

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA- PPA “Juntos, pensamos no futuro”

**Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de
Barueri**

Presidente: Weber Seragini

Gestor de Benefícios Previdenciários: Marcelo R. Larangeira

Equipe Técnica

Carla de Matos Leorne – Analista Previdenciário – Assistente Social

Sueli Santos Amorim – Gerente de Serviço Social e Perícias Médicas

Março/2025

1- Ementa do Programa.

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) "Juntos Pensamos no Futuro!", desenvolvido pelo Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Barueri (IPRESB), foi criado em 2011 e regulamentado pela Lei Municipal 2.599 de 28 de março de 2018. Sua importância está em abrir o espaço para a informação, possibilitando a elaboração de um planejamento de vida consciente após a aposentadoria.

O programa tem como objetivo oferecer apoio personalizado e humanizado aos servidores municipais em transição para a aposentadoria, possibilitando uma preparação consciente e segura para essa nova etapa. Foi desenvolvido a partir de conhecimentos atualizados sobre diversos temas geradores relevantes, no intuito de maximizar os aspectos positivos da aposentadoria.

O PPA se destaca por sua abordagem multidimensional, promovendo 12 encontros presenciais que tratam de temas essenciais como educação financeira e previdenciária, saúde física e mental, fortalecimento de vínculos familiares e sociais e projetos de vida pós-carreira.

Com resultados comprovados desde sua criação, o PPA tem oferecido ao longo dos anos apoio individualizado e contínuo aos servidores municipais. O programa contribui para o bem-estar dos segurados e promove um envelhecimento ativo e digno, alinhado aos mais recentes conhecimentos produzidos neste campo. Sua metodologia inclui avaliação de reação e avaliação de impacto, garantindo a melhoria contínua e a adaptação às necessidades dos participantes, o que reforça seu caráter inovador e transformador no setor público.

2- Descrição do Programa

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) "Juntos, pensamos no futuro!" é uma iniciativa do Instituto de Previdência Social dos Servidores Municipais de Barueri (IPRESB), com o objetivo de apoiar os servidores públicos municipais a se prepararem de forma consciente e planejada para a aposentadoria. O programa

oferece um conjunto de atividades que abordam diferentes aspectos da vida pós-carreira, proporcionando uma transição tranquila e estruturada.

O programa é dividido em:

- Encontro de abertura, com palestrante contratado especialista no assunto, a fim de sensibilizar os servidores da importância da preparação para a aposentadoria;
- Encontros semanais presenciais, totalizando 12 encontros ao longo de um semestre, com duração de 3 horas cada;
- Pós encontro dos participantes após 2 (dois) da conclusão do PPA.

Nesses encontros, são trabalhados quatro eixos temáticos principais: educação financeira e previdenciária, saúde física e mental, fortalecimento de vínculos familiares e sociais, e cidadania e construção de projetos de vida. As atividades incluem: exposição dialogada, roda de conversa, dinâmicas de grupo, oficinas, dramatização, atividades lúdicas, representação gráfica, colagem, atividade externa; contando, também, com palestrantes convidados da rede pública do município para agregar aos temas propostos.

Programação 2025
Encontro de abertura/ sensibilização – “Projeto de vida, propósito e maturidade”
Encontro 1 – Pilares para uma aposentadoria bem-sucedida e para longevidade
Encontro 2 – Regime previdenciário e processo decisório para aposentadoria
Encontro 3 – Cidadania na Maturidade: Direitos Sociais, Cultura, Lazer e Etarismo
Encontro 4 – Envelhecimento e saúde
Encontro 5– Habilidades Socioemocionais: Criação e Fortalecimento de Vínculos
Encontro 6 – Promoção de práticas corporais e atividades físicas
Encontro 7 – Nutrição para longevidade
Encontro 8 – Educação financeira: O lidar consciente com o dinheiro
Encontro 9 – Consciência temporal: Desacelerar e Desapegar
Encontro 10 – Projetos Pós Carreira
Encontro 11 – Construindo meus Projetos de Vida na aposentadoria
Encontro 12 – Avaliação pós-programa e Encerramento

O programa acompanha o desenvolvimento dos participantes por meio de avaliações contínuas, possibilitando que o conhecimento adquirido seja aplicado durante a transição para a aposentadoria. Essas avaliações ocorrem ao longo dos encontros, com feedbacks regulares para ajustar as abordagens conforme necessário. Através de avaliações de reação, os participantes opinam ao final de cada encontro o seu grau de satisfação com o assunto abordado. Além disso, dois anos após a conclusão do PPA, os participantes são convidados para uma reunião de acompanhamento. Nesse encontro, há a oportunidade de compartilhar suas experiências, discutir o momento atual e refletir sobre como o programa influenciou suas decisões e trajetórias após a aposentadoria, reforçando o impacto positivo do PPA no planejamento de suas vidas.

3- Justificativa da necessidade do Programa.

Em 2022, o número de pessoas com 65 anos ou mais no Brasil chegou a 10,9% da população, com alta de 57,4% frente a 2010 (Censo Demográfico 2022). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que a tendência de envelhecimento vem se mantendo e dados do censo de 2022 mostram que a população maior de 65 anos aumentou e em contrapartida a de pessoas com menos de 14 anos diminuiu. A previsão é que esse número continue subindo nas próximas décadas, chegando a 73 milhões de pessoas idosas em 2060, o que representará 34,1% da população total. Índices que denunciam a necessidade de a sociedade se (re)organizar a partir desta nova perspectiva.

Diante deste cenário, o envelhecimento com qualidade de vida delinea-se como desafio pessoal, societário e mundial, inclusive, considerando-se que a revolução tecnológica e cultural, associada às transformações econômicas e sociais, requer o constante empenho para acompanhar os processos de transformações e pela efetivação dos direitos.

Em termos governamentais, no Brasil, na década de 1990 foi criada a Política Nacional do Idoso (Lei 8.842, de 1994) diferenciando o atendimento a pessoa idosa. Em 2003, o Estatuto da pessoa idosa, instituído pela Lei 10.741/2003, prevê todas as garantias para proporcionar vida digna à população idosa (BRASIL, CNI, 2003). Nota-se nestes dois dispositivos a inserção da recomendação para o desenvolvimento de ações que preparem as pessoas para a aposentadoria, com antecedência mínima de 2 (dois) anos antes do afastamento, no caso da Lei 8.842, 1994 e 1 (um) ano, conforme o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei 10.741, 2003).

Considerando:

- a) A relevância da atenção à população idosa, em função do aumento da expectativa de vida e conseqüente crescimento desse público;
- b) As diretrizes e regras implantadas pela reforma do sistema previdenciário;
- c) A demanda do município que conta com aproximadamente 12.500 segurados ativos;
- d) O trabalho com educação previdenciária desenvolvido pelo IPRESB desde 2011;
- e) A preocupação de propiciar aos segurados municipais acompanhamento humanizado e personalizado no processo de aposentadoria;

Este programa apresenta a proposta para desenvolvimento do PPA em contexto local, acolhendo os segurados efetivos da Prefeitura Municipal de Barueri, autarquias municipais e Câmara Municipal com possibilidade de se aposentar nos próximos 2 (dois) anos. Buscando proporcionar oportunidade para planejamento de atividades após aposentadoria e reflexão sobre novos projetos de vida.

4- Relevância da Prática inovadora.

Desenvolver um programa de preparação para a aposentadoria é essencial por diversas razões que envolvem aspectos psicológicos, sociais, financeiros e de bem-estar. A aposentadoria representa uma fase de transição significativa na vida de uma pessoa, que embora muitas vezes aguardada com expectativa, também pode trazer uma série de desafios emocionais e práticos. Uma das principais razões para a criação de um programa de preparação é a transição psicossocial que ocorre nesse

momento. Muitas pessoas associam sua identidade ao trabalho, e deixar de exercer uma função profissional pode gerar sentimentos de inutilidade, ansiedade e, em alguns casos, até depressão. Um programa estruturado pode oferecer apoio psicológico e social, ajudando a pessoa a redefinir sua identidade e a encontrar novos propósitos na vida após o trabalho.

Conforme Leandro-França (2014), a aposentadoria é vivida de forma heterogênea pelos indivíduos, ou seja, para alguns é vista como libertador não ter a obrigação do trabalho e horários e para outros é encarada como um momento de crise e tensão. O que definirá a concretização de uma aposentadoria bem-sucedida são os recursos que cada pessoa tem, desenvolve e transforma para lidar com este processo. Além disso, o planejamento também é fator determinante para o bem-estar na aposentadoria facilitando a ocorrências das adaptações necessárias.

O PPA proporciona oportunidade de planejamento em diversas áreas, como a financeira. O programa oferece orientações sobre finanças pessoais, orientando na organização de investimentos, no controle de gastos e no planejamento para garantir uma vida financeira estável durante a aposentadoria, evitando problemas econômicos futuros.

Também é importante considerar os relacionamentos sociais. O ambiente de trabalho é uma fonte central de interações sociais, e a perda dessa convivência pode resultar em isolamento social para muitos. Um programa de preparação pode ajudar a construir novas redes de apoio fora do trabalho, incentivando o envolvimento em atividades comunitárias e a manutenção de relacionamentos pessoais.

Colaborando com a importância dos relacionamentos sociais, o mais longo estudo de Harvard sobre o desenvolvimento adulto revela que a qualidade de conexões que criamos com as outras pessoas influenciam diretamente nossa saúde física e mental ao longo dos anos. E que são os nossos relacionamentos que mais nos trazem realização, saúde e felicidade. (WALDINGER, 2023)

Outro desafio comum para os aposentados é o planejamento do tempo. Muitas vezes, o tempo que antes era dedicado ao trabalho fica vago, o que pode gerar frustração e tédio. O PPA traz subsídios aos participantes para reorganizarem sua

rotina, incentivando a exploração de novos interesses, como atividades voluntárias, novos estudos ou o desenvolvimento de hobbies, mantendo a curiosidade ativa e promovendo uma vida mais equilibrada e gratificante.

Finalmente, é importante considerar que, com o aumento da expectativa de vida, as pessoas estão vivendo mais anos após a aposentadoria. O programa pode contribuir para que esses anos sejam vividos de forma ativa e significativa. Promovendo a "longevidade ativa", permitindo que os aposentados continuem a desenvolver suas capacidades e a contribuir tanto para si mesmos quanto para a sociedade.

Portanto, o programa de preparação para a aposentadoria visa proporcionar uma transição mais tranquila, reduzindo as incertezas emocionais, sociais e financeiras, e promover uma vida pós-trabalho mais plena, produtiva e satisfatória.

5- Objetivos propostos e resultados alcançados.

5.1 Objetivos propostos e resultados pretendidos

O Programa de Preparação para Aposentadoria “Juntos, Pensamos no Futuro!” visa ajudar os participantes a implementar e/ou manter hábitos que representam os pilares para uma aposentadoria bem-sucedida, possibilitando que a decisão para aposentadoria seja consciente, segura e voluntária.

Ao final do Programa, o (a) participante deverá ser capaz de:

Aplicar os conhecimentos adquiridos sobre regras previdenciárias, finanças e investimentos visando a autonomia financeira;

Adquirir comportamentos e hábitos em prol do envelhecimento ativo, por meio da conscientização sobre o bem-estar físico, mental, cognitivo e espiritual;

Analisar a qualidade dos vínculos familiares, conjugais e sociais, estimulando a criação e o fortalecimento desses laços através do desenvolvimento de competências socioemocionais;

Avaliar a sua trajetória profissional, por meio de (re) descobertas de habilidades e novos interesses, com o objetivo de identificar atividades de hobby e lazer significativas bem como planejar seu projeto de vida na maturidade.

5.2 Resultados alcançados

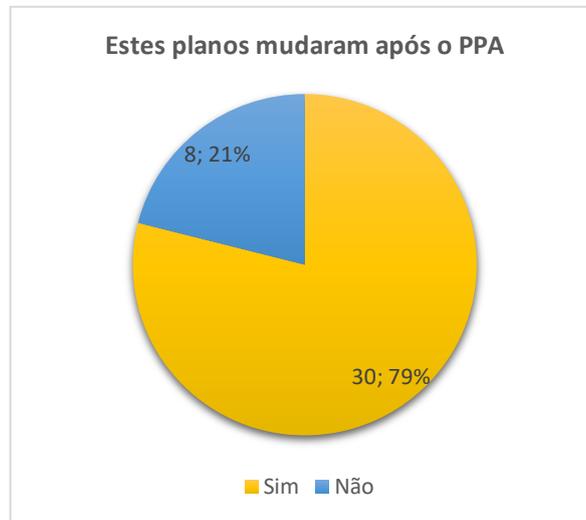
Na 13ª edição do programa, foram realizadas avaliações de impacto no primeiro e último encontro, conforme tabela/gráfico abaixo.

Avaliação de impacto inicial	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente	Total
1 - Eu me sinto preparada para a aposentadoria	5	2	7	12	17	43
2 - Eu já decidi sobre quando me aposentar	3	3	11	9	17	43
3 - Eu tenho comportamentos e realizo atividades que proporcionarão uma transição para a aposentadoria mais tranquila	3	7	14	12	7	43
4 - Eu tenho planos para a minha aposentadoria	2	3	6	23	9	43

Avaliação de impacto final	Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente	Total
1 - Eu me sinto preparada para a aposentadoria	2	3	6	8	19	38
2 - Eu já decidi sobre quando me aposentar	0	3	8	6	21	38
3 - Eu tenho comportamentos e realizo atividades que proporcionarão uma transição para a aposentadoria mais tranquila	0	1	7	19	11	38
4 - Eu tenho planos para a minha aposentadoria	0	0	4	17	17	38

5- Estes planos mudaram após o PPA

Sim	Não	TOTAL
30	8	38



Segundo os dados levantados, 79% dos entrevistados afirmaram que seus planos de vida mudaram após a participação no programa, enquanto 21% indicaram que não houve alterações.

Esses números demonstram uma influência significativa do PPA na maneira como os servidores municipais planejam suas vidas após a aposentadoria. O fato de quase 80% dos participantes terem alterado seus planos sugere que o programa oferece informações e reflexões que levam a uma reavaliação das expectativas e estratégias para essa nova fase, seja em termos de saúde, finanças, relações pessoais ou projetos de vida.

A porcentagem de 21% que não experimentou mudanças também é relevante, pois pode indicar que esses servidores já tinham planos sólidos ou que o PPA serviu para reforçar a confiança nas decisões que já haviam tomado previamente. Essa diversidade de respostas evidencia a flexibilidade do PPA em atender tanto aqueles que buscam novas perspectivas quanto aqueles que já possuem clareza sobre seu futuro.

Outro resultado observado nos dados colhidos é que muitos dos participantes inicialmente estavam neutros ou discordavam das afirmações “eu já decidi quando me aposentar”, “eu tenho planos para a aposentadoria”, “eu me sinto preparado para a aposentadoria”, “eu tenho comportamentos e realizo atividades que proporcionarão uma transição para a aposentadoria mais tranquila”. Após a intervenção, houve um

aumento notável nas respostas “concordo” e “concordo totalmente”. Isso sugere que a intervenção teve um impacto positivo e eficaz, melhorando a percepção dos participantes em relação aos tópicos abordados.

6- Recursos utilizados:

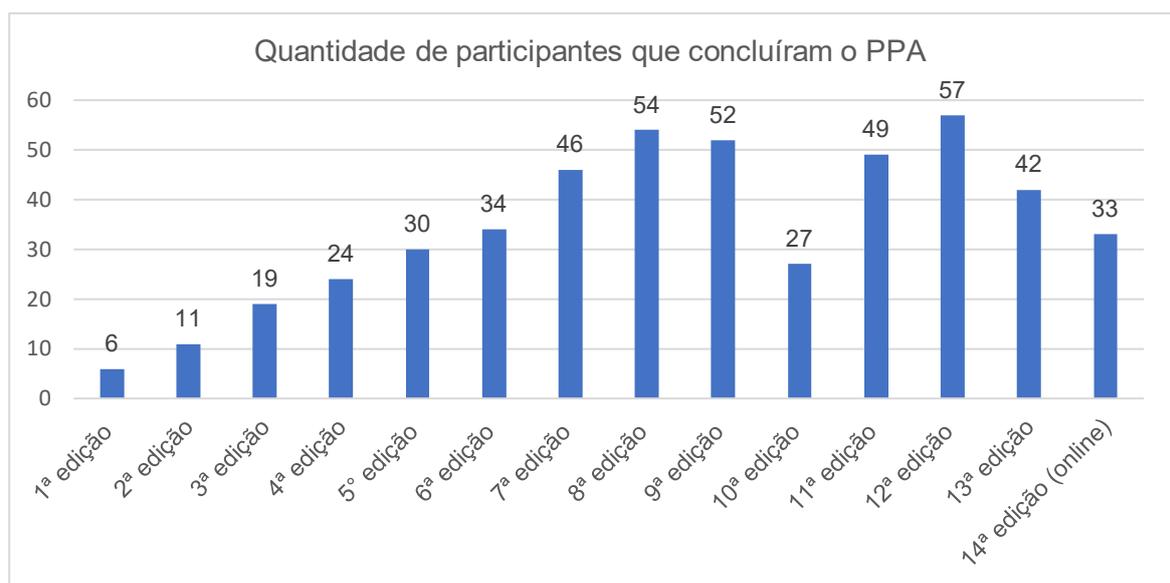
- a) Humanos: profissionais do IPRESB, da Administração Direta e Indireta do município de Barueri;
- b) Financeiros: contratação de palestrante para a abertura, alimentação para os encontros e confecção das apostilas;
- c) Materiais: apostila elaborada pela equipe técnica e pelos profissionais convidados da rede pública do município;
- d) Tecnológicos: computador, *data show* e caixa de som.

7 - Situação atual.

Em 2025, iniciamos a 15ª edição do programa, que conta com duas turmas, cada uma com 50 vagas. Foram convidados segurados com previsão de aposentadoria nos próximos dois anos. A palestra de abertura ocorreu 13 de março de 2025, e os encontros semanais iniciaram em 20 de março, com término previsto para 26 de junho de 2025.

O Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) "Juntos Pensamos no Futuro!" foi criado em 2011, inicialmente apenas com encontros anuais de sensibilização e em 2014 iniciaram as edições com encontros semanais. Até o momento 484 segurados do município concluíram o programa, conforme tabela e gráfico abaixo:

Edições	Período	Turmas	Participantes Encontro de Abertura	Participantes Encontros semanais
1ª edição	1º sem 2014	2 turmas	83	6
2ª edição	2º sem 2014	2 turmas	67	11
3ª edição	1º sem 2015	2 turmas	109	19
4ª edição	2º sem 2015	2 turmas	91	24
5ª edição	1º sem 2016	2 turmas	99	30
6ª edição	1º sem 2018	2 turmas	68	34
7ª edição	2º sem 2018	2 turmas	155	46
8ª edição	1º sem 2019	2 turmas	145	54
9ª edição	2º sem 2019	3 turmas	100	52
10ª edição	2º sem 2022	3 turmas	x	27
11ª edição	1º sem 2023	2 turmas	153	49
12ª edição	2º sem 2023	2 turmas	160	57
13ª edição	1º sem 2024	2 turmas	82	42
14ª edição (online)	2º sem 2024	2 turmas		33
			Total	484



Com base na trajetória do PPA buscamos continuar com um programa cada vez mais estruturado para atingir mais segurados, com vistas a auxiliá-los a planejar a vida, buscar novos interesses, descobrir potencialidades, reconhecer limitações e prevenir conflitos. Contribuindo dessa forma para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

REFERÊNCIAS

- LEANDRO-FRANÇA, Cristineide. **Aposentadoria: Crise ou Liberdade**. In: MURTA, Sheila Giardini;
- LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; SEIDL, Juliana (orgs). **Programas de Preparação para aposentadoria: Como planejar, implementar e avaliar**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014. p. 54-65.
- WALDINGER, ROBERT. **Uma boa vida – como viver com mais significado e realização**. Rio de Janeiro, 2023.