

## 9 - Bases para um programa de preparação para a aposentadoria

Amarilis Maria Muscari Riani Costa  
José Luiz Riani Costa

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

COSTA, AMMR., and COSTA, JLR. Bases para um programa de preparação para a aposentadoria. In: COSTA, JLR., COSTA, AMMR., and FUZARO JUNIOR, G., orgs. *O que vamos fazer depois do trabalho?* Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 135-140. ISBN 978-85-7983-763-0. Available from: doi: [10.7476/9788579837630](https://doi.org/10.7476/9788579837630). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa-9788579837630.epub>.

---



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## 9

# BASES PARA UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*

*José Luiz Riani Costa*

Dependendo de uma série de fatores, o tempo pós-aposentadoria pode significar um dos melhores períodos da vida. Mas muitas coisas que acontecem nessa etapa não dependem apenas da pessoa, como o aparecimento de problemas de saúde na família ou o agravamento da situação financeira.

A legislação atribui responsabilidade pela implantação de Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) ao poder público e às empresas, mas não prevê penalidade para quem não cumprir esse preceito. Assim, ainda são raras as experiências nesse campo.

Os PPAs devem contar com a participação de uma equipe multiprofissional, capaz de ajudar os trabalhadores a superarem essa nova etapa, garantindo espaços para que as pessoas falem sobre suas expectativas, ansiedades e medos, devendo contar com apoio psicológico, quando necessário. Também é importante conhecer a experiência de outras pessoas que já estão aposentadas.

Uma das atividades mais frequentes nas experiências de PPA conhecidas é a realização de palestras abordando temas como: aspectos previdenciários, financeiros, legais, psicológicos e sociais da aposentadoria; envelhecimento ativo; alimentação saudável; dicas de lazer, cultura e turismo; relatos de experiência de outras instituições, além de outros temas que as pessoas podem sugerir, em função de suas necessidades específicas. Também compete ao PPA

prover informações sobre diversas questões que podem interessar aos aposentados, como os recursos socioculturais e serviços da comunidade disponíveis a esse segmento da sociedade.

Mas um PPA não deve se limitar a palestras, sendo fundamental incluir rodas de conversa que criem um clima favorável à manifestação livre dos trabalhadores. Também são importantes as atividades físicas e as culturais, como as sessões de cinema acompanhadas por debate. Outras opções são vivências de relaxamento e meditação, oficinas de artes, jardinagem, culinária etc.

Como estão sendo discutidas alterações nas regras da aposentadoria, é preciso conhecer as normas vigentes e as mudanças que estão em curso, para decidir o melhor momento de formalizar o pedido de aposentadoria. O INSS e outros órgãos de previdência contam com programas de informação e esclarecimento sobre esses aspectos e devem ser procurados tanto pelos trabalhadores individualmente como pelos setores de recursos humanos/gestão de pessoas das instituições públicas e privadas.

Outro aspecto importante é transmitir ao trabalhador que a aposentadoria é um direito, resultante da luta de muitos que nos antecederam, e deve ser um tempo que permita a realização plena como pessoa que tem uma missão que vai muito além do mundo do trabalho.

Cabe destacar que os programas devem desenvolver suas ações com base nos seguintes princípios: participação opcional, respeito à decisão sobre o momento da aposentadoria, incentivo à autonomia nas suas decisões, participação na escolha das ações a serem desenvolvidas, observação do contexto cultural, incentivo à participação dos cônjuges em algumas atividades do programa, engajamento dos diversos níveis hierárquicos.

Embora a participação dos trabalhadores nas atividades do PPA deva ser opcional, advoga-se que todo PPA conte com um módulo básico oferecido a todos os trabalhadores que se aproximam da aposentadoria, com o objetivo de sensibilizar e motivar a participação nas diferentes atividades que compõem o programa.

As reflexões levadas a cabo ao longo dos últimos anos, complementadas pelas informações colhidas na bibliografia utilizada, permitiram a formulação de diversas propostas para a implantação ou implementação de PPA, que estão agrupadas como se segue.

## **Características gerais do PPA**

- As atividades do PPA devem ser realizadas durante a jornada de trabalho, sendo garantida a dispensa para participar.
- Os aposentados também devem ser convidados a participar das atividades do PPA.

## **Propostas relacionadas à organização de um PPA**

- Formalizar a implantação do PPA, esclarecendo todos os segmentos envolvidos, especialmente chefes e supervisores, sobre os fundamentos do PPA.
- Estruturar um programa contínuo, com orientação e apoio permanentes, e não apenas com atividades pontuais e episódicas.
- Incluir palestras que abordem temas sugeridos pelos participantes do programa.
- Não limitar as atividades do PPA a palestras, sendo preciso privilegiar momentos de apoio e orientação individual, com profissionais capacitados, além de atividades físicas, culturais, vivências, oficinas etc.
- Incluir no PPA temas relacionados ao protagonismo do idoso, incluindo formação para o exercício do controle social, junto aos conselhos e conferências.
- Oferecer cursos de xadrez, línguas, instrumentos musicais diversos etc., incluindo os que se preparam para a aposentadoria e os aposentados.

- Organizar palestras e outras atividades (atividades físicas/esportivas, oficinas, festas, gincanas, excursões, exposição de fotos antigas, exposição de trabalhos que estão realizando, organização de atividades voluntárias) que possam facilitar a interação entre aposentados e trabalhadores em atividade, incluindo atividades intergeracionais.
- Divulgar a rede de apoio social existente no município, para as instituições, associações, sindicatos, entidades governamentais e não governamentais e a todos os trabalhadores, incluindo os aposentados e pensionistas.
- Incluir debates sobre as mudanças na legislação que rege a aposentadoria.

## **Propostas que podem ser adotadas como complementação do PPA**

- Educação permanente dos profissionais da área de recursos humanos especificamente para orientação dos trabalhadores em relação à aposentadoria, contando com a participação de assistente social e psicólogo para qualificar esse atendimento.
- Estruturar um programa de saúde dirigido aos trabalhadores que se encontram próximos da aposentadoria e aos que já se aposentaram.
- Criar espaço físico para que os aposentados possam se encontrar, com computador com acesso à internet, livros, jornais, revistas e outros materiais de interesse.
- Intensificar a oferta de oportunidade de formação aos trabalhadores, em todos os níveis de ensino, incluindo os que estão mais próximos da aposentadoria.
- Paralelamente às ações que devem ser desenvolvidas pelas instituições, propõe-se que os sindicatos e associações de trabalhadores criem diretorias voltadas aos assuntos de in-

teresse dos aposentados, incluindo orientação jurídica, como já acontece em alguns.

Com o objetivo de exemplificar diversos aspectos que podem ser contemplados em um PPA, são apresentados no Apêndice deste livro alguns *links* relacionados aos “10 Mandamentos da Aposentadoria Feliz”, com áudios que contemplam temas abordados ao longo deste livro.

Os 10 Mandamentos para uma aposentadoria feliz apontam algumas ações que podem fazer toda diferença na qualidade de vida no pós-trabalho, e que podem ser assim resumidas:

- I – Prepare-se para esta nova fase da vida, inclusive emocionalmente.
- II – Mantenha-se sempre ativo: caminhe, jogue, brinque e, sobretudo, dance.
- III – Participe de atividades culturais diversificadas, como música, cinema e teatro.
- IV – Mantenha os laços com amigos e familiares, construindo redes de suporte social.
- V – Seja um eterno aprendiz: língua estrangeira, instrumento musical, pintura, etc.
- VI – Curta a natureza e conheça novos lugares, começando pelos mais próximos.
- VII – Faça planos e tente realizá-los, participando das decisões que lhe dizem respeito.
- VIII – Inclua legumes, verduras e frutas no seu cardápio, coma apenas o necessário.
- IX – Cuide da sua saúde: realize exames regularmente e adote hábitos saudáveis.
- X – Sorria sempre que possível; chore se necessário.

Estes conselhos podem ajudar a tornar o tempo da aposentadoria um dos períodos mais felizes de nossas vidas. Mas ao apre-

sentar estas dicas, há sempre o risco de estabelecer tantas regras que poderiam tornar a vida artificial. Portanto, para não ficarmos escravos dessas normas, cabe incluir o 11<sup>o</sup> Mandamento: “Não leve esses dez mandamentos tão a sério”.