
ANALISTA TÉCNICO EM GESTÃO DE INFRA ESTRUTURA	CLASSE I		
CARGO:	Agente de Serviços Gerais	103	300
Total da Classe I		103	
ANALISTA TÉCNICO EM GESTÃO DE INFRA ESTRUTURA	CLASSE II		
CARGO:	Agente em Atividades Administrativas	22	71
	Agente em Atividades de Engenharia	12	35
	Agente em Atividades de Fiscalização	1	1
	Artífice I	19	59
Total da Classe II		54	
ANALISTA TÉCNICO EM GESTÃO DE INFRA ESTRUTURA	CLASSE III		
CARGO:	Artífice II	33	143
	Motorista	49	171
	Operador de Equipamentos	43	141
	Operador Portuário II	1	0
	Técnico em Atividades Administrativas	79	89
	Técnico em Atividades Agropecuárias	0	2
	Técnico em Atividades de Engenharia	53	106
	Técnico em Contabilidade	21	45
	Técnico em Desenho	4	11
Total da Classe III		283	
ANALISTA TÉCNICO EM GESTÃO DE INFRA ESTRUTURA	CLASSE IV		
CARGO:	Administrador	3	13
	Analista Técnico Administrativo II	7	20
	Arquiteto	4	12
	Contador	1	4
	Economista	0	7
	Engenheiro	48	155
	Tecnico Assuntos Culturais	1	0
	Assistente Social	1	0
	Advogado	9	1
	Procurador Jurídico	0	1
	Professor	1	0
	Sanitarista	0	1
Total da Classe IV		75	
<b>TOTAL GERAL FUNCIONÁRIOS.....</b>		<b>515</b>	<b>1,388</b>

Fonte: GEREH/DEINFRA (05/05/2017).

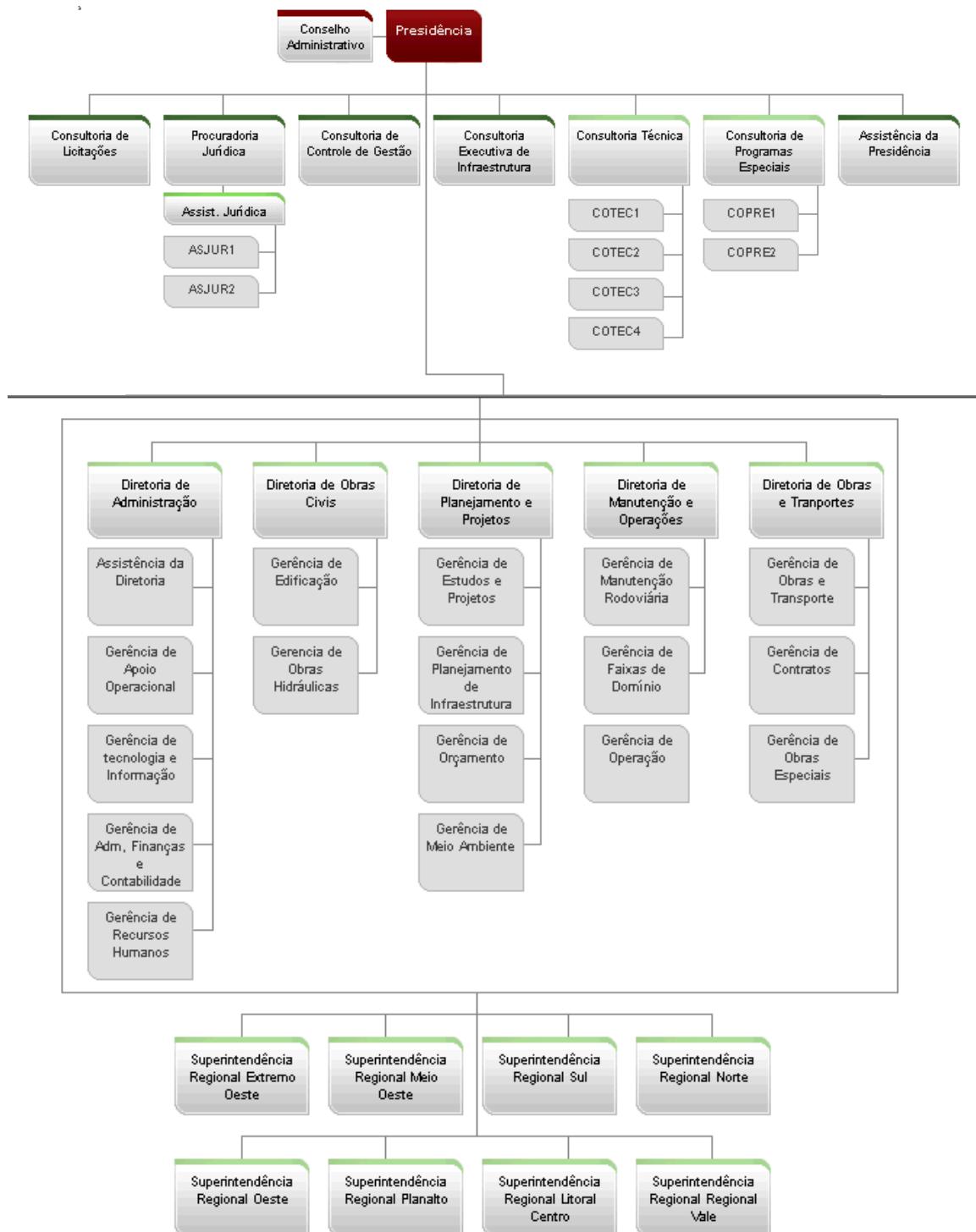
**ANEXO 2**

		NÚMERO DE SERVIDORES EFETIVOS POR SUPERINTENDÊNCIAS/ SETORIAIS E SEDE OCUPANTES DE VAGA NO QUADRO DE PESSOAL DO DEINFRA																										
		03/17		SUP. REG. NORTE		SUP. REG. SUL		SUP REG. OESTE		SUP. REG. EXT.OESTE		SUP. REG. MEIO OESTE		SUP. REG. PLANALTO		SUP. REG. VALE ITAJAI		SUP. REG. LIT.CENTRO										
TOTAL	Local de Trabalho	SEDE - Florianópolis																										
		Joinville	Canoinhas	S. Bento do Sul	Araponguá	Tubarão	Criciúma	Chapadão	Palmitos	Concordia	S. Miguel D'Oeste	S. Lourenço D'Oeste	Videira	Caçador	Joaçaba	Curitibanos	Lages	S. Joaquim	Bom Retiro	Blumenau	Brusque	Rio Sul	Florianópolis	TOTAL ATIVOS	INATIVOS			
103	AG.SERV.GERAIS	4	0	2	0	2	10	6	5	5	3	4	0	0	0	4	3	6	5	13	4	4	5	18	103	300		
54	ARTÍFICE I	2	2	0	0	2	2	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	2	1	19	59	
	AG.ATIVADM.	15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	1	1	22	71	
	AG.ATIV.ENG.	2	0	0	0	0	4	1	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	12	35
	AG.ATIV.FISCAL.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
	ARTÍFICE II	8	0	0	1	0	5	1	1	0	1	0	3	0	0	0	0	1	1	4	2	0	2	3	33	143		
283	OP.EQUIP.	0	0	1	2	1	1	3	1	0	1	1	1	3	2	0	2	3	0	12	3	0	0	6	43	141		
	OP. PORTUÁRIO II	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0		
	TÉC. ATIVADM.	59	1	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	1	0	1	5	79	89		
	TÉC. DESENHO	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	4	11		
	TÉC. ATIV.AGROP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2		
	TÉC. ATIV.ENG.	35	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	1	1	1	0	7	53	106		
	MOTORISTA	8	3	4	0	1	2	1	1	0	0	2	0	0	0	1	2	0	0	10	2	1	2	9	49	171		
	TÉC.CONTABIL.	10	0	1	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	0	1	0	0	1	21	45		
	ADMINISTRADOR	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	13		
	ANAL.TÉC.ADM.II	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7	20			
75	CONTADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4		
	ECONOMISTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7		
	ENGENHEIRO	34	1	0	1	0	2	1	2	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0	2	48	155		
	ASSIST. SOCIAL	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0			
	ARQUITETO	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	12			
	TÉC.ASS.CULTURA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0			
	SANITARISTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			
	PROFESSOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1				
	ADVOGADO	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9			
	PROCURADOR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1			
TOTAL		203	9	9	6	7	30	19	16	5	6	8	4	5	5	12	7	18	8	44	18	10	13	53	515	1.388		
		203	24		56		27		12		29		70		41		53											

Fonte: GEREH/DEINFRA (05/05/2017).

## ANEXO 3

### ORGANOGRAMA DO DEINFRA



Fonte: <http://intranet.deinfra.sc.gov.br/jsp/organograma.jsp>. (05/05/2017).

**ANEXO 4****CONVITE DOS ENCONTROS PERSONALIZADOS**

**Elaboração da Autora – 2017.**

## ANEXO 5

### WORKSHOP DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA

#### Programação:

##### Primeiro Encontro – (28/03/2017)

- ✓ Das 14:00 às 15:00 - Apresentação e integração dos participantes.
- ✓ Em seguida, será realizada uma dinâmica preparada pela Estagiária.
- ✓ Das 15:00 às 15:30 - Coffee break
- ✓ Das 15:30 às 16:30 - Palestra - **Preparação para a Aposentadoria**
- ✓ Das 17:00 às 17:30 - Debates
- ✓ Das 17:30 às 18:00 - Vivência de Harmonização

##### Segundo Encontro – (04/04/2017)

- ✓ Das 14:00 às 15:00 - Palestra: **O Processo de Mudança**
- ✓ Das 15:00 às 15:30 - Coffee break
- ✓ Das 15:30 às 16:30 - Palestra: **Educação Financeira**
- ✓ Das 16:30 às 17:30 - Orientação para atividade prática extraclasse.
- ✓ Das 18:30 às 18:00 - Vivência de Harmonização

##### Terceiro Encontro – (11/04/2017)

- ✓ Das 14:00 às 15:00 - Palestra: **Atividade Física e Promoção à Saúde**
- ✓ Das 15:00 às 15:30 - Coffee break
- ✓ Das 15:30 às 16:30 - **Aspectos psicológicos e Sociais**
- ✓ Das 16:30 às 17:30 - Debates
- ✓ Das 17:30 às 18:00 - Vivência de Harmonização

##### Quarto Encontro – (18/04/2017)

- ✓ Das 13:30 às 15:30 - Apresentação individual da atividade prática extraclasse.
- ✓ Das 15:30 às 16:00 - Coffee break
- ✓ Das 16:00 às 18:00 - Trabalho em grupo, para a apresentação de propostas de atividades pensando em um futuro Programa de Preparação à Aposentadoria dos Servidores do DEINFRA.
- ✓ Das 18:00 às 18:30 - Vivência de Harmonização e integração. Encerramento das Atividades com a entrega dos Certificados que servirão para a progressão funcional.

**ANEXO 6****CAROS COLEGAS PRÉ-APOSENTADOS!**

Participem do nosso Encontro, hoje, (28/03/2017) no Auditório, 11º andar.

- ✓ Das 14:00 às 15:00 - Palestra: **Preparação para a Aposentadoria (com Ministrante do SC SAÚDE).**
- ✓ Das 15:00 às 15:30 - Coffee break
- ✓ Das 15:30 às 16:30 - Apresentação e integração dos participantes.
- ✓ Em seguida, será realizada uma roda verbal para proporcionar momentos de fala com os pré-aposentados sobre suas necessidades, anseios, e expectativas no processo de Aposentadoria.
- ✓ Das 17:00 às 17:30 - Debate
- ✓ Das 17:30 às 18:00 - Vivência de Harmonização

Teremos mais três (3) Encontros nos dias 04/04, 11/04 e 18/04 com temáticas importantes: **O Processo de Mudança; Educação Financeira; Atividade Física e Promoção à Saúde e Aspectos Psicológicos e Sociais.**

NÃO PERCAM!

GEREH/SERVIÇO SOCIAL

**ANEXO 7****PREZADO SERVIDOR!**

Convidamos você para o nosso segundo encontro. Nele iremos conversar a respeito do processo de Aposentadoria.

Nesse encontro, serão abordadas as seguintes temáticas: **Processo de Mudança e Educação Financeira.**

**NÃO PERCA... PARTICIPE!**

Data: 04/04/2017

Local: Auditório, 11º andar

Início: 14:00 às 15:00 - Palestra: **Processo de Mudança**

15:00 às 15:30 - Coffee break

15:30 às 16:30 - Palestra: **Educação Financeira**

16:30 às 17:30 - Orientação para atividade extraclasse 17:30 -18:00 - Vivência de Harmonização e Encerramento.

**CONTAMOS COM A SUA ESPECIAL PRESENÇA!**

**GEREH/SERVIÇO SOCIAL**

**ANEXO 8****CAROS COLEGAS!**

Venham participar do nosso ciclo de palestras, relacionado à preparação para a APOSENTADORIA que se realizará amanhã, terça-feira, dia 11 de abril de 2017, às 14:00, no Auditório, 11º andar.

**Temas a serem abordados:**

Das 14:00 às 15:00 - Palestra: Atividade Física e Promoção à Saúde

Das 15:00 às 15:30 - Coffee break

Das 15:30 às 16:30 - Aspectos Psicológicos e Sociais

Das 16:00 às 17:30 - Debates

Das 17:30 às 18:00 - Vivência de Harmonização.

**ESPERAMOS VOCÊ, PARTICIPE!**

GEREH/SERVIÇO SOCIAL

**ANEXO 9**

**PREZADOS COLEGAS PARTICIPANTES DO WORKSHOP**  
**DESFRUTANDO OS PRAZERES DA APOSENTADORIA**

Esperamos você no nosso 4º e último  
Encontro, que ocorrerá dia 18/04/2017 no  
Auditório, 11º andar.

**Seguem a organização e as temáticas:**

Das 13:30 às 15:30 - Atividade prática extraclasse.

Das 15:30 às 16:00 - Coffee break

Das 16:00 às 18:00 - Trabalho em grupo

Das 18:00 às 18:30 - Vivência de Encerramento das Atividades com a entrega dos Certificados, que servirão para a progressão funcional.

**CONTAMOS COM A SUA ESPECIAL PRESENÇA!**

GEREH/SERVIÇO SOCIAL

**ANEXO 10****TAREFAS**

- Os participantes deverão pesquisar políticas públicas e de entretenimento (cultura e lazer) existentes na Grande Florianópolis ou na Internet, direcionadas ao perfil do aposentado.
- No quarto Encontro (18/04):
  - Trazer o material pesquisado para apresentação individual e compartilhamento do conhecimento entre os participantes.
  - Trabalho em grupo para apresentação de propostas de atividades pensando em um futuro Programa de Preparação à Aposentadoria dos Servidores do DEINFRA.



## SOBRE A AUTORA

### Jozadake Petry Fausto Vitorino

VITORINO, Jozadake Petry Fausto: Mestranda — Mestrado profissional em Desastres Naturais no Programa de Pós-Graduação em Desastres Naturais da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Assistente Social, Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Especialista em Políticas Sociais Integradas pela Universidade Estácio de Sá (Florianópolis/SC). Pós-Graduanda em Saúde Pública pela Universidade EducaMais (São Paulo). Graduada em Serviço Social pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Atuou como bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa e Extensão Universitária (FAPEU) no Projeto: "Metodologia de Avaliação de Vulnerabilidade para Mapeamento" no período de 2013 a 2014. Participa do Grupo de Estudos e Pesquisa: Trabalho, Feminismo e Serviço Social desde 2019 até o atual momento. Projeto de Extensão Faladeiras, coordenado pela Profª Drª Regina de Avila Moreira. Além disso, integra o Grupo de Estudos: Rede Internacional de Pesquisa Resiliência Climática – RIPEDRC, cujos Coordenadores são: Profª Drª Irene Carniatto; Drº Gustavo Biasoli Alves; Drª Renuka Thakore – UK; Drª Rosilene Luciana Delariva; Drº Vilmar Alves Pereira e Drª Virgínia Mirtes Alcântara. ORCID: 0000-0001-5656-3337. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3339996527225371>. Contato telefônico: (48) – 998526194. E-mail: joza.pfv@gmail.com

## ÍNDICE REMISSIVO

- A**
- Alegria, 66, 67, 69
  - Amargura, 11
  - Angústias, 10, 11
  - Anseios, 9, 79
  - aposentado, 9, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 36, 37, 40, 54, 57, 59, 62, 63, 83
  - Aposentadoria, 8, 9, 11, 20, 21, 23, 32, 41, 55, 73
  - Apostentar, 8, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 29, 31, 39, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 65, 68
  - Atividades, 9, 14, 17, 20, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 37, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 66, 68, 70, 78, 83
  - Autocuidado, 7
- B**
- Brasil, 7, 39, 42
- C**
- Capitalista, 7
  - Ciclo, 16, 34, 68, 81
  - Contribuições, 15, 57, 70
  - Crise, 11, 36, 39
- D**
- DEINFRA, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 21, 23, 24, 26, 55, 56, 57, 62, 63, 64, 66, 69, 70, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 83
  - Desigualdades, 11
  - Diversidades, 11
- E**
- Empresa, 22, 24, 68
  - Encontro, 14, 15, 16, 20, 25, 47, 54, 57, 58, 60, 65, 68, 80
  - Entretenimento, 15, 25, 57, 83
  - Envelhecer, 10, 16, 19, 49, 73
  - Envelhecimento, 7, 10, 11, 19, 36, 48, 61
  - Expectativas, 9, 11, 14, 20, 70, 73, 79
- F**
- Fecundidade, 7
  - Florianópolis, 8, 14, 15, 25, 57, 58, 59, 60, 64, 73, 83, 84
- G**
- Governo, 7, 61
  - Grupos, 11, 15, 20, 27, 54, 58, 62, 66, 67
- I**
- Idosos, 7, 11, 19, 27, 58
- L**
- Insegurança, 27, 29, 53
- M**
- Medos, 9, 11, 70
  - Motivação, 29, 30, 49
- O**
- Objetividade, 10
- P**
- Palestra, 14, 15, 16, 29, 36, 39, 40, 63, 66, 70
  - Políticas públicas, 15, 25, 57, 61, 83
  - População, 7
  - Programação, 14, 16
  - Projeto, 8, 22, 59
  - Projeto de Intervenção, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 68, 70, 72
  - Projetos, 9, 22, 26, 28, 58, 68, 70
- R**
- Recursos Humanos, 6, 8, 9, 13, 21, 63, 70
- S**
- Saudáveis, 7, 48
  - Saúde, 11, 17, 27, 29, 37, 48, 60, 62
  - Serviço Social, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 57, 58, 63, 69, 71, 72, 73, 84
  - Sobrevivência, 7
  - Sociedade, 7, 11, 17, 51, 53, 54
  - Subjetividade, 10
- T**
- Trabalhar, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28, 34, 36, 39, 41, 48, 53, 54, 56, 61, 65, 68, 70
  - Trabalho, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 42, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 60, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 84
- U**
- UFSC, 6, 8, 12, 27, 57, 61, 71, 73, 84
- V**
- Vida, 5, 7, 9, 10, 11, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 47, 48, 51, 53, 55, 56, 60, 61, 62, 63, 67, 68, 69, 70, 73
- W**
- Workshop, 7, 14, 63, 65, 68, 69, 70, 72

ISBN 978-65-86212-95-2



9 786586 212952 >