



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



PROGRAMA DE PRÉ APOSENTADORIA “DE BEM COM A VIDA”

Justificativa:

O programa de pré aposentadoria “DE BEM COM A VIDA”, foi implantado em 2012, e pretende retomar as atividades em janeiro de 2019, com um novo formato.

O DE BEM COM A VIDA é oferecido aos servidores da Prefeitura de Piracicaba, em consonância com as políticas públicas fundamentada na Política Nacional do Idoso, amparada pelo artigo 230 da Constituição Federal e regulamentada pela Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003/Estatuto do Idoso, Cap. VI, Art. 28, que diz: O Poder Público criará e estimulará programas de: II – preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania.

Com a chegada da aposentadoria a ruptura do trabalho pode ser dramática e dolorosa.

Preparar para aposentadoria é tempo para reflexão, despertar para mudanças, planejar, conhecer melhor a si mesmo... Porque não se aposenta da vida.

A aposentadoria é um momento de mudança, sendo este período resultante da maneira como foi organizada a vida, a importância dada ao trabalho e os vínculos sociais. Se os laços afetivos foram preservados terá retorno do que foi dado, caso contrário poderá sentir-se deslocado no próprio lar.

Cada pessoa investe mais ou menos na vida profissional segundo suas necessidades, suas motivações e suas aspirações. A aposentadoria é o momento de reestruturação da identidade pessoal e estabelecimento de novos pontos de referência.

Para muitos, a aposentadoria que durante a vida profissional poderia ser considerada um objetivo, agora pode representar perdas do status social de servidor ativo para a condição de inativo. Se não houver planejamento para aposentadoria, ao mesmo tempo em que se tem uma sensação de liberdade há um sentimento de exclusão, que pode levar a depressão, surgimento de doenças e outros malefícios.

Muitos questionamentos surgem neste período: Aposentadoria é prêmio ou castigo? Aposentei e agora? Como lidar com a fase de transição de pré para aposentadoria? O quê muda no salário? Vou perder assiduidade? O adicional diploma? Como controlar o orçamento na aposentadoria? Tenho dúvidas quanto a Previdência! Vou perder os vínculos afetivos com os amigos? Como será o acolhimento familiar? O quê estou sentindo nesta fase: solidão, isolamento, medo? Vou voltar ao mercado de trabalho? Prestar serviço voluntário? É momento para reinventar? Vou contatar com aposentados bem-sucedido e ficar de bem com a vida!

O programa de preparação para aposentadoria, consiste em acolher os servidores com possibilidade de aposentar nos próximos três anos, suavizando o impacto que esta nova fase da vida pode causar, a partir de informações e reflexões sobre diversos temas e assim poder decidir sobre o planejamento de bem-estar e de qualidade de vida.



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



Objetivo: A missão do PPA:

- Oferecer aos servidores informação, reflexão e planejamento de vida após a aposentadoria com novas perspectivas de qualidade de vida.
- Contribuir para resgatar sonhos, repensar os princípios e valores, despertar mudanças biopsicossociais.
- Incentivar a construção de um novo projeto de vida e bem-estar na condição de aposentado, através de palestras educativas.
- Contribuir com a elevação da autoestima e minimizar os conflitos existentes nessa fase.

Público-alvo: servidores com antecedência de 03 anos da aposentadoria.

Metodologia:

Como suporte técnico de palestrantes, a equipe de multidisciplinar formada por servidores municipal na ativa, habilitados para cada assunto: Médico, Psicóloga, Professor de Educação Física, Fisioterapeuta, Dentista, Assistente Social, Nutricionista... Os quais serão identificados e convidados a contribuir com informação pertinente ao tema: Aposentadoria, previdência, abordagem emocional e autoestima, acesso à informação dos recursos sociais disponíveis, cidadania, atividade física e lazer, alimentação, trabalho após aposentadoria, construção do plano para o futuro, orçamento doméstico.

ORIENTAÇÕES PARA OS PALESTRANTES:

- Que seja servidor público, a fim de valorizar os bons profissionais que a Prefeitura tem;
- Comunicar que ele tem 01h para explanação;
- Avisar se vai utilizar pen-drive, notebook ou telão;
- Pedir para que traga por escrito os recursos disponíveis existentes para serem utilizados, por exemplo cursos, orientações ou horário de atividades.
- Se possível deixar cópia da explanação para documentar a informação recebida pelos servidores. (futuramente, pensamos em elaborar uma cartilha contendo informações sobre a pré aposentadoria);

Monitoramento e avaliação:

- Documentar, avaliar mensalmente a cada atividade realizada. (avaliar a qualidade e quantidade);
- Aplicar questionário avaliativo;
- Elaborar relatório anual;

Local: Anfiteatro do Centro Cívico da Prefeitura de Piracicaba.



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



PROGRAMAÇÃO 2019

PARA O SERVIDOR QUE VAI APOSENTAR EM 2019, 2020 e 2021

TEMAS:

1 - PREVIDÊNCIA:

INSS - Previdência Social do Instituto Nacional do Seguro Social

Objetivo: Obter conhecimento sobre o INSS para os servidores que se aposentam em regime CLT.

IPASP – Instituto de Previdência e Assistência Social dos Funcionários Municipais de Piracicaba.

Objetivo: Obter conhecimento sobre o IPASP para os servidores que se aposentam sob o regime estatutário.

2 – ORIENTAÇÕES DO DRH

Objetivo: Conhecer as mudanças no salário pós aposentadoria em regime CLT e Estatutário. Quando entrar com o pedido de aposentadoria? Se já requereu a contagem de tempo de serviço?

3 – ORÇAMENTO DOMÉSTICO E COMO ADMINISTRAR AS CONTAS

Objetivo: Refletir sobre organizar e controlar o orçamento doméstico, ressaltando as perdas como assiduidade, adicional diploma... Sugerir o servidor manter diálogo com a família sobre o orçamento após aposentadoria.

4 - ATIVIDADE FÍSICA E A IMPORTÂNCIA EM EXERCITAR A MEMÓRIA

Objetivo: Os benefícios da atividade física como melhora na qualidade de vida, memorização (ginástica cerebral) e sociabilidade. Incentivo às atividades esportivas para adquirir, melhorar ou manter as condições físicas. Obter conhecimento de programas disponíveis (P. A. M. - Programa de Atividades Motoras).

5 - USO CORRETO DE MEDICAMENTOS

Objetivo: Prestar esclarecimentos sobre o uso de medicamentos, fatores que comprometem o sucesso do tratamento medicamentoso, efeitos colaterais, automedicação e acesso a medicamentos na rede SUS.

6 - SAÚDE BUCAL- SORRIA PARA PREVENÇÃO

Objetivo: Promover a educação, bem como conhecer os recursos de atendimentos disponíveis no município.

7 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Objetivo: Promover a educação alimentar saudável, a fim de evitar problemas de colesterol, diabetes e hipertensão. Obter conhecimento de cursos disponíveis.



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



8 - PERSPECTIVAS PARA VOLTAR AO MERCADO DE TRABALHO APÓS APOSENTADORIA OU VOLUNTÁRIO.

Objetivo: Conhecimento e reflexão sobre tipo de trabalho após aposentadoria

9 - PROGRAMA VIVA MELHOR e DEPOIMENTOS DE APOSENTADOS BEM SUCEDIDOS

Objetivo: Conhecer o funcionamento do programa VIVA MELHOR e interagir com os participantes através da programação, com bate papo descontraído, se retornaram ou não ao mercado de trabalho, refletir sobre as características emocionais da transição de pré para aposentado e adaptação no seu dia a dia.

10 - ABORDAGEM EMOCIONAL

Objetivo: Refletir sobre as características emocionais da transição de pré para aposentado. Elaboração da perda do exercício profissional, da rotina e das relações afetivas. O acolhimento familiar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Vera Lúcia Valschi, Modernidade e velhice. **Revista Quadrimestral do Serviço Social**, ano XXIV, n. 75, p. 35- 54, set. 2003.
- BERZINS, Marília Anselmo Viana da Silva. Envelhecimento populacional: uma conquista para ser celebrada. **Revista Quadrimestral do Serviço Social**, ano XXIV, n. 75, p. 19-34, set. 2003.
- BRASIL. Estatuto do Idoso. 4ª ed. Brasília: Câmara dos Deputados, 2009.
- BRUNO, Marta Regina Pastor. Cidadania não tem idade. **Revista Quadrimestral do Serviço Social**, ano XXIV, n. 75, p. 74-83, set. 2003.
- GIAQUETO, Adriana; SOARES, Nanci. O trabalho e o trabalhador idoso. In: LOURENÇO, Edvânia Ângela de Souza; BERTANI, Iris Fenner; SILVA, José Fernando Siqueira da et. al. (Orgs.). **Trabalho, saúde e serviço social: textos apresentados no VII Seminário de Saúde do Trabalhador de Franca e V Seminário O trabalho em debate**. Curitiba: CRV, 2010. cap. 7. p. 79-94.
- MERCADANTE, Elisabeth F., Velhice: a identidade estigmatizada. **Revista Quadrimestral do Serviço Social**, ano XXIV, n. 75, p. 55-73, set. 2003.
- VERAS, Renato. A longividade da população: desafios e conquistas. **Revista Quadrimestral do Serviço Social**, ano XXIV, n. 75, p. 05-18, set. 2003.
- SITES: IPASP, PREVIDÊNCIA SOCIAL, MINISTÉRIO DA SAÚDE e vários sobre Pré-aposentadoria (GOOGLE).



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



PPA – PROGRAMA DE PRÉ APOSENTADORIA “DE BEM COM A VIDA” **PERGUNTAS E RESPOSTAS**

O QUE VEM A SER O PPA - PROGRAMA DE PRÉ APOSENTADORIA “DE BEM COM A VIDA”?

O programa está vinculado a Secretaria Municipal de Administração e consiste em acolher os servidores com possibilidade de aposentar nos próximos três anos, suavizando o impacto que esta nova fase da vida pode causar, a partir de informações e reflexões sobre diversos temas e assim poder decidir o planejamento de bem-estar e de qualidade de vida.

A aposentadoria é um direito conquistado e preparar para aposentadoria está previsto na Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003/Estatuto do Idoso, Cap. VI, Art. 28/, que diz “O Poder Público criará e estimulará programas de: II – preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania.

É BOM PARA O SERVIDOR? QUAL O OBJETIVO?

Sim, é muito bom ter a oportunidade para refletir sobre o assunto.

A missão do PPA – DE BEM COM A VIDA é oferecer aos servidores em fase de aposentadoria informação, reflexão e planejamento de vida após a aposentadoria com novas perspectivas de qualidade de vida.

O “DE BEM COM A VIDA” visa contribuir para resgatar sonhos, repensar os princípios e valores, despertar mudanças biopsicossociais.

O “DE BEM COM A VIDA” procura incentivar a construção de um novo projeto de vida e bem-estar na condição de aposentado, através de palestras e dinâmica de grupo.

Como resultado, o programa espera contribuir com a elevação da autoestima e minimizar os conflitos existentes nessa fase.

O QUE ACONTECE COM O TRABALHADOR NO PERÍODO DA PRÉ-APOSENTADORIA?

Neste período surgem muitos questionamentos: Aposentadoria é prêmio ou castigo? Aposentei e agora? Como lidar com a fase de transição de pré para aposentadoria? O quê muda no salário? Vou perder assiduidade? O adicional diploma? Como controlar o orçamento na aposentadoria? Tenho dúvidas quanto a Previdência. Vou perder os vínculos afetivos com os amigos? Como será o acolhimento familiar? O quê estou sentindo nesta fase: solidão, isolamento, medo? Vou voltar ao mercado de trabalho? Prestar serviço voluntário? É momento para reinventar? Vou contatar com aposentados bem-sucedidos?

Para muitos, a aposentadoria que durante a vida profissional poderia ser considerada um objetivo, agora pode representar perdas do status social de servidor ativo para a condição de inativo. Se não houver planejamento para aposentadoria, ao mesmo tempo em que se tem uma sensação de liberdade há um sentimento de exclusão, que pode levar a depressão, surgimento de doenças e outros malefícios.



SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIRACICABA



A PRESENÇA É OBRIGATÓRIA?

Não, o PPA – DE BEM COM A VIDA é um programa disponível aos que sentem interesse em refletir e planejar para aposentadoria, com qualidade de vida.

SE PARTICIPAR DO PPA PERCO MEU DIA DE TRABALHO OU ASSIDUIDADE?

Não, não perde o dia de trabalho e nem a assiduidade. No final do mês é encaminhado a lista de presença para o Núcleo Administrativo informando que esteve presente no PPA.

SE APOSENTAR, MAS OPTAR CONTINUAR TRABALHANDO POSSO PARTICIPAR?

Sim, pois o programa oferece oportunidade de informação e reflexão.

QUANDO O SERVIDOR PODE PARTICIPAR?

Servidores com antecedência de 03 anos da aposentadoria.

COMO PARTICIPAR?

Através de requerimento no Núcleo de Apoio Administrativo – NAA., e posteriormente o NAA encaminha a coordenadora do programa.

ONDE, DIA E HORÁRIO QUE PARTICIPAM OS SERVIDORES?

É realizado uma vez por mês, no Centro Cívico, das 09h às 12h, conforme agendamento.

QUEM SÃO OS PALESTRANTES E QUAIS OS TEMAS ABORDADOS?

Como suporte técnico de palestrantes, a equipe de multidisciplinar formada por servidores do município na ativa, habilitados para cada assunto: Médico, Fisioterapeuta, Assistente Social, Psicóloga, Dentista, Professor de Educação Física, Nutricionista... E outros.

O Servidor está convidado a participar e se preparar para aposentadoria porque é tempo para despertar para mudanças, planejar, conhecer melhor a si mesmo...

Porque não se aposenta da vida.

