

## ENVELHECER E APOSENTAR: CONTRIBUIÇÕES DE UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA (PPA)

**Janes Santos Herdy**

*Universidade Federal Fluminense*

**Resumo:** O envelhecimento da população brasileira caminha no mesmo nível da população mundial o que tem elevado o índice de pesquisas e ações que visam a melhoria da qualidade de vida do idoso. Sendo assim, este tema vem merecendo a atenção de vários estudos científicos em áreas diferenciadas que buscam entender de formas distintas as questões desta fase da vida. Velhice e aposentadoria não são sinônimos, mas são fases da vida que caminham paralelas e, neste sentido, é importante que as ações para esta etapa permitam reflexões que possam gerar novos projetos de vida. Este artigo visa relatar a experiência do Programa de preparação para aposentadoria vinculado ao projeto de Extensão intitulado Um novo olhar sobre a aposentadoria. Este projeto foi elaborado e acontece na Universidade Federal Fluminense vinculado ao estágio curricular do curso de Psicologia, desde 2003. Em seus quinze anos de ações o projeto tem feito várias parcerias e divulgado seus resultados através de trabalhos científicos apresentados em eventos nacionais e internacionais, resultando em monografias, artigos e realizando eventos para socializar sua prática e trocar experiências com profissionais que estudam e pesquisam o tema. Entende-se que a preparação para o desvinculo com o trabalho formal e consequente entrada na aposentadoria se faz necessário para uma melhor adaptação a este novo momento de vida do indivíduo.

**Palavras-chave:** Aposentadoria, Projeto de Extensão, Envelhecimento, Preparação

### INTRODUÇÃO:

Para tornar saudável o processo de entrada na aposentadoria se faz relevante que o indivíduo tenha uma preparação, assim como é importante preparar-se para as várias situações e fases da vida, ou seja, fazer uma viagem, ir a uma festa, entrar na faculdade, fazer uma cirurgia, casar, ter filhos, comprar um imóvel ou carro. Quando se planeja toda situação ou etapa da vida fica mais fácil de conviver com as mudanças advindas da mesma. A aposentadoria, sem dúvida, irá trazer modificações significativas no cotidiano dos indivíduos. Sendo assim, concordamos com França (2008) quando afirma que: *“os programas de preparação para aposentadoria representam o grande benefício à medida que desenvolvem um autoconhecimento dos trabalhadores e os apoiam nas decisões que afetarão no seu futuro”* (p.118).

Com o avanço da expectativa de vida a preparação para a aposentadoria se faz ainda mais relevante pois os indivíduos estão chegando a terceira idade de forma mais ativa e buscam concretizar seus desejos, muitos deles, congelados nos anos em que o trabalho não deixava sobrar tempo para conciliar com as outras atividades da vida.

Segundos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o número de pessoas com mais de 60 anos no Brasil, que em 2000 chegava a 14.536.029 milhões, poderá passar os 30 milhões, nos próximos 25 anos (IBGE, 2002). Essa previsão de 2000 do IBGE, vem se constando claramente nas pesquisas mais recentes e em nossos convívios.

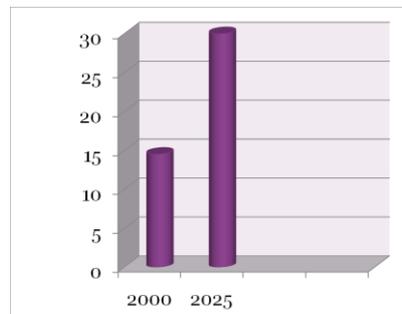


Figura 1. População idosa no Brasil - Fonte IBGE (2002).

Neste sentido, justificam-se os programas de aposentadoria pela necessidade de melhor autoconhecimento para lidar com a nova etapa percebendo a importância de valorizar as possibilidades e desejos pessoais, elaborando assim projetos que venham atender a estes pontos. Ainda se justifica pelo que diz as estatísticas, conforme apresentado pelos órgãos de pesquisas demográficas como o IBGE, onde é significativo aumento da população brasileira com mais idade. Destaca-se, ainda que, tais programas também estão respaldados legalmente pela Política Nacional do Idoso (PNI) de 1994, Lei 8842 e pelo Estatuto do Idoso (EI) de 2003, Lei 10.741.

“O serviço social, em parceria com os órgãos governamentais e não-governamentais, estimulará a criação e a manutenção de programas de preparação para aposentadorias, por meio de assessoramento às entidades de classe, instituições de natureza social, empresas e órgãos públicos, por intermédio das suas respectivas unidades de recursos humanos.” ( Política Nacional do Idoso/1994);

“O Poder Público criará e estimulará programas de:

**I** - profissionalização especializada para os idosos, aproveitando seus potenciais e habilidades para atividades regulares e remuneradas;

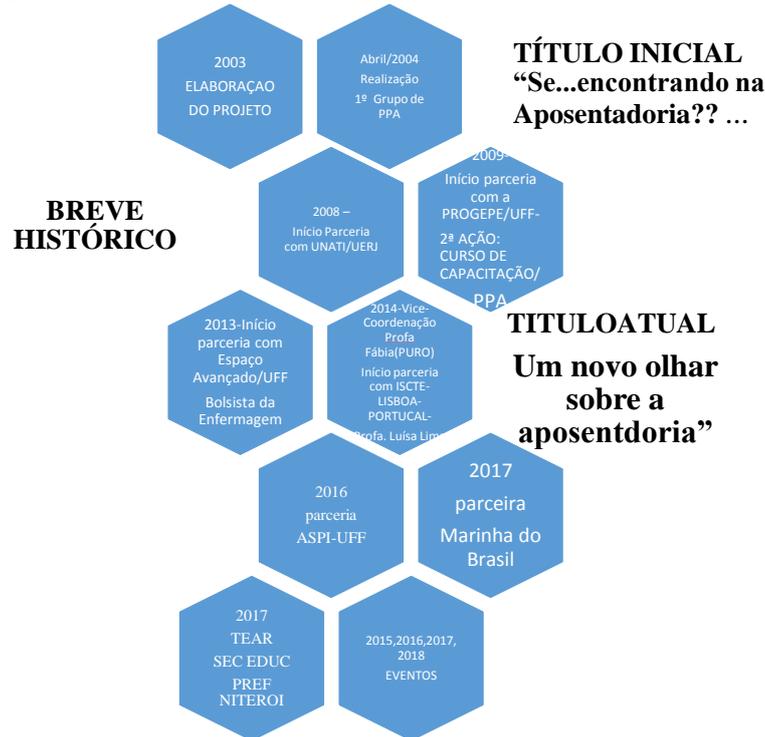
**II** - preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania;

**III** - estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho” (**Estatuto do idoso, 2003**)

Os objetivos principais de um programa de preparação para aposentadoria devem estar, portanto, voltados a levarem os indivíduos a refletirem sobre sua história de vida pessoal e profissional, seus desejos e interesses congelados buscando ainda desmistificar o esteriótipo de que aposentou se tornou inativo, que não tem mais profissão e que não é mais capaz de produzir algo ou fazer algum tipo de atividade, aprender um instrumento, fazer um novo curso, etc.

O programa de preparação para aposentadoria que aqui apresentamos é um projeto de extensão registrado na Pro-Reitoria de Extensão da Universidade Federal Fluminense (UFF), desde 2003 e está vinculado ao Projeto do Estágio curricular da área do Trabalho desde seu início, por entender-se que a prática do projeto que é atividade do estágio para os alunos/estagiários complementa um dos tripés que objetiva a academia que é o ensino.

Inicialmente este projeto teve como título **“Se...encontrando na Aposentadoria??”**, tendo realizado seu primeiro grupo de preparação em abril de 2004. Em 2008 iniciou uma parceria com a Universidade da Terceira Idade da UERJ (UNATI), onde realizou alguns grupos com os alunos desta universidade além de contar sempre com a participação de sua equipe gestora (coordenação e bolsistas) em uma das fases do programa, quando apresentam a UNATI. Em 2009 iniciou a parceria com a Pro-Reitoria de Gestão de Pessoas da UFF (PROGEPE/UFF). Também nesse ano o projeto passou a ter mais uma ação que é o Mini-curso de capacitação para estudantes de profissionais que desejam se preparar para elaborarem programas de preparação para aposentadoria em seus locais de trabalho. Em 2013 iniciou parceria com o Espaço Avançado da UFF que é uma proposta do Curso de Graduação em Serviço Social. Desde 2014 o projeto passou a ter uma parceria internacional com o Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE) com quem vem trocando desde então e tem ainda como objetivo a troca de experiências e pesquisas e estudos. Desde o início do projeto fizemos contato com a direção da Associação do Professores Inativos da UFF (ASPI-UFF), sendo que só foi oficializada a parceria em 2016. Em 2017 acrescentou o Núcleo de Assistência Social, da Diretoria de Hidrografia e Navegação da Marinha do Brasil, como parceira e também Secretaria de Educação da Prefeitura de Niterói, neste caso, através do programa TEAR que é formado por um conjunto de programas e projetos de extensão da UFF. A seguir apresentamos um quadro explicativo do percurso do projeto.



Quadro 1 elaborado pela autora

## METODOLOGIA:

A proposta inicial deste projeto de extensão tinha como modelo quatro encontros que já em seu primeiro grupo foi acrescentado um encontro como solicitação dos participantes. Cada encontro tinha a duração de duas horas semanais. Com a continuidade das ações e as avaliações realizadas, tanto pelos participantes dos grupos como pela equipe do projeto chegou-se a conclusão que era necessário acrescentar mais um dia para o PPA, sendo que inicialmente ainda permaneceu com duas horas de duração para cada encontro, mas logo passou para três horas. Sendo assim, atualmente o programa de preparação tem a duração total de 18h, sendo diluído em seis encontros de 3 horas cada, uma vez por semana.

A metodologia tem como teoria norteadora a proposta de desenvolvimento de grupos de William Shutz (1879) que entende o processo de grupo passando por pelo menos três etapas que são: primeira a inclusão, onde diz que todo indivíduo necessita se perceber acolhido pelo grupo; a segunda fase, de acordo com Shutz apresenta como o momento em que os pares e/ou subgrupos iniciam algum tipo de disputa, discussão, diálogo e ele denomina de controle e passando esta etapa o grupo tende a se tornar mais afetuoso, coeso, compreensivo, neste caso ela nomeou a fase de afeição. A proposta do programa de preparação para aposentadoria não tem como meta central a coesão dos participantes, mas entende-se que quando os indivíduos se aproximam mais e adquirem melhor um status de

confiança e respeito, faz com que gere com mais facilidade a troca de experiências, desejos, anseios, angústias permitindo assim com mais desprendimento e segurança a elaboração de novos projetos de vida.

Os recursos didáticos utilizados para os encontros são exercícios de dinâmicas de grupo, jogos psicodramáticos, troca de vivências, filmes, palestras, vídeos e músicas que se adequem aos objetivos das dinâmicas. Tais instrumentos podem ser retirados de livros e/ou criados pela própria equipe.

O público alvo para o PPA, inicialmente era voltado mais especificamente para pessoas pré-aposentadas e já aposentadas. Atualmente entende-se que é importante que todo indivíduo, já no início de carreira deve se preparar para o momento da ruptura com o trabalho.

O Curso de capacitação é realizado de forma teórico-prática, onde os alunos/instrutores são orientados para apresentarem aos participantes um conteúdo que justifique a importância de um programa de PPA. Sendo também prático, pois apresenta-se o conteúdo ilustrado com exercícios de dinâmicas que objetivam a melhor compreensão da proposta. Ainda, durante o curso, é dado suporte para que os participantes tenham um ensaio de elaboração de um PPA.

No caso do curso o público alvo é voltado para alunos dos cursos de Psicologia, Administração e Pedagogia e profissionais destas áreas que tenham interesse no tema e que pretendam um melhor desempenho na elaboração de projetos de PPA.

No projeto os alunos além de participarem de toda elaboração do programa dos PPAs e Cursos eles exercem o papel de facilitador no PPA e de instrutor no curso. Para cada grupo dois alunos funcionam como facilitadores e instrutores e um ou dois ficam de apoio. Ressalta-se que o papel de “apoio” foi criado neste projeto a partir da demanda de uma aluna recém chegada a equipe, que já estava com um grupo para iniciar. Recente na equipe a aluna não tinha um papel designado e solicitou a coordenação ficar do PPA apenas para observar. A partir daí as ações deste projeto passaram a contar também com alunos no papel de apoio e, só após passarem por esta experiência é que são designados para o papel de facilitador ou instrutor de grupos.

A divulgação das ações deste projeto é realizada através de cartazes, folders, jornal, site da UFF e da PROEX, redes sociais, e-mails e através de ex-participantes. A seguir apresentamos alguns de nossos modelos de divulgação.



Cartaz PPA 2016



Cartaz PPA 2015



Cartaz Curso

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Desde o seu início, o projeto vem despertando nos alunos que dele participam, seja como extensionista ou como estagiário, o interesse por estudar, pesquisar e participar das ações. O tema envelhecimento e aposentadoria tem chamado a atenção e estimulado o interesse de entender sobre a importância do avanço dos estudos e desconstruir o estigma de que aposentadoria é sinônimo de envelhecimento.

Aqui, podemos destacar como resultados a inclusão do curso de capacitação na proposta inicial do projeto como uma demanda dos próprios alunos do Curso de Psicologia. Tais alunos respondiam a divulgação do PPA entendendo que seria um curso. Ao verificar que havia uma frequência significativa neste equívoco, a coordenação e a equipe entendeu que seria relevante incluir o curso. Ao longo destes quinze anos de projeto com ações contínuas, surgiram vários trabalhos de conclusão de curso (TCC), de alunos envolvidos no estágio e na extensão, capítulo de livro, resumos e artigos em revista e em anais de congressos como resultado das apresentações de trabalho, tese de doutorado da coordenadora, além de eventos realizados nos últimos anos: encontros científicos, mesas redondas, rodas de conversa, jornada científica. Em todos esses resultados elencados são apresentadas, de alguma forma, as avaliações feitas pelos participantes do projeto que são as pessoas que fazem o PPA e o curso, além dos alunos envolvidos que atuam como facilitadores e apoio e assim atingimos aos objetivos do projeto que visa, em especial, proporcionar ao indivíduo chegar ao momento da aposentadoria com mais tranquilidade e segurança de que pode colocar em prática novos projetos de vida. Também atende o objetivo de preparar o aluno para melhor

exercer a profissão no mercado de trabalho, principalmente em trabalho com grupos e intergeracional.. Ilustra-se os resultados apresentando a seguir o falder do último evento.



## CONCLUSÕES:

Podemos tecer algumas considerações finais afirmando que os objetivos desta proposta, vêm sendo atingidos ao longo desses quinze anos de atuação do projeto Um novo olhar sobre a aposentadoria. Em todos os grupos de PPA, em sua avaliação final, os participantes são unânimes em expressar que deixam o grupo com a sensação de passarem a ter uma visão diferenciada sobre a nova etapa da vida que irão enfrentar. Também relatam sobre a postura profissional dos alunos facilitadores e no papel de apoio, o que vem a responder o objetivo de capacitar o aluno para melhor enfrentar o mercado de trabalho. Ainda sobre a importância do trabalho intergeracional Herdy e Silva (2015) ressaltam sobre a relevância deste encontro que acontece entre aposentado e aluno durante o PPA o que vem a proporcionar uma significativa experiência para o futuro profissional.

Espera-se que este trabalho contribua para levar o leitor e pesquisador a repensarem sobre a importante contribuição dos programas de preparação para aposentadoria e incentivarem as instituições que trabalham, sejam públicas ou privadas, a encontrarem espaços em seus cronogramas de atividades para investirem naqueles que precisam e querem refletir e elaborar novos projetos para a tão merecida aposentadoria.

## REFERÊNCIAS:

FRANÇA, Lúcia. **O desafio da aposentadoria: o exemplo dos executivos do Brasil e da Nova Zelândia**. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

HERDY, Janes Santos & equipe. **Um novo olhar sobre a aposentadoria**. PROEX/UFF. Rio de Janeiro, 2003-2017

HERDY, Janes Santos & SILVA, Talita Alves Barbosa. **A contribuição intergeracional do Projeto “Um Novo olhar Sobre a aposentadoria” para o aposentado e o estudante**. Revista de Extensão da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Vol 9, n.1, dez 2015, p.95-108.

IBGE. **Esperança de vida do brasileiro sobe para 72,3 anos**. Disponível em: <http://www.agenciabrasil.gov.br/noticias/2007/12/03/materia.2007-12-03.1055030662/view>. Acesso em 06 maio 2018..

SCHUTZ, William. **Profunda Simplicidade**. São Paulo: Ágora, 1989.