

## **PROJETO VIVER MELHOR: VIVÊNCIAS, FORMAÇÕES E TRANSFORMAÇÕES DURANTE A APOSENTADORIA.**

Dorisângela Maria de Oliveira Lima<sup>1</sup>; Laura Pollyanna Rodrigues de Melo<sup>2</sup>; Maria Danísia de Freitas<sup>3</sup>; Mariana Rosado de Miranda<sup>4</sup>; Márcia Celiany Rodrigues Medeiros<sup>5</sup>.

*Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI - MOSSORÓ),*  
[dorinhamolima@gmail.com](mailto:dorinhamolima@gmail.com); [laurapollyannar@gmail.com](mailto:laurapollyannar@gmail.com); [danisiamorais@hotmail.com](mailto:danisiamorais@hotmail.com);  
[marianarosado@yahoo.com.br](mailto:marianarosado@yahoo.com.br); [marciapexotodemedeiros@hotmail.com](mailto:marciapexotodemedeiros@hotmail.com).

### **RESUMO**

A ampliação da expectativa de vida da população brasileira, atualmente entre 72 e 78 anos, segundo dados do IBGE, reflete a urgência da sociedade e dos órgãos públicos e privados, no tocante ao oferecimento de condições e políticas que contemplem este novo perfil populacional. A realidade nacional é sentida nas esferas municipais e, no caso de Mossoró, o Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI-MOSSORÓ) abrangeu até agosto de 2016, 451 servidores (aposentados e pensionistas). Considerando este quantitativo, que cresce cerca de 2,7% a cada mês, o PREVI-MOSSORÓ planejou e implementou em setembro de 2015, o Projeto Viver Melhor direcionado para o público de servidores já aposentados e pensionistas, assim como, os que estão na iminência de ingressar no período pós-carreira (aposentadoria), devidamente vinculados ao referido Instituto. A iniciativa foi idealizada e, antes de seu lançamento oficial foram realizadas visitas domiciliares para a identificação das particularidades do público, bem como, levantamento de seus desejos, expectativas e necessidades. Entre os objetivos principais do Projeto destacam-se: motivar e incentivar o surgimento de iniciativas focadas em novos projetos de vida para os participantes; promover espaços de convivência, bem-estar, cuidado com a saúde e prevenção de doenças; fomentar espaços sistemáticos de discussão, integração e vivências de uma melhor qualidade de vida, capazes de potencializar aquisição de hábitos mais saudáveis e criar espaços de fortalecimentos de relacionamentos profissionais, de entretenimento e descontração; preparar os servidores que estão próximo de se aposentar, cidadãos ainda produtivos, para que possam encarar a nova realidade e enfrentar o mundo fora do trabalho formal com autoestima elevada e motivação necessária para novas atividades. A metodologia utilizada teve como influência o método dialético, compreendendo o contexto e o cenário como

mutáveis. Foram realizadas visitas domiciliares e aplicação de questionários, base para direcionar as ações de acordo com os anseios do público alvo. O Projeto abarca encontros mensais com os aposentados e pensionistas, assim como, encontros sistemáticos de planejamento e avaliação por parte da equipe técnica. São elaborados relatórios anuais para registrar e documentar as realizações do Projeto. Em 2015, o Projeto concretizou 04 encontros e contemplou nestes um público de aproximadamente 250 aposentados e pensionistas, além de curso de artesanato. Em 2016, o Projeto ganhou maior proporção, concretizou 06 encontros até junho de 2016, inovou com o Café com Conversa, Cine Viver Melhor, Oficinas de Empreendedorismo, Cursos de Artesanato, Ações nas Praças, incluindo temas e sugestões dos próprios aposentados e pensionistas participantes. Resultados já foram identificados a partir das ações realizadas, tanto no tocante à melhoria do relacionamento social e comunitário, ocupação produtiva e criativa do tempo, iniciativas empreendedoras, motivação e satisfação por parte de vários atores participantes do Projeto Viver Melhor. Diante dos êxitos alcançados novas ideias e propostas estão em fase de análise para ramificar o Projeto e conceder um Viver Melhor a um maior número de aposentados e pensionistas.

**Palavras chaves:** Aposentadoria, Projetos de vida, Saúde, Empreendedorismo, Qualidade de vida.

## INTRODUÇÃO

O Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI-MOSSORÓ), incorpora uma gama de benefícios previdenciários para os segurados e dependentes. A ampliação da expectativa de vida da população brasileira, atualmente entre 72 e 78 anos, segundo dados do IBGE, reflete em diversos aspectos na sociedade, entre eles, estão as políticas e projetos voltados para as pessoas que chegam, cada vez mais ativas, ao período da aposentadoria.

É sabido que a aposentadoria é uma etapa importante na vida e traz uma série de sentimentos e questionamentos que podem contribuir para o aparecimento de problemas. É um complexo momento de ruptura com a rotina de décadas e, dependendo da preparação, poderá ser enfrentado com êxito, obtendo grande sucesso.

A Constituição Federal 1988, em seu Art. 230 versa 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.

Neste cenário, percebeu-se que de um universo de 4.778 servidores municipais (Dados: Agosto 2016), existe um significativo número de servidores aposentados e pensionistas (451), bem como,

identificou-se uma progressão no quantitativo de servidores que estão próximo de se aposentar, sendo de 142, até junho de 2017.

Segundo Dawalibi (2013, p. 394),

Desde a década de 1980, há diversas iniciativas internacionais que valorizam a possibilidade de se considerar o envelhecimento como um processo positivo, pensado como um momento da vida de bem-estar e prazer. A política de desenvolvimento ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), é um exemplo real dessas recomendações, enfatizando que envelhecer bem não é apenas responsabilidade do indivíduo e, sim, um processo que deve ser respaldado por políticas públicas e por iniciativas sociais e de saúde ao longo do curso da vida.

Considerando este contexto, o PREVI-MOSSORÓ propõe o Projeto Viver Melhor, o qual se configura uma iniciativa de responsabilidade social do Instituto, visando aproximar-se dos segurados e colaborar com o desenvolvimento destes, na iminência e/ou vivência da aposentadoria, possibilitando uma melhor qualidade de vida e potencializando as oportunidades de continuar uma jornada produtiva, mesmo após o período laboral, com a criação de novos e exitosos projetos de vida.

O afastamento do trabalho gera sentimentos ambíguos e antagônicos, por um lado, a ideia de liberdade, de descanso, de prêmio, por outro a sensação de inutilidade, inatividade, alienação, vazio e até recusa em aceitar a situação.

De acordo com o Estatuto do Idoso, em seu Art. 2º:

Afirma que o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

A partir desta constatação, o PREVI-MOSSORÓ, imbuído pelo sentimento de promover uma melhor qualidade de vida e potencializar as possibilidades de continuar uma jornada produtiva e feliz, aos segurados já aposentados e pensionistas, bem como, aos que ingressarão nesta nova fase, instituiu o Projeto Viver Melhor.

Em consonância com o Art. 28, do Estatuto do Idoso, o Poder Público criará e estimulará programas de: I – profissionalização especializada para os idosos, aproveitando seus potenciais e habilidades para atividades regulares e remuneradas.

Portanto, o Projeto Viver Melhor é de suma importância para a qualidade de vida dos segurados aposentados e pensionistas, da mesma forma que terá um caráter preventivo para aqueles servidores

próximos da aposentadoria, para que se prepararem para tal fase, com expectativas produtivas, ideias criativas, espaços de convivência e saúde, momentos de cultura e lazer, como também, educação permanente.

Desenvolver um Projeto de responsabilidade social que promova o reconhecimento e visibilidade do papel do PREVI-MOSSORÓ, junto aos segurados aposentados, pensionistas e aqueles que estão na iminência do período de aposentadoria, por meio da concretização de ações sociais, de saúde e qualidade de vida, de geração de renda e empreendedorismo, relacionamentos interpessoais e familiares, abrangendo aspectos ligados à autoestima, autoaceitação, automotivação, possibilitando a criação de novos projetos de vida.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada teve como influência o método dialético, compreendendo o contexto e o cenário como mutáveis. Foram realizadas visitas domiciliares a cerca de 200 aposentados e pensionistas, antes de iniciar as ações do Projeto. Nestas visitas, aplicavam-se questionários abordando temas sobre: dados pessoais, necessidades e anseios, saúde, convivência familiar e comunitária, lazer e informações sócio ocupacionais. O compilamento destes dados direcionou o formato do Projeto, dos encontros e temáticas, de acordo com os anseios do público alvo. Destacase também a leitura de artigos, pesquisas e legislações que tratam sobre o processo de envelhecimento e aposentadoria.

O Projeto abarca encontros mensais com os beneficiários, incluindo espaços motivacionais, voltados à formação de projetos de vida; atividades de geração de renda e aprimoramento intelectual; momentos de convivência, bem-estar, cuidado com a saúde e prevenção de doenças; integração e vivências de atitudes mais saudáveis, capazes de potencializar uma melhor qualidade de vida; ações de fortalecimentos de relacionamentos interpessoais, de entretenimento e descontração.

A equipe técnica também realiza encontros sistemáticos de planejamento e avaliação, assim como, espaços de educação permanente.

Em cada encontro com os aposentados são lançadas propostas e novas atividades emergem destas sugestões, em parceria com estudantes e profissionais das instituições e Universidades parceiras. A articulação com estas instituições concede ao Projeto uns tons diferenciado e multidisciplinar, uma

vez que articula, em todas as ações, estudantes e profissionais das seguintes áreas: Serviço Social, Enfermagem, Nutrição, Direito, Fisioterapia, Contabilidade, entre outras que participam ativamente do planejamento e execução das ações.

## **RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Considerando a observação da equipe, a análise dos questionários preenchidos, o depoimento dos aposentados, bem como as mudanças comportamentais e concretas de várias participantes do Projeto, acredita-se que os objetivos estão sendo alcançados.

DAWALIBI (2013, p. 394) cita que “estimativas bem estabelecidas projetam que o número de idosos até 2025 será superior a 30 milhões, e a velhice tanto poderá ser acompanhada por altos níveis de doenças crônicas quanto por saúde e bem-estar” (Debert, 1999; Lima, 2003; Lima, Silva & Galhardoni, 2008).

Para que a saúde e o bem-estar sejam o horizonte, o Projeto, a princípio, concentrava suas estratégias nos encontros mensais e, a partir das novas ideias, iniciou-se ações diferenciadas, tais como o Cine Viver Melhor, Café com Conversa, Turma de Hidroginástica, Ciclo de Oficina de Empreendedorismo, Cursos de Cartonagem e Oficina de Aromas.

Segundo a Sra. Maria Salete Almeida de Souza, aposentada pelo PREVI e participante do Curso de Cartonagem, “O Projeto e o Curso de Encadernação e Cartonagem chegou na hora certa, pois veio levantar a nossa autoestima e nos valorizar enquanto jovem aposentada”.

O Cine Viver Melhor está em sua III edição e, pela grande receptividade, terá continuidade a cada 02 meses, sendo realizado no auditório do Instituto, com direito a pipoca, debate e muita alegria, abordando filmes que versam, justamente, sobre o processo de envelhecimento e as descobertas que podem ser feitas neste universo;

O Café com Conversa será repaginado e realizado, também, mensalmente;

As Oficinas de Empreendedorismo, realizadas em parceria formal com o SEBRAE, foram avaliadas positivamente e, em 2017, terão a continuação. Abordaram os seguintes temas: Sei Planejar, Sei Vender, Sei Comprar, Sei Formar Preço, Sei Controlar Meu Dinheiro;

Um aspecto de destaque e que demanda da equipe uma atitude diferenciada, é a presença restrita de aposentados homens, assim, objetivando estimular a participação deste público, algumas iniciativas estão sendo realizadas, em busca de constatar os principais atrativos que despertem interesse neste público.

Relevante destacar que a equipe técnica do Projeto passa por planejamento, avaliação e capacitação mensalmente, na busca incessante de melhor compreender a fase vivenciada pelo público alvo, bem como, visando obter maior preparo e qualificação para atuar em um trabalho tão peculiar.

## **CONCLUSÕES**

Estudos e pesquisas realizados, no sentido de identificar diferentes Institutos de Previdência que desenvolvem ações voltadas aos aposentados e pensionistas, causaram reflexão e motivação da equipe do Projeto Viver Melhor, haja vista que foram identificadas ínfimas experiências nesta seara, ao passo que percebeu estratégias interessantes, que inspiraram algumas ações do referido Projeto.

Em seu primeiro ano de execução o Projeto atingiu resultados plenamente satisfatórios e permitiu identificar transformações concretas na vida de várias aposentadas e pensionistas.

Algumas estatísticas vinculadas à saúde física (pressão, glicemia, índice de massa corporal) foram obtendo melhorias; um grupo de aposentadas e pensionistas passou a ter aulas de hidroginástica semanalmente; algumas que participaram das oficinas de empreendedorismo iniciaram ou ampliaram pequenos negócios; o aumento da adesão às ações, que hoje demandam inscrição prévia para comportar o público, reflete a legitimidade e aceitação do Projeto.

Vale ressaltar que a ramificação das ações vem concedendo um ânimo novo ao Projeto, assim como despertando novas ideias. A partir da constatação de que a presença mais efetiva é do público feminino, iniciaram-se visitas aos aposentados e pensionistas do sexo masculino, para fazer levantamento de atividade que estes tenham interesse. Além desta nova ação o Café com Conversa, realizado entre os meses de julho a setembro, terá continuidade com um formato diferente. Serão conduzidos pelas próprias aposentadas e pensionistas, abordando uma temática que tenham domínio, como forma de valorização, reconhecimento e estímulo aos saberes que possuem.

Uma nova estratégia a ser concretizada será o Viver Melhor no Parque, como incentivo à prática de atividade física e promoção do bem-estar, com a realização de piquenique no Parque Municipal, acompanhado de música ao vivo, alongamento, caminhada orientada e momento de integração com os aposentados e pensionistas.

Imprescindível ressaltar que a consolidação do Projeto Viver Melhor, veio com a promulgação e publicação da Lei Complementar nº 123, de 16 de dezembro de 2015, que dispõe legalmente sobre a criação do projeto, estabelecendo as normas e diretrizes, demonstrando a seriedade que o projeto alberga.

Complementando a criação da lei supracitada, temos o Decreto nº 4.602, de 22 de fevereiro de 2016, que abre crédito especial autônomo para a execução do mesmo, mostrando está tudo dentro da mais total legalidade.

Portanto, percebe-se que o Projeto vem adquirindo proporções mais amplas e, certamente, em 2017 abarcará um quantitativo de aposentados e pensionistas ainda mais significativo, assim como, iniciará a segunda fase, a qual será focada nos servidores ativos, que estão na iminência da aposentadoria.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Nathaly Wehbe DAWALIBI, Geovana Mellisa Castrezana ANACLETO, Carla WITTER, Rita Maria Monteiro GOULART, Rita de Cássia de AQUINO. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. 2013.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

\_\_\_\_\_. Estatuto do Idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

\_\_\_\_\_. Lei Complementar N. 123, de 16 de dezembro de 2015.

\_\_\_\_\_. Decreto nº 4.602, de 22 de fevereiro de 2016. Lei Complementar N. 123, de 16 de dezembro de 2015.

\_\_\_\_\_. Lei N. 8.662, de 7 de junho de 1993. Lei da Regulamentação da Profissão. Dispõe sobre a profissão de Assistente Social e dá outras providências. Brasília, 1993.

\_\_\_\_\_. MINISTÉRIO DA SAÚDE, HumanizaSUS. Política Nacional de Humanização – PNH: A Humanização Como Eixo Norteador das Práticas de Atenção e Gestão em Todas as Instâncias do SUS. Brasília/DF, 2004.

\_\_\_\_\_. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSPI, 2006. Disponível em <http://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaudePessoaIdosa.pdf> Acesso em 23 de abril de 2015.

BARROCO, Maria Lúcia Silva. Código de Ética do/a Assistente Social comentado / Maria Lucia Silva Barroso, Sylvia Helena Terra. IN: Conselho Federal de Serviço Social – CFESS, (organizador). – São Paulo: Cortez, 2012

BEAUVOIR, Simone de. A velhice. Rio de Janeiro/RJ: Nova Fronteira, 1990.

MEDEIROS, Márcia Celiary Rodrigues. A Política de Atenção à Saúde do Idoso no Município de Mossoró - RN: Limites e Possibilidades. Universidade Potiguar - UnP. Mossoró-RN, 2015.

TEIXEIRA, Solange Maria. Envelhecimento e trabalho no tempo do capital; Implicações para a proteção social no Brasil. Cortez. São Paulo/SP. 2008.

TEIXEIRA, Ilka Nicéia D'Aquino e NERI, Anita Liberalesco. Envelhecimento bem sucedido: uma meta no curso da vida Successful aging: a goal in the course off life. Psicol [online]. 2008, no. 1, PP. 81-94. ISSN 1678-5177.