

**Roda da Vida: "Nenhum projeto é viável, se não começa a construir-se desde já!"**  
27/09/2017

**APOSENTAR???**



Oração ao tempo

## PROJETO DE VIDA

“Não existe vento favorável para o marinheiro que não sabe onde ir”

(Sêneca)

Que sonhos realizar?

Quais serão as alterações no meu orçamento e como realiza-las?

O que farei com meu tempo disponível?

Como será passar mais tempo com minha família?

Como será conviver menos tempo com os colegas de serviço???





## **Avaliação Profissional**



## **Avaliação Intelectual**




## **Avaliação Financeira**



**A ideia do programa resultou da percepção de se falar mais a respeito da aposentadoria por três motivos:**

- **Falta de planejamento pessoal: muitos vêm a aposentadoria somente como uma oportunidade de descanso;**
- **Aumento da expectativa de vida: se as pessoas vivem mais tempo, é preciso olhar para o que elas vão fazer;**
- **Prevenir os problemas que uma aposentadoria não planejada pode trazer: aposentar não afeta só o indivíduo, mas também aqueles que o cercam. A dedicação quase exclusiva à identidade de trabalhador acaba, em muitos casos, por prejudicar o desempenho dos demais papéis sociais, dentre eles, o familiar.**

 **Daí, a importância de construirmos novas fontes de satisfação, substituindo-se os estímulos gratificantes relacionados à identidade profissional por novas formas de busca de prazer e satisfação.**

**O bem estar na aposentadoria depende das nossas atitudes diante desta realidade...**



**Atitudes negativas ou positivas são fortemente influenciadas pelo...**

- **relacionamento com a família**
- **relacionamento com o "mundo social"**
- **pela diversidade nos interesses e atividades que preencherão o tempo livre**

**Como será viver sem a rotina do trabalho?**

**Reconheço quais são meus interesses?**

**Trabalho por prazer?**

**É fundamental garantir o “livre arbítrio” e**

**aposentadoria como uma oportunidade para rever projetos de vida...**

**Antigas ideias....**

**Vivenciar novas situações....**

**Desenvolver atividades desejadas...**

**Descobrir novas fontes de prazer e realizações....**

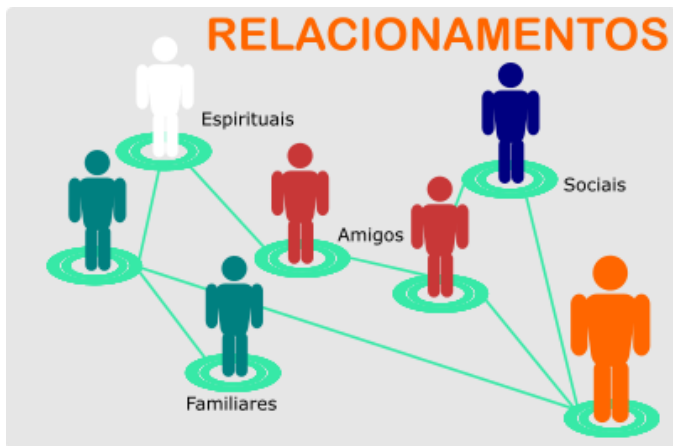




**Lazer**



**Familiar**



**Relacionamento social**



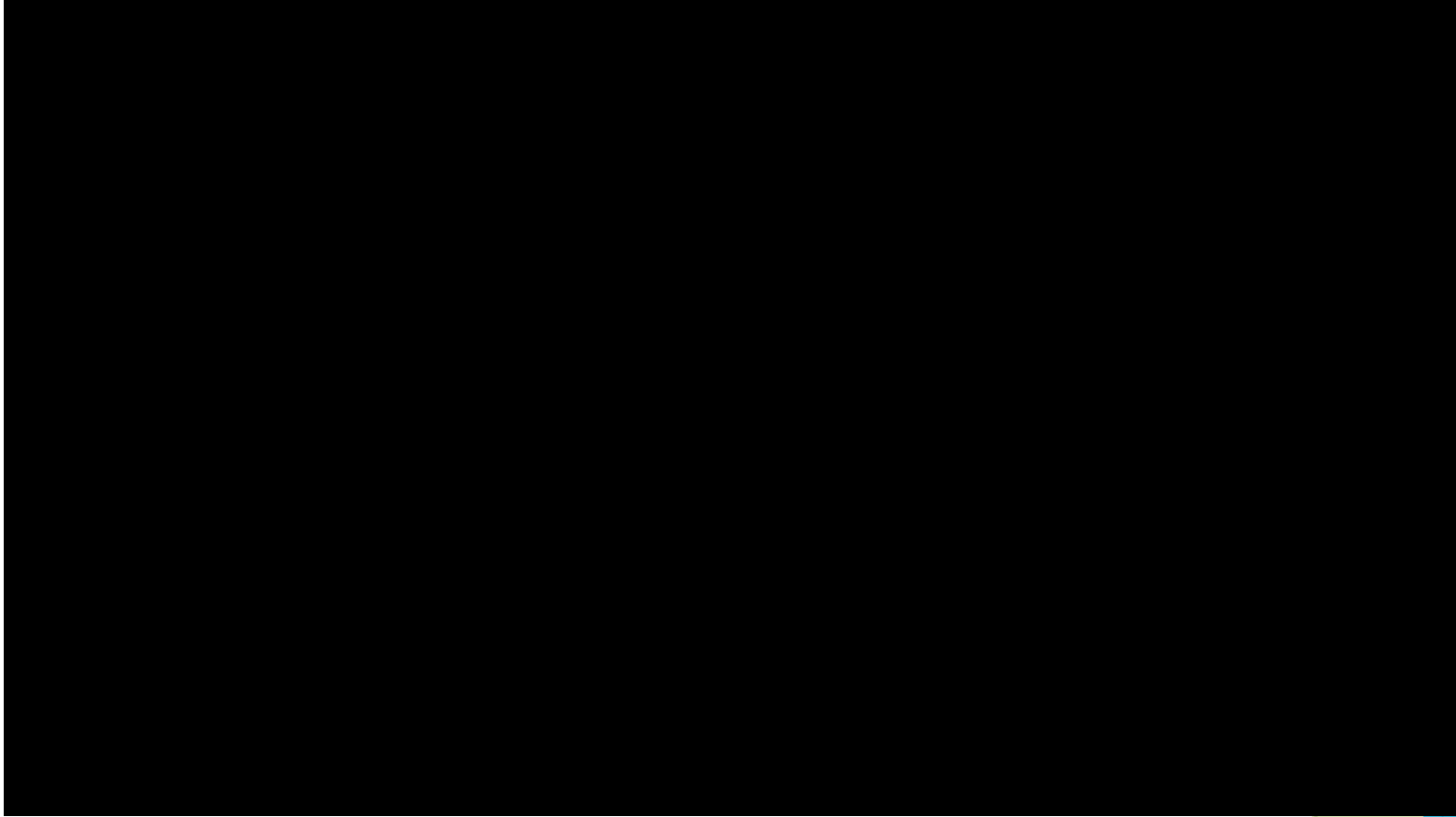
**Auto conhecimento**

**Vídeo: As confissões de Schmidt –  
Trailer**





## As confissões de Schmidt II



Em se tratando de adaptação à aposentadoria, é comum a literatura especializada conceituar e descrever condições que facilitam ou dificultam a adaptação à aposentadoria.

(Zanelli,2012)

(França L., 2002; França C. &Murta,2014;

## **Condições que podem afetar a qualidade de vida e originar crise na aposentadoria:**

- **Declínio da saúde física e problemas de saúde na família**
- **Dificuldade no convívio conjugal**
- **Escassez financeira**
- **Hábitos não saudáveis antes de aposentar**
- **Ausência de objetivos e projetos de vida**
- **Não aceitação da condição de aposentado**
- **Sentimentos de perda de poder e prestígio**



# **Estudo sobre a “Importância do trabalho na vida das pessoas”:** (Morin, 2011)

**“Se você tivesse bastante dinheiro para viver o resto da sua vida confortavelmente, sem trabalhar, o que faria com relação ao seu trabalho?”**

**Mais de 80% dos pesquisados responderam que continuariam trabalhando!!**

## **Razões relatadas:**

- **Relacionar com outras pessoas**
- **Ter sentimento de vinculação**
- **Ter algo para fazer**
- **Ter um objetivo na vida**



**São muitas as incertezas quanto a hora de iniciar o processo que culmina com na aposentadoria!!**

**Esperanças de mais qualidade nas relações familiares e conjugais...**

**Possibilidades de viagens e lazer...**

**Ganhos extras....**

**X**

**Medo da instabilidade econômica....**

**Doenças...**

**Interrupção de atividades praticadas durante muitos anos...**

**Rompimento dos vínculos**



**Representam imposições de mudanças no mundo pessoal e social!**



**PALAVRA CHAVE: PLANEJAR**

**PLANEJAR É ESSENCIAL!**

**AFINAL.....**

**O QUE ESTÁ EM JOGO É A RELAÇÃO ENTRE A VIDA PESSOAL E  
A CARREIRA!!!**

**PENSAR ANTECIPADAMENTE OS PASSOS A SEREM DADOS....**



- ✓ **Aposentadoria é mais um processo de transição assim como casamento, nascimento, divórcio, etc.**

**Exige capacidade de:**

- **lidar com mudanças e perdas**
- **de superar as adversidades**
- **de buscar alternativas para a solução de problemas**

**“Dá meninice à velhice, a vida é uma contínua mudança.**

**Cada etapa tem um conjunto de características, interesses limitações próprias”**

**(Zanelli; Silva; Soares 1996)**



## **RODA DA VIDA....**

**A Roda da Vida é um gráfico dividido em áreas que englobam a vida de uma pessoa, seja na área pessoal, profissional, nos relacionamentos e na qualidade de vida.**

**É muito difícil falarmos de sonhos, objetivos e metas se não temos uma noção da situação atual da nossa vida...**

**Como decidir que direção escolher, se não se sabe nem de onde partir?**

**É difícil falarmos de sonhos, objetivos e metas se não temos uma noção da situação atual da nossa vida.**

**Como decidir que direção escolher se não se sabe nem de onde partir?**

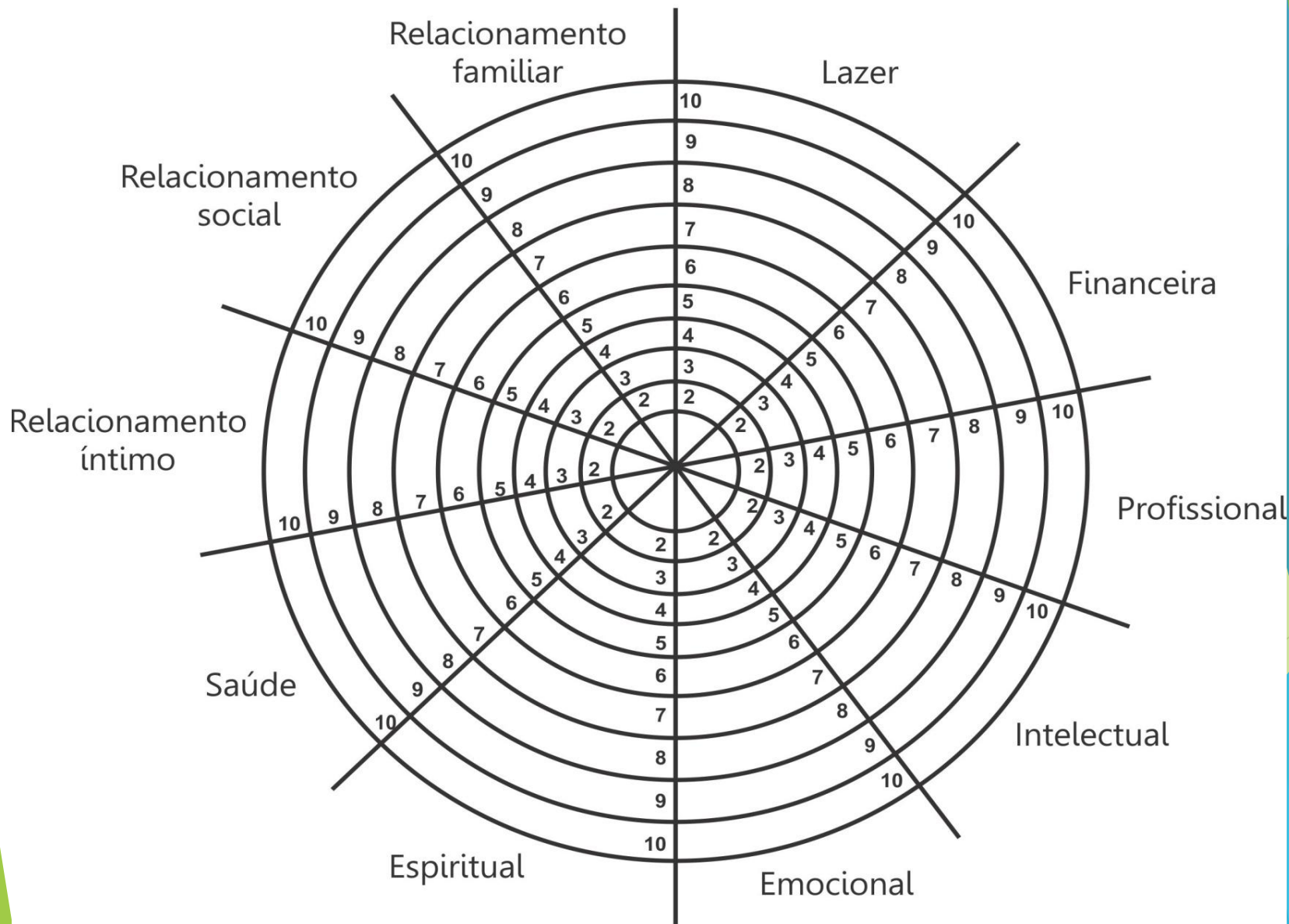
**Analise, cuidadosamente, o seu o seu grau de satisfação neste momento, em relação a cada uma das fatias, onde o "0" (0%) e a extremidade "10" (100%).**

**Marque a área que representa esse grau de satisfação em cada uma dessas fatias.**

**Quando estiverem marcadas todas as áreas da Roda da Vida, você poderá visualizar as áreas carentes, bem como desequilíbrios como um todo!**



# Roda da vida



## **Questione-se:**

Qual área precisa de ajustes e atenção especial agora?

Como esta área está afetando as outras áreas?

Qual delas pode ser uma alavanca que, se aumentada, ajude a potencializar outras áreas?

Qual área gostaria de investir o seu tempo e esforço?

Quando definir a área que quer trabalhar inicialmente, aprofunde-se na sua análise: O que existe nos 100% que não tem agora?

O que precisa acontecer para chegar aos 100%?

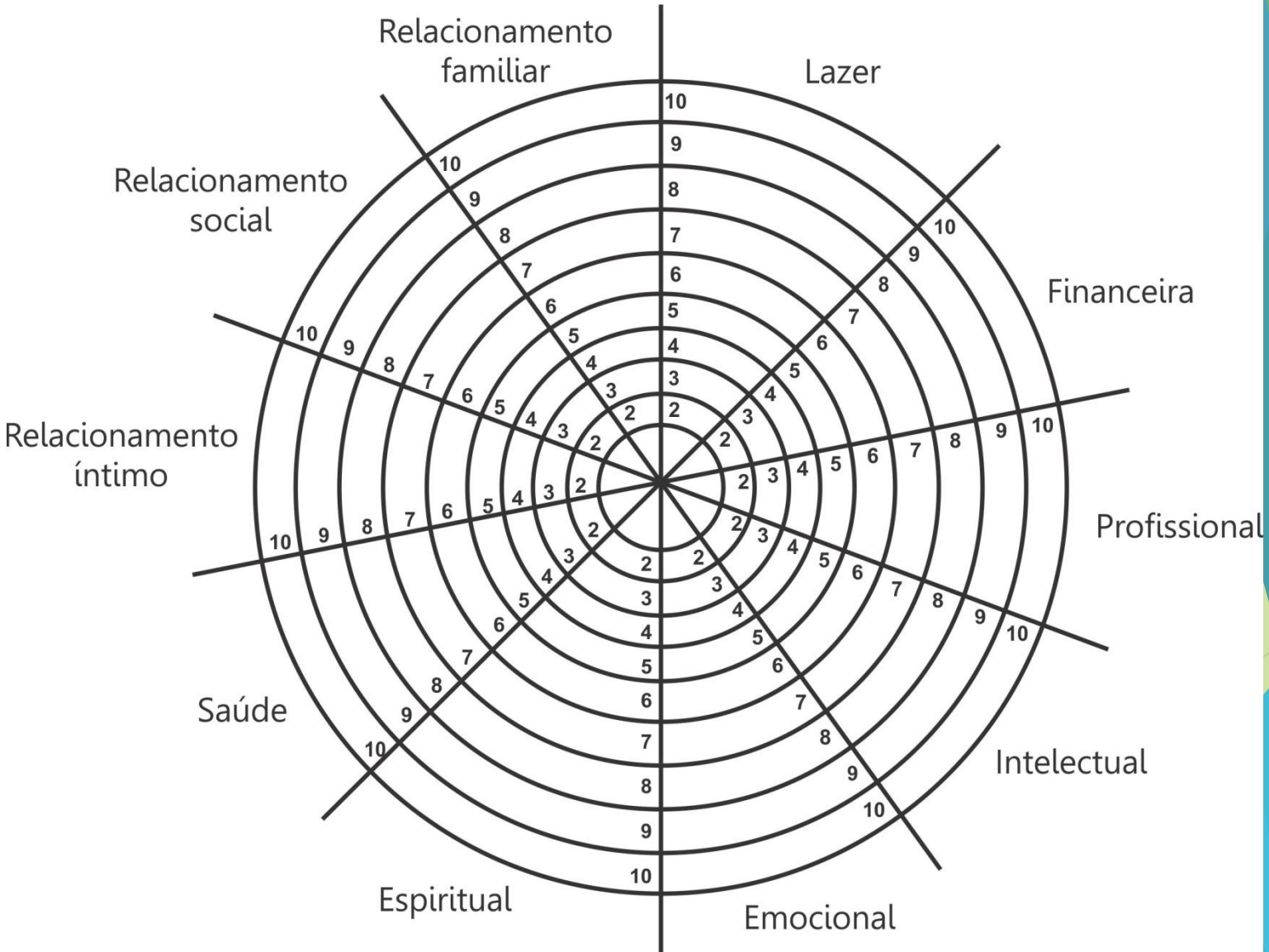
**É importante frisar que você NÃO deve comparar a sua Roda da Vida com a de outra pessoa.**

**O resultado do desenho final depende do nível de exigência e do ponto de referência de cada pessoa... e que muda de uma para outra.**

E, o mais importante: **olhe sempre para a sua Roda da Vida focando em possibilidades.**

E aí, quando você vai dar o primeiro passo?

# Roda da vida



Vídeo: A Poltrona

Diretor: Antônio Albano batista Moreira - Ano: 2002

Ademir Silva  
Antônio Moreira  
Valdemir Milani

## A síndrome do marido aposentado





**Temos que nos redescobrir a cada momento sem fugir de nossa realidade...**

**O desafio é descobrir, aceitar e assumir novas atividades e novos significados para a vida....**

# Obrigada pela presença!

**Priscilla Coutinho de Vasconcellos**  
**Assistente Social Assec / Aspan**



Oração ao tempo (Caetano Veloso)



Nada será como antes (Elis Regina)