

## PESQUISA DE MESTRADO ANALISA IMPACTOS DO PPEA DA UFJF NA VIDA DE SERVIDORES

*Dissertação revela que o programa contribui para a melhoria da qualidade de vida*

Ao conhecer o Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria (PPEA) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), a discente da Faculdade de Administração e Ciências Contábeis (FACC) Juliana Gonçalves dos Santos Martins encontrou mais do que um tema de pesquisa: viu a oportunidade de mergulhar em um universo até então desconhecido. Recém-mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Administração (PPGA), ela investigou as percepções e vivências de participantes do PPEA e como o programa influencia a transição para a aposentadoria.

Com o título “Programa de Preparação e Educação para Aposentadoria: Um olhar de novas possibilidades – As vivências e percepções dos participantes de uma universidade federal”, a dissertação foi avaliada com conceito A pela banca. “O que me motivou foi o fascínio de descobrir que a aposentadoria poderia ser planejada com base em uma perspectiva administrativa, oferecendo ferramentas para essa nova fase da vida”, afirma.

A sugestão veio de sua orientadora, a professora Débora Vargas, que já havia estudado programas de preparação para aposentadoria no Brasil. Para Juliana, o tema é relevante não apenas para a Administração, mas especialmente para a Gestão de Pessoas. “Precisa ser amplamente estudado e percebido também pelo mundo corporativo como uma ferramenta de gestão a favor do trabalhador”, avalia.

Preparar a aposentadoria de forma consciente favorece não só o desempenho profissional, mas também o equilíbrio social e familiar. Sua pesquisa buscou compreender aspectos subjetivos dessa etapa, como as expectativas, os medos e os novos projetos que surgem com a saída do mercado de trabalho.

Foram entrevistados servidores participantes da edição 2024 e aposentados de edições anteriores. “Queríamos entender se as informações do curso eram colocadas em prática e se havia a percepção de que a aposentadoria não é o fim, mas o começo de outras possibilidades”, explica.



Foto: Arquivo pessoal

### AINDA NESTA EDIÇÃO

- **PONTO DE CONCENTRAÇÃO**

Novo projeto do PRÓ-VIDA oferta prática meditativa a toda a comunidade acadêmica. Não é necessário se inscrever. Os encontros acontecem na Biblioteca Central da UFJF.

- **RECEPÇÃO DA COSSBE ESTÁ DE CARA NOVA!**

## Vivência no PPEA

Ao acompanhar todos os encontros da edição 2024, Juliana relata ter vivido “uma das melhores experiências” de sua vida. “A equipe gestora é fantástica, empática e acolhedora. Cada pessoa foi ouvida e tratada de forma personalizada”, conta. Entre as dinâmicas, ela destaca a atividade do barbante, que criava uma rede simbólica entre os participantes. “Mostrou que existem inúmeras possibilidades de vida após o trabalho, desfazendo o clichê de que o aposentado vai apenas ficar em casa.”

Desenvolvido por equipe multiprofissional da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE) e do Núcleo de Planejamento, Inovação e Assistência (Nupla) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE), o PPEA conta ainda com a parceria do Polo Interdisciplinar de Ensino, Pesquisa e Extensão sobre o Processo de Envelhecimento. Com formato dinâmico e vivencial, o programa auxilia na adaptação e planejamento para a aposentadoria, promovendo qualidade de vida e protagonismo dos participantes.

## Contribuições e aprendizados

Segundo a pesquisadora, o PPEA oferece informações valiosas sobre previdência, legislação e procedimentos internos da Universidade, além de abordar temas ligados à saúde, finanças, projetos pessoais e relações sociais. “Quem não participa perde um conhecimento essencial para enfrentar a burocracia e aproveitar melhor o tempo livre”, afirma.

No campo acadêmico, Juliana destaca que a pesquisa fortalece a literatura sobre gestão de pessoas e psicodinâmica do trabalho. “Vai servir como ferramenta para novos estudos e para aprimorar o próprio programa, indicando temas que podem receber mais ênfase ou encontros adicionais.”

Para a autora, o trabalho representa uma contribuição relevante tanto para a academia quanto para a gestão pública. “O PPEA mostra que é possível encarar a aposentadoria de forma leve, respeitosa e cheia de novas oportunidades. É isso que quero que minha pesquisa reforce”, conclui.

Vale lembrar que a edição 2025 do PPEA terá início no próximo dia 16 de setembro, e contará com a participação de 20 servidores. [Saiba mais sobre o programa clicando neste link.](#)

## Recepção da COSSBE está de cara nova!

“A nova recepção foi estruturada para ser um ambiente mais acolhedor e informativo. O espaço busca evidenciar que as atuações da Coordenação vão além das perícias para afastamentos, abrangendo também iniciativas voltadas à promoção de saúde, prevenção, vigilância e bem-estar no ambiente de trabalho.”

**Leandra Duarte** - coordenadora de Saúde, Segurança e Bem-Estar da UFJF



## Novidade no PRÓ-VIDA: Ponto de concentração

*Prática de meditação é aberta a toda a comunidade acadêmica*

O Projeto 'Ponto de Concentração' tem o objetivo de apresentar a prática de meditação (*Mindfulness*) para a comunidade acadêmica da UFJF.

São encontros de uma hora de duração com práticas de meditações guiadas e orientações para quem deseja começar e incorporar a prática de meditação em sua rotina. Não é necessária inscrição prévia. Basta comparecer nos dias e horários disponíveis.

Traduzida como 'Atenção Plena', a metodologia '*Mindfulness*' consiste em adaptações de práticas milenares de meditação. A prática está associada ao aumento na capacidade de concentração, promoção de saúde mental e melhora da qualidade de vida em geral.

### PARA QUEM?

Toda a comunidade acadêmica:  
**estudantes, docentes, TAEs e terceirizados**

### QUANDO?

Segundas e quartas  
**17h30 às 18h30**  
Terças e quintas  
**7h30 às 8h30**

**É SÓ  
CHEGAR!**

**SEM  
ESTRESSE!**

### ONDE?

Salão de Leitura  
Biblioteca Central

**PONTO DE CONCENTRAÇÃO**



Imagem criada com IA

### CONDUZIDO POR:

Afonso Damião Neto  
(médico perito da  
COSSBE)

### EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (Cossbe) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles, Sabrina Barra, Leandra Duarte e Comunicação da Progepe

EDITORACÃO: Comunicação da Progepe

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GerSaúde): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | [siass@ufjf.br](mailto:siass@ufjf.br) | [ufjf.br/progepe](http://ufjf.br/progepe)