

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA “NOVOS HORIZONTES”

Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul

Direção de Gestão de Pessoas – DIGEP

Departamento de Desenvolvimento de Pessoas - DDP

PPA “NOVOS HORIZONTES”

**Público-alvo: magistrados e servidores que estão
a 5 anos do jubileamento (aposentadoria)**

Entre 10 e 12 encontros semanais

Mínimo de 10 e máximo de 50 cursistas por turma

PPA “NOVOS HORIZONTES”

Edições anuais ou bianuais

Locais: Capital e interior (edições descentralizadas)

Cunho de capacitação – Centro de Formação e

Desenvolvimento de Pessoas do PJRS (CJUD)

PPA “NOVOS HORIZONTES”

Busca minimizar conflitos e tensões próprias do final de carreira

Conduz o cursista a enxergar a aposentadoria como um prêmio e um reconhecimento

Investe no envolvimento, qualidade e produtividade até o momento do jubilamento

PPA “NOVOS HORIZONTES”

**Centra-se em favorecer a qualidade de vida do
preparando após o afastamento da Instituição
Colabora na elaboração de novos projetos
Almeja aos jubilandos novas realizações,
estabilidade social e econômica, saúde física,
social e emocional**

PPA “NOVOS HORIZONTES”

DADOS E CURIOSIDADES

Já foram realizadas 26 edições (18 em Porto Alegre e 8 no interior [Caxias do Sul, Cruz Alta, Frederico Westphalen, Ijuí, Passo Fundo, Santa Maria, Santa Rosa e São Gabriel]).

Em 2010, foi institucionalizado como evento oficial do Tribunal de Justiça do RS.

PPA “NOVOS HORIZONTES”

DADOS E CURIOSIDADES

1ª edição (2006) = 05 encontros, 11 palestras, 17 participantes.

18ª edição (2019) = 11 encontros, 17 palestras, 50 participantes.

Total de participantes (Capital e interior) = 752.

EIXOS TEMÁTICOS

a) Módulo I – saúde e qualidade de vida (foco: saúde física)

1. Como chegar aos 100 anos com qualidade de vida
2. Atividade física e exercício físico na meia idade
3. Caminhada orientada
4. Alimentação funcional

EIXOS TEMÁTICOS

b) módulo II – aspectos psicossociais e relacionamentos (foco: saúde emocional)

- 1. Aposentadoria, uma questão de escolha**
- 2. Sexualidade na meia idade**
- 3. Elaborando um novo projeto de vida**

EIXOS TEMÁTICOS

c) Módulo III – gestão financeira e previdência social (foco: orçamento e renda)

1. Questões administrativas do aposentar-se
2. Finanças pessoais e orçamento doméstico
3. Previdência e aspectos legais

EIXOS TEMÁTICOS

d) Módulo IV – lazer e tempo livre (foco: ócio criativo)

1. A importância do turismo e do viajar
2. Tempo livre e lazer
3. O voluntariado como sentido de vida

EIXOS TEMÁTICOS

e) Módulo V – pós-carreira (foco: 2ª carreira)

1. Empreendedorismo

2. Conciliação e Mediação Judicial

3. Vivências – apresentação e debates sobre
planos e projetos

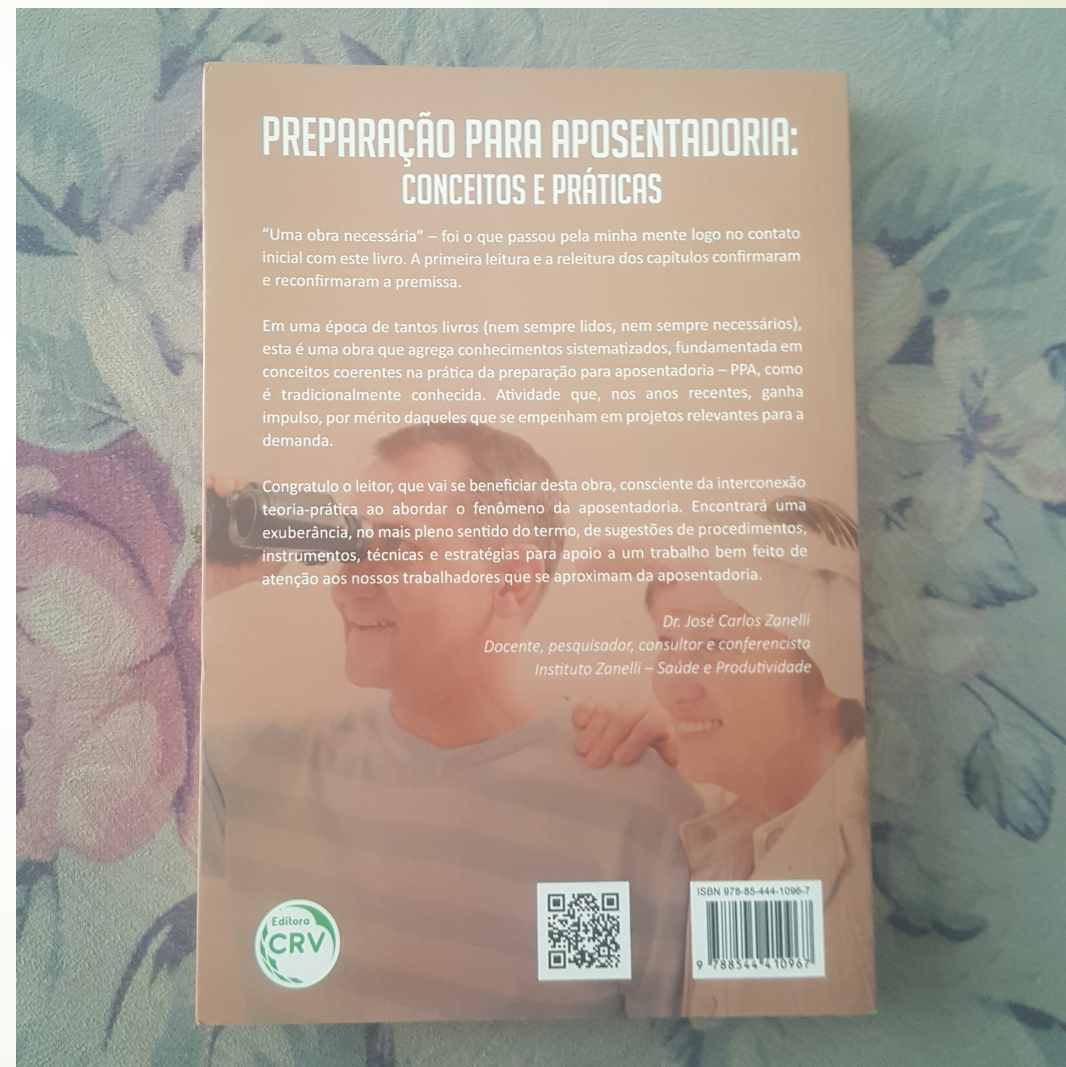
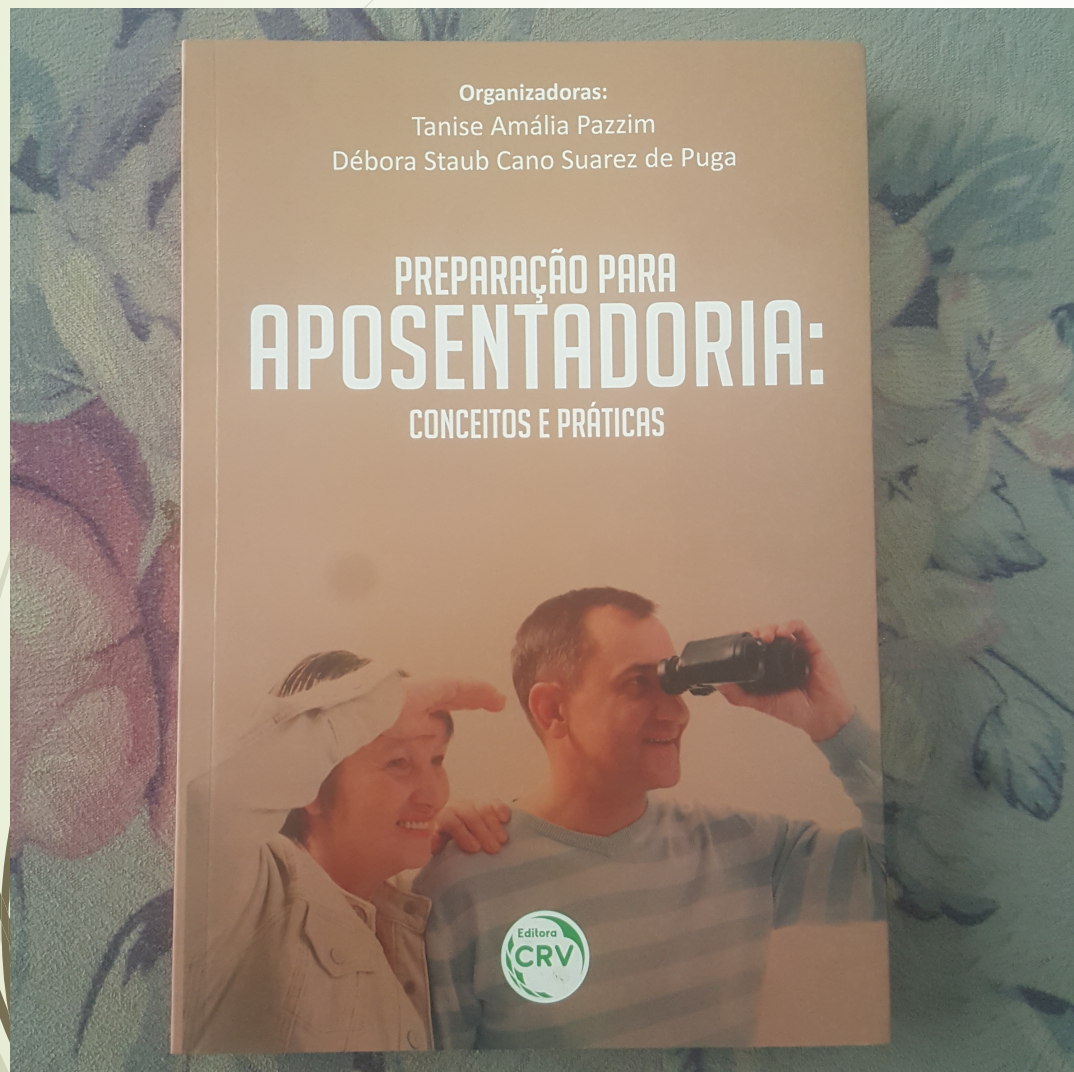
RESULTADOS

Edição/ano	Muito Satisfatório (em %)	Satisfatório (em %)	Razoavelmente Satisfatório (em %)	Insatisfatório (em %)	Não respondeu (em %)	Total (em %)
12ª-2014	83,8	13,1	2,7	0,3	0,0	100
13ª-2014	76,9	21,7	1,4	2,1	0,0	100
14ª-2015	79,3	15,5	2,2	0,0	3,0	100
15ª-2015	76,4	18,4	1,5	0,0	3,8	100

RESULTADOS

Edição/ano	Muito Satisfatório (em %)	Satisfatório (em %)	Razoavelmente Satisfatório (em %)	Insatisfatório (em %)	Não respondeu (em %)	Total (em %)
16ª-2017	73,1	23,2	2,3	0,5	0,9	100
17ª - 2018	?	?	?	?	?	?
18ª - 2019	87,3	8,5	1,6	0,4	2,2	100

O LIVRO



SUMÁRIO

PREFÁCIO	15
<i>Dr. José Carlos Zanelli</i>	

NOTAS INTRODUTÓRIAS SOBRE A APOSENTADORIA: um tema em construção	19
<i>Débora Staub Cano Suarez de Puga</i>	

PARTE I APOSENTADORIA E SEUS DESDOBRAMENTOS: aspectos conceituais

CAPÍTULO 1 MULTIDETERMINAÇÕES NAS ATIVIDADES DE ORIENTAÇÃO, EDUCAÇÃO OU PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA.....	27
<i>Patricia Romani, José Carlos Zanelli</i>	

CAPÍTULO 2 PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA (PPA): origens, características e roteiro para implantação em organizações do trabalho	49
<i>Tanise Amália Pazzim, Débora Staub Cano Suarez de Puga, Vanessa Faria Cardoso, Ereci Mogetti</i>	

CAPÍTULO 3 RESSIGNIFICANDO O TRABALHO PARA COMPREENDER MELHOR A APOSENTADORIA	77
<i>Tanise Amália Pazzim, Ereci Albuquerque Mogetti, Vanessa Faria Cardoso</i>	

CAPÍTULO 4 CUIDADOS COM A SAÚDE NA APOSENTADORIA.....	101
<i>Beatriz Antunes de Mattos</i>	

CAPÍTULO 5 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA APOSENTADORIA.....	115
<i>Marcelo Costa</i>	

CAPÍTULO 6 NUTRIÇÃO, APOSENTADORIA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL	125
<i>Luciane Busato do Amaral, Carla Marisa Granja Brum</i>	

CAPÍTULO 7	
PREPARANDO-SE PARA A APOSENTADORIA:	
aspectos psicológicos e comportamentais	139

Tanise Amália Pazzim

CAPÍTULO 8	
PLANEJAMENTO PÓS-CARREIRA	175

Semadar Jardim Marques

CAPÍTULO 9	
GESTÃO FINANCEIRA E DE PATRIMÔNIO	187

Daniel Becker

PARTE II
A VIVÊNCIA DA APOSENTADORIA:
experiências de PPAs nas organizações públicas

CAPÍTULO 10	
PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA:	
a experiência da Prefeitura Municipal de Porto Alegre.....	207

Tanise Amália Pazzim

CAPÍTULO 11	
PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA:	
a experiência da Companhia Estadual de	
Energia Elétrica – CEEE e da Fundação CEEE	
de Seguridade Social - ELETROCEEE	227

*Jacqueline Silva Alvorcem Pinto, Sílvia Regina Dornelles Schneider,
Susana Lanzer Pereira de Souza, Susana Maria Sastre Seadi*

CAPÍTULO 12	
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO RIO GRANDE DO SUL:	
novos horizontes – programa de preparação para a aposentadoria	267

Michele Ruschel Rauter, Miriam Lopes Vucetic, Paulo Renato Petry

CAPÍTULO 13	
UM CICLO QUE SE RENOVA: a experiência de preparação	
para aposentadoria na Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos	279

*Lauriane Debom Oliveira, Alice Margarida Silveira,
Valeska Centeno Stone Jacondino, Adi Berenice Gúez e Silva,
Maria Lucide Meyer Vogel, Marinice Maleski*

CAPÍTULO 14	
PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA:	
relato de experiência do serviço social da CORSAN	293

Rosana Pozzobon, Fátima Rosane Bonfim Sampaio

CAPÍTULO 15

PROGRAMA APRENDENDO A RECOMEÇAR – PAR: A experiência do
Tribunal de Contas do Estado do Rio Grande do Sul 307
Lucas Rodrigues Flores

PARTE III

FERRAMENTAS PRÁTICAS:

recursos que podem ser utilizados em PPAS

CAPÍTULO 16

DINÂMICAS, VIVÊNCIAS, EXERCÍCIOS E ATIVIDADES EM GRUPOS..... 317
Tanise Amália Pazzim

CAPÍTULO 17

A UTILIZAÇÃO DE RECURSOS AUDIOVISUAIS NO PPA 367
Tanise Amália Pazzim

CAPÍTULO 18

A MÚSICA COMO UMA FERRAMENTA A SER UTILIZADA NO PPA 389
Tanise Amália Pazzim

CAPÍTULO 19

REFLEXÃO SOBRE A VIDA ATRAVÉS DA LEITURA:
textos, poesias e mensagens 399
Tanise Amália Pazzim, Ereci Mogetti, Gicele Gomes

EPÍLOGO

UMA CRÔNICA DO MEU ENCONTRO COM UM APOSENTADO 417
Silvia Generali da Costa

COORDENADORES 425

SOBRE OS AUTORES..... 427

LOGOMARCA





Obrigado! Bait' abraço!

Paulo Renato Petry

Departamento de Desenvolvimento de Pessoas da
Direção de Gestão de Pessoas do TJRS