



ATIVIDADES PRÁTICAS NA TRANSIÇÃO DE APOSENTADORIA DA PESSOA IDOSA

BIANCA FERNANDES SILVA SANTOS; KATIA MAKI OMURA

RESUMO

Introdução: O Brasil enfrenta um cenário de envelhecimento populacional, com a expectativa de vida atingindo 75,5 anos, o que impacta diretamente a previdência social. A aposentadoria, embora seja um direito, pode representar um desafio emocional, especialmente para servidores públicos acostumados à rotina profissional. Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo descrever atividades práticas realizadas durante a disciplina de saúde do idoso, no curso de terapia ocupacional, com uma trabalhadora em processo de aposentadoria, visando auxiliar na transição para essa nova fase da vida. **Relato de Experiência:** O estudo descreve atividades práticas de terapia ocupacional realizadas em três atendimentos individuais com uma cliente em processo de aposentadoria, no Ministério Público Federal em Belém/PA, abordando demandas ocupacionais relacionadas à gestão financeira e identificando sua vontade de empreender. **Resultados e Discussão:** Durante os atendimentos, a cliente foi introduzida ao Método 50-30-20 para gestão financeira, ajustando as porcentagens de acordo com sua renda. No segundo atendimento, detalhou seu futuro negócio de venda de churrasquinho no Modelo Canvas. Por fim, na técnica de Prescrição Gradual de Tarefas, estabeleceu metas financeiras graduais. As atividades auxiliaram no desenvolvimento de habilidades comportamentais e na superação de desafios, evidenciando a eficácia da Terapia Ocupacional no processo de transição para a aposentadoria. **Conclusão:** A Terapia Ocupacional desempenha um papel crucial na transição para a aposentadoria, pois o trabalho é central na identidade e rotina diária das pessoas. Além da gestão financeira, a aposentadoria impacta a saúde mental e emocional, evidenciando a importância da Terapia Ocupacional no bem-estar e qualidade de vida durante essa fase.

Palavras-chave: gestão financeira; terapia ocupacional; envelhecimento populacional; geração de renda

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Ministério do Trabalho e Emprego, em 2023 o Brasil chegou a um total de 43,4 milhões de pessoas no mercado formal (Brasil, 2023). Em contrapartida, nacionalmente, a população idosa vem crescendo demasiadamente, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas - IBGE a expectativa de vida é de 75,5 anos (IBGE, 2022). Devido à maior esperança de vida dos idosos, espera-se maiores gastos da previdência social no futuro.

A aposentadoria por idade é um benefício concedido aos contribuintes da Previdência Social, após cumprir critérios do Instituto Nacional do Seguro Social - INSS (Brasil, 2023). Entretanto, a aposentadoria pode não ser algo positivo para quem a contempla. Minari *et al*

(2023) destaca que, principalmente para os servidores públicos que passam a maior parte de suas vidas profissionais dentro da instituição, a aposentadoria marca uma fase crucial na vida, trazendo consigo diversos sentimentos e dúvidas por ser um momento desafiador e de mudança após muitos anos de rotina.

O objetivo do presente trabalho é descrever atividades práticas feitas durante a disciplina saúde do idoso, no curso de terapia ocupacional, com uma trabalhadora do serviço terceirizado de 59 anos em processo de aposentadoria.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência com abordagem qualitativa e de natureza descritiva referente às atividades práticas vivenciadas no sétimo semestre da graduação de terapia ocupacional, realizadas em três atendimentos individuais com duração de em média 35 minutos, no período de 29 de fevereiro a 12 de março, no ano de 2024, tendo como cenário o Ministério Público Federal localizado na cidade Belém/PA. A cliente já tinha sido atendida pela mesma disciplina por outra aluna, que identificou as demandas ocupacionais relacionadas à gestão financeira, principalmente por conta de uma reforma em sua casa, dando continuidade ao processo de atendimento, também foi identificada a vontade da cliente em abrir e gerenciar um empreendimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

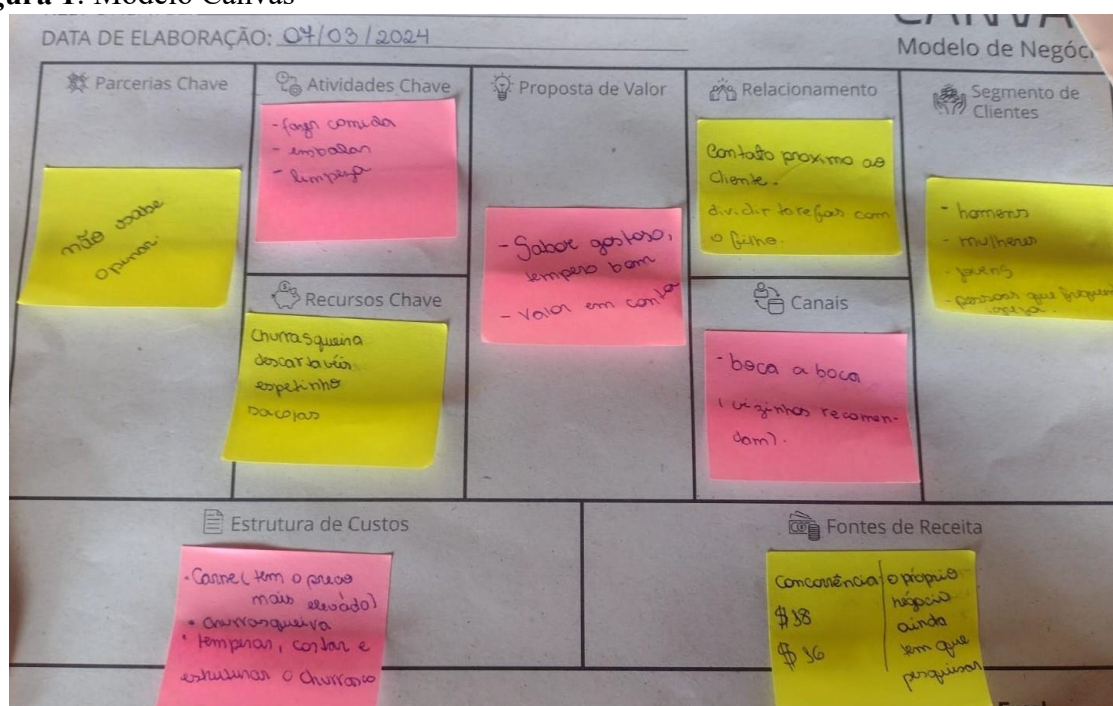
A cliente foi apresentada ao Método 50-30-20 para gestão financeira pessoal. Este método é uma estratégia de orçamento pessoal que sugere dividir o seu dinheiro em três categorias principais: 50% para despesas fixas, 30% para despesas variáveis e 20% para objetivos financeiros/reservas, podendo variar de acordo com as necessidades do cliente (LARA, JUNIOR, LOOZE, SOUZA, 2021). No segundo atendimento, a cliente foi incentivada a detalhar seu futuro negócio a partir do Modelo Canvas, uma ferramenta de planejamento amplamente utilizada para visualizar os principais elementos de um negócio e desenvolver estratégias para alcançar metas específicas (RABELLO, 2024). No terceiro e último atendimento foi utilizada a Técnica de Prescrição Gradual de Tarefas onde a cliente descreve em um desenho de degraus de uma escada metas e objetivos pessoais que almeja, as tarefas devem ser começadas por baixo, ou seja, por aquelas em que o paciente sente menos desconforto ou ansiedade, já as ações consideradas difíceis ficam no topo da escada (RANGÉ, 2011).

A primeira atividade feita, passou por um reajuste das porcentagens indicadas no método, pois a cliente recebe o valor de R\$1.500,00, sendo assim, optou-se por deixar 70% para despesas fixas, 20% para despesas variáveis e 10% para objetivos financeiros/reservas. Para Ávila (2019), a metodologia de reservar 20% para objetivos financeiros/reservas, é um valor aceitável ajudando a evitar que se torne uma tarefa excessivamente árdua, o que poderia levar a pessoa que faz uso do método desistir do processo, deste modo, a adaptação para 10% foi uma excelente alternativa.

Na segunda atividade para detalhar seu futuro negócio, a cliente descreveu o empreendimento de venda de “churrasquinho” com clareza e sem dificuldades no modelo canvas. Destacando que suas atividades chave serão fazer comida, embalar e limpar, visando proporcionar aos clientes um sabor gostoso, tempero bom e um valor em conta como sua proposta de valor. Para operacionalizar seu negócio, ela identificou recursos chave como churrasqueira, descartável, espetinhos e sacolas. No entanto, ela reconhece que a carne terá um custo mais elevado, sendo esse um dos principais componentes de sua estrutura de custos. Além disso, os custos também envolvem a churrasqueira, o processo de temperar, cortar e estruturar o churrasco. Quanto ao relacionamento com os clientes, a cliente planeja manter um contato próximo e eficaz, além de dividir tarefas com seu filho. Ela planeja utilizar o boca a

boca como canal de comunicação, confiando na recomendação dos vizinhos para atrair novos clientes. O segmento de clientes será amplo, incluindo homens, mulheres, jovens e pessoas que frequentam a igreja próxima à sua residência. No entanto, ela não soube opinar sobre parcerias chave que poderiam fortalecer seu negócio. Por fim, em relação às fontes de receita, ela mencionou que a concorrência varia entre R\$16,00 e R\$18,00, mas reconhece a necessidade de pesquisar mais para definir o preço ideal para seu próprio negócio. Conforme mostrado na figura 1. Vitorino (2017) pontua que a aposentadoria é um período que traz incertezas quanto à situação financeira, pois é um meio certo de obter renda mensalmente. Contudo, a cliente conseguiu visualizar de forma satisfatória e coerente uma outra forma de renda adicional. Destaca-se aqui a importância de conhecer a história de vida do cliente ao traçar planos terapêuticos ocupacionais, pois desta forma permite-se uma abordagem holística e personalizada.

Figura 1: Modelo Canvas



Fonte: arquivo do autor

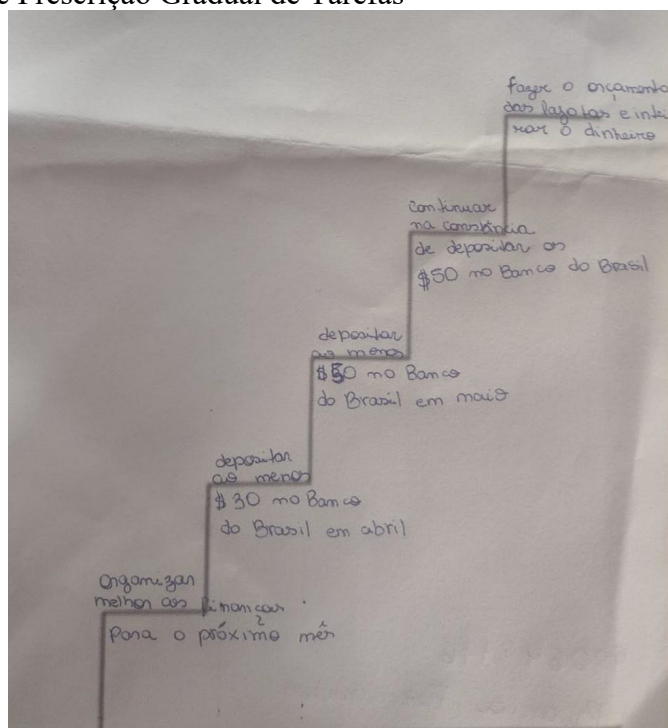
No terceiro atendimento foi utilizado a Técnica de Prescrição Gradual de Tarefas, a cliente escolheu como meta graduais (degrau por degrau) melhorias financeiras. Conforme mostrado na figura 2.

1º degrau: Organizar-se para depositar um valor estimado em cada mês. 2º degrau: Depositar R\$30,00 em conta corrente.

3º degrau: Depositar R\$50,00 em conta corrente. 4º degrau: Manter a constância nos depósitos.

5º degrau: Fazer orçamentos em uma loja de construção, por conta de um processo de obras em sua residência.

A atividade auxiliou o paciente a compreender as dificuldades, medos e inseguranças em relação a um objetivo maior, neste caso, a requisição do piso para sua casa. Para Rangé (2011) este resultado já esperado, onde o cliente visualiza suas metas, níveis de dificuldade, ao mesmo tempo que desafia o pensamento de “não ser capaz”.

Figura 2: Técnica de Prescrição Gradual de Tarefas

Fonte: arquivo do autor

Os relatos aqui apresentados acerca das experiências, evidenciam a aplicação eficiente dos princípios da Terapia Ocupacional como facilitador no processo transicional de um indivíduo para a sua aposentadoria, destacando a importância das habilidades integrais que tenham como foco a promoção do bem-estar, bem como da qualidade de vida durante essa fase significativa (PAULIN; OLIVEIRA; 2009; CARO; ARAKAWA; ANDRADE; 2021)

4 CONCLUSÃO

Conclui-se, então, o papel primordial da terapia ocupacional no processo de aposentadoria visto que o trabalho é uma parte central da identidade e da rotina diária de muitas pessoas. A aposentadoria traz consigo uma grande transição que pode afetar muito mais que só a gestão financeira do indivíduo, afetando, também, sua saúde mental e emocional, o bem-estar e qualidade de vida. Ademais, cabe ressaltar a importância da prática ainda no cenário acadêmico, vivenciando um contexto diferente do habitual.

REFERÊNCIAS

ÁVILA, Leandro. Primeiro Passo: **Independência Financeira**. Fortaleza, Ebook (34 p.), 2019

AGÊNCIA IBGE, 2022. **Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos#:~:text=Uma%20pessoa%20nas%20no%20Brasil,72%2C8%20anos%20em%202021>>. Acesso em: 27 de março de 2024

CARO, Camila Caminha; ARAKAWA, Vagner Augusto Takahashi; ANDRADE, Emanuelli Virginia Betoli de. Relato de experiência com um programa de preparação para a aposentadoria de servidores públicos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Paulo, p. 1-12, 2021.

LARA, Ana Laura Costa; JUNIOR, Edilson Antônio Oliveira Camargo; LOOZE, João Gabriel Leite Andrade; SOUZA, Pablo Ferraz Pontenero. **MONETARIUM - GESTÃO FINANCEIRA PESSOAL**: Site para auxiliar na gestão financeira de pessoas físicas, desenvolvido em WordPress. Orientador: Ana Paula Siqueira Santos de Oliveira. 2021. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Desenvolvimento de Sistemas) - Centro Paula Souza, Itapeva-SP, 2021.

MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA SOCIAL, 2023. **Aposentadoria por Idade Urbana**. Disponível em: <<https://www.gov.br/inss/pt-br/direitos-e-deveres/aposentadoria/aposentadoria-por-idade-urbana>>. Acesso em: 27 de março de 2024

MINARI, Márcia Regina Teixeira; CAMPOS, Gracieli Braga Ferreira; ESPÍNDOLA, Evellyn Aparecida; SILVA, Candido da Costa. **Preparação para Aposentadoria (PPA)**. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2023. Disponível em: <https://progep.ufms.br/files/2023/06/Cartilha_PPA_UFMS_pronta.pdf>. Acesso em: 27 de março de 2024

PAULIN, Grasielle Silveira Tavares; OLIVEIRA, Marina Leandrini de. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, ed. 2, p. 7, 10 jun. 2009

RANGÉ, B. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2011. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/financas-impostos-e-gestao-publica/2023/07/brasil-supera-marca-de-um-milhao-de-empregos-com-carteira-assinada-em-seis-meses>>. Acesso em: 27 de março de 2024

SITEWARE. **MODELO Canvas: saiba o que é, para que serve e como fazer!** Brasil: Siteware. Disponível em: <<https://www.siteware.com.br/blog/metodologias/modelo-canvas/>>. Acesso em: 27 março 2024