



ALTERNATIVAS PARA UMA APOSENTADORIA COM PLANEJAMENTO FINANCEIRO E SAÚDE EMOCIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

SOLUTIONS FOR RETIREMENT WITH FINANCIAL PLANNING AND EMOTIONAL HEALTH: CASE REPORT

RESUMO

OLIVEIRA, A. N. de

Universidade Federal de Ouro Preto

ROICE, A. da S.

Universidade Federal de Ouro Preto

MARQUETTI, I. T.

Universidade Federal de Ouro Preto

PATROCÍNIO, R. M.

Universidade Federal de Ouro Preto

SILVA, A.

Universidade Federal de Ouro Preto

MENDES, J. C.

Universidade Federal de Ouro Preto

A aposentadoria significa um merecido descanso depois de tantos anos dedicados ao trabalho. Entretanto, é alto o número de casos de depressão nessa transição, relacionados principalmente a interrupção da rotina, perda de contatos, solidão e estresse financeiro. Assim, o objetivo do presente projeto foi orientar pessoas de todas as idades em relação às diversas possibilidades de segurança financeira na aposentadoria. Especificamente, buscou-se incentivar os participantes a realizar um planejamento para esta fase da vida e estimular atividades de complementação financeira através do empreendedorismo. Para este fim, os autores desenvolveram um curso online, consistindo em videoaulas e indicações de material complementar para leitura, disponíveis na plataforma Moodle de sua instituição. O curso foi dividido em seis módulos, a saber: a importância da preparação para a aposentadoria; INSS; aposentadoria privada; FUNPRESP (para servidores públicos federais); investimentos financeiros e empreendedorismo. Ao todo, foram 437 inscritos, dos quais 97 finalizaram todos os módulos. Através da comparação entre o formulário de inscrição e de feedback, foi possível observar que os participantes do curso adquiriram maiores conhecimentos sobre os temas abordados e passaram a ver o empreendedorismo como uma importante estratégia pós-aposentadoria. Os participantes avaliaram positivamente o curso como um todo, demonstrando que o formato escolhido para o projeto foi satisfatório. Dessa forma, o curso contribuiu para que os participantes se aposentem com estabilidade financeira e saúde emocional, além de fomentar a cultura empreendedora no Brasil.

PALAVRAS-CHAVE: educação financeira; empreendedorismo; trabalho; bem-estar social.

ABSTRACT

Retirement means a well-deserved rest after so many years dedicated to work. However, the number of cases of depression in this transition is high, mainly related to interruption of routine, loss of contacts, loneliness, and financial stress. Thus, the goal of this project was to guide people of all ages in relation to the various possibilities of financial stability in retirement. More specifically, we sought to encourage them to carry out planning for this phase and to stimulate financial complementation activities through entrepreneurship. To this end, the authors developed an online course, consisting of video lessons and indications of complementary reading material, available on their institution's Moodle platform. The course was divided into six modules, namely: the importance of planning for retirement; INSS; private retirement; FUNPRESP (for federal public servants); financial investments and entrepreneurship. In all, 437 people signed up for the course, of which 97 completed all the modules. By comparing the registration form and the feedback form, we observed that the participants acquired greater knowledge about the topics covered in the course and began to see entrepreneurship as an important post-retirement strategy. Participants evaluated the course positively, demonstrating that the format chosen for the project was satisfactory. In this way, the course helped participants to retire with financial stability and emotional health, in addition to fostering an entrepreneurial culture in Brazil.

KEYWORDS: financial education; entrepreneurship; job; welfare.

1. Introdução

Para muitos aposentados(as), a saída do mercado de trabalho pode ser traumática. A falta de planejamento financeiro, característica das famílias brasileiras [1], a dificuldade de compreensão das regras previdenciárias necessárias à preparação para a aposentadoria [2, 3] e o afastamento do círculo social acabam por gerar sentimentos de improdutividade e inutilidade após a saída do ambiente de

trabalho. Esses fatores podem afetar a identidade pessoal, autoestima e o objetivo de vida dos(as) aposentados(as) [4].

Quando um(a) trabalhador(a) se aposenta, ocorrem mudanças em vários aspectos da sua vida: o ambiente de maior permanência se torna outro, há o distanciamento dos colegas de trabalho e normalmente aumenta-se o convívio com a família [5]. Indiretamente, a carga de responsabilidades é reduzida, a quantidade

de pessoas que dependem e contam com esta pessoa também, e, na maioria das vezes, o poder aquisitivo também é reduzido [5]. Além destes fatores, existem outros influentes estressores, como a exaltação do trabalho como obrigação moral e a perda da identidade e do papel social de trabalhador [6]. Essa supervalorização da atividade laboral desperta no indivíduo aposentado o sentimento de alguém que já não pode mais contribuir com a sociedade.

Assim, as grandes mudanças desse período, somadas à falta de planejamento, podem trazer consequências não só de ordem financeira, mas também de saúde, seja física, emocional ou mental. Em um estudo de Duarte e Melo-Silva [7] foram observados sinais de depressão em cerca de 20% da população acima de 65 anos. Os efeitos da depressão em idosos incluem acréscimo da incapacidade funcional, aumento do risco de suicídio, doenças psiquiátricas recorrentes, abuso de substâncias medicinais, degradação do comprometimento cognitivo e aumento da mortalidade por outras condições médicas [7,8]. Além da solidão e da interrupção da rotina [5], o estresse financeiro é reportado como um dos fatores mais influentes nos dados da depressão em aposentados(as), sendo mais comum em homens, por carregarem tradicionalmente consigo o papel social de provedor da casa [7].

Correia e Corrêa [8] apontam que os benefícios da previdência proporcionam aos indivíduos economicamente ativos uma certa segurança financeira; em caso de imprevistos como doenças ou acidentes. Entretanto, observa-se que, tipicamente, as pessoas não se planejam para a aposentadoria [2,3]. Pessoas recém-aposentadas comumente possuem dependentes, têm pouca educação financeira e não se preparam para o aumento do custo de vida ocasionado pelos gastos com a saúde. Nesse sentido, Rosenkoetter e Garris [3] concluem que os indivíduos que possuem maiores dificuldades para se adaptarem ao novo estilo de vida são aqueles que possuem maior dificuldade em pensar e refletir sobre a aposentadoria no período economicamente ativo da vida. Em resumo, é clara a necessidade de se promover a

educação financeira da comunidade adulta visando ao planejamento para a aposentadoria.

O objetivo do presente artigo é relatar o desenvolvimento do projeto “Alternativas para uma aposentadoria com planejamento financeiro e saúde emocional”, com foco em orientar pessoas de todas as idades em relação às diversas possibilidades de segurança financeira na aposentadoria, incentivá-las a realizarem um planejamento para esta fase e estimular atividades de complementação financeira pós-aposentadoria através de atividades empreendedoras.

Uma atividade empreendedora bem estruturada pode significar para o recém-aposentado uma renda extra, a manutenção de laços de trabalho e amizade e um sentimento de atividade e relevância na comunidade [4,5]. Dessa forma, a partir da necessidade de educar a sociedade no tocante aos riscos que as pessoas estão expostas ao se aposentarem sem o devido planejamento, os autores decidiram ressaltar neste projeto de extensão os benefícios do empreendedorismo e da concretização de iniciativas empreendedoras.

Atualmente existem em plataformas virtuais alguns cursos preparatórios para aposentadoria, por exemplo, cursos de iniciativa pública, como o do ENAP (Escola Nacional de Administração Pública) [10] e de diversas prefeituras e universidades, assim como os de iniciativa privada, disponíveis nas diversas plataformas voltadas à educação (como Udemy, Hotmart, Sympla). Entretanto, em sua maioria, esses cursos versam sobre questões financeiras, como investimentos e previdência privada. De acordo com levantamento prévio realizado pelos autores, poucos cursos enfatizam (ou sequer mencionam) a atividade empreendedora como uma alternativa de manutenção da saúde financeira e emocional, daí o caráter inovador deste projeto de extensão. Além disso, pesquisas como esta, que tratam de empreendedorismo, trabalho e bem-estar do trabalhador, seja na fase economicamente ativa ou da aposentadoria, podem gerar as bases para o desenvolvimento das necessárias políticas públicas nessa área.

2. Metodologia

Para alcançar o objetivo de educar a população brasileira sobre os riscos da falta de planejamento para a aposentadoria e as alternativas para essa importante etapa da vida, o trabalho foi dividido em três fases: a estruturação do projeto, elaboração das aulas e a aplicação do curso à população. A primeira fase iniciou-se com o planejamento do projeto, a partir da definição do público a ser atingido.

Originalmente, o presente projeto contemplaria palestras presenciais ministradas nas dependências da instituição dos autores, tendo como público-alvo a população economicamente ativa de Ouro Preto e região, independentemente de idade e grau de instrução. Entretanto, com a pandemia da COVID-19, optou-se por dar continuidade ao projeto migrando os cursos presenciais para aulas remotas, o que permitiu que fossem alcançadas pessoas em todo o Brasil, sem restrição de idade, classe social ou área de trabalho.

O curso abordou os seguintes conteúdos: a importância da preparação para a aposentadoria; o funcionamento do Instituto Nacional de Seguro Social (INSS); opções de aposentadoria privada; o funcionamento da Fundação de Previdência Complementar do Servidor Público da União (FUNPRESP) (para servidores públicos federais); os riscos e vantagens da utilização de investimentos financeiros como forma de aposentadoria e as oportunidades alcançadas através do empreendedorismo.

Com o intuito de receber as inscrições dos participantes e coletar dados referentes ao seu conhecimento prévio, elaborou-se um formulário através da ferramenta Google Forms, cujo objetivo era traçar o perfil do público interessado no assunto, de modo a adequar o formato das etapas subsequentes do trabalho. A divulgação do curso foi feita durante cinco semanas, nas quais foram realizadas ações de promoção em listas de e-mails institucionais de alunos e professores, em grupos de mensagens das associações de moradores das cidades dos membros do projeto, nas redes sociais do projeto e de seus membros, e no site oficial da universidade dos autores.

Com todas as informações prévias em mãos, os autores iniciaram a elaboração dos roteiros para as videoaulas, abordando os conteúdos mais atualizados possíveis sobre os temas abordados. Os roteiros foram feitos a partir de pesquisas bibliográficas em artigos, livros e sites de credibilidade, dando origem às videoaulas para cada um dos seis módulos abordados. A duração de cada videoaula ficou em torno de 15 minutos.

Os módulos foram estruturados de forma a transmitir, de forma clara e didática, os principais aspectos que poderão auxiliar os trabalhadores em sua transição para a aposentadoria, dando uma visão prévia do funcionamento e da dinâmica do processo de aposentadoria no Brasil. Eles compreenderam os seguintes temas e respectivos tópicos:

Módulo 1- A importância da preparação para a aposentadoria:

O que acontece quando você se aposenta em relação ao seu círculo social e suas finanças?

Quais podem ser as consequências dessas mudanças?

O que mudou com a reforma previdenciária?

Quais os benefícios de iniciar cedo o planejamento para a aposentadoria?

Módulo 2 – INSS:

Quais as faixas de contribuição mensal? É possível contribuir esporadicamente?

Quais as idades mínimas e condições para aposentar?

Qual é o procedimento e quais documentos preciso quando for aposentar?

Qual o valor da aposentadoria em relação ao meu salário original?

Por quantos anos eu vou ganhar essa aposentadoria?

O que acontece quando eu morrer? (dependentes)

Módulo 3 - Aposentadoria privada:

Qual a diferença da aposentadoria privada para o INSS?

Qual a diferença entre VGBL e PGBL? E entre regimes progressivo e regressivo?

Há como trocar de regime?

Quais as faixas de contribuição mensal? É possível contribuir esporadicamente?

Quais as idades mínimas e condições para aposentar?

Qual é o procedimento e quais documentos preciso quando for aposentar?

Por quantos anos eu vou ganhar essa aposentadoria?

O que acontece quando eu morrer? (dependentes)

Módulo 4 - Servidores públicos federais: FUNPRESP:

Todos os servidores federais são obrigados a adotar a FUNPRESP?

Quais as vantagens e desvantagens de aderir a esse fundo?

Quais os possíveis regimes? Há como trocar de regime?

Quais as faixas de contribuição mensal? É possível contribuir esporadicamente?

Quais as idades mínimas e condições para aposentar?

Qual é o procedimento e quais documentos preciso quando for aposentar?

Por quantos anos eu vou ganhar essa aposentadoria?

O que acontece quando eu morrer? (dependentes)

Módulo 5 - Investimentos como forma de aposentadoria:

Quais as vantagens e riscos de juntar meu dinheiro em investimentos?

Quanto eu preciso contribuir por mês?

Quando eu posso me aposentar?

Quanto eu vou receber ao me aposentar?

Por quantos anos eu vou ganhar essa aposentadoria?

O que acontece quando eu morrer? (dependentes)

Módulo 6 – Empreender:

Quais as vantagens e riscos de iniciar um empreendimento após a aposentadoria?

É possível ser empreendedor formal e continuar recebendo INSS?

Que tipo de empreendimento devo escolher?

O que eu preciso fazer para ser um empreendedor de sucesso?

Para a gravação e edição dos vídeos, foram utilizados equipamentos amadores dos próprios envolvidos no projeto, como câmera do computador pessoal e microfone de fones de ouvido. A edição dos materiais foi feita através de programas gratuitos, como o Windows Movie Maker®, Lightowrks® e Camtasia®. A Figura 1 mostra capturas de tela das videoaulas. Todos os materiais audiovisuais, bem como os materiais escritos de apoio e sugestões de leitura complementar, foram inseridos na plataforma Moodle do Centro de Educação a Distância da instituição dos autores, onde foi oferecido o acesso ao curso propriamente dito.



Figura 1 – Capturas de trechos dos vídeos elaborados pela equipe. Fonte: Autores (2021)

Na terceira e última etapa, abrimos a plataforma ao público e acompanhamos o desenvolvimento dos cursistas. A plataforma e todos os materiais ficaram disponíveis por 60 dias, entre 05/10/2020 e 04/12/2020. Após assistir à aula de cada módulo, os cursistas deveriam responder a um fórum com questões dissertativas sobre cada tema estudado, visando a reflexão sobre o conteúdo e a troca de experiências entre os participantes. Nos fóruns, os participantes aproveitaram para sanar dúvidas e trocaram experiências uns com os outros e com os

instrutores dos módulos. As respostas dos participantes a todos os fóruns (um para cada módulo), atrelada à resposta do formulário de feedback, conferia-lhe o direito ao certificado de conclusão do curso, fornecido pela Pró-Reitoria de Extensão, com carga horária de 30 horas.

Por fim, o formulário de feedback foi elaborado de modo a mensurar a opinião dos participantes sobre o curso, além da efetividade no alcance dos objetivos deste trabalho. Ele também foi aplicado usando a ferramenta Google Forms.

3. Resultados e discussões

Nessa seção, apresentaremos o perfil dos inscritos, a evolução do conhecimento dos participantes com a realização do curso e a opinião geral dos participantes sobre o curso. Incluímos também as lições aprendidas para projetos futuros a partir do feedback dos cursistas.

Perfil dos inscritos

De maneira geral, a adesão ao curso foi muito satisfatória e atendeu a expectativa da equipe, com 437 inscrições válidas. Destes, 97 pessoas (22%) concluíram o curso. De acordo com a Pró-Reitoria de Extensão da UFOP, esse número é satisfatório, visto que o comum é menos de 10% dos inscritos finalizarem os cursos que se inscrevem.

Entre os inscritos, observa-se que 58% do público tem menos de 30 anos de idade e 16% têm entre 31 e 40 anos. Esse resultado é positivo, dado que a preocupação recorrente dos estudiosos da área é o fato de muitas pessoas deixarem para planejar sua aposentadoria faltando pouco tempo para a concretização da mesma [11]. A maioria das pessoas declararam ter ouvido falar do curso pelo e-mail (37%), em segundo lugar pelas redes de divulgação da Universidade (30%) e em terceiro lugar, pelo WhatsApp (19%). Estes resultados mostram a contribuição da escolha dos canais de divulgação para a adesão de um público mais jovem.

Em relação à ocupação dos cursistas, 65,9% deles se declararam estudantes, 12,3% servidores públicos federais, 6,4% trabalhadores com carteira assinada, 5,9% servidores públicos municipais ou estaduais, 2,5% trabalhadores autônomos, 0,6% empresários ou trabalhadores informais, 0,4% aposentados ou pensionistas, 0,2% empresários formalizados e 2,7% outros (sem especificação). Destaca-se a porcentagem de estudantes que se inscreveram para o curso (65,9%). Esse fato é possivelmente devido à rede de contatos dos autores adotada para divulgação, mas mostra uma preocupação positiva de pessoas relativamente jovens com seu futuro financeiro. O ponto negativo fica para a baixa quantidade de empresários

e trabalhadores autônomos que se inscreveram no curso. Esperava-se um interesse maior dessa fatia de profissionais sobre esta temática, de modo que o módulo 2, sobre o “INSS”, contemplou um tópico exclusivo para esta classe.

Evolução do conhecimento dos participantes e do seu planejamento para a aposentadoria

No formulário de inscrição, ao serem perguntados sobre seu grau de conhecimento a respeito de tópicos importante para a aposentadoria, como riscos financeiros, funcionamento do INSS ou aposentadoria privada, uma proporção expressiva de pessoas declarou não ter nenhum ou muito pouco conhecimento sobre os temas abordados no curso em questão (Figura 2). Por exemplo, 49% dos inscritos afirmaram ter muito pouco ou nenhum conhecimento sobre os riscos aos quais estarão expostos ao se aposentarem sem planejamento; 69% desconhecem ou conhecem muito pouco a instituição do governo Federal que rege a previdência pública (INSS); 82% das pessoas desconhecem ou sabem muito pouco sobre as alternativas de contribuição através da previdência privada; 71% desconhecem a possibilidade de se aposentar através de investimentos (imobiliários, mercado financeiro, etc.) e 67% não sabiam ou sabiam muito pouco sobre a possibilidade de complementar sua aposentadoria oficial por meio do empreendedorismo. Vimos que a maioria dos inscritos (90%) desconhecia o FUNPRESP, o que é natural, visto que é um fundo de previdência exclusivo para os servidores federais.

Por outro lado, ao final do curso, na resposta ao formulário de feedback, a porcentagem dos participantes que declararam ter um grau de conhecimento baixo ou muito baixo para cada um dos temas centrais foi inferior a 14% (com exceção do módulo sobre a FUNPRESP, que foi obrigatório somente para servidores públicos federais). Ao final do curso, 38% dos participantes declararam ter um grau de conhecimento alto ou muito alto sobre o INSS (antes eram 5%), 24% sobre

aposentadoria privada (contra 3% dos inscritos), 44% sobre investimentos financeiros (contra 8% dos inscritos) e 58% sobre empreendedorismo (que na inscrição eram 8%).

Entre as perguntas feitas no formulário de inscrição, questionamos os participantes se eles refletiam sobre aspectos financeiros para a aposentadoria. No total, 29% afirmaram refletir bastante sobre o tema, 44% afirmaram pensaram um pouco a respeito e ocasionalmente, enquanto 27% nunca tinham pensado seriamente nisso. Em uma visão mais abrangente que a financeira, 48% dos inscritos afirmaram que não tinham nenhum planejamento de atividades, hobbies e fontes de socialização para a aposentadoria. Somente 10% deles afirmaram já ter pensado a respeito desses fatores, um dado alarmante. Isso revela uma desproporção com os cuidados de saúde física e mental para a aposentadoria, o que provavelmente leva ao crescente número de casos de idosos com depressão, conforme reportado na literatura [7,8].

Nesse sentido, o formulário de feedback mostrou que o curso promoveu uma mudança na mentalidade dos participantes. Inicialmente, mais da metade (71%) dos inscritos afirmaram não pensavam seriamente nos aspectos financeiros de sua aposentadoria. Além disso, em torno de 90% deles não se preocupava realmente em planejar atividades de socialização e descontração para quando chegasse o momento de se afastar das atividades laborais ou só tinha uma ideia vaga sobre o assunto. Após o curso, todos os participantes declararam entender a importância de um planejamento (havia uma opção que correspondia a não compreender essa importância, mas ninguém a marcou), e 92% deles consideravam pertinente colocar estratégias em prática desde já. Inclusive, 50% dos participantes que finalizaram o curso afirmaram que começaram a pensar seriamente sobre planejamento de atividades e hobbies e desenvolver estratégias para realizá-las, contra 10% dos inscritos iniciais. Isso é fundamental, pois a literatura mostra que pensar e planejar a aposentadoria com antecedência tem um impacto significativo na satisfação das pessoas a longo prazo [12].

Outra comparação interessante é a mudança na visão dos participantes sobre desenvolver atividades empreendedoras. Inicialmente, 64% dos inscritos não havia empreendido, porém já havia pensado em abrir seu próprio negócio. Após o término, 52% dos participantes afirmaram que o curso contribuiu para validar esta vontade. Em contrapartida, a proporção de 27% de inscritos que afirmaram não pensavam em abrir seu próprio negócio, caiu para somente 15% dos participantes ao final. Mais de um quarto dos participantes, 27% afirmaram que não pensavam em empreender antes, mas mudaram de ideia motivados pelo curso. Portanto, ratificamos a importância de cursos que fomentem a cultura empreendedora como um processo que também pode contribuir para uma aposentadoria saudável.

Satisfação com o curso

Analisando os objetivos dos cursistas no formulário de inscrição, notamos que grande parte (40%) dos matriculados buscavam aprender sobre métodos alternativos de aposentadoria, o que já se esperava, visto que nosso curso ocorreu em um contexto pós-reforma da previdência. Outra motivação bastante relevante foi a de garantir que outros aspectos de suas vidas sejam contemplados ao se aposentarem, o foi marcado por 30% dos cursistas. Quando questionados sobre quais objetivos foram alcançados ao final do curso (pergunta na qual era possível marcar mais de uma opção), 80 participantes marcaram que aprenderam sobre métodos alternativos de previdência para ter uma melhor saúde financeira ao aposentar; 73 afirmaram que entenderam importância de garantir que outros aspectos da vida (como vida familiar saúde física e saúde emocional) sejam contemplados ao aposentar, 35 declararam entender melhor como funcionam as estratégias de previdência que eles atualmente adotam e 31 afirmaram que puderam determinar se a contribuição que fazem atualmente é suficiente para garantir seu padrão de vida atual ao aposentar. Nenhum participante declarou não ter atingido nenhum objetivo ao final do curso.

Um questionamento levantado durante a etapa de planejamento do projeto seria se

haveria uma boa aceitação do curso no modelo online, o que os autores temiam que poderia ser uma barreira ao acesso. Contudo, somente 16 dos 97 participantes que finalizaram o curso (16%) indicaram ter tido um pouco de dificuldade com a plataforma escolhida. Nenhum cursista marcou a opção que indicava ter tido muita dificuldade. Esse baixo valor está provavelmente relacionado à faixa etária mais nova dos inscritos (74% abaixo de 40 anos) e ao fato de 92% deles já terem realizado um curso online antes. Esses dados confirmam a percepção da internet como uma ferramenta de democratização do ensino e demonstram que o uso da plataforma Moodle para a realização do curso foi eficaz.

Em relação a entrega do curso como um todo, 58% dos participantes consideraram-se satisfeitos quando questionados sobre o grau de satisfação global do curso e 34% afirmaram estar muito satisfeitos. Além disso, 81% dos cursistas afirmaram estar satisfeitos ou muito satisfeitos com a aplicabilidade do curso no seu dia a dia.

Dos 97 participantes que concluíram o curso, 37 deixaram voluntariamente comentários no quadro opcional para esse fim. A maioria dos recados eram elogios e pedidos de novos cursos, como, por exemplo: “A duração dos vídeos (relativamente curta) e a forma com que foram feitos ajudaram muito no entendimento dos assuntos.”; “Muito satisfeita com o desempenho total do grupo, principalmente pela dedicação em esclarecer dúvidas tão importantes no atual contexto social” e “Que mais cursos em diversas áreas sejam disponibilizados”. Alguns comentários diziam respeito à qualidade dos áudios, como “Só gostaria de pedir um pouquinho de atenção aos áudios dos vídeos, em dois módulos em particular (no 2º e no 5º) achei o som muito baixo, tive que ouvir várias vezes certas partes para conseguir entender. No mais, o curso foi ótimo!”. Infelizmente, essa situação foi derivada do uso de equipamentos amadores para a gravação das videoaulas (já que a única verba disponível para a realização do presente projeto era uma bolsa para um dos alunos participantes).

4. Relato de experiência acerca do desenvolvimento do projeto

Considerando a pandemia da COVID-19 no momento de execução desse projeto, a alteração do formato de palestras presenciais para o curso online foi essencial para o seu desenvolvimento. Como vantagens desse novo modelo, podemos citar o alcance nacional e a maior flexibilidade (dado que cada participante poderia assistir aos vídeos no seu momento de preferência).

Por outro lado, a natureza remota do curso não permitiu uma grande interação entre os participantes e os instrutores além das respostas e comentários no fórum. Em projetos futuros, planeja-se o acréscimo de estratégias para gerar maior engajamento e troca de experiências, como rodas de conversa on-line.

Diversos participantes reclamaram da qualidade do áudio dos vídeos. Isso ocorreu devido ao fato de que os instrutores não dispunham de equipamento profissional de gravação. Para os próximos cursos, planejamos inserir legendas nos vídeos, o que também permitirá que pessoas com deficiência auditiva participem do projeto.

Os docentes e discentes participantes do projeto não possuíam familiaridade prévia com gravação e edição de videoaulas. Desta forma, os desafios superados para a realização desse curso se tornaram experiências importantes para a capacitação profissional dos envolvidos.

A plataforma Moodle foi considerada uma ferramenta adequada para a disponibilização das aulas. Nenhum participante declarou ter tido dificuldade com a plataforma, e ela permitiu aos instrutores um acompanhamento adequado do andamento do curso. Zen et al. [13] e Guarda et al. [14] também afirmaram ter tido experiências positivas com o a plataforma Moodle em seus projetos de extensão.

Em relação às e aos estudantes da UFOP que participaram do projeto, partindo de uma posição de autonomia para a criação dos próprios conteúdos, eles puderam aplicar conceitos vistos somente em sala de aula. Adicionalmente, a necessidade de instruir os participantes do curso online, que

tinham diferentes origens socioeconômicas e regionais/culturais, levou ao desenvolvimento de habilidades de comunicação e exigiu o domínio de tecnologias digitais de informação, características valorizadas no mercado de trabalho.

Assim, os(as) discentes que participaram do projeto relataram satisfação pessoal e desenvolvimento de hard skills (habilidades tangíveis, como técnicas de gestão financeira, edição de vídeos e estratégias de instrutoria) e soft skills (competências interpessoais, como gestão de projeto, trabalho em equipe, responsabilidade e comunicação digital). Com isso, acreditamos que o presente projeto promoveu uma formação holística, ética e socialmente contextualizada aos(as) alunos(as) participantes.

5. Conclusão

O presente projeto buscou instruir e alertar pessoas em idade economicamente ativa da importância do planejamento da aposentadoria para sua futura saúde financeira e emocional. Para isso, por meio de ferramentas virtuais para educação a distância, os membros da equipe desenvolveram módulos compostos de videoaulas e material didático sobre as principais alternativas de aposentadoria, a saber: a importância da preparação para a aposentadoria; INSS; aposentadoria privada; FUNPRESP (para servidores públicos federais); investimentos financeiros e empreendedorismo.

No total, 437 pessoas se inscreveram no curso. Como limitações da metodologia adotada, os autores optaram nessa edição por não perguntar sobre gênero, renda familiar e cidade dos inscritos, o que dificultou situar economicamente e regionalmente o alcance do curso. Apesar

desse fato, a opção pela realização do curso online, através da plataforma Moodle, e as ferramentas adotadas para divulgação (principalmente lista de e-mails, aplicativos de mensagens e redes sociais) permitiram que pessoas de todo o Brasil tivessem acesso ao conteúdo, o que não teria ocorrido em um curso presencial na instituição dos autores.

No final, 97 pessoas realizaram o curso em sua totalidade. A partir das respostas ao formulário de feedback, acredita-se que os objetivos do projeto foram atendidos: os módulos propostos foram satisfatórios para disseminar a importância do planejamento para a aposentadoria, e os participantes adquiriram noções de diversas estratégias para este fim. Dessa forma, acreditamos que o curso contribuiu para que os participantes se aposentem com estabilidade financeira e saúde emocional. Adicionalmente, 76 participantes (79%) declararam que o curso mudou positivamente sua visão sobre o empreendedorismo ou fortaleceram seu plano de empreender algum dia. Assim, esses futuros empreendedores poderão contribuir com desenvolvimento econômico e oportunidades para sua comunidade ao se aposentarem.

5. Contribuições de Cada Autor

Os autores A.N.O., A.S.R., I.T.M. e M.F.R.P. participaram do planejamento do projeto, elaboração do curso, gestão do aprendizado dos participantes, coleta de dados, análise dos dados e redação do texto. O autor A.L.S. realizou análise dos dados, revisão do texto e coordenação do projeto. A autora J.C.M. participou do planejamento do projeto, elaboração do curso, gestão do aprendizado dos participantes, coleta de dados, análise dos dados, revisão do texto, orientação da equipe e coordenação do projeto.

REFERÊNCIAS

- (1) Lima RAA, Figueiredo FNL, Júnior RV, Ventura AFA. Educação orçamentária familiar: uma ferramenta que promove qualidade de vida no Sertão Paraibano. Caminho Aberto;2016. (4):55-63.

- (2) Noone J, Alpass F, Stephens C. Do men and women differ in their retirement planning? Testing a theoretical model of gendered pathways to retirement preparation. *Research on Aging*, 2010. 32(6), 715-738.
- (3) Rosenkoetter MM, Garris JM. Retirement planning, use of time, and psychosocial adjustment. *Issues in Mental Health Nursing*. 2001 Oct 1;22(7):703–22.
- (4) Alves SCA, Alves CM. Aposentei e agora? Um estudo acerca dos aspectos psicossociais da aposentadoria na terceira idade. *Revista Kaleidoscópio*. 2011 Aug;2(2):01-16.
- (5) Santos SSC. Programa de preparação para aposentadoria na política nacional do idoso e participação da enfermeira. *Rev Enferm UFPE* 2010;1(1):88. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/5221>
- (6) Baltes BB, Rudolph CW, Bal, AC. A review of aging theories and modern work perspectives. *The Oxford handbook of work and aging* 2012; 117-136.
- (7) Duarte CV, Melo-Silva LL. Expectativas diante da aposentadoria: Um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. 2009;10(1):45-54.
- (8) Silva MM, Turra V, Chariglione IPFS. Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura. *Rev Psicol IMED*. 2018; 10(2):119.
- (9) Correia FNP, Corrêa DMMC. Impactos previdenciários na formalização do microempreendedor individual. *Revista Extensão em Ação*. 2018 Dec 27;2(16):139.
- (10) Escola Virtual.Gov [Internet]. Preparação para Aposentadoria - Caminhos [cited 2021 Aug 26]. Available from: <https://www.escolavirtual.gov.br/curso/200>
- (11) Sörensen S, Missell RL, Eustice-Corwin A, Otieno DA. Perspectives on Aging-Related Preparation. *J Elder Policy*. 2021;1(2).
- (12) Solhi M, Pirouzeh R, Zanjari N, Janani L. Dimensions of Preparation for Aging: A Systematic Review. *Med J Islam Repub Iran*. 2022 Jul 20;36-81.
13. Zen H, Silva JO, Machado GE, Brum RA, Brandão JB. Extensão através da utilização do Moodle em curso de formação em educação ambiental. *Anais do SIEPE - Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão: Salão de Extensão; Bagé/RS, 2020; 9(3)*.
- (13) Guarda VL, De Castro AL, Machado M, Costa A, Andrade A, Santos E, Silva A, Mendes J. Sabão Artesanal e Empreendedorismo: ações socioeducativas virtuais para a Proteção dos Recursos Hídricos e Combate à pandemia da COVID-19. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*. 2021. 12(1), 89-102.