



PLANEJE-SE



Programa de Planejamento de Vida e de
Preparação para o Envelhecimento Ativo
e para a Conquista da Aposentadoria





Carta de boas-vindas!

olá! Bem-vindo, Bem-vinda ao **PLANEJE-SE**, o **Programa de Planejamento de Vida e de Preparação para o Envelhecimento Ativo e para a Conquista da Aposentadoria** do Ministério Público do Trabalho.

Vamos conversar um pouco sobre as escolhas que se faz na vida?

É interessante que, quando se pretende entrar no serviço público ou na carreira do Ministério Público, obrigatoriamente, pensa-se sobre as providências que são necessárias para isso e sobre o empenho a ser dispendido com estudos, menos horas de descanso e lazer, gastos com livros e preparações, submissão às provas, entre outros.

Como foi que você chegou até aqui? Qual foi a sua experiência? Pare um pouco para lembrar.

Por outro lado, é incomum parar e refletir detalhadamente sobre como se dará o processo de saída do mundo do trabalho, seus impactos e suas transformações no cotidiano e, até mesmo, sobre a forma de enxergar a si mesmo(a). Muitas vezes, age-se como se todas as providências já tivessem sido tomadas, ou ainda, como se não existisse a necessidade de tomar providência nenhuma.

Quando você se desligar do quadro do Ministério Público do Trabalho a sua vida, em todos os seus aspectos, ou naqueles que mais lhe interessam, estará de acordo com o que você deseja hoje? Ou você precisa começar a agir agora para concretizar os planos que idealiza para esse momento futuro?

Refleta um pouco sobre isso, analise: o que você imaginou para o seu futuro surge espontaneamente ou exige algo de



Planeje-se

sua parte? Você já fez todo o necessário para esse sonho virar realidade?

Se a resposta for positiva, parabéns! Siga em frente!

Em caso negativo, chegamos à pergunta: como conquistar a aposentadoria que você deseja e tudo o que ela implica?

Observe: quando há um desejo de conquista, é necessária uma série de atitudes, no sentido de se aproximar do objetivo traçado.

Pense um pouco em alguma de suas conquistas e o que foi necessário para ser bem-sucedido(a).



Cuidado!

Corre-se o risco de passar a vida tão mergulhado(a) no trabalho a ponto de perder de vista outros aspectos!

E, quando o trabalho mudar de foco na sua vida, o que existirá? O mesmo trabalho a ser executado de outra forma, em outro lugar? Novas atividades? Inatividade? Família? Amigos? Algum *hobby*? Viagens? Dinheiro? Dívidas? Saúde? Doença? Mudança de cidade, de país? Quietude? Empreendimentos? Inúmeras são as possibilidades, previstas ou imprevistas.

O Planeje-se existe,
entre outros motivos, para:

Lembrá-lo(a) sobre a necessidade de analisar o que se deseja para o futuro, para começar a agir no sentido de que esse projeto se torne real;

Caminhar com você, fornecendo ferramentas e informações para facilitar o sucesso em seu empreendimento;

E, especialmente, estimulá-lo(a) a viver todos os seus momentos, desde agora, pois eles não precisam esperar até a aposentadoria para serem vividos.

Afinal, em muitos aspectos, o amanhã começa hoje.

Pronto(a) para novas conquistas?

Vamos junto(a)s!



Mas afinal, aposentadoria, o que é isso?

na língua portuguesa, o termo aposentadoria deriva do latim *pausare*, que significa “parar”, “descansar”, “repousar”. Remete também à palavra aposentos, local onde supostamente a pessoa ficaria após anos de trabalho.

Esse (pre)conceito tem contribuído para o estereótipo de que o(a) aposentado(a), sem o trabalho, também não tem participação na vida de social e política. A pessoa aposentada, em virtude de aspectos sócio-históricos, pode ser vista como tendo menos valor ou ter menos a contribuir para a sociedade e/ou família.

Essa visão deriva não somente do conceito negativo de aposentadoria, mas também do valor dado ao trabalho em nossa sociedade.

O trabalho acabou por se tornar algo extremamente valorizado e ao redor dele a vida é organizada. Parte da vida, assim, é dedicada ao estudo para depois se conseguir um trabalho. A partir do trabalho, outra grande parte da vida é preenchida e organizada, com uma rotina que gira em torno dele: hora de acordar, de dormir, de se alimentar, de ter momentos de lazer, de ter tempo para estar com a família e os(as) amigos(as), entre outros.

Algumas pessoas passam a ter uma identificação tão forte com o trabalho que até o incorporam ao próprio nome (Professora Maria Helena, Doutor Zerbini). Muitas dessas pessoas adoecem após se aposentarem por perderem parte dessa identificação pessoal e social, inclusive porque passam a receber uma forma de tratamento diferente. Essas questões



podem impactar o autoconceito e a forma como se relacionam com os demais e a sua convivência nos diversos ambientes.

Aproveite este momento. Pare e pense por alguns instantes: qual o significado do trabalho para você? Por que você escolheu o seu atual trabalho? Qual o propósito dele para você? Que lugar ele ocupa em sua vida? É realmente onde você gostaria de estar? Para que você trabalha? Quais são suas prioridades na vida? Sua vida está organizada de acordo com suas prioridades e de acordo com o que você deseja? O que almeja para o futuro? É preciso fazer algum ajuste?

Lembre-se de que sempre é tempo de aprendizado e de novas possibilidades de ser e de estar no mundo. Cada dia funciona como uma folha em branco que é escrita por você. Seja um bom autor ou autora de sua própria história!

No Brasil, o cumprimento de determinada quantidade de anos de trabalho e a idade geram direito à aposentadoria do trabalhador ou da trabalhadora. Esse direito implica em parar de trabalhar e passar a receber um valor correspondente. Em determinadas categorias, além do direito, há também a obrigação de se aposentar, às vezes em desrespeito à vontade da pessoa.

Ressalta-se que, embora a aposentadoria geralmente esteja relacionada a uma idade mais avançada, ela pode ser antecipada por vários fatores, como:

- Entrada muito cedo no mercado de trabalho;
- Aposentadoria especial;
- Adesão a alguma proposta de antecipação de aposentadoria;
- Problema de saúde que leve à aposentadoria por invalidez (ou incapacidade permanente).



Planeje-se

Assim, é importante ter em mente que a aposentadoria pode ocorrer por escolha, por motivos inesperados ou por motivos alheios à vontade.

Além disso, a aposentadoria pode não coincidir necessariamente com a desvinculação total do mercado de trabalho, seja por necessidade, por desejo pessoal ou por outros fatores.

Esse período da vida, frise-se, chega e ocorre de forma diferente para cada pessoa, em razão de situações psicológicas, relacionais, atitudinais, históricas, sociais, culturais, entre outros.

Para algumas pessoas, a aposentadoria significa uma libertação de uma atividade que deixou de ser prazerosa ou que se tornou cansativa no decorrer dos anos; para outras significa a possibilidade de poderem se dedicar a novas atividades.

Algumas pessoas terão dificuldade em se desligar das atividades e do trabalho, ainda que possam continuar a produzir de outras formas. Há, ainda, as pessoas que se frustram por não conseguirem realizar o que almejam ou, na prática, não desfrutarem dos momentos de ócio como imaginaram.

Logo, é prudente analisar as possibilidades e as estratégias à vista de vários cenários que podem ser mais ou menos desafiadores em virtude de eventuais desvantagens (os agravos de saúde, a perda da mobilidade, do poder econômico) que possam surgir no decorrer da vida.

É necessário, então, parar e analisar que tipo de aposentadoria e de vida se deseja ter no amanhã, para começar a prepará-la e a cultivá-la desde hoje.

A aposentadoria é um período de conquista na vida de qualquer pessoa e não apenas um direito estabelecido em lei. É algo a ser planejado em diferentes aspectos: legal, financeiro,



Planeje-se

relacional, mental, emocional, físico, nutricional, espiritual, entre outros.

A Resolução nº 52/2017 do Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP) recomenda a implantação da Política de Gestão de Pessoas nos Ministérios Públicos, com vistas ao desenvolvimento permanente de seus(suas) integrantes, observados os domínios físico, mental e espiritual, gerando o sentido de pertencimento institucional e, também, o planejamento e preparação para a aposentadoria.

Resolução CNMP/nº 52/2017

Art. 2º São finalidades da Política Nacional de Gestão de Pessoas

....

V - Incentivar o desenvolvimento permanente e pleno de seus integrantes, nas esferas física, mental e espiritual, estimulando o senso de pertencimento à instituição, observando o interesse público, a eficiência, a eficácia, a efetividade e a qualidade dos serviços públicos prestados ao cidadão;

Art. 5º O planejamento e as ações para gestão de pessoas devem seguir as seguintes diretrizes:

XI - Instituir mecanismos de incentivo e valorização dos integrantes da Instituição, de planejamento das carreiras e de preparação para a aposentadoria;



De onde vem o instituto da aposentadoria?

historicamente, o primeiro país a criar um plano de aposentadoria foi a França, em 1673, para os integrantes da Marinha Real.

A Alemanha, de Otto Von Bismarck, em 1889, criou um sistema de pagamento de pensões a trabalhadores do comércio, da indústria e da agricultura com mais de 65 ou 70 anos, o que foi posteriormente difundido na Áustria e na Hungria.

O Brasil colônia da Coroa Portuguesa oferecia “aposentos” como recompensa para quem quisesse fixar moradia no Brasil; e as Constituições de 1824 e 1891 previam aposentadoria para funcionários públicos em caso de invalidez.

Foi a partir de 1888 que um sistema de benefícios, análogo ao previdenciário, passou a atender a determinados setores de serviços do Brasil Império, como os(as) empregados(as) dos correios, da imprensa nacional, das estradas de ferro, da marinha, da casa da moeda e da alfândega. Desde 1923 até hoje, existe o sistema previdenciário tal como o conhecemos.

As Constituições de 1946, 1967 e 1969 já previam os vencimentos integrais aos funcionários aposentados após 30 e 35 anos de serviço, tendo o sistema previdenciário se aperfeiçoado com a Constituição da República de 1988.



Para onde ir com a sua aposentadoria?

a resposta a essa pergunta depende muito de você!

Primeiro, é por meio de seu empenho que o direito à aposentadoria é adquirido.

Segundo, muito do que acontece após a aposentadoria depende do que você faz antes, e quanto tempo antes.

Terceiro, há questionamentos inevitáveis sobre o que você deseja além do trabalho em que está. É sua ideia se aposentar nele? Já parou para pensar o que fará depois? Já conversou com as pessoas que fazem parte de sua vida e que poderão estar nesse momento futuro com você? Elas conhecem os seus planos e desejos? Você já sabe aonde quer chegar?

Lembre-se do instigante diálogo constante da obra “As Aventuras de Alice no País das Maravilhas”:

“Alice perguntou: Gato Cheshire... pode me dizer qual o caminho que eu devo tomar?”

Isso depende muito do lugar para onde você quer ir – disse o Gato.

Eu não sei para onde ir! – disse Alice.

Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve.”

E aí, você já sabe para onde quer ir?

E o que deseja ser ou fazer quando chegar lá?

O Programa de Planejamento de Vida e de Preparação para o Envelhecimento Ativo e para a Conquista da Aposentadoria do MPT – Planeje-se foi estruturado para



Planeje-se

ajudar você a refletir sobre possibilidades, fazer suas escolhas de forma esclarecida ao longo da sua vida profissional e ter as ferramentas que ajudarão no caminho. Mas a responsabilidade é sua, e não poderia ser diferente. Afinal, só você pode viver a sua própria vida e as consequências de suas escolhas.

Lembre-se de que não se tem todas as respostas, mas sempre é tempo de aprender e de perceber as novas possibilidades de ser e estar no mundo. O aprendizado humano ocorre durante toda a vida, com as singularidades de cada etapa interagindo com as vontades, as necessidades e a abertura para o que é novo.

A proposta do **Planeje-se** é indicar ferramentas que possam ser utilizadas em diferentes domínios de sua vida, de forma a auxiliá-lo(a) na tomada de decisões em seus projetos, suas metas e suas ações.

Bom percurso!



Como chegar lá?

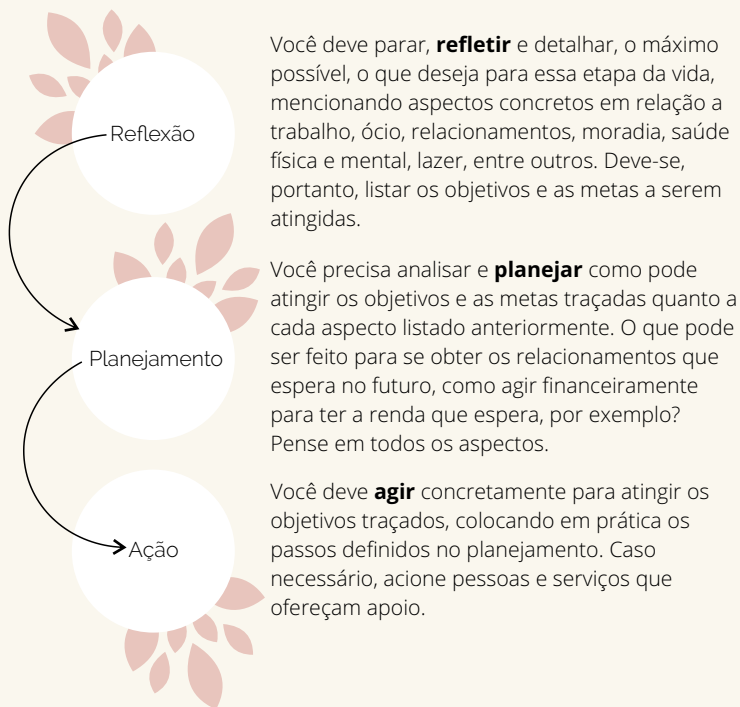
agora que você já sabe o que é ou como pode ser a sua aposentadoria, de onde vem e para onde vai, pergunta-se: como se chega lá?

A seguir, você será apresentado(a) ao programa, cujos fundamentos estão assentados no tripé **reflexão**, **planejamento** e **ação**, que podem ser utilizados durante toda a vida.

Anote aí!

Tripé do programa *Planeje-se*

O Planeje-se existe, entre outros motivos, para:





Planeje-se

Assim como um tripé precisa das três pernas para se sustentar, é necessário que você realize os três passos (**refletir/ planejar/agir**) para dar sustentação e eficiência ao seu projeto e, assim dar eficácia à conquista da aposentadoria desejada, dentro do alcance do que você pode realizar.

E, tenha em vista que, na vida, todos os aspectos se entrelaçam, de modo que uma parte influencia a outra, assim como a forma de lidar com cada situação influencia no resultado.

Com tudo isso em mente, e a partir do tripé (refletir/ planejar/agir), você pode traçar o seu **plano de vida!**



Plano de vida

Pronto(a) para traçar seu plano de vida?

Lembre-se de ter em mente o horizonte temporal, de curto, médio e longo prazo e o horizonte de possibilidades. A ideia é contribuir para uma maior autonomia na determinação e na conquista dos seus objetivos pessoais.

Considere a longevidade como uma possibilidade de realização individual ativa na esfera do trabalho e nas demais esferas que compõem a sua vida.

Lápis, borracha e papel em mãos!

Por que esses itens? Para você anotar seus planos e lembrar que eles podem ser melhorados ou alterados, caso seja necessário. Sempre há novas possibilidades de fazer diferente.

Vamos lá!

Lembre-se, em cada aspecto a ser registrado no seu plano, do tripé: **refletir, planejar e agir**.



Procure fazer anotações detalhadas, elas facilitam a transposição de ideias para a prática.

Inicialmente é necessário fazer uma distinção entre o planejamento financeiro que abrange todos os aspectos da vida



Planeje-se

e o planejamento financeiro da aposentadoria, que é uma parte do primeiro.

Para começar, reflita e escreva detalhadamente todas as metas que você possui para a aposentadoria. É a hora de sonhar, escreva tudo o que deseja!

Ter esses sonhos claros, entendidos como objetivos, permite o cálculo mais realista dos investimentos necessários para sua concretização e preserva o senso de propósito de quem planeja, algo essencial para manter a pessoa engajada em seu próprio projeto de longo prazo.

Agora analise se os rendimentos atuais e futuros serão suficientes para proporcionar o que foi traçado em cada meta.

Considere: você terá independência financeira? O rendimento será somente para você ou para mais alguém? Há a possibilidade de os gastos serem maiores, iguais ou menores que os atuais? Que gastos extras você poderá ter no futuro? Você está conseguindo ter sobras, após pagar todas as suas contas mensais? Já tem alguma reserva? Já fez algum investimento?

Em caso positivo, você já está no caminho certo.

Em caso negativo, pense sobre o que pode ser feito para alterar essa situação. Verifique se há outras possibilidades de ampliar a sua renda, de modo a proporcionar o que você deseja para o futuro.

Observe que é necessário que agora, no período da pré-aposentadoria, as suas finanças estejam organizadas, para que seja possível poupar ou investir para o futuro.

Muitos analistas da área sugerem que, caso o planejamento comece entre os 20 e 30 anos de idade, a reserva mensal deve ser entre 10 a 20% do total de rendimentos. E quanto mais tarde se iniciar esse planejamento, maior precisa ser esse percentual



Planeje-se

de reserva, por vezes até mais de 50%, visando à manutenção do padrão de vida.

Tendo tudo isso em mente, é muito útil que você organize uma planilha com seus dados financeiros para ter a informação precisa sobre quanto recebe, em que gasta e se há a necessidade de se fazer alterações. E, do mesmo modo, deve-se visualizar o percentual que cada gasto ocupa em seu orçamento e se está de acordo com os seus planos.

Caso seja necessário, procure ajuda profissional. Há vários profissionais da área de finanças que podem ajudá-lo(a), a exemplo de analistas de planejamento financeiro, analistas de planejamento de aposentadoria e analistas de investimentos financeiros. Verifique o que mais se adapta à sua situação, busque referências e alavanque os seus planos.

Lembre-se de pensar não somente em sua renda, mas, se for o caso, também acerca da renda familiar, e como esta pode impactar a curto, médio e longo prazo os seus planos, caso ocorra a perda repentina do rendimento de alguma pessoa próxima, por exemplo, ou até mesmo da sua.

Há alguns planos de previdência e determinados seguros, como o de vida e outros tipos, que garantem valores emergenciais em caso de perda de emprego/trabalho.

Além disso, é importante verificar questões relativas a infortúnios, como, por exemplo, acidentes, doenças e perdas, que podem mudar o cenário financeiro, inclusive com a dependência de apoios e assistências.

Assim, apesar de poder ser desagradável, é necessário imaginar o que de mal pode acontecer e que providências podem ser tomadas no sentido de minorar problemas que surjam e proporcionar, portanto, uma vida digna.



O aspecto financeiro é um dos que se entrelaça com a rede de apoio ou relacional que a pessoa possui. Por exemplo, caso desenvolva alguma doença degenerativa, como Alzheimer, além do aspecto financeiro a ser considerado, o que envolve inúmeros gastos com remédios, consultas, fisioterapias e estimulação cognitiva, haverá, também, a questão de quem realizará o cuidado: família, amigos, cuidadores? Em que local: em casa, em alguma instituição?

Tudo isso precisa ser pensado e conversado com aquelas pessoas que fazem ou farão parte de sua vida. É salutar que essas pessoas conheçam o seu desejo desde já, saibam de suas possibilidades e alternativas, pois pode ser que, em algum momento, você não possa expressá-lo ou não ter a lucidez para tal.

Dicas:

Busque esclarecimentos acerca de direitos e orientações sobre aposentadoria no setor correspondente do MPT.

Procure informações sobre planos de previdência complementar, investimentos e estratégias para saída de endividamento.

Relacionamentos

Há alguma pessoa em sua vida sem a qual você não pode viver?

Pense um pouco.



Planeje-se

Quem foi o (a) escolhido(a)?

A rigor, há uma pessoa: você mesmo(a)! Essa foi a sua escolha?

É claro que, na vida, relacionamo-nos em maior ou menor grau com inúmeras pessoas, cuja importância afetiva varia em diferentes medidas para nós.

Mas não se pode perder de vista que também precisamos ter um relacionamento saudável, amistoso e amoroso com nós mesmos(as). O autocuidado é fundamental.

Se você percebe que vive brigando consigo mesmo(a), procure descobrir os motivos e fazer as pazes, pois isso pode ser desgastante e adoecedor.

Caso seja necessário, procure ajuda profissional. A psicoterapia é um processo bastante útil na tarefa de conhecer a si mesmo(a) e no crescimento pessoal.

Algumas pessoas também se identificam com a meditação, como forma de se voltar para si mesmo(a) e observar seus sentimentos e pensamentos, buscar se entender.

Pondere: na vida, para saber onde ir e ficar satisfeito(a) com o destino, é essencial o autoconhecimento, o qual indica quais são os seus reais desejos, o que move você, o que deixa você feliz, triste, motivado(a), criativo(a), assustado(a), intimidado(a), calmo(a), estressado(a), relaxado(a), desanimado(a) etc.

Seria lamentável passar a vida inteira sem investir no autoconhecimento, ou seja, sem se conhecer e viver em paz consigo mesmo(a), sem buscar o que deseja.



Relacionamento com outras pessoas

Todo ser humano nasce absolutamente dependente, o que o difere de outras espécies que nascem e já saem andando pelo mundo em busca de alimento, agindo, assim, de modo independente. Cada um(a) de nós precisou ser cuidado(a) quando nem mesmo tínhamos consciência disso, de modo que conseguimos chegar até aqui.

Por mais que alguém se julgue autossuficiente e que suas escolhas só dizem respeito a si mesmo(a), estamos, em maior ou menor grau, interligados(as) uns aos outros.

Há diferentes laços que podem existir e ser cultivados no decorrer da vida, dependendo da importância que se dá a eles e do que se espera do hoje e do futuro.

Voltamos, então, a lembrar da necessidade de você parar e refletir sobre a sua própria vida. Os seus relacionamentos, consigo mesmo(a) e com os outros, estão como você os deseja? O que pode ser feito para aprimorar as relações, caso julgue necessário?

Pense sobre sua família de origem, sua família atual. Sobre os planos que tenha para ela. Você já conversou com eles(as) sobre isso? É um plano só seu ou que envolve os demais? Que tal planejar junto? Qual o papel de cada um(a)? O que pode ser feito junto?

Algumas pessoas convivem, mas passam pouco tempo juntas ou não procuram se conhecer nem desfrutar da companhia e dos aprendizados mútuos. Constantemente deixam isso para depois: quando tiverem tempo ou quem sabe na aposentadoria. Mas por que esperar para viver depois o



Planeje-se

que pode fazer bem a você e a outras pessoas agora? E se não houver depois?

Quais são as suas prioridades? Você está agindo de acordo? Que lugar ocupam as pessoas em sua vida? E você na vida delas? Lembre-se também que lidar com qualquer pessoa da família traz seus próprios prazeres e desafios.

Uma outra parte dos relacionamentos que pode ser importante para você diz respeito às amizades.

Essas são escolhidas. Então, esteja atento(a) para ver até que ponto as pessoas que você se relaciona contribuem para o seu bem-estar e crescimento. Se não contribuírem, reconsidere e se afaste, aproxime-se de pessoas com um perfil diferente.

Há amizades que podem ser cultivadas por toda a vida, impactando-nos de forma positiva. Avalie também qual a sua contribuição para a vida do seu(sua) amigo(a).

Um outro grupo com o qual todos(as) se relacionam refere-se os(as) colegas de trabalho, de cujo contato derivam certas particularidades. É importante estar atento(a) para essas relações, considerar os seus impactos, não deixando que elas afetem e/ou interfiram em questões pessoais e profissionais.

Muitas das horas do dia são vividas no trabalho, portanto é desejável que sejam bons momentos para você, para as pessoas que se beneficiam do seu trabalho e para todos(as) que convivem nesses espaços.

Desse modo, é bom cultivar relacionamentos profissionais satisfatórios, mediante atitudes de respeito e solidariedade, reconhecendo e valorizando a todos(as). Cada pessoa no exercício de sua função tem importância e todos(as) se complementam.



Planeje-se

Além dos já mencionados, vários outros grupos de pessoas podem fazer parte da sua vida, dependendo dos seus interesses e dos lugares que você frequenta: locais de lazer, religiosos, de *hobbies*, filantrópicos, de esportes, grupos de estudos, entre outros. Para tais, a escolha é sua em buscar pessoas com interesses comuns ou, mesmo diferentes, com as quais haja afinidade.

Os novos meios de comunicação trouxeram, ainda, a possibilidade de contato com pessoas conhecidas ou desconhecidas de qualquer lugar do mundo, por meio de carta, *e-mail*, telefone, *internet*, aplicativos de mensagens, de chamada de áudio, de vídeo. Inúmeras são as possibilidades, veja o que lhe agrada e se aproxima de seus interesses.

Transcendência

Há ainda um outro relacionamento que pode ser cultivado e que inclui aspectos relacionados à fé, à religião e à espiritualidade.

Cada um desses aspectos assume formas diferentes, mas todas se propõem a uma conexão com algo ou alguém superior, consigo mesmo e/ou com a vida. Vários estudos apontam os benefícios trazidos pelo cultivo da espiritualidade.

Quais são as suas crenças?

Que importância têm na sua vida?

Como você se relaciona com essa conexão?



Considere que os relacionamentos não vêm prontos, exigem dedicação e são uma imensa oportunidade de crescimento mútuo.

As observações até aqui expostas têm o objetivo de apoiar o seu processo de reflexão e decisão sobre as diversas áreas da vida, as quais têm relação com o seu futuro, pois o que se cultiva agora gera reflexos posteriores.

Transforme as suas reflexões e planos em ações!

O envelhecimento e as relações intergeracionais

Como você lida com o envelhecimento e as questões intergeracionais?

Pessoas e sociedades mundo afora sonham em viver mais e muito, fazem investimentos para concretizar esse sonho, estão especialmente atentas às pesquisas na área da saúde, buscam melhores condições de vida. Por isso, a longevidade tornou-se real.

Mas será que ser longo(a) é uma concepção positiva em nossa sociedade? Afinal, ser velho(a) está em contraposição às qualidades atribuídas aos(as) jovens, como a beleza, a produtividade, a rapidez. Então, o que se quer? Envelhecer dignamente e de forma positiva.

O envelhecimento ativo, conforme definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e



Planeje-se

segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

O **Planeje-se** considera o envelhecimento como parte do processo natural de vida. Assim que somos gerados(as), o tempo começa a contar e passar para cada um(a) de nós e, dependendo da sociedade e da época em que vivemos, as percepções individuais e coletivas sobre a vida e a forma de viver são as mais diversas.

A ideia central do programa é conscientizar cada um(a) que, em cada etapa da vida, pode-se fazer escolhas pensadas e que visem ao bem-estar agora e no futuro. Assim, para que isso seja possível, é necessário que se esteja aberto(a) para o novo e com uma postura de reconhecimento e respeito em relação às outras pessoas, independentemente de sua idade ou de sua geração.

O aumento do tempo de vida das pessoas e o do tempo em que elas permanecem trabalhando criaram novas oportunidades de convívio entre gerações. Porém também passou a gerar conflitos, em vista das diferenças de perspectivas, de entendimentos e de valores. São esses potenciais conflitos que o programa também se propõe a modular.

Destaque-se que eventual conflito pode ser algo positivo, desde que sirva como oportunidade de aprendizado, crescimento e mudança mútuos. Desse modo, mesmo que as divergências persistam, o tratamento entre as pessoas deverá ser de respeito. Em alguns casos, pode ser útil solicitar a mediação de profissionais para facilitar a comunicação, caso esteja comprometida.

É essencial reconhecer que cada pessoa é única e tem contribuições que somente ela pode dar. É fundamental perceber que o Brasil caminha para ser o quinto país do mundo com maior número de pessoas idosas.



No ambiente de trabalho, são imensuráveis as contribuições que pessoas com mais experiência profissional, mais vivência, podem dar. Por outro lado, as pessoas com menos experiência profissional podem contribuir com ideias novas, a partir de propostas de soluções ainda não pensadas.

No entanto, infelizmente, é bastante comum as pessoas mais novas (em idade e/ou carreira) desprezarem o conhecimento das pessoas mais velhas (em idade e/ou carreira), considerando-as ultrapassadas e, do outro lado, as pessoas mais idosas acharem que não têm mais nada a aprender ou desprezarem o conhecimento das pessoas mais jovens, julgando-as como se nada soubessem.

Essas atitudes estão equivocadas, pois reunir em um mesmo ambiente de trabalho diferentes gerações de servidores(as) e membros(as) colabora para valorizar cada um(a) *de per si* e produz um efeito humanizado com a proximidade de ideais comuns intergerações.

Destaque-se que, na existência de conflito intergeracional, pode ser necessário intervir por meio de diálogo organizado em espaços de discussão coletiva e, se preciso, com a participação de profissional especializado.

Sendo essas questões importantes dentro e fora do ambiente de trabalho, reflita como você se vê e como percebe as pessoas em seu entorno: vê todos(as) como iguais? Você se considera reconhecido(a) em seu local de trabalho? Suas ideias são bem recebidas e consideradas nas tomadas de decisões?

Você considera igualmente todas as pessoas que trabalham na instituição – membros(as), servidores(as), terceirizados(as), estagiários(as) – ou somente as pessoas que estão no mesmo cargo que você?



Planeje-se

Como você se comunica no seu trabalho, ao repassar as informações e os seus sentimentos? É possível melhorar a forma de se comunicar, de crescer juntos(as)?

E na sua vida pessoal, as pessoas mais próximas sabem dos seus planos para o agora e o depois? Sabem o que fazer caso surja alguma situação de doença, onde você desejaria ser cuidado(a), onde morar, com quem estar etc.?

Observe que todos os relacionamentos que você possui hoje podem ser parte de sua vida também no futuro.

Então, mais uma vez, é importante refletir, planejar e agir, no sentido de valorizar as pessoas: os(as) outros(as) e a si mesmo(a) e, se for o caso, buscar o aperfeiçoamento das suas relações.



Meio ambiente

O meio ambiente refere-se ao meio em que vivemos. Inclui a natureza e todas as construções humanas, os ambientes onde transitamos, como nossa casa, local de trabalho, de lazer, ao ar livre, entre outros. Pode também englobar o próprio sentimento, as percepções e as vivências nesses locais, havendo uma influência mútua entre nós, o ambiente e quem nele está.

São crescentes a preocupação e o cuidado em relação à preservação do meio ambiente e seus elementos naturais, algo salutar e atrelado à importante ideia de sustentabilidade.

Também não se pode perder de vista a necessidade de investir na preservação e no cultivo de um bom meio ambiente de trabalho, de um ambiente acolhedor, permeado de atitudes solidárias para com outros seres humanos. Da mesma forma, o bem-estar de um ambiente está obrigado à realização de aspectos físicos, ergonômicos, de adequada iluminação, higiene, temperatura, conforto, organização e processos de trabalho. Isso porque todos esses elementos impactam o(a) trabalhador(a), de modo positivo ou negativo.

Assim, reflita sobre o que você deseja para cada ambiente, analise o que lhe é ou não agradável, o que pode ser feito para melhorar, o que impacta também as demais pessoas. E, dentro de sua esfera de ação, pense no que pode ser feito para alterar e qual a sua parcela de contribuição para essa mudança.

Isso feito, você já sabe: é planejar e agir!



Saúde e bem-estar

Quando se fala em saúde, geralmente, pensamos na saúde física. Mas não se pode esquecer da saúde mental e da emocional. O ser humano é um só, assim, todos esses aspectos estão interconectados e interferem uns nos outros, portanto todos merecem atenção. Você deve dar atenção a si próprio(a)!

Então, lembre-se de investir em sua saúde integral, considerando boas práticas de:

- **Check-up** médico e odontológico regulares, que permitem agir preventivamente e precocemente sobre algum agravo;

- **Exercícios físicos** que têm o potencial de melhorar não só o condicionamento físico, como também a sensação de bem-estar, relaxamento e autoestima. Contribuem também para um melhor desempenho cognitivo, além de ser uma oportunidade para a formação de vínculos sociais.

- **Exercícios para a mente** como aprender novas atividades, línguas, realizar ações de forma diferente, pois colaboram para a preservação neuronal, minimizando o risco ou impacto de algumas doenças. Proporcionam também ricas possibilidades e experiências de aprendizado e contato com outras pessoas.

- **Nutrição** com hábitos alimentares saudáveis, orgânicos e equilibrados, que atendam às necessidades de cada pessoa, devendo estar atrelada ao prazer de uma boa refeição. Pode-se desenvolver conhecimentos sobre o cultivo de alimentos sem



agrotóxicos, como preparar o alimento e compartilhar refeições com os(as) amigos(as). Lembre-se de que se reunir para degustar é também uma forma de aproximação acolhedora e afetiva, de hospitalidade.

- **Sono e descanso** que são essenciais para o equilíbrio e a manutenção do bom funcionamento do corpo e da mente, facilitando para que se esteja presente, alerta e produtivo(a), além de impactar a forma de agir ou reagir diante das situações. Observe se você dorme e acorda reposto(a). Se isso não estiver acontecendo, procure um(a) profissional especialista.

- **Saúde mental** que envolve o bem-estar psíquico e emocional e, quando necessário, com o suporte profissional. Muitas pessoas deixam de dar importância à saúde mental e, por vezes, em vista de preconceito, desinformação ou medo de exposição, não buscam apoio e sofrem. Com isso, podem perder oportunidades de crescimento pessoal e autoconhecimento, deixando de aproveitar alguma crise pessoal para refletir sobre si.

- **Contato com a natureza** que pode envolver andar nas trilhas de uma mata ou floresta, andar e tomar sol na praia, estar em uma fazenda, formas de estar ao ar livre e em locais onde possa se vislumbrar os elementos naturais, ter acesso direto à luz solar. Essas exposições interferem positivamente em nossa saúde física e psíquica, contribuindo para a sensação de bem-estar e relaxamento. Pode ser um tempo breve, como passar algum tempo à janela. O propósito é sair de ambientes fechados e aproveitar o momento ao ar livre, descansando o corpo e a mente.

- **Voluntariado** que consiste em a pessoa colocar à disposição da coletividade o seu conhecimento e as suas experiências. Pode ocorrer em qualquer área cultural, educacional, científica, recreativa ou de assistência à pessoa. Você já pensou em ser um(a) voluntário(a), utilizando a sua



experiência para transformar a sociedade à sua volta? Sabia que essa atitude pode causar bem-estar mental? Experimente.

- **Cultivar hobbies e períodos de lazer** que fazem relaxar e ter momentos de prazer. Engajar-se em atividades prazerosas não é perda de tempo, ao contrário, é um fator que contribui para a saúde em todos os seus aspectos: auxilia relaxar, estimula a criatividade, potencializa o contato com pessoas que têm as mesmas afinidades. O que você gosta de fazer que se encaixa nessa categoria? Não sabe? O que tem vontade de tentar? Sempre é tempo de descobrir e começar novas atividades. Experimente e descubra o que lhe agrada.

- **Ócio** como boa prática, na contramão do pensamento comum da sociedade que tanto valoriza o trabalho e faz com que muitas pessoas se sintam culpadas por ficarem “sem fazer nada”, ociosas.

Lembre-se de que o “não fazer nada” é uma atitude a ser treinada, pois pode ser uma dificuldade para algumas pessoas aceitarem o processo de aposentadoria.

O que lhe atrai e o que lhe repele quando você pensa nesse período da vida?

O que você pensa sobre cada uma dessas considerações? Quais outras você também incluiria nessa lista? Você as vê aplicadas no seu dia a dia? O que gostaria de mudar?

Pense em ações concretas que poderiam ser empregadas como passo inicial para cada mudança. O que você pode fazer acerca desses itens que pensou?

A vida é cheia de possibilidades, sempre há muito o que fazer ou deixar de fazer. Nosso desejo é que você se conheça e faça suas escolhas de forma consciente.



Conquista da aposentadoria

Direitos e garantias

de tudo que já foi tratado até aqui, é possível perceber que a aposentadoria pode ser vista como uma conquista sob variados prismas: individual, profissional e inclusive como conquista social de trabalhadores e trabalhadoras.

Para que se possa desfrutar da aposentadoria da melhor forma possível, é importante também o conhecimento dos direitos e das garantias estabelecidos em lei, especialmente os relativos à Constituição da República e ao Estatuto do Idoso, assim como conhecer as políticas públicas específicas existentes.

No âmbito do Ministério Público do Trabalho, o Departamento de Legislação de Pessoal é o setor responsável para esclarecer sobre as reformas previdenciárias e os respectivos valores de contribuição.

Esses e outros assuntos serão tratados em maiores detalhes em seu devido momento no **PLANEJE-SE**.

Bom, chegamos ao final da nossa primeira conversa.

Outros encontros virão como parte do **Programa de Planejamento de Vida e de Preparação para o Envelhecimento Ativo e para a Conquista da Aposentadoria**.

Queremos ser uma bússola para guiá-lo(a) na sua jornada. Assim, você terá oportunidades de aperfeiçoar seu Plano de Vida, conhecer outras ferramentas e possibilidades.

Esperamos que este material tenha suscitado muitas e potentes reflexões!



Planeje-se

Sugerimos que conheça a história de outras pessoas e compartilhe com elas a sua. Troque ideias, busque inspirações e também inspire muita gente.

Com uma série de conquistas já trilhadas e com tantas outras ainda por vir, **é tempo de se reconhecer e se reinventar.**

Comece já! O tempo não para e passa rápido!

Desejamos boas escolhas!

