



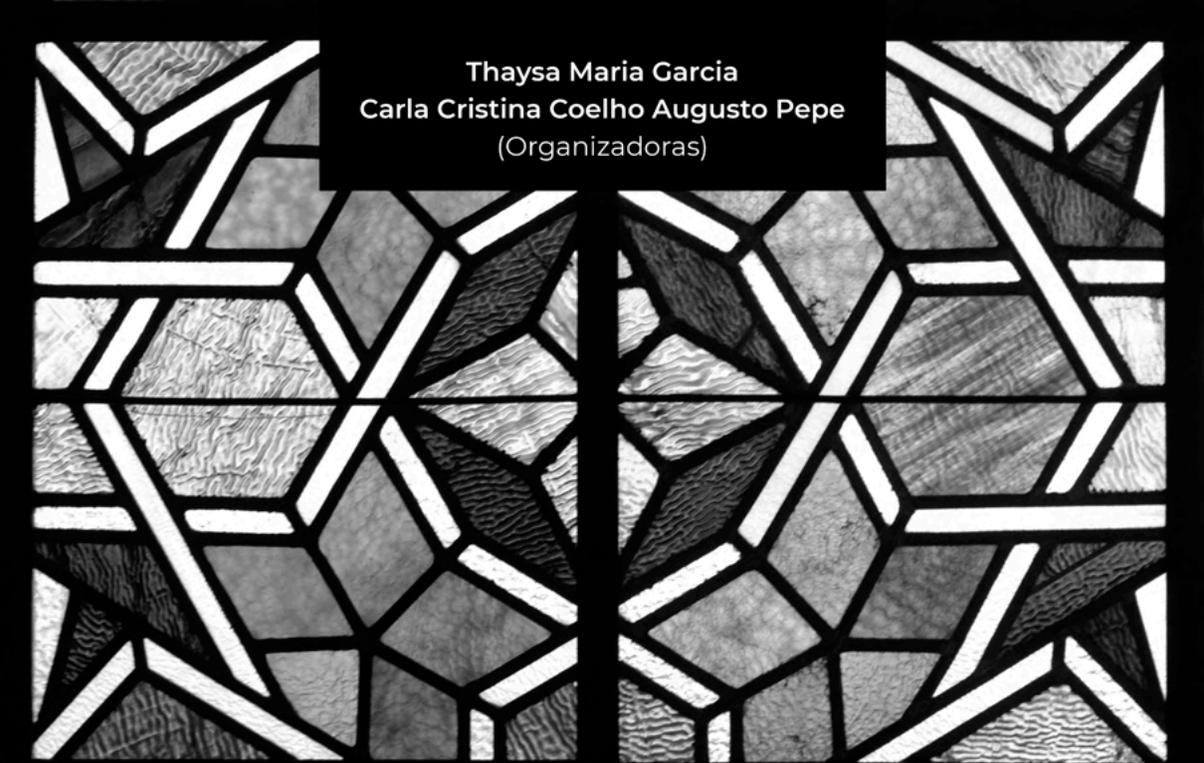
Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

**Atena**
Editora
Ano 2022



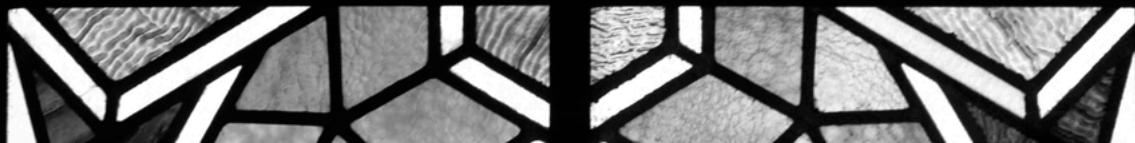


Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

**Atena**
Editora
Ano 2022



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagem da capa

Peter illiciev/CSS-Fiocruz/Fiocruz Imagens

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Flávia Roberta Barão
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Supervisão editorial Fiocruz: Cláudia Lima Costa
Organizadoras: Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P964 Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador / Organizadoras Thaysa Maria Garcia, Carla Cristina Coelho Augusto Pepe. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0332-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.326222706>

1. Trabalhadores - Cuidados médicos. 2. Saúde. 3. Aposentadoria. I. Garcia, Thaysa Maria (Organizadora). II. Pepe, Carla Cristina Coelho Augusto (Organizadora). III. Título.

CDD 616.9803

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado aos trabalhadores e às trabalhadoras da Fundação Oswaldo Cruz pelo seu legado, pela partilha de histórias e afetos e pela caminhada ao longo de todos esses anos no *Trilhando Novos Caminhos*.

EPÍGRAFE

*Eu já estou com o pé nessa estrada
Qualquer dia a gente se vê
Sei que nada será como antes amanhã
Sei que nada será como está, amanhã ou depois de amanhã
Resistindo na boca da noite um gosto de sol
(Nada será como antes, Milton Nascimento e Ronaldo Ribeiro)*

Essa canção tem sido ao longo dos anos tocada no encerramento de cada edição do *Trilhando Novos Caminhos*, configurando-se afetivamente como sua canção-tema.

PREFÁCIO

O Programa de Preparação da Aposentadoria da Fiocruz foi criado em 2010 como uma ação de saúde do trabalhador. Já no seu lançamento, quis marcar um significado pouco comum entre os tipos de programas de empresas: a aposentadoria é um direito e este está no campo da saúde. De que saúde falamos? Daquela que não é apenas individual, mas socialmente determinada.

Desde a década da 90, a aposentadoria vem sofrendo uma série de reformas no seu conjunto de legislações no nosso país, perdendo a sua garantia de dar uma condição digna a quem deixa o trabalho mais perto do final da vida. O próprio sentido do trabalho, que já era central na organização dos sujeitos na sociedade capitalista, vem se modificando na história, invadindo os lares e famílias mais recentemente com as transformações digitais e se impondo como não tendo mais um fim. Seja porque, de fato, a facilidade de hoje se trabalhar de qualquer lugar estimula a criatividade humana, seja também porque há uma dificuldade real de se aposentar pela complexidade de regras e redução dos ganhos ao final.

Aposentadoria já foi o “ócio no final da vida”; “o fazer tudo o que nunca fiz durante a vida”; “o momento de descanso e cuidado da saúde”; elementos tão comuns nos programas para a sua preparação. O PPA-Fiocruz apresenta um conjunto de ferramentas para lidar com os medos, com as dúvidas, com as inseguranças e estimula a construção de uma história singular no entrecruzamento dos contextos das políticas do nosso país, do jurídico, do cuidado da saúde, do financeiro, da família, dos amigos. Ele também incentiva a formação de redes, de encontros e acompanha os trabalhadores.

Esta publicação celebra os dez anos contando suas muitas histórias: já foi apenas para servidores e hoje se volta para os trabalhadores de todos os vínculos. Já foi inteiramente presencial, mas realizou uma edição durante a pandemia da Covid-19 digitalmente. Já foi mais voltado para as unidades do Rio de Janeiro, mas já executou edições regionais e na sua última contou com a participação de trabalhadores de toda a Fiocruz.

Vida longa ao PPA-Fiocruz e ao sentido que permaneceu em todas as suas edições: a aposentadoria é um direito do trabalhador!

Andréa da Luz¹

1 Coordenadora-geral de Gestão de Pessoas (Cogepe/Fiocruz)

APRESENTAÇÃO

Pensar a aposentadoria na contemporaneidade do século XXI é um grande desafio, que requer coragem e determinação. Ao mesmo tempo em que a expectativa de vida aumenta, as inseguranças e condições de subsistência parecem ir na contramão.

É nesse paradoxo que esse livro se apresenta como uma alternativa potente de pensar o processo de aposentadoria a partir das suas diversas dimensões e perspectivas, reconhecendo e convidando os trabalhadores e trabalhadoras a serem protagonistas das suas histórias, se propondo como diretriz para revisitar trajetórias e avaliar, de forma refletida e planejada, a nova jornada.

Trazer o tema da aposentadoria a partir do campo da saúde do trabalhador, além de necessário, é coerente com seus pressupostos, tendo em vista a perspectiva de cuidado, participação, promoção e vigilância em saúde no seu conceito mais ampliado, em consonância com os princípios do SUS, da dignidade e dos direitos humanos.

É uma celebração mais de 10 anos de história do Programa de Preparação para Aposentadoria, coordenado pela equipe do Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz e conta com a generosa participação de pesquisadores e referências importantes sobre o tema, nas diversas *práxis*.

Esse livro concentra uma coletânea de saberes, experiências e estudos que tangenciam os vários aspectos que influenciam a tomada de decisão e acolhe as dúvidas, anseios e conflitos que atravessam o dilema da aposentadoria.

Sem desconsiderar o pragmatismo burocrático, os artigos apresentam a aposentadoria como um recomeço, exaltando a singularidade do *eu* e autonomia de *si*, *para si e por si*.; a partir das próprias histórias, anseios e necessidades, convocando a projetar o futuro, a partir do tempo presente.

Marisa Augusta de Oliveira¹

¹ Coordenadora de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe/Fiocruz)

INTRODUÇÃO

Desde sua concepção, o projeto do Programa de Preparação para Aposentadoria -Fiocruz *Trilhando Novos Caminhos* (PPA-Fiocruz) já se mostrava como uma iniciativa inovadora. Era distinto daquilo que se fazia em Saúde do Trabalhador (ST) em relação aos que estavam próximos da aposentadoria e, ao mesmo tempo, distante das políticas de gestão de pessoas. Pautava o trabalhador mais velho e a aposentadoria em ST para além do prisma da invalidez. Embora já houvesse no Brasil um histórico de PPA, abordar o tema em Saúde do Trabalhador numa perspectiva de promoção de saúde e prevenção de agravos em uma organização pública complexa era algo novo.

Ao longo dos anos, uma série de fatores parece ter contribuído para condições de êxito. O programa se fortaleceu em termos teóricos e técnicos, o que lhe conferiu reconhecimento interno e externo aos muros da Fiocruz. O primeiro fator possivelmente se refere à qualidade de seu corpo de profissionais, que, em um ambiente favorável à reflexão e à produção de conhecimento, pôde se debruçar sobre um problema e buscar estratégias para lidar com ele. Do mesmo modo, o apoio institucional em permitir dedicação exclusiva da equipe também contribuiu para que houvesse investimento de tempo, estudos e refinamento de técnicas e abordagens. A capacidade de sinergia da própria organização, que conta com profissionais de diferentes áreas de conhecimento e que contribuem com o programa como *parceiros*, também foi fator de relevância nesse cenário.

O êxito se confirmava internamente à medida que a necessidade de sensibilização para divulgar e esclarecer sobre o programa diminuía e o reconhecimento público dos trabalhadores aumentava. A adesão de todas as unidades da Fiocruz em todos os cargos e perfis profissionais também demonstrava que as ações Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia) se estabeleciam de modo firme, especialmente em uma organização marcada pelo conhecimento e elevados níveis de escolaridade de seus trabalhadores. Externamente, o Núcleo passou a receber constantemente profissionais de outras organizações que buscavam referências para construir suas próprias ações em preparação para aposentadoria. Além disso, a participação em congressos e eventos da área evidenciavam a singularidade do PPA-Fiocruz numa perspectiva de saúde dentro de uma abordagem complexa.

Consolidado como parte da política institucional de saúde dos trabalhadores da Fiocruz, sua missão é oferecer espaço de reflexão, planejamento e cuidado para com o processo de transição para a aposentadoria e atenção integral ao trabalhador mais velho, dentro da lógica de prevenção de agravos e de promoção da saúde. Por meio de uma abordagem crítico-reflexiva e de autonomia, atua em sinergia com diversos atores institucionais e externos no sentido de promover diversidade etária harmônica e condições de trabalho e aposentadoria saudáveis e dignas aos mais velhos.

O programa e demais ações do Naia foram se tornando cada vez mais substanciais, desde suas temáticas até seus recursos metodológicos. O acolhimento dos trabalhadores, a escuta de suas ricas histórias de vida e de envolvimento com a instituição permitiram o amadurecimento de sua missão, a compreensão de seu público-alvo – o trabalhador mais velho – e de seu lugar estratégico, em que coloca a Saúde do Trabalhador em interface com o envelhecimento, a aposentadoria, a gestão do conhecimento, a organização e centralidade do trabalho. Diante disso, fez-se necessária a dedicação constante em relação a teorias e técnicas, daí o movimento em sistematizar e compartilhar conhecimento alinhado à missão da própria de uma organização de produção de conhecimento.

Apartir disso, a cada ano era mais evidente a necessidade do registro da metodologia e relato das experiências. No bojo da celebração dos 10 anos do PPA-Fiocruz, a equipe desenvolveu o projeto de organizar um livro sobre o histórico e a metodologia do programa e temáticas afins, sob apoio e financiamento do Programa Fiocruz Saudável¹. Além do marco de celebrações de uma década de programa e de uma perspectiva de gestão do conhecimento, o livro **Programa de Preparação para Aposentadoria Fiocruz: Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador** pretende sistematizar conhecimentos e reflexões acumuladas e ser uma ponte de diálogo com profissionais da área, pesquisadores e estudantes.

O livro, portanto, se propõe a realizar a descrição de um modelo de prática inovadora em Saúde do Trabalhador, a descrição do PPA-Fiocruz em seus aspectos históricos, teóricos e metodológicos. De tal modo, se inicia com o resgate histórico das condições que permitiram a construção do projeto do programa por parte da equipe fundadora, Nadja Moraes e Conceição Robaina. Na sequência, o programa em si é descrito pela psicóloga que atua na equipe em termos teóricos e metodológicos atualizados, haja vista o processo de aprimoramento contínuo e alinhamento à escuta do trabalhador e do contexto. Na sequência, um artigo é dedicado ao acompanhamento pós-PPA, remodelado recentemente e descrito pela equipe.

Nesse ponto vale destacar que, ao longo dos anos, a prática do Núcleo se estabelece na lógica do aprimoramento contínuo, no refinamento de técnicas e em abordagens que se alinham de forma mais adequada às condições dos trabalhadores e ao contexto em que se inserem. Seguindo a base da ST, que é a escuta do próprio trabalhador, o programa permanece se desenvolvendo, apresentando-se distinto em muitos aspectos da concepção original. Contudo, guarda em sua essência os valores norteadores da ST e da abordagem crítico-reflexiva e de autonomia. No ano de 2022, por exemplo, se consolida mais uma etapa do método, uma vez que a pandemia de Covid-19 conduziu à adaptação das práticas para um modelo *on-line*. No bojo da adversidade e da trágica crise sanitária, o Núcleo agregou à metodologia novas abordagens de atenção integral aos trabalhadores participantes do

¹ Programa com ações integradas de saúde do trabalhador, biossegurança e gestão ambiental com o objetivo de produzir saúde e sustentabilidade ambiental na Fiocruz.

PPA-Fiocruz, que serão devidamente descritas em momento oportuno.

É relevante para o leitor compreender que se procurou trazer artigos em uma linguagem acadêmica sobre as temáticas trabalhadas no programa e que são objeto de atenção do corpo técnico. Ao longo do PPA, embora tratados por pesquisadores e especialistas, os temas são trabalhados em uma linguagem mais acessível a um público que não necessariamente domina determinada área de conhecimento, embora tenha altos níveis de escolaridade formal. No programa, por exemplo, são abordados de forma dinâmica, dialógica e crítica, de modo que o grupo tenha informação de qualidade com especialistas ao mesmo tempo que seja capaz de compreender suas condições de vida e recursos, assim como estabelecer planos e projeção de futuro.

A troca de experiências é constante, o que amplia possibilidades de aprendizagem, reflexão, planejamento e apoio social e emocional. Entendemos que a vivência dos ciclos finais de trabalho e a preparação para aposentadoria envolvem diversas dimensões de saúde que não se limitam às biológicas, mas também se referem à qualidade das relações interpessoais, rede de apoio e cuidado, e inúmeros recursos capazes de produzir saúde e bem-estar. Procurou-se traduzir em uma linguagem mais técnica e acadêmica aquilo que fundamenta e compõe o fazer do PPA-Fiocruz.

Cabe destacar o papel da equipe no desenvolvimento do programa e também no livro. Além de conhecer profundamente o grupo de trabalhadores de cada edição do programa, planejar as ações e liderar as atividades com convidados externos, a equipe conduz atividades de sua *expertise* e dinâmicas, participa ativamente das discussões e do manejo do próprio grupo e oferece suporte individual aos trabalhadores. Assim, além da concepção do livro, os integrantes da equipe assinam alguns dos artigos nas respectivas áreas de atuação.

Aos artigos concebidos pelo corpo técnico, que versam diretamente sobre o programa, foram agregados os de outros especialistas e pesquisadores das diversas áreas sobre temáticas afins, que têm interface com Saúde do Trabalhador, aposentadoria e envelhecimento. A publicação traz artigos produzidos por convidados e parceiros históricos do PPA-Fiocruz, que ao longo dos anos vêm contribuindo de forma consistente, por meio de atividades as mais diversas, com informação, estímulo à reflexão, à crítica e à autonomia dos participantes, bem como para um ambiente de conhecimento, partilha e afeto, tão característico do programa.

O fortalecimento de uma equipe de Saúde do Trabalhador que desenvolve ações de promoção de saúde, cujos integrantes são da mesma organização e estão sujeitos à mesma cultura e atravessamentos que seu público-alvo, agrega à experiência do PPA uma abordagem mais próxima, que facilita a participação do trabalhador. Deste modo, na sequência, ainda no Eixo 1 do livro, trata-se do tema interdisciplinaridade, característica do Núcleo e um dos fatores de êxito no desenvolvimento de suas ações, uma vez que sua equipe é composta de forma diversa com relações horizontais de partilha e contribuição.

O artigo é assinado por Nelson Neto, assistente social que já fez parte da equipe, e por Jefferson Lee.

Finalizando o primeiro eixo, é descrita a experiência do *Diário de Trajetória*, um projeto de destaque no programa desenvolvido por profissionais da Assessoria de Comunicação da Coordenação de Gestão de Pessoas da Fiocruz, Eduardo Muller e Glauber Tiburtino. O *Diário* é construído pelos trabalhadores e pela equipe de Comunicação e compõe um dos momentos mais afetivos do programa na etapa de encerramento. Agrega em si a memória dos trabalhadores, ao passo que remonta à história institucional e serve como uma homenagem aos que dedicaram parte de suas vidas ao trabalho.

O livro segue com o segundo eixo temático *Aspectos pragmáticos da aposentadoria*, com artigos que discorrem sobre a aposentadoria, PPA e educação financeira, assinados pelas pesquisadoras de Psicologia Social e do Trabalho, Sílvia Amorim e Fabrícia Prado. Cabe destacar que, embora o programa se fundamente em referenciais de Saúde do Trabalhador, achamos relevante compreender como esse tipo de ação foi inicialmente concebida e registrada na literatura sobre preparação para aposentadoria, especialmente para nos situarmos teórica e tecnicamente e estabelecer diálogo com profissionais e pesquisadores tanto da ST quanto das demais áreas.

No terceiro eixo são discutidos temas que envolvem envelhecimento e promoção da saúde em seu sentido amplo e complexo, tal qual propõe a Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim, o envelhecimento é tratado em seus diversos aspectos: biológico, subjetivo, social etc. O eixo se inicia com o artigo *Envelhecer nos tempos de hoje* do parceiro de longa data do PPA-Fiocruz, o psicólogo pesquisador Carlos Bizarro da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz). O assunto é abordado em palestras e rodas de conversa com filmes e partilhas e tem sido ao longo dos anos momento de reflexão profunda.

O tema do segundo artigo do eixo, *Relacionamentos afetivos e sexualidade* era constantemente abordado pelos participantes em discussões sobre família, planos de vida, saúde etc. Compreendemos que as relações afetivas e sexuais compõem as condições de saúde e bem-estar e que, apesar de estamos em um movimento de ressignificar a velhice no imaginário social, o tema ainda é negligenciado e visto como tabu nos espaços de saúde desse público. O que inicialmente era tratado de forma indireta ao abordar envelhecimento e família, por exemplo, passou a compor os módulos educativos do programa. A partir desse entendimento, convidamos o pesquisador Thiago Almeida, para assinar o artigo *Idadismo Afetivo-Sexual* e para conduzir discussão junto ao grupo de trabalhadores, tema que deve estar no programa de forma contínua.

Em seu aspecto biológico e de recursos físicos, o PPA-Fiocruz traz o saber médico ao acesso de seus participantes em palestras e diálogo, tanto na perspectiva da prevenção do adoecimento e da deterioração das condições de saúde física quanto da perspectiva do cuidado daqueles que envelhecem à nossa volta, como pais e sogros. A médica geriatra e

pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz), Valéria Lino, assina o artigo que versa sobre o envelhecimento do corpo. Como desdobramento da dimensão física do envelhecer, seguem ações sobre nutrição e atividade física como formas de promover saúde e prevenir agravos com especialistas que atuam em ST na própria Fiocruz. Assim, seguindo o objetivo do livro, convidamos o educador físico Bruno Macedo e as nutricionistas Débora Oliveira e Wanessa Natividade para assinar o artigo sobre o tema.

Entende-se que também fazem parte das acepções de saúde do indivíduo suas redes de relações, sejam elas de família, trabalho, amizades etc. Nesse sentido, trazer discussões e dinâmicas sobre o assunto, que tem impacto significativo no envelhecer e na aposentadoria, se mostra como recurso valioso para a construção de planos saudáveis e harmônicos que envolvam autonomia sem desconsiderar a rede de apoio. Ainda dentro do eixo promoção da saúde e envelhecimento, a assistente social cofundadora do programa e parceira Conceição Robaina trata dos temas família e rede social no artigo *De volta ao começo: preparação para aposentadoria e família*.

No quarto eixo, são abordados temas caros ao PPA-Fiocruz, os que envolvem Saúde do Trabalhador e o envelhecer no trabalho. Afinal, por que abordar ST quando o trabalho parece não ser um elemento tão central na vida dos sujeitos? O tema Saúde do Trabalhador no PPA-Fiocruz é conduzido pela autora do artigo, Carla Pepe, sendo parte da expertise da equipe. Cabe ressaltar que, embora o tema seja tratado no grupo do PPA-Fiocruz com dinâmicas, palestras e discussões e esteja presente na concepção do próprio programa, o trabalhador mais velho e a aposentadoria ainda não se configuram plenamente como objetos da ST. Isso faz com que esse artigo em específico ocupe lugar de destaque numa discussão relevante e necessária ao campo.

Os temas *sentidos do trabalho* e *saúde mental* são conduzidos por Renata Mendes, psicóloga ergonomista da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz que já fez parte da equipe no Naia e que historicamente desenvolve atividades sobre os temas com os grupos de participantes. Ao longo dos anos, temas específicos que envolvem sofrimento no trabalho constantemente apareciam nas falas dos trabalhadores, nas entrevistas e nos módulos educativos. Diante da experiência com esses grupos, compreendeu-se que situações de sofrimento pareciam favorecer aposentadorias sem desejo e, conseqüentemente, com mais chances de adoecimento e insatisfação. Nos últimos anos, a pesquisadora Terezinha Martins da Unirio tem sido convidada para conduzir palestras e rodas de conversa que permitam nomear situações de sofrimento, compartilhar experiências, construir estratégias de enfrentamento coletivas e individuais e apoiar o entendimento de que aposentar como fuga do sofrimento que porventura assole o trabalhador pode colocá-lo em situação de ainda mais sofrimento. Assim, a partir da escuta dos trabalhadores, entendemos que essa é uma questão fundamental a ser tratada no programa e que também contribuimos para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, especialmente quando a equipe se

coloca à disposição para pensar alternativas de mitigação do sofrimento com o trabalhador.

Ainda no eixo 4, há um artigo produzido por uma das profissionais da equipe, a psicóloga Thaysa Maria Garcia. No PPA-Fiocruz, no último módulo educativo, realiza-se uma “costura” dos temas trabalhados por meio de reflexões sobre a história de vida de cada um. Trata-se de um momento de fechamento dos conteúdos e preparação para os dias de encerramento da edição, configurando-se em uma imensa colcha tecida ao longo de toda edição e dos espaços de reflexão. A partir disso, procurou-se conceber um relato de experiência em função da particular atuação dessa profissional no PPA-Fiocruz ao longo dos anos e do acúmulo de vivências em sua prática profissional com trabalhadores mais velhos e em transição para aposentadoria. Assim, os temas que permeiam o programa são nessa ação específica alinhados numa perspectiva psicológica, que envolve as questões próprias da maturidade, sendo o artigo esse relato.

Entendendo que estabelecer estratégias de planejamento de vida e prospecção de futuro são de suma importância para a preparação para aposentadoria, aqui entendida como processo que vai desde os anos finais trabalho até sua plenitude, concebeu-se para o PPA-Fiocruz uma forma de lidar com o planejamento de modo transversal e abrangente, em que se pudesse utilizar as ferramentas de planejamento para qualquer área da vida. No programa, cada tema envolve o planejamento em alguma medida e há exercícios e atividades com especialista de uma a três vezes ao longo dos meses. O último artigo do eixo, *Projetos de vida, planejamento e aposentadoria*, concebido pela psicóloga Valéria Silva, uma parceira do PPA-Fiocruz desde sua fundação, discute o planejar e replanejar a vida.

Por fim, no eixo *política pública, trabalho e envelhecimento*, abordam-se temas que vem sendo objeto de atenção da equipe na construção de ações no programa e para além dele. Ao produzir o PPA-Fiocruz, seu corpo técnico, por princípios fundamentais, privilegia a escuta do trabalhador para desenvolver suas ações. Porém, não desconsidera o olhar atento ao contexto socioeconômico e político que permeia a vida desses trabalhadores e da própria organização. Do mesmo modo, como ideal, busca transformar suas ações em conhecimento individual e institucional relevante aos trabalhadores. Assim, temas como as novas formas de trabalho permeadas pela tecnologia e precarização, tanto do serviço público quanto do privado, reformas previdenciárias e reconfiguração do papel dos mais velhos no universo do trabalho e sua consequente ressignificação no imaginário social são alvo de reflexões, discussões e proposições.

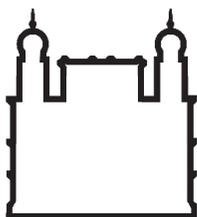
O primeiro artigo desse eixo versa sobre um tema que tem sido pautado na organização também em função do PPA-Fiocruz, o ageísmo ou etarismo. Historicamente estudado pela pesquisadora Lucia França no Brasil, o ageísmo tem sido discutido entre os trabalhadores e institucionalmente, para que sejam construídas políticas que o mitiguem e favoreçam a diversidade etária saudável. Do mesmo modo, diante da experiência da equipe, entende-se como relevante pautar de forma crítica e consistente o debate sobre

o envelhecimento e a seguridade social – tema tratado por meio do artigo concebido pela pesquisadora do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Maria Tereza Pasinato.

Com uma cultura institucional forte e arraigada no ideal de saúde pública na figura majestosa de um castelo e de seu patrono Oswaldo Cruz, a Fiocruz se torna ambiente fecundo para tratar do tema, tanto na perspectiva do trabalhador quanto da organização, e de suas políticas de continuidade do seu legado. Durante o PPA-Fiocruz, percebemos como a relação profunda com a organização, tão peculiar e culturalmente rica, podia se tornar um problema na transição para a aposentadoria devido ao envolvimento e identificação com o trabalho e organização. Percebeu-se a relevância de se debruçar sobre a identidade relacionada ao trabalho e sobre se perceber como parte do legado da Fiocruz. No programa, o tema memória institucional e a retenção do conhecimento são tratados por uma das parceiras do PPA-Fiocruz, a jornalista Érica Loureiro, da Casa de Oswaldo Cruz - Fiocruz, que assina o último artigo do livro em que versa sobre os temas.

Diante do resgate e sistematização de conhecimento relativo ao programa, bem como da contribuição de profissionais parceiros que atuam em sinergia com o Núcleo, esperamos poder partilhar nossa experiência, produzir e registrar conhecimento relevante para a Fiocruz e para além dela, contribuindo com as diversas áreas que lidam com saúde, trabalho e aposentadoria, especialmente a Saúde do Trabalhador.

Thaysa Maria Garcia
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe
(Organizadoras)



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



cogepe

gestão de pessoas



FIOCRUZ SAUDAVEL

SUMÁRIO

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

UMA EXPERIÊNCIA INOVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

EIXO 1: PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: TRILHANDO NOVOS CAMINHOS

CAPÍTULO 1..... 2

TRILHANDO NOVOS CAMINHOS – AS QUESTÕES EMBRIONÁRIAS

Conceição Maria Vaz Robaina

Nadja Maria Lacerda de Moraes Freire

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227061>

CAPÍTULO 2..... 8

TRILHANDO NOVOS CAMINHOS: UMA EXPERIÊNCIA DE PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA INVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Thaysa Maria Garcia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227062>

CAPÍTULO 3..... 30

E DEPOIS DO PPA?

Thaysa Maria Garcia

Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

Joyce Domingues da Silva Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227063>

CAPÍTULO 4..... 37

AÇÕES INTERPROFISSIONAIS E A PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Nelson Felix Lima Neto

Jefferson Lee de Souza Ruiz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227064>

CAPÍTULO 5..... 45

AS HISTÓRIAS E MEMÓRIAS DOS TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: UMA DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA DIÁRIO DE TRAJETÓRIA

Eduardo Emílio Maurell Müller Neto

Glauber Queiroz Tabosa Tiburtino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227065>

EIXO 2: ASPECTOS PRAGMÁTICOS DA APOSENTADORIA

CAPÍTULO 6..... 55

APOSENTADORIA E PROGRAMAS DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA:

CONCEITUAÇÕES, HISTÓRICO E DESENVOLVIMENTO

Silvia Miranda Amorim

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227066>

CAPÍTULO 7..... 63

EDUCAÇÃO FINANCEIRA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA

Fabrcia Prado Simões

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227067>

EIXO 3: PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENVELHECIMENTO

CAPÍTULO 8..... 72

ENVELHECER NOS TEMPOS DE HOJE: UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA

Carlos Alberto Bizarro Rodrigues

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227068>

CAPÍTULO 9..... 85

IDADISMO AFETIVOSSEXUAL NA VELHICE

Thiago de Almeida

Deusivania Vieira da Silva Falcão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227069>

CAPÍTULO 10..... 96

DE VOLTA AO COMEÇO? PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA E FAMÍLIA

Conceição Maria Vaz Robaina

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270610>

CAPÍTULO 11 108

O ENVELHECIMENTO E O CORPO

Valéria T. S. Lino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270611>

CAPÍTULO 12..... 118

NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

Bruno Macedo da Costa

Débora Kelly Oliveira das Neves

Wanessa Natividade Marinho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270612>

EIXO 4: SAÚDE DO TRABALHADOR E OS CICLOS FINAIS DE TRABALHO

CAPÍTULO 13..... 132

SENTIDO DO TRABALHO: MATIZES DO PROCESSO DE APOSENTADORIA

Renata Mendes da Silva Pinheiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270613>

CAPÍTULO 14	141
SAÚDE DO TRABALHADOR E ENVELHECIMENTO	
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270614	
CAPÍTULO 15	151
CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E APOSENTADORIA	
Renata Mendes da Silva Pinheiro	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270615	
CAPÍTULO 16	159
E QUANDO HÁ ALGO ERRADO NO TRABALHO? ASSÉDIO LABORAL E APOSENTADORIA	
Terezinha Martins dos Santos Souza	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270616	
CAPÍTULO 17	168
O TRABALHADOR MAIS VELHO E AS NUANCES DA MATURIDADE	
Thaysa Maria Garcia	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270617	
CAPÍTULO 18	178
PROJETOS DE VIDA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA	
Valeria Dos Santos Pinto da Silva	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270618	
EIXO 5: POLÍTICAS INSTITUCIONAIS E PÚBLICAS E O TRABALHADOR MAIS VELHO	
CAPÍTULO 19	184
O AGEÍSMO NAS ORGANIZAÇÕES: A REPRESENTAÇÃO NEGATIVA DO TRABALHADOR MAIS VELHO	
Lucia Helena de Freitas Pinho França	
Thaysa Maria Garcia	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270619	
CAPÍTULO 20	203
ENVELHECIMENTO E SISTEMAS DE SEGURIDADE SOCIAL	
Maria Tereza de M. Pasinato	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270620	
CAPÍTULO 21	208
MEMÓRIA INSTITUCIONAL E RETENÇÃO DO CONHECIMENTO: REFLEXÕES SOBRE PERMANÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO COM TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA A APOSENTADORIA DA FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ	
Érica de Castro Loureiro	

AGRADECIMENTOS	215
SOBRE AS ORGANIZADORAS.....	217

Fabírcia Prado Simões¹

RESUMO: Grande parte das famílias brasileiras encontram-se endividadas. É urgente a implementação de políticas públicas em prol da disseminação da educação financeira em nossa sociedade. O presente estudo através de uma revisão de literatura tem como objetivo discorrer sobre a importância da educação financeira ao longo da vida, especialmente ao envelhecer, e sobre a consciência da própria dinâmica financeira e o manejo de seus recursos para a garantia de mais qualidade de vida na aposentadoria.

PALAVRAS-CHAVE: Educação financeira, aposentadoria.

Os brasileiros que estão perto de conquistar o direito à aposentadoria (ou o possuem, mas se encontram na ativa) vivenciaram, ao longo da sua história de vida, diferentes momentos na economia, da hiperinflação a uma inflação dita controlada a partir da implementação do Plano Real (respectivamente, anos 80 e a partir julho de 1994). Destaca-se, contudo, que desde julho de 1994 até outubro de 2020, a inflação correspondeu a 534,34% (IBGE, 2020).

Esses brasileiros conviveram com pelo menos seis unidades monetárias diferentes (Cruzeiro, Cruzado, Cruzado Novo, Cruzeiro, Cruzeiro Real e Real) com cortes de zeros e divisões de valores por índices. Essa realidade econômica dificultou a disseminação de conteúdos sobre planejamento financeiro/finanças pessoais, pois inflação e planejamento financeiro são coisas incompatíveis entre si (SILVEIRA *et al.*, 2020).

A então geração dos que em breve serão aposentados teve como ensinamento básico de provisão de recursos na aposentadoria o próprio benefício previdenciário, vulgarmente denominado de aposentadoria. Havia apenas a necessidade de recolher para o antigo INPS, Instituto Nacional de Previdência Social, desde 1988 é INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) ou para algum instituto de previdência o qual estivesse vinculado.

Com a promulgação da Constituição Federal de 1988, muitos buscaram o mercado de trabalho do setor público, que apesar do limite do teto remuneratório, havia segurança do vínculo (estabilidade) e a possibilidade de aposentadoria integral e paridade com os salários da ativa.

¹ Educadora física (UFRJ) e bacharel em Direito (UFF), mestre em Psicologia Social na área de estudo: empreendedorismo, preparação para aposentadoria em diferentes esferas (planejamento financeiro, atividade física, trabalho na aposentadoria).

Todavia, ao longo dos anos, a política pública de remuneração de servidores foi de implementação de gratificações – que não são consideradas nos cálculos do benefício previdenciário, reduzindo, portanto, o valor nominal entre o salário da ativa e o da inativa.

Outros preferiram ser celetistas, estar no mercado de trabalho sem teto remuneratório e com os depósitos do Fundo de Garantia por Tempo de Serviço (FGTS) e com contribuição para se aposentar pelo Regime Geral da Previdência Social (RGPS-INSS). Todavia, a política neoliberal implementada a partir dos anos de 1990 com as várias reformas constitucionais, transferiu para os indivíduos a responsabilidade quanto à questão financeira para aposentadoria (FACIONI, 2020). Assim, as sucessivas reformas da previdência foram reduzindo os valores dos benefícios previdenciários, além de alterar o tempo e o percentual da contribuição previdenciária tanto para o setor público quanto para o setor privado, acabando com as certezas de outrora.

Além dos aspectos econômicos (como inflação), legais (como as sucessivas reformas constitucionais), sociais (como o desemprego) (SILVA *et al.*, 2020), ou mesmo questões de saúde (como uma enfermidade que fogem a gerência individual), outras situações, como a não educação financeira ao longo dos anos de estabilidade econômica, tornaram difícil o planejamento financeiro dos, em breves, futuros aposentados.

Dados de endividamento no Brasil, como os de agosto de 2020, em que cerca de 67,5% das famílias brasileiras se encontravam endividadas, ou seja, quase 2/3 de todas as famílias do país (LUNA, 2020) e os de 2019 quando cerca de 27% dos idosos encontravam-se nos cadastros restritivos de crédito (FILETO, 2019), quase 1/3 da população de idosos refletem uma ausência ou falha de uma educação financeira na educação básica (SILVA *et al.*, 2020).

Se os em breve aposentados não tiveram uma educação financeira formal nas escolas e nas universidades, vivenciaram momentos turbulentos na economia e sofreram mudanças nos cálculos do benefício previdenciário com as perdas de direitos constitucionais, surge a questão: como exigir deles a estabilidade financeira se não os foi ensinado?

Neste contexto, a maioria dos futuros aposentados, tanto o servidor público quanto o celetista, no momento de reflexão sobre a decisão ou não de se aposentar, percebem que não possuem uma reserva financeira suficiente para uma aposentadoria tranquila capaz de suprir as novas demandas oriundas do avanço da idade (como por exemplo, a necessidade de uma alimentação especial, o aumento no plano de saúde e gastos com remédios) ou usufruir do novo tempo livre. E percebem ainda que não sabem nem por onde começar.

Este artigo se justifica pela necessidade de informar a população brasileira, em especial, os em breve aposentados, pela necessidade de uma educação financeira e de uma mudança de paradigma de como lidar com questões financeiras ao longo da vida. Assim, o presente estudo, a partir de uma revisão de literatura, tem como objetivo discorrer sobre a importância da educação financeira ao longo da vida, especialmente no envelhecer, e sobre a consciência da própria dinâmica financeira e o manejo de recursos financeiros para a garantia de mais qualidade de vida na aposentadoria.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA AO LONGO DA VIDA

A educação financeira consiste no processo ensino-aprendizagem que permite aos indivíduos a aquisição de conteúdos e o desenvolvimento de habilidades sobre finanças pessoais, tornando-os capazes de tomar decisões fundamentadas e seguras sobre o gerenciamento das questões financeiras (SAVOIA *et al.*, 2007), rompendo com a cultura do endividamento (SILVA *et al.*, 2020), possibilitando a concretização de planos futuros (SILVA, 2013), além de resguardar para os gastos extras na aposentadoria (FACIONI, 2020).

Apesar da importância da educação financeira, ela é pouco divulgada e mal implementada no Brasil (SILVA *et al.*, 2020). É urgente o desenvolvimento da formação financeira (ARAÚJO *et al.*, 2020) aos brasileiros para o exercício pleno de sua cidadania. A Organização de Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2005) sugere que a educação financeira deva começar nas escolas o mais cedo possível, embora transcenda a educação escolar (GIORDANO, 2020).

A educação financeira requer conhecimento, disciplina e conscientização (SILVA *et al.*, 2020). Não consiste apenas a ensinar a economizar, mas manter uma relação saudável com o dinheiro com objetivo de conquistar a independência financeira (SILVA *et al.*, 2020), através da tomada de consciência de como ganhar, gastar, poupar e investir o dinheiro de forma equilibrada gerando benefícios para o próprio indivíduo em busca de uma melhor qualidade de vida (SILVA, 2013). Destaca-se que, além dos benefícios individuais, situações financeiras equilibradas acarretam benefícios macroeconômicos e sociais (SILVA *et al.*, 2020).

Para suprir a falta da educação financeira muitos são autodidatas na sua relação com o dinheiro. Outros repetem padrões financeiros do passado tendo em vista que as famílias foram a base da educação financeira (FERREIRA; CASTRO, 2020). Quem nunca se pegou comprando estoque como se fazia na época da hiperinflação? Fazer compra enchendo os carrinhos do supermercado é um comportamento que pode significar ao final do mês estar com a despensa cheia (produtos perdendo a validade), mas pagando juros do cheque especial. Para evitar gastos em vão com juros e o conseqüente endividamento, é necessário rever o consumo excessivo e até irresponsável por parte das famílias (FRANZONI; QUARTIERI, 2020).

Não importa se até o presente momento não se teve uma educação financeira formal, nunca é tarde para aprender novos conteúdos, para desenvolver novas habilidades, se conhecer, refletir e mudar velhas práticas de desperdício financeiro para obter nível satisfatório de bem estar financeiro. A proximidade da aposentadoria pode ser o “empurrão” para a busca desse conhecimento e a conseqüente mudança da forma do relacionamento com o dinheiro. Daí a importância de o tema ser tratado em programas de preparação para aposentadoria.

CONSCIÊNCIA DA PRÓPRIA DINÂMICA FINANCEIRA ATRAVÉS DO PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Planejamento financeiro é um conjunto de ações com objetivo de controlar as finanças pessoais buscando o equilíbrio financeiro entre as receitas e as despesas, em caso de sobra de recursos, buscar formas de investimentos. Ao revés, em caso de endividamento buscar formas de quitar as dívidas (MENDES, 2015). Para elaborar um planejamento financeiro inicialmente é necessário tomar consciência do estilo de vida e hábitos de consumo que devem estar de acordo com a possibilidade econômica. Para tanto, se faz necessário o despertar para o consumo consciente e equilibrado na busca de uma vida livre de dívidas com intuito de melhorar a capacidade financeira e consequente melhora da qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2020) através da autoavaliação dos seus objetivos, do aprender a comprar e a fazer escolhas, do evitar os desperdícios e por fim rever as necessidades e prioridades (SILVA, 2013).

Após a consciência do estilo de vida, em um segundo momento, é necessário estabelecer objetivos, observar as oportunidades, fazer orçamento familiar, elaborar um plano de ação (SILVA, 2013), utilizando-se de recursos como anotações, planilhas, aplicativos (*softwares*) para criar o hábito de controlar suas finanças (SILVA *et al.*, 2020). Na confecção de um orçamento familiar, deve-se incluir as receitas líquidas, despesas fixas, despesas eventuais, despesas para estilo de vida, reservas para maiores consumos, reservas para aumento de gastos com aumento da idade (mais tempo livre para viajar, mais gastos com remédios), investimentos para uma segurança futura.

Para o sucesso do planejamento financeiro é necessário buscar o equilíbrio orçamentário, isto é, adequar os gastos em relação aos ganhos (SILVA, 2013). Assim, nunca os gastos poderão ser maiores do que as receitas (FRANSCICHETTI *et al.*, 2014), pois isso gerará dívidas e acarretará imediatamente a diminuição do padrão de vida. Ressalta-se que pagar juros aos credores importa em reduzir ainda mais o padrão de vida, pois o dinheiro que poderia ser disponibilizado para quitação de dívidas, novos consumos ou investimentos, desvia-se àqueles.

O ideal, portanto, é a busca de uma readequação dos gastos com a perspectiva de uma sobra orçamentária, um superávit, e consequente criação de uma reserva financeira, segurança monetária para a aposentadoria (SILVA *et al.*, 2020), adequando-se às novas necessidades que surgirão nesta fase da vida. Assim como buscar investimentos que viabilizem completar o benefício previdenciário (MENDES, 2015). Ao invés de pagar juros, recebê-los.

Assim sendo, a realidade econômica será obtida não apenas por aumento de ganhos, mas por meio do planejamento financeiro, disciplina, organização e mudanças de hábitos e investimentos com qualidade e segurança (FRANSCICHETTI *et al.*, 2014).

A organização financeira demonstrará que as pessoas possuem mais recursos para investir do que imaginam (LUQUET, 2007). Para efeito prático de autoavaliação/tomada de

consciência dos seus hábitos financeiros e estilo de vida, cita-se algumas dicas de como organizar um planejamento financeiro.

1. Listar todas as despesas: listar todas as despesas fixas analisando se realmente são necessárias. Por exemplo, rever se é necessário a assinatura de todas as plataformas streaming.
2. Anotar dos hábitos diários: criar o hábito de anotar todos os gastos diários, são as despesas que em geral não são quantificadas. Analisar o que é desperdício e desnecessário.
3. Ter consciência dos consumos diários e mensais: a partir das anotações e das notas de consumo verificar, por exemplo, quantos vidros de xampu sua residência consome por mês. Assim, pode ser uma forma de evitar compras excessivas que podem gerar dívidas no cheque especial ao final do mês ou pode ser uma forma de investimento quando tiver dinheiro sobrando e aproveitar uma promoção (sempre observando a data de validade do produto), a depender pode gerar “lucro” de até 50% ao ano. Nenhum investimento seguro proporciona 50% de retorno. Então comprar um produto com 50% de desconto (dentro da validade, sabendo que vai utilizar e sem se endividar) pode gerar “um lucro” de 50%.
4. Analisar seu grau de endividamento futuro: tomar consciência dos valores das suas dívidas futuras com as compras parceladas, para tanto, é necessário somar todas as parcelas futuras de suas prestações, do cartão de crédito, do empréstimo pessoal etc.
5. Analisar o quanto se gasta de juros ao mês: pagar contas em atraso; utilizar-se de empréstimos; usar, ainda que por poucos dias, o cheque especial; pagar o mínimo do cartão de crédito; utilizar o cartão de crédito mesmo tendo o dinheiro para pagar à vista com desconto, considerando que 5% de desconto é muito pouco. Mais uma vez perceber que nenhum investimento seguro atualmente proporciona 5% de lucro imediato, então não se dê 5% de prejuízo ainda que isso possa ser numericamente dois reais. Pagar juros significa reduzir seu poder de consumo!
6. Traçar metas se estiver endividado para no menor prazo possível quitar todas as dívidas; ou ao revés, traçar metas de investimentos em superávit.
7. Traçar planos para a realização de sonhos: capacidade financeira saudável permite a realização de sonhos, traçar os sonhos por completo, fazer o orçamento dos custos do sonho e começar a vivenciá-lo antes mesmo da concretização. Para arcar com os custos, criar prestações fictícias e viáveis no seu orçamento construindo uma reserva financeira. Não importa o quão custoso pode ser, lembrar-se do ensinamento popular de “grão em grão a galinha enche o papo”. Realizar o sonho quando tiver o dinheiro por completo, assim, não pagará juros e sobrá dinheiro para novos sonhos.

Em resumo, após a tomada de consciência dos gastos, criação e implementação do planejamento financeiro, evitando desperdícios, cortando gastos desnecessários, recursos extras ficarão disponíveis ainda que não aumente a renda, fazendo sobrar dinheiro para quitar dívidas ou para novos investimentos e realização de sonhos (MENDES, 2015).

MANEJO DOS RECURSOS FINANCEIROS PARA QUALIDADE DE VIDA NA APOSENTADORIA

Além do caráter econômico, o planejamento financeiro para aposentadoria deve ser considerado pelo viés psicológico, pois a aposentadoria é um momento muito sensível na vida dos indivíduos podendo gerar percepção positiva, sentimento de ganhos, ou negativa, ao revés com sentimento de perda em relação à nova fase da vida (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Em relação à aposentadoria, é elevado o percentual de brasileiros sem o conhecimento de seu futuro financeiro (GRANDA CAMPOS *et al.*, 2020). Esta situação é preocupante, uma vez que o planejamento financeiro é essencial para a gestão dos recursos pessoais e permite a elaboração de metas e a realização de sonhos e possibilidade de qualidade de vida mais saudável (SILVA *et al.*, 2020) ao atingir níveis satisfatórios de bem estar financeiro (GIORDANO, 2020).

Assim, o planejamento financeiro é fundamental para preparação para a aposentadoria e para um envelhecimento mais saudável (SCHUABB; FRANÇA, 2020). Faz-se necessária a tomada de consciência de como manejar os recursos financeiros, buscando o equilíbrio entre o desejo momentâneo e uma futura aposentadoria saudável, com a qualidade de vida decorrente da segurança material e condições de uma vida mais feliz (MENDES, 2015).

Os benefícios de uma vida financeira equilibrada compensam o esforço, a disciplina e a organização do planejamento financeiro. Possuir uma reserva financeira na aposentadoria pode proporcionar mais saúde física e melhor relacionamento social, uma vida social intensa (MENDES, 2015). Ao revés, saúde financeira abalada pode acarretar, entre outros, problemas nos relacionamentos familiares ou uma falta de saúde física com elevados graus de insatisfação pessoal, nervosismo, medo, impaciência, ansiedade, depressão, estresse entre outros (FRANCISCHETTI, 2014, FERREIRA; CASTRO, 2020; SILVA *et al.*, 2020).

A ausência de um planejamento financeiro para aposentadoria e a consequente falta de reserva econômica também podem impactar na decisão de se aposentar ou não (SCHUABB; FRANÇA, 2020), trazendo frustração aos que desejavam romper com o mundo laboral, mas por dificuldades econômicas são obrigados a permanecer trabalhando mesmo quando já possuem o direito à aposentadoria. Pesquisa recente, com servidores públicos, de um seguimento do judiciário demonstrou que um terço desejava manter-se trabalhando na instituição, recebendo o abono permanência e demais gratificações da ativa quando apto a se aposentar, ao mesmo passo que a percepção de perda quanto à salário e benefícios apresentou a maior média (SIMÕES, 2020). Observa-se ainda que não tenha sido objeto da pesquisa relacionar tais dados é possível que estejam relacionados. Outras pesquisas demonstram que a necessidade econômica é o segundo motivo de reingresso ao mercado de trabalho de aposentados (KHOURY *et al.*, 2010 *apud* SCHUABB; FRANÇA, 2020).

Por outro lado, a confecção da reserva financeira pode permitir que a aposentadoria seja o momento para a realização de sonhos que ficaram para trás pela falta de tempo para usufruir ou que, pela própria dinâmica da vida, reduzia os recursos financeiros (gastos com educação de filhos, compra da casa própria, falta de planejamento financeiro). Além disso, pode garantir uma vida mais prazerosa que lhe traga felicidade (MENDES, 2015) ou investir em uma nova carreira através do empreendedorismo por oportunidade (SIMÕES, 2020).

Por fim, diante dos benefícios individuais e sociais do planejamento financeiro é urgente a implementação da educação financeira nas escolas (para futuras gerações de trabalhadores) e nas organizações (para os atuais trabalhadores) a fim de disseminar esse saber. As organizações públicas e privadas, através do setor de gestão de pessoas/recursos humanos devem proporcionar constantes atualizações ao seu quadro de funcionários para uma melhor preparação e autonomia financeiras ao longo da vida, especialmente na aposentadoria. Pela proximidade com a aposentadoria, esse tema deve ser incluído nos programas de preparação para aposentadoria das organizações (SCHUABB; FRANÇA, 2020).

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. de S.; SILVA, A. J. N. B. da; MENEZES, B. S. de; MENDES, D. P. A importância da educação financeira: um estudo no ensino profissionalizante. **Revista de Graduação USP**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 125-137, 2020. DOI: 10.11606/issn.2525-376X.v4i1p125-137.

FACIONI, S.; AFONSO, L. E. A Relação Entre Educação Financeira e Aposentadoria: As Decisões Previdenciárias dos Indivíduos São Consistentes? **XX USP International Conference in Accounting**. São Paulo, 2020.

FERREIRA, J. B.; CASTRO, I. M. Educação Financeira: Nível de Conhecimento dos Alunos de uma Instituição de Ensino Superior. **Revista de Administração e Negócios da Amazônia**, v.12, n.1, jan/abr, 2020 ISSN:2176-8366 DOI 10.18361/2176-8366/rara.v12n1p134-156.

FILETO, A. O alarmante endividamento dos idosos no Brasil. Disponível em: <https://defesacoletiva.org.br/site/texto-adriana-endividamento-idosos/>. Acesso em:

FRANCISCHETTI, C. E.; CAMARGO, L. S. G, SANTOS, N. C. Qualidade de Vida, Sustentabilidade e Educação Financeira. *Revista de Finanças e Contabilidade da Unimep – REFICONT – v. 1, n. 1, Jul/Dez – 2014.*

FRANZONI, P. & QUARTIERI, M. T. Tarefas Investigativas Relacionadas à Educação Financeira: possibilidades de conjecturas e estratégias de resolução. **Ciênc. educ.** (Bauru), Bauru, v. 26, e20057, 2020. <https://doi.org/10.1590/1516-73132020005>

GIORDANO, C. *Educação financeira e o trabalho cooperativo em uma abordagem por meio de projetos*. In: BALDA, P.; PARRA, M. M. ; SOSTENES, H. (Ed.), *Acta Latinoamericana de Matemática Educativa* (pp. 263-270). México, DF: Comité Latinoamericano de Matemática Educativa, 2020.

GANDRA CAMPOS, P. T.; ROSA, L. M. F.; EVANGELISTA, M. T. F.; GONÇALVES, R. P. Projeto de Educação Financeira: por uma Educação para a cidadania. **Revista Ponto de Vista**, v. 9, n. 2, p. 161-171, 2020. DOI: 10.47328/rpv.v9i02.10783.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). <https://www.ibge.gov.br/explica/inflacao.php>.

LUNA, D. Endividamento dos brasileiros sobe em agosto ao maior índice da série da CNC... Disponível em: <https://economia.uol.com.br/noticias/estadao-conteudo/2020/09/03/endividamento-dos-brasileiros-sobe-em-agosto-ao-maior-indice-da-serie-da-cnc.htm>. Acesso em:

LUQUET, M. **Guia Valor Econômico de finanças pessoais**. 2. ed. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2007.

MENDES, J. S. (2015). *Educação financeira para uma melhor qualidade de vida*, 39f. Trabalho de conclusão do curso de Pós-Graduação em Matemática Financeira aos Negócios da Universidade do Sul de Santa Catarina.

ORGANIZAÇÃO DE COOPERAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO (OCDE). Recommendation on Principles and Good Practices for Financial Education and Awareness. Directorate for Financial and Enterprise Affairs. Jul. 2005B. Disponível em <https://www.oecd.org/daf/fin/financial-education/35108560.pdf>> Acesso em: 02 abr. 2019.

SAVOIA, J. R. F.; SAITO, A. T.; SANTANA, F. A. **Paradigmas da educação financeira no Brasil**. RAP, Rio de Janeiro, v. 41, n. 6, p.1121-41, nov./ dez. 2007.

SCHUABB, T. C., FRANÇA, L. H. F. P. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. **Estudos & Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.1, 2020. Doi:10.1590/0102-311X00141415.

SILVA, A.C. *et al.* Qualidade de vida e o endividamento. **Desafio On-line**, Campo Grande, v. 8, n. 2, art.8, p. 353-377, maio/ago. 2020. Disponível em <http://www.desafioonline.ufms.br>.

SILVA, M. B. L. Educação financeira para pessoa física. Salvador: Sebrae/BA, 2013. Recuperado de: https://issuu.com/sebraebahia/docs/cartilha_13_5x20_5_pessoa_fisica.

SILVEIRA, A. F., FERREIRA, R. N; ALMEIDA, M.S. Período Acadêmico, Nível de Consumo, Planejamento Financeiro: Como está a educação Financeira dos Alunos de Graduação na Universidade de São João Del-Rei?. **Revista Gestão em Análise**, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 126-140, jul. 2020. ISSN 2359-618X. DOI:<http://dx.doi.org/10.12662/2359-618xregea.v9i2.p126-140.2020>.

SIMÕES, F. P. **Aposentadoria de Servidores do Judiciário Trabalhista: Ganhos e Perdas e Intenção Empreendedora**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) da Universidade Salgado de Oliveira, 2020.

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

www.atenaeitora.com.br 

contato@atenaeitora.com.br 

[@atenaeitora](https://www.instagram.com/atenaeitora) 

www.facebook.com/atenaeitora.com.br 

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

www.atenaeitora.com.br 

contato@atenaeitora.com.br 

[@atenaeitora](https://www.instagram.com/atenaeitora) 

www.facebook.com/atenaeitora.com.br 