



Link para pré-inscrição: <https://forms.gle/jGwLVbNZVY7vye3U7>

I - Nome do Curso

Everest – Programa de Preparação para Aposentadoria

Coordenação: Danielle Gurgel Currlin Perpétuo

matrícula: 242.243-3 – Ramal: 5891

II – Justificativa:

A oferta do presente curso visa dar cumprimento ao Plano de Desenvolvimento de Pessoas – PDP/2024, instituído pelo Decreto Federal nº 9991/2019 e regulamentado, no âmbito da Polícia Civil do Distrito Federal, pela Portaria nº 57/2020.

Ressalta-se, ainda, a necessidade descrita no Planejamento Estratégico na PCDF, Programa Avançar, 3º ciclo (2024-2027), objetivo nº 06, de responsabilidade da ESPC (“desenvolver equipe de alta performance”).

A implementação de um programa institucional de preparação para a aposentadoria institucional na área de segurança pública é essencial devido à natureza única e desafiadora dessas carreiras. Esses profissionais lidam diariamente com situações de alto estresse, risco à vida e intensa pressão psicológica, o que pode impactar significativamente sua saúde mental e física ao longo do tempo. Além disso, a transição para a aposentadoria pode ser um momento de grande dificuldade, pois envolve mudanças profundas na rotina, na identidade profissional e na vida financeira. Um programa estruturado pode auxiliar esses servidores a planejarem essa fase, proporcionando orientações sobre saúde, finanças, psicologia e redirecionamento de carreira, o que contribui para uma transição mais tranquila e saudável.

Além disso, o programa pode ter um impacto positivo na instituição ao reforçar a valorização dos servidores e promover o bem-estar daqueles que dedicaram anos ao serviço público. A preparação para a aposentadoria ajuda a evitar

problemas como isolamento social, depressão e dificuldades financeiras, que muitas vezes afetam profissionais inativos da segurança pública. Outrossim, o programa pode incluir ações voltadas ao resgate de habilidades pessoais, desenvolvimento de novos projetos de vida e apoio psicossocial, garantindo que esses servidores se sintam valorizados e preparados para essa nova etapa. Dessa forma, a iniciativa demonstra o compromisso da instituição em cuidar de seus servidores durante e após o período ativo de trabalho, fortalecendo os laços de confiança e respeito mútuo.

III - Objetivos

Objetivo Geral

Promover a preparação integral dos policiais civis e profissionais da segurança pública para a aposentadoria, oferecendo suporte psicossocial, financeiro, e de planejamento de vida, a fim de garantir uma transição saudável, equilibrada e produtiva para essa nova etapa, valorizando o bem-estar e a qualidade de vida dos servidores.

Objetivos Específicos

- Oferecer suporte psicossocial, incluindo estratégias para lidar com mudanças emocionais e sociais decorrentes da transição para a aposentadoria.
- Promover ações de valorização e resgate da identidade pessoal e profissional dos servidores.
- Estimular o desenvolvimento de novos projetos de vida, como atividades educacionais, empreendedoras, voluntárias ou de lazer.
- Realizar oficinas e palestras sobre saúde física e mental, com foco na manutenção do bem-estar na aposentadoria.
- Facilitar a integração dos servidores aposentados em redes de apoio e convivência social.
- Sensibilizar os profissionais em atividade sobre a importância do planejamento antecipado para uma aposentadoria tranquila e satisfatória.
- Garantir acompanhamento individualizado para os servidores que necessitem de suporte específico durante o processo de transição.

IV - Público-Alvo

Servidores ativos das carreiras de Agente de Polícia, Escrivão de Polícia e Delegado de Polícia da PCDF.

V- Concepção do Programa/Curso

Trata-se de um programa que reconhece a aposentadoria não apenas como um marco profissional, mas como uma transição significativa na vida dos servidores, envolvendo mudanças sociais, emocionais, financeiras e físicas. Assim, o programa deve ser planejado para atuar de forma preventiva e educativa, preparando os profissionais com antecedência e oferecendo suporte durante todas as etapas desse processo.

O programa deve ser estruturado em eixos que abarquem aspectos como: educação financeira, para assegurar estabilidade econômica e planejamento patrimonial; saúde mental e bem-estar, com foco em estratégias para lidar com o estresse, a ansiedade e possíveis mudanças emocionais; resgate e redirecionamento da identidade pessoal e profissional, estimulando novos projetos de vida e o desenvolvimento de habilidades para além da carreira; e criação de redes de apoio social, promovendo a interação e o compartilhamento de experiências entre os servidores. Além disso, é essencial que o programa seja adaptável e acessível, com atividades como palestras, oficinas, atendimentos individuais e materiais de apoio, para atender às demandas e realidades específicas de cada grupo.

VII - Carga Horária

A carga horária total do curso será de 30 horas/aula.

IX - Conteúdo Programático

Programa de Preparação para a Aposentadoria

Carga horária: 7 encontros de 4 horas cada e 1 encontro de 2h.

Dia 1: Palestra de abertura com convidados especiais.

Dia 2: Introdução do projeto com atividades interativas, reflexões, dinâmicas, apresentação do programa, levantamento de diagnósticos. Avaliações e testes que serão trabalhados ao longo do programa.

Dia 3: Aspectos Físicos – Saúde e Bem-Estar na Aposentadoria

- Mudanças fisiológicas com o envelhecimento: Como reconhecer e lidar com elas, lidando com o idadismo. Técnicas de enfrentamento do estresse.
- Importância da atividade física regular: Exercícios adequados para manter o corpo ativo e saudável.

- Nutrição e hábitos alimentares saudáveis: Planejamento alimentar para prevenir doenças e manter a energia.
- Cuidados preventivos de saúde: Check-ups, prevenção de doenças crônicas, tóxicos.
- Sono e qualidade de vida: Estratégias para melhorar o descanso.

Dia 2: Aspectos Emocionais – Gerenciando Sentimentos na Transição

- Aceitação da nova fase de vida: Superando o medo e a ansiedade diante das mudanças.
- Lidando com o vazio deixado pela rotina de trabalho: Reestruturando a rotina diária.
- Identidade e propósito: Redescobrir quem você é além do trabalho.
- Lidando com a mudança: Técnicas de autocontrole emocional.
- Resiliência emocional: Como fortalecer a capacidade de adaptação.

Encontro 3: Aspectos Psicológicos – Construindo um Novo Propósito

- Reconfiguração da identidade profissional e pessoal: Entender o impacto psicológico da aposentadoria.
- Autoconhecimento e autovalorização: Descobrir forças e valores, novos talentos e interesses.
- Psicologia positiva: A importância do otimismo e da gratidão no cotidiano.
- Acompanhamento psicológico, se necessário: Identificando sinais de depressão ou ansiedade severa.

Encontro 4: Aspectos Financeiros – Planejamento e Segurança Econômica

- Revisão financeira pré-aposentadoria: como ajustar o orçamento à nova realidade.
- Análise de perfil financeiro.
- Educação financeira: Investimentos, poupança e gerenciamento de dívidas.
- Fontes de renda complementares: empreendedorismo, consultorias ou hobbies monetizáveis.
- Planejamento patrimonial e sucessório: Testamento e organização de bens.

- Gestão de benefícios e previdência social: Compreensão dos direitos e ajustes financeiros necessários.

Encontro 5: Aspectos Sociais – Redes de Apoio e Novas Conexões

- Reintegração social: Ampliando o círculo de amigos e atividades.
- Enfrentando o isolamento e a solidão: Reconexão com a família e amigos.
- Entendendo sobre as linguagens do amor e a comunicação não-violenta.
- Família na aposentadoria: Resolução de conflitos e fortalecimento de laços familiares.
- Voluntariado e contribuição social: Como devolver à comunidade de forma significativa.
- Clube de aposentados e redes de suporte: Construção de uma rede de convivência.
- Lazer e viagens: Planejamento de atividades para enriquecer a vida social.

Encontro 6: Aspectos Espirituais – Reflexões e Propósito de Vida

- Espiritualidade e autoconhecimento: Reflexão sobre valores, crenças e propósitos.
- Técnicas de meditação e *mindfulness*: Cultivando a presença e a calma interior.
- A conexão com o transcendente: Explorando práticas que promovem paz e significado.
- Cultivando a gratidão e o contentamento: Construção de uma visão positiva do futuro.
- Planejamento de um legado: Reflexões sobre o impacto pessoal e profissional deixado na sociedade.
- **Projeto Final e encerramento**

X – Metodologia

A metodologia combina Psicologia Positiva, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Métodos Experimentais e o Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (MTT), promovendo um processo dinâmico, adaptado às diferentes etapas em que os participantes se encontram na preparação para a aposentadoria. Essa abordagem integra técnicas práticas e reflexivas, oferecendo suporte emocional, psicológico, social e financeiro para

que os profissionais desenvolvam habilidades e confiança para enfrentar essa transição de forma positiva e proativa.

Técnicas e Abordagens Metodológicas

1. Modelo Transteórico de Mudança (MTT):

O programa será estruturado considerando as etapas de mudança descritas no MTT, adaptando as atividades ao estágio em que os participantes se encontram:

- **Pré-contemplação:** Alguns profissionais podem não reconhecer a necessidade de se preparar para a aposentadoria. Nessa etapa, serão promovidas atividades para aumentar a conscientização sobre os desafios e oportunidades dessa transição, como palestras e histórias de sucesso.
- **Contemplação:** Para aqueles que reconhecem a necessidade, mas ainda não tomaram medidas, serão oferecidos exercícios de reflexão e planejamento inicial, estimulando uma visão clara sobre o futuro.
- **Preparação:** Nesta fase, os participantes desenvolverão planos concretos de ação, como metas financeiras, mudanças na rotina e novos projetos de vida.
- **Ação:** Atividades práticas e experimentais serão realizadas para aplicar as estratégias definidas, com acompanhamento e suporte contínuo.
- **Manutenção:** Enfoque em reforçar hábitos saudáveis e fortalecer redes de apoio social, garantindo a sustentabilidade das mudanças alcançadas.

2. Psicologia Positiva:

- **Fortalecimento das emoções positivas:** Atividades para estimular gratidão, otimismo e senso de propósito.
- **Foco no significado e propósito:** Reflexões sobre como criar um legado e contribuir com a sociedade após a aposentadoria.

3. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):

- **Identificação de pensamentos disfuncionais:** Trabalhar crenças limitantes sobre a aposentadoria, como medo da inutilidade ou insegurança financeira.
- **Reestruturação cognitiva:** Substituição de pensamentos negativos por crenças mais positivas e adaptativas.
- **Treinamento em habilidades práticas:** Técnicas para lidar com estresse, ansiedade e reorganização da rotina.

4. Métodos Experimentais:

- Simulação de rotina: Planejamento e teste de atividades diárias para explorar novas rotinas pós-aposentadoria.
- Exercícios práticos: Participação em oficinas de *mindfulness*, meditação guiada e práticas de saúde.
- Exploração de novos papéis: Atividades que incentivem o aprendizado de hobbies, voluntariado ou microempreendimentos.

5. Aprendizagem Participativa:

- Rodas de conversa: Espaço para compartilhamento de experiências e apoio mútuo entre os participantes.
- Estudos de caso: Análise de histórias de transição bem-sucedida para inspirar novas perspectivas.
- Atividades reflexivas: Exercícios individuais para ajudar os participantes a planejar metas, mapear desafios e identificar recursos disponíveis.

Estratégias Complementares

- Orientação individual: Sessões personalizadas para atender às necessidades específicas de cada participante, respeitando o estágio do MTT em que se encontram.
- Material de apoio: Distribuição de guias, leituras e exercícios para reforçar o aprendizado fora dos encontros.
- Feedback contínuo: Avaliação dos participantes ao final de cada encontro para ajustar o programa às suas demandas e realidades.

Resultados Esperados

Com a integração do Modelo Transteórico, da Psicologia Positiva, da TCC e dos Métodos Experimentais, espera-se que os participantes:

- Reconheçam e aceitem a importância de planejar a aposentadoria.
- Desenvolvam confiança e habilidades para enfrentar desafios financeiros, emocionais e sociais dessa transição.
- Conquistem autonomia para estruturar novos projetos de vida, promovendo equilíbrio e bem-estar.
- Se sintam apoiados em cada etapa, fortalecendo sua rede de suporte emocional e social.

XIV - Sistemas de Avaliação

Avaliação e Projeto Final.

XV- Referências

Referências Bibliográficas

- Seligman, M. E. P. (2011). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.
- Beck, A. T. (1997). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). *Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Clínica*. Artmed.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Moon, J. A. (2004). *A Handbook of Reflective and Experiential Learning: Theory and Practice*. Routledge.
- Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. William Morrow Paperbacks.
- Velasquez, M. M., Maurer, G. G., Crouch, C., & DiClemente, C. C. (2001). *Group Treatment for Substance Abuse: A Stages-of-Change Therapy Manual*. Guilford Press.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. WHO Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2013). *The Power of Women: Harness Your Unique Strengths at Home, at Work, and in Life*. Henry Holt and Co.

- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.