



PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA – MÓDULO FAMÍLIA



Instrutora: Maria do Carmo
Parente Matias



Programação

- I. O que é família
- II. Quais os impactos da aposentadoria no cotidiano das famílias
- III. Gestão do tempo e limites
- IV. Comunicando sentimentos e necessidades
- V. Crenças e valores

FALANDO SOBRE O ASSUNTO

- Expectativas
- Receios

Família

Regras

Bem-Estar

Compromisso

Cuidado

Amor

Respeito

Superação

Conflitos

Apoio

Sacrifício

Cooperação

Saúde

Paz

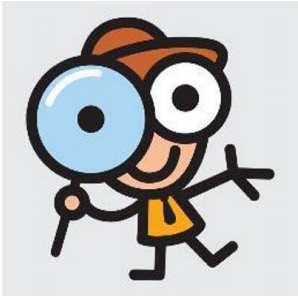
Crenças

Companheirismo

Valores

Hierarquia

União



Curiosidade

Família tem origem no latim **FAMILIA**, e significava “grupo doméstico” ou o conjunto das propriedades de alguém, isso incluía os escravos e os servos. Família deriva de **FAMULUS** ou **FAMULI** no plural, e significava “Servo ou escravo doméstico”

Segundo o dicionário HOUASSIS “Núcleo social de pessoas unidas por laços afetivos, que geralmente compartilham o mesmo espaço e mantêm entre si uma relação solidária”

A Família mudou ... (?)

- “As coisas não são mais como eram antigamente!”
- Novas organizações familiares
- Continua sendo espaço de convívio, cuidado, proteção e ajuda mútua (...e conflitos!)



SISTEMA EM CONSTANTE MUDANÇA



FAMÍLIA E APOSENTADORIA



- Com a aposentadoria, o tempo antes dedicado ao trabalho poderá ser programado para outras atividades;
- Atividades que podem ser consideradas como essenciais como o passeio de bicicleta com os filhos ou o cônjuge; assistir a um filme com os amigos, adquirem possibilidade concreta nesta etapa da vida



- Rompimento com os vínculos formais com o trabalho atual;
- Descoberta de novos hobbies e interesses
- Descoberta de novas formas de Lazer
- Outras demandas, outros compromissos, outras formas de trabalho; e de exigências passam a existir.
- Mudanças que geram impacto e exigem adaptação;

FAMÍLIA E APOSENTADORIA

- A aposentadoria também pode causar mudanças nesse sistema;
- Financeiras;
- Psicológicas;
- Mudança na dinâmica e organização familiar;
- Possíveis redefinições de papéis;

Momento propício para refletir sobre as relações estabelecidas



Reaproximação da família/ Redescoberta



- ✓ Redefinir papéis
- ✓ Redefinir regras
- ✓ Surgimento de possíveis conflitos
- ✓ Flexibilidade



GESTÃO TEMPO E LIMITES



Fase da vida: Cuidado com os pais idosos, continuam os cuidados com os filhos e possivelmente com os netos



- A rotina de outros membros da família pode consumir boa parte desse tempo;
- É importante sentir-se parte; Cooperar
- Mas é preciso atender também às próprias necessidades ;
- Não é egoísmo pensar em si mesmo – Autoconhecimento;



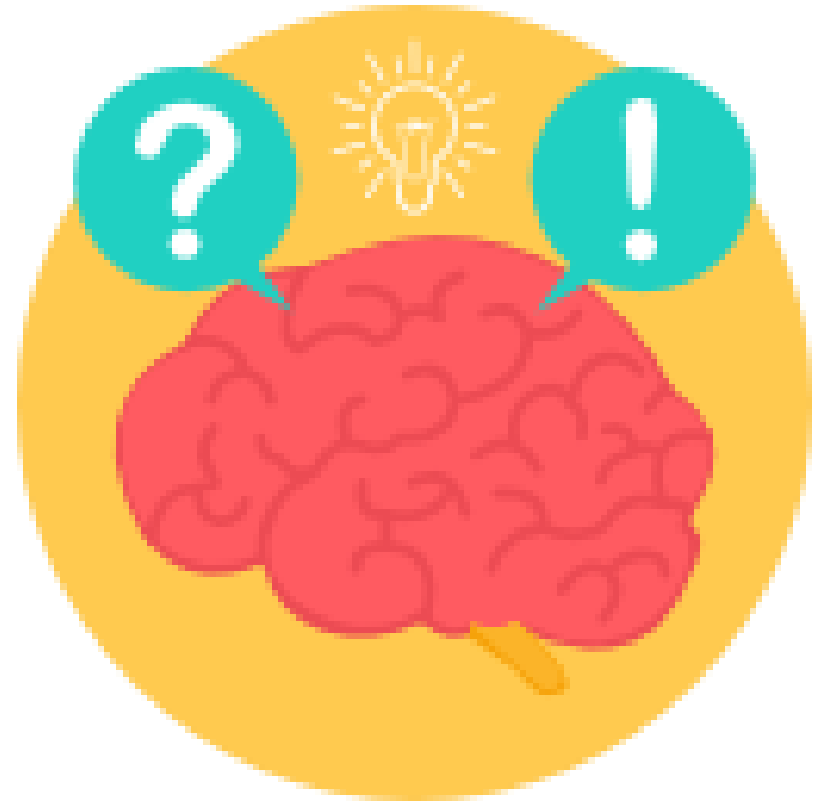
COMUNICAR : TORNAR COMUM

- Saber comunicar os próprios limites e necessidades pode ser o caminho para evitar conflitos ou resolvê-los com mais harmonia (Nos mais diversos âmbitos da vida!)
- A rotina, a intimidade, a convivência, falta de tempo, podem tornar nossa comunicação equivocada, principalmente entre nossos familiares;



COMUNICAR : TORNAR COMUM

- Estar sempre alerta para como fala, como transmite a mensagem
- Tentar perceber se o outro compreendeu o que está tentando transmitir



Comunicação verbal

Linguagem Escrita ou
falada



Comunicação não-verbal

- Gestos
- Olhares
- Postura
- Entonação



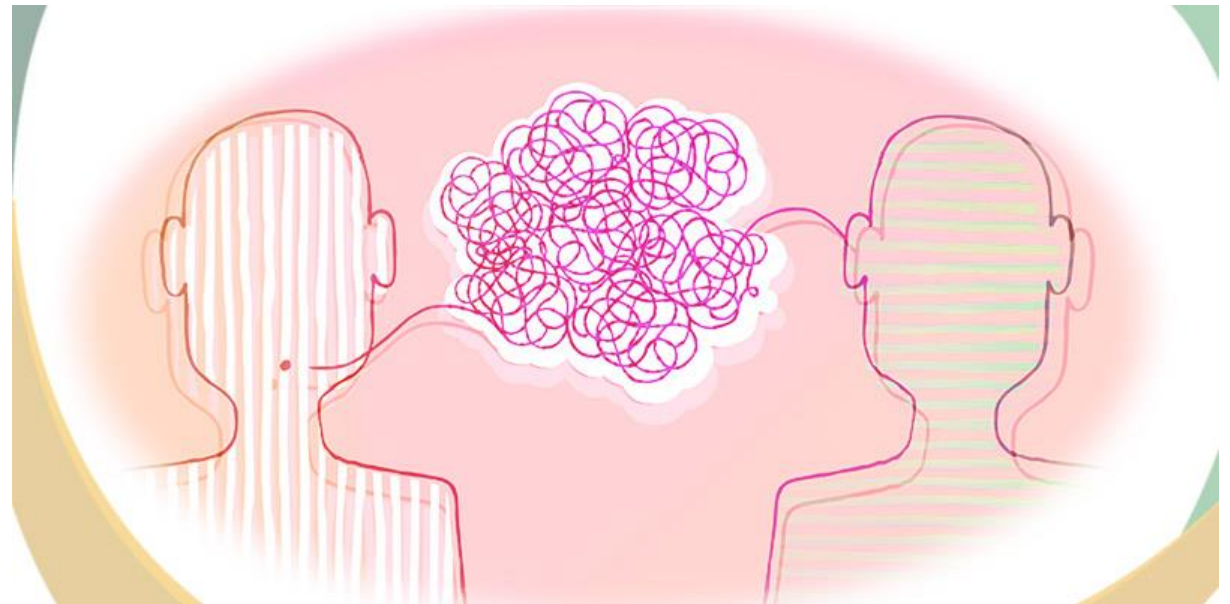
REDES SOCIAIS



- ✓ São importantes formas de aproximação e comunicação;
- ✓ A comunicação não-verbal fica prejudicada, podendo gerar desentendimentos;
- ✓ Saudáveis na medida em que se consegue comunicar com qualidade;
- ✓ A má utilização pode causar transtornos no ambiente familiar, por isso é importante ter cuidado;

ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

- Assertivo;
- Passivo;
- Agressivo;



Passivo

- Deixa suas necessidades/sentimentos de lado
- “Tudo bem abrir mão disso”
- Sentimento: Frustração. Não consegue transmitir suas necessidades

Agressivo

- Coloca suas necessidades acima das de todos, sem avaliar ou se importar com o contexto
- “não abro mão do que eu quero e não me interessam explicações”
- Sentimento: reatividade, raiva

Assertivo

- Negocia e avalia suas próprias necessidades e a dos outros
- “Vamos decidir em conjunto uma saída melhora para todos”
- Sentimento: Cooperação e satisfação de suas necessidades