



PLANO DE ENSINO	
Instituição	Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Curso / Evento	Programa Mais Vida: Planejamento da Aposentadoria
Carga horária total	20 horas
Público-alvo	Todos os servidores
Número de participantes	20 participantes
Instrutor (es)	Ana Paula da Silva Gonçalves (SIAPE 1754078) Amanda Silva Belo (SIAPE 1662282) Elen de Léo Patrícia Rodrigues da Rocha Nogueira (SIAPE 1780553) Priscila Martins de Oliveira (SIAPE 2105590) Tatiana Carla Silva Soares de Oliveira (SIAPE 1668278)
Modalidade	(<input checked="" type="checkbox"/>) Presencial (<input type="checkbox"/>) Online (<input type="checkbox"/>) Híbrido
Local	Auditório da CASST
Coordenação	Gabriel de Freitas Andrade

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 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.

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.

As oficinas Relação Familiar, Projetos Pessoais e Finanças terão atividades assíncronas totalizando 2h de atividades.

Conteúdo e Cronograma

Aula	Data	Horário	Conteúdo Programático	Estratégia de ensino (ex.: videoaula, vídeos do <i>YouTube</i> , <i>Power Point</i> , chat, fórum...)
1	06/05/2025	09h às 12h	Abertura – Instrutora: Ana Paula da Silva Gonçalves <ul style="list-style-type: none">Apresentação do cronograma do curso;Visão Geral sobre Aposentadoria: conceitos e reflexão sobre consequências do não planejamento para a aposentadoria; Aspectos da vida funcional que influenciam na aposentadoria - Instrutora: Tatiana Soares	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , dinâmicas, atividades interativas, 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">• Validação cadastral SIGEPE (dados pessoais e funcionais)• Férias• Licenças e afastamentos funcionais• Funções gratificadas	
2	08/05/2025	09h às 12h	Finanças – Instrutoras: Ana Paula Gonçalves e Bianca Janssens <ul style="list-style-type: none">• Organização do orçamento pessoal e familiar;• Compreensão da relação entre finanças pessoais e qualidade de vida;• Armadilhas do endividamento;• Planos táticos e estratégicos para as finanças pessoais;• Metas financeiras;	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel.
3	13/05/2025	09h às 12h	Legislação – Instrutora: Priscila Oliveira <ul style="list-style-type: none">• A Seguridade Social na Constituição de 1988.• Legislação e regras da aposentadoria do servidor público civil;• Regras de Transição• Abono de permanência• Cálculo do tempo de serviço e contribuição.	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , dinâmicas, atividades interativas, caneta, papel.
4	15/05/2025	09h às 12h	Direitos Sociais – Instrutoras: Amanda Belo e Elen de Léo <ul style="list-style-type: none">• Envelhecimento e direito à aposentadoria.	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, exercícios e atividades



			<ul style="list-style-type: none">• Principais tipos de violências, preconceitos e esteriótipos.• Legislações e direitos da pessoa idosa.• Garantia de escolha, independência e saúde dos(as) trabalhadores(as) e aposentados(as) à medida que envelhecem. <p>1</p>	
5	20/05/2025	09h às 12h	Relação Familiar – Instrutora: Bianca Janssens <ul style="list-style-type: none">• Reflexão sobre a importância do relacionamento;• O aposentado e constância da vida em casa;• As expectativas da família;• A importância da rede de apoio;• Planejamento da vida em comum	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, exercícios e atividades.
6	22/05/2025	09h às 12h	Saúde – Instrutoras: Patrícia Nogueira e Bianca Janssens <ul style="list-style-type: none">• Conceito de saúde;• Discussão dos fatores sociais determinantes e condicionantes da saúde;• Apresentação das principais doenças crônicas que afetam os adultos e idosos;• Reflexão sobre o cuidado à saúde adotado pelos trabalhadores;• Envelhecimento saudável.	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, vivências grupais, dinâmicas, exercícios e atividades.



7	27/05/2025	09h às 12h	<p>Projetos Pessoais e Encerramento – Instrutora: Elen de Léo e Ana Paula Gonçalves</p> <ul style="list-style-type: none">• A percepção de futuro dos servidores;• Construção de novos projetos ou retomada de antigos projetos;• Atividades assíncronas das oficinas <p>Relação Familiar, Projetos Pessoais e Finanças.</p>	Aula expositiva, <i>Power Point</i> , caneta, papel, vivências grupais, dinâmicas, exercícios e atividades.
---	------------	------------	--	---

Referências Bibliográficas

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/ENEGET2007_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>>.

Curriculum resumido do(s) instrutor(es), e-mail e link do lattes

Amanda Silva Belo (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.



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/7446445234741171>>.

Ana Paula da Silva Gonçalves (anagoncalves@ufrj.br). Possui Especialização em Enfermagem do Trabalho pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Graduação em Enfermagem pela Faculdade Estácio de Sá e Curso de Qualificação em Programa de Preparação para Aposentadoria pelo Instituto Zanelli. Atualmente é Auxiliar de Saúde 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/3805513355844208>>

Bianca Cristina da Silva Janssens (bianca_cris@hotmail.com) Doutorado em Psicologia na linha Clínica e Neurociências pela PUCRio. Possui mestrado em Psicologia pela UFRRJ, especialização em Neurociência e Comportamento pela PUC-RS, extensão em Neurociência Translacional pelo IDOR, graduação em Psicologia pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (2001). 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>>

Elen Mara Gomes de Léo (elendeleo@ufrj.br). Doutora em Psicologia (2025), pela UFRRJ, com pesquisa em cultura de saúde do trabalhador em interface com cultura organizacional. Mestre em Psicologia e Práticas Socioculturais (1998) pela UERJ. Licenciada (1991), Bacharel em Psicologia (1988) e Psicóloga (1988) pela UFRJ. Atua como Psicóloga na Coordenação de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CASST/UFRRJ) em perícia, vigilância e promoção em saúde do trabalhador desde 2013. É Agente de Preparação para a Aposentadoria (Instituto Zanelli). Docente com 34 anos de experiência no ensino superior. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/3524397745336607>

Patrícia Rodrigues da Rocha Nogueira (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.



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

Especialização em Administração em Saúde pela Universidade Cândido Mendes. 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). Mestra 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>

Tatiana Soares. (tatianasoares@ufrj.br) . Mestra em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Agrícola (PPGEA), da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Especialista em Gestão de Recursos Humanos pela Faculdades Integradas de Jacarepaguá FIJ. Graduação em Comunicação Social pelo Centro Universitário Moacyr Sreder Bastos. Atualmente ocupa o cargo de Assistente em Administração, Coordenadora de Cadastro e Movimentação Pessoal e Diretora substituta do Departamento de Administração e Gestão de Pessoas da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Tem experiência na área de Gestão de Pessoas com atuação na dimensão administrativa, cadastro funcional de servidores ativos, liderança de equipes, reuniões institucionais, sistemas de folha de pagamento e dimensionamento de pessoal. Pesquisadora nas áreas de Gestão Educacional e Gestão de Pessoas. Para mais informações, acesse o Currículo Lattes no link: <http://lattes.cnpq.br/5760336420809573>