

A vertical decorative bar on the left side of the title, consisting of a series of parallel diagonal lines in white and light blue.

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA (PPA)

SOBRE O GUIA

Este documento foi elaborado pela Comissão Técnica Centro-Norte de Estratégias e Criação de Valor com o objetivo de apresentar às Entidade Fechadas de Previdência Complementar e suas Patrocinadoras algumas orientações e sugestões para a elaboração de um Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA).

O Guia para a implementação de um PPA apresenta um conjunto de ações que pode servir de subsídio aos profissionais que atuam na área de gestão de pessoas da patrocinadora ou das próprias Entidades.

Este Guia não tem a pretensão de ser totalmente abrangente ou esgotar o tema, dado que cada programa necessita ser concebido sob medida para cada realidade.

As ações de **preparação para a aposentadoria** fazem parte de um processo de amadurecimento e representam um grande desafio para as EFPC, que transborda a administração dos planos de benefícios. Para o sucesso dessas ações, é fundamental a parceria do patrocinador, um importante aliado para oferecer e incentivar a Educação Financeira e Previdenciária.

O guia está ordenado de forma a proporcionar ao leitor uma contextualização teórica acerca do tema apresentado, orientações de como elaborar um PPA e sugestões de ações.

SUMÁRIO

- 4.** INTRODUÇÃO
- 6.** PONTO DE PARTIDA
- 8.** PERSONAS
- 10.** RELACIONAMENTO E EMOÇÕES
 - 13.** PSICOLOGIA
 - 14.** FAMÍLIA
 - 16.** SOBRENOME CORPORATIVO
 - 18.** NINHO VAZIO
- 20.** SENTIMENTOS, EMOÇÕES E PREVIDÊNCIA
- 22.** BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA
- 34.** EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

INTRODUÇÃO

Para compreender a importância de criar um Programa de Preparação para Aposentadoria, é importante perceber como a educação financeira pode melhorar a vida das pessoas.

As recentes mudanças demográficas, decorrentes da redução da mortalidade e do conseqüente envelhecimento populacional, vem causando grande pressão no orçamento da previdência social, que cada vez vem contando com recursos mais reduzidos para o pagamento de aposentadorias. Com isto, o segmento da previdência complementar está sendo difundido como a solução para uma aposentadoria mais tranquila. Entretanto, para que as pessoas decidam pela contratação de um plano de previdência complementar, é necessário inicialmente incentivar a educação financeira e previdenciária.

Esse procedimento educacional tem por objetivo difundir a cultura da previdência, sugerindo formas de agir para ter uma vida financeira saudável. É comum vermos pessoas que, por não terem administrado de forma eficiente o seu patrimônio, tiveram grandes perdas ao longo de suas vidas. Da mesma forma, vemos indivíduos que sempre tiveram uma vida restrita e, ainda assim, após 30, 40 anos de intenso trabalho, se afligem quando chega a hora de se apo-

sentar, pela eminência de redução de seus proventos.

Atualmente, vivemos um expressivo aumento na população de aposentados e, com a longevidade, a tendência é aumentar ainda mais esse público. Com isto, se torna necessário começar a pensar na aposentadoria o quanto antes, para que as pessoas tenham a oportunidade de se preparar e fazer suas próprias escolhas.

Embora a vida seja composta de ciclos naturais e a aposentadoria faça parte desse processo, essa fase muitas vezes é encarada como a fase do encerramento da vida laboral. Acostumado a uma rotina de trabalho diário, o empregado, de repente, ao tornar-se um aposentado, muitas vezes se sente perdido.

A aposentadoria pode ser um tanto assustadora para muitos. Traz a sensação de liberdade e, ao mesmo tempo, o sentimento de exclusão, de envelhecimento e, em muitos casos, de inutilidade. Essas condições podem gerar uma situação propícia a um quadro de depressão, e conseqüentemente o surgimento de doenças que podem levar até mesmo à morte.

E aí vem a pergunta:

O QUE AS EFPC E AS PATROCINADORAS ESTÃO FAZENDO PARA AJUDAR O PARTICIPANTE A GARANTIR A QUALIDADE DE VIDA NA APOSENTADORIA?

O **patrocinador** pode ser o grande incentivador desse processo, sendo o meio para que o profissional reflita sobre o assunto e tenha tempo para se preparar. Afinal, o fator tempo pode ser determinante para ter ou não escolhas quando o momento da aposentadoria chegar.

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) visa apresentar ao participante diversas opções para desfrutar de uma boa aposentadoria, trazendo a reflexão de como ele quer estar no momento em que a aposentadoria chegar.

PONTO DE PARTIDA

Não existe uma fórmula precisa para a elaboração de um Programa de Preparação para a Aposentadoria, cada empresa tem as suas especificidades e o formula de acordo com suas necessidades. Compete à equipe profissional adequar a proposta de acordo com a realidade da empresa, levando em conta os recursos disponíveis e as estratégias adotadas para as ações.

As orientações a seguir podem ser úteis para preparar o programa:

1. Elaboração de Pesquisa para conhecer o perfil dos empregados: esse instrumento, cujo preenchimento deve ser facultativo, tem por objetivo coletar dados que possibilitem ajudar a empresa a preparar o programa sob medida. É muito importante saber o que se pretende com cada pergunta realizada. As informações serão compiladas individualmente, respeitando, obviamente, o sigilo das informações prestadas.

1.1 A pesquisa deve conter questões como: nome (opcional); cargo atual; tempo de trabalho comprovado; tempo de trabalho na empresa; estado civil; idade; interesses atuais; idade com a qual pretende se aposentar; se já sabe o que pretende fazer depois que se aposentar, entre outras.

2. Aplicação de Entrevista: caso a organização julgue necessário, para incrementar a pesquisa afinar ainda mais os dados, vale fazer entrevistas. É importante apresentar o que se almeja avaliar, fazer o uso de um roteiro flexível, considerando o tempo disponível para a concretização da entrevista e os objetivos definidos para a pesquisa.

2.1 Escopo da entrevista: neste momento são apresentados os itens constantes na pesquisa, visando estimular possíveis dúvidas, fornecer maiores esclarecimentos e buscar informações mais detalhadas. É recomendado que a entrevista seja individual. Todavia, caso haja concordância dos entrevistados, pode ser realizada em pequenos grupos com faixa etária aproximada;

2.2 Realização da entrevista: o ideal é a preparação (espaço físico, profissional capacitado, etc,) para que a entrevista ocorra de forma natural, evitando que o entrevistado se sinta inibido ou com dificuldade para se expressar. Devem ser tomados os devidos cuidados para que a abordagem dos assuntos não seja diretiva, sendo realizada de forma clara, aberta e sem pressão.

PONTO DE PARTIDA

3. Compilação dos dados coletados: após reunir e interpretar as informações, será possível traçar alguns perfis da massa. Esses perfis podem ser segregados, e são eles que irão nortear as ações a serem desenvolvidas para cada grupo. Chamamos esses perfis de “*personas*”, que são personagens criados com base em pesquisas e em pessoas reais. Mais adiante será possível entender melhor esse conceito.

4. Desenho do Programa de Preparação para Aposentadoria: com base no resultado dos dados coletados, será possível definir o conjunto de ações que irá compor o programa e escolher a melhor forma de aplicação, bem como a sua periodicidade.

4.1 A seguir são propostas algumas diretrizes e respectivas ações:

4.1.1 RELACIONAMENTO E EMOÇÕES

4.1.2 BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA

4.1.3 EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

PERSONAS

As personas são personagens criadas com base em pesquisas e em pessoas reais. Elas orientam as decisões e representam o público que se pretende atingir. A definição das personas é baseada em dados reais sobre comportamentos e características demográficas, assim como em histórias pessoais de vida, motivações, objetivos, desafios, preocupações e medos.

Um exemplo da importância da criação de personas é que homens e mulheres encaram a adaptação à aposentadoria de formas diferentes. Em geral, como a mulher se divide entre as suas várias funções na sociedade (como esposa, avó, mãe e filha), a ausência do trabalho poderá não ser tão significativa. Todavia, quando o trabalho envolve realização intelectual, a perda pode ser tão traumatizante para a mulher quanto para o homem¹.

Para exemplificar e sustentar as ações propostas neste Guia, foram criadas quatro personas, apresentadas a seguir.



Persona 25

João tem 25 anos, é solteiro, formado em administração e mora ainda com os pais. Quando não está trabalhando, fica em casa assistindo Netflix e ao mesmo tempo utilizando as redes sociais, interagindo com amigos. Gosta de sair com amigos para festas e bares. Seu maior sonho é viajar o mundo inteiro e o seu medo é ficar desconectado das redes sociais.



Persona 35

Carla tem 35 anos, é casada e tem um filho de 2 anos. Mora em um apartamento financiado, longe do trabalho. Atualmente está fazendo um MBA. Quando não está trabalhando, gosta de descansar e aproveitar o momento com a família. Geralmente nos finais de semana vai em alguma festa de criança. Seu maior objetivo é realizar os sonhos do seu filho e tem medo da violência atual.



Persona 45

Leandro tem 45 anos, é divorciado e tem 2 filhos, de 12 e 14 anos. Trabalha e tem 20 anos de contribuição. No momento está pensando em fazer alguma reciclagem nos estudos. Está procurando um (a) companheiro(a). Quando não está trabalhando e não está com os filhos, gosta de sair com os amigos depois do trabalho para Pub's. Sua preocupação é com o custo da educação dos filhos, escola e faculdade. Quer ter uma vida financeira boa, que proporcione boas viagens.



Persona 55

Teresa tem 55 anos e mora com o marido. Tem 3 filhos e 3 netos. Está preocupada com o momento da aposentadoria. Todos os meses entra no portal para simular sua aposentadoria. Sabe que é necessária uma renda extra, além do INSS.



4.1.1. RELACIONAMENTO E EMOÇÕES

A forma como as pessoas são tratadas impacta no seu crescimento, desenvolvimento e saúde mental. Assim, quando falamos em cultivar relacionamentos, não estamos falando apenas em conquistar o colaborador nos primeiros meses de contratação, mas todo o período em que permanecer na empresa.

Quando o empregado é reconhecido pelo seu esforço e pelo seu tempo de serviço, cria-se um vínculo entre empregado e o empregador. Logo, a empresa deixa de viver uma “troca de favores” (você me ajuda com seu trabalho e eu te ajudo a ter dinheiro), para construir relacionamentos.

Segundo Erbolato (2002), a aposentadoria é considerada um evento normativo da velhice, podendo representar um marco para seu início. Para o autor, a perda do papel profissional e o afastamento dos relacionamentos ligados

ao contexto ocupacional são frequentemente associados a prováveis consequências estressantes.

Uma experiência positiva na inatividade depende de um projeto de envelhecimento ativo para potencializar a qualidade de vida, autonomia física e financeira, a manutenção da atividade funcional, o bem-estar físico, social e mental, ao longo do curso da vida. Assim, programas preventivos e políticas direcionadas ao planejamento da aposentadoria são fundamentais para proporcionar bem-estar e minimizar os riscos à saúde nessa etapa da vida.

Levando-se em consideração a centralidade do trabalho e a sua influência na constituição psíquica das pessoas, pode-se imaginar as consequências da aposentadoria na vida dos trabalhadores, considerando-se que a aposentadoria é o momento em que se deixa de trabalhar cotidianamente,

não se tem mais horários prefixados (Bittencourt et al., 2011).

A aposentadoria coincide com fenômenos como “ninho vazio”, período compreendido entre o momento em que o último filho deixa a casa e ocorre a morte de um dos parceiros, perda de participação social, tempo livre, entre outros (Sartori; Zilberman, 2009).

Embora a aposentadoria, muitas vezes, seja vista como algo que representa a libertação de horários e da rotina, muitos trabalhadores, ao se depararem com a realidade, não sabem o que fazer com o tempo livre (Novo; Folha, 2010).

Ao longo dos anos de trabalho, são criados vínculos e desenvolvidos afetos que podem tornar maiores as dificuldades do rompimento. Dessa forma, “é importante que se possa compreender e orientar essas mudanças de maneira positiva”, para que “possam ser superados os receios de se construir uma aposentadoria digna” (idem, p.4).

Nesse cenário, o acompanhamento do empregado durante sua carreira na instituição, preparando essa pessoa para o desligamento da empresa e para a aposentaria é importante e salutar.

Para Soares (2000)², um programa com esse formato deve contribuir com a reflexão sobre o projeto de vida pessoal e profissional, e, a partir de tal reflexão, auxiliar as pessoas a se darem conta de como lidam consigo mesmas e com as relações de trabalho e sociais, para então, se necessário, reestruturar tais relações, de um modo adequado para si mesmo e para a sociedade. É fundamental que, nesse

processo, os indivíduos construam “pontes” entre o mundo interno e externo e aprendam a lidar com as possibilidades e as limitações presentes em ambos. Como explica Soares (2002)³, um bom programa de preparação auxilia a romper o vínculo com a antiga profissão para poder ir em busca da verdadeira escolha de uma atividade que responda às necessidades da pessoa e também para facilitar ao indivíduo a compreensão de seu progresso em suas sucessivas “escolhas”, auxiliando-o a ver a relação existente entre as diversas decisões que vai tomando ao longo da vida profissional, a fim de projetar um futuro com qualidade de vida e realizações.

2 Soares, D. H. P., Krawulski, E., Siqueira, M. B., Caetano, S. S., & Cascaes, C. T. (2000). Reorientação profissional, orientação e o processo de escolha: notas sobre experiências vividas.

3 Soares, D. H. P. (2002). A escolha profissional: do jovem ao adulto. São Paulo: Summus.

- Dentro da diretriz Relacionamento e Emoções, serão abordados os seguintes temas:



PSICOLOGIA

Acolhimento • acompanhamento na saúde mental • autoanálise



FAMÍLIA

Planejamento familiar • foco no projeto de vida, com participação da família



SOBRENOME CORPORATIVO

Ser além do (a) profissional • ser protagonista da própria vida



NINHO VAZIO

Pensar em si • importância do relacionamento humano para o desenvolvimento emocional • criar os filhos para o mundo e se preparar para encarar essa realidade

Algumas estratégias podem ser aplicadas e compartilhadas com todas as personas, já outras, são direcionadas de acordo com cada perfil. Posto isso, serão apresentadas sugestões de ações que poderão ser implementadas.





PSICOLOGIA

Acolhimento • acompanhamento na saúde mental • autoanálise

PSICOLOGIA | ACOLHIMENTO

O acolhimento traduz a entrada do empregado na empresa e as ações são indicadas para toda a massa.

Personas 25; 35; 45 e 55

AÇÕES:

- ▶ **Entrada:** evento de boas-vindas;
- ▶ **Campanha de endomarketing:** comunicar a Entidade sobre a chegada do novo colaborador, traçando previamente o perfil do novo empregado;
- ▶ **Vídeo institucional:** apresentar ao novo colaborador o histórico da Entidade, missão, visão e valores, portfólio;
- ▶ **Tour pela empresa:** agendar com as áreas para a apresentação acontecer de forma acolhedora;
- ▶ **Disponibilizar informações importantes:** o novo colaborador deve receber um kit de boas-vindas, com código de ética, orientações gerais, atribuições do cargo.

PSICOLOGIA | ACOMPANHAMENTO NA SAÚDE MENTAL

Personas 25; 35; 45 e 55

AÇÕES:

- ▶ Palestras e oficinas sobre *burnout* (distúrbio psíquico

de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, cuja causa está intimamente ligada à vida profissional);

- ▶ **Plantões de atendimento psicológico,** com duração de 40 minutos cada sessão, preferencialmente em ambiente fora da empresa;
- ▶ **Adoção de intervenções** como parte de uma estratégia integrada de saúde e bem-estar que inclua prevenção, identificação precoce, apoio e reabilitação;
- ▶ **Treinamento de gerenciamento de tempo;**
- ▶ **Pesquisas de monitoramento:** Periodicamente, aplicar pesquisa voltada à saúde mental dos colaboradores, para acompanhar se as ações estão adequadas ao grupo.

PSICOLOGIA | AUTOANÁLISE

Personas 25; 35; 45 e 55

AÇÕES:

- ▶ **Prática constante;**
- ▶ **Palestras e plantões** de atendimento psicológico, com duração de 40 minutos cada sessão, preferencialmente fora da empresa.



FAMÍLIA

Planejamento familiar • foco no projeto de vida, com participação da família

FAMÍLIA | PLANEJAMENTO FAMILIAR

Personas 25; 35; 45 e 55

AÇÕES:

- ▶ **Orçamento:** Controlar despesas mensais, definir uma reserva financeira, racionalizar gastos;
- ▶ **Formação familiar (escolhas):** Casar, ter filhos, ter dependentes financeiros, quanto tudo isso representa no orçamento?;
- ▶ **Projetos de vida:** Investimentos com educação, saúde, lazer, viagens, bens materiais;
- ▶ **Palestras e cursos:** Oferecer aos empregados eventos com o tema “Seja Educador Financeiro da sua Família”, para que cada família possa desenhar um planejamento voltado aos desejos/sonhos de todos, incluindo sempre a previdência como uma das prioridades a longo prazo. Oferecer também cursos voltados para educação previdenciária em família, podendo ser utilizados jogos educativos, inclusive competições com premiações diferenciadas.

FAMÍLIA | FOCO NO PROJETO DE VIDA COM A FAMÍLIA

Incluir ou não a família nos projetos vida e avaliar o que pode melhorar. A qualidade do tempo que se passa junto com a família merece atenção contínua. É preciso encontrar

o equilíbrio entre a vida pessoal, familiar e profissional, para evoluir em todas as partes.

- ▶ Conheça as prioridades de todos os envolvidos (do empregado e de seus familiares). Para o relacionamento amadurecer, é preciso que todos se coloquem no lugar do outro, respeitem as diferenças e tentem enxergar os valores individuais, para minimizarem os conflitos. O apoio de profissionais, como psicólogos, pode tornar mais fácil a prática dessas ações.

Personas 25; 35; 45 e 55

AÇÕES:

- ▶ **Consultoria financeira** – com especialistas, fica mais fácil mostrar que uma família é como uma empresa. Isso significa que ela tem custos fixos e variáveis, assim como também tem receitas. Organização financeira não está relacionada à quantidade de renda. O planejamento deve ser um hábito para todos os tipos de famílias, com valores que entram e saem identificados e metas definidas (com prazos e custos).

Com auxílio de consultoria, as pessoas podem ter a orientação certa de como dar o primeiro passo, que é engajar toda a família no planejamento, realizando reuniões que tenham como objetivo a definição de metas em relação às finanças. O objetivo é conscientizar todos de que as despesas devem ser sempre menores do que as receitas. Além disso, ao definir as metas, o dinheiro precisa ser controlado e a chave



FAMÍLIA

Planejamento familiar • foco no projeto de vida,
com participação da família

para isso é a antecipação.

É primordial mostrar as melhores opções de investimentos, para cada família fazer a escolha mais adequada ao seu perfil. É o momento de ressaltar a importância da previdência complementar para toda a família. Com a implementação de planos familiares, as Entidades fechadas, por serem sem fins lucrativos, oferecem resultados mais relevantes.





SOBRENOME CORPORATIVO

Ser além do (a) profissional • ser protagonista da própria vida

SOBRENOME CORPORATIVO | SER ALÉM DO PROFISSIONAL

Personas 25; 35; 45 e 55

Equilibrar os vários papéis (pessoal, profissional e familiar). Destacar os aspectos positivos dessa nova fase da vida. Tais atividades podem ser consideradas verdadeiros antídotos contra depressão e outras insatisfações de um tempo ocioso, pois favorecem a incorporação de novas opções de identidade social e de reforço da autoestima.

▶ Incluem-se nessas ações o desenvolvimento de novas atividades ligadas a cultura, lazer, esportes, trabalhos manuais, filantropia, entre outros.

Para a adequada execução, é importante o desenvolvimento de ações multidisciplinares, incluindo educadores, assistentes sociais, profissionais de educação física, gerontólogos, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, enfermeiros, entre outros.

AÇÕES:

- ▶ Oferecer palestras motivacionais, para mostrar aos profissionais a importância de traçar objetivos e metas na carreira, sem se engessarem;
- ▶ Oferecer capacitação para os profissionais enxergarem o leque de oportunidades que podem surgir na fase de

aposentadoria, como o empreendedorismo. Carregar o sobrenome corporativo pode interferir nos projetos pessoais. Especialistas, como psicólogos ou empreendedores podem mostrar de forma mais leve e com experiências reais como o mundo é rico em oportunidades, e motivar todos a ficarem sempre em modo BETA, ou seja, em aprimoramento contínuo, em busca de sua melhor versão;

▶ Incentivar o empregado a ter uma segunda habilidade, trabalhando com alguma coisa que gosta, para que essa segunda ocupação se torne uma terapia e não uma obrigação. Essa seria uma extensão das ações do Ninho Vazio, pois aprenderia nas oficinas e praticaria na vida real. Exemplos: venda de bolos/tortas, produção de enfeites decorativos para festas, costuras e bordados de roupas, fotografia, marcenaria, aula particular, participar de uma banda ou coral.

SOBRENOME CORPORATIVO | SER PROTAGONISTA DA PRÓPRIA VIDA

Personas 25; 35; 45 e 55

Refletir sobre os valores e as crenças, aprender e praticar o gerenciamento do tempo.

AÇÕES:

- ▶ *Workshops*, palestras motivacionais e grupos de trabalhos



SOBRENOME CORPORATIVO

Ser além do (a) profissional • ser protagonista da própria vida

voltados ao tema;

- ▶ Capacitação: buscar novos cursos para aperfeiçoar o currículo;
- ▶ Realizar debates, eventos, aconselhamento e coaching sobre o tema.





NINHO VAZIO

- Pensar em si • importância do relacionamento humano para o desenvolvimento emocional
- criar os filhos para o mundo e se preparar para encarar essa realidade

NINHO VAZIO | PENSAR EM SI

A Síndrome do Ninho Vazio é conhecida como o sofrimento relacionado à perda do papel da função dos pais devido à saída dos filhos de casa. A fase do ninho vazio traz consequências preocupantes, e os principais sintomas são, depressão, distúrbios do sono, melancolia, distúrbios alimentares, diminuição da libido, raiva, dentre outros. Nos casos em que a tristeza se prolonga e acompanha a ausência de objetivos, é necessário maior atenção, pois esta tristeza pode impulsionar um preocupante quadro depressivo.

A síndrome do ninho vazio atinge tanto o homem quanto a mulher, em intensidades diferentes, porque a personalidade de cada indivíduo influencia no modo como a separação é encarada, sendo que alguns indivíduos tendem a sofrer mais. Embora já seja certo que esta separação irá ocorrer, muitas pessoas, em especial as mulheres, não estão preparadas para esse momento.

Pensar mais em si próprio e ter mais tempo para realizar todos os sonhos que ficaram para trás em um período da vida em que não tinha tempo de realizá-los.

Praticar aquele esporte ou *hobby* predileto que não tinha tempo, por ter tantos afazeres domésticos a serem efetuados a tempo e a hora para o bem-estar dos filhos (vide capítulo “Bem-Estar”).

NINHO VAZIO | A IMPORTÂNCIA DO RELACIONAMENTO HUMANO PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Personas 45 e 55

Para casais que vivem juntos, pensar na possibilidade da mudança, na oportunidade de recomeçar, voltar a namorar, reformular os valores da vida a dois e, em todos os momentos, compartilhar.

Para aqueles que vão ficar sozinhos, pensem em uma nova “aventura”, na possibilidade de conhecer alguém para uma vida a dois ou de juntar-se com os amigos para programas sociais.

E se ainda assim for difícil enfrentar esta etapa da vida, um profissional de Psicologia pode contribuir com métodos que vão ajudar na compreensão e na mudança de comportamento, para que o sujeito em questão possa administrar seus sentimentos, encarando com normalidade e entendendo melhor não só essa etapa da vida, mas também outras que porventura possam surgir.

AÇÕES:

- ▶ **Alguém Precisa de Você** – Oferecer incentivos para participação em projetos sociais, sejam projetos pessoais ou apoiando outras instituições, mostrando o impacto positivo dessa ação;
- ▶ **“A Felicidade de Estar Sempre Ocupado”** – Promover



NINHO VAZIO

- Pensar em si • importância do relacionamento humano para o desenvolvimento emocional
- criar os filhos para o mundo e se preparar para encarar essa realidade.

ações como Oficinas de arte/artesanato, de culinária, bolsa de estudo de idiomas, cursos de fotografia;

- ▶ **Promover a Sexta-feira *Light*** – com aulas de dança, yoga e/ou pilates nas sextas-feiras, buscando assim um interesse maior por outras atividades que poderão ter continuidade na aposentadoria.

NINHO VAZIO | CRIAR OS FILHOS PARA O MUNDO E SE PREPARAR PARA ESSA REALIDADE

Personas 45 e 55

Pensar positivamente na situação, orgulhando-se de ter cumprido a missão de criar os filhos e fazer deles homens e mulheres independentes.

Manter um bom relacionamento com os filhos, para o momento não pesar tanto emocionalmente.

AÇÕES:

- ▶ **Tire seus sonhos da gaveta** – A Entidade pode começar essa ação, na fase de acolhimento do colaborador. Faça uma atividade de reflexão, de forma que a pessoa se coloque como protagonista da sua própria vida e trace sonhos que pretendem realizar a longo prazo, sem limite de número, preço ou tempo. O ideal é que esse exercício seja praticado ao longo da vida profissional. Encontre novos hobbies, pratique exercícios, comece um novo curso e aprenda coisas novas. Reflita honestamente sobre as ações

que te dão prazer. Ao longo da vida, as pessoas acabam adiando uma lista de atividades prazerosas por conta da correria diária. Faça uma lista com tudo que deseja realizar e coloque-se no centro da sua vida. Então, no momento do ninho vazio, será a hora de tirar todos os sonhos da “gaveta”. A Entidade pode fazer uma cerimônia de entrega dos sonhos, para estimular o empregado a colocar em prática tudo o que sempre desejou e ainda não conseguiu realizar.



SENTIMENTOS, EMOÇÕES E PREVIDÊNCIA

AÇÕES:

Persona 25

Orientação Profissional: Para os empregados que estão no início da carreira e sedentos por conhecimento, um **bate-papo aberto com profissionais experientes** sobre seus planos profissionais pode valer mais do que qualquer prêmio ou recompensa financeira.

Que tal dar a opção de presentear o empregado no seu primeiro ano de empresa com uma “mentoria” de algumas horas, com os diretores ou até com o presidente da empresa?

O primeiro aniversário de trabalho do empregado também é uma ótima data para presentear-lo com a camiseta da empresa. Você também pode presentear-lo novamente a cada dois anos, por exemplo, podendo ter modelos diferentes para quem for mais antigo.

Persona 35

Após a ambientação, as empresas precisam reconhecer ainda mais o esforço e homenagear os empregados pela maturidade profissional que está sendo construída. Esse reconhecimento profissional é importante porque o empregado se sente **estimulado a continuar progredindo** e percebe que seu esforço está sendo notado.

Cursos para desenvolvimento profissional: Nesta etapa, nada mais **estratégico** do que investir no desenvolvimento profissional do colaborador. Ofereça **cursos, presenciais ou online**, que agreguem valor para suas tarefas diárias, ou ingressos para **feiras ou outros eventos** do segmento.

Vales-compra: Uma ótima opção é deixar que o próprio empregado escolha o presente que quer ganhar, através de vales-compra. Escolha estabelecimentos que tenham opções de **presentes para todos os gostos** e presenteie os colaboradores com valores que caibam no orçamento



da empresa. É possível inclusive desenvolver parcerias com esses estabelecimentos para dar descontos especiais aos empregados.

Prêmios de baixo custo: São raras as empresas em que o orçamento para ações de endomarketing é abundante. Porém, há diversas opções de reconhecimento ou premiação de baixo custo que você pode utilizar. O importante é não deixar o aniversário de tempo de trabalho passar em branco. Veja: livros do gosto do colaborador; canetas; bolsas ou carteiras; flores; vale massagem, corte de cabelo, maquiagem ou manicure; garrafa de vinho, espumante ou cerveja artesanal; almoço por conta da empresa; cesta de produtos alimentícios.

Persona 45

Happy hour: Seja um cafezinho pela manhã ou então um “*open beer*” no final do dia. A ideia é promover uma festividade para não passar em branco o aniversário do tempo de empresa do colaborador.

É relativo dizer em que momento um colaborador estará maduro o suficiente na empresa para tomar decisões, exercer um poder de influência nas atividades rotineiras da corporação e replicar seu conhecimento.

Persona 55

Homenagear empregados que já possuem longo tempo de casa pode vir a ser uma solução para que os frutos do trabalho desse empregado venham ainda mais qualificados.

Parabenização de todos: Uma ação muito bacana é disponibilizar nos canais de Comunicação Interna da empresa o ramal do colaborador que está comemorando o tempo de casa. Assim quem se sentir confortável vai poder parabenizar e agradecer à pessoa pelo serviço prestado.

Junto com a homenagem, você ainda **estimula a integração** entre as pessoas.



4.1.2. BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA

Começamos a envelhecer desde o nascimento. É importante entender essa realidade e lidar com ela de forma natural, nos preparando para a aposentadoria, construindo e vivenciando o bem-estar desde sempre.

Partindo do princípio de que o bem-estar é essencial em qualquer fase da vida, ou seja, esse conjunto de práticas que engloba uma boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais, além de controle do estresse, devem ser praticados principalmente na aposentadoria, momento em que, geralmente, se vive outro estilo de vida.

E como nunca é tarde para aprender, a qualquer tempo a empresa pode incentivar a prática das orientações contidas neste Guia, criando hábitos e um estilo de vida que proporcione bem-estar principalmente na aposentadoria,

pois envelhecer em paz e com saúde, não tem preço.

Prepare-se para conhecer e construir um novo futuro a partir da próxima página.

SAÚDE | ALIMENTAÇÃO

Além de vivermos mais, o ideal é que vivamos melhor. Hoje em dia, vive-se mais, mas, em boa parte dos lares, à custa de muitos remédios, com algumas limitações físicas ou mentais ou tendo que conviver com desconfortos de todos os tipos. Muita gente acredita que as doenças ou os incômodos sentidos em todas as fases da vida dificilmente serão revertidos. A boa notícia é que estão enganados.

A alimentação, por ser normalmente a principal causa da maioria dos males que sofremos, pode também ser a nossa

maior aliada para combatê-los. Devemos estar vigilantes em todas as fases de nossa vida.

Divulgar e incentivar algumas dicas simples que valem para todos nós, como:

- **Ter horários de rotina para comer e tente segui-los**

Café da manhã, almoço, café da tarde e jantar e, caso necessitar de mais, fazer outras refeições nos intervalos com alimentos de qualidade.

- **Escolher um lugar agradável para se alimentar**

Ambientes limpos, tranquilos e arejados conferem maior conforto, segurança e autonomia. Impactam positivamente na autoestima, no preparo das refeições e no prazer à mesa.

- **Desfrutar de companhia em suas refeições**

A presença de familiares, amigos ou vizinhos na hora das refeições proporciona mais prazer e favorece o apetite. Escolher uma ou mais refeições na semana para estar na companhia de alguém, mantendo a alegria do convívio social com pessoas queridas.

- **Preferir os alimentos na sua forma mais natural**

Diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', sopa e macarrão 'instantâneo', 'temperos-industrializados', embutidos etc.). Eles tendem a conter quantidades elevadas de açúcar, gordura e sal. Alimentos verdadeiros (*in natura*), são melhores para a saúde.

- **Comer devagar e mastigar bem os alimentos**

Degustar como se estivesse descobrindo os alimentos pela primeira vez, sentir os diferentes sabores. Escutar a fome e saciedade, o apetite e vontades. Respeitar os sinais do organismo.

- **Incluir frutas, legumes e verduras na sua alimentação**

Além de ricos em vitaminas, minerais e fibras, o consumo desses alimentos diminui o risco de várias doenças e auxilia a função intestinal. Aproveitar para comprá-los na safra, com menor custo!

- **Carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em uma refeição ao dia**

Os leites e derivados ajudam no fortalecimento dos ossos. Já as carnes, aves, peixes e os ovos são ricos em proteínas e minerais. Quanto mais variada e colorida for a alimentação, mais equilibrada e saborosa ela será.

- **Óleos, gorduras, açúcar e sal com moderação**

Diminuir o açúcar e o sal, substituindo-os por temperos naturais (como frutas, cheiro verde, alho, cebola, manjerição, orégano, coentro, alecrim, entre outros). O segredo é a moderação.

- **Atentar à temperatura dos alimentos**

Alimentos muito quentes ou muito frios devem ser evitados devido à sensibilidade térmica. Alimentos para ser consumidos frios devem ser retirados da geladeira um

pouco antes do momento do consumo. E os quentes, devem estar em temperatura suportável, sem excessos.

- **Cozinhar e investir na alimentação saudável**

Comer melhor e ingerir menos alimentos processados, só com o básico, já melhora a saúde. Aproveitar para compartilhar as habilidades culinárias com os familiares e amigos, pode tornar a refeição prazerosa e repleta de felicidade.

- **Beber água**

É a melhor hidratação para o corpo. Diminuir bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos industrializados) e alcoólicas. Aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela de laranja ou limão, é uma boa pedida!

- **Fazer lista de compras**

É vital para não se esquecer dos itens essenciais para a despensa e também para evitar comprar mais que o necessário. Se possível também, definir com antecedência o cardápio da semana pode garantir a satisfação com a alimentação.

- **Incluir as gorduras boas no dia a dia**

Essas substâncias são conhecidas por fortalecerem o coração, prevenir as doenças cardiovasculares e ainda garantir o fortalecimento do sistema nervoso central, beneficiando a memória e a concentração.

As gorduras boas podem ser encontradas no azeite de oliva, abacate, nas oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas), sementes (linhaça, chia, gergelim), entre outros.

- **Investir nas fibras alimentares**

Essas substâncias são conhecidas por fortalecerem o coração, prevenir as doenças cardiovasculares e ainda garantir o fortalecimento do sistema nervoso central, beneficiando a memória e a concentração. As fibras estão presentes em cereais integrais (trigo, arroz), frutas, hortaliças e sementes.

- **Trocar o sal na alimentação**

Utilizar temperos, ervas, especiarias que ajudam a diminuir o consumo do sódio. O uso excessivo desse ingrediente causa inchaço, hipertensão, doenças cardiovasculares e até doenças renais. O segredo está em fazer escolhas saudáveis e ter equilíbrio no consumo de todos os alimentos.

- **Aumentar a ingestão da vitamina B12, vitamina D e cálcio**

Integrante do grupo do complexo B, a B12 é essencial para manter o sistema nervoso saudável e garantir uma boa saúde para os músculos. A deficiência dessa substância é muito comum com o passar do tempo, devido à diminuição na produção de ácido clorídrico no suco gástrico, solução essencial para absorção da vitamina B12. O fígado, o leite, a carne e o ovo são fontes de vitamina B12.

Já em relação à vitamina D e ao cálcio, esses dois nutrientes são de suma importância para prevenir a osteoporose e manter saudável os dentes, ossos e músculos, além do

cérebro ativo. A deficiência de vitamina D leva a uma diminuição da absorção do cálcio, uma vez que ocorre uma biodisponibilidade entre essas substâncias, ou seja, a vitamina D facilita a assimilação do cálcio no corpo.

A vitamina D está presente no leite, fígado, gema do ovo, salmão, sardinha e atum. Já o cálcio, é possível encontrar no leite e produtos derivados, além da couve, folhas de mostarda, brócolis, entre outros. Em alguns casos é necessário a suplementação de vitaminas e minerais.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

AÇÕES:

Personas 25, 35, 45 e 55

- Degustar alimentos e palestra de conscientização com nutricionista sobre a importância da alimentação saudável durante a vida;
- Palestra com endocrinologista e nutricionista sobre a importância da alimentação saudável para toda família e distribuição de livro de receitas/vídeos fáceis e saudáveis para crianças;
- Oficina de culinária com nutricionista sobre a importância da alimentação saudável para quem mora sozinho e para os filhos;
- Oficina de culinária com nutricionista sobre alimentação saudável para fase pós-laboral.

FORTALECIMENTO MUSCULAR

Ao longo da vida, as pessoas passam por mudanças em seus corpos. Apesar de naturais, essas mudanças podem ir comprometendo paulatinamente a qualidade de vida. Conhecer e trabalhar o corpo de diferentes formas pode ser uma maneira inteligente e eficiente de prevenir complicações futuras. O enfraquecimento derivado da perda de força muscular é uma dessas alterações que pode ser prevenida ou amenizada com a prática da musculação.

Diversas situações podem levar a uma redução da força muscular, como doenças neurológicas, musculares, articulares, processos degenerativos, traumas, períodos de imobilização, o próprio processo de envelhecimento e o sedentarismo.

Geralmente a fraqueza dos músculos ocorre devido à diminuição do trabalho muscular na realização de atividades diárias, seja por fatores patológicos ou pela falta de uma atividade física regular.

Quando a fraqueza não tem origem em alguma doença, ou seja, quando não está relacionada a nenhum processo patológico, a prática de uma atividade física regular pode atuar na busca pelo fortalecimento muscular. A isso, devem ser somados hábitos saudáveis relacionados à alimentação, sono, complementação vitamínica, combate ao tabagismo, entre outros. Essas medidas são formas de prevenir não só a fraqueza muscular, mas uma série de outros acometimentos ao sistema musculoesquelético, proporcionando melhora na qualidade de vida como um todo.

A prática de esportes, assim como a prática de atividades físicas regulares, proporciona inúmeros benefícios não só

ao corpo, mas também à mente.

Tanto a prática de esportes individuais, como os coletivos, além de proporcionar melhora das condições muscular, pulmonar, motora e cardiovascular dos praticantes, estimula a liberação de substâncias boas no organismo (enzimas, hormônios, ácidos) que retardam o envelhecimento, aliviam o estresse, estimulam a parte motora, de equilíbrio e cognitiva, ao mesmo tempo em que proporcionam prazer e satisfação, sendo ainda um ótimo canal de socialização entre seus praticantes.

O fortalecimento deve ser procurado sempre, especialmente em conjunto com o exercício aeróbico regular. Estudos têm demonstrado que o levantamento de pesos duas ou três vezes por semana aumenta a força através da construção de massa muscular e densidade óssea.

Porém, antes de iniciar um programa de fortalecimento muscular é importante passar pela avaliação de um profissional de saúde que prescreverá quais atividades serão as mais indicadas, de acordo com as necessidades de cada pessoa.

Há que se ficar alerta para possíveis contraindicações a determinados exercícios, bem como os cuidados com a postura, a frequência e a intensidade dos exercícios, reduzindo, assim, o risco de lesões, incorreções e vícios posturais.

Hoje, há várias formas de trabalhar no fortalecimento muscular. Pilates, treinamento funcional ou as tradicionais academias de musculação podem ser boas opções.

Outras vantagens advindas do fortalecimento muscular

regular são:

- atua na redução dos sinais e sintomas de várias doenças e condições crônicas, entre elas: artrite, diabetes, osteoporose, obesidade, dor nas costas e depressão;
- ajuda a prevenir quedas que podem ocasionar traumas ósseos;
- ajuda no desenvolvimento das atividades diárias com menor risco de lesões;
- ajuda a combater a osteoporose;
- ajuda a manter o peso;
- restaura o equilíbrio;
- melhora o apetite;
- melhora a condição do tecido cardíaco;
- melhora a qualidade do sono;
- melhora a disposição geral do indivíduo;
- melhora a autoestima;
- retarda o relógio do envelhecimento fisiológico.

AÇÕES:

Persona 25

- Contratação de equipe de fisioterapia ou profissional habilitado para desenvolver educação postural, alongamento e ginástica laboral.

Persona 35

- Promover atividades esportivas e brincadeiras em clube ou parque para as famílias.

Persona 45

- Promover atividades esportivas em equipes (clube de corrida, ioga, meditação, ciclismo).

Persona 55

- Promover atividades esportivas em grupo (treinamento funcional, pilates, dança, ioga, e meditação etc.).

POSSIBILIDADES DE ATUAÇÃO

Trabalho voluntário

Para sentirmos que a nossa vida tem um propósito, ajudar o próximo é o melhor remédio. Apesar de vivermos em uma sociedade imediatista e que visa seus próprios interesses, ainda existem pessoas que se importam, se preocupam e buscam trabalhos voluntários.

Investir naquilo que somos bons e procurar ajudar as pessoas de alguma forma podem fazer toda a diferença na qualidade de vida. É muito gratificante poder doar parte do tempo e do que se sabe fazer de melhor para pessoas que não tiveram as mesmas oportunidades. Muitos até têm essa consciência, mas ficam perdidos, sem saber de que forma podem ajudar o próximo.

Usar as habilidades a favor de uma causa ou de alguém. Existem diferentes tipos de talento e não precisa, necessariamente, ser um dom super destacado ou diferenciado. Pensar naquilo que se considera bom, naquilo que se gosta de fazer (como a escrita e o desenho) ou um comportamento ou característica que se sobressaia (como a capacidade para ouvir e dar conselhos).

• Ajudar os idosos

Com o aumento da longevidade saudável, os idosos estão vivendo cada vez mais lúcidos e por mais anos. Apesar disso, devido à grande correria do dia a dia, muitos acabam sendo colocados por seus familiares em casas de repouso, asilos ou abrigos e recebem poucas visitas.

Grande parte dos idosos nessa situação podem se sentir abandonados e, por isso, o voluntariado nessa área é tão importante. Enfim, são inúmeras possibilidades e projetos para não deixar os idosos sozinhos e oferecer um pouco de carinho e atenção a eles.

• Cuidar e auxiliar os doentes

Diversos hospitais dispõem de um espaço para que os voluntários possam realizar brincadeiras, desenhos, atividades e trazer um pouco de alegria a crianças. Quando elas estão internadas, não se trata apenas da dor física: a incerteza do amanhã e o fato de ter que ficar “presa” a uma cama de hospital enquanto as outras crianças correm livres lá fora causam grande sofrimento.

Mas não são apenas as crianças os doentes que necessitam de atenção e carinho: todas as pessoas que se encontram nessa situação precisam receber um pouco de conforto, alegria e distração. Muitas vezes, os adultos, por entenderem a situação de uma forma mais clara, necessitam de mais atenção do que os pequenos. Levar algo diferente ao hospital, que faça o paciente tirar a doença da cabeça, nem que seja por um pequeno tempo, é gratificante!

- **Amparar os animais ou as pessoas por meio deles**

Para aqueles apaixonados por animais, existem muitas oportunidades de voluntariado. Resgatar animais em situação de risco, reintroduzir na natureza e *habitats* naturais aqueles que são encontrados em locais não apropriados ou cuidar dos animais abandonados ou que estão esperando por adoção.

E caso o empregado tenha um cãozinho em casa, pode se tornar um voluntário, passando por um treinamento que possibilitará visitar hospitais e asilos, levando um pouco de conforto e esperança àqueles que padecem de enfermidade e solidão.

- **Ser voluntário sem sair de casa**

Há pessoas que desejam ser voluntárias, mas não encontram tempo na agenda para isso. Se esse for o caso, existem entidades sociais que sempre precisam de doações e voluntários para manter seus propósitos.

Uma forma de contribuir é atuando na parte de comunicação e redes sociais de instituições, fazendo campanhas para arrecadar doativos e conseguir voluntários para desempenhar os trabalhos necessários.

- **Participar de projetos esportivos**

O voluntariado por meio desse tipo de atividade é uma excelente opção para ajudar crianças e adolescentes em situação de risco ou que simplesmente não têm a oportunidade de vivenciar diferentes práticas. É importante promover a inclusão social e o desenvolvimento humano por meio do esporte.

- **Distribuir alimentos e agasalhos para moradores de rua ou entidades sociais**

Milhares de pessoas vivem nas ruas no Brasil, em abrigos, asilos, e os motivos são muitos. Cada uma delas tem uma história de vida que a torna única. O voluntariado para ajudar é uma ótima maneira de fazer o bem.

Existem voluntariados que distribuem alimentos, agasalhos, colchões e itens básicos para a sobrevivência.

- **Ensinar a desenvolver alguns trabalhos**

Refletir sobre o - talento para alguma atividade que faça bem, talvez ensinar a outra pessoa? Oferecer, por exemplo, aulas de artesanato, consertar eletrônicos, reformar móveis, costurar, música ou esportes. Essas atividades são boas para distrair e trazem bem-estar e prazer, contribuindo para a saúde mental e física, podendo até gerar oportunidades de emprego e de empreendedorismo. A ideia não é tornar as pessoas profissionais da área, e sim - auxiliá-las no conhecimento de algo novo.

- **Pessoas com deficiências, que sofreram algum tipo de abuso ou que tiveram algum familiar desaparecido**

Qualquer pessoa que luta contra uma doença, seja ela natural ou adquirida, as que sofreram algum tipo de abuso, ou que tiveram algum familiar desaparecido, encaram muitas dificuldades e desafios diários. Ajudar, fazendo visitas, por exemplo, é uma forma de apoiar, escutando com compaixão e solidariedade, mobilizando pessoas para as causas.

• Utilizar a tecnologia para compartilhar experiências

As redes sociais podem se tornar meios bastante eficientes de se compartilhar ideias e experiências positivas, basta saber usá-las.

Algumas pessoas costumam utilizar o meio virtual para compartilhar seus pensamentos, desabafar ou falar sobre algo que foi marcante na vida delas. Isso pode inspirar e ajudar uma quantidade enorme de pessoas por causa do alcance e da visibilidade que a internet oferece.

Compartilhar uma experiência de superação ou motivadora, dividindo ideias ou fornecendo serviços e ajuda. Criar um *blog* ou uma página com esse intuito, poderá tratar de um ou mais assuntos de interesse.

Lembrar também de que é preciso cuidar de si mesmo para conseguir cuidar dos outros, mas uma coisa contribui para a outra: ou seja, quanto melhor estivermos conosco mesmos e nossa vida, mais fazemos pelo outro.

• Empreendedorismo

Há inúmeros benefícios em empreender em várias fases da vida, mas um deles é se preparar para a fase da aposentadoria, afinal, essa é a época em que temos mais expertise e menos medo dos riscos.

O Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) é um importante parceiro das empresas e pessoas para despertar o assunto, treinar e dar ferramentas para o empreendedorismo.

Por que a fase da aposentadoria é muito boa para empreender?

• Mais conhecimento e expertise

O aposentado está numa fase de mais acúmulo de conhecimento. Ele pode saber o que dá certo, o que não dá, o que é rentável e o que não é, por conta de sua bagagem, que o torna, na maioria das vezes, um excelente empreendedor.

Além disso, quem abre um negócio nessa fase está, geralmente, buscando a realização pessoal — a rentabilidade fica em segundo plano. Por essa razão, o aposentado tem menos medo dos riscos, o que é considerado um fator positivo no mundo corporativo.

• Maior rede de contatos

Depois de trabalhar por tantos anos, é provável que já se tenha uma rede de contatos qualificada. E sabemos que o *networking* é essencial em qualquer área.

Além disso, o aposentado sabe como ninguém mapear os pontos fracos e fortes das habilidades e competências individuais. Essa combinação (experiência + *networking*) aumenta as chances de ele fechar ótimas parcerias e montar uma equipe engajada e de sucesso.

• O empreendedorismo diminui o tempo ocioso

O trabalho tem um significado que vai além da geração de renda: fazendo o que gosta, o indivíduo se sente útil novamente e preenche o tempo ocioso. Além disso, tem a chance de exercitar a sua mente (e, em alguns casos, o corpo) continuamente.

Como consequência, se tornará mais feliz e se sentirá parte da sociedade. Entretanto, para que os resultados sejam satisfatórios, é importante que a pessoa escolha uma

área prazerosa, que ocupe tempo sem causar estresse e esgotamento.

É uma excelente oportunidade para tornar aquele *hobby* um trabalho, por exemplo. O mais importante, portanto, é escolher um negócio que dê prazer!

• Oportunidade para complementar a renda

Empreendimento é sinônimo de renda extra, ter um negócio é uma excelente alternativa para quem deseja ter dinheiro sobrando para viajar, ajudar os filhos ou comprar um imóvel novo, por exemplo.

Além disso, os gastos aumentam consideravelmente na terceira idade, fase que provavelmente o aposentado estará. Afinal, os médicos, os remédios e os exames de rotina tornam-se mais frequentes. Por essa razão, é muito importante ter um patrimônio extra para as situações emergenciais.

• Geração de emprego

Dependendo do tamanho do empreendimento, o aposentado pode gerar emprego e renda para a sua comunidade local. Além disso, é difícil entrar no mercado de trabalho na terceira idade. Portanto, essa pode ser uma boa alternativa para que o aposentado estimule outros profissionais sêniores a se colocarem na ativa novamente.

• Características de um empreendedor de sucesso

O aposentado reúne todas as características de um bom profissional, reúne a tríade da competência humana: conhecimento, habilidade e atitude (CHA).

Ao mesmo tempo, ele tem tranquilidade e motivação para fazer o que gosta (atitude). Essa fase, portanto, é um dos melhores momentos para empreender, porém, a pessoa deve se preparar, fazer cursos de reciclagem, consultar especialistas e estudar a viabilidade do negócio.

• Cautela

Apesar da atitude necessária para abrir um negócio, os aposentados entendem o quanto o dinheiro é valioso. Dessa forma, há uma tendência em assumir os riscos de forma consciente e ponderada — diferentemente do que pode ocorrer com alguns jovens.

AÇÕES:

Personas 25, 35, 45 e 55

- Projeto de engajamento com a adoção de uma entidade social ou projeto para trabalho voluntário e arrecadação de doações;
- Programa de arrecadação de brinquedos e livros infantis para montagem de brinquedoteca/biblioteca no Dias das Crianças;
- Palestra do Sebrae sobre cursos e oportunidades de empreender no pós-carreira;
- Dar oportunidade para que os empregados ofereçam palestras/cursos de suas áreas de formação/*expertise* para as equipes.

CULTURA E LAZER

• Novas atividades acadêmicas

São ótimas formas de ocupação, a pesquisa e a busca pelo conhecimento sobre determinado assunto de interesse da pessoa. Nunca é tarde para aprender: o estudo pode ser uma ótima forma de lazer, especialmente quando desenvolvido pelo mero prazer em aprender, sem a pressão das notas, avaliações, aprovação ou reprovação.

Há também, hoje em dia, uma enorme variedade de instituições públicas e privadas que oferecem cursos dos mais variados temas, muitas vezes gratuitos, tanto em locais próprios, quanto pela internet (*sites*, *hotsites* e Youtube). São recursos que passaram a oferecer facilidades incríveis aos que querem aprender. Essas vantagens e facilidades dizem respeito tanto aos conteúdos, quanto às cargas horárias, bem como aos custos para todos os bolsos.

Como exemplo, citamos os sites Eduk (eduk.com.br) e Iped (iped.com.br), em que a pessoa faz uma assinatura mensal e, a partir daí, poderá fazer quantos cursos quiser. As opções são inúmeras e vão desde cursos dos mais variados temas, de idiomas estrangeiros à corte e costura, cuidados pessoais, fotografia, culinária e milhares de outros assuntos. O Sebrae também oferece mais de 30 cursos a distância de empreendedorismo.

• Aprendizado de uma nova língua

Uma pesquisa feita nos Estados Unidos (Universidade de Kentucky) revelou que as pessoas que dominam mais de um idioma têm um cérebro mais eficiente e menor redução

da capacidade cognitiva, ao longo dos anos.

Além dos tradicionais cursos que exigem a presença do aluno em sala de aula, existe hoje na internet uma imensa variedade de cursos *online* para os interessados colocarem seus projetos em prática.

Não faltam opções e entidades educativas para estudar, inclusive, de graça e sem sair de casa, através de cursos pela internet (Youtube) ou aulas televisionadas.

LAZER

O lazer, em suas diversas formas, melhora a condição de vida do indivíduo, ao mesmo tempo em que incentiva sua integração com os entes que o cercam, bem como com a comunidade em geral. Algumas formas de lazer também propiciam atualização da bagagem cultural do envolvido, enquanto outras oferecem condições para que ele venha descobrir novas habilidades que poderão abrir ou ampliar suas perspectivas de presente e de futuro.

O lazer auxilia no preenchimento do tempo livre com práticas e relações saudáveis, mas sobretudo ajuda a redimensionar a vida.

Diversas são as atividades que envolvem as mais variadas dimensões do lazer. Dentre as de maior destaque, podemos citar:

- Atividades artístico culturais (folclore; teatro; oficinas; música; dança; coral; modelagem; pintura; artesanato);

- Educativas ou informativas (palestras, seminários, ciclos de debates, cursos, filmes, vídeos, dentre outros);
- Sociais (comemorações ou calendário festivo);
- Físicas: (ginástica, hidroginástica, caminhada, alongamento, atividades esportivas);
- Viagens, excursões, passeios, turismo social.

Hobbies

Cultuar um *hobby* pode ser uma forma prazerosa de preencher a vida. Os benefícios dessa prática são diversos, mas os principais são: afastar o estresse, conhecer pessoas diferentes, descansar ativamente, fomentar a criatividade e ajuda a conhecer os próprios interesses.

Turismo

Muitas vezes, o aprimoramento da cultura e o conhecimento e prática da arte podem se tornar uma forma alternativa e inteligente de lazer, trazendo grande prazer. Um bom exemplo são as viagens de turismo cultural (histórico/geográfico/científico ou religioso).

Sabendo disso, empresas de turismo oferecem pacotes de viagens, específicas para diversos grupos de pessoas, para os mais variados destinos, visando uma temática para cada gosto, com roteiros incluindo a visitação de museus, igrejas antigas, sítios arqueológicos e outros lugares históricos.

Há também as viagens de visitação e contemplação de parques nacionais, refúgios da natureza religiosos e lugares exóticos.

Outras opções são os pacotes para as cidades que recebem grandes feiras, ou grandes eventos como *shows*, competições de esporte, eventos com palestrantes nacionalmente conhecidos, ou encontros de entusiastas dos mais variados temas.

Finalmente, há ainda as viagens para o simples desfrute do ócio e do descanso, sem a pretensão do viajante para nenhum tema específico, como é o caso de viagens para balneários e *resorts*. Enfim, o turismo é uma maravilhosa forma de lazer, de múltiplas vertentes.

AÇÕES:

Persona 25

- Promover palestra/curso (presencial/*online*/ead) de educação financeira para gerenciar gastos essenciais e disseminar a cultura previdenciária.
- Promover passeios ciclísticos semanais em parque central da cidade.

Persona 35

- Promover atividades do empregado com sua família na temática de educação financeira para gerenciar gastos domésticos e familiares e continuar a promover a cultura previdenciária e da poupança;
- Montar um coral ou uma peça de teatro para apresentações.

Persona 45

- Promover oficinas de pintura, artesanato ou desenho;

- Montar uma viagem cultural para uma cidade histórica próxima à cidade da empresa.

Persona 55

- Promover palestra/oficina/curso de fotografia ou de empreendedorismo;
- Montar um grupo de voluntários para auxiliar alguma entidade social com visitas quinzenais/mensais.





4.1.3. EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA

DISCIPLINA + EDUCAÇÃO FINANCEIRA E PREVIDENCIÁRIA = QUALIDADE DE VIDA NA APOSENTADORIA

A previdência complementar é a forma de garantir uma renda adicional no futuro. O valor médio pago pela previdência social não chega a dois salários mínimos, portanto, os planos previdenciários são essenciais para o planejamento familiar. Além disso, a previdência tem muitas vantagens que a diferenciam dos outros tipos de investimento.

Sendo um investimento atrativo a longo prazo, é necessária organização para que o dinheiro trabalhe para o empregado no período de acumulação, sendo essencial não interromper as contribuições até a data estipulada para recebimento de benefício. Isto porque são pequenos recursos investidos

mensalmente ao longo dos anos, que não oneram o orçamento, mas que rentabilizarão e ajudarão a realizar projetos de vida ao longo do caminho, e lá na frente, proporcionar a segurança financeira necessária para uma aposentadoria tranquila. Um benefício adicional de um plano de previdência complementar é o incentivo à disciplina.

Importante relatar que esse tipo de investimento assegura que a família não ficará desassistida no caso de ocorrer algum imprevisto, é a melhor forma que podem optar para terem um futuro mais tranquilo. Um plano de previdência complementar geralmente permite a indicação de alguém para receber o saldo de conta no caso de falecimento do participante. Em última instância, seus herdeiros legais podem ser beneficiados. Por isso, é indispensável a inscrição dos beneficiários no plano de previdência e indicação dos

percentuais que cada um receberá. Ainda há a flexibilidade para alterar beneficiários a qualquer momento, afinal de contas, a vida é uma constante mudança. Por isso, a previdência privada também é considerada como um tipo de planejamento sucessório e muito mais simples. Ele garante que os herdeiros recebam automaticamente todos os bens investidos, isto porque o saldo de contas não entra em inventário, indo diretamente para os beneficiários indicados junto ao administrador do plano, sem necessidade de intermediários ou burocracia.

Também é importante a transmissão dessa cultura de previdência aos filhos. Ensinar que o tempo é transformado em dinheiro, por isso, no momento de gastar, é importante fazer boas escolhas. Ensinar que o planejamento e o esforço aliados ao trabalho são os caminhos mais curtos para o sucesso financeiro.

O trabalho é árduo e envolve um planejamento de longo prazo. Temas, em diversos níveis de complexidade, como poupança previdenciária, planejamento de aposentadoria, investimentos de longo prazo, capitalização de recursos, planejamento financeiro devem fazer parte da rotina de todos, gerando a necessidade de formação de poupanças individuais para a manutenção do padrão de vida após a aposentadoria.

A mudança dessa cultura fará com que a população incorpore, de forma tranquila e consciente, contribuições a planos de benefícios previdenciários à sua rotina de pagamentos, como uma forma inteligente de se investir no futuro.

PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR NA PRÁTICA

Considerando a jornada do participante, as quatro personas e a importância que todos tenham conhecimento sobre finanças e previdência, as ações sugeridas que objetivam despertar a educação financeira e previdenciária, poderão ser aplicadas a todas as personas, indistintamente.

AÇÕES:

Persona 25:

- **Óculos do Futuro:** A ideia é ter dois óculos, um com imagens da vida de quem tem previdência complementar e outro quem não a possui. Com óculos com previdência, a realidade de uma aposentadoria tranquila, casa, carro, viagens, família etc. Quem colocar os óculos sem previdência complementar, verá as dificuldades de ser aposentado somente pelo INSS;
- **Dinâmica fechar olhos e imaginar como você se vê no futuro:** Dinâmica em grupo. O facilitador (responsável pelo plano) fala com a turma presente para fechar os olhos e imaginar como estarão quando estiverem com mais de 70 anos. Ao final da dinâmica, perguntará para algumas pessoas o que viram. Geralmente, são retratadas cenas felizes com netos, praia, casados, almoço em família etc. A dinâmica pretende estimular o participante da atividade a ser ver num ambiente mais realista com a 3ª idade, momento em que o facilitador entrará com assunto sobre a importância da previdência complementar;
- **Kahoot:** Jogo online em forma de quiz. A ideia é fazer o jogo em tempo real com colaboradores na faixa das personas, com perguntas que tragam a ideia das dificuldades

de se aposentar somente pelo INSS e os benefícios da previdência complementar, tais como “O que é paridade”, “onde podemos encontrar uma rentabilidade de 100% dos seus investimentos?”;

- **Podcast:** Considerado uma estratégia consistente e efetiva para atrair clientes ideais e fidelizá-los. Ele pode munir as pessoas de informações, esclarecendo as dúvidas com conteúdo adequado que vai desde a descoberta de um problema até o encontro da solução, dando a elas conhecimento para que tenham condições de tomar suas decisões, baseadas no que aprenderam. A diversidade de conteúdo alcança todas as etapas da vida do empregado. Matérias curtas, objetivas, interativas e com linguagem descomplicada. Formar e informar, colocar de maneira simples, eventuais assuntos complexos;

Neste canal, também podem ser produzidos quiz com temas sobre previdência. Ferramenta divertida e que gera competição. Vídeos podem iniciar o tema, seguidos de perguntas. Podem ser agregados brindes a partir de uma pontuação mínima. Formar e informar, colocar de maneira simples, eventuais assuntos complexos.

Persona 35:

- Realizar ações que envolva toda a família;
- Pequenas técnicas como R\$1 real por dia; estimular crianças a separar 10% do valor do lanche;
- Jogos e revistinhas (almanaque) para o tablet das crianças, com várias atividades, tipo caça palavras, palavras cruzadas, história em quadrinhos etc;

- Realizar concursos voltados para os filhos, no sentido de fomentar a cultura de poupança e consumo consciente, incentivando as crianças a cuidarem do seu próprio dinheiro desde cedo;

- Seguindo a jornada do cliente, incluir matérias e notícias que o façam refletir sobre a importância da manutenção da previdência. Muní-los de informações para que tenham condições de tomar suas decisões baseadas no conhecimento. Formar e informar, colocar de maneira simples, eventuais assuntos complexos. Se houver a opção pelo plano família, utilizar este conteúdo para que ele faça um plano para os filhos;

- Podem ser produzidos quiz com temas sobre previdência. Ferramenta divertida e que gera competição. Vídeos podem iniciar o tema, seguidos de perguntas. Podem ser agregados brindes, a partir de uma pontuação mínima;

- Curso EAD: Disponibilizar cursos online de curta duração, incentivando o aporte extraordinário de recursos para o plano de previdência, a fim de garantir uma aposentadoria sustentável no futuro;

- Treinamentos: Disponibilizar treinamento em gestão de carreira incentivando a qualificação profissional para que o empregado possa buscar funções hierarquicamente superiores, aumentando a contribuição para o plano de previdência e conseqüentemente o benefício futuro;

- Simulador: Disponibilizar ou divulgar, caso a EFPC tenha no Portal, simuladores de benefícios para acompanhamento e cálculo de benefício futuro e simulador de benefício fiscal;

- Incentivar a realização para que as personas identifiquem o seu perfil financeiro: Realizar testes curtos para que o

participante consiga identificar em que perfil se enquadra em relação à administração do dinheiro e possa fazer os ajustes necessários para conquistar uma aposentadoria tranquila no futuro.

Persona 45:

- Desenvolver, ou caso a EFPC tenha, divulgar as matérias e vídeos sobre os benefícios oferecidos pelo plano de previdência completar;
- **Simulador:** Disponibilizar acesso a simuladores de benefício para acompanhamento e cálculo de benefício futuro;
- **Curso EAD:** Disponibilizar cursos online de curta duração, destacando as opções de resgate programados para financiamento dos estudos dos filhos e realização de sonhos. Formar e informar, colocar de maneira simples, eventuais assuntos complexos;
- **Jogos:** Disponibilizar jogos online para apresentar aos filhos de forma lúdica conceitos relacionados à educação financeira e previdenciária;
- **Perfil financeiro:** Estimular a identificação do perfil financeiro. Realizar testes curtos para que o empregado consiga identificar em que perfil se enquadra em relação à administração do dinheiro e possa fazer os ajustes necessários para conquistar uma aposentadoria tranquila no futuro;
- **Sucessão de Carreira:** Identificar lideranças internas aderentes à cultura da organização e com conhecimentos técnicos que possibilitem a criação de treinamento internos, transmitindo conhecimento no formato fazendo e aprendendo;

- Consultorias de aposentados: formar consultorias de empregados aposentados em condições de fornecer treinamentos com foco no negócio da organização e suas atividades;

- **Promoção de encontros inspiradores:** incluir nas festividades/treinamento internos depoimentos presenciais de aposentados pela empresa, sobre suas realizações profissionais ou pessoais, possibilitadas por um benefício financeiro adequado.

Persona 55:

- Simulador: Incentivar o acompanhamento da poupança previdenciária e a realização de simulações de benefícios;
- Consultoria previdenciária no RH ou na Entidade: Disponibilizar profissionais capacitados para fornecer informações relacionadas ao plano de previdência, na fase pós-emprego;
- Roda de conversa: Apresentação de trechos de filmes como cases de projetos pós-emprego e que mostrem a importância de se preparar para o momento da aposentadoria (Sugestão de filme: As confissões de Schmitt);
- Posto volante do INSS: Firmar parceria com o INSS por meio de posto volante para que profissionais especializados possam esclarecer dúvidas e orientar os empregados quanto aos procedimentos necessários para solicitação de aposentadoria pela previdência social;
- Consultorias de aposentados: formar consultorias de empregados aposentados em condições de fornecer

treinamentos com foco no negócio da organização e suas atividades;

- Promoção de Encontros Inspiradores: incluir nas festividades/treinamento internos depoimentos presenciais de aposentados pela empresa, sobre suas realizações profissionais ou pessoais, possibilitadas por um benefício financeiro adequado.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Formar pessoas financeiramente educadas e que pensam em sua aposentadoria, alinhado ao monitoramento do ciclo de vida em que o profissional está inserido é um grande desafio. Sabemos que os resultados serão frutos da colaboração de todos os envolvidos direta ou indiretamente nesse processo.

“

**Viva como se fosse morrer
amanhã. Aprenda como se
fosse viver para sempre**

- Gandhi

COMISSÃO TÉCNICA CENTRO-NORTE DE ESTRATÉGIAS E CRIAÇÃO DE VALOR

DIRETOR RESPONSÁVEL

Rodrigo Sisnandes Pereira | FUNDAÇÃO FAMÍLIA PREVIDÊNCIA

SECRETÁRIA EXECUTIVA

Marisa Santoro Bravi | ABRAPP

COORDENADORA TITULAR

Luciana Ribeiro Moreira | SEBRAE PREVIDÊNCIA

COORDENADORA SUPLENTE

Paolla Christine de Oliveira Dantas | FUNPRESP-JUD

MEMBROS

Andrea Tomasini | CERES

Clymara Leila Frambach de Araujo Lopes | SERPROS

Dacirlei Neris dos Santos Nepomuceno | BB PREVIDÊNCIA

Danielle Queiroz da Silva | FUNDIÁGUA

Deborah Kelly Ramos de Souza | FUNDAÇÃO VIVA DE PREVIDÊNCIA

Elaine Martins Carlos | FUNCEF

Frederico Yan Nakamura | SISTEL

Katia Bezerra Rodrigues | PREVINORTE

Kleber Rocir Resende | FACEB

Luciana Pereira Jardim Ceylão | REGIUS

Marco Aurélio Valadares Weyne | POSTALIS

Paulo Marcos Ferreira Silva | PREVSAN

Renata Marques da Silva | CIBRIUS

Tathiane Silva Mesquita de Freitas | FIPECQ



WWW.ABRAPP.ORG.BR