



CURSO DE ATUALIZAÇÃO

Gestão das Condições de Trabalho e Saúde
dos Trabalhadores da Saúde

PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DO PPA (PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA) NO NE/MS/MG/DIGEP/UNASS

REGINA AUGUSTA OLIVEIRA DE SOUZA

**BELO HORIZONTE
AGOSTO/2012**

1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Uma iniciativa da Unidade de Atenção à Saúde do Servidor da Divisão de Gestão de Pessoas do Núcleo Estadual do Ministério da Saúde em Minas Gerais, que pretende oferecer apoio aos servidores do MS/MG que estejam próximos da aposentadoria. Constitui, desse modo, mais uma ação que visa contribuir para o alcance do nosso propósito de valorização da saúde e da qualidade de vida do servidor.

Justifica-se por ser o afastamento do trabalho uma mudança extremamente significativa na vida dos indivíduos, com amplas implicações sociais, psicológicas e financeiras.

Segundo França (1999), as consequências negativas mais imediatas provocadas pela aposentadoria são: a diminuição sensível da renda familiar, a ansiedade frente ao vazio deixado pelo trabalho e o aumento na frequência de consultas médicas.

Os efeitos psicológicos provocados pela experiência da aposentadoria são vastos, dado que o trabalho é um fator estruturante na vida das pessoas. Muitas vezes, elas se identificam e se apresentam para os outros dizendo sua profissão, a empresa em que trabalham ou o cargo que ocupam. Além disso, o trabalho é a referência organizadora dos seus horários, das suas atividades, do seu lazer. Diante disso, a aposentadoria traz insegurança e “perda de chão”.

A autoestima é frequentemente abalada. O aposentado é mencionado, nas estatísticas oficiais, como inativo, termo que carrega uma conotação ligada ao ócio e à inutilidade. Além disso, a aposentadoria é comumente associada ao envelhecimento, processo visto com imenso preconceito e receio em nossa sociedade, que preza pela estética, pelo consumo e pela juventude. Vale lembrar que envelhecer é também se confrontar com a proximidade do evento mais temido pelo ser humano: a morte. A aposentadoria é, pois, um período de profundos questionamentos, reflexões e ressignificações, enfim, de atribuir sentido àquilo que foi vivenciado. É momento de fazer um balanço geral da vida e de se perguntar: qual foi o saldo de tudo?

Justifica-se ainda pelos indicadores de baixa qualidade de vida da população aposentada, indicadores estes que podem ser reduzidos por meio de medidas de promoção à saúde.

2. OBJETIVO

Oferecer um espaço de escuta e apoio aos servidores que estão prestes a se aposentar, ajudando-os a lidar com os conflitos e dificuldades inerentes a este momento, a construir uma visão mais positiva do futuro e a estabelecer um novo projeto de vida.

3. PLANO DE AÇÃO

3.1 – ESPAÇO FÍSICO, FREQUÊNCIA, DURAÇÃO E PARTICIPANTES

O PPA acontecerá no NE/MS/MG/DIGEP/UNASS – 1º andar – sala 103.

Serão 12 encontros, com frequência mensal e duração de 2h cada.

Os grupos serão compostos por, no mínimo, oito e, no máximo, quinze participantes.

3.2 – ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

O Programa de Preparação para a Aposentadoria fará uso de textos informativos e reflexivos, dinâmicas de grupo, troca de experiências ediscussões, bem como outros recursos terapêuticos.

Os encontros obedecerão à programação abaixo, detalhada em anexo:

● 1º ENCONTRO: COMPARTILHANDO VISÕES

- Apresentação dos participantes -Dinâmica de Grupo.

● 2º ENCONTRO: EFEITOS DA APOSENTADORIA

- Palestra sobre a aposentadoria e seus impactos e, ao final, abertura para dúvidas e comentários.

● 3º ENCONTRO: APOSENTADORIA, SAÚDE E SEXUALIDADE

- Leitura de texto informativo sobre as condições de saúde dos aposentados brasileiros, com informações sobre as doenças mais frequentes, seus sintomas e os modos de preveni-las.

- Trabalho individual reflexivo sobre o tema.

- Leitura e discussão de texto que trate da sexualidade na terceira idade.

● 4º ENCONTRO: EXPERIMENTANDO UMA VIDA SAUDÁVEL

- Disponibilizar profissionais que ofereçam: massagem, aula de ioga, relaxamento, alongamento ou outras práticas que favoreçam a qualidade de vida e o bem-estar.

● **5º ENCONTRO: APOSENTADORIA E ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA**

- Elaborar planilhas sugestivas para planejamento financeiro.
- Informar sobre opções de investimento (vantagens e desvantagens).
- Estimulá-los a imaginar coisas que gostariam de realizar e para as quais necessitariam de dinheiro. (Ex: fazer uma viagem para o exterior, comprar uma casa no campo) Levá-los a avaliar a viabilidade de seus projetos e, se viáveis, pensar em formas de concretizá-los.

● **6º ENCONTRO: APOSENTADORIA E RELAÇÕES SOCIAIS**

- Abordar o tema através buscando a sensibilização nos campos da família , amizade, vizinhos, colegas de trabalho, relacionamento conjugal;
- Discussão do tema com enfoque na aposentadoria;
- Leitura do texto “O paradoxo de nosso tempo” de George Carlin.

● **7º ENCONTRO: UM BELO OLHAR SOBRE A TERCEIRA IDADE**

- Exibição do filme “Elza e Fred – um amor de paixão” e abertura para discussão e comentários.

● **8º ENCONTRO: ENVELHECER... DESGRAÇA OU DÁDIVA?**

- Trabalhar o tema através de dinâmica de grupo;
- Exibir algum vídeo curto sobre o tema.

● **9º ENCONTRO: REDESCOBRINDO HOBBIES**

- Chuva de ideias:dinâmica que instiga novas possibilidades pós-aposentadoria;
- Reflexão: Como venho equilibrando, em minha vida, os prazeres e as obrigações? O que me leva a deixar de fazer tantas coisas de que gosto? O que me leva a fazer tantas coisas que não gosto? É possível modificar essa situação? Como? O que pretendo parar de fazer ou passar a fazer quando eu me aposentar?

● **10º ENCONTRO: RESSIGNIFICANDO MINHA TRAJETÓRIA**

- Trabalhar o tema através da construção da linha do tempo;
- Promover uma reflexão a partir da frase: “Embora ninguém possa

voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”. *Chico Xavier*

● **11º ENCONTRO: SONHANDO O FUTURO**

- Trabalhar o tema através de dinâmica de grupo e sensibilização com a música “Aquarela”, de Toquinho.

● **12º ENCONTRO: CONFRATERNIZAÇÃO**

- Dinâmica de grupo com as músicas “O que é, o que é”, de Gonzaguinha, “Tempos Modernos”, de Lulu Santos, e “Marcas do que se foi”, de Zezé de Camargo e Luciano;

- Lanche coletivo: cada um trará um prato saudável para dividir com o grupo e compartilhará também a receita.

4. CRONOGRAMA

Outubro/dezembro/2012 – Divulgação/mobilização/inscrições

Janeiro/dezembro/2013 – Realização das atividades acima discriminadas

Dezembro/2013 – Avaliação

5. INVESTIMENTO

5.1 – RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS NECESSÁRIOS

Em termos de recursos humanos, o PPA demandará a contribuição dos seguintes profissionais, pertencentes à equipe da DIGEP/UNASS: Cynthia ChiareBarros – psicóloga, Ana Célia Thomaz – nutricionista, Dra. Rosa Lopes – médica do trabalho-coordenadora, Cláudia Noger e Regina Augusta Oliveira de Souza – assistentes sociais.

Quanto aos recursos materiais, serão necessários:

Cola, tesoura, revistas, canetas hidrocor, canetas esferográficas papel craft, folhas de papel ofício ou A4, cópias dos textos trabalhados, fita crepe, pranchetas, cadeiras em número suficiente, televisão e DVD, data show, cavalete.

Os recursos materiais acima serão disponibilizados pela DIGEP/UNASS/NEMS/MG, o lanche do último encontro será fornecido por patrocinadores.

6. AVALIAÇÃO:

A avaliação do PPA será realizada através do questionário que se segue, aplicado ao final dos doze encontros.

Avalie o PPA, de acordo com os critérios a seguir:	MUITO BOM	BOM	REGULAR	RUIM	MUITO RUIM
De uma maneira geral					
Criatividade dos encontros					
Qualidade das informações					
Relacionamento entre os membros do grupo					
Relacionamento com os profissionais					
Preparo dos profissionais					
Contribuição para o seu processo de aposentadoria					

Descreva, em poucas palavras, o que o PPA significou para você, o que mais te marcou e o que você aprendeu com os encontros:

Escreva suas críticas e sugestões, para que possamos aprimorar os nossos próximos trabalhos. Obrigada pela participação!

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- FRANÇA, Lucia. *Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar*. In: VERAS, Renato Peixoto. *Terceira Idade: alternativas para uma sociedade em transição*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999. P.11-34.
- ENRIQUEZ, Eugene. *Perda do trabalho, perda da identidade*. Cad. Esc. Legisl., Belo Horizonte, 5(9): 53-73, jul./dez. 1999.
- RODRIGUES, Milena; AYABE, NoelleHarumi; LUNARDELLI, Maria Cristina Frollini; CANÊO, Luiz Carlos. *A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente*

a essa questão. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 2005, 6 (1), pp. 53-62.

**PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DO PPA (PROGRAMA DE PREPARAÇÃO
PARA A APOSENTADORIA) NO NE/MS/MG/DIGEP/UNASS**

ANEXO 1

PLANO DE AÇÃO DETALHADO

3. PLANO DE AÇÃO -

3.1 – ESPAÇO FÍSICO, FREQUÊNCIA, DURAÇÃO E PARTICIPANTES

O PPA acontecerá no NE/MS/MG/DIGEP/UNASS – 1º andar – sala 103.

Serão 12 encontros, com frequência mensal e duração de 2h cada.

Os grupos serão compostos por, no mínimo, oito e, no máximo, quinze participantes.

3.2 – ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO

O Programa de Preparação para a Aposentadoria fará uso de textos informativos e reflexivos, dinâmicas de grupo, troca de experiências ediscussões, bem como outros recursos terapêuticos.

Os encontros obedecerão à seguinte programação:

● 1º ENCONTRO: COMPARTILHANDO VISÕES

- Apresentação dos participantes (Dinâmica do palito de fósforo): cada um fala, no tempo da queima do palito, aquilo que considera mais significativo contar aos outros sobre si mesmo.
- Colagem a partir da palavra geradora “aposentadoria”: todo o grupo colocará no papel craft suas representações acerca do assunto e depois cada um discorrerá brevemente sobre os pensamentos e sentimentos suscitados e sobre o significado das figuras que colou no cartaz.
- Pedir que cada um entregue, por escrito, suas expectativas em relação ao PPA e suas sugestões.

● 2º ENCONTRO: EFEITOS DA APOSENTADORIA

- Palestra sobre a aposentadoria e seus impactos e, ao final, abertura para dúvidas e comentários. (Palestrante e público convidado a definir) Se possível, convidar ex-aposentados do MS para dar depoimentos pessoais sobre como vivenciaram a aposentadoria e as soluções que encontraram pra se adaptar a este novo momento.

● 3º ENCONTRO: APOSENTADORIA, SAÚDE E SEXUALIDADE

- Leitura de texto informativo, com estatísticas sobre as condições de saúde dos aposentados brasileiros, com informações sobre as doenças mais freqüentes, seus sintomas e os modos de preveni-las.

- Elaboração de uma lista de desconfortos que percebem em si mesmos em relação à saúde (Ex: dor na coluna, cansaço, prisão de ventre) e, em seguida, elaboração de uma segunda lista, com todas as medidas que pretendem tomar em relação a estes desconfortos (Ex: consultar um ortopedista, fazer ioga, ingerir mais fibras). Orientar para que essa lista seja o mais detalhada possível, especificando exatamente o que deverá ser feito (Ex: ao invés de simplesmente se propor a alimentar melhor, escrever quais os alimentos pretende incorporar à dieta). Sugerir que eles digitem essa lista em forma de tabela, com uma coluna para cada semana, onde marcarão se determinada meta foi cumprida naquela semana, possibilitando um auto-controle dos hábitos de comportamento.

- Leitura e discussão de texto que trate da sexualidade na terceira idade.

● 4º ENCONTRO: EXPERIMENTANDO UMA VIDA SAUDÁVEL

- Disponibilizar profissionais que ofereçam: massagem, aula de ioga, relaxamento, alongamento ou outras práticas que favoreçam a qualidade de vida e o bem-estar.

● 5º ENCONTRO: APOSENTADORIA E ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA

- Criar duas planilhas: uma de rendimentos e gastos atuais e outra de rendimentos e gastos pós-aposentadoria. Alguns gastos precisarão ser cortados e outros, até então secundários, poderão se tornar imprescindíveis.

díveis. É importante ter um planejamento neste sentido, para que a diminuição da renda não seja tão impactante e não acarrete em dívidas.

- Informar sobre opções de investimento (vantagens e desvantagens).
- Estimulá-los a imaginar coisas que gostariam de realizar e para as quais necessitariam de dinheiro. (Ex: fazer uma viagem para o exterior, comprar uma casa no campo) Levá-los a avaliar a viabilidade de seus projetos e, se viáveis, pensar em formas de concretizá-los.

● 6º ENCONTRO: APOSENTADORIA E RELAÇÕES SOCIAIS

- Sensibilização: colocar para tocar a música “Pior é te perder” de Zezé de Camargo e Luciano e distribuir a letra, que contém o seguinte trecho: “Quanta gente a gente vive deixando pra trás, mas tem coisas nesta vida que não voltam mais: a primeira namorada, a professora do jardim. Companheiros de estrada não se lembram mais de mim. Amizade abandonada. Só colegas de profissão. A família separada. Meus vizinhos eu nem sei quem são”.
- Discussão: quais foram os sentimentos, pensamentos e lembranças suscitados pela música? Que pessoas significativas eu deixei para trás? O que eu acredito que leva as pessoas a relegarem suas relações a um segundo plano? É possível resgatar algumas dessas relações?
- Valorizar a aposentadoria como um momento de resgate dos vínculos afetivos que foram negligenciados em função do trabalho, do cansaço, da falta de tempo. Pensar estratégias para reaver estes vínculos.
- Leitura do texto “O paradoxo de nosso tempo” de George Carlin.

● 7º ENCONTRO: UM BELO OLHAR SOBRE A TERCEIRA IDADE

- Exibição do filme “Elza e Fred – um amor de paixão” e abertura para discussão e comentários.

● 8º ENCONTRO: ENVELHECER... DESGRAÇA OU DÁDIVA?

- Distribuir canetas e folhas brancas e pedir que eles façam um acróstico com a palavra VELHICE, colocando suas representações acerca desta fase do desenvolvimento humano.

- Colocar recortes de frases e letras de música que falem sobre velhice no chão, no centro da roda, e pedir que cada um pegue aqueles recortes que mais lhe tocaram e compartilhe suas reflexões com o grupo.
- Exibir algum vídeo curto sobre o tema, selecionado no YouTube.

● 9º ENCONTRO: REDESCOBRINDO HOBBIES

- Chuva de idéias: distribuir canetas hidrocor e colocar um papel craft no cavalete. Pedir que os participantes pensem em hobbies que já tiveram ou em atividades que sempre quiseram aprender e se dirijam aleatoriamente ao cavalete, escrevendo-os.
- Distribuir uma folha em branco e pedir que a dividam em quadrantes (gosto e faço, gosto e não faço, não gosto e faço, não gosto e não faço), preenchendo-os com as atividades que estão no cavalete e com quaisquer outras que consigam pensar.
- Reflexão: Como venho equilibrando, em minha vida, os prazeres e as obrigações? O que me leva a deixar de fazer tantas coisas de que gosto? O que me leva a fazer tantas coisas que não gosto? É possível modificar essa situação? Como? O que pretendo parar de fazer ou passar a fazer quando eu me aposentar?

● 10º ENCONTRO: RESSIGNIFICANDO MINHA TRAJETÓRIA

- Construir uma linha do tempo no chão, com fita crepe, e pedir que os participantes caminhem sobre ela e relatem os eventos significativos de cada período de suas vidas. Estimular que revejam, sobretudo, suas trajetórias profissionais: as atividades desenvolvidas, os colegas que tiveram oportunidade de conhecer, a utilidade de seus trabalhos e o aprendizado adquirido.
- Promover uma reflexão a partir da frase: “Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim”. *Chico Xavier*

● 11º ENCONTRO: SONHANDO O FUTURO

- Sensibilização: música “Aquarela”, de Toquinho.

- Pedir que os participantes imaginem um dia comum de suas vidas daqui a cinco anos e o representem por meio de um desenho, que será compartilhado com o grupo, usando como tempo verbal o presente do indicativo. O grupo será estimulado a fazer perguntas para os colegas, levando-os a encarar a plausibilidade de seus projetos de vida e a pensar de que modo conseguirão colocá-los em prática.

● **12º ENCONTRO: CONFRATERNIZAÇÃO**

- Ao som das músicas “O que é, o que é”, de Gonzaguinha, “Tempos Modernos”, de Lulu Santos, e “Marcas do que se foi”, de Zezé de Camargo e Luciano, distribuir tiras de papel numerado e pedir que cada um escreva uma mensagem que gostaria de deixar para os colegas. Colocar as tiras em um saco e pedir que cada um sorteie uma. Ele guardará a mensagem para si, podendo optar por compartilhá-la com o grupo, e receberá um brinde (alimentos saudáveis, objetos para prática esportiva) correspondente ao número da tira.

- Lanche coletivo: cada um trará um prato saudável para dividir com o grupo e compartilhará também a receita.