



# Viva Mais!

## Programa de Preparação para Aposentadoria da UnB



***Dra. Cristineide Leandro-França***  
***Coordenadora de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida***  
***Universidade de Brasília***  
***DSQVT/CASQV/DGP/UNB***



# História do PPA no Mundo

1950 (EUA)

1970: 1as publicações

**Foco:** Finanças

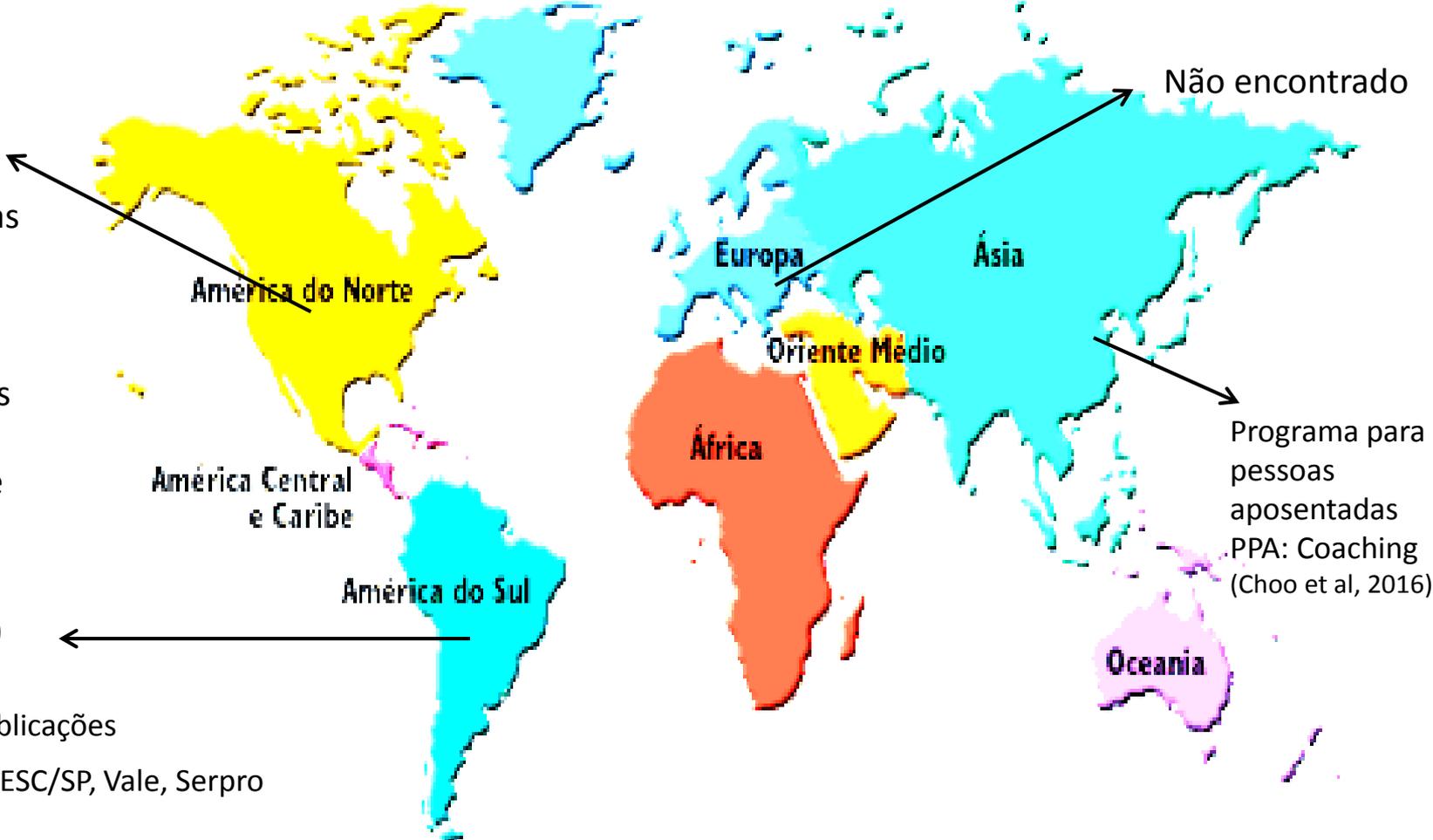
Idade: >50

**Local:**

Indústrias,  
Universidades

**Formato:**

longo e breve



Não encontrado

América do Norte

América Central e Caribe

América do Sul

Europa

Oriente Médio

África

Ásia

Oceania

Programa para pessoas aposentadas  
PPA: Coaching  
(Choo et al, 2016)

1980 (Brasil)

Petrobras

1990: 1as publicações

1993: UFSC, SESC/SP, Vale, Serpro

**Foco:** diverso

Idade: >50

**Local:** Orgs. públicas e privadas

**Formato:** longo, intensivo e breve

Fonte: França 1992; Glamser, 1981; Muniz, 1996;  
Leandro-França, Murta & Barbosa, 2016; Zanelli, 1994





# A História ...

**2006**



**Ideia  
Projeto  
Inicial-SRH**

**2009**



**Levantamento de  
programas  
similares**

**Literatura**

**Visitas  
institucionais e  
congresso  
especializado  
(CONBOA)**

**Capacitação da  
Equipe**

**2010**



**Planejamento  
Início:  
Programa  
Piloto**

**Projeto de  
Extensão  
IP/UnB**

**Treinamento  
Presencial  
SIASS/UnB  
(2011)**

**2013/2014**



**Certificação via  
PROCAP**

**Pagamento  
hora/aula  
palestrantes  
convidados**

**Escrita de Artigo  
(2014)**

**Protocolo  
Interno**

**Curso CEAD/MP  
EAD**

**2017**



**Reestruturação  
(13 x 08)**

**Novo Protocolo**

**2020**



**10 anos**



# Objetivos



## RECURSOS

Possibilitar a aquisição de recursos para lidar com demandas da pré/pós aposentadoria

## PREVENÇÃO

Prevenir transtornos físicos e psíquicos pré/pós aposentadoria

## PROMOÇÃO

Promover saúde, bem-estar e qualidade de vida na aposentadoria e o envelhecimento ativo





# Modelo Transteórico de Mudança





# Planejamento e Implementação





# Lançamento





# Material Didático e Científico



## Viva mais!

Programa de preparação  
para aposentadoria

GUIA PARA PARTICIPANTES



 Universidade de Brasília

**Guia do Participante**

## Psicologia: Reflexão e Crítica

Print version ISSN 0102-7972

Psicol. Reflex. Crit. vol.27 no.1 Porto Alegre Jan./Mar. 2014

<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722014000100001>

**AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA/PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT**

**Preparação para a aposentadoria: implantação e  
avaliação do programa viva mais!**

**Preparing for retirement: implementation and  
evaluation of the live more! Program**

Sheila Giardini Murta; Samia Abreu; Cristineide Leandro França;  
Marina Pedralho; Juliana Seidl; Nadielle de Paula Moura Lira;  
Rochelly Karen Moreira Carvalhedo; Ana Carolina da Conceição;  
Isolda de Araújo Gunther

**Artigo Científico**



# Tipos de PPA

Continuado

Estruturado, em grupo, 8 a 20 encontros, frequência semanal, quinzenal ou mensal, temas diversos, informativo-vivencial

Intensivo

Imersão, *workshop*. Conteúdo apresentado em três, quatro dias consecutivos ou em 01 semana

Breve

Um a 4 encontros, de 3 a 4 horas, em grupo, um período do dia, foco em um ou dois temas, informativo-vivencial (roda de conversa, palestras)

Testemunho

Depoimento de trabalhador(a) aposentado(a) sobre a vivência da aposentadoria, fatores de risco e proteção





# Formato Longo - Viva Mais!

**Informativo**

**Vivencial**

**08 Encontros**  
**Frequência semanal**  
**Duração: 3h**  
**Equipe multidisciplinar**  
**Palestrantes convidados**





# Temas dos Encontros

1

Apresentação. Preditores de uma aposentadoria bem-sucedida e envelhecimento ativo

2

Trabalho, identidade e aposentadoria

3

Práticas preventivas de atenção à saúde física e emocional

4

Legislação previdenciária

5

Autoconhecimento financeiro

6

Relações interpessoais e aposentadoria

7

Projeto de vida para o pós-carreira

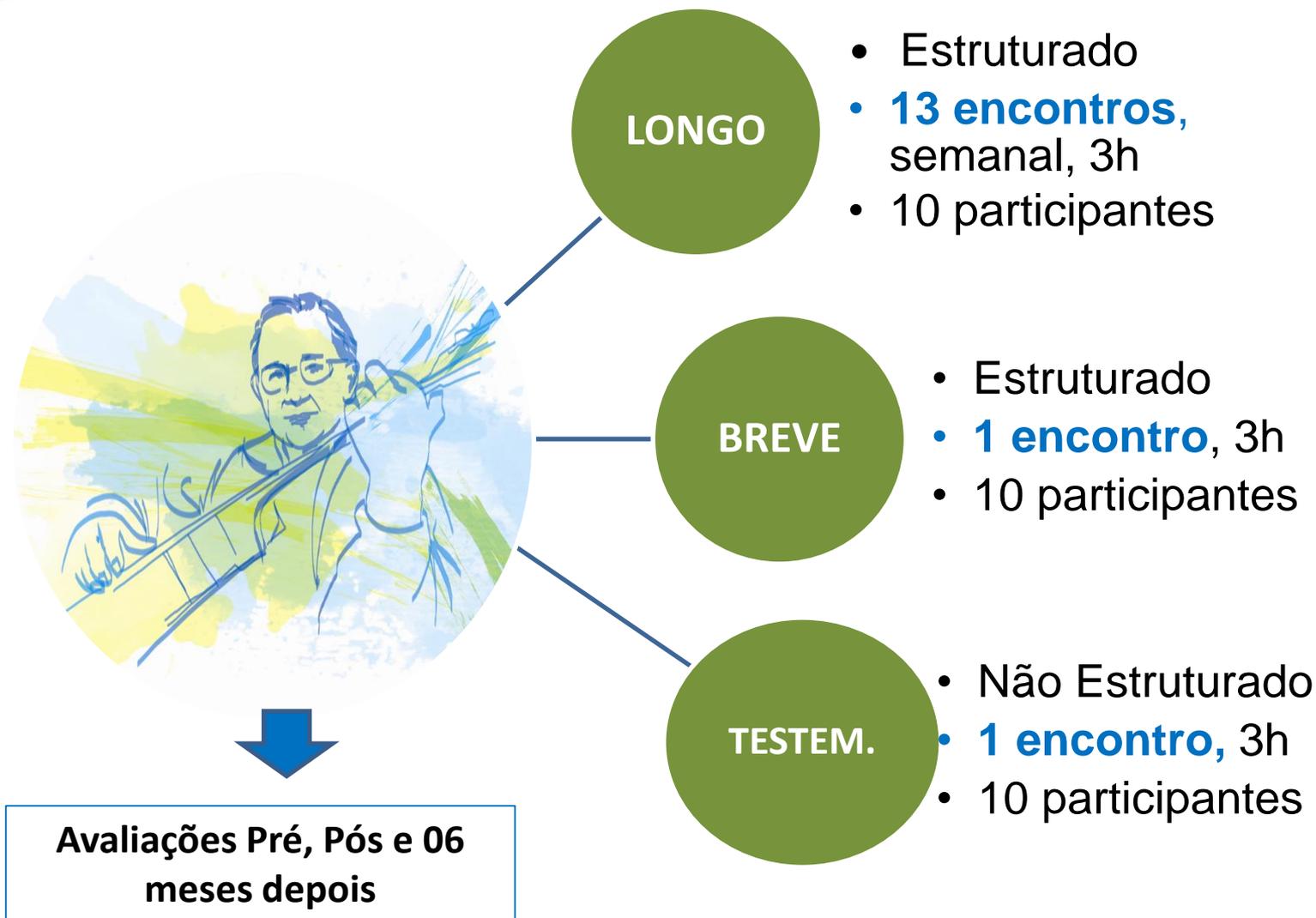
8

Encerramento de avaliações





# Pesquisas sobre o Viva Mais!





# Resultados de Estudo

Como você avalia a qualidade do programa que recebeu?



**EXCELENTE**

**75%** Programa Longo

**57%** Programa Breve

**100%** Programa Testemunho



Sua participação no programa te ajudou a lidar melhor com o planejamento da sua aposentadoria?

**SIM, AJUDOU MUITO**

**88%** Programa Longo

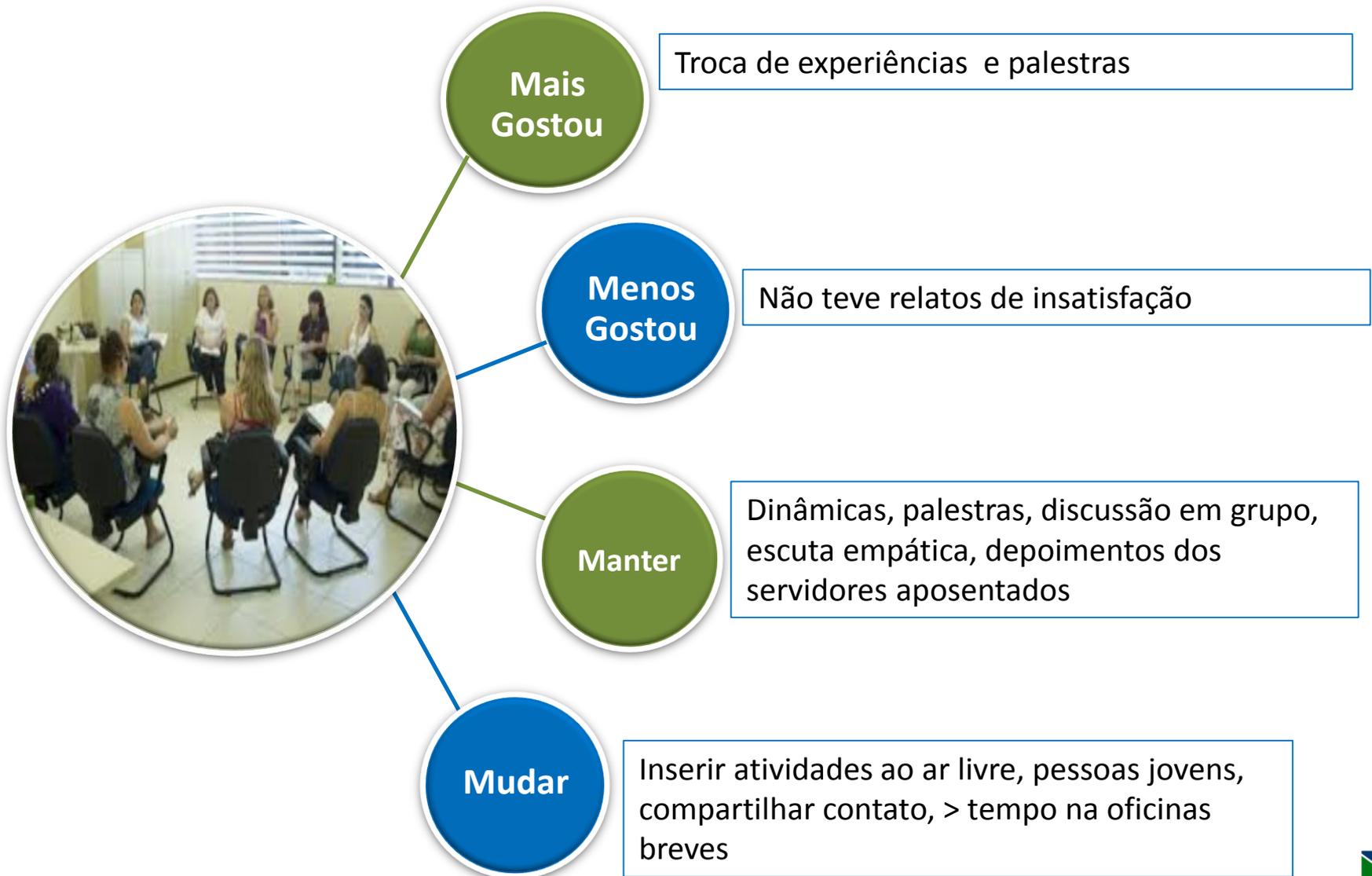
**86%** Programa Breve

**50%** Programa Testemunho





# Resultados de Estudo



	ID <sup>1</sup>	Cognitiva	Motivational	Mudança de Comportamento			
				Saúde	Finanças	Atividade <sup>2</sup>	Social

### TESTEMUNHO

Mulher / 61 anos	T1	.	.	.	.	.	.
Mulher / 59 anos	T2	x	.	.	.	.	.
Mulher / 62 anos	T3	xx	.	.	.	.	.
Homem / 60 anos	T4	xx	.	.	.	.	.
Homem / 53 anos	T5	.	.	.	.	.	.
Homem / 67 anos	T6	x	.	.	.	.	.

→ **Contemplação**

### BREVE

Mulher / 56 anos	S1	.	.	.	.	.	.
Mulher / 67 anos	S2	.	x	.	.	.	.
Mulher / 55 anos	S3	x	.	.	.	.	.
Mulher / 53 anos	S4	xx	x	.	.	.	.
Mulher / 58 anos	S5	xx	xx	.	.	.	.
Mulher / 56 anos	S6	xx	xx	.	.	.	.
Mulher / 53 anos	S7	x	.	.	.	.	.

→ **Contemplação e Preparação**

### LONGO

Mulher / 65 anos	E1	.	x	x	x	x	.
Homem / 56 anos	E2	.	xx	x	x	.	.
Homem / 55 anos	E3	x	x	x	.	.	.
Homem / 56 anos	E4	xx	x	.	.	x	.
Homem / 63 anos	E5	xx	xx	.	x	.	.
Mulher / 57 anos	E6	x	xx	.	.	x	x
Mulher / 57 anos	E7	xx	xx	.	.	x	.

→ **Ação**



# Agradecimentos



## Mentoras

Profa. Sheila Murta  
Profa. Isolda Gunther

## Apoiadores

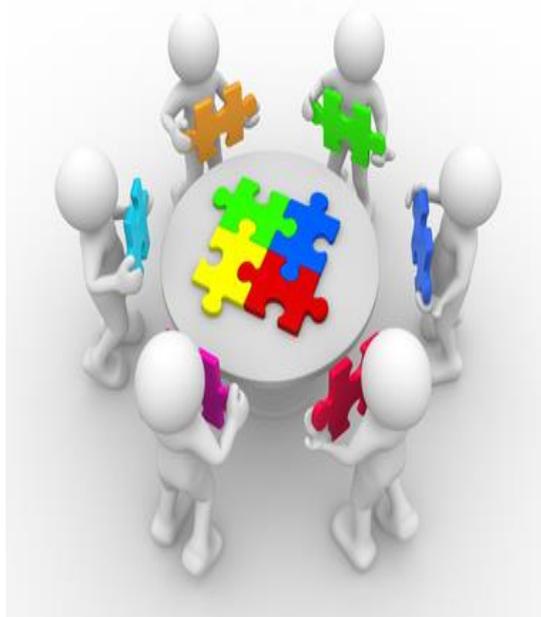
Prof José Geraldo  
Gilca Starling

## Executantes

Samia Abreu  
Marcelo Luz  
Joyce Silva dos Santos  
Karen Weizenmann  
Layreane dos Santos  
Heloisa Teodoro  
Juliana Seidl  
Marina Pedralho  
João Luiz Negreiros  
Juliane Rosa  
Nadielle Lira  
Ana Carolina da Conceição  
Rochelly Carvalhedo

## Palestrantes

Ana Carolina Floresta  
Ademilde Abiorana  
Arthur Pullen  
Juliana Seidl  
Larissa Nobre  
Leonardo Barbosa  
Marcos Pimenta  
Natália Camargo  
Lia Silvia Kunzler  
Juliana Nunes Costa  
Cesar Tibúrcio



**Coordenadoria de Atenção à Saúde  
e Qualidade de Vida**

**Fone: 3340.2314**

**Email: [dgpcqv@unb.br](mailto:dgpcqv@unb.br)**

**[Cristineide@unb.br](mailto:Cristineide@unb.br)**