



Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal
Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional

Cumpri os 30 anos de serviço. E agora?



A passagem para a reserva remunerada envolve uma série de adaptações relacionadas à identidade pessoal, ao uso do novo tempo disponível, à administração das relações sociais e dos recursos financeiros.

Esta cartilha foi elaborada como uma ferramenta para guiar as reflexões necessárias para quem quer começar a se preparar!

Em nossa sociedade, muitas pessoas têm suas vidas atreladas à atividade profissional que desempenham, desenvolvendo papéis vinculados às organizações em que trabalham, passando a definir suas identidades a partir disso. Geralmente a aposentadoria, ou passagem para a reserva remunerada no nosso caso, é vista como algo muito distante, e pouco nos preparamos para ela.

Você já pensou sobre isso?

Para ajudar você a se preparar, convidamos a responder às seguintes perguntas:

- **O que a reserva significa para mim?**
- **Quais são meus planos e expectativas?**
- **Quais são meus medos e inseguranças?**
- **O que estou fazendo em relação aos meus receios ou objetivos para essa nova fase?**

Para alguns, a reserva pode ser considerada uma conquista e pode ser aguardada pela ideia de se ver livre de horários e de obrigações. Para outros, pode gerar receio pelas mudanças no salário ou nas relações com amigos e familiares.



É importante lembrar que a passagem para a reserva é mais uma das transições de vida que passamos ao longo dos anos, tais como entrar na escola, começar a trabalhar, casar e ter filhos.

Esses momentos de transição nos exigiram mudança, reorganização, readaptação e desenvolvimento de novas habilidades e papéis sociais.



Aumentamos as chances de sermos bem-sucedidos nesses processos quando conseguimos nos preparar previamente. E isso também é verdade para a aposentadoria!

Podemos listar alguns aspectos que expõem a nossa saúde mental a maiores riscos nesta etapa da vida, tais como: ociosidade, falta de rotina, isolamento social e desorganização financeira.

Por outro lado, alguns fatores podem proteger a nossa saúde mental. A seguir, trataremos sobre alguns deles.

Autoconhecimento

- Por quais outros momentos de transição eu já passei na vida? Quais emoções e sensações eu vivenciei nesses momentos?
- Como me sinto agora diante da perspectiva de passagem para a reserva remunerada? Percebo alguma semelhança com as emoções vivenciadas em outros momentos marcantes?
- Quais características pessoais e/ou habilidades me ajudaram nos momentos de transição? E quais me atrapalharam?
- Quais recursos eu utilizei para superar as dificuldades encontradas ao longo da minha vida? E quais destes eu posso utilizar caso enfrente dificuldades na reserva?

A passagem para a reserva pode ser uma oportunidade para potencializar suas habilidades, hobbies e prazeres.

Portanto, conhecer quais características pessoais podem auxiliar ou atrapalhar esse processo é fundamental!



Planejamento financeiro

Cuidar das finanças é um passo essencial no processo de preparação para a reserva, uma vez que elas são diretamente afetadas pela transferência para a inatividade.

No entanto, falar sobre finanças ainda é algo difícil para muitas pessoas, porque não temos uma cultura que nos ensine e nos estimule a isso.



Pergunte-se:

- Eu tenho conhecimento de todas as minhas receitas e despesas (o que entra e o que sai)?
- Eu tenho conversado com a minha família sobre os nossos gastos? E sobre os nossos objetivos financeiros (o que queremos conquistar, onde queremos chegar)?
- Quais são as minhas intenções de gastos futuros? (Investimentos, viagens, presentes, sonhos...)
- Eu consigo traçar um plano sustentável para alcançar os meus objetivos financeiros?
- Quais mudanças a passagem para a reserva remunerada pode trazer para as minhas finanças?

Família e rede de apoio

Os relacionamentos que mantemos ao longo da vida são indispensáveis para a manutenção da nossa saúde. Todos nós possuímos uma rede de pessoas que percebemos como significativas ao nosso redor. Esta é a nossa rede de apoio.

Ela contribui para nosso próprio reconhecimento como indivíduos, nos oferece possibilidades de suporte nos momentos de crise ou mudança, e pode criar oportunidades de desenvolvimento.

- Para quem você pode pedir conselhos em momentos difíceis?
- Quem você convidaria para comemorar uma vitória?
- Quem poderia lhe ajudar financeiramente?
- Quem poderia lhe ajudar a conhecer novas pessoas e a estabelecer novos vínculos?
- Quais mudanças você imagina que vão acontecer na sua rede de apoio após a aposentadoria? Como você pretende lidar com isso?



Longevidade

Viver uma longa vida com bem-estar e equilíbrio é possível, mesmo após a transferência para a reserva.

Para isso, é preciso reforçar os cuidados com a saúde física, dando especial atenção à alimentação e à rotina de atividade física, sem desconsiderar as necessidades individuais!

- Como está a sua rotina atual de atividade física? Você consegue pensar em alguma forma de aprimorar essa rotina após a transferência para a reserva? (Considere experimentar novas modalidades, intensidades e frequências!)
- Como está a sua rotina alimentar? Como você imagina que pode investir seu tempo para aprimorar a qualidade da sua alimentação na inatividade?
- Os seus exames médicos de rotina estão em dia?

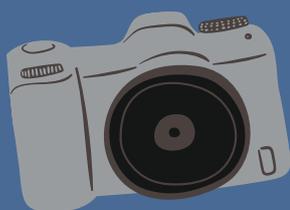
Procure conhecer e mapear a rede de serviços de saúde que estão à sua disposição (dentro e fora do CBMDF) e busque compreender como acessar estes serviços, a fim de investir no seu bem-estar!



Lazer e hobbies

Sem um planejamento adequado, existe o risco de que o tempo que antes era dedicado ao trabalho se torne ocioso após a passagem para a reserva. Ou ainda, que acabe sendo ocupado com outras demandas que não fazem sentido para você.

Uma forma de evitar isso é reorganizar o tempo, valorizando as atividades criativas, que tragam prazer e que permitam sentir-se produtivo.



Pergunte-se:

- Das atividades que eu faço atualmente, quais eu gosto e quero continuar fazendo?
- Quais atividades eu gosto de fazer, mas não tenho feito?
- Que atividades eu não gosto de fazer, mas acabo fazendo?

Permita-se conhecer e experimentar novas formas de lazer e hobbies. Utilize o seu tempo de formas que façam sentido para você!

Projetos de vida

A passagem para a reserva é apenas o início de uma nova etapa da vida e não deve ser encarada como um fim. Essa mudança pode possibilitar uma nova perspectiva de futuro!

Pensar e planejar novos projetos de vida pode funcionar como um norte nas escolhas diárias, assim como aumentar a motivação individual, proporcionando melhores condições de saúde e qualidade de vida.

- Quais são seus planos para o primeiro ano de reserva? Como você se imagina nesse período? Quem estará ao seu lado nesse processo?
- Quais são seus planos para os próximos 5 anos? O que você já consegue fazer sozinho e em que vai precisar de apoio?
- E para os próximos 10 ou 15 anos? Como você pretende chegar lá?



Agora que você já viu a importância de planejar essa nova etapa da vida, **que tal participar do Programa PREPARAR?**

O Programa PREPARAR busca ajudar o bombeiro a lidar com os desafios de sua pós-carreira e aprimorar sua qualidade de vida nos aspectos de saúde física, psicológica, social, financeira e institucional.

A abertura de inscrições é sempre publicada em Boletim Geral e divulgada nas redes sociais. Fique de olho para não perder essa oportunidade!



Para mais informações:  @sasmocbmdf

 (61) 98321-4488

 <https://saude.cbm.df.gov.br/>