

EXPLORE AS POSSIBILIDADES!

Em direção à aposentadoria

PROJETO DE PREPARAÇÃO
PARA APOSENTADORIA (PPA)



EXPEDIENTE

Reitor

Prof. José Cândido Lustosa Bittencourt de Albuquerque

Vice-Reitor

Prof. Glauco Lobo Filho

Pró-Reitor de Gestão de Pessoas

Prof. Marcus Vinicius Veras Machado

Pró-Reitora Adjunta de Gestão de Pessoas

Telma Araújo do Nascimento

Coordenadora de Qualidade de Vida no Trabalho

Ana Paula Oliveira de Carvalho

Diretora da Divisão de Apoio Psicossocial

Ernny Coêlho Rêgo

Coordenadora do Projeto de Preparação para Aposentadoria (PPA)

Deuciângela Ângelo Carvalho

Organização

Deuciângela Ângelo Carvalho

Autores e colaboradores

Cledson Alexandre Nogueira

Marcus Vinicius Veras Machado

Marcos Fábio Pinto Bandeira

Diana Valesca Carvalho

Carlos Alberto da Silva

Ernny Coelho Rego

Deuciângela Ângelo Carvalho

Shirley Dias Gonçalves

Abraão Freires Saraiva Junior

Amanda Nobre de Aguiar

Aline Verissimo de Almeida

Francisco Paceli Luna Gomes

Manoel Fernandes de Lima Neto

Revisão/Edição/Diagramação

Assessoria Técnica da PROGEP



SUMÁRIO

• Apresentação.....	4
• Tipos de aposentadorias, regras e procedimentos.....	6
• Gestão financeira pessoal – Um plano para aposentadoria.....	8
• Estratégias de saúde e bem-estar na aposentadoria.....	12
• Alimentação saudável e envelhecimento ativo.....	14
• Benefícios da atividade física na maturidade.....	17
• Relações sociais e familiares na aposentadoria.....	19
• Aposentadoria e qualidade de vida.....	22
• Aspectos psicológicos na aposentadoria.....	24
• Empreendedorismo na maturidade.....	26
• Arte e cultura no trabalho e na aposentadoria.....	32
• Dúvidas frequentes.....	35
• Você sabia?.....	37
• Sugestões de livros.....	38
• Indicações de filmes.....	44
• Referências.....	49



APRESENTAÇÃO

A aposentadoria apresenta-se, normalmente, como um período de transição fortemente associado a modificações na organização da vida do (a) servidor (a), do seu trabalho e dos seus vínculos sociais constituídos ao longo da vida profissional. Contudo, a aposentadoria é também um direito, resultado de uma trajetória produtiva, que assegura desligamento remunerado do trabalho por meio do cumprimento das regras estabelecidas na legislação previdenciária.

Dúvidas e expectativas podem surgir com a aproximação da aposentadoria, sejam as questões quanto ao cumprimento das elegibilidades para solicitar a aposentadoria, sejam as incertezas quanto ao momento adequado da vida para se aposentar.

Até vivenciar a sensação de segurança e tranquilidade da certificação de seus direitos adquiridos e efetivados, o percurso dos servidores durante o processo de aposentadoria é repleto de expectativas. Por isso, planejar-se para essa nova fase é essencial, pois será necessário reprogramar o tempo, planificar o orçamento, delinear o convívio familiar e readquirir habilidade e descobrir novos talentos.

Dito isso, esclarecemos que a finalidade desta publicação é auxiliar-lo (a) a compreender as principais regras de funcionamento desse processo, sem descuidar de oferecer informações valiosas para esse importante acontecimento em sua vida, para que suas decisões sejam tomadas com planejamento e autoconfiança.

O momento da aposentadoria, comumente, suscita um misto de sensações conflitantes, como vitórias, conquistas, preocupações e incertezas. Mas lembre-se: nosso comprometimento com você não está encerrado, pois ativo (a) ou aposentado (a), você, em tempo algum, deixará de ser servidor (a) da Universidade Federal do Ceará.

Acreditamos que a preparação e a valorização dos nossos servidores para esse importante acontecimento é um merecido e justo reconhecimento por seus préstimos ao longo de anos dedicados à instituição. Desfrute da oportunidade de instrumentalizar-se sobre o assunto, aproprie-se do conteúdo desta cartilha e conte conosco.

Estaremos a sua disposição sempre,

Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas

"O correr da vida embrulha tudo.
A vida é assim: esquenta e esfria,
aperta e daí afrouxa,
sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem"

GUIMARÃES ROSA

Tipos de aposentadorias, regras e procedimentos

Por Alexandre Nobre

A aposentadoria é a transição do servidor da atividade para a inatividade em virtude de ter atingido os requisitos exigidos pela Constituição Federal e demais normativos relacionados ao tema. Os tipos de aposentadorias mais comuns são:

- **Aposentadoria Voluntária:** transição para a inatividade de forma voluntária, com regras diversas, buscando-se atender os requisitos para a obtenção da aposentadoria voluntária;

- **Aposentadoria Voluntária Especial:** transição para a inatividade de forma voluntária, com regras específicas para servidores que tenham desempenhado atividades em ambientes insalubres durante sua vida profissional;

- **Aposentadoria por Incapacidade Permanente:** transição para a inatividade em razão de incapacidade permanente para o trabalho, atestada por junta médica oficial; e

- **Aposentadoria Compulsória:** transição para a inatividade de forma compulsória, em virtude de ter atingido a idade limite de permanência no serviço público, ou seja, 75 anos, nos termos do artigo 40, § 1º, II, da Constituição Federal de 1988.

As aposentadorias voluntárias deverão ser solicitadas pelo servidor interessado, via processo administrativo, no Sistema Eletrônico de Informações (SEI). O servidor deverá inserir no processo o formulário de requerimento específico de cada tipo de aposentadoria. Cada formulário possui uma lista de documentos que o servidor deverá apresentar, bem como as opções de fundamentos legais para cada tipo de aposentadoria.

Ressalta-se que o formulário sempre será assinado pelo servidor interessado e por sua chefia imediata. Os documentos que forem digitalizados e incluídos no SEI deverão ser autenticados por servidor diferente do interessado. Por fim, o processo deverá ser encaminhado para a Divisão de Provimento de Aposentadorias e Pensões (DIPAP) da Coordenadoria de Administração de Pessoal (CAPES), que se encarregará de toda a análise do pedido de aposentadoria.

O prazo médio para resposta ao requerimento é de 30 (trinta) dias, podendo ser postergado em casos específicos que necessitem de apresentação de novos documentos pelo interessado, alteração cadastral, análise jurídica, encaminhamento a outras unidades para providências, busca de documentos em arquivos, entre outros.

Com relação à aposentadoria por incapacidade permanente e à aposentadoria compulsória, por terem como ponto de partida a própria PROGEP e não o interesse do servidor, sugere-se aos interessados a leitura dos Manuais de Procedimentos para mais informações do trâmite processual.

Com a Emenda Constitucional 103, promulgada em 13 de novembro de 2019 pelo Congresso Nacional, muitas regras para a aposentadoria foram alteradas. Para não deixarmos esta Cartilha com conteúdo exaustivo, sugerimos a leitura de nossos Manuais de Procedimentos, constantemente atualizados, disponíveis no site da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP).

Em caso de dúvidas, seguem contatos:

- Divisão de Aposentadorias e Pensões (DIPAP/CAPES) – dipap.progep@ufc.br;
- Coordenadoria de Administração de Pessoal (CAPES/PROGEP) – capes.progep@ufc.br;
- Central de Relacionamento da PROGEP – css.progep@ufc.br.



Gestão financeira pessoal – Um plano para aposentadoria

Por Marcus Vinícius Veras Machado

"Quando eu era jovem, pensava que o dinheiro fosse a coisa mais importante do mundo. Agora que estou velho, tenho certeza." Oscar Wilde

Estudos realizados por instituições financeiras e publicados no Jornal Valor Econômico (2014) sinalizam que, para um número significativo de pessoas, o medo de ficar sem dinheiro supera o medo de morrer. Este comportamento demonstra que a saúde financeira tem um significativo impacto na qualidade de vida. (MARQUES e CORREIA NETO, 2016).

A Gestão Financeira é um exercício diário que todos devem realizar. Na maioria das vezes, a pessoa quando se aposenta terá uma nova realidade – provavelmente ganhando menos e gastando mais. É hora de organizar o orçamento doméstico para ter qualidade de vida e tranquilidade neste período.

Não podemos negar que nossas escolhas hoje terão impacto direto em nosso futuro. Ter dinheiro para desfrutar do seu pós-carreira está diretamente ligado às decisões financeiras tomadas ao longo da vida.

Nós, brasileiros, não temos o hábito de poupar, tão pouco de se programar financeiramente, seja no nosso dia-a-dia, seja para aposentadoria. Simplesmente saímos gastando sem pensar que a receita conseguida hoje talvez possa não existir nos dias de amanhã. Muitas vezes pensamos em guardar e planejar um futuro melhor, mas o nosso perfil consumista acaba cedendo a despesas extras. Quem não gostaria de uma roupa nova, de um carro novo ou de uma viagem diferente? Com este pensamento e ações não sobra nada no fim do mês para poupar.

A maioria dos brasileiros não tem controle financeiro e não planeja. Não fazer um controle do seu dinheiro resulta na falta dele no futuro, prejudicando não só a si, mas a todo o processo sucessório da família.

Mesmo quando existe o hábito de guardar, muitas vezes não se direciona renda para a aplicação correta. Mas não fique triste. Se você segue essa linha, está de encontro ao que muitos brasileiros fazem, mas somente você poderá mudar. No geral, não aprendemos educação financeira na escola e em casa, nossos pais nor-

malmente não falam sobre dinheiro e como cuidar dele. Os casais não conversam sobre dinheiro. Portanto, não se sinta culpado, vá à luta e se organize com um bom planejamento financeiro.

A doutrina sobre administração das finanças pessoais, no geral, afirma que devemos nos planejar e adotar planilhas de controle financeiro. Inicie a sua e vá se desenvolvendo, assistindo palestras e lendo bons livros (sugestões de livros ao final) e assim se aposente com saúde financeira e pense ainda na sorte que teve na vida em poder ter um emprego digno e que garante sua remuneração quando se aposentar.

Precisamos de objetivos para nosso futuro e assim nos proteger e garantir alguma tranquilidade para nossa família. Trace objetivos para serem conquistados tais como: uma viagem; reforma da casa; uma boa faculdade para os filhos; ou simplesmente e mais importante “uma aposentadoria tranquila”.

Assim, guarde pelo menos 30% do que ganha como regra. Observe o mercado financeiro e se informe qual das opções se encaixa com seu perfil e, baseado nas suas metas destacadas acima, vá à luta e poupe dinheiro investindo. Sem começar o quanto antes, você estará comprometendo seu futuro e deixando sua aposentadoria mais dolorosa. Seja responsável com as pessoas que você ama.

Se você tiver um câncer ou um acidente inesperado, já pensou como vai deixar suas crianças ou pessoas que dependem diretamente de você? Você está sempre se organizando para ter um futuro melhor para você e seus dependentes? Não esqueça, você precisa ser responsável com quem você ama. Não é muito legal quando alguém fica doente ou morre inesperadamente e deixa um caos financeiro para outras pessoas ajustarem. Imagine o quanto você irá machucar seus entes queridos adoecendo de repente e não ter como deixá-los bem, ou até mesmo não ter condições para cuidar de você.

A liberdade financeira e a organização das finanças pessoais resultam em não deixar preocupações futuras. Você tem seguro de vida? Tem alguma reserva financeira? Está sempre saldando suas dívidas? Está pronto para se aposentar? As finanças devem também estar ajustadas, tal como você deve ficar bem com seu corpo, espírito e mente.



Se você ama as pessoas que convivem e dependem de você, será preciso seguir alguns passos para se aposentar bem:

1. Inicie por elaborar um orçamento detalhado em planilhas constando tudo que ganha e tudo que gasta;
2. Leia livros, vá a palestras, se informe e aprenda sobre como administrar melhor seu dinheiro e lembre-se de um ditado popular “**o dinheiro não aguenta desaforo**”;
3. Tenha um portfólio de investimentos para confortar você na sua aposentadoria, quando irá ganhar menos e gastar mais;
4. Organize um seguro de vida ou adquira bens que possam trazer renda extra futuramente;
5. Evite pensamentos como: “Vou gastar tudo que tenho até o último centavo em vida”;
6. Sempre faça saneamento em suas dívidas e nunca, nunca gaste mais do que ganha. Lembre de sempre fazer seu ajuste fiscal, gastar sempre menos do que ganha;
7. Outra opção é adquirir uma previdência privada para complementar sua renda da UFC que vai levar para sua aposentadoria;
8. Converse com seu parceiro/cônjuge e com seus familiares sobre o dinheiro;
9. Sempre tente reduzir as despesas e aumentar sua receita e use seu dinheiro de forma consciente e sempre faça a si mesmo 3 perguntas antes de qualquer gasto: Posso comprar? Preciso Comprar? Tem de ser agora?

Portanto, comece a pensar sobre o assunto e a planejar sua aposentadoria e maior será a sua qualidade de vida no futuro. Estar preparado para essa situação tornará seu futuro muito mais tranquilo e evitará dores de cabeça desnecessárias.

Para descontrair: Frases dita por quem gasta mais do que ganha

- **“Se eu morrer amanhã vou ter guardado dinheiro pra quê?”**

Atrapalha qualquer planejamento futuro. Não pensa no amanhã.

- **“Se eu parcelar em 10 vezes não vou nem sentir...”**

Sim, você vai sentir. Principalmente porque, essa não foi uma única compra isolada.

- **“O importante é ser feliz!”**

A grande diferença é saber lidar com as finanças para ser feliz ao longo do tempo.

- **“Mês que vem vai ser diferente!”**

Essa frase é aquela usada quando a pessoa percebe que pisou na bola e exagerou nos gastos.

- **“A vida é uma só, vou gastar tudo o que eu puder!”**

E, exatamente por isso, você precisa pensar nela com mais carinho e cuidado.

- **“Ai, preciso de dinheiro, não deveria ter gastado tanto...”**

Sabemos que você pensa isso toda vez que precisa de dinheiro para algo que é realmente importante.

- **“Vou cancelar meu cartão de crédito!”**

Palmas! Se você não sabe usar com cautela, SIM, você precisa cancelar esse vício logo!

- **“Eu deveria ganhar mais...”**

Na verdade o problema não é quanto você ganha e sim o quanto você gasta. Não adianta nada ganhar mais se você continuar gastando mais do que pode.



Estratégias de saúde e bem-estar na aposentadoria

Por Marcos Fábio Pinto Bandeira

Nas últimas décadas, o aumento na expectativa de vida da população mundial motivou uma procura por estratégias que proporcionem um estilo de vida saudável, uma aposentadoria bem-sucedida e um envelhecimento com qualidade. A Organização Mundial da Saúde, no final da década de 1990, passou a caracterizar o envelhecimento saudável como o ato de envelhecer com boas condições de saúde física e mental, incluindo a parte social, cultural e comportamental.

O envelhecimento é um processo natural que é acompanhado de uma diminuição de algumas capacidades físicas e cognitivas específicas. Entretanto, é possível promover um envelhecimento que proporcione melhor qualidade de vida.

A aposentadoria deve ser planejada adequadamente ao longo dos anos para garantir um futuro tranquilo e satisfatório. A preparação para a aposentadoria é um processo de transição que requer um planejamento para lidar com as mudanças e adaptar-se melhor a esse novo contexto. O planejamento precoce pode trazer os melhores resultados.

Apresentaremos algumas estratégias que proporcionam um envelhecimento saudável:

- Realize alguns exames médicos, no mínimo uma vez por ano, como hemograma completo, glicemia de jejum, colesterol total e frações, triglicerídeos, Creatinina, TGO, TGP e sumário de urina. Pessoas acima de 50 anos, de ambos os sexos, devem realizar a pesquisa de sangue oculto nas fezes. Para os homens acima de 50 anos, é indicado fazer anualmente o exame de PSA total e uma consulta com o médico urologista. Para as mulheres acima de 50 anos, é indicado anualmente o exame de prevenção ginecológica e a mamografia bilateral. Realize uma avaliação cardiológica anual para acompanhar a pressão arterial e prevenção de doenças cardiovasculares. Realize uma avaliação oftalmológica anual, para a prevenção de catarata, glaucoma entre outras doenças dos olhos;
- Preserve a saúde bucal consultando o dentista no mínimo uma vez ao ano;
- Realize uma atividade física regular. Escolha uma que proporcione prazer e bem-estar;

- Mantenha uma alimentação saudável, se possível com um acompanhamento nutricional. Evite fumar. Se ingerir bebidas alcoólicas, que seja de forma moderada;
- Mantenha bons estímulos para uma mente ativa e saudável, como a leitura regular, responder palavras cruzadas, assistir bons filmes e viajar. Isso ajuda a melhorar a memória prevenindo as doenças demenciais, que são comuns com o avançar da idade;
- Preserve uma boa qualidade do sono. A maioria da população necessita de 7 a 8 horas de sono em média. O sono deve ser reparador para manter a saúde física e mental. Sinais de insônia, roncos e apneia do sono podem revelar problemas mais graves que devem ser investigados. Uma consulta com o médico otorrinolaringologista pode ajudar a iniciar uma boa investigação;
- Atualize o cartão de vacinas com as recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) para a sua faixa etária. Algumas vacinas, como a da gripe e as pneumocócicas previnem doenças que impactam diretamente na expectativa de vida;
- Trabalhe a espiritualidade, independente de qual seja a sua religião, utilizando de técnicas de meditação para diminuir os efeitos do estresse do cotidiano;
- Priorize a vida social, dedicando uma parte do tempo para a convivência com a família e amigos verdadeiros. Não deixe esses momentos para depois, pois não sabemos por quanto tempo essas pessoas importantes ainda estarão presentes em nossas vidas;
- Exercite a gratidão pelos anos vividos, pelo seu trabalho e por tudo que já conquistou. Também exercite o perdão para aqueles que de alguma maneira te magoaram. Essas técnicas de exercitar a gratidão e o perdão proporcionam uma maior sensação de bem-estar e felicidade, melhorando a qualidade de vida;
- Desenvolva outras habilidades profissionais de seu interesse e que foram adiadas. O tempo realizado com o trabalho formal e horários rígidos devem ser substituídos por outra ocupação em um contexto trabalhista adaptável, com horário flexível, de forma que possa aliar a outras atividades pessoais.

Lembre-se que você deve se aposentar das suas obrigações anteriores e não da vida. Um aposentado que pretende ficar em casa sem realizar outra atividade tem mais chance de desenvolver depressão e outros transtornos mentais. Utilize seu tempo livre para fazer um curso, estudar uma língua, aprender um instrumento, realizar atividades artísticas ou realizar um trabalho voluntário, mas sempre com horários flexíveis que proporcione sua liberdade. Um envelhecimento saudável começa com o planejamento de hoje.



Alimentação saudável e envelhecimento ativo

Por Diana Valesca Carvalho

Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a alimentação saudável e adequada. A alimentação na terceira idade segue, de maneira geral, os mesmos princípios de dieta saudável recomendada a todas as pessoas adultas. No entanto, é importante redobrar os cuidados com a qualidade dos alimentos consumidos, devido às alterações fisiológicas que normalmente acontecem com o processo de envelhecimento.

Seguem abaixo algumas orientações:



HIDRATAÇÃO

Beba pelo menos 2 litros de água por dia, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia. Se você tem dificuldade em atingir a quantidade recomendada, opte por águas saborizadas com rodela de limão ou folhas de hortelã ou faça uso de chás não adoçados.

O consumo regular de água traz diversos benefícios como o combate à prisão de ventre, comum entre os idosos, manutenção da elasticidade da pele, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado. Beba água mesmo sem sede, preferencialmente entre as refeições.

ALIMENTOS

Aconselha-se consumir preferencialmente alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, tubérculos e raízes, variedade de grãos, carnes, peixes, ovos, leite, castanhas, nozes e frutas secas.

Vegetais de cor verde escura, como alface, couve, espinafre, agrião, brócolis e rúcula são alimentos ricos em fibras, cálcio, magnésio, ferro, fósforo e potássio, benéficos para a saúde cerebral e da pele.

leite integral, castanha de caju, feijão e semente de linhaça são alimentos ricos em Zinco, essencial para a saúde do idoso, pois é responsável pela síntese de células que fortalecem o sistema imunológico.

Carnes em geral, ovos e leite são fontes de Vitamina B12, essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso e da produção de células sanguíneas. A falta de vitamina B12 pode causar confusão mental e outros problemas de função cerebral.



O consumo do cálcio e vitamina D diminui o risco de osteoporose e fraturas. A principal fonte de cálcio é o leite e seus derivados. Gema de ovos e peixes gordurosos, como salmão e bacalhau, são fontes de vitamina D, mas essa vitamina pode também ser produzida pelo nosso corpo quando tomamos sol.

Oleaginosas como castanha de caju, castanha do Brasil e nozes possuem elevado conteúdo de fibras, além de conter diversos componentes de ação antioxidante. O consumo diário desses alimentos promove efeito benéfico na memória e cognição, auxilia no tratamento de disfunção cerebral relacionada ao envelhecimento, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares e hipertensão.

Alimentos e bebidas fermentadas e alimentos ricos em fibra melhoram a microbiota intestinal, promovendo aumento do sistema imune, redução do colesterol plasmático e controle da glicemia. Por isso, é interessante incluir na sua alimentação diária.

PREPARO DOS ALIMENTOS

Priorizar alimentos menos gordurosos, retirando as gorduras visíveis de carnes e aves e utilizando óleos vegetais e gorduras com moderação. A diminuição de sal e açúcar nas preparações também deve ser priorizada.



Selecionar adequadamente todos os gêneros alimentícios no momento da aquisição. Ao chegar em casa, a higienização e o armazenamento adequado ajuda a garantir refeições seguras do ponto de vista nutricional e de higiene.

Mudar o corte de legumes, verduras, frutas e carnes faz com que a comida se torne mais atrativa. Além disso, cozinhar os alimentos de diferentes métodos (grelhados, cozidos, guisados) torna-os menos repetitivos ao paladar. Buscar receitas que utilizam vegetais de forma criativa e saudável. Sempre que possível, deve-se acrescentar grãos e cereais integrais às preparações para que se tornem mais nutritivas e saudáveis.

CONSUMO DAS REFEIÇÕES



Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.

Ao longo do dia, devem ser realizadas cinco ou seis refeições. As três principais: café da manhã, almoço e jantar, e entre elas, dois ou três pequenos lanches. O estabelecimento de horários regulares para a realização das refeições também é de grande importância.

A refeição deve ser realizada com calma, mastigando bem os alimentos para facilitar a digestão e aumentar a saciedade após a refeição.



Benefícios da Atividade Física na Maturidade

Por Carlos Alberto

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo. O exercício físico vem sendo considerado como de muita importância, melhorando e mantendo a capacidade funcional e a autonomia física durante o processo de envelhecimento. Entre as melhorias proporcionadas pelo exercício físico estão: melhora da velocidade de andar; melhora do equilíbrio; aumento do nível de atividade física espontânea; melhora da autoeficácia; contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; ajuda no controle do diabetes mellitus, da artrite e das doenças cardíacas; influencia na melhora da ingestão alimentar; diminuição da depressão.

Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na maturidade é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos: fortalece os músculos das pernas e costas; melhora os reflexos; melhora a sinergia motora das reações posturais; melhora a velocidade de andar; incrementa a flexibilidade; mantém o peso corporal; melhora a mobilidade; diminui o risco de doença cardiovascular.

Segundo dados, a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato de reduzir de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação à aposentadoria.



Também, o exercício físico leve a moderado promove alterações em parâmetros do sistema imunológico, resultando em uma melhor resolução ou enfrentamento de infecções por microrganismos intracelulares, como a Covid-19.

As atividades físicas recomendadas para pessoas com mais de 60 anos, durante a maturidade, são: caminhada, corrida, pedal, hidroginástica, natação, dança, musculação, pilates, entre outras.



Relações sociais e familiares na aposentadoria

Por Ernny Rêgo

Construir relações sociais e familiares equilibradas, respeitadas e acolhedoras é importante nas mais variadas situações e fases da vida. A aposentadoria demarca uma etapa repleta de novas descobertas e também de desafios. É neste momento que podemos ainda experimentar a terceira idade, o que torna esse estágio da vida duplamente importante.

Daí porque é tão relevante pensarmos sobre as nossas relações sociais e familiares com a chegada da aposentadoria. Somos seres dialógicos e relacionais, elaborados pela constante interação que temos com o exterior e com os outros. Pensar sob essa perspectiva nos alerta para a necessidade de vivenciarmos relações salutareas e empáticas.

Com a aposentadoria, podemos passar a conviver mais no espaço doméstico, com companheiros (as), filhos (as), netos (as) e outros (as) familiares, caso dividamos este espaço com eles (as). Essa realidade proporciona maior proximidade da família e estreitamento das relações familiares, sabidamente importantes nessa fase. Vivenciar relacionamentos acolhedores, empáticos e afetuosos é fundamental no processo de aposentadoria.

Vale lembrar que, com a convivência mais intensa, as diferenças geracionais e nos padrões de comportamento podem trazer desafios e a necessidade de pactuar novas regras domésticas com os outros membros da família.

Em algumas situações, a família não se configura como este espaço de partilha e de afeto, e sim de violências e negação de direitos. Nestas situações, é preciso, ainda de forma mais vigorosa, buscar inserir-se em outras redes de relações saudáveis e acolhedoras, nas quais seja possível encontrar apoio durante a fase de mudanças advindas com a aposentadoria.

A palavra aposentar tem variados sentidos e há quem atribua ao termo o significado de “ser deixado de lado ou à parte”, sem emprego ou sem uso. Nossa perspectiva passa longe de considerar a aposentadoria como uma fase monótona, sem objetivos e sem novas relações. Nada disso!

Compreendemos que as profundas mudanças envolvidas no processo de aposentadoria, exigem que estejamos preparados para elas em todos os sentidos, inclusive nas nossas relações com os outros.

De acordo com Silva (p. 57, 2014)¹

(...)a transição do fim da vida adulta para o início da velhice, convívio social passa por transformações (viuvez aposentadoria, afastamento dos filhos em função do casamento) que trazem repercussões de natureza psicossocial que podem incluir sentimentos de invalidez solidão e outros de caráter negativo em virtude da diminuição de produtividade e das transformações nos papéis sociais (Costa & Campos, 2009; Neri, 2009). As mudanças favorecem a ocorrência de alterações nos relacionamentos sociais do idoso, frequentemente abalados por crises de identidade, diminuição do poder aquisitivo e redução da qualidade de vida (Carstensen et al., 2011; Ramos, 2002).

Se por bastante tempo na vida, planejamos nossos dias incluindo a rotina do trabalho e os colegas de instituição, estando com eles durante muitas horas por dia, com a chegada da aposentadoria, as relações com os familiares, os colegas de trabalho, com a vizinhança e demais amigos nos grupos sociais dos quais participamos modificam-se também. Algumas ficam mais intensas ou mais próximas, outras podem sofrer algum relaxamento ou retração.

O convívio cotidiano com pessoas do nosso ambiente laborativo, por exemplo, pode dar lugar à convivência mais vigorosa com familiares, vizinhos ou com outros colegas de novos ambientes de trabalho. Nossas tarefas diárias acabam!? Não, elas só se modificam, talvez se tornem até mais intensas. Tudo vai depender de você e da sua disponibilidade para se permitir novas experiências.

O processo de aposentadoria pode modificar inclusive a relação que cada um tem consigo mesmo. Pode ser o momento de se reencontrar ou ressignificar determinadas relações que temos com outras pessoas. Cultivar amizades antigas, aproximar-se mais dos familiares, dedicar-se a conhecer pessoas em novas atividades.

A despeito do sentido negativo culturalmente atribuído à aposentadoria - e por extensão aos processos de envelhecimento ou de adoecimento, situações nas quais esta podem ocorrer, aposentar-se pode significar êxito na trajetória laboral e convite para a vivência de novas experiências - consigo mesmo, com os outros, com o trabalho e com a vida. A trajetória de quem se aposenta deve ser vista com respeito e admiração.

Silva, A.R.A. Interação social e envelhecimento ativo: um estudo em duas praças de Natal/RN. Tese. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Programa de Pós-graduação em Psicologia. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19636/1/EduardoAlexandreRibeiroDaSilva_TESE.pdf>. Acesso em 10.jun.2020

Sair do espaço laborativo e da convivência com os colegas de trabalho pode causar medo inicialmente, mas isso não significa a perda dessas relações. Você pode não só mantê-las como ampliá-las. Participar das atividades sociais, científicas, culturais, artísticas, de desporto e lazer voltadas para a comunidade de servidores da universidade é uma estratégia para rever os amigos e ainda ampliar seu círculo social.

Estar inserido em grupos de convivência e em comunidades - sejam religiosas, políticas, artísticas, esportivas - em conselhos, sindicatos, organizações não-governamentais e instituições, iniciar um novo curso ou empreender nos leva a interagir e a dialogar com o outro em novas experiências. Essas relações nos auxiliam na promoção da saúde à medida que promovem o bem-estar. Motivam-nos a planejar novos projetos e a alcançar novas metas. Colocam-nos em movimento e em constante processo de troca e partilha com os outros.



Aposentadoria e qualidade de vida

Por Deuciângela Carvalho

A aposentadoria é um acontecimento que necessita de adequações em nosso estilo de vida, nas nossas relações familiares e sociais. Esse processo de transição exige qualificações e habilidades que nos auxiliem a aprender com os novos desafios dessa fase e superá-los com motivação e leveza. Essas qualificações estão diretamente relacionadas à capacidade de encarar as mudanças e buscar soluções para adaptar-se ao novo contexto de forma satisfatória.

Com o objetivo de viver bem na aposentadoria, devemos desde já nutrir em nossa maneira de viver comportamentos e ações que contribuam para o tão sonhado envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida. Para que possamos assegurar uma boa qualidade de vida também na aposentadoria, é importante adotar práticas saudáveis, cuidar da saúde, manter alimentação equilibrada, realizar atividades de lazer e exercícios físicos, além de outros hábitos que propiciem bem-estar.

Diante da subjetividade do conceito de qualidade de vida, atualmente as definições mais reconhecidas buscam ser capazes de englobar uma multiplicidade de dimensões baseadas em pressupostos subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal, entre outros) e aspectos objetivos (renda, escolaridade e fatores referentes ao desenvolvimento econômico e social). Os aspectos subjetivos têm correlação com o estilo de vida (se fuma ou não, se alimenta de forma saudável, se faz exercícios físicos, etc.) Não há consenso sobre seu significado, existindo inúmeras correntes de pensamento e várias linhas de pesquisa, todas complementares entre si.

Para a Organização Mundial da Saúde, a definição de qualidade de vida é a “percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Trata-se de uma definição que leva em consideração a influência da saúde física e psicológica, grau de independência, relações sociais e familiares e crenças pessoais. Nesta perspectiva, poderemos confirmar que a qualidade de vida é a satisfação do indivíduo em relação à rotina de sua vida.

Portanto, as escolhas que realizamos ao longo de nossa vida, como a opção por uma alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos e o equilíbrio no

orçamento financeiro são fatores que irão interferir no bem-estar físico e mental no decorrer de nossa existência. Assim, preparar-se durante a trajetória profissional e incluir no planejamento pessoal metas de futuro próximo, darão confiança na execução de seus sonhos e no decorrer do processo de aposentadoria.

Sendo assim, programe-se antecipadamente para investir nas principais premissas da qualidade de vida:

1. **Cuidados de saúde**
2. **Planejamento financeiro**
3. **Alimentação saudável**
4. **Relações sociais e afetivas**
5. **Lazer**
6. **Atividades prazerosas**

Enfim, cientes de que o planejamento é fator determinante para viabilização e garantia de qualidade de vida, necessitamos possuir disciplina e mudanças de hábitos. Compreendemos que não é tarefa fácil, principalmente pela constante sobrecarga de múltiplas atividades em nosso cotidiano - trabalho, família e estudos - mas não podemos negligenciar a importância deste momento. A prevenção é sempre a melhor alternativa e fará toda a diferença.

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

CLARICE LISPECTOR



Aspectos Psicológicos na Aposentadoria

Por Shirley Gonçalves

O trabalho é o principal regulador da vida do indivíduo, visto que o sujeito organiza seus horários, relacionamentos familiares e sociais em função de sua atividade laboral. Nesse sentido, a aposentadoria é uma fase que provoca mudanças e pode gerar ansiedades no indivíduo. Por representar a ruptura com o papel profissional formal, pode ser uma situação ameaçadora do equilíbrio e bem-estar psicológico.

A aposentadoria pode ser percebida como um tempo de liberação do trabalho, de liberdade, de tempo livre, de investimento no desenvolvimento pessoal. Por outro lado, pode ser percebida como um período de vazio e solidão, desprovido de significados.

Um dos fatores mais importantes para o bem-estar ou para a adaptação à aposentadoria está relacionado ao desenvolvimento de atividades diversificadas antes da aposentadoria. Pessoas habituadas a realizarem outras atividades além do trabalho, como por exemplo, atividades de lazer, de esporte, sentem-se mais tranquilos e seguros neste momento da aposentadoria.

O afastamento da atividade laboral pela aposentadoria implica, simultaneamente, na reestruturação da identidade pessoal, na reorganização temporal das atividades ocupacionais e na busca de novos objetivos para a vida.

A pessoa que elabora um projeto de vida para a aposentadoria tem muito mais condições para se adaptar a esta transição do que aquele que não sabe o que irá fazer quando se aposentar. A elaboração do projeto de vida possibilita repensar o futuro por meio da reconstrução de sonhos, metas, ideais e da identificação de talentos e potencialidades.

Podemos citar algumas condições favoráveis ao bem-estar na aposentadoria, tais como: aspecto financeiro/econômico, mudança para um estilo mais saudável, lazer, trabalho voluntário, relações afetivas e sociais e planejamento prévio à aposentadoria.

Para auxiliar promoção da qualidade da vida dos aposentados, são estruturados os programas de preparação para a aposentadoria, objetivando facilitar o processo de transição a aposentadoria, despertando novas áreas de interesse para

a pessoa, incentivando a descoberta de potencialidades e prevenindo conflitos emergentes.

- É importante salientar que o bem-estar na aposentadoria está ligado às atitudes que o indivíduo toma no presente, a repercutirem nos dias de aposentado.
- Esse momento de preparação para aposentadoria é importante para refletir quanto à administração do tempo disponível a exemplo de práticas voluntárias, da utilização de espaços de lazer ou mesmo na consecução de novos empreendimentos.
- Projetos Pessoais para execução pós-aposentadoria que podem trazer sentido a própria vida.



Empreendedorismo na Maturidade

Por Abraão Freires Saraiva Júnior

O empreendedorismo tem sido um caminho escolhido por pessoas da terceira idade, mesmo após a aposentadoria, como uma interessante alternativa para ter uma vida mais ativa, complementar a renda e, até mesmo, para realizar “sonhos antigos”. Considerando um universo de cerca de 30 milhões de idosos no Brasil em 2020, verifica-se como importante o desenvolvimento de atividades empreendedoras nessa faixa etária para manter essa parcela da população voluntariamente ativa.

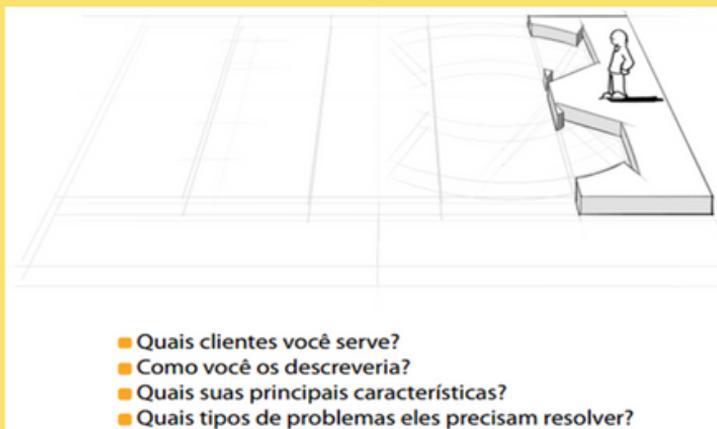
A criação de negócios por pessoas na maturidade, em linhas gerais, ocorre por dois aspectos:

- **Oportunidade:** na terceira idade, vive-se o momento em que há mais tranquilidade, maturidade, conhecimento e segurança para se fazer o que se sabe ou o que se gosta, muitas vezes pela realização de um sonho;
- **Necessidade:** por vezes, a necessidade de complementar a renda obtida com a aposentadoria e as condições impostas pelo mercado de trabalho com a priorização da juventude em detrimento da experiência dos mais velhos fazem com que pessoas da terceira idade sejam levados a querer empreender.

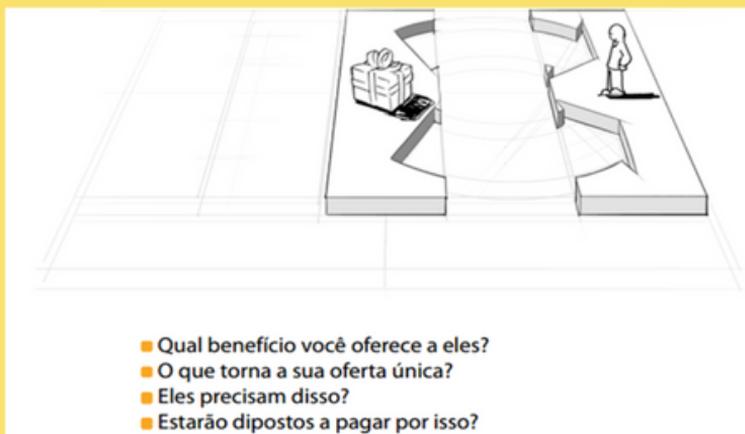
Independentemente da motivação para empreender, o empreendedor precisa investir em capacitação, dedicar-se ao negócio, procurar auxílio de profissionais e instituições especializadas, como por exemplo, o SEBRAE e buscar inovar sempre que possível com um modelo de negócios sustentável. Para apoiar a criação de modelos de negócios nos primeiros passos, uma ferramenta mundialmente utilizada é o Canvas.

De forma prática, o Canvas dividido em nove campos a serem preenchidos de forma dinâmica, por exemplo, com post-its. Cada campo é apresentado a seguir junto com perguntas que ajudam a balizar o preenchimento.

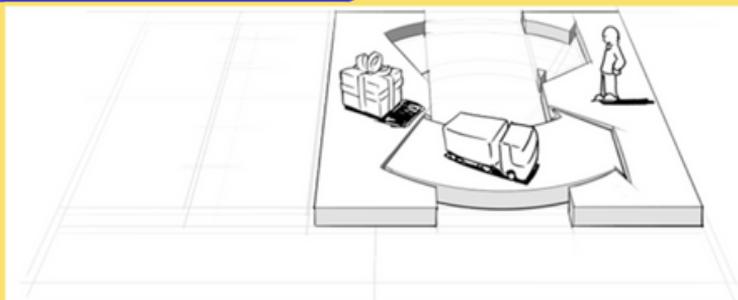
1 - SEGMENTOS DE CLIENTES



2 - PROPOSTA DE VALOR

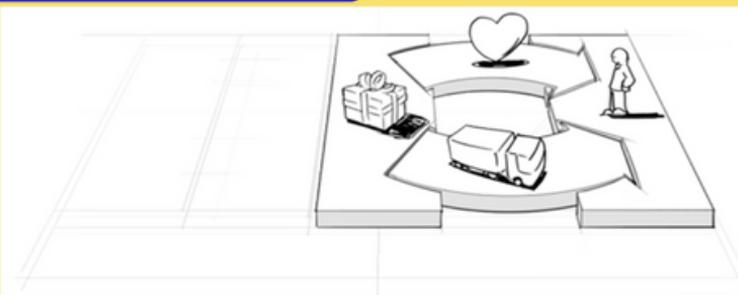


3 - CANAIS DE DISTRIBUIÇÃO



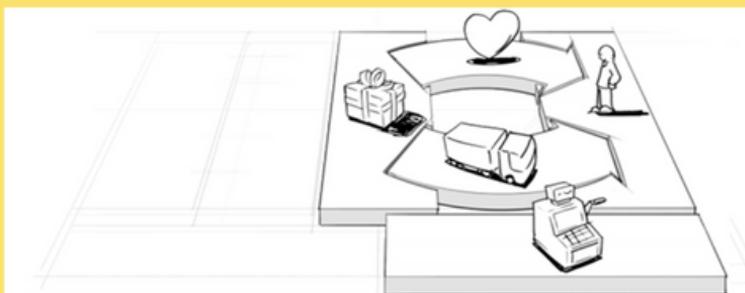
- Como o seu segmento será atingido?
- Como eles tomam conhecimento da sua oferta?
- Quais os pontos de interação com os clientes?
- Como eles adquirem sua oferta?

4 - RELACIONAMENTO COM CLIENTE



- Qual tipo de relacionamento será estabelecido?
- Automatizado? Personalizado? Retentivo?
- Como você aumenta o custo de mudança?
- Como cria vínculos emocionais com seus clientes?

5 - FONTES / MODELO DE RECEITAS



- Pelo o que os clientes estão dispostos a pagar?
- Como eles podem pagar?
- Você tem receitas únicas ou recorrentes?

6 - RECURSOS-CHAVE



- Quais os recursos essenciais para o funcionamento do seu modelo?
- Quais os ativos?

7 - ATIVIDADES-CHAVE



- Quais as atividades necessárias para performar bem?
- Quais são cruciais para sua oferta ser entregue?

8 - PARCERIAS-CHAVE



- Quais parcerias e fornecedores melhoram o seu modelo?
- Com quais você pode contar? Confiar?
- Para quem você pode terceirizar?

9 - ESTRUTURA DE CUSTOS



Para aprender mais sobre a operacionalização do Canvas, recomenda-se o acesso ao workshop online sobre “Modelagem de Negócios com Canvas” produzido pelo programa [Centro de Empreendedorismo da UFC](#) e disponibilizado gratuitamente [aqui](#).

Para se aprofundar mais sobre empreendedorismo na maturidade, recomenda-se acessar os estudos produzidos pelo SEBRAE abaixo elencados:

- [Perfil do Potencial Empreendedor Aposentado - 2018](#)
- [Empreender na Aposentadoria - 2017](#)

Bons estudos e sucesso aos (às) futuros (as) empreendedores (as)!



Arte e cultura no trabalho e na aposentadoria

Por Amanda Nobre



“A arte existe para que a vida não nos destrua”. Friedrich Nietzsche

Olá Colegas Servidores aposentáveis!

Antes de começarmos pense um pouco: De que maneira a arte e a cultura tem ocupado a sua vida?

Já parou para pensar que boa parte dos prazeres emocionais e do descanso laboral e intelectual tão merecido provém da arte e da cultura? Um filme, um livro, uma série, uma exposição de arte, uma novela, um passeio pela cidade admirando sua paisagem e monumentos, tudo isso é arte.

A arte traz aquilo que é belo, que enche os olhos, que alimenta a alma, mas que também pode trazer outras perspectivas, sentimentos, reflexões, admiração, repulsa e até mesmo sentimentos indefinidos.

Então, se a arte e cultura nos promovem tanto bem-estar e prazer, porque via de regra são relegadas como algo de menor importância? Será que você tem mesmo aproveitado todas as oportunidades para cultivar e incrementar seu bem-estar por meio da arte e da cultura?

Obviamente que as demandas e rotinas da vida cotidiana podem ser uma espécie de “empecilho” para a fruição artística. Porém tudo depende da ordem de prioridades que cada um estabelece. Mesmo que o acesso e a apreciação da arte e da cultura não tenham sido uma prioridade ao longo de sua vida profissional e pessoal, porque não restabelecer o seu bem-estar como prioridade?

Você conhece as atividades desenvolvidas pela DIPPC? Se não, conheça agora!

A Divisão de Programas e Projetos Culturais – DIPPC tem a missão de promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida no trabalho dos servidores da UFC. Para isso, ela realiza várias atividades artísticas e culturais, difundindo a arte como ferramenta para a valorização e promoção da saúde e qualidade de vida, dirigidas aos servidores docentes, técnico-administrativos e aposentados da instituição e, eventualmente, ampliando a outros segmentos como: cônjuges e filhos dos servidores, outros trabalhadores da instituição e a comunidade.

Muito embora nosso foco seja contribuir para a diminuição do estresse laboral e na prevenção de doenças dos servidores da UFC, é importante ressaltar que grande parte de nossas atividades são extensivas aos servidores aposentados. Em linhas gerais, as atividades desenvolvidas por esta divisão visam:

- **Estimular o autocuidado**, a prática da consciência corporal, a atividade física e a adoção de hábitos de vida mais saudáveis por meio da área artística e cultural (como dança, teatro, entre outros), contribuindo para a promoção da saúde e ajudando na prevenção de doenças físicas e mentais dos servidores;
- **Promover atividades cognitivas** que estimulem a criatividade, a memória, à concentração, a autoestima e a socialização (como artes visuais, fotografia, literatura, etc.), contribuindo assim para o bem-estar e para a qualidade de vida do servidor;
- **Incentivar o fazer artístico-cultural** e a participação dos servidores nas atividades culturais promovidas pela universidade, através da oferta de oficinas, cursos e eventos de lazer, entretenimento e convivência, voltados para a promoção da saúde e a qualidade de vida do servidor;
- **Fomentar a promoção da cultura artística dos servidores** da universidade, contribuindo para a institucionalização do Plano de Cultura da UFC, que inclui os servidores como público de suas ações, com o objetivo de promover atividades de circulação da produção cultural deste público.

Assim, atuamos em diversas frentes e no desenvolvimento de atividades, em grande parte amparadas pelo Programa Culturarte, pelo Projeto FazerArte Ufc (aulas de violão popular, flauta, canto e dança de salão) e por parcerias com o IEFES com o Yoga na Ufc. Além da promoção de Oficinas de Arte e eventos como Sarau, Mostras, Exposição NossArte dentre outros.

Então, não esqueça! Fique atento às mídias da instituição como o Conexão Ufc e fique por dentro de todas as atividades realizadas pela DIPPC.

Participe!



DÚVIDAS FREQUENTES

Por Paceli Gomes e Manoel Fernandes

O que é abono de permanência?

É um incentivo pago ao servidor que completar os requisitos para se aposentar, mas opta por permanecer na ativa. Deferido o abono, o servidor continua recolhendo a contribuição previdenciária, mas recebe o abono de permanência em retribuição, em valor idêntico ao tributado e na mesma folha de pagamento.

Após a minha aposentadoria, ainda preciso ter algum contato com a UFC?

Sim. É importante manter este contato mesmo aposentado, pois há muitos benefícios que devem ser atualizados anualmente e muitos eventos em que a presença do servidor aposentado é indispensável.

Preciso realizar o recadastramento (prova de vida)?

O recadastramento anual (PROVA DE VIDA) para aposentado e/ou pensionista da União, que receba proventos e pensões à conta do Tesouro Nacional, constantes do Sistema Integrado de Administração de Pessoal (SIAPE) é OBRIGATÓRIO e deve ser feito no mês do aniversário junto ao banco em que recebe os proventos.

Já passou o tempo para eu me aposentar, o que devo fazer?

O servidor em atividade, principalmente aquele que já recebe o ABONO DE PERMANÊNCIA, deve ficar atento na hora de aposentar, pois nem sempre a legislação que deu direito ao benefício do abono de permanência é a ideal para se aposentar e terá que esperar um pouco mais. Então, se optar em se aposentar, deverá abrir um processo no SEI junto ao seu departamento. Caso tenha alguma dúvida, entrar em contato com a Central de Relacionamento através do Whatsapp 33667395 ou do e-mail css.progep@ufc.br.

Como ficarão os meus proventos?

Há várias modalidades de aposentadoria. As perdas ou não dos proventos dependem da legislação em que o servidor for aposentado. Porém, independente da fundamentação da aposentação, o servidor perde o vale alimentação, o auxílio transporte e os adicionais (insalubridade, periculosidade e raios-X). Quanto ao abono de permanência, este é excluído, e somente os servidores que ganham salário

acima do teto do INSS (hoje no valor de R\$ 6.101,06) é que voltarão a contribuir com o Plano de Seguridade Social do Servidor – PSSS, calculado a partir do valor que ultrapassar da diferença do salário e do teto previdenciário. (Exemplo: um aposentado que ganha o valor de R\$ 6.101,06, é isento; o aposentado que recebe valor superior ao teto, a contribuição é calculada sobre o que ultrapassar o teto do INSS, onde incidirá alíquota a depender do valor bruto dos proventos)..

Depois de aposentado, eu continuo tendo acesso ao SEI para abrir processos?

Não. O servidor aposentado somente poderá abrir processo através da Central de Relacionamento por do e-mail: css.progeg@ufc.br.

O aposentado precisa ir à Central de Relacionamento para tirar dúvidas ou resolver problemas relacionados à sua aposentadoria?

Não. Basta entrar em contato com a Central de Relacionamento através dos seus canais virtuais, na tentativa de resolver por este meio quaisquer demandas. No entanto, se o problema não for resolvido, a Central de Relacionamento agendará o seu atendimento presencial com data e hora marcadas.

Com a minha aposentadoria, em linhas gerais, quais benefícios ainda terei direito?

Após aposentadoria o servidor público federal permanece com direito a percepção do benefício da assistência à saúde suplementar (auxílio saúde), mas não terá mais direito a receber os benefícios do auxílio transporte, assistência pré-escolar e auxílio alimentação.

O que preciso fazer para continuar recebendo o auxílio saúde?

O servidor aposentado que enquanto ativo já recebia a assistência à saúde suplementar não precisará formalizar nenhum requerimento extra para a continuidade do benefício, porém, deverá ficar atento a apresentação das comprovações de despesas com plano de saúde que é feita uma vez ao ano, até o último dia útil do mês de abril, acompanhada de toda a documentação comprobatória necessária.



VOCÊ SABIA?

Que você pode atualizar seus dados de telefone, e-mail e endereço no SIGEPE?

Link: <http://www.ufc.br/noticias/13731-servidores-ativos-aposentados-e-pensionistas-podem-atualizar-dados-cadastrais-pelo-sigepe>

Que a PROGED possui um calendário de envio de demandas para processamento de pagamentos em folha?

Link: <https://progep.ufc.br/sobre-a-progep/agenda-progep/>

Acesse também nossas Perguntas Frequentes.

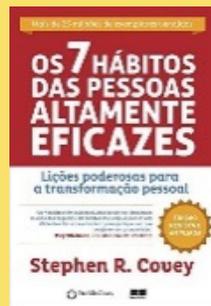
Link: <https://progep.ufc.br/perguntas-frequentes/>



SUGESTÕES PARA LEITURA

1. Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes

O autor Stephen Covey afirma que para se obter mudanças realmente significativas, você precisa investir em novos hábitos e mudar crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo. Ou seja, a transformação verdadeira vem “de dentro para fora.”



2. Viva a aposentadoria

Aposentar é um momento de grande mudança nas nossas vidas. Pensamos sempre no lado material e na redução de renda associada, porém esta mudança tem muitos outros impactos profundos no nosso bem-estar. O autor relata, neste livro, as questões e desafios que ele enfrentou e como ainda tem lidado com eles. Apesar de não haver receita para garantir uma aposentadoria feliz, reconhecer os problemas e se antecipar a eles ajudam.

3. Aposentadoria, ponto de mutação?

Aposentadoria, Ponto de Mutaç o? de Dulcin ea da Mata R. Monteiro, prop e deixar os mitos e preconceitos de lado, abrindo espa o para a ressignifica o do ato de se aposentar. Dividido em tr s partes: Aposentadoria. Transi o e Muta o; Ressignificando os afetos e a polifonia do amor; e Qualidade de vida ap s a meia-idade, o livro ensina a encarar esse momento da vida como uma etapa vencida, onde novas ressignifica es vitais se fazem necess rias.



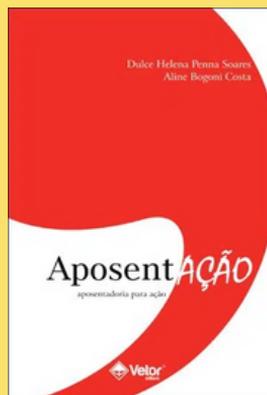
4. Como planejar a aposentadoria

Em 'Como Planejar a Aposentadoria', autores brasileiros respondem com textos diretos e exemplos práticos perguntas essenciais; por que investir em aposentadoria, como calcular quanto se vai precisar no futuro e quanto investir por mês para ter o necessário ao se aposentar. A obra inclui miniteste para conhecer a tolerância ao risco nos investimentos, tabela para definir o risco que se pode correr e questionário para definir o perfil de investidor do leitor.



5. Aposentação

Aposentar-se pode ser muito mais difícil do que escolher uma profissão ou ingressar no primeiro emprego. Apresentamos o Aposent-Ação - Programa de Orientação para Aposentadoria, seus objetivos, técnicas e o planejamento detalhado de 12 encontros. Compartilhamos nossa experiência com grupos. Aposent-Ação, Aposentadoria para a Ação e não para a estagnação, de forma prática, trazendo reflexões dos participantes e suas vivências.



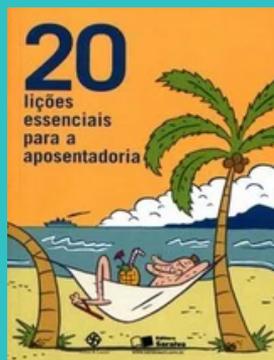
6. Dicas para uma boa aposentadoria

Este trabalho é fruto da vivência diária da autora em questões de aposentadoria. Em linguagem muito simple, preocupa-se em passar informações de forma objetiva. Além de dicas, a autora explica como planejar a aposentadoria, quando se pode ter mais de uma e como continuar trabalhando após ela. Fala também sobre a desaposentação e traz alertas interessantes.



7. Mais tempo, mais dinheiro

Ter mais tempo e mais dinheiro é, hoje, a preocupação número um de qualquer pessoa. E, ao contrário do que se pensa, tempo e dinheiro não estão em falta no mercado. Essa é a opinião da dupla Christian Barbosa — o maior especialista em administração de tempo do país — e Gustavo Cerbasi — o maior especialista em construção de riqueza do Brasil. Você vai aprender a gastar seu tempo e seu dinheiro de forma equilibrada, para contabilizar mais momentos de realização e felicidade.

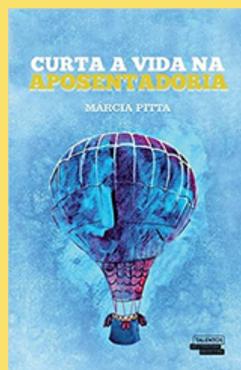


8. 20 lições essenciais para a aposentadoria

Nada mais antigo do que relacionar aposentadoria com vestir o pijama. O aposentado do segundo milênio é muito diferente e até trabalha. Por isso, prepare-se. A conquista do aumento da expectativa de vida pela humanidade impõe uma série de desafios e o maior deles é conseguir manter-se independente por um tempo muito maior do que se pensava a princípio. Mas para que esta história tenha um final feliz, é fundamental ter planejamento.

9. Curta a vida na aposentadoria

Quantos de nós ficamos acomodados a determinadas situações pelo medo do desconhecido? Chegou o momento de refletirmos, ponderarmos pontos negativos e positivos, controlarmos nossa ansiedade, fazermos novas escolhas e seguirmos, determinados, para a vida que agora é toda nossa! Chegou a APOSENTADORIA!





10. Você tem mais... futuro que do imagina

Neste livro, você vai saber como construir um futuro confortável, quanto separar do seu orçamento e onde investir para atingir esse objetivo. Você vai entender o que é VGBL e PGBL, os principais veículos de investimento no Brasil para o futuro, quais as diferenças entre eles e, sobretudo como escolher a opção certa.

11. Nunca é tarde demais

A liberdade adquirida pela aposentadoria pode ser muito estimulante, mas também bastante assustadora. Nunca é tarde demais transforma esses temores em grandes possibilidades. Repleto de exemplos práticos, este livro mostra como desenvolver a própria criatividade, usando o tempo e a experiência a nosso favor, para fazer deste o período mais rico, completo e criativo da vida, comprovando que nunca é tarde demais para começar de novo.



12. Dinheiro sem segredo, como garantir uma aposentadoria tranquila

São 12 fascículos em que o professor, educador e terapeuta financeiro Reinaldo Domingos oferece todas as orientações necessárias e apresenta uma série de conhecimentos de fácil aplicação, para que os leitores possam adotar em suas vidas a fim de equilibrar as finanças pessoais.

13. Reinventando-se depois dos 50 anos de idade

Buscando uma leitura proveitosa e aplicável, o autor primeiro contextualiza e explica o fenômeno da transição de carreira, fornecendo ao leitor uma possível sequência de decisões feitas por pessoas que já poderiam ter se aposentado, mas escolheram continuar trabalhando. Já na segunda parte do livro, o autor oferece um verdadeiro guia estruturado dessa transição .



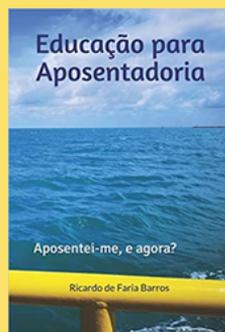
14. Terapia para uma aposentadoria feliz

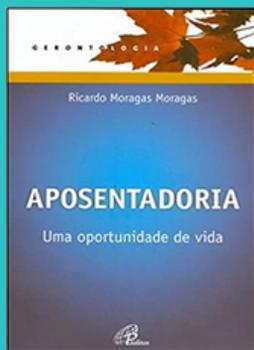
Preparar, adaptar e demonstrar a maioria das novas circunstâncias é o que Terapia para uma aposentadoria feliz pretende. O autor, Ted O`Neal, e o ilustrador, R. W. Alley, oferecem práticos e provocativos pontos, em tópicos variáveis de como ficar ativo, como manter o crescimento e como superar as horas de estresse, medo ou perda. No fim, a mensagem soa de um lado a outro, em alto e bom som: é tempo de recomeçar.



15. Educação para aposentadoria: aposentei-me e agora?

Nesta obra, o autor apresenta com base em sua experiência junto a este público, desde 1997, e apoiado pela psicologia positiva, os fatores dificultadores da adaptação à aposentadoria, bem como os facilitadores.



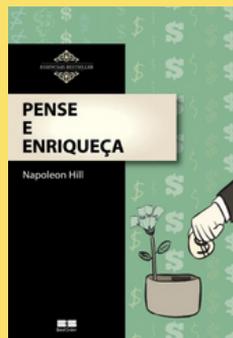


16. Aposentadoria uma oportunidade de vida

A coleção Gerontologia pretende ser um canal para a divulgação dos estudos interdisciplinares relacionados ao envelhecimento do ser humano em seus aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais. Nesta obra, o autor expõe os caminhos para dar um significado positivo à aposentadoria.

17. Pense e enriqueça

Com Pense e Enriqueça, clássico absoluto da autoajuda financeira, Hill nos apresenta sua fórmula para acumular fortuna, provando que a receita do sucesso é atemporal. Agora reeditado na coleção Essenciais BestSeller, a obra-prima de Hill está ao alcance de um público ainda maior.



18. Business Model Generation

Business Model Generation - Inovação em Modelos de Negócios é um manual prático e inspirador para qualquer um que busque aprimorar um modelo de negócios ou desenvolver um novo. Ele ensinará a você técnicas de inovação poderosas e práticas utilizadas hoje pelas empresas líderes no mundo. Você aprenderá a compreender, projetar e implementar sistematicamente um novo modelo de negócios - ou analisar e renovar um antigo.



INDICAÇÕES DE FILMES

1. Lugares comuns

Professor universitário de Buenos Aires é obrigado a se aposentar por idade. Com o pouco que recebe de aposentadoria, ele e a esposa vão morar em uma fazenda. Enquanto se adapta à vida rural, o casal renova a esperança no futuro.



2. Sabor da vida

Sentaro dirige um pequeno negócio que serve dorayakis - bolos recheados com pasta doce de feijão vermelho. Uma senhora de idade, Tokue, oferece-se para ajudar na cozinha, e ele relutantemente aceita. Graças à sua receita secreta, o pequeno negócio logo floresce e com o tempo, Sentaro e Tokue abrem seus corações revelando velhas feridas.

3. O segredo de seus olhos

Benjamín se aposenta do cargo de oficial de justiça e decide escrever um livro. Sua inspiração é um caso real de estupro e assassinato de uma jovem. Em sua jornada, o aposentado conhece o marido da vítima e promete ajudá-lo a encontrar o culpado.



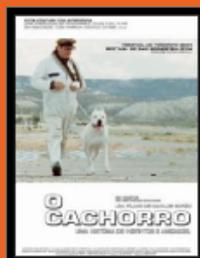
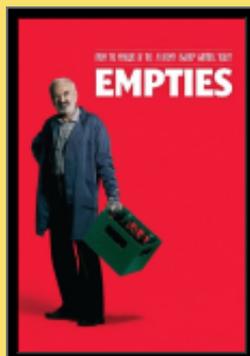


4. Os belos dias

Caroline se aposenta e conhece o jovem Julien. Apesar da diferença de idade, eles iniciam um relacionamento amoroso. Mas Caroline é casada, e seu marido fará o que for necessário para recuperar o amor da esposa.

5. Empties

Josef Tkaloun é professor em uma escola de ensino médio de Praga. Quando seus alunos se descomportam em sua sala de poesia ele não consegue controlar sua raiva. Ele se demite e apesar dos pedidos de sua mulher para que se aposente ele se torna carteiro, trabalhando de bicicleta. Após um acidente inevitável ele ainda se recusa a ficar em casa e aceitar um emprego em um mercado local. Josef, no entanto, acaba trabalhando no setor de reciclagem de garrafas de cerveja do mercado. Ele começa a flertar com clientes e arranjar encontros com elas para um velho amigo seu e um colega do mercado. Seus flertes (e sonhos sexuais) quase lhe causam problemas com sua mulher, o que o incentiva a reacender a paixão no seu casamento celebrando suas bodas num passeio de balão.

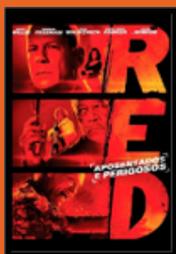


6. O cachorro

Na recuperação de uma crise assim como seu país, o argentino Juan Villegas passa por dias de vacas magras. Demitido do posto de gasolina em que trabalhava, seu único amigo parece ser o cachorro Bombón, abandonado por uma mulher que vive nos confins da Patagônia.

7. O homem da casa

O policial texano Roland Sharp é destacado para proteger as únicas testemunhas do assassinato de uma figura importante no processo contra um chefe da droga, um grupo de líderes de torcida da Universidade do Texas. Roland se vê obrigado a se disfarçar de treinador assistente das meninas.



8. RED

Após sobreviver a uma tentativa de homicídio investida por assassinos de aluguel, o agente aposentado da CIA Frank Moses decide se unir seu antigo time de campo para garantir a segurança de sua família.

9. A grande virada

Jovem executivo rumo ao sucesso perde o emprego quando sua empresa faz uma demissão em massa. Desempregados, ele e seus amigos Phill e Gene tentam redefinir suas vidas enquanto lutam para sobreviver em um momento de crise.



10. RED 2

O agente aposentado da CIA Frank Moses reúne sua equipe improvável de agentes de elite para uma missão global: rastrear um dispositivo nuclear portátil que está desaparecido. Eles enfrentam assassinos, terroristas e oficiais do governo.

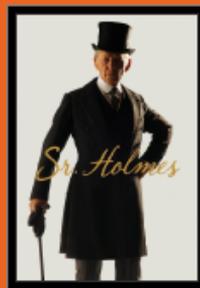


11. Um senhor estagiário

Ben Whittaker é um viúvo com 70 anos que descobriu que a aposentadoria não é tudo aquilo de bom que as pessoas falam. Aproveitando uma oportunidade de voltar à ativa, ele se torna estagiário sênior de um site de moda, fundado e dirigido por Jules Ostin, com quem cria uma forte amizade.

12. Sherlock Holmes

Em 1947, um novo e difícil caso é apresentado ao detetive Sherlock Holmes, que está com 93 anos e aposentado, vivendo em uma casa remota no litoral com sua governanta e o filho dela. Apesar dos problemas de saúde por conta da idade, Holmes faz de tudo para desvendar esse grande mistério.



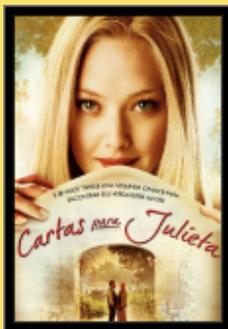
13. O inverno

Como substituto, os donos do local contratam Jara (Cristian Salguero). Em um período de transição, os dois terão que se acostumar com as mudanças em suas vidas e terão que tolerar um ao outro para que sobrevivam ao forte e impiedoso inverno.

14. Despedida em grande estilo

Desesperados por pagar as contas e corresponder às expectativas de seus amados, três amigos arriscam tudo em um lance ousado para acabar com o banco que desapareceu com seu dinheiro.





15. Cartas para Julieta

Em visita à cidade italiana de Verona com seu noivo ocupado, uma jovem chamada Sophie visita um muro onde os desiludidos deixam cartas para a trágica heroína de Shakespeare, Julieta Capuleto. Ao encontrar uma dessas cartas, de 1957, a jovem decide escrever à autora, Claire. Inspirada pela atitude de Sophie, Claire decide procurar por seu antigo amor.

16. Ruth & Alex

Em Nova York, Ruth e Alex, juntos há décadas, decidem vender o apartamento onde sempre viveram no Brooklyn e ir para um outro lugar. Eles apenas não imaginam a quantidade de problemas que vão encontrar nas negociações para se desfazer do imóvel que compraram na década de 1970.



17. Viver duas vezes

Quando Emilio é diagnosticado com Alzheimer, ele e sua família resolvem partir em busca do seu amor de infância. Elenco: Mafalda Carbonell, Inma Cuesta, Oscar Martínez, Antonio Valero.

18. Nossas noites

Nasceu para unir novamente o intenso casal de O Cavaleiro Elétrico e acabar com a justificável espera de quase quarenta anos pelo reencontro.



REFERÊNCIAS

BRASIL Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2ª edição, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 1ª edição, 2009. 38p.

BIASEBETTI, Mayara do Belem Caldas; RODRIGUES, Isis Delfrate; MAZUR, Caryna Eurich. **Relação do consumo de vitaminas e minerais com o sistema imunitário: uma breve revisão**. Visão Acadêmica, Curitiba, v. 9, n. 1, p. 130-136, mar. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **10 passos da alimentação saudável para idosos durante a pandemia. 2020**. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-o-me-alimentar-melhor/10-passos-da-alimentacao-saudavel-para-idosos-durante-a-pandemia>. Acesso em: 06 ago. 2020.

CARMO NM; MENDES EL; BRITO CJ. **Influência da atividade física nas atividades da vida diária de idosas**. RBCEH, Passo Fundo, v. 5, n. 2, p. 16-23, jul./dez. 2008.

OLIVEIRA FA; PIRAJA WC; SILVA AP; PRIMO CPF. **Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações**. LICERE (BH); v. 18, n. 2; Jun.; p. 262-304; 2015.

ALENCAR NA; Sousa Jr. JV; ARAGAO JCB; FERREIRA MA; DANTAS E. **Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias**. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473-481, jul./set. 2010.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha et al. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de geriatria e gerontologia. V.13. n.2. Rio de Janeiro.2010.

BARBOSA LLS; FERNADES DS; ALBUQUERQUE APA; MATERKO W. **Efeito crônico da prática do exercício físico na capacidade funcional em idosos da universidade da maturidade do amapá**. C&D-Revista Eletrônica da FAINOR, Vitória da Conquista, v.12, n.3, p.665-676, set./dez. 2019.

BARBALHO, M.; MONTEIRO, E.P.; COSTA, R.R.; RAIOL, R. **Effects of Low-Volume Resistance Training on Muscle Strength and Functionality of People with Parkinson's Disease.** International journal of exercise science, v. 12, n. 3, p. 567-580, 2019.

CARRASCO-POYATOS, M.; RUBIO-ARIAS, J.Á.; BALLESTA-GARCÍA, I.; RAMOS-CAMPO, D.J. **Pilates vs. muscular training in older women. Effects in functional factors and the cognitive interaction: A randomized con-trolled trial.** Physiology & Beauvoir, v.201, p.157-164, 2019.

BORBA-PINHEIRO, C.J.; DANTAS, E.H.M.; DE SOUZA VALE, R.G.; DRIGO, A.J.; DE ALENCAR CARVALHO, M.C.G.; TONINI, T. et al. **Resistance training programs on bone related variables and functional independence of postmenopausal women in pharmacological treatment: A randomized controlled trial.** Archives of gerontology and geriatrics, v. 65, p. 36-44, 2016.

BRITTEN, L.; ADDINGTON, C.; ASTILL, S. **Dancing in time: feasibility and acceptability of a contemporary dance programme to modify risk fac-tors for falling in community dwelling older adults.** BMC Geriatrcs, v. 17, n. 1, p. 83, 2017.

CAMPBELL, JP; TURNER, JE. **Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan.** Frontiers in Immunology, v. 9, n. 648, p. 2-21, April 2018.



REALIZAÇÃO:



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO
DE PESSOAS

