



CARTILHA 2023

EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA

NOVOS RUMOS

PROGEP
Pró-reitoria de Gestão
de Pessoas e do Trabalho





**A dúvida é constante, não decidirei num rompante.
O receio de sair e não ter a certeza de saber que via trilhar.
Pensando em ir na direção que construir.
E só decidir, quando a certeza tiver e no dia certo seguir.
Assim resolvi.**

MIS



Josealdo Tonholo

Reitor

Eliane Aparecida Holanda Cavalcanti

Vice-Reitora

Wellington da Silva Pereira

Pró-reitor de Gestão de Pessoas e do Trabalho-PROGEP

Thayse Justino Montenegro Falcão

Coordenadora de Qualidade de Vida do Trabalho

Luciana Gomes da Costa

Gerente do Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor –

SIASS

Coordenação e Equipe de Execução

Coordenação de qualidade de vida no trabalho-CQVT/Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor/SIASS/PROGEP

Temas e autores:

Apresentação

Maria Inez Santos

Qualidade de Vida e Envelhecimento

Cristhiane Nathália Pontes de Oliveira
Deivson Cavalcante Gomes de Oliveira
Maria Zélia de Araújo Lessa Santos
Socorro Menezes Dantas
Thayse Justino Montenegro Falcão

Direitos e Recursos sociais

Ana Paula Menezes
Eline Zacarias

Planejamento Financeiro

Abel Aurélio Duarte Filho

Empreendedorismo na aposentadoria

André Israel Werneck Miranda

Filmes Recomendados

Equipe

Revisão e Arte Visual

Cristhiane Nathália Pontes de Oliveira

SUMÁRIO

Apresentação	6
Qualidade de Vida e Envelhecimento	
Saúde e qualidade de vida no envelhecimento.....	8
Como preparar nossa mente para o envelhecimento	11
Planejamento Financeiro	
Quem tem medo da aposentadoria?	12
Planejamento Financeiro	14
Direitos e Recursos sociais	21
Empreendedorismo na aposentadoria	25
Filmes Recomendados	27
Programa UNATI	29
Programa UNCISATI	30
Referências	31

APRESENTAÇÃO

Ao pensar sobre aposentadoria vem de imediato a imagem da perda do vínculo empregatício.

Considerando que é fundamental reconhecer as dificuldades advindas dessa etapa da vida, há que se afirmar que NÃO representa o fim da capacidade criativa do ser humano. Há possibilidades de exploração de outras aptidões que possam trazer maior satisfação, num tempo mais disponível que ora conquistou ou conquistará.

O Programa de Educação para a Aposentadoria foi criado para promover qualidade de vida aos/as servidores/as, preocupando-se com as pessoas idosas, assim como com servidores/as que estão próximos/as de requerer a aposentadoria.

A Constituição Federal - CF de 1988 foi um marco para a institucionalização das leis e das políticas de proteção social a pessoa idosa. Diante de um cenário de crise no atendimento à pessoa idosa, a Constituição Federal de 1988 exigiu uma reformulação em toda a estrutura disponível de responsabilidade do governo e da sociedade civil. O artigo 230 da CF estipula que a família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas. Assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

A legislação social fortalece o quanto é imprescindível discutir e colocar na agenda política o debate sobre o lugar social ocupado pela população idosa na realidade brasileira, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

O crescimento da população idosa é vertical e, portanto, exige atenção do Estado para essa problemática. A realidade atual demonstra que o Brasil não se encontra preparado de maneira adequada e suficiente para atender às

demandas da população idosa. Além dos serviços precários, há uma desqualificação profissional em diversas áreas que atendem a essa faixa etária.

O Estatuto da pessoa Idosa é um fato concreto de conquista de direito da pessoa idosa, contudo, para que se efetivem esses direitos é necessária a ampla divulgação do mesmo e a mobilização da sociedade civil organizada, bem como o fortalecimento político no segmento das pessoas idosas para exigí-los.

É importante afirmar que o envelhecimento não acontece da mesma forma para todos, há vários fatores que demonstram as suas especificidades, como condições objetivas de vida, acesso aos bens e serviços, acesso à cobertura da rede de proteção e atendimento social, entre outros.

O processo de envelhecimento traz um conjunto de mudanças de ordens diversas e, apesar de ser determinado biologicamente, pode-se vivenciá-lo sim com garantia de qualidade de vida.

Além disso, há de se observar que a decisão de se aposentar envolve múltiplos fatores, como econômicos, afetivos, sociais, familiares, entre outros. Por isso, quem se aposenta necessita reorganizar seu tempo, planejar o orçamento e pensar em suas necessidades, seja objetiva ou subjetiva.

Esperamos que o conteúdo a seguir seja relevante na tomada de decisões.

Esta cartilha é mais uma ferramenta que o Programa de Educação para a aposentadoria oferece para auxiliá-lo/a nessa fase da vida.

Portanto, a proposta desta é apresentar tópicos importantes que, devem ser levados em conta no momento da preparação para a aposentadoria, tais como direito e recursos sociais, planejamento financeiro, os cuidados com a saúde e o envelhecimento, qualidade de vida, empreendedorismo na aposentadoria e ainda apresenta dicas, como filmes, livros sobre o tema.

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO ENVELHECIMENTO

Socorro Dantas
Thayse Justino

Cristhiane Pontes
Zélia Lessa



Sabe-se que com o passar do tempo, o corpo humano passa por um processo dinâmico e progressivo de alterações físicas e psicológicas que podem alterar a capacidade funcional do indivíduo trazendo impactos na sua saúde e qualidade de vida. Contudo, o padrão de envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo, sendo mais rápido para uns e mais gradativo para outros. O que determina a velocidade do envelhecimento são fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e a presença de doenças crônicas. Desta forma, é possível intervir para promover um processo de envelhecimento mais dinâmico, otimizando as capacidades funcionais do indivíduo para que o mesmo vivencie essa fase da vida com saúde e qualidade de vida.

Nos últimos anos, observa-se um aumento da expectativa de vida na população brasileira. Entretanto, viver mais não necessariamente significa viver melhor. Apesar das mudanças e limitações funcionais que decorrem do envelhecimento, é possível viver com melhores níveis de qualidade de vida, por meio da busca da autonomia e independência, com boa saúde física e mental.

É importante ressaltar que o envelhecimento é uma etapa natural e própria da vida, e que as alterações biológicas que acontecem nesta fase não necessariamente são doenças. Neste processo de envelhecer há pessoas saudáveis e pessoas doentes. O estilo de vida do indivíduo durante toda sua vida, associado a outros fatores como genéticos e ambientais, tem um papel crucial na definição da condição física da pessoa nesta idade.

Pensando nisso, este capítulo tem como objetivo descrever as principais mudanças que ocorrem no corpo humano com o avançar da idade e apontar estratégias que proporcionem um envelhecimento mais saudável, com maior independência funcional e autonomia dos indivíduos durante a aposentadoria.



No que diz respeito ao **sistema cardiovascular**, sabe-se que com o passar do tempo ocorre uma diminuição da capacidade do coração em aumentar o número e a força dos batimentos cardíacos durante o esforço físico, diminuindo o volume de sangue distribuído pelo corpo nessas situações. O aumento do depósito de cálcio nos vasos sanguíneos que ocorre ao longo da vida causa maior rigidez em suas paredes aumentando a pressão do sangue em seu interior.

A **Hipertensão Arterial** é uma doença que acomete pessoas de todas as faixas etárias. Entretanto, sabe-se que sua incidência aumenta com o envelhecimento. Cerca da metade de pessoas com mais de 50 anos apresentam pressão alta. Esse dado merece atenção e cuidado considerando a sua relação como causa de doenças cardiovasculares, tais como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral, além de insuficiência renal crônica. Com relação ao aparelho respiratório, a capacidade pulmonar vital tende a diminuir, em consequência do enrijecimento da caixa torácica e diminuição da elasticidade pulmonar.

A prática regular de atividade física aeróbica atua significativamente na prevenção de doenças cardiovasculares, auxiliando inclusive no controle da pressão arterial, melhorando o funcionamento do coração e otimizando a capacidade aeróbia do sistema respiratório.

No **sistema musculoesquelético**, observa-se a partir da terceira e quarta década de vida uma perda da massa muscular, devido a redução da quantidade e do tamanho das fibras musculares, e da elasticidade de tendões e ligamentos, que compromete a força e a resistência aeróbica na pessoa idosa. Além disto, a perda de massa muscular muitas vezes é acompanhada por um aumento da massa de gordura corporal, aumentando o risco de quedas e do surgimento de doenças cardiovasculares.

O risco de quedas representa motivo de especial atenção considerando alterações na densidade mineral óssea que ocorre com o envelhecimento, aumentando o risco de fraturas, especialmente no quadril e coluna vertebral devido mudanças em certos níveis de hormônios, deficiências alimentares e falta de exercício físico.



Da mesma forma, uma alimentação saudável e equilibrada, evitando uso de alimentos ultra processados, possui estreita relação com uma vida com mais vigor, energia e menos sujeita ao aparecimento de doenças como diabetes, hipertensão arterial e níveis elevados de colesterol.

Diversos estudos relatam o papel da prática regular de atividade física na manutenção da força e resistência muscular e óssea em pessoas idosas. Um programa de exercícios físicos bem orientados contribui de forma significativa com um aumento da massa muscular, diminuindo o risco de quedas e aumentando o desempenho nas atividades diárias, agregando autonomia, independência e qualidade de vida.

Evidências sugerem que, além do exercício físico, a adoção de outras medidas preventivas pode reduzir a incidência da osteoporose: dieta rica em Cálcio, exposição regular ao sol (vitamina D) acompanhada de avaliação frequente das condições de equilíbrio e visão.

Sendo assim, é imprescindível a realização de consultas médicas e exames de rotina. Alguns exames laboratoriais e clínicos devem ser realizados periodicamente a fim de diagnosticar precocemente eventuais doenças que podem apenas ser identificadas em estágio avançado, comprometendo as chances de cura e facilitando o surgimento de complicações.





COMO PREPARAR NOSSA MENTE PARA O ENVELHECIMENTO

É preciso preparar nossa mente para o envelhecimento. Neste sentido, é necessário aceitar e acolher o envelhecimento com alegria, de forma saudável e identificando o que lhe dá prazer. No entanto, temos dificuldade de entendermos a diferença entre envelhecer e ficar velho, pois a idade nem sempre nos dá a capacidade de reconhecermos as nossas fragilidades de forma natural.

Contudo, é fundamental conhecer o nosso mundo interno (nossas emoções) para sabermos lidar. Para isso é importante:

- alimentar o espaço da nossa mente que lida com nossas emoções;
- prestar atenção às mudanças (o corpo fala de dentro para fora);
- ressignificar os problemas (importante relativizar), ou seja, reduzir a importância do problema;
- cultivar redes de apoio (manter os laços afetivos que construímos ao longo da vida; e,
- encontrar espaços de convívios (aulas de ginástica, trabalhos sociais, bordados, encontros nas igrejas).

Ou seja, continuarmos realizando trocas afetivas.



QUEM TEM MEDO DA APOSENTADORIA?

Abel Aurélio Duarte Filho

“Ensina-nos a contar os nossos dias de tal maneira que alcancemos corações sábios” (Salmo 90,12)

Os japoneses chamam a aposentadoria de “*second life*” (segunda vida). Longevos, eles passam anos sonhando com esse período da vida. Estudos indicam ser esse o tempo mais feliz na vida dos nipônicos. Contado assim parece um sonho. Qual o segredo deles?

Os japoneses costumam poupar cerca de 20% da renda ao longo de toda sua vida produtiva. Daí, no tempo em que param de trabalhar, já se acumulou recursos suficientes não apenas para ter uma maturidade digna, como também para “curtir” a vida como melhor entenderem. Os idosos japoneses estão entre os grupos mais conhecidos de turistas em todo o mundo.

No Brasil a realidade é outra. A poupança média do brasileiro (per capita) está abaixo de 2%, ou seja, dez vezes menos que a dos citados nipônicos. Assim, em vez de olharmos o futuro com esperança, o fazemos com medo. Medo de possíveis privações derivadas da renda cada vez mais baixa auferida por um aposentado em nosso país.

O que fazer, então? Simples, seguir a cartilha dos nossos irmãos orientais. Mas aí alguém vai dizer que a renda média deles é bem maior que a nossa. Isso é verdade. Assim como é verdade que um pequeno valor aplicado regularmente, renderá uma considerável fortuna ao longo de algumas décadas.

Conta-se a história de uma garota que quando completou 18 anos, recebeu um “presente” de sua madrinha que há muito não via. Era R\$ 5.000,00 (cinco mil reais), mas tinha uma condição: ela só poderia sacar aquele dinheiro 35 anos depois, no período provável da sua aposentadoria. Aquela jovem ficou chateada com a atitude da madrinha. “Poxa, sei lá se vou estar



viva daqui a 35 anos. Esse dinheiro daria para comprar um “smartfone” top e ainda poderia passar um carnaval maravilhoso em Salvador”. A contragosto viu seu “presente” ficar aplicado na Bolsa de Valores, com a série histórica média de rendimento alcançando os 20% ao ano. Como num piscar de olhos, se passaram os 35 anos e finalmente chegou a hora de usufruir do seu presente. Então aquela senhora ainda na ativa, com seus bem vividos 53 anos, foi ao banco e tomou posse de R\$ 2.598.000,00!

Essa história nos ensina que fomos “educados” para ser pobres. Na verdade, é o que se chama de ciclo vicioso. Nossos pais foram vítimas da mesma cultura, a de ver dinheiro não como patrimônio, mas como meio de pagamento.

Há várias alternativas para que possamos gozar uma maturidade confortável. Mas a regra é que as pessoas não optem por nenhuma delas. O futuro virá impassível e cobrará o preço daquilo que fizemos com nossos recursos no tempo do labor profissional.

Por mais que justifiquemos o fato de o nosso salário mal dar para pagar as despesas, não há como negar que o que nos faz prosperar não é o que recebemos, mas o que guardamos. Quem prosperou na vida foi aquele que sempre gastou menos do que ganhava. Esta é a lógica mais singela e mais verdadeira sobre os que melhoraram sua vida ao longo do tempo, mesmo tendo um salário modesto.

Então, cabe a cada um no tempo da sua produtividade profissional, guardar o máximo daquilo que recebe e investir da melhor forma possível. Existem várias formas de aplicação. Procure uma orientação confiável e comece a transformar seu “futuro”.



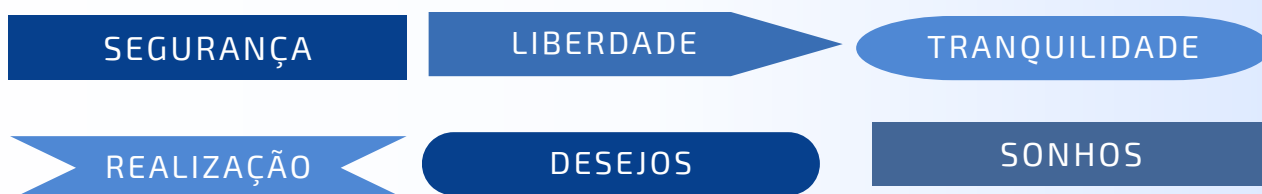
PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Abel Aurélio Duarte Filho

APOSENTADORIA É HORA DE PLANEJAR

A proposta desse texto é auxiliar numa lógica de educação para a aposentadoria, visando alcançar uma proposta a curto, médio e longo prazo de um planejamento financeiro eficaz. Deixando claro que a condição de vida de cada pessoa, no que se refere a renda e as despesas também vão determinar o sucesso ou não do planejamento financeiro.

O dinheiro tem inúmeros significados. Contudo em se pensar o planejamento financeiro vem algumas possibilidades, como:



Planejando com a renda familiar, receitas e despesas:

1. Finanças pessoais
2. Orçamento doméstico
3. Principais tipos de investimento financeiro

FINANÇAS PESSOAIS E FAMILIARES:



Cada família tem suas peculiaridades

- Composição da família (número de pessoas)
- Provedores da renda
- Idade dos provedores de renda
- Tipos de renda

Finalidade: Minimizar riscos e surpresas inesperadas.



PLANEJAMENTO FINANCEIRO

Divisão de grupos de despesas: Adaptado a realidade de cada família

(no papel ou planilha eletrônica)

- Aluguel ou prestação da casa
- IPTU
- Empregada doméstica ou faxineira
- Condomínio
- TV por assinatura
- Telefone (fixo e celular) e Internet
- Supermercado
- Gás
- Remédios
- Plano de Saúde
- Combustíveis
- Lazer
- Vestuário
- Tarifas bancárias
- Transporte coletivo
- Prestação do carro
- Energia Elétrica
- Seguros
- Prestação de automóvel
- Dentista
- Presentes...



Despesas familiares:

- Anotar os gastos conforme os tipos de despesa (tabulação de despesas mensais)
- Todas as despesas devem ser anotadas (Item outros 10% do total de despesas)
- Achamos que uma despesa não é relevante, mas quando somamos tem um peso importante no orçamento doméstico.



-**Previsão de despesas futuras** - Projeção de despesas futuras, usando como referência as despesas atuais.

-**Proventos de aposentadoria** – Dependendo da regra na qual se enquadre, o servidor receberá a última remuneração.



AO SE APOSENTAR, O SERVIDOR DEIXA DE RECEBER AS RUBRICAS EXCLUSIVAS DE SERVIDORES ATIVOS:

- Adicional de insalubridade
- Auxílio alimentação
- Auxílio transporte
- Adicionais noturnos

Estimativa das receitas futuras: Entendimento de receitas

Receita de aluguéis: Imóveis alugado. Deve ser realizada uma provisão para manutenção esporádica ou caso o imóvel fica desocupado.

Rendimento de aplicações financeiras: Rendimento de juros em caderneta de poupança, fundos de investimento etc.

Outros tipos de receita (novos empreendimentos)

ORÇAMENTO DOMÉSTICO:

-O orçamento doméstico da família deve ser coerente com o padrão de vida que se pode ter. Neste caso para averiguar se há coerência deve-se realizar o somatório das: Receitas futuras estimadas e Projeção dos gastos futuros, que podem aumentar ao longo do tempo (remédio, plano de saúde).

Verificar a cada mês:

- Se há sobras no orçamento (10%; 20%).
- Se o orçamento está apertado necessita rever as despesas;
- Se está em risco, quando no orçamento se gasta mais do que arrecada.



Dicas:

- O orçamento doméstico não está equilibrado, deve-se enxugar e/ou eliminar gastos (preservando qualidade de vida).
- Ao gerar sobras ou excedentes: poupar
- Pesquise os pacotes de serviço entre os bancos (tarifas bancárias).
- Procure movimentar apenas uma conta corrente para ter mais controle do que entra e do que sai da conta.
- Evite usar cheque especial
- Tenha apenas um cartão de crédito.
- As viagens devem ser planejadas.
- Pagamento a vista na maioria das vezes tem descontos.
- Fique atento/a as taxas de juros cobradas para financiamento, compare as propostas.

Compare preço, qualidade e quantidade, antes de fazer qualquer compra.

- Esteja atento aos juros cobrados no crediário
- Tenha muito cuidado com os cheques pré-datados
- Cuidado com a frase “assine aqui sem compromisso”.
- Leia antes, mesmo as letras bem pequenas.
- Aprenda a diferenciar necessidade de desejo, e essencial de supérfluo.

Lembre-se: exerça seu direito de receber a nota fiscal de qualquer compra. Auxilia no controle dos gastos e ainda favorece o programa de nota fiscal do Estado.





PRINCIPAIS TIPOS DE INVESTIMENTO FINANCEIRO

As aplicações mais comuns no mercado financeiro são:

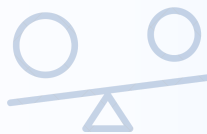
- Caderneta de poupança,
- Fundo de Renda Fixa
- Fundos de Investimento.
- Fundos de Ações

Poupar significa que você vai acumular durante o tempo valores e que o seu montante final será a soma de todos eles. Ou seja, o seu dinheiro fica lá paradinho, só esperando o momento de ser resgatado.

Já quando você investe, existe o rendimento. Dependendo do tipo de investimento que escolher, o seu dinheiro vai render uma determinada quantia e, no final, você terá não somente o que investiu, mas também o valor correspondente a quanto o investimento rendeu.

Toda aplicação financeira está sujeita a riscos. Para reduzi-los, deve-se procurar informações sobre o tipo de aplicação, sobre a instituição financeira e sobre as variáveis econômicas que podem influenciar o resultado esperado.

Rentabilidade: é o retorno esperado de um investimento descontando custos, tarifas e inflação.



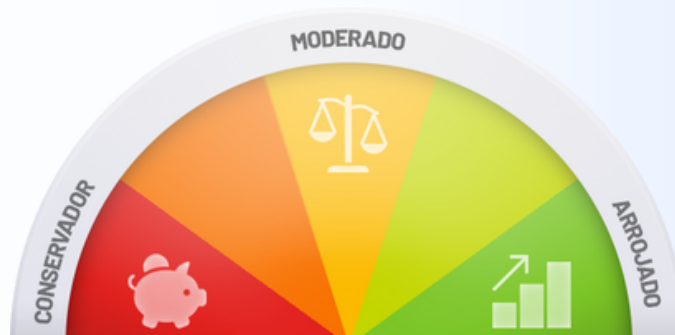
Risco: existem incertezas associadas ao retorno que efetivamente será obtido ao final do período de investimento.

Perfil dos investidores:

Conservador – privilegia a segurança e faz todo o possível para diminuir o risco de perdas, para isso aceitando até uma rentabilidade menor.

Moderado - procura um equilíbrio entre segurança e rentabilidade e está disposto a correr certo risco para que o seu dinheiro renda um pouco mais do que as aplicações mais seguras.

Arrojado – privilegia a rentabilidade e é capaz de correr grandes riscos para que seu investimento renda o máximo possível.





PRINCIPAIS TIPOS DE INVESTIMENTO FINANCEIRO

Caderneta de poupança:

- Investimento conservador: o risco de aplicar em caderneta de poupança é muito baixo.
- Rentabilidade baixa: 0,5% ao mês + Taxa referencial (TR).
- Tributação: Isenção de imposto de renda.



Fundos de renda fixa:

- São compostos por títulos que pagam em períodos definidos uma determinada remuneração.
- São oferecidos pelos bancos.
- Baixo risco (oscilação de taxa de juros).
- Taxa de administração: Imposto sobre operações financeiras (IOF) e Imposto de renda (IR)



Fundos de investimento:

- Aplicador adquire cotas do patrimônio de um fundo administrado por uma instituição financeira
- Investimento em vários tipos de ativos; (ativos =bens e direitos, termo contábil) (renda fixa e variável).
- Ativos são atrelados a juros pós-fixados;
- Taxa de administração: Incidência de imposto de renda e IOF



Mercado de Ações:

Ações: menor parcela do capital social de uma S.A. Têm valores negociáveis e são distribuídos aos subscritores de acordo com sua participação monetária.

Título de renda variável: Nos investimentos em títulos de renda variável, o investidor não tem como saber, previamente, qual será a rentabilidade da aplicação.

Operação própria: compra e venda de ações são definidas pelo investidor (através de corretora). Custos de corretagem.

Clube de ações: vários cotistas. Custos de corretagem são diluídos e ganho de escala.

Fundo de Ações: Gestor profissional, modelagem de risco, banco de dados com histórico de cotações, análise profunda de dados para identificar tendências com maior facilidade.





INVESTIMENTOS IMEDIATOS COM ALTO GRAU DE SEGURANÇA

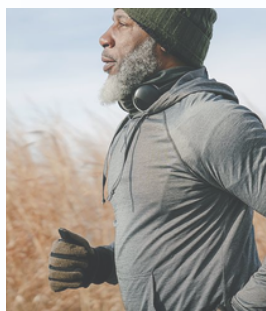
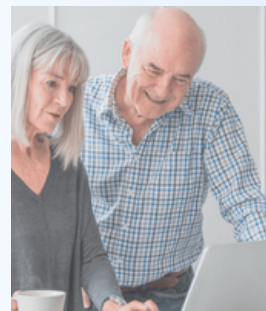
1. Ações do Banco do Brasil
2. Fundos de Investimento Imobiliário (Escolher os ligados a gestão de shoppings)

QUANTO TEMPO TEREI QUE ME SUSTENTAR?

Uma vez que você tenha decidido quando pretende parar de trabalhar, o planejamento da aposentadoria adverte para alguns fatores.

A expectativa de vida está aumentando cada vez mais.

Se você vem adiando o cuidado com a saúde, procure começar a construir hábitos saudáveis para ter mais qualidade de vida, no processo de envelhecimento.



DIREITOS E RECURSOS SOCIAIS

Ana Paula de Lima Menezes
Eline Pereira Zacarias



"Conhecer os nossos direitos é fundamental para podermos usufruir e reivindicar quando eles forem infringidos".

O Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) definiu princípios da proteção integral e dá prioridade às pessoas com mais de 60 (sessenta) anos, regulando direitos inerentes a essa população; contemplando assim as áreas da saúde, educação, cultura, trabalho, habitação, transporte, dentre outros. Conheça alguns deles:

1. Direito à Saúde

É assegurado a esse segmento a distribuição gratuita de remédios de uso continuado e quando internado o direito ao acompanhante. Nos atendimentos de saúde, os maiores de 80 (oitenta) anos terão preferência sobre as demais pessoas idosas, salvo em situação de emergência. É necessário ressaltar, que é proibida a discriminação, em função da idade, pelos planos de saúde.

A pessoa idosa enferma tem direito ao atendimento domiciliar pela perícia médica, pelo serviço público de saúde ou pelo serviço privado de saúde, que constitui o Sistema Único de Saúde (SUS), com vista à emissão do laudo de saúde fundamental ao desempenho de seus direitos sociais e de isenção tributária.

De acordo com a Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006 que aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa, a população idosa tem direito à atenção integral à saúde pelo Sistema Único de Saúde – SUS.



2. Direito à Educação, Cultura, Esporte e Lazer

O Estatuto prevê às pessoas idosas o direito à meia-entrada nos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Estabelece também que os cursos especiais para pessoas idosas devem inserir conteúdo referente às técnicas de comunicação, computação e demais avanços tecnológicos, para sua integração à vida moderna.

3. Direito ao Trabalho

É assegurado o acesso da pessoa idosa a qualquer atividade profissional compatível com suas condições físicas, intelectuais e psíquicas, sendo proibida a discriminação e a fixação de limite de idade, inclusive para concursos públicos, a não ser nas situações em que a natureza do cargo requisitar.

4. Direito ao Transporte

A gratuidade nos transportes coletivos públicos urbanos e semiurbanos é garantida aos maiores de 65 (sessenta e cinco) anos, desde que apresentado qualquer documento pessoal que faça prova de sua idade. No âmbito da cidade de Maceió, o acesso ao transporte público é gerido pela Secretaria Municipal de Transporte e Trânsito (SMTT), através de cadastro para oferta do Cartão Bem Legal.

É obrigatória a reserva de 10% (dez por cento) de assentos preferenciais nos veículos de transporte coletivo e 5% (cinco por cento) das vagas dos estacionamentos públicos e privados, em local que proporcione maior comodidade à pessoa idosa.

5. Direito à habitação

Moradia digna é direito de todos. No caso da pessoa idosa, a lei tenta facilitar a aquisição da casa própria ao prever a prioridade desse segmento com reserva de 3% (três por cento) das unidades residenciais em seu favor



em programas habitacionais públicos ou subsidiados com recursos públicos. A lei prevê, ainda, que os critérios para financiamento dessas casas devem ser compatíveis com os rendimentos de aposentadoria e pensão.

6. O idoso e a família

A pessoa idosa é fonte de experiência, afeto, amparo emocional e até mesmo financeiro, e por isto deve ser considerada uma parte importante no contexto familiar.

A pessoa idosa conta com a proteção da lei para:

- . solicitar a guarda de netos, sobrinhos ou pessoas menores de idade, quando for necessário ao amparo destas pessoas e a pessoa idosa tiver condições de recebê-los;
 - . solicitar para ser nomeado tutor de pessoas da família menores de idade que sejam órfãs;
- requerer o direito de visita aos netos, caso seja negado por um dos pais ou por quem tenha a guarda ou tutela das crianças.

A pessoa idosa também pode estar fragilizada e necessitar do amparo de sua família. Por isso, o Estatuto prevê que a pessoa idosa pode pedir pensão alimentícia para filhos, cônjuge e até outros parentes, podendo, inclusive, escolher a quem irá prestar este amparo material. É importante frisar que a pessoa a quem serão solicitados os alimentos deve ter condições de fornecê-los.

7. Direito à Justiça

A pessoa idosa tem prioridade na tramitação dos processos, procedimentos e na execução dos atos e diligências judiciais. O Estatuto estabelece que dentre os processos de pessoas idosas, dar-se-á prioridade especial a maiores de 80 (oitenta) anos.

Esse atendimento preferencial se estende à Defensoria Pública da União, dos Estados e do Distrito Federal em relação aos Serviços de Assistência Jurídica.



8. Violência contra a pessoa idosa

As questões que envolviam abandono, discriminação, negligência, violência física e psicológica, abuso financeiro, bem como atos de crueldade e opressão contra a pessoa idosa foram criminalizados e passíveis de punição. Imprimindo maior importância e respeito às questões da população idosa.

Os casos de suspeita ou confirmação de violência praticada contra pessoas idosas deverão ser comunicados à:

- Autoridade Policial;
- Ministério Público;
- Conselho Municipal da Pessoa Idosa;
- Conselho Estadual da Pessoa Idosa;
- Conselho Nacional da Pessoa Idosa.

Sendo necessária também a notificação compulsória pelos serviços de saúde públicos e privados à autoridade sanitária.

LEIS QUE GARANTEM OS DIREITOS DO IDOSO:

- Constituição Federal de 1988 - garante os direitos fundamentais da pessoa idosa, em seu artigo 230, §§ 1º e 2º;
- Estatuto da Pessoa Idosa – Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003;
- Política Nacional do Idoso – Lei nº 8.842, de 04 de janeiro de 1994;
- Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa - Portaria nº 2.528 de 19 de outubro de 2006;
- Lei Orgânica da Assistência Social – Lei nº 8.742, de 07 de dezembro de 1993;
- Lei Federal do Atendimento Prioritário – Lei nº 10.048, de 08 de novembro de 2000, regulamentada pelo Decreto Federal nº 5.296, de 02 de dezembro 2004;
- Lei Federal da Acessibilidade – Lei nº 10.098, de 19 de dezembro de 2000, regulamentada pelo Decreto Federal nº. 5.296, de 02 de dezembro de 2004;
- Lei Municipal do Atendimento Prioritário – Lei nº 10.189, de 14 de maio de 2014;
- Lei Brasileira de Inclusão – Lei nº 13.146, de 06 de julho de 2015.

A lei garante e facilita à pessoa idosa a preservação de sua saúde física, mental, moral, intelectual, espiritual e social, objetivando amparar as necessidades comuns a essa fase da vida.

EMPREENDEDORISMO NA APOSENTADORIA

André Israel Werneck



O empreendedorismo na aposentadoria tem se tornado uma opção cada vez mais comum para pessoas que desejam continuar ativas e produtivas após deixarem o mercado de trabalho formal. Muitas vezes, a aposentadoria pode ser vista como um momento de descanso e lazer, mas também pode ser uma oportunidade para explorar novas ideias e projetos, colocando em prática habilidades e conhecimentos adquiridos ao longo da vida.

A seguir, apresentamos um plano de vida para quem deseja empreender na aposentadoria:

1. Identifique suas habilidades e interesses: Antes de começar qualquer empreendimento, é importante identificar suas habilidades e interesses. Pense em atividades que você gosta de fazer e que possam ser transformadas em um negócio. Considere também suas habilidades profissionais e pessoais, como conhecimentos em finanças, marketing, vendas, entre outros.

2. Faça um plano de negócios: Depois de identificar suas habilidades e interesses, é hora de elaborar um plano de negócios. O plano de negócios é um documento que descreve o empreendimento em detalhes, incluindo a estrutura organizacional, o modelo de negócios, a análise de mercado, a estratégia de marketing, o plano financeiro, entre outros aspectos.

3. Busque capacitação: Mesmo que você tenha muita experiência profissional, é importante buscar capacitação para empreender na aposentadoria. Existem diversos cursos e treinamentos disponíveis para quem deseja empreender, tanto presenciais quanto online. O Sebrae, por exemplo, oferece cursos e consultorias para empreendedores.

4. Busque parcerias: Na hora de empreender na aposentadoria, é importante buscar parcerias com outras pessoas e empresas. Isso pode ajudar a ampliar a rede de contatos e a trocar experiências e conhecimentos. Além disso, as parcerias podem ser uma forma de reduzir custos e aumentar a eficiência do negócio.



5. Esteja aberto a mudanças: O empreendedorismo na aposentadoria pode ser uma jornada desafiadora, mas também pode ser muito gratificante. Esteja aberto a mudanças e adaptações ao longo do caminho. Lembre-se de que o mercado está em constante evolução e é preciso estar sempre atualizado e disposto a aprender.

Uma das principais vantagens do empreendedorismo na aposentadoria é a liberdade e flexibilidade que ele proporciona. Ao iniciar seu próprio negócio, os aposentados têm a oportunidade de definir seus próprios horários de trabalho e se envolver em atividades que realmente os interessam. Isso permite uma maior qualidade de vida, evitando o estresse e a pressão muitas vezes associados aos empregos convencionais.



FILMES RECOMENDADOS

Equipe

Segue uma lista de filmes cujo tema principal é o processo de envelhecimento.

1. Do Jeito Que Elas Querem (Bill Holderman): Nos arredores da Califórnia, quatro amigas de longa data estão na casa dos 60 anos e decidem ler o romance "Cinquenta Tons de Cinza" no clube do livro mensal. A experiência faz a vida dessas mulheres bem-sucedidas e inteligentes mudar completamente.

2. As Confissões de Schmidt (2002), de Alexander Payne. Interpretado pelo brilhante ator americano Jack Nicholson, o pacato Warren Schmidt vê sua vida se transformar ao se tornar viúvo e se aposentar.

3. A Eternidade E um Dia (1998), de Theo Angelopoulos. O filme retrata personagens em busca de seu passado para se encontrarem a si mesmas. Alexander, um escritor que, conhecendo um garoto albanês, passa a ajudá-lo a superar as dificuldades do dia-a-dia, compartilhando experiências e sensações.

4. Baleias de Agosto (1987), de Lindsay Anderson. É um terno filme sobre a velhice. Conta a história de duas irmãs, Libby e Sarah. Ambas viúvas, elas têm somente uma à outra. E a sensível Sarah precisa cuidar da intolerante, e agora quase cega, Libby.

5. Buena Vista Social Club (1999), de Wim Wenders e Ry Corder. Reúne alguns dos melhores músicos de Cuba que, na década de 40, em um bar chamado Buena Vista Social Club e mostra um pouco da vida e obra desses veteranos que estavam no ostracismo.

6. Chuvas de Verão (1978), de Carlos Diegues. O bellissimo filme de Diegues fala sobre sexo, desejo e amor na velhice. Para tanto, conta a história de um senhor que, após se aposentar, começa a descobrir a vida.

7. Cartas para Julieta - Na Itália, cenário de amor entre Romeu e Julieta. A jovem Sophie se junta a um grupo de voluntárias que responde cartas que pessoas escrevem ao casal de Shakespeare. Uma das mensagens chama a atenção: em 1957, Claire, uma idosa que, há 50 anos, desistiu de seu grande amor Lorenzo. Juntas, a jovem e a idosa, vão buscar o amor de Claire. Resgata a questão da autonomia e do quanto os idosos podem ainda perseguir seus sonhos. É um filme bastante motivador.

8. Copacabana (2001), de Carla Camurati. Esta comédia nostálgica que conta com Marcos Nanini, Walderez de Barros e Laura Cardoso, é um passeio pelos tempos áureos do bairro carioca que inspirou poetas como Vinícius de Moraes e Tom Jobim. Conta a história de Alberto, que vive a crise dos 90 anos.

9. E se vivêssemos todos juntos? (2011), direção de Stéphane Robelin. uma forte amizade que já dura há mais de 40 anos. Assim, quando a memória falha, a velhice mostra sua força e o fantasma da casa de repouso vem assombrá-los, eles decidem viver juntos. O projeto parece loucura, mas a convivência traz velhas lembranças, novas perspectivas e um novo desafio: viver em república com mais de 75 anos.





10. Garotas do Calendário (2003), de Nigel Cole. Baseado em uma história real, o filme retrata um grupo de senhoras do norte da Inglaterra, que decide arrecadar fundos para a causa de combate ao câncer, após a morte do marido de uma delas. Só que elas arrumam uma maneira alternativa para isso: posar nuas para o tradicional calendário da seção local do Women's Institute (Instituto das Mulheres).

11. Lugares Comuns (2002), direção de Adolfo Aristarain. Fernando (Federico Luppi) é um professor que ensina Literatura em uma universidade em Buenos Aires. Ele é casado com Lili (Mercedes Sampietro), uma assistente social bastante respeitada em sua comunidade. O dia-a-dia do casal acaba virando de cabeça para baixo quando Fernando é obrigado, pelo novo diretor da instituição onde trabalha, a se aposentar.

12. O quarteto (2012), de Dustin Hoffman. Cissy (Pauline Collins), Reggie (Tom Courtenay) e Wilfred (Billy Connolly) vivem em um lar para músicos aposentados. Diversas personalidades famosas, hoje aposentadas, convivem juntas, treinando seus dotes musicais e relembando os tempos de sucesso. Todos os anos a casa realiza um concerto para recolher fundos que permitem a sobrevivência da instituição. As amizades e os amores de antigamente são questionados na tentativa de convencê-la.

13. O Exótico Hotel Marigold (2011) Direção de John Madden. A trama gira em torno de um grupo de pessoas idosas britânicas que decidem passar sua aposentadoria em um luxuoso resort na Índia e acabam descobrindo que a estrutura do lugar não é o que parecia no folheto. Aos poucos, eles acabam descobrindo alguns encantos inesperados do hotel, da cidade e das pessoas.

14. O Reencontro (2017). Direção de Lee Chang-Dong. Claire (Catherine Frot) exerce sua profissão de parteira com muita paixão. Ela é conhecida por ser uma mulher séria e prudente, além de bastante solitária. Sua vida se transforma com a aparição inesperada de Béatrice (Catherine Deneuve), uma antiga amante de seu pai, em busca de ajuda para problemas pessoais.

15. Poesia (Shi), de Lee Chang-dong (Coreia do Sul, 2010). Mija (Yun Jeong-hie) vive com seu neto em uma cidade perto do rio Han. Ela adora se vestir de forma excêntrica, é questionadora e inquieta. Seu novo desejo é aprender a fazer poesia, o que a leva a um curso especializado em um centro cultural perto de sua casa. O curso faz com que apure sua observação do cotidiano, onde consegue inspiração para seus versos. Paralelamente, ela precisa lidar com uma confusão causada por seu neto.

16. Uma lição de vida (2010). Direção de Justin Chadwick. (Baseado em fatos reais) o filme conta a história de Kimani Maruge (Oliver Litondo), um queniano de 84 anos que está determinado a aproveitar sua última chance de ir à escola. Desta forma, para aprender a ler e escrever, ele terá que se juntar a crianças de seis anos de idade.

17. Up: Altas Aventuras - Ainda que seja uma animação, o filme conta para crianças e adultos, sobre alguns medos, mas, principalmente, sobre as aventuras emocionantes que podem acontecer quando se chega à terceira idade. Ainda que Carl, o personagem velho, esteja em depressão e tentando se isolar do mundo, o garoto Russel insiste em se manter ao lado do idoso. Juntos os dois começam uma amizade e Carl redescobre o sentido da vida durante a velhice.

O Programa UnATI – UFAL–Universidade Aberta à Terceira Idade

O Programa enquadra-se no conceito da extensão universitária como um processo educativo, científico e cultural tem respaldo na Política Nacional da Pessoa Idosa, e propõe o desenvolvimento de ações institucionais em torno da Educação e da Saúde, com conteúdos voltados para o enriquecimento do processo de envelhecimento, com o propósito de minimizar os preconceitos sociais e possibilitar a não exclusão da pessoa idosa da sociedade. A UNATI – UFAL tem caráter multidisciplinar, sendo ofertadas à população idosa (interna e externa à UFAL), atividades físicas (ginástica, hidroginástica, dança e atividades suaves), além de aulas de canto com a composição de um Coro.

Tem como objetivos contribuir para melhoria da qualidade de vida de pessoas que estão envelhecendo; possibilitar a interação comunidade e universidade através da extensão-ensino-pesquisa; promover o encontro e a troca de saberes e fazeres entre as comunidades populares e a universidade.

Os objetivos específicos estarão distribuídos pelas diferentes áreas do conhecimento que compõem as ações multidisciplinar e interdisciplinar do programa.

Todas as atividades são abertas a comunidade e gratuitas.

Local de funcionamento: Curso de Educação Física e Espaço Cultural

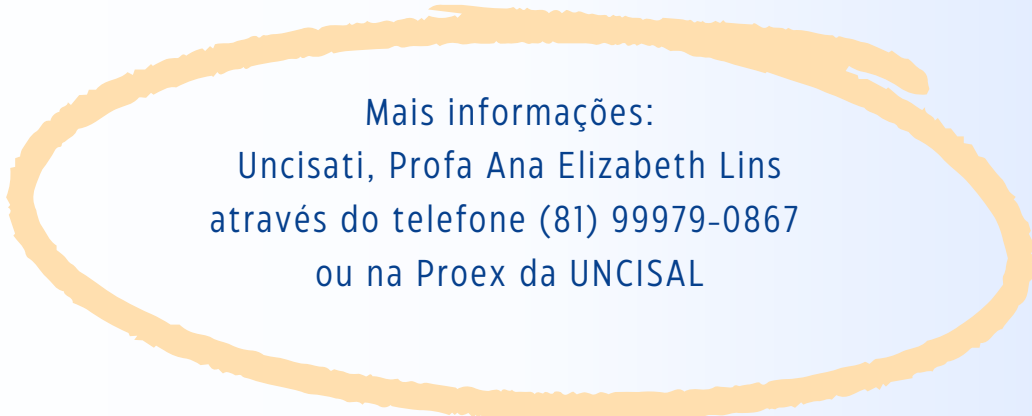
Inscrições: (Curso de Educação Física)

Contato: 988317776 (Profa. Socorro Dantas)

A Uncisati iniciou suas primeiras turmas em agosto de 2006, após a pandemia está retornando de modo presencial e oferecendo anualmente mais de 340 vagas, distribuídas entre o curso “Envelhecimento Ativo” diversas Oficinas de habilidades. Além disso, cumpri a missão da universidade que é integrar o ensino, a pesquisa e a extensão contribuindo na formação prática e teórica dos estudantes de graduação na condição de extensão.

Para os estudantes de graduação da Uncisal, o espaço dos programas de Universidade Aberta à Terceira Idade (Uncisati) tem propiciado oportunidades para a discussão acerca do fenômeno do envelhecimento e para a investigação de suas características. Neste contexto, nota-se que o convívio das pessoas idosas nesses espaços tem favorecido a ampliação da qualidade de vida, estimulação intelectual e a promoção de bem-estar através do estímulo às habilidades individuais e de relações interpessoais e coletivas

O Projeto Uncisati da Uncisal tem como objetivo desenvolver ações com ênfase na reintegração social, através de atividades de educação, cultura e lazer, interagindo com outros setores da UNCISAL e da sociedade. Contribui para a qualidade de vida de participantes com 55 anos ou mais de idade, com objetivo de promover um envelhecimento saudável, e ao mesmo tempo ampliar oportunidades educacionais e sociais.



Mais informações:
Uncisati, Profa Ana Elizabeth Lins
através do telefone (81) 99979-0867
ou na Proex da UNCISAL

REFERÊNCIAS

ARANTES, Ana Cláudia Quintana. Como preparamos nossa mente para a Velhice. YouTube: 01/02/2023. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WgY7LthKi_k. Acesso em: 07/08/2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL, 2008. Disponível em http://www.previdencia.gov.br/arquivos/office/1_121017-104915-755.pdf. Acesso em 23.08.2023.

BRASIL. Estatuto da Pessoa Idosa. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10741.htm>

BRASIL. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm#art2>

BRASIL. Política Nacional do Idoso. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994). Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm>

BRASIL. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html>

CARNEIRO, Maria de Fátima Carvalho; ALVES, Vicente Paulo; SILVA, Henrique Salmazo da. Aposentadoria e planejamento para vida pós-trabalho: um estudo com servidores de um Instituto Federal de Educação. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24, n. 1, p. e200235, 2021.

ESTADÃO E-INVESTIDOR – AS PRINCIPAIS NOTÍCIAS DO MERCADO FINANCEIRO, 2023. Disponível em <https://einvestidor.estadao.com.br/> Acesso em 23.08.2023.

INFOMONEY - INFORMAÇÃO QUE VALE DINHEIRO, 2023. Disponível em <https://www.infomoney.com.br/>. Acesso em 23.08.2023

Portal do Idoso. 2017. Disponível em: <<https://idosos.com.br/direitos-do-idoso-na-familia/>>. Acesso em: agosto de 2023.

SCHMIDT, Serje; BOHNENBERGER, Maria Cristina. Perfil Empreendedor e Desempenho Organizacional. RAC - Revista de Administração Contemporânea, Curitiba, v. 13, n. 3, p. 450-467, jul./ago. 2009.

UOL ECONOMIA: ENCONTRE ORIENTAÇÕES E NOTÍCIAS SOBRE ECONOMIA, 2023. Disponível em <https://economia.uol.com.br/> Acesso em 23.08.2023.

APOSENTADORIA

Consiste em preocupação ou conquista?
Necessário é sempre caminhar
Percorrer outros caminhos.
Aposentadoria é juventude arrebatada
Porém, é maturidade adquirida
É entendimento firmado
É missão cumprida.
Aposentadoria é entregar o posto
É não ficar presa a horários
É empreender-se em novas conquistas.

Francisca Miriam