

Planejamento para qualidade de vida

Você já parou para pensar como estará a sua vida quando decidir se aposentar? Para estimular reflexões sobre o papel social do trabalho e planejamento de carreira, a equipe multiprofissional da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT) criou o Programa de Educação para Aposentadoria INCA (PEAI), que realizou palestras em todas as unidades do Instituto nos meses de setembro e outubro. O *Informe INCA* conversou com duas das idealizadoras do Programa, a assistente social Fabiana da Glória e a psicóloga Ilse Pietz, que contaram como surgiu a ideia e como foi a participação dos funcionários.

Informe INCA: O que é o Programa de Educação para Aposentadoria INCA (PEAI)?

Fabiana da Glória – É um conjunto de ações relacionadas à promoção da saúde e ao desenvolvimento humano, que atende às diretrizes previstas na Política de Atenção à Saúde e Segurança do Servidor Público Federal (PASS). A aposentadoria é um acontecimento que exige adequações no estilo de vida do indivíduo, nas relações sociais, familiares e de trabalho. Pensar em planejamento desde cedo é fundamental para a qualidade de vida no futuro. Por isso, criamos ciclos de três encontros semanais com palestras de duração de duas horas em todas as unidades do Instituto. O público não foi restringido a apenas quem estivesse próximo da aposentadoria, qualquer pessoa com interesse no assunto pôde participar. Os temas foram *Legislação e Finanças, Saúde e Rede Social e Projeto de Vida*. Contamos com a presença do advogado da Associação dos Funcionários do Instituto Nacional de Câncer (Afinca), Paulo Américo Lopes Franco, e do palestrante Adenias Gonçalves Filho, da Escola de Educação Financeira da Rioprevidência, que abordou os aspectos psicológicos do endividamento. Os participantes assistiram a vídeos motivadores e depoimentos de pessoas que já se aposentaram e preencheram um cronograma fictício de como seria seu dia a dia em casa após a aposentadoria, entre outras atividades.

Informe INCA: Como surgiu a ideia?

Fabiana da Glória – Observamos no atendimento diário que muitos funcionários protelavam a aposentadoria por questões financeiras, sociais, emocionais ou por não terem se planejado. Com isso, vimos a necessidade de implementar um programa que atendesse a essas demandas. Visitamos diversas instituições que realizavam atividades sobre o tema, como a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Petrobras, Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro e as universidades Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) e



Fabiana da Glória e Ilse Pietz (no meio) e as estagiárias da Assistência Social que colaboraram para o projeto

Federal Fluminense (UFF). Colhemos várias ideias e fizemos o curso a distância *Educação para Aposentadoria – Promoção da Saúde e Desenvolvimento na Administração Pública Federal*, da Universidade de Brasília (UnB), que nos ajudou a construir os módulos do Programa.

Informe INCA: Como foi a receptividade dos funcionários em relação às palestras?

Ilse Pietz – Por estarmos em uma instituição de saúde, normalmente temos dificuldade de adesão dos funcionários, por isso fizemos módulos itinerantes para levar as palestras a todas as unidades e facilitar a participação. Criamos um espaço de escuta e discussão entre os servidores, que, com um clima descontraído, se sentiram abertos para a troca de experiências. Com isso, teve até quem tomou providências imediatas, como, por exemplo, um funcionário que, após assistir às palestras, decidiu tirar seu passaporte. Ele participou de uma atividade que consistia em escrever uma carta como se já estivesse aposentado há cinco anos. Como escreveu que teria visitado os Estados Unidos, se deu conta naquele momento que ainda nem havia solicitado o documento. Pelo fato de enfatizarmos a necessidade de planejamento para que se possa chegar à aposentadoria com qualidade de vida, os servidores entenderam que devem começar a se programar e a ter cuidado com a saúde muito antes de se aposentar. Esta compreensão gerou demandas em relação a como a instituição poderia contribuir para que isso pudesse ser viabilizado, como oferecer um espaço para a realização de atividades físicas ou de relaxamento, como dança de salão, alongamento, yoga ou meditação.

Informe INCA: Há planos para que o PEAi continue no próximo ano?

Ilse Pietz – Sim. Em 2016 pretendemos mudar alguns módulos, dedicar mais tempo aos temas sobre saúde financeira e legislação, que hoje têm uma hora cada. Este foi um programa piloto que nos trouxe novas ideias. Há também um projeto em andamento atrelado ao PEAi para levantar o perfil e a realidade dos trabalhadores do INCA em relação à aposentadoria, do qual uma das ferramentas são questionários que aplicamos em momento anterior às palestras. A longo prazo, poderemos dar um retorno em relação aos impactos do Programa junto aos servidores da instituição.