



835 - CONSTRUINDO UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA - FOSJC-UNESP - Ana Maria Monteiro de Barros (Faculdade de Odontologia, UNESP, São José dos Campos) - aninha@fosjc.unesp.br

Introdução: A maioria das pessoas almeja muito a aposentadoria e sua proximidade é que as motivam a suportar os últimos anos de trabalho em atividades que geram insatisfação, tais como: baixa remuneração, atividades ou funções que não gostariam de realizar ou que já caíram na rotina. No entanto, chegada a hora da aposentadoria, é comum a ocorrência de pânico, depressão e desorientação por não saber como lidar com esta nova etapa da vida.

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi de auxiliar o indivíduo na reflexão sobre a importância de um projeto de vida dando a ele instrumentos para continuar desempenhando um papel na sociedade após a sua aposentadoria. **Métodos:** O trabalho foi apresentado aos funcionários com previsão de aposentadoria nos próximos 3 anos. Os funcionários interessados neste trabalho se inscreveram e foi montado um grupo com 8 funcionários técnico-administrativos do sexo feminino, com escolaridade e funções variadas. Os encontros foram de 2h/semanais, num total de 16 horas, no local de trabalho e dentro do horário do expediente. Várias dinâmicas e técnicas de orientação vocacional foram utilizadas para o desenvolvimento de temas sobre criatividade, autoconhecimento, sonhos e medos, pré-conceitos, criatividade e flexibilidade. Discussão de um filme para reflexão sobre metas e objetivos, expectativa individual sobre a aposentadoria, aplicação do teste QUATI (Questionário de Avaliação Tipológica) com devolutiva individualizada e entrevista com funcionários que já se aposentaram. Os funcionários do sexo masculino solicitaram um grupo à parte por sentirem que suas metas diferenciavam das mulheres e não foram incluídos no presente estudo. **Resultados:** O objetivo foi alcançado, pois muitas participantes, principalmente aquelas que começaram as atividades dizendo que não tinham nenhuma preocupação, ao final dos trabalhos, terminaram as atividades com muitas reflexões. O teste QUATI foi um instrumento que serviu de parâmetro para auxiliá-las no autoconhecimento do perfil, como também na compreensão de suas dificuldades e na elaboração de seus conflitos. Muitas sugestões foram dadas, dentre elas, um "representante do grupo", para registrar todas as atividades desenvolvidas, porque no grupo havia algumas pessoas com dificuldade na leitura e escrita. As funcionárias chegaram a conclusão que a aposentadoria não é o fim da vida e sim o fim de um ciclo, que pode e deve começar um novo momento e de outra maneira, como a realização de sonhos, viajar, praticar esportes, passear e trabalhar no que gosta.