

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....

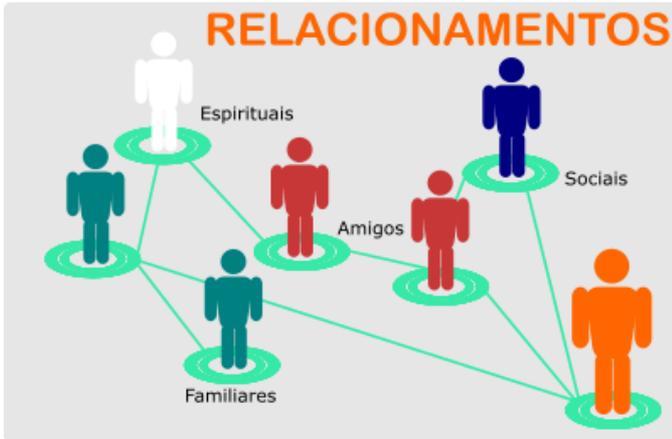




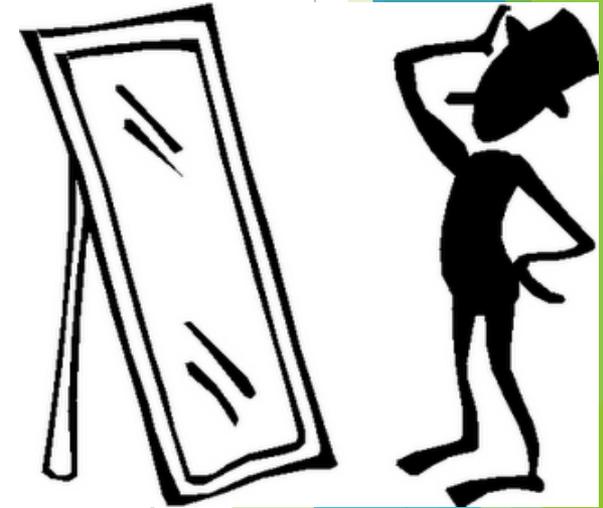
Lazer



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.

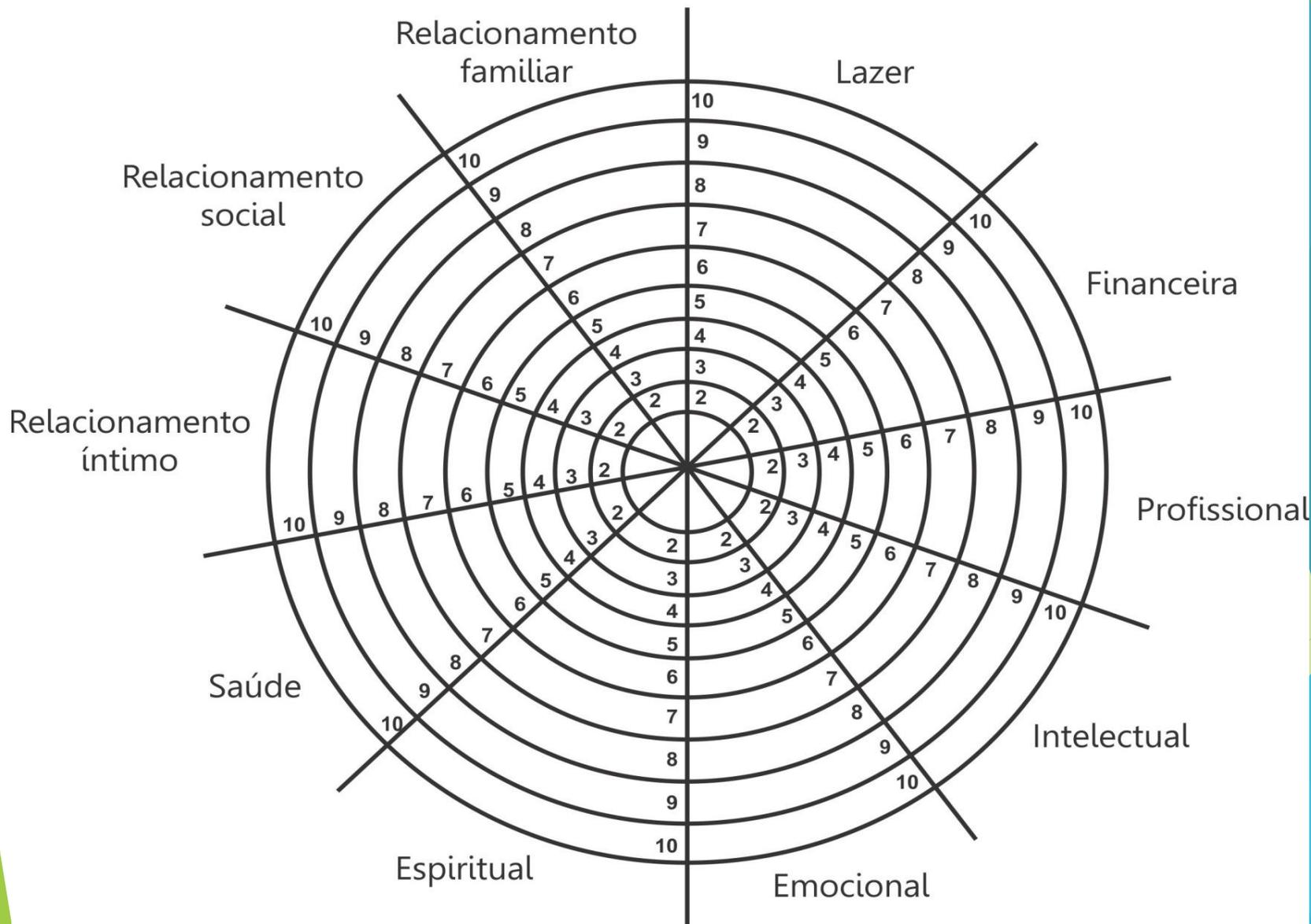
Como decidir que direção escolher se não se sabe nem de onde partir?

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%?

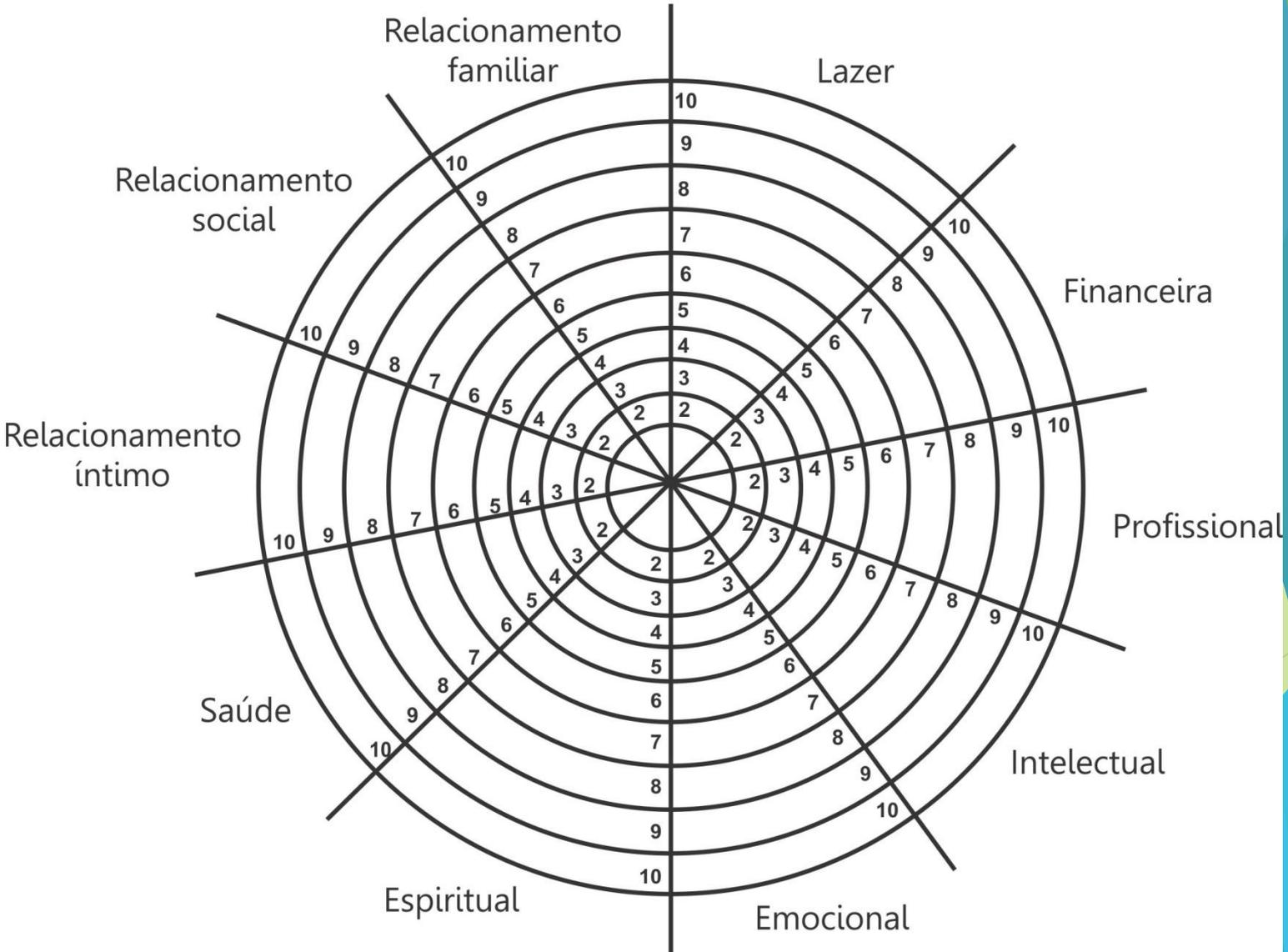
É importante frisar que você NÃO deve comparar a sua Roda da Vida com a de outra pessoa.

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)