



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

<b>PLANO DE ENSINO</b>	
<b>Instituição</b>	Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
<b>Curso / Evento</b>	<b>Programa Mais Vida: Planejamento da Aposentadoria</b>
<b>Carga horária total</b>	18 horas
<b>Público-alvo</b>	Trabalhadores(as) da UFRRJ – técnico-administrativos, docentes, terceirizados, contratados, anistiados; e de outras Instituições Federais de Educação Superior (IFES).
<b>Número de participantes</b>	20 participantes
<b>Instrutor (es)</b>	Amanda Silva Belo (SIAPE 1662282) Bianca Cristina da Silva Janssens (SIAPE 1977218) Patrícia Rodrigues da Rocha Nogueira (SIAPE 1780553) Priscila Martins de Oliveira (SIAPE 2105590) Rodrigo Carlos Marques Pereira (SIAPE 2451529) Viviane Arno Di Palma (SIAPE 1754134)
<b>Modalidade</b>	Presencial
<b>Local</b>	Auditório da Casst

### **Ementa**

O curso é focado no planejamento a longo e médio prazo da aposentadoria e terá 07 módulos nos quais serão apresentados assuntos relacionados e aplicados à aposentadoria, como: legislação, saúde, finanças, relação familiar, social e projetos pessoais. Favorecendo aos participantes um novo projeto de vida pela aposentadoria com novas formas de realização e de satisfação pessoal que não apenas pelo trabalho

### **Justificativa**

Partindo da compreensão de que a aposentadoria é uma decisão do(a) trabalhador(a), e que cabe a este(a) optar por ela, quando e caso queira, o Curso oferece aos que desejam se preparar para essa fase da vida, elementos para escolhas e conhecimentos que visam auxiliar no planejamento de melhores condições de vida no



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

pós-carreira; e ainda, melhor equilíbrio entre trabalho e vida pessoal até a aposentadoria.

Ao longo da vida muitos são os esforços de preparação das pessoas para entrar no mundo do trabalho e nele manterem-se, sem as preparar para sair dele (MARINHO *et all*, 2007) e para serem algo para além dele.

Segundo França (2002) e Muniz (1997) a aposentadoria representa, sob o ponto de vista psicológico e social, um momento estressante e de muita expectativa na vida do indivíduo, que suscita reações muito ambivalentes, desde uma sensação de liberdade até um sentimento de exclusão. Daí a importância de se refletir e planejar em relação à ações e hábitos que promovam melhores condições de vida.

Em qualquer situação deve ser analisado o significado do trabalho para quem vai se aposentar. A forma como uma pessoa vive sua aposentadoria resulta do modo como a vida do trabalhador(a) fora organizada, assim, sob a possibilidade de que este não tenha sido gradativamente socializado aos aspectos positivos da aposentadoria, o curso se coloca com uma oportunidade de ressignificação da aposentadoria e de reestruturação de uma identidade pessoal, que marcada pela identidade profissional, possa se apoiar no estabelecimento de novos pontos de referência para a nova etapa que a aposentadoria marca.

### **Competências a serem desenvolvidas**

O curso busca favorecer aos participantes uma ressignificação da aposentadoria para o planejamento de um novo projeto de vida pela aposentadoria com novas formas de realização e de satisfação pessoal que não apenas pelo trabalho ou por outras formas de trabalho na aposentadoria, alertando para a centralidade do trabalho ao longo da vida.

### **Estratégias de Ensino**

Utilização de aulas expositivas e orais, vídeos, músicas, caneta e papel. O curso terá pontos de vivências grupais com dinâmicas, exercícios e atividades, que inferem aos participantes, maior comunicação e capacidade de reflexão sobre o tema.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

## Recursos Didáticos

Computador, internet, *Power Point*, folha e caneta para a realização de dinâmicas e oficinas temáticas.

## Procedimentos de Avaliação

A avaliação será realizada pela assiduidade de 60% dos participantes e participação nas atividades do Curso.

Conteúdo e Cronograma				
Aula	Data	Horário	Conteúdo Programático	Estratégia de ensino (ex.: videoaula, vídeos do YouTube, Power Point, chat, fórum...)
1	04/10/2022 (terça-feira)	13h às 16h	<b>Abertura</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação do cronograma do curso;</li><li>• Visão Geral sobre Aposentadoria: conceitos e reflexão sobre consequências do não planejamento para a aposentadoria;</li></ul> <b>Relação Familiar – Instrutora: Bianca Janssens</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexão sobre a importância do relacionamento;</li><li>• O aposentado e constância da vida em casa;</li><li>• As expectativas da família;</li><li>• A importância da rede de apoio;</li><li>• Planejamento da vida em comum.</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , dinâmicas, atividades interativas, caneta, papel.
2	11/10/2022 (terça-feira)	13h às 16h	<b>Saúde – Instrutoras: Patrícia Nogueira e Viviane di Palma</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conceito de saúde;</li><li>• Discussão dos fatores sociais determinantes e condicionantes da saúde;</li><li>• Apresentação das principais doenças crônicas que afetam os adultos e idosos;</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

			<ul style="list-style-type: none"><li>● Reflexão sobre o cuidado à saúde adotado pelos trabalhadores;</li><li>● Envelhecimento saudável.</li></ul>	
3	13/10/2022 (quinta-feira)	13h às 16h	<b>Direitos Sociais – Instrutora: Amanda Belo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Envelhecimento e direito à aposentadoria.</li><li>● Principais tipos de violências, preconceitos e estereótipos.</li><li>● Legislações e direitos da pessoa idosa.</li><li>● Garantia de escolha, independência e saúde dos(as) trabalhadores(as) e aposentados(as) à medida que envelhecem.</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , dinâmicas, atividades interativas, caneta, papel.
4	18/10/2022 (terça-feira)	13h às 16h	<b>Legislação – Instrutora: Priscila Oliveira</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● A Seguridade Social na Constituição de 1988.</li><li>● Legislação e regras da aposentadoria do servidor público civil;</li><li>● Regras de Transição</li><li>● Abono de permanência</li><li>● Cálculo do tempo de serviço e contribuição.</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, exercícios e atividades.
5	20/10/2022 (quinta-feira)	13h às 16h	<b>Finanças – Instrutor: Rodrigo Marques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Organização do orçamento pessoal e familiar;</li><li>● Compreensão da relação entre finanças pessoais e qualidade de vida;</li><li>● Armadilhas do endividamento;</li><li>● Planos táticos e estratégicos para as finanças pessoais;</li><li>● Metas financeiras;</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, vivências grupais, dinâmicas, exercícios e atividades.
6	25/10/2022 (terça-feira)	13h às 16h	<b>Projetos Pessoais e Encerramento – Instrutora: Bianca Janssens; Convidada: Elen de Léo.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● A percepção de futuro dos servidores;</li><li>● Construção de novos projetos ou retomada de antigos projetos;</li></ul>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, vivências grupais, dinâmicas, exercícios e atividades.

**Referências Bibliográficas**



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

- FRANÇA L. **Repensando aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programa de educação para aposentadoria em comunidade.** Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ, 2002.
- BRASIL. Lei nº 8.112, de 11 de dezembro de 1990. **Dispõe sobre o regime jurídico dos servidores públicos civis da União, das autarquias e das fundações públicas federais.** Brasília, 1990.
- MARINHO M.C.; RIGONI J.; ZAGO A.C.; CARDOSO O.R. **Pressupostos para um programa de preparação para aposentadoria: caso Eletronorte.** XXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção. 2007. Disponível em: <[http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2007\\_TR600449\\_9476.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/ENEGEP2007_TR600449_9476.pdf)>.
- MUNIZ J.A. **PPA: Programa de Preparação para o Amanhã.** Estud. psicol. (Natal) [online]. 1997, vol.2, n.1, pp. 198-204. ISSN 1413-294X. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1997000100012>>.

#### **Currículo resumido do(s) instrutor(es), e-mail e link do lattes**

**Amanda Silva Belo** ([asbelo@ufrj.br](mailto:asbelo@ufrj.br)). Doutora em Serviço Social pelo Programa de Pós-graduação em Serviço Social (PPGSS), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - 2021. Mestra em Serviço Social pelo PPGSS/UERJ - 2017. Especialista em Formulação e Gestão de Políticas Sociais em Seguridade Social, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - 2010. Graduada em Serviço Social, pela UFRJ - 2007. Assistente Social na Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (CASST)/UFRJ. Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <<http://lattes.cnpq.br/7446445234741171>>.

**Bianca Cristina da Silva Janssens** ([bianca\\_cris@hotmail.com](mailto:bianca_cris@hotmail.com)) Possui mestrado em Psicologia pela UFRJ, especialização em Neurociência e Comportamento pela PUC-RS, extensão em Neurociência Translacional pelo IDOR, graduação em Psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (2001). Está cursando doutorado em Psicologia na linha Clínica e Neurociências pela PUCRio. Atualmente é psicóloga da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, com atuação na área de Saúde do Trabalhador, utiliza a abordagem da Psicologia Positiva para as ações de Promoção em Saúde. Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <<http://lattes.cnpq.br/2712884298391901>>

**Patrícia Rodrigues da Rocha Nogueira** ([patriciarodrigues@ufrj.br](mailto:patriciarodrigues@ufrj.br)) Doutorado em Enfermagem pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Mestrado em Enfermagem pela UERJ. Especialização em Enfermagem do Trabalho pela UERJ. Especialização em Administração em Saúde pela Universidade Cândido Mendes.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

Licenciatura pelo Instituto Superior de Educação do Rio de Janeiro (ISERJ). Graduação em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem da UERJ. Atualmente é Enfermeira na Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (CASST) da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <<http://lattes.cnpq.br/5546401084922684>>.

**Priscila Martins de Oliveira** ([priscilamartins@ufrj.br](mailto:priscilamartins@ufrj.br)). Mestre em Geografia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Especialista em História do Brasil contemporâneo pela Fundação de Ensino Superior de Olinda –PE. Ocupante do cargo de Assistente em Administração, Coordenadora Substituta na Coordenação de aposentadorias e pensões, na Universidade Federal do Rural do Rio de Janeiro. Atuação em análise, concessão de benefícios de Aposentadoria, abono de permanência e pensão. Agente de preparação para Aposentadoria pelo Instituto Zanelli.

Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <http://lattes.cnpq.br/0289651562542719>

**Rodrigo Carlos Marques Pereira** Professor do magistério superior da área de finanças no Departamento de Ciências Contábeis e Finanças (ICSA/UFRRJ) no campus Seropédica e coordenador da disciplina matemática financeira nos cursos de graduação em administração da UFRRJ e de administração pública da UFF, ambos na modalidade semipresencial ofertados pelo Cederj/Uab. Atualmente é estudante do doutorado em ciências contábeis do PPGCC/UFRRJ, possui formação acadêmica em administração (pública e de empresas) pela UFRRJ em nível de graduação e mestrado, e especialista em docência do ensino superior (UCAM), em educação a distância (UFF) e design instrucional para EAD virtual (UNIFEI). Temáticas de interesse: finanças, contabilidade, ensino e pesquisa em administração e contabilidade, educação financeira e finanças pessoais.

Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link <http://lattes.cnpq.br/4647734720150457>

**Viviane Arno Di Palma.** ([vivianedipalma@gmail.com](mailto:vivianedipalma@gmail.com)). Mestre em Gestão e Estratégia pela UFRRJ. Especialização em Fisioterapia Ortopédica (Universidade Estácio de Sá). Graduada em Fisioterapia pela UGF. Atualmente é Fisioterapeuta da UFRRJ lotada na CASST. Atua principalmente com práticas Integrativas como as técnicas de Microfisioterapia, Terapia Manual Evolutiva e Leitura Biológica.



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <http://lattes.cnpq.br/8190567539679827>