

Ficha Técnica

Autores

- › Sheila Giardini Murta
- › Samia Abreu Oliveira
- › Ana Luiza Nogueira Siqueira
- › Rochelly Karen Moreira Carvalhedo
- › Isolda de Araújo Gunther
- › Nadielle de Paula Moura Lira
- › Ademilde Duarte Abiorana
- › Meirilane Naves

Revisão

- › Ana Carolina da Conceição
- › Ângela da Silva Ferreira
- › Cristineide Leandro França
- › Isolda de Araújo Gunther
- › Gilca Ribeiro Starling Diniz
- › Meirilane Naves

Agradecimento

A equipe agradece aos colegas que leram as versões iniciais deste guia e sugeriram aprimoramentos no texto: Alexandra Cassemiro, Camila Aquino, Cícero Alves de Moraes, Domingos Coelho, Fabio Iglesias, Franciele Almeida, Hartmut Gunther, Hercy Pessoa Barbosa Rodrigues, Ileno Izídio da Costa, Iracema Júlia da Conceição, Maria Neide Paulino de Oliveira, Pedro Lusz, Simone Soares de Farias e Zilda Del Prette.

Capa e projeto gráfico

- › Helena Lamenza - Secretária de Comunicação da UnB

Diagramação

- › Helena Lamenza e Virgínia Soares - Secretária de Comunicação da UnB

Viva mais!

Programa de preparação
para aposentadoria

GUIA PARA PARTICIPANTES



Mudar

Clarice Lispector

*"Mude, mas comece devagar,
porque a direção é mais importante
que a velocidade.*

*Sente-se em outra cadeira,
no outro lado da mesa.
Mais tarde, mude de mesa.*

*Quando sair,
procure andar pelo outro lado da rua...*

*Tome outros ônibus.
Mude por uns tempos o estilo das roupas.
Dê os teus sapatos velhos.
Procure andar descalço alguns dias.*

*Tire uma tarde inteira
para passear livremente na praia,
ou no parque,
e ouvir o canto dos passarinhos.*

Veja o mundo de outras perspectivas..."

Viva mais!

Programa de preparação
para aposentadoria

GUIA PARA PARTICIPANTES

Universidade de Brasília | UnB
Secretaria de Recursos Humanos | SRH
Diretoria de Saúde | DSA
Gerência de Qualidade de Vida | GQV

Apresentação

José Geraldo de Sousa Júnior
Reitor

João Batista de Souza
Vice-reitor

Gilca Ribeiro Starling Diniz
Secretaria de Recursos Humanos

Cristineide Leandro França
Diretora de Saúde

Meirilane Naves
Gerente de Qualidade de Vida

Sheila Giardini Murta e Isolda de Araújo Gunther
Instituto de Psicologia

Programa de Preparação para Aposentadoria - UnB

Ademilde Duarte Abiorana,
Ana Carolina da Conceição,
Ana Luiza Nogueira Siqueira,
Inara Linn Maracci,
Marcelo Antônio Correia Peixoto,
Nadielle de Paula Lira,
Rochelly Karen Moreira Carvalhedo,
Samia Abreu Oliveira.

Índice

2	Apresentação
7	Crítérios para se aposentar e tipos de aposentadoria existentes
12	Como fazer para me aposentar?
15	Lidando com as Mudanças
19	Aposentadoria e Qualidade de Vida
22	Cuidando da Saúde
23	Cuidando das Finanças
26	Cuidando dos Relacionamentos
29	Cuidando da Ocupação
31	Cuidando do Lazer
33	Fazendo a Mudança Acontecer
35	Bibliografia Consultada
36	Anexo A - Recursos da UnB e do Distrito Federal
38	Anexo B - Sugestões de Filmes, Livros e Sites
40	Anexo C - Direitos do Idoso

Capítulo 1

Critérios para se aposentar e tipos de aposentadoria existentes

Sabemos da importância de conhecermos melhor nossos direitos como cidadãos. Por isso, é fundamental compreender o que significa aposentadoria em termos legais e quais os tipos existentes.

Aposentadoria

A Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (CF-1988) assegura ao trabalhador o direito de usufruir de sua remuneração após o desligamento do serviço.

Grupos de trabalhadores da UNB

1. Servidores públicos.
2. Contratados e terceirizados.

REGRAS PARA APOSENTADORIA - SERVIDORES PÚBLICOS:

Tipos de Aposentadoria

O servidor possui três formas de aposentadoria com base na legislação acima referida:

- » **Aposentadoria compulsória** - ocorre quando o servidor completa 70 anos de idade.
- » **Aposentadoria por invalidez permanente** - ocorre quando o servidor, por motivo de saúde, fica impossibilitado de realizar suas funções laborais, necessitando de avaliação da junta médica oficial. Significa que o servidor fica impossibilitado de realizar suas funções por até dois anos, por motivo de saúde, conforme avaliação da junta médica oficial.



» **Aposentadoria voluntária** - ocorre quando o servidor apresenta tempo de contribuição (no cargo, na carreira, no serviço público) e idade exigidos para obtenção do direito à aposentadoria.

O quadro abaixo apresenta as regras gerais para aposentadoria no serviço público, baseado nos critérios de idade e tempo de contribuição:

QUADRO 1
REGRAS GERAIS PARA A APOSENTADORIA NO SERVIÇO PÚBLICO

TIPOS OU MODALIDADE DE APOSENTADORIA	CONSTITUIÇÃO FEDERAL 1988 Homem/Mulher	EMENDA CONSTITUCIONAL 20/1998 1998 a 2003 Homem/Mulher	EMENDA CONSTITUCIONAL 41/03 A partir de 31/12/2003 Homem/Mulher		
			INVALIDEZ (Provento Integral e Provento Proporcional)	Art. 40 Laudo médico emitido por junta médica oficial	Art. 40 Laudo médico emitido por junta médica oficial
COMPULSÓRIA	70 anos de idade	70 anos de idade	70 anos de idade		
VOLUNTÁRIA Prov. Integral	35 Serviço/30 Serviço	35 Contrib/30 Contrib 60 Idade/55 Idade 5 anos de cargo 10 anos no Serv. Público	35 Contrib / 30 Contrib 60 Idade / 55 Idade 5 anos de cargo 10 anos no Serv. Público		
PROPORCIONAL	30 Serviço/25 Serviço	Não se aplica	Não se aplica		
POR IDADE	65 Idade/ 60 Idade	65 Idade / 60 Idade 5 anos de cargo 10 anos no Serv. Público	65 Idade/60 Idade 5 anos de cargo 10 anos no Serv. Público		
TRANSIÇÃO Professor de Ensino Superior	Não se aplica	Art. 8º (Ingresso no Serviço Público até 16/12/1998) 5 anos de cargo 35 Contrib / 30 Contrib 53 Idade / 48 Idade +20% pedágio	Art. 2º Ingresso no Serviço Público até 16/12/1998 5 anos de cargo 35 Cont. / 30 Cont. 53 Idade / 48 Idade +20% pedágio	Art. 6º Ingresso no Serviço Público até 31/12/2003 5 anos de cargo 10 anos de carreira 20 anos de serviço público 35 Cont. / 30 Cont. 60 Idade / 55 Idade	EC nº47/2005 Ingresso no Serviço Público até 16/12/1998 5 anos de cargo 15 anos de carreira 25 anos de serviço público 35 Cont. / 30 Cont. 60 Idade / 55 Idade (*)
PROPORCIONAL	Não se aplica	30 Contrib / 25 Contrib +40% pedágio	Não se aplica		

Fonte: Baseado em Planilha do Ministério do Planejamento

(*) A cada ano que exceder o tempo mínimo de contribuição exigido, diminuirá um ano na idade mínima exigida

REGRAS PARA APOSENTADORIA - TRABALHADORES CONTRATADOS E TERCEIRIZADOS

Existem quatro tipos de aposentadoria para os trabalhadores que participam do regime celetista (CLT):

» **Aposentadoria por idade** - ocorre quando o trabalhador completa os limites de idade exigidos.

» **Aposentadoria por tempo de contribuição** - ocorre quando existe acumulação entre o critério idade mais o tempo de contribuição.

» **Aposentadoria por invalidez** - é concedida ao trabalhador que, por motivo de doença ou acidente, for considerado incapacitado pela perícia médica da Previdência Social, de exercer suas atividades.

» **Aposentadoria especial** - é concedida ao trabalhador que comprovar além do tempo de trabalho, efetiva exposição aos agentes físicos, biológicos ou associação de agentes prejudiciais pelo período exigido para a concessão do benefício (15, 20 ou 25 anos).

Para melhor entendimento das regras da aposentadoria para os contratados e terceirizados, veja o quadro abaixo:

QUADRO 2
REGRAS PARA A APOSENTADORIA EM REGIME CELETISTA

APOSENTADORIA	HOMENS	MULHERES
Por Idade	Acima de 65 anos	Acima de 60 anos
Por Tempo de contribuição Integral	65 anos de idade e 35 anos de contribuição	60 anos de idade e 30 de contribuição
Por Tempo de contribuição proporcional	53 anos de idade e 35 de contribuição	48 anos de idade e 30 de contribuição
INVALIDEZ Motivo de doença ou acidente, constatada a incapacidade por perícia médica da Previdência Social.		
APOSENTADORIA ESPECIAL Tempo de contribuição exigidos (15, 20 ou 25 anos + efetiva exposição aos agentes físicos, biológico).		

Capítulo 2

Como fazer para me aposentar?

SERVIDORES PÚBLICOS

1. Preencha Requerimento de Aposentadoria e a Declaração de Acumulação/Não Acumulação de Cargos/Empregos/Funções - Aposentados disponível no site www.srh.unb.br

2. Com o requerimento preenchido, compareça à Coordenadoria de Aposentadoria e Pensão – SRH e solicite a contagem de tempo de serviço e aguarde o contato da mesma

3. Cumprida a etapa anterior, providencie os documentos relacionados abaixo para dar entrada no processo de aposentadoria e compareça a Coordenadoria de Aposentadoria e Pensão - SRH:

- » Certidão(ões) de Tempo de Serviço originais dos períodos anteriores à FUB
- » Declaração de bens e dependentes, ou a última declaração do Imposto de Renda
- » Cópia do CPF, da Carteira de Identidade, do Título de Eleitor e do último contracheque

- » Comprovante de Titularidade (Professores)
- » Comprovante de Conta Corrente Individual
- » Relatório e Laudos Médicos para a aposentadoria por invalidez

Com a formação de seu processo de aposentadoria, caberá à Secretaria de Recursos Humanos – SRH à análise de toda a documentação, em um prazo de 15 a 20 dias. Uma vez verificada a legalidade de seu direito para a aposentadoria e, com a publicação do ato no Diário Oficial da União, você já estará com seu direito reconhecido, passando a receber o seu benefício.

Os servidores contribuem para o Plano de Seguridade Social.

Atenção!

Você só estará aposentado quando o seu nome for publicado no Diário Oficial da União. Enquanto isso não ocorrer, você deve continuar trabalhando.

CONTRATADOS E TERCEIRIZADOS

Ambos contribuem para a Previdência Social. O empregador faz os devidos recolhimentos mensais junto ao Instituto Nacional de Seguro Social- INSS, onde deverão buscar as informações necessárias para o processo de aposentadoria ou através do site www.previdenciasocial.gov.br.



Lidando com as Mudanças

A aposentadoria envolve mudança e requer reorganização e readaptação. Algumas pessoas adaptam-se mais facilmente às mudanças de vida, enquanto outras podem enfrentar muitas dificuldades. A adaptação à aposentadoria, como a adaptação a qualquer outra transição de vida, depende de vários fatores:

» **As características da mudança:** troca de papel social (ganho/perda); afeto envolvido (positivo/negativo; algo desejado/indesejado); quanto ao tempo (esperado/ inesperado); quanto à duração (permanente/temporária/incerta); quanto ao nível de estresse envolvido (alto/baixo).

Mudanças que resultem em ganho, vividas com afeto positivo e previsíveis tendem a ser menos estressantes.

» **As características das relações sociais:** que antecedem e precedem a mudança, provenientes de familiares, de amigos, de colegas, de supervisores, de grupo de apoio no trabalho e da própria instituição/organização.

Ter ajuda é melhor do que estar sozinho em momentos de mudança na vida.

» **As características da pessoa, que incluem:** idade, fase do curso de vida, condições da saúde, situação sócioeconômica, experiências prévias com mudanças, estratégia(s) para enfrentar a situação e valores pessoais.

Ter saúde, segurança financeira, ver com bons olhos a mudança, ter tido sucesso em mudanças anteriores e buscar ativamente modos de estar melhor na transição podem facilitar a adaptação.

Você já pensou sobre esses fatores? Como você avalia os seus recursos para viver bem a transição da aposentadoria?

Faça a seguinte lista:

MEUS PONTOS FORTES

(recursos pessoais, familiares, institucionais e sociais que podem me ajudar na aposentadoria)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEUS PONTOS FRACOS

(obstáculos pessoais, familiares, institucionais e sociais que me preocupam na aposentadoria)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Deseja trocar idéias sobre seus recursos e preocupações? Venha para o VIVA MAIS!

LEMBRE-SE, O PAPEL SOCIAL DE APOSENTADO SÓ COMEÇA SE A PESSOA DEIXAR DE TRABALHAR, MAS O PROCESSO DE APOSENTADORIA SE INICIA QUANDO COMEÇAMOS A PENSAR:

“COMO ME SENTIREI SE EU PARAR DE TRABALHAR?”

Aposentadoria e Qualidade de Vida



Ter mais de 60 anos não traz mais as mesmas limitações de antigamente. Os tempos mudaram para melhor e, hoje em dia, é possível envelhecer bem. Atingir isso depende de uma palavra poderosa: PREVENÇÃO.

O cuidado com certos fatores pode garantir a continuidade do desenvolvimento pessoal ao longo daquela que pode ser - de verdade - a "melhor idade" de todas.

Para isso, pense como se a nossa energia fosse o "capital de investimento" humano, que deve ser investido o quanto antes nesses cinco setores:

1. Re-planejamento financeiro.
2. Autonomia física e mental.
3. Relações afetivas e sociais.
4. Lazer.
5. Ocupação continuada.

Com o investimento equilibrado nesses setores de alto crescimento você só tem a lucrar. O retorno vem em forma de mais energia - que podemos reinvestir e esbanjar como: bom humor, disposição, saúde e crescimento pessoal!

Não é fácil investir com disciplina na saúde, nas finanças, nos relacionamentos, no lazer e no trabalho. Isto é especialmente verdadeiro hoje em dia, quando somos pressionados a eleger o trabalho como o centro da vida e a negligenciar, perigosamente, outras dimensões do viver. Mas podemos, pouco a pouco, aprender a fazer escolhas - assumindo os seus ganhos e custos - para equilibrar cada um desses lados. Como disse Clarice Lispector **"mude, mas comece devagar... Porque a direção é mais importante que a velocidade"**.

QUADRO 3. ÁREAS E ATIVIDADES DE INVESTIMENTO EM QUALIDADE DE VIDA E ESTÁGIOS DE MUDANÇA.

Veja como você está se preparando para a aposentadoria respondendo ao quadro que se segue. Leia cada ação de investimento em você mesmo e marque com um 'x' o estágio de mudança na coluna correspondente.

ÁREA DE INVESTIMENTO	ATIVIDADES	Ainda não pensei sobre isso	Venho pensando em fazer algo sobre isso	Estou decidido a fazer	Comecei a fazer, mas parei	Já faço isto há bastante tempo
Autonomia	Atividade física regular					
	Alimentação saudável					
	Evitar o fumo					
	Evitar bebidas alcoólicas					
	Reserva financeira com vistas à aposentadoria					
Laços Afetivos e Sociais	Convivência familiar					
	Relação com o(a) parceiro(a)					
	Amizades					
	Espiritualidade					
	Grupos na comunidade (artísticos, políticos, esportivos, religiosos, artesanais, etc).					
Ocupação	Lazer					
	Hobbies					
	Realização de trabalhos voluntários					
	Desenvolvimento de habilidades profissionais que possam ser aplicadas fora da UnB					
	Desenvolvimento de habilidades profissionais para uma segunda carreira					

Capítulo 5

Cuidando da Saúde

Um dos fatores que mais influenciam a saúde e a qualidade de vida do aposentado é a prática de exercício físico. Uma rotina de atividades físicas é recomendada em qualquer idade, mas tem benefícios especiais para aqueles que se preocupam com os “efeitos” do envelhecimento.

Pesquisas mostram que um pouquinho de suor na camisa – 30 minutos em dias alternados, por exemplo – já são suficientes para:

- » Melhorar a circulação e a pressão arterial.
- » Diminuir drasticamente o colesterol e o entupimento das artérias e veias.
- » Fortalecer o coração.
- » Melhorar o desejo sexual, o raciocínio, o humor e a disposição.
- » Melhorar o funcionamento das articulações, dos músculos e do metabolismo, promovendo autonomia física.

Isso sem mencionar os benefícios estéticos como a perda de gordura e tonificação muscular.

O cuidado com a saúde também inclui uma boa alimentação, consultas médicas preventivas, aprender sempre e “manter a cabeça ocupada” (exercitar o cérebro), com atividades prazerosas e diversificadas.

Sim, mas e quando saber tudo isso não é o suficiente para colocar em prática? Muitas vezes, as barreiras para se ter um estilo de vida saudável são maiores do que os recursos e isto nos impede de passarmos do desejo à ação. O VIVA MAIS! pretende apoiar você a usar seus recursos para superar os obstáculos e favorecer uma vida com mais saúde.

Capítulo 6

Cuidando das Finanças

Se você está insatisfeito com o modo como lida com suas finanças, sente que precisa monitorar melhor seu dinheiro e fazê-lo render para atender às suas necessidades e às de sua família, considere as sugestões que se seguem. Elas requerem dedicação (tempo, planejamento e estudo), mas valem a pena!

1. Adquira o hábito de registrar todos os dias, detalhadamente todos os seus gastos e todos os seus ganhos. Esse registro, feito em cada mês, o ajudará a ter pleno conhecimento do quanto você ganha e, quanto e em quê você gasta, além das variações ao longo do ano. Veja abaixo um modelo de planilha de registro, que deve ser adaptada à realidade de sua família:

GASTOS MENSAIS	VALORES
Alimentação	
Moradia	
Transporte	
Água/Luz/Telefone	
Vestuário	
Saúde	
Lazer	
TOTAL GASTO	
TOTAL RECEBIDO	

2. Estabeleça cotas de gastos para cada tipo de necessidade e avalie a cada semana se está dentro destas cotas, para não ficar no vermelho ao fim do mês.
3. Não gaste tudo o que ganha! Faça uma reserva financeira para imprevistos (isso exclui os investimentos para a aposentadoria ou investimentos com fins específicos, como reforma da casa, viagem de férias ou troca de carro).
4. Prefira economizar e comprar à vista ao invés de comprar e pagar a prazo com juros embutidos nas prestações.
5. Observe seu comportamento de comprar e veja se ele ocorre em ocasiões em que está ansioso/a, cansado/a, irritado/a ou com outras emoções desagradáveis. Avalie se o hábito de gastar dinheiro ocorre porque você precisa ou se é uma estratégia para se acalmar, se divertir ou se distrair que lhe deixa endividado/a ou culpado/a em seguida. Se necessário, procure ajuda psicológica.
6. Se você compra impulsivamente, saia de casa com pouco dinheiro, sem cheque e sem cartão de crédito. Planeje antes de sair o que quer comprar e qual o valor máximo da compra.
7. Antes de comprar algum produto sem o qual você pode continuar vivendo bem (como, por exemplo, uma TV do último modelo), se pergunte se você realmente precisa acumular tantas coisas. Resista aos apelos para consumir apenas por modismo, ou por “facilidades” no pagamento, como prestações pequenas e intermináveis.

8. Observe se seu comportamento de comprar para os filhos atende a necessidades reais e se está dentro dos padrões da família. Se você constatar que gasta além do que pode e este comportamento é motivado por culpa por passar pouco tempo com os filhos, ou porque você passou privações financeiras na infância e não quer o mesmo para eles, considere a possibilidade de buscar orientação profissional.
9. Avalie se você está ensinando seus filhos a se sustentarem financeiramente. Encoraje-os a buscar autonomia financeira e não os superproteja fazendo sacrifícios desnecessários e nocivos para você e para eles. A autonomia dos filhos é positiva para todos: os filhos crescem e os pais não se sobrecarregam na velhice.
10. Estabeleça metas de investimento de médio e longo prazo para a aposentadoria, como plano de aposentadoria privada, imóveis, ações ou outros. Busque ampliar seu conhecimento sobre o tema. Consultores, sites e livros especializados podem ser úteis. Veja o Anexo B, no fim deste guia.
11. Além de consumir com moderação e disciplina, lute por salários justos que abarquem adequadamente as necessidades de sua família. Participe de seus órgãos de classe e se envolva politicamente na construção da Universidade e do País que merecemos.
12. Não deixe também de se informar sobre os direitos do idoso (veja Anexo C). Conhecer esses direitos pode ser importante para você e seus familiares.

Capítulo 7

Cuidando dos Relacionamentos

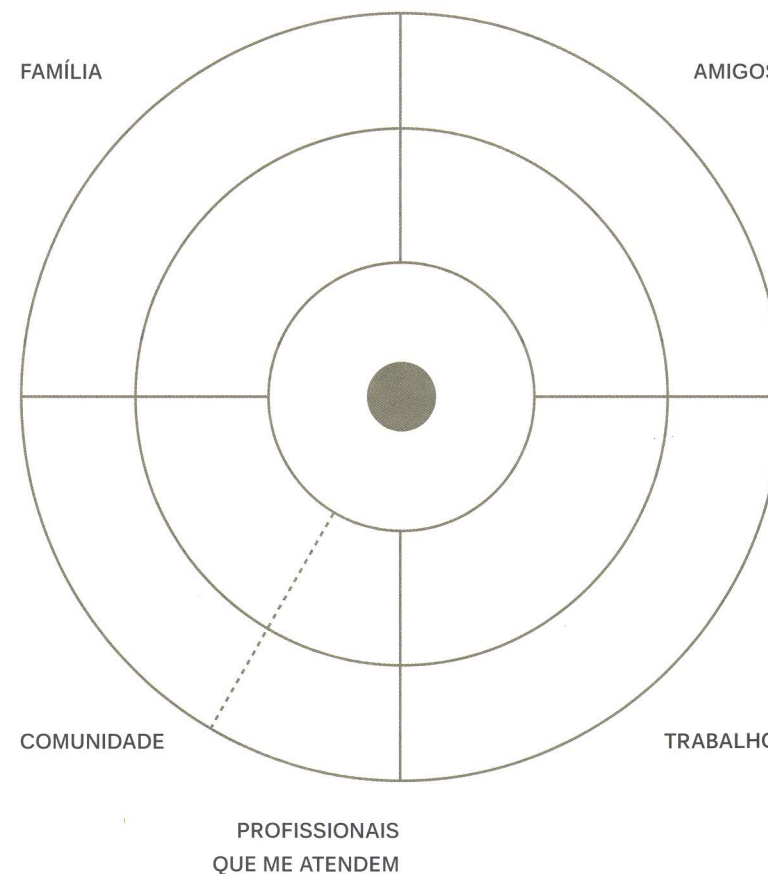
Se parássemos para pensar: com quantas pessoas conversamos todos os dias? Ou: com quantas pessoas trabalhamos e nos encontramos diariamente? Para quantos amigos ligamos regularmente? Quais são os familiares com os quais nos importamos mais? E as pessoas da nossa rua, vizinhança, igreja, salão de beleza, futebol ou baralho... quantas são elas? Quando estamos com vontade de bater papo, rir ou chorar, para quem ligamos? Possivelmente nos surpreenderíamos com a resposta.

Então, que tal olhar para seus relacionamentos e avaliar quantos deles são significativos para você? Inclua na figura ao lado o nome de todas essas pessoas que estão por perto e fazem toda a diferença em sua vida.

Imagine que você é o círculo central e liste do centro para as extremidades as pessoas que são, hoje, significativas para você. Quanto mais importante a pessoa for para você, mais próximo do círculo central o nome dela deve ficar!

Como está o seu mapa? Existem relacionamentos significativos em todas as áreas? Existem relacionamentos mais íntimos e menos íntimos? A variedade de relacionamentos é importante, como também o grau de intimidade nas relações.

As pessoas têm funções diferenciadas em nosso "mapa", o que faz delas singularmente importantes. Algumas pessoas são amigos confidentes, outras são amigos de "farra", outras nos apóiam em projetos de trabalho, outras nos ajudam com ideias e conselhos, outras nos dão apoio por meio de serviços e assim por diante...





Quando os relacionamentos significativos se concentram no trabalho, a aposentadoria pode resultar no afastamento dos colegas e amigos. Isso pode gerar solidão e aumentar a chance de depressão, abuso de drogas e álcool e outras doenças.

Portanto, cultivar os relacionamentos é uma “vacina” necessária no trabalho e fora dele! Os relacionamentos afetivos e sociais são como um “capital” que acumulamos e que traz um retorno constante, pois deles vêm os melhores sorrisos e os mais afáveis ombros quando mais precisamos.

E o melhor é pensar que podemos adquirir esses “capitais” ao longo de toda a vida! Sempre é tempo de começarmos e mantermos **relações significativas!** Liste abaixo algumas iniciativas que você poderia tomar para deixar este lado de sua vida florescer:

- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____
- » _____

Cuidando da Ocupação

Há trabalhadores que pensam em se aposentar e continuar trabalhando na mesma profissão e na mesma instituição (como o docente voluntário e o pesquisador colaborador, na UnB). Outros intencionam permanecer na mesma profissão, mas querem experimentar um novo lugar de trabalho. Outros desejam aposentar-se e trabalhar como voluntários na comunidade, na mesma área ou em uma nova ocupação. Outros sonham em mudar de profissão. Há os que desejam trabalhar apenas em casa, cuidando da própria casa e da família. E há também os que esperam ficar livres de horários e compromissos e de tudo que lembre trabalho.

Não importa com o que o aposentado vá se ocupar, mas é fundamental para a saúde que a pessoa aposentada se ocupe com algo que a faça se sentir útil e ativa. A ociosidade é um perigo: abre portas para a doença, a depressão, o alcoolismo, o tabagismo e o isolamento social. Pode também ser ruim para as relações com o/a parceiro/a e os filhos.

Quanto maior a mudança no trabalho pós-aposentadoria, mais planejamento e investimento são necessários antes da aposentadoria. O que você gostaria de fazer quando se aposentar? Gostaria de se manter em sua profissão ou iniciar uma nova atividade? Caso você queira continuar na UnB, como o seu departamento vê esta sua opção? Caso você queira trabalhar fora da UnB, o que você faz hoje na Universidade pode ser aplicado fora? Que recursos (conhecimentos, habilidades, contatos sociais, capital financeiro...) você precisaria ter para iniciar um novo projeto profissional?

Para começar a examinar este lado da vida, preencha o diário na página seguinte e avalie o quanto de prazer e de obrigação você sente em cada tarefa de seu trabalho atual:

DIÁRIO DE PRAZER E OBRIGAÇÃO NO TRABALHO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

Escreva suas atividades de trabalho diárias. Circule aquelas que são prazerosas, sublinhe as que são um misto de prazer e obrigação e ponha um "X" nas que são pura obrigação.

Ao fazer o Diário de Prazer e Obrigação no Trabalho você pode ter constatado atividades agradáveis e outras penosas. Pensando nisto, comece a se perguntar:

- » Ao me aposentar, com o que desejarei me ocupar?
- » Se eu pudesse escolher (e você pode!), o que eu faria?
- » O que, à primeira vista, me realiza?
- » O que, definitivamente, me desagrada?

Capítulo 9

Cuidando do Lazer

Talvez você já tenha visto um adesivo bem humorado usado em carros com os dizeres: "Nascido para pescar!". Pescar, assistir programas de humor na TV, fazer trilhas, cozinhar são exemplos de lazer. Todos nós precisamos de lazer, antes e depois da aposentadoria.

Lazer é tudo aquilo que nos distrai e proporciona prazer, sem ser o trabalho. Pode ser feito:

- » Sozinho (como ler) ou na companhia de alguém (como dançar).
- » Em casa (como cuidar de plantas) ou na rua (como passear no parque).
- » Com dinheiro (como ir ao cinema) ou sem dinheiro (como conversar com amigos).
- » Sempre (como brincar com os filhos) ou de vez em quando (como viajar).

O que é lazer para uma pessoa pode não ser para outra. O que importa é que cada pessoa, antes e depois de se aposentar, descubra o que lhe dá prazer (além do trabalho) e pratique isso.

Ao longo da vida profissional na Universidade, importa muito a qualidade do currículo. Grande importância é dada ao número de cursos feitos, diplomas obtidos, congressos frequentados ou livros e artigos publicados, dentre várias outras atividades.

E se fosse para fazermos um currículo no qual pontos fossem atribuídos ao lazer? Como ficaria a sua “produtividade em lazer”? Faça sua lista no quadro que segue:

MINHA PRODUTIVIDADE EM LAZER		
O que costumo fazer?	Com que frequência?	Que importância isto tem na minha vida?

É muito importante ter diferentes fontes de prazer. Já pensou o que poderia acontecer se todo o prazer de uma pessoa estivesse associado ao trabalho? Se acabasse o trabalho, acabaria o prazer! Então, diversifique suas fontes de prazer: cuide de seu currículo profissional, mas também de seu “currículo de lazer”! Afinal, seu sono, seu humor, seus relacionamentos, seu desejo sexual, sua saúde e, até mesmo, seu trabalho, serão facilitados se você se proporcionar lazer com regularidade.

Fazendo a Mudança Acontecer

Saber o que é necessário para viver bem a transição para a aposentadoria não é suficiente para viver bem esta fase. Entre as ideias e as ações, pode existir uma longa distância. Como transformar as ideias apontadas neste guia em ações para que a aposentadoria seja vivida com mais segurança e menos desamparo, com mais escolhas e menos imposições, com mais liberdade e menos insegurança?

Se você ainda não está pensando no assunto, sugerimos que...

- » Lembre-se das pessoas aposentadas de seu convívio e examine as experiências bem sucedidas e mal sucedidas. Aprenda com a experiência do outro.
- » Converse com os familiares e amigos próximos sobre o que eles estão planejando fazer nesta etapa da vida.

Se você já está interessado em planejar sua vida pós-aposentadoria, sugerimos que...

- » Localize na UnB e na cidade programas e cursos sobre seus temas de interesse (veja Anexo A).
- » Faça leituras sobre temas afins (veja Anexo B).
- » Assista filmes sobre temas afins (veja Anexo B).
- » Converse com profissionais de saúde e busque orientação profissional ou financeira para tomar decisões.
- » Procure preencher com cuidado todos os exercícios deste guia e reflita sem pressa sobre suas constatações.

Se você já está decidido a cuidar de seus interesses pós-aposentadoria, sugerimos que...

- » Converse com os familiares sobre seus planos pós-aposentadoria (ex.: onde morar, com o que se ocupar, cuidados com os filhos etc).

- >> Monitore seus gastos e ganhos e faça uma previsão do quanto de dinheiro vai precisar para pagar suas despesas na aposentadoria.
- >> Faça cursos para aprender novas habilidades, seja como uma segunda carreira ou apenas pelo prazer de aprender.
- >> Siga cultivando seus cuidados com a saúde, tais como consultas médicas periódicas, exercício e alimentação saudável.
- >> Amplie seus relacionamentos para além do trabalho.
- >> Venha participar do Programa VIVA MAIS! e o resto descobriremos juntos!

Se você já está fazendo o que é preciso fazer, sugerimos que...

- >> Monitore seus progressos cotidianos e saboreie as conquistas a cada dia.
- >> Aprenda com as recaídas. Elas nos ensinam quais são nossos pontos fracos e o que é preciso fazer para recomeçar.
- >> Participe de grupos de discussão nos quais você possa dar e receber apoio para a construção de projetos de autocuidado.

Ninguém muda de uma hora para outra. Se olharmos o universo e, em particular, o planeta Terra, veremos que tudo à nossa volta precisou de tempo para ser o que é hoje: as pedras, as plantas, os animais e, também, o ser humano. Então, paciência e investimentos são necessários para construir um projeto de vida pós-aposentadoria. Como palavra final, recorremos a José Saramago: **“Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo!”**

Bibliografia Consultada

- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Barnett, A., Smith, B. et al. (2003). Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: a randomised controlled trial. *Age and Ageing*, 32, 407-414.
- Bulla, L. C. & Kaefer, C. O. (2003). Trabalho e aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista Virtual Textos & Contextos*, 2, ano II.
- Colombe, S.J., Erickson, K.I. et al. (2006). Aerobic exercise training increases brains volume in aging humans. *Journal of Gerontology*, 11, 1166-1170.
- Costa, A. B. & Soares, D. H. P. (2010). Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9, 97-108.
- França, L. (2002). *Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programa de educação para a aposentadoria em comunidades*. Rio de Janeiro: UnATI, UERJ.
- Muniz, J. A. (1997). PPA: programa de preparação para o amanhã. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 2, 198-204.
- Murta, S. G., Caixeta, T. D., Souza, K. L. & Ribeiro, D. C. (2008). Avaliação de um programa de preparo para a aposentadoria e envelhecimento bem-sucedido. Em Murta, S. G. (Org.) *Grupos psicoeducativas: aplicações em múltiplos contextos*. (pp. 181-196) Goiânia: Porã Cultural.
- Ministério da Saúde (2003). *Estatuto do Idoso*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Neri, A. L. (1995). *Psicologia do envelhecimento*. Campinas: Papyrus.
- Prochaska, J. O. (1999). How do people change, and how can we change to help many more people? Em M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Orgs.). *The heart & soul of change: what works in therapy*. (pp. 227-253). Washington: American Psychological Association.
- Sluzki, C. E. (1997). *A rede social na prática sistêmica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Soares, D. H. P., Costa, A. B., Rosa, A. M. & Oliveira, M. L. S. (2007). APOSENTA-AÇÃO: programa de preparação para a aposentadoria. *Estud. Interdiscip. Envelhec.*, 12, 143-161.

Recursos da UnB e do Distrito Federal

Gerência de Atenção à Saúde – GAS

Profissionais disponíveis:

› Médicos e enfermeiros

Informações: 34483361

Gerência de Qualidade de Vida - GQV/UnB

Serviços disponíveis:

› Acolhimento Psicossocial

› Atendimento psicoterapêuticos individuais e em grupo

› Terapia de família e de casal

› Grupo de Educação Psiconutricional

› Atendimento psiquiátrico e nutricional

› Programa UnB 100% Livre do Tabaco

› Programa de Acompanhamento aos Servidores em Licença Médica

Informações: 3348 5244 | 3307 1516

Programa Viva Bem – GQV/UnB

Atividades Oferecidas:

› Ginástica Localizada,

› Dança de Salão

› Nutricionista

Mais informações com Marquinhos: 3307 3933

Programa de Saúde Integral Universitário - PSIU / GQV-UnB

› Atendimento Psicológico de Intervenção em Crise

Informações: 3340 2314

APOSFUB

› Assessoria jurídica

Informações: 3347 7976 | 3307 2284

Tai Chi Chuan e Chikung gratuito

› ACBC, Mestre Moo Shong Woo, EQN 104/105

Informações: 9221 1898 (Teresinha)

› Jardim do Hospital Brasília, Helena Fukuta, QI 15, Lago Sul
terças-feiras 7h30

Informações: 3273 9432

› Ordem Rosa Cruz AMORC, Teresinha Montebelo, Quadra 607, L2 Norte

terças e quintas-feiras, na parte da manhã

Informações: 9921 1898

› Templo Budista Terra Pura, José Milton, EQS 315/316

Informações: jose.milton@bcb.gov.br

› Prof. Marcus Evandro, EQS 204/205

3ª e 5ª, 7h

Informações: 9954 7334

› Lian Gong no Parque da Cidade, Estacionamento nº 10
7h30 (sab. 8h, dom. 9h)

Informações: Alice 3577 2451

Aula de Yoga Gratuita

Aulas as Terças e Quintas de 8:00 às 9:15h

Local: Parque Nacional De Brasília- Água Mineral

Informações: Prof. Homero Bernardo (Fisioterapeuta), 3244 9511 | 9977 5617

Programa Viaja Mais – Melhor Idade (Ministério do Turismo)

No Viaja Mais as pessoas da melhor idade podem viajar mais pelo País, conhecer sua diversidade cultural e natural, sua gastronomia e sua gente.

Informações: 0800 77 07 202 ou pelo site - www.viajamais.com.br

Programação Cultural

Locais com espetáculos locais e nacionais de música popular brasileira, artes cênicas, exposições, encontros, seminários, oficinas e cursos.

› Centro Cultural Banco do Brasil (CCBB)

Informações: Terça a domingo, 8h às 21h. Conato: 3310 7087

› Salas FUNARTE

Informações: 3322 2076

UnB Idiomas

Cursos de idiomas com desconto para servidores e turmas exclusivas para 3ª Idade.

Informações: 3321 1024

Empreendedorismo

Cursos, palestras e cursos à distância para criação de novos negócios/serviços e empreendedorismo

› SEBRAE

Informações: 0800 570 0800

› NICE - Núcleo de Inovação e Capacitação Empresarial/UnB

Informações: 3107 4137 | 4100 | www.cdt.unb.br/nice

› SENAI

Informações: 3362 6000 | 3441 3000

Sugestões de Filmes, Livros e Sites

FILMES, GÊNERO E RESPECTIVOS TEMAS

- PÃO E TULIPAS** | Romance
(*afetividade na meia idade e terceira idade*)
- ORQUESTRA DE MENINOS** | Drama
(*persistência e ideal de vida*)
- SANTIAGO** | Documentário
(*finitude e legado para o mundo*)
- LUGARES COMUNS** | Drama
(*adaptação à aposentadoria*)
- O ALMOÇO** | Comédia
(*amizade e solidariedade na terceira idade*)
- A PARTIDA** | Drama
(*finitude e sentido da vida*)
- TOMATES VERDES FRITOS** | Romance
(*assertividade e mudança de vida na meia idade*)
- VOCÊ É TÃO BONITO** | Romance
(*afetividade na meia idade e terceira idade*)
- CEREJEIRAS EM FLOR** | Drama
(*realização de sonhos*)
- ELZA E FRED** | Romance
(*namoro na terceira idade*)
- AS CINCO PESSOAS QUE VOCÊ ENCONTRA NO CÉU** | Drama
(*Legado para o mundo*)
- CARTAS PARA JULIETA** | Romance
(*realização de sonhos e afetividade*)
- INVASÕES BÁRBARAS** | Drama
(*finitude e sentido da vida*)
- O AMOR NÃO TIRA FÉRIAS** | Romance
(*encontro entre gerações*)
- AS CONFISSÕES DE SCHMIDT** | Comédia Dramática
(*aposentadoria*)
- ENSINA-ME A VIVER** | Comédia
(*afetividade, assertividade e sentido da vida*)

LIVROS

- Viva Bem a Velhice** (B. F. Skinner)
- O Cérebro: um Guia para o Usuário** (J. J. Ratey)
- Sobre a Brevidade da Vida** (Autor: Sêneca)
- Saber Envelhecer** (Cícero)
- Mulheres Boazinhas Não Enriquecem** (L. P. Frankel)
- Casais Inteligentes Enriquecem Juntos** (G. Cerbasi)
- A Sexualidade do Idoso vista com um Novo Olhar** (C. P. Pascual)
- Envelhecer: Histórias, Encontros, Transformações** (P. P. Monteiro)

SITES

- www.aposentadoriabrasil.com.br/
- www.dgrh.unicamp.br/ppa/
- www.aposentadoriasa.com.br/index.php
- Programa de Educação Financeira do BACEN:**
www.bcb.gov.br/?PEFINTRODUCAO
- Cartilha do Consumidor do Serasa Experian:**
www.serasaexperian.com.br/educacaofinanceira/cartilha.html?category=menu_topohome&action=ServicosConsumidor_EdFinan_Acartilha
- www.financaspraticas.com.br/323671-Como-manter-poder-aquisitivo-ao-se-aposentar.note.aspx

Direitos do Idoso

Os direitos do idoso à liberdade, dignidade, integridade, educação, saúde e meio ambiente de qualidade estão previstos no Estatuto do Idoso (2003). Conheça alguns deles:

Saúde

- › Atendimento preferencial no Sistema Único de Saúde (SUS).
- › A distribuição de remédios aos idosos, principalmente os de uso continuado (hipertensão, diabetes etc.), deve ser gratuita, assim como a de próteses e órteses.
- › O idoso internado ou em observação em qualquer unidade de saúde tem direito a acompanhante, pelo tempo determinado pelo profissional de saúde que o atende.

Transportes Coletivos

- › Os idosos com a idade entre 60 e 65 anos têm direito ao transporte coletivo público gratuito, a depender da legislação.
- › Nos veículos de transporte coletivo é obrigatória a reserva de 10% dos assentos para os idosos, com aviso legível.
- › Nos transportes coletivos interestaduais, o estatuto garante a reserva de duas vagas gratuitas em cada veículo para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Se o número de idosos exceder o previsto, eles devem ter 50% de desconto no valor da passagem, considerando-se sua renda.

Estacionamento

- › É assegurada a reserva, para os idosos, nos termos da lei local, de 5% (cinco por cento) das vagas nos estacionamentos públicos e privados, as quais deverão ser posicionadas de forma a garantir a melhor comodidade ao idoso.

Violência e Abandono

- › Famílias que abandonem o idoso em hospitais e casas de saúde, sem dar respaldo para suas necessidades básicas, podem ser condenadas a penas de seis meses a três anos de detenção e multa.
- › Qualquer pessoa que se aproprie ou desvie bens, proventos, cartão magnético (de conta bancária ou de crédito), pensão ou qualquer rendimento do idoso é passível de condenação, com pena que varia de um a quatro anos de prisão, além de multa.

Ações judiciais

- › Idosos têm prioridade na tramitação dos processos, procedimentos e execução dos atos e diligências judiciais.

Educação

- › Os cursos especiais para idosos deverão incluir conteúdo relativo às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

Lazer, Cultura e Esporte

- › Todo idoso tem direito a 50% de desconto em atividades de cultura, esporte e lazer.

Trabalho

- › É proibida a discriminação por idade e a fixação de limite máximo de idade na contratação de empregados, sendo passível de punição quem o fizer.
- › O primeiro critério de desempate em concurso público é o da idade, com preferência para os concorrentes com idade mais avançada.

Habitação

- › É obrigatória a reserva de 3% das unidades residenciais para os idosos nos programas habitacionais públicos ou subsidiados por recursos públicos.