



TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 10ª REGIÃO

1ª Premiação de Práticas de Gestão de Pessoas do Poder Judiciário

Programa "Saber Viver" de Preparação para a Pré e Pós Aposentadoria

Tema 4: Valorização e Ambiente de trabalho

Preparação para aposentadoria

Trata-se de programa vinculado à Secretaria de Gestão de Pessoas/Núcleo de Desenvolvimento de Pessoas/Seção de Qualidade de Vida no Trabalho, cujas ações, voltadas ao bem-estar e valorização dos servidores e magistrados do TRT, podem ser enquadradas como iniciativas promotoras de qualidade de vida.

O Programa de Preparação para Aposentadoria, intitulado Programa Saber Viver, foi instituído em 13/03/2013 por meio da Portaria da Presidência n.º 3/2013.

Tem como propósito proporcionar a magistrados e servidores um espaço de reflexão, de conscientização, de compartilhamento de vivências, aprendizados e de ressignificação e planejamento de vida. Em síntese incentivar a tomada de decisão, o desenvolvimento de projetos de vida que permitam o gozo de uma vida plena de sentido e realizações na pré e pós-aposentadoria.

O desenvolvimento das intervenções é de responsabilidade dos facilitadores internos, servidores que foram capacitados a fim de conduzir as oficinas breves, bem como coordenar o Programa em sua totalidade. Atualmente 16 (dezesesseis) servidores lotados em diversas unidades do Tribunal atuam no Programa. Dez facilitadores são integrantes da Secretaria de Gestão de Pessoas e unidades vinculadas/subordinadas.

O programa, no TRT 10, tem como propósito de atingir o maior número de magistrados e servidores do Tribunal. Para tanto, é ofertado a todo seu quadro, independentemente do tempo de serviço, ou seja, se recém-ingresso no TRT ou se pertencente a grupo que está próximo da aposentaria. Pretende-se que todos tenham a oportunidade de tornar um hábito o planejamento de sua vida. Não se colhe os frutos hoje do que não foi plantado e semeado ontem.

Descrição das ações do Programa Saber Viver

Oficinas breves

Intervenção constituída de encontro único, informativo e vivencial, com duração de 3 a 4 horas, destinado à sensibilização do público alvo acerca do tema preparação para a aposentadoria:

As oficinas breves são oferecidas a grupos de no mínimo 05 e no máximo 10 participantes, em todas as edificações do TRT.

Em 2018, Foram realizadas oito oficinas breves nos principais prédios do Tribunal no Distrito Federal e em Tocantins. Contaram com a participação de 47 (quarenta e sete) servidores em sua totalidade.

Programa Continuado de Preparação para Aposentadoria (1ª edição)

A intervenção piloto foi realizada com um grupo de 11 servidores, previamente selecionados, em 8 encontros de três horas, com frequência semanal, no período de 26 de abril a 28 de junho de 2018. Os temas dos encontros da intervenção piloto foram: preditores para uma aposentadoria bem-sucedida; regras de aposentadoria; autonomia e finanças; projeto de vida pós-carreira; alimentação saudável; atividade física; vínculos sociais; e encerramento do programa.

Os encontros foram conduzidos por três facilitadores e sete palestrantes distintos (todos servidores do TRT10). A versão piloto incluiu a realização de entrevistas prévias, a aplicação de diversas técnicas durante os encontros, a oferta de espaços de fala e de compartilhamento e a avaliação do curso. Para avaliar a satisfação dos participantes com o Programa foi utilizada a técnica escrita de complementação de frases. Resultados da avaliação de reação do grupo piloto mostraram a necessidade de incluir nos encontros depoimento de servidor já aposentado, de destinar maior tempo para troca de experiências entre os participantes.

A 1ª edição do Programa Continuado de Preparação para Aposentadoria, foi aprovada pela Banca Examinadora do V Congresso Brasileiro de Orientação para Aposentadoria – V CONBOA, realizado nos dias 07, 08 e 09 de novembro de 2018, em Belo Horizonte – Minas Gerais. Duas facilitadoras do Programa Saber Viver participaram do evento onde e compartilharam, via pôster, essa experiência. Para conhecimento, segue resumo do que foi apresentado no evento:

"Programa continuado de preparação para aposentadoria: intervenção do programa saber viver do TRT 10ª região

Pessoas que se preparam para viver a fase da aposentadoria de forma plena e satisfatória constroem projetos de vida que contemplan o investimento na consolidação dos vínculos sociais e familiares, na saúde financeira/econômica,

física e mental, no voluntariado, na espiritualidade, no desenvolvimento de novas competências e interesses profissionais.

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência do Programa Continuado, uma das intervenções do Programa de Preparação para Aposentadoria – Saber Viver - do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região.

O programa continuado tem um formato psicoeducativo e sua implantação seguiu as etapas: análise de demanda, treinamento da equipe executora, escolha dos conteúdos, preparação/organização do material, e intervenção piloto. A intervenção piloto foi realizada com um grupo de 11 servidores, previamente selecionados, em 8 encontros de três horas, com frequência semanal, no período de 26 de abril a 28 de junho de 2018.

Os temas dos encontros da intervenção piloto foram: preditores para uma aposentadoria bem-sucedida; regras de aposentadoria (Legislação Previdenciária); autonomia e finanças; projeto de vida pós carreira; alimentação saudável; atividade física; vínculos sociais; e encerramento do programa. Os encontros foram conduzidos por três facilitadores e sete servidores que ministraram palestras relacionadas aos temas propostos.

A versão atual incluiu a realização de entrevistas prévias, a aplicação de diversas técnicas durante os encontros, a oferta de espaços de fala e de compartilhamento e a avaliação do curso. Durante as entrevistas prévias, os participantes preencheram formulário de identificação, responderam questionário e preencheram a Roda da Vida. O objetivo era identificar o perfil dos participantes, conhecer suas expectativas e demandas específicas.

Dentre as técnicas utilizadas, destaca-se a técnica da Roda da Vida como a mais impactante para os participantes. Foi utilizada duas vezes, no início e no fim do Programa Continuado. Por meio dela, os participantes mapearam as várias áreas de sua vida, seu nível de investimento em cada uma, e puderam refletir sobre as possíveis mudanças que implementaram durante o programa. Resultados da avaliação de reação do grupo piloto mostraram a necessidade de incluir nos encontros depoimento de servidor já aposentado, de destinar maior tempo para troca de experiências entre os participantes (mais espaço de fala).

Assim, a proposta de treinamento do Programa Continuado passará por adaptações para acolher as sugestões dos participantes do grupo piloto, visando melhorias para a próxima versão. Com objetivo de refletir sobre os impactos do Programa Continuado na promoção de mudanças, está previsto encontro de manutenção a ser realizado 5 meses depois do encerramento.

Diante do sucesso, esse formato de intervenção será realizado a cada semestre a partir de 2019. E ainda, resultados de avaliação de reação apontaram a satisfação dos servidores com as reflexões proporcionadas a partir dos temas abordados e das técnicas aplicadas. Os participantes agradeceram a oportunidade de aprender e refletir sobre os preditores de uma aposentadoria bem-sucedida e sobre a possibilidade de construir projetos de vida para o futuro, visando uma aposentadoria feliz e um envelhecimento saudável."

PROGRAMA CONTINUADO DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA: INTERVENÇÃO DO PROGRAMA SABER VIVER DO TRT 10ª REGIÃO

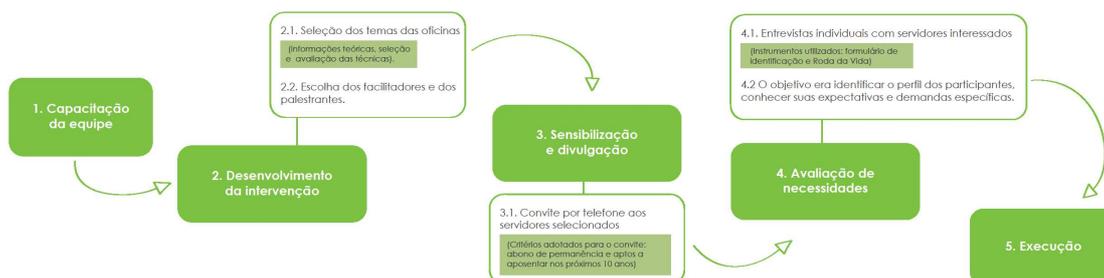
Cristina Carrjo Galvão, Jacylene da Cruz Biserra, Liana Medeiros Segundo de Souza Silva e Sandra Suely de Jesus Bastos.
Seção de Qualidade de Vida no Trabalho, Núcleo de Desenvolvimento de Pessoas, Secretaria de Gestão de Pessoas,
Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região, Brasília/Distrito Federal.
Contato: seqvt@trt10.jus.br

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

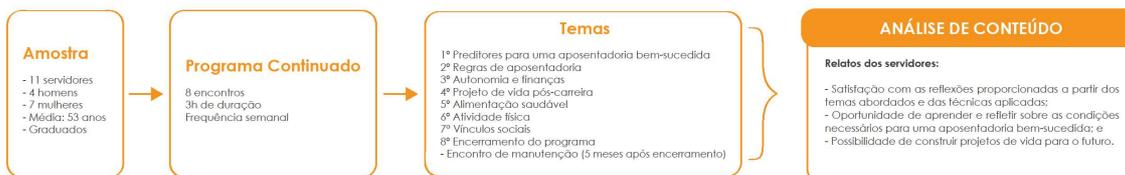
Pessoas que se preparam para viver a fase da aposentadoria de forma plena e satisfatória constroem projetos de vida que contemplam o investimento na consolidação dos vínculos sociais e familiares, na saúde financeira, física e mental, no voluntariado, na espiritualidade, no desenvolvimento de novas competências e interesses profissionais. Assim, programas de preparação para aposentadoria nas organizações são recomendáveis para a promoção de hábitos de vida benéficos e mudanças de comportamento considerados necessários para uma aposentadoria feliz e um envelhecimento saudável. Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência piloto do Programa Continuído, uma das intervenções do Programa de Preparação para Aposentadoria – Saber Viver – do Tribunal Regional do Trabalho da 10ª Região.

MÉTODO

O Programa Continuído foi realizado com um grupo de 11 servidores, previamente selecionados, em 8 encontros de três horas, com frequência semanal, no período de 26 de abril a 28 de junho de 2018. As etapas de desenvolvimento da implantação são descritas a seguir:



RESULTADOS



CONCLUSÃO

A avaliação de satisfação do programa piloto mostrou que esse formato de intervenção possibilita maior aprofundamento dos temas abordados. Diante dos resultados promissores, a intervenção será realizada a cada semestre a partir de 2019. Observou-se a necessidade de aumentar o tempo de troca de experiências entre os participantes e inclusão de depoimentos de servidores já aposentados.

Encontro de Manutenção do Programa Continuado

Com objetivo de refletir sobre os impactos da 1ª edição do Programa Continuado na promoção de mudanças, em 22 de novembro de 2018, foi realizado o encontro de manutenção, aproximadamente 5 (cinco) meses depois do encerramento. Dos 11 (onze) participantes do Programa Continuado, somente 4 (quatro) participaram. Os servidores relataram mudanças de comportamento a partir das reflexões ocorridas nos 8 (oito) encontros. Dos demais servidores que não puderam comparecer, dois relataram aos facilitadores mudanças significativas em aspectos importantes da vida.

Primeira Oficina Breve para Aposentados

Em 27/09/2018 foi realizada a Primeira Oficina Breve para Aposentados. Contou com a participação de nove servidores aposentados, cinco do gênero feminino e quatro do masculino.

Primeiro Encontro de Aposentados do Tribunal Regional do Trabalho da 10.^a Região.



Durante a realização da Primeira Oficina Breve para Servidores Aposentados os facilitadores perceberam, a partir da fala dos aposentados e da avaliação do encontro, a necessidade de instituir ações que os aproximem do Tribunal. Um dos participantes compartilhou o receio de "cair no esquecimento", outro ressaltou que "as relações de trabalho deixam vínculos afetivos importantes".

A partir da citada oficina, surgiu a ideia de realizar um encontro anual para aposentados. O objetivo principal é aproximar os servidores aposentados do Tribunal, bem como promover o reencontro com antigos colegas de trabalho.

A realização do evento contribuiu para a inserção deste Regional nas medidas e ações propostas pela Política Nacional de Gestão de Pessoas no âmbito do Poder Judiciário, instituída pela Resolução do CNJ nº 240/2016 a qual elenca, no inciso XVIII do art. 8º da referida Resolução, como uma das diretrizes para promover a valorização e para garantir ambiente de trabalho adequado e qualidade de vida aos magistrados e servidores: “reconhecer e valorizar a história institucional dos servidores ativos e aposentados, incentivando a sua participação em atividades da organização, inclusive mediante voluntariado”.

Considerando a necessidade de os servidores aposentados comparecerem pessoalmente para realizar o recadastramento anual, o evento foi realizado no mês de recadastramento (11 de março de 2019).

Segue abaixo as matérias de cobertura do evento:

Matéria 1

“Encontro de Aposentados acontece nesta segunda-feira (11)

O TRT-10 promove nesta segunda-feira (11) o primeiro Encontro de Aposentados para magistrados e servidores inativos do órgão, com o tema “Reforçando Vínculos: A Casa é Sempre Sua”. O evento será realizado às 13h, no auditório Desembargador Florêncio Neme, localizado no segundo andar do edifício-sede. A atividade integra as ações do Programa Saber Viver e conta com o apoio da ASDR.

A abertura do evento será feita pela presidente do Tribunal, desembargadora Maria Regina Machado Guimarães, que dará as boas-vindas aos participantes. Em seguida, os aposentados participarão de uma acolhida pelo desembargador Ricardo Alencar Machado. Lanche, massagem expressa, oficina de ginástica cerebral, e vários estandes também estão entre as atividades previstas para a tarde.

O intuito da iniciativa – que surgiu a partir da sugestão de um dos participantes da 1ª Oficina de Aposentados de 2018, é aproveitar o mês de recadastramento dos inativos para oferecer atividades lúdicas e úteis, que possam transformar o momento de reencontro do aposentado com o regional um momento de alegria e reforço dos vínculos.

Distribuição de Cadernos Institucionais

No evento, será feita a distribuição dos Cadernos Institucionais do TRT-10 a todos os servidores inativos. A publicação foi produzida pelo Núcleo de Comunicação Social (NUCOM) para atender, com funcionalidade, às principais necessidades do dia a dia. Além do caderno, os aposentados associados à ASDR também receberão a agenda da entidade.

Confira a programação:

13h – Abertura

Acolhida com o desembargador Ricardo Alencar Machado

Oficina de Ginástica Cerebral

Atividades que ocorrerão ao longo de todo o evento (A partir das 13h):

massagem expressa; recadastramento (Estande CDPES); circuito de saúde (Estande NUSAU) - com aferição da pressão arterial, glicemia, bioimpedância, e outros serviços de saúde; circuito de serviços: exposição de atividades/serviços por profissionais de odontologia, fonoaudiologia, atividade física e longevidade; e lanche.”

Matéria 2

“Troca de experiências marca o primeiro Encontro de Aposentados do TRT-10. O primeiro Encontro de Aposentados do TRT-10, realizado na segunda-feira (11), foi marcado por momentos de reencontro, troca de experiências, convivência e fortalecimento das relações entre o Tribunal e os inativos. Nesta primeira edição, o evento que integra as ações do Programa Saber Viver teve como tema: “Reforçando Vínculos: A Casa é Sempre Sua”.

Na abertura, a presidente do regional, desembargadora Maria Regina Machado Guimarães, deu as boas-vindas aos participantes e agradeceu a todos os envolvidos na organização do encontro. “É com muita honra e imensa alegria que, em nome do Tribunal, dou as boas-vindas a todos os participantes do primeiro Encontro de Aposentados”, disse a magistrada.

Segundo a desembargadora, ser aposentado é, acima de tudo, viver um legado e colher os frutos de tudo aquilo que foi plantado no curso da trajetória profissional. “E isso, senhoras e senhores impulsiona-os para novos objetivos e metas de vida”, comentou. O intuito do evento é incentivar essa descoberta, promovendo um espaço de convivência, de troca de ideias “em reconhecimento à força e a responsabilidade dos nossos aposentados na construção da história do Tribunal”, lembrou.

Ainda durante o Encontro, o desembargador Ricardo Alencar Machado também discursou aos presentes. Em seguida, foi a vez da secretária de Gestão de Pessoas do Tribunal, Marysol Bertolin Damasceno, que foi sucedida pelos pronunciamentos da aposentada Maria Teresa Guerra e do servidor Cledo de Oliveira Vieira.

Distribuição de Cadernos

No evento, o TRT-10 promoveu o recadastramento dos aposentados presentes e distribuiu os Cadernos Institucionais – uma publicação produzida pelo Núcleo de Comunicação Social (NUCOM) para atender, com funcionalidade, às principais necessidades do dia a dia. Além do caderno, os aposentados associados à ASDR também receberam a agenda da entidade.

Oficinas e atividades

A tarde do Encontro contou ainda com a realização de uma oficina de ginástica cerebral, massagem expressa; circuito de saúde - com aferição da pressão arterial, glicemia, bioimpedância, e outros serviços de saúde; circuito de serviços: exposição de atividades/serviços por profissionais de odontologia, fonoaudiologia, atividade física e longevidade; e lanche.”

Fonte: Núcleo de Comunicação/Intranet

Fotos do evento:



Palestras

Tem o objetivo de propor reflexão sobre os preditores de uma aposentadoria bem sucedida e um envelhecimento saudável.

Encontro único, de 1h a 2h de duração.

Temas: saúde física e emocional, finanças, regras de aposentadoria, ocupação, pós-carreira, apoio familiar e social.

Em 2018 foi realizada uma palestra sobre “Longevidade – Planejando a aposentadoria (e o futuro) para viver mais e melhor”. O evento foi realizado no auditório Desembargador Oswaldo Florêncio Neme e 50 (cinquenta) servidores participaram.

Crachá “Ouro da casa”

A confecção de crachá específico para aposentados visa atender demanda antiga dos servidores. Eles relatavam desconforto ao ter que se identificar para entrar nas unidades do Tribunal.

Desde 2013, todos os servidores aposentados recebem um crachá intitulado “Ouro da casa”.

Desafios do Programa

Ampliar a participação de servidores e magistrados nas intervenções oferecidas pelo Programa, principalmente nas Oficinas Breves. O número de servidores que participam das intervenções oferecidas pelo Programa Saber Viver continua ínfimo, considerando as ações promovidas para sensibilizar, mobilizar e despertar o interesse dos servidores/magistrados. As oficinas breves são passíveis de ocorrer nos diferentes prédios do Tribunal e em horários diversos a fim de envolver o maior número de participantes, mesmo assim a participação ainda é pequena, a despeito da divulgação via intranet, convite via telefone e confirmação via e-mail.

Desde a criação do Programa Saber Viver, em 2013, foram atendidos aproximadamente 294 servidores por meio de oficinas breves, palestras e cursos.

Para mais informações:

JACYLENE DA CRUZ BISERRA

Analista Judiciário

Coordenadora do Programa Saber Viver de Preparação para a Pré e Pós-Aposentadoria

Seção de Qualidade de Vida no Trabalho

61 3348-1154