

Ten. Cel. QOPM VITOR NUNES DA SILVA

**POLICIAL-MILITAR INATIVO DA CAPITAL E REGIÃO
METROPOLITANA: UM PERFIL DO OFICIAL DA
RESERVA REMUNERADA**

Monografia apresentada ao Departamento de Contabilidade do Setor de Ciências Aplicadas da Universidade Federal do Paraná por exigência curricular do Curso Superior de Polícia, em Convênio com a Polícia Militar do Paraná, para obtenção do Título de Especialista ao nível de Doutorado em Estratégia de Segurança Pública.

Orientador Metodológico
Professor Márcio S.B.S de Oliveira

Orientador de Conteúdo
Ten.Cel. QOPM Mário José Thais
Martins

**CURITIBA- PR
2006**

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os Oficiais Policiais, Bombeiros, Médicos e do Quadro Administrativo, que já se encontram na Reserva Remunerada, pelos relevantes serviços prestados à Milícia Paranaense e à Comunidade Paranaense, que de forma majestosa vieram galgando seus postos hierárquicos, sempre com brio, garbo e muita dignidade, contribuindo sobremaneira para elevar e engrandecer o nome “ **POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ**”

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente ao nosso DEUS PAI CRIADOR, por nos ter dado a força necessária para esta caminhada; à minha família, por ter compreendido a minha ausência do lar nas horas em que buscava o saber e conhecimento; aos Instrutores, Professores, Mestres e Doutores; aos Oficiais e Praças que nos honraram com suas participações, emprestando seus conhecimentos e que nos permitiram a realização deste trabalho, vindo a contribuir para o meu enriquecimento cultural e técnico-profissional.

À Academia Policial Militar do Guatupê, pela oportunidade de mais uma vez sentar-me em seus bancos escolares, onde há trinta e um anos sentei-me pela vez buscando a concretização de um objetivo que me prepararia a enfrentar dificuldades e entender melhor as necessidades da sociedade.

À Universidade Federal do Paraná por oportunizar-me pela primeira vez estar em uma de suas salas de aula, em instalações modernas e com uma equipe de professores do mais alto conceito profissional para que recebesse ensinamentos e novos conceitos profissionalizantes.

Aos meus colegas de turma, pelos momentos maravilhosos que passamos juntos, quer em sala de aula, quer nos bate-papos, ou ainda nos momentos de lazer da prática de esportes, esperando algum dia revê-los quem sabe no topo hierárquico da nossa gloriosa Polícia Militar.

EPÍGRAFE

CONVERSA DE UM VELHINHO COM DEUS

(Anônimo)

Senhor, a caminhada está quase no fim, já não tenho muita coisa para fazer. Curiosa a vida! A gente faz uma grande viagem. Vai pegando coisas, vai ganhando experiências, vai vivendo. De um lugar para outro a gente vai levando as coisas e experiências adquiridas. Nossos olhos foram se maravilhando com as paisagens e o nosso coração se enterneceu diante de tantos rostos e no momento de tantos encontros.

De repente, a fome de armazenar coisas vai terminando. Ficam no coração as alegrias dos tempos passados e o arrependimento de não ter aproveitado melhor o tempo que foi passando. Começamos então, a preparação da última etapa da viagem: a travessia que se chama morte. Para essa última etapa, quanto menos coisa, melhor. A gente vai se libertando de certos pesos desnecessários como vaidade, apegos, sensibilidades... O peso dificulta a passagem pela porta estreita no final do caminho. O que a gente leva é o coração cheio de amor de Deus e de amor aos homens. Senhor, está quase no fim a minha caminhada.

Sabedoria, dom do idoso
Pastoral da Terceira Idade
Padre Elio José Dall’Agnol

SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	viii
LISTA DE FIGURAS	ix
LISTA DE TABELAS	x
LISTA DE GRÁFICOS	xi
RESUMO	xii
1 INTRODUÇÃO	1
2 A P M G – BERÇO DE LIDERES	5
2.1 Formador de Líderes.....	6
2.2 Qualidades do Líder.....	7
2.3 Princípios Básicos da Boa Liderança.....	10
3 APOSENTADORIA COMO VALORIZAÇÃO DO TRABALHO	12
3.1 Aspectos legais da Aposentadoria.....	13
3.2 Desejos comuns do inativo.....	15
4 O OFICIAL RR E SUA SAÚDE	16
4.1 Doenças e Malformações.....	17
4.2 Mudanças na Velhice.....	18
4.2.1 Alimentação.....	19
4.2.2 Vitamina é fundamental.....	20
4.2.3 Visão – Sem Ela Tudo é Negro.....	21
4.2.3.1 Os Defeitos da Visão.....	21
4.2.3.2 Vista cansada.....	22
4.3 A Pele Humana – Espelho da Saúde.....	22
4.3.1 O envelhecimento dos tecidos.....	23
4.4 Audição – Um Sentido Prejudicado.....	23
4.4.1 Problemas da Audição.....	24
4.5 Oito Dicas Para Você Viver Melhor.....	24
4.6 Saúde e Atividade Física.....	26
4.7 Mais Qualidade de Vida.....	29
4.8 Na mira do Estresse.....	30
4.8.1 Depressão não é doença do outro.....	31
4.9 Política Nacional do Idoso.....	32
4.10 A aposentadoria sob a ótica da geriatria.....	33
4.11 Preparados para envelhecer.....	34
4.12 Como queremos nossa velhice.....	35
5 APOSENTADORIA – FINAL DE UMA CARREIRA OU RECOMEÇO	38
5.1 Vida pós-aposentadoria.....	40
5.2 As Portas de um Recomeço.....	42
5.3 A Família e a Velhice.....	43
5.4 Papel do Estado em relação ao idoso.....	45
5.4.1 Na área da Assistência Social.....	46
5.4.2 Na área de Saúde.....	48
5.4.3 Velhice – Saiba Assumi-la.....	49
6 METODOLOGIA	51
7 ANÁLISE E DICUSSÃO DOS RESULTADOS	52
8 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS	65
9 CONCLUSÃO E SUGESTÕES	69
REFERÊNCIAS	71
ANEXOS	

LISTA DE ABREVIATURAS / SIGLAS

APMG – Academia Policial Militar do Guatupê

A V M – Associação da Vila Militar

CAP. – Capitão

C E L. - Coronel

C F A – Centro de Formação e Aperfeiçoamento

C P M – Centro de Preparação Militar

C P P – Centro de Preparação Profissional

E A R – Escola de Aplicação e Revisão

E C – Escola de Cabos

E E F – Escola de Educação Física

E P O – Escola de Preparação de Oficiais

E R – Escola de Recrutas

H P M – Hospital da Polícia Militar

P M P R – Polícia Militar do Paraná

R R – Reserva Remunerada

S A I P – Serviço de Atendimento ao Inativo e Pensionistas

S A S – Serviço de Ação Social

SR. – Senhor

TEN. CEL. – Tenente-Coronel

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 01 – Vista parcial da APMG.....	1
FIGURA 02 – Formatura de novos Oficiais da PMPR.....	6
FIGURA 03 – Campanha da Saúde- Ministério da Saúde.....	16
FIGURA 04 – O Idoso.....	18
FIGURA 05 – Casal de idosos.....	25
FIGURA 06 – Oficiais da RR na prática de esportes.....	26
FIGURA 07 – Oficiais da RR e os amigos do Domingo.....	27
FIGURA 08 – Oficiais da RR jogando Tranca.....	28
FIGURA 09 – Aniversário de 73 anos do Capitão EMILIO.....	34
FIGURA 10 – Oficiais da RR jogando sinuca.....	36

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 – Quanto ao ter tido um acompanhamento de preparação.....	51
TABELA 02 – Quanto à importância da existência de um programa.....	52
TABELA 03 – Quanto aos conteúdos do programa.....	53
TABELA 04 – Quanto aos medos existentes.....	54
TABELA 05 – Quanto ao relacionamento familiar.....	55
TABELA 06 – Quanto aos anseios.....	56
TABELA 07 – Quanto à satisfação por estar na inatividade.....	57
TABELA 08 – Quanto à forma de como ocupa o tempo.....	58
TABELA 09 – Quanto à possibilidade de retornar à caserna.....	59
TABELA 10 – Quanto ao nível de satisfação pelo atendimento médico.....	60
TABELA 11 – Quanto ao possuir ou não plano de saúde complementar.....	61
TABELA 12 – Quanto ao relacionamento social.....	62
TABELA 13 – Quanto ao realizar consultas com médico	63

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 01 – Quanto ao ter tido um acompanhamento de preparação.....	51
GRÁFICO 02 – Quanto à importância da existência de um programa.....	52
GRÁFICO 03 – Quanto aos conteúdos do programa.....	53
GRÁFICO 04 – Quanto aos medos existentes.....	54
GRÁFICO 05 – Quanto ao relacionamento familiar.....	55
GRÁFICO 06 – Quanto aos anseios.....	56
GRÁFICO 07 – Quanto à satisfação por estar na inatividade.....	57
GRÁFICO 08 – Quanto à forma de como ocupa o tempo.....	58
GRÁFICO 09 – Quanto à possibilidade de retornar à caserna.....	59
GRÁFICO 10 – Quanto ao nível de satisfação pelo atendimento médico.....	60
GRÁFICO 11 – Quanto ao possuir ou não plano de saúde complementar.....	61
GRÁFICO 12 – Quanto ao relacionamento social.....	62
GRÁFICO 13 – Quanto ao realizar consultas com médico.....	63

RESUMO

O presente trabalho monográfico procurou identificar e avaliar aspectos pertinentes ao ajustamento familiar, social, o lazer e anseios que o Oficial possui estando na inatividade. Com as informações obtidas em bibliografias de autores conceituados na área da saúde, artigos publicados em jornais e revistas, cujos redatores procuram em linguagem simples, nos fornecer subsídios importantes para melhor compreendermos o processo do envelhecimento. Para traçar o perfil do Oficial da Reserva Remunerada, foi de suma importância este estudo, pois deveríamos levar em consideração a qualidade de vida e o bem-estar do indivíduo quando aposentado ou como muitos conceituam: Inativo. Inativo, não quer dizer, como se conceitua normalmente, algo estagnado, inútil, e este não é o nosso pensamento, pois o que constatamos, foi um oficial dinâmico, feliz e disposto a prolongar a sua vida além das expectativas a custo de consultas regulares ao médico, acompanhamento para atividades físicas e à prática de esporte dentro de suas limitações. De resto, ficou comprovado pela pesquisa de campo, que incluiu a participação de oficiais da RR dos diversos escalões, oficiais ligados à áreas que possuem contato direto com a oficialidade da reserva, que o nosso público-alvo são pessoas que procuram de alguma forma manter o convívio familiar e social dentro de padrões aceitáveis. Por outro lado, validamos a hipótese de que precisamos sem demora, dar-lhes uma maior atenção, pois quando ingressam na inatividade, sentem-se muitas vezes esquecidos.

PALAVRAS-CHAVES: Oficial, Inatividade, Aposentado, Reserva Remunerada, Perfil.

1 INTRODUÇÃO

Ao aceitarmos a missão monográfica para desenvolvermos um tema cujo foco principal é o nosso oficial da reserva remunerada, de antemão já sabíamos que não seria tarefa das mais fáceis, isto porque o ser humano não é igual ao outro, mas que todos possuem seus anseios, seus desejos e necessidades, e o que os torna diferentes são as formas de como vão concretizá-las.

Como trataríamos com pessoas, cuja formação profissional foi pautada na hierarquia, na disciplina e no respeito, fomos buscar a fonte da sua formação, a Academia Policial Militar do Guatupê. Berço de Líderes como é chamada.

E sobre ela, traçamos sua trajetória ao longo dos anos em que esteve preocupada na formação, no aperfeiçoamento e na especialização de jovens, que em algum tempo do passado, quando ainda muito novos, estavam à busca de seus ideais.

Como a APMG se preocupa na formação de futuros líderes, procuramos neste trabalho, estabelecer as qualidades de um líder e os princípios básicos que norteiam um bom líder.

Após o breve relato sobre a Academia e sobre o líder, passamos a considerar como se o oficial já houvesse cumprido sua missão frente à Instituição e à sociedade, já estando na Reserva Remunerada, já cansado e começando a sentir o peso da idade de um envelhecimento que se aproxima.

Fomos buscar no título “ Aposentadoria como valorização do trabalho”, aspectos que valorizassem o homem na aposentadoria, a exemplo de empresas da área privada que mantêm programas de preparação de seus funcionários, como forma de valorizá-los para a aposentadoria e mostrar-lhes o quanto a empresa se preocupa com o seu bem-estar e seu futuro com os familiares.

A Polícia Militar do Paraná para não ficar alheia às necessidades do seu servidor, em especial do Oficial, busca com este trabalho, minimizar o clima de tensão que se estabelece no momento em que ele passa para a Reserva Remunerada.

Elencamos os aspectos legais que garantem o direito da aposentadoria como um direito adquirido por todo cidadão, quer seja ele do setor privado, quer seja um funcionário público e em nosso caso, o policial-militar, e como um direito

deve ser garantido, respeitado e entendido como uma conquista de louvor e não como se fosse um favor do Estado em concedê-la.

Cada um de nós, possui desejos e como nos ensina COUGO, (1995,p.74), “ O indivíduo necessita de ser correspondido universalmente pelos que o cercam, mas o afastamento dos companheiros de trabalho, provoca a ruptura de correspondência que toda pessoa tem. Ela convive com troca de experiência e opiniões e de repente tudo muda”.

PALMA, (1997,p.22) assim se expressa: “ Ao se divorciar de seu ambiente de trabalho, perde as tantas oportunidades em que se via apreciado e reconhecido pelas demais pessoas; sua auto-estima sofre ferimentos por vezes insanáveis”.

O aposentado já com a idade mais avançada passa a sofrer com doenças inerentes da idade, tais como a artrite, osteoporose, a Obesidade; a Arteriosclerose; o Reumatismo; o Uso e Abuso de medicamentos e ainda o Colesterol.

O corpo sofre as alterações com o envelhecimento, sendo mais evidentes no rosto, a altura diminui devido ao ressecamento dos discos cartilagosos da coluna vertebral; a pele torna-se ressecada, perde a elasticidade e conseqüentemente é sulcada por profundas rugas.

Os dentes se deterioram e os cabelos embranquecem.

A alimentação e a administração de vitaminas exercem funções fundamentais no processo do envelhecer, pois não podemos parar o processo, mas podemos sem dúvida tornar a vida mais salutar.

Nossa visão já não é a mesma, pois sofre da mesma forma como a audição. E ambas, por vezes nos colocam em situações de risco, como por exemplo, ao tentarmos atravessar uma rua. Se a visão estiver deficitária e a audição também não ajudar, corremos o risco de sermos atropelados.

A pele humana perde suas características de jovialidade, torna-se mais flexível, os tecidos envelhecem, e muitas vezes são referências para estabelecermos até com alguma certeza, a idade da pessoa.

Tudo deve ajudar para que a nossa velhice seja prazerosa, e com a prática de atividades físicas, não sem antes obter o parecer de um profissional, são práticas que ajudam a fortalecer um pouco mais os ossos, articulações, coluna vertebral e demais órgãos vitais.

O estresse, é um dos fatores que acabam por prejudicar nossa vida. Ela muitas vezes não é observada com o rigor que merece, e se não for diagnosticada adequadamente, evolui e pode chegar à depressão profunda, ocorrendo muitas vezes a morte.

Atualmente, a velhice é uma fase da vida cada vez mais retardada.

LEÃO e LUZ (1994,p.9), se reportam: “ Para os geriatras e gerontólogos, um trabalho amplo de orientação para o envelhecimento e inatividade, deve ser feito um pouco antes da aposentadoria, através de um trabalho educativo, minimizando assim problemas de saúde física e mental que poderão surgir no futuro”.

O objetivo não é prolongar a vida, mas sim, melhorar a sua qualidade, preservando-se ao máximo a capacidade individual de auto-suficiência.

A natureza não preparou o nosso corpo para o processo do envelhecimento. Com o tempo nossos ossos se tornam frágeis, os ligamentos tendem a se romper, há perdas de visão e de audição, surgem varizes, hemorróidas, hérnias, etc.

A seleção natural não tem por objetivo a perfeição ou a saúde permanente ao moldar nossos traços geneticamente controlados. A natureza sem dúvida programou para que sobrevivêssemos o tempo necessário para nos reproduzir e construir uma nova geração.

Cada pessoa sente em si o processo de envelhecimento e reprime projetando-o nos outros. Então, o idoso torna-se rígido, egoísta, quadrado, ranzinza. Todo mundo sabe que estes são traços de personalidade encontráveis em qualquer idade, mas é mais cômodo reprimir e atribuir tudo ao idoso.

Uma sociedade justa e humana é aquela que acolhe as diferenças e aprende com elas. Por isso devemos combater a rigidez que discrimina pessoas segundo a sua idade.

Nós, meros mortais, escolhemos como queremos conduzir nossa vida ao avançar da idade, se com uma saúde estável, nos prevenindo de doenças e hábitos maléficos à saúde, ou vivermos no ostracismo, sem amigos, e mergulhados na amargura à espera da morte.

Poucos são os companheiros, que após aposentarem-se, ainda continuam a ocupar-se em outras atividades, que ajuda além da auto-estima melhorada, a complementação da renda familiar.

O desejo de ser amado é substituído pela surpresa de ser encarado como improdutivo. Aparece o medo, a tristeza, a insegurança e a falta de bem-estar. As pessoas não são iguais, elas reagem de formas diferentes. Uns sentem tristeza, outros procuram o isolamento e ainda aqueles que entram em depressão e perdem a auto-estima.

Para que estes traumas sejam menos dolorosos, podemos afirmar que a aposentadoria não pode e não deve ser encarada como o fim de uma carreira ou de uma vida, mas, como o recomeçar de uma nova condição de vida e deverá buscar lá no seu íntimo a renovação de um envelhecimento que já lhe bate às portas

Com toda a sua experiência adquirida e aliada a um preparo psicológico, possa ser compartilhada com a geração mais jovem, e aqui, especialmente o nosso Oficial, possa estar preparado para abrir as portas de um novo recomeço.

Neste recomeço, o Estado e a família exercem papéis fundamentais frente ao idoso. De um lado o Estado que deve envidar esforços no sentido de tornar a vida do idoso mais amena, quer seja na área social, na área de saúde ou em qualquer outra em que o idoso possa ser aproveitado para que não se sinta um inútil.

Do outro lado a família, que igualmente deve estar harmoniosa o suficiente para proporcionar ao chefe da casa, o conforto, o amor e o carinho, pois em muitos casos, uma boa dose de amor e carinho, uma palavra de afeto, fazem mais efeitos que caixas de medicamentos.

Reduzir a velocidade da velhice, de modo algum nos tornará imortais, mas abrirá caminhos para que possamos usufruir de vantagens adicionais, o viver com saúde. Mas certo também é, que serão necessários o uso de técnicas muito mais complexas para que se possa vencer a senilidade.

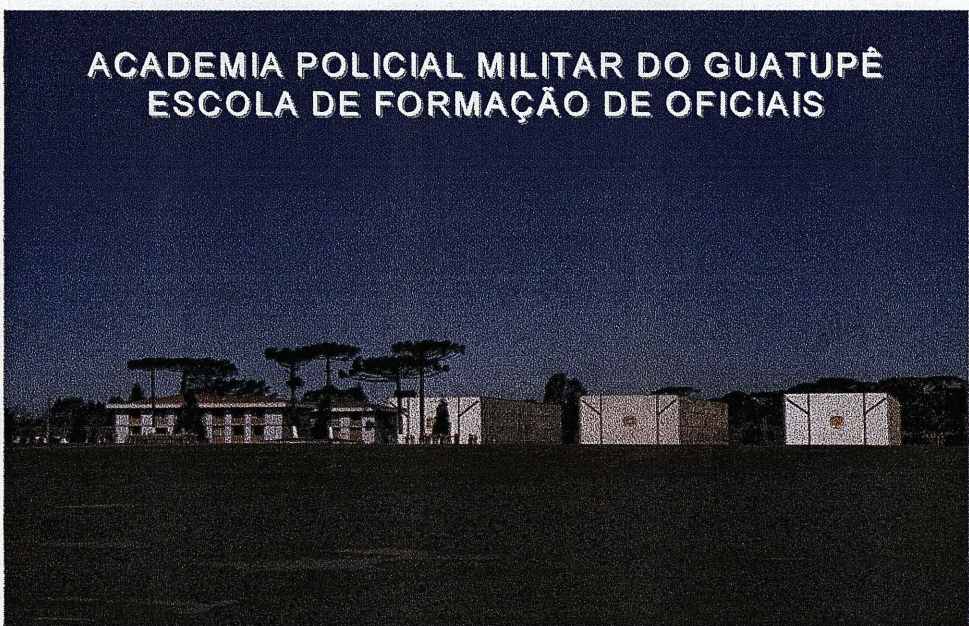
Por enquanto os meios disponíveis não deixam esperanças de que isto ocorra em breve. Até lá, a velhice e a morte continuarão sendo inevitáveis.

2 A P M G - BERÇO DE LIDERES

A APMG teve suas origens há muito tempo, no antigo Centro de Preparação Militar, órgão este instituído pelo Decreto nº 1380 datado de 18 de Junho de 1931 e destinava-se à formação de jovens, renovando sua mentalidade segundo normas e princípios mais salutareos e dignificantes.

Este Centro era composto pela Escola de Preparação de Oficiais; Escola de Aplicação e Revisão; Escola de Sargentos; Escola de Cabos; Escola de Recrutas e ainda pela Escola de Educação Física.

FIGURA 1 - VISTA PARCIAL DA ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ



FONTE : Arquivo da APMG- Setor de Relações Públicas

O CPM, em 29 de Fevereiro de 1932, por ordem do Interventor da época, o extinguiu por meio do Decreto 506, por considerá-lo oneroso aos cofres públicos pela forma de como fora projetado.

Até o ano de 1948, funcionou na Corporação, a Companhia Escola que possuía como finalidade a de ministrar ao recruta os conhecimentos indispensáveis para incluí-lo nas fileiras da Instituição.

Com a Lei nº 63 de 20 de Fevereiro de 1948, o CPM volta a fazer parte da estrutura orgânica da Corporação, sendo instalado em 31 de Março e funcionando nas instalações do QCG.

Em 5 de Janeiro de 1953, por força da Lei nº 1642, passou a denominar-se Centro de Preparação Profissional e em 09 de Dezembro de 1955, por meio da Lei nº 2526 passou a ser chamado de Centro de Formação e Aperfeiçoamento, destinando-se a preparar, formar e aperfeiçoar Oficiais, Sargentos, Cabos e Soldados.

Em 1961, o CFA, devido a descentralização administrativa, foi transferido para um prédio independente, constituindo-se em uma Unidade isolada, porém devido à má conservação do imóvel, funcionou por apenas oito anos e em 20 de Setembro de 1969 foi transferido para a área onde funciona hoje a APMG, inaugurando-se as instalações em 08 de Março de 1971.

A partir daí, a APMG passou a estabelecimento de ensino superior destinado à formação, especialização e aperfeiçoamento de oficiais, tanto policiais quanto bombeiros-militares.

Vale ressaltar que a APMG, sendo uma Unidade Militar, está centrada na hierarquia e na disciplina, o que garante a coesão de seus integrantes, devendo enquadrar-se nas Normas, Diretrizes e Regulamentos estabelecidos.

2.1 Formador de líderes

“ Enfrentar os problemas com a cabeça erguida e de bom humor, requer um esforço pessoal, mas sempre dá bons resultados. Para levar uma vida saudável é preciso ter calma e concentração. Não perder o foco e saber realmente o que se quer e onde se pretende chegar”. Revista DE BEM COM A VIDA. Jun 2006. p.8.

FIGURA 02 – FORMATURA DE NOVOS OFICIAIS DA PMPR



FONTE: Arquivo da APMG- Setor de Relações Públicas

A APMG já há muito tempo tem como lema a “Formação de Líderes”, isto quer dizer, formar o jovem paranaense e até de outros Estados da Federação a se tornar um oficial capaz de liderar com dignidade, respeito e humanidade outros jovens e até policiais mais velhos na árdua missão de proteger a comunidade.

Temos o dever de zelar pelo bem-estar do próximo, pois seremos identificados por nossas ações, nossos comportamentos e até pelas nossas palavras por mais elementares que sejam.

Nossos cursos, em especial o Curso de Formação de Oficiais é tido nacionalmente como um dos melhores do Brasil, e seus alunos ao longo de três anos de formação estão aptos a liderar seus homens na tropa e devem constituir-se em exemplos de honradez, dignidade, honestidade e acima de tudo de humanidade.

2.2 Qualidades do Líder

Vejamos quais as qualidades que devemos possuir para que nos tornemos líderes:

O líder precisa ser eficaz no desempenho de seu exercício. Precisa ter qualidades pessoais bem definidas. Por pessoais, não se quer dizer que eu posso ter estas qualidades, e o outro não. São qualidades que todo líder deve ter, mas que são inerentes à sua personalidade.

A - Integridade

O bom líder tem que possuir caráter reto e integridade de princípios morais. Tem que conhecer e defender o que é justo - mesmo em face da desaprovação popular. A posição do líder deve ser bem definida. Não importa o que as outras pessoas falarão, ele precisa buscar e manter o princípio de integridade bem definido em sua vida. Só então é que ele terá a força interior que inspira outros a segui-lo com confiança. O líder precisa ser bom exemplo.

Como se desenvolve esta integridade?

♂ *Compromisso com a Palavra* - O líder precisa manter sua integridade baseado na Palavra de Deus, e não em si mesmo. O líder deve honrar sua palavra dada a fim de que seus subordinados tenham em si o bom exemplo.

♂ *Convicção* - A convicção tem como fundamento nossa fé em Deus, e a fé forma a base de nossa confiança em nós mesmos, a coragem para enfrentarmos a oposição, e nossa dedicação à tarefa que temos às mãos. O líder é aquele que tem convicção daquilo que está fazendo. Não pode duvidar, em momento algum.

♂ *Lealdade* - Lealdade envolve muitas áreas: Lealdade à Instituição, aos nossos superiores, àqueles que conosco convivem, ou em nossos lugares de trabalho. Sem a lealdade, caímos vítimas do comprometimento e nos caracterizamos pela indecisão quando deveríamos agir com decisão. Se o líder não procurar essa lealdade em seus afazeres, com certeza, cairá.

♂ *Estabilidade* - Com a lealdade vem a estabilidade. Ela é mais que uma demonstração de confiabilidade sob pressão. Inclui disposição de aceitar responsabilidade, tomar a iniciativa, e perseverar numa tarefa até que ela seja completada. O perdedor é aquele que encontra oposição e não tem coragem para prosseguir. Um líder, por outro lado, é aquele que tem a capacidade de dominar as circunstâncias que o cercam. Seus nervos precisam estar no lugar certo, firmes e calmos na hora da dificuldade.

B- Interesse pelos outros

O bom líder é aquele que não pensa em si mesmo, mas, sim, nos outros também. Seu altruísmo fará com que ele trate dignamente aqueles que trabalham com ele. Procurará a melhoria pessoal de cada um, e colocará o bem-estar dos seus subordinados acima do seu próprio.

Não há nada pior do líder que não considerar a opinião dos liderados. Não se mistura com o povo e não se identifica com eles. O líder deve fazer isto: saber quais são os interesses e perspectivas dos seus liderados.

C - Discernimento próprio

Um líder cuja dedicação envolve uma preocupação com os seus comandados, é capaz de ver o projeto no seu todo - a obra e os obreiros - com discernimento próprio. O bom líder só poderá agir com decisão se tiver tal discernimento certo. Infelizmente muitos líderes não têm discernimento correto dos fatos.

O discernimento inclui conhecimento dos fatos, consciência daquilo que precisa ser feito e desenvolvimento de um plano de ação destinado a atingir os resultados desejados. Um líder sem discernimento acaba por prejudicar todo um trabalho já anteriormente delineado.

D - Motivação

O bom líder que desempenha todos os pontos anteriores, com certeza terá uma facilidade muito grande em motivar os outros. Nossa dedicação à tarefa que assumimos nos tornará entusiasmados com o que estivermos fazendo. Isto torna fácil a motivação. O líder precisa motivar seus liderados a trabalharem com amor e carinho na causa de bem servir a comunidade. Um líder desmotivado gera uma tropa também desmotivada.

E - Tato

Por tato, queremos falar sobre a capacidade de lidar com os outros sem ofender. O tato inclui dizer e fazer a coisa certa, do modo certo, na hora certa e no lugar certo. Inclui conhecimento profundo da natureza humana e preocupação genuína pelos sentimentos dos outros. Há líderes que são verdadeiras "portas" de ignorância.

Não sabem respeitar os sentimentos dos outros, nem lhes proferir palavras agradáveis. Devemos achar o melhor método para lidar com cada situação.

O bom líder sabe que há palavras certas para os mais variados tipos de pessoas dentro da Corporação.

2.3 Princípios Básicos da Boa Liderança

A boa liderança não é formada apenas por um princípio. Pelo contrário, é uma combinação de princípios que devem estar bem ajustados. O líder precisa tê-los para exercer bem seu papel. Enquanto muitas instituições escolhem seus líderes com base em aparência ou personalidade, qualificações acadêmicas ou ligações, existem outros critérios que merecem consideração.

A - Conhecimento

O líder deve agregar conhecimentos e informações diversificadas e que sejam capazes de a qualquer momento pô-los em prática em prol da Corporação e principalmente à disposição de seus subordinados quando preciso.

☀ *Conhecimento da tarefa* - Conhecer a tarefa que desempenhará é requisito básico para o líder competente. Se eu não conheço o que vou fazer, como fazer bem feito? Preciso ter uma compreensão global do projeto, das dificuldades, das facilidades, etc.

☀ *Conhecimento de nós mesmos* - Muitos líderes não conhecem a si mesmos. Não reconhecem seus defeitos, suas fraquezas, suas virtudes. Precisamos fazer sempre uma auto-avaliação, conhecer bem nossas forças como também nossos pontos fracos, e procurar sempre melhorar a nós mesmos. Quando paramos de aprender, paramos de crescer.

☀ *Conhecimento dos que trabalham conosco* - Precisamos ter um conhecimento profundo daqueles com quem trabalhamos. Precisamos conhecer nossos liderados e preocuparmos com seu bem-estar. Muitos líderes não sabem com quem trabalham, suas potencialidades, seus defeitos e dificuldades.

B - Boa comunicação

Precisa haver a disseminação correta das informações. As pessoas querem saber o que se passa ao seu redor, o que irão fazer para contribuir nos projetos.

A boa liderança é relacional, seus líderes se comunicam mutuamente. O líder sábio, é aquele que elogia a quem merece louvor. Torna conhecida as suas

decisões através dos subordinados. Os liderados bem informados servirão melhor quando souberem o que está ocorrendo ao seu redor.

A boa comunicação desenvolve um bom espírito de grupo de modo admirável. Eles trabalharam juntos, em cooperação, cada grupo se complementa ou suplementa as forças e fraquezas dos outros grupos.

C - Estabelecimento de Alvos

O progresso em atingir os alvos, deve ser firme e persistente pelo líder . O líder estabelece alvos atingíveis à sua tropa. E, depois de atingidos tais alvos, a missão não pode parar, senão haverá o atrofiamento da mesma. Precisamos de líderes ousados, que estabeleçam alvos favoráveis.

D - Bom exemplo do líder

Ser bom exemplo exige dedicação, força, coragem, justiça, honestidade, paciência e persistência.

Infelizmente, muitos líderes dão um péssimo exemplo de vida, dentro de casa, no trabalho, na igreja, etc. O bom líder é aquele que se preocupa com sua imagem de exemplo para os liderados. Ele precisa viver como referencial. Do contrário, suas palavras serão apenas palavras.

3 APOSENTADORIA COMO VALORIZAÇÃO DO TRABALHO

“ O principal objetivo dos cuidados para com os velhos, deve ser o de mantê-los como parte integrante da sociedade”.
Análise do Comportamento Humano. p.3

Aposentar-se um dia, é um direito de todos aqueles que trabalharam para o seu sustento ou de sua família, a fim de obterem melhores condições de vida.

Ao longo dos tempos, o homem e agora a mulher, graças aos benefícios alcançados, têm-se aposentado após terem contribuído por determinado período de contribuição à Previdência.

Nós, Policiais-Militares, servidores que somos de uma Instituição com mais de um século e meio de existência, somente há três anos atrás é que percebemos que o nosso servidor, deveria ser contemplado com um programa que o preparasse para a inatividade, ou seja, o dia em que já tendo contribuído com a sua parcela de abnegação em prol da segurança da sociedade, estivesse apto a dar início a uma nova fase da sua vida.

Têm-se conhecimento que empresas da área privada, mantêm programas de preparação para a aposentadoria de seus funcionários, como forma de valorizá-los e mostrar-lhes o quanto a empresa se preocupa com o seu bem-estar e seu futuro junto com familiares.

A Polícia Militar do Paraná a fim de não ficar alheia às necessidades do nosso servidor, em especial do Oficial Policial e Bombeiro Militar, busca com este trabalho, minimizar o clima de tensão que se estabelece no momento em que passa para a Reserva Remunerada.

O Jornal da AMAI, publicou artigo do Deputado Aldo Rebelo, que critica de forma veemente alguns segmentos da sociedade que procuram de forma barulhenta incrementar a difamação ao servidor público pela forma como são contemplados diferentemente na previdência, e diz: “...Mais que um erro de julgamento, é uma ingratidão. A Previdência é apenas o instrumento final do reconhecimento público ao trabalho peculiar dos integrantes das Forças Armadas, baseado na dedicação integral exclusiva e na renúncia a direitos usufruídos pelos demais servidores e trabalhadores da iniciativa privada...”

A aposentadoria para muitos com os quais conversamos algumas vezes, é tida como a perda do papel profissional, do afastamento do sistema de produção, pensamentos estes errôneos, pois quem se aposenta não deve pensar que tornou-se um ser inútil, inválido e que não esteja capacitado a produzir algo a mais em sua vida. Hoje o pensamento mudou, a bagagem cultural que se concentra em seu cérebro ainda é útil, e não é com o simples envelhecer do corpo que ela irá apagar-se, e para reparti-la com quem dela precisar, basta apenas querer.

Aposentar-se é o momento de repensar e redefinir sua vida, ao mesmo tempo em que deve conciliar a sua velhice que se aproxima e a sua condição de aposentado.

Em certas civilizações, a velhice é dotada de prestígio, sendo sinônimo de sabedoria e experiência, o que vem a levar o indivíduo a conservar um papel ativo no grupo social, pois a sua longa experiência de vida é em muito aceita pelos mais jovens.

3.1 Aspectos legais da Aposentadoria

A aposentadoria é um direito adquirido por todo cidadão, quer seja ele do setor privado, quer seja um funcionário público e em nosso caso, o policial-militar, e como tal deve ser garantido, respeitado e entendido como uma conquista de louvor e não como se fosse um favor do Estado em concedê-la.

A Constituição Federal da República, assim estabelece no seu Art. 40:

O servidor será aposentado:

I-.....

II- Compulsoriamente aos 70(setenta)anos de idade, com proventos proporcionais ao tempo de serviço;

III- Voluntariamente:

a) Aos 35 (trinta e cinco)anos de serviço, se homem e aos 30(trinta) anos se mulher, com proventos integrais;

b) Aos 30 (trinta)anos de efetivo exercício em função de magistério, se professor, e 25(vinte e cinco) anos se professora, com proventos integrais;

c) Aos 30 (trinta) anos de serviço, se homem e aos 25 (vinte e cinco) anos se mulher, com proventos proporcionais ao tempo de serviço;

d) Aos 65 (sessenta e cinco) anos de idade, se homem, e aos 60 (sessenta) se mulher, com proventos proporcionais ao tempo de serviço.

A Lei Estadual nº 1943- Código da Polícia Militar do Paraná de 23 de Junho de 1954, em seu título VI – Dos Direitos, Vantagens, Recompensas e Prerrogativas, Capítulo I, Seção VII- Da Inatividade, Parte I, das Disposições Gerais, assim estabelece:

Art.154 – A Inatividade do militar da Corporação é determinada pela transferência para a reserva ou pela reforma.

§ 1º- A reserva é a situação temporária de inatividade em que o militar fica obrigado a determinados deveres e conserva alguns direitos.

§ 2º- A reforma é a situação de inatividade que desobriga o militar definitivamente do serviço.

Art.155 – A transferência para a reserva verificar-se-á facultativa ou compulsoriamente, com ou sem remuneração.

Art.157 – Será transferido para a reserva remunerada compulsoriamente, o oficial que conte ou venha a contar com 35 (trinta e cinco) anos de serviço público, ou que atinja a idade limite estabelecida nesta lei e o que permanecer afastado da atividade militar ou policial por mais de 8(oito)anos contínuos ou não.

Em seu parágrafo 4º, diz: Poderá ser transferido a pedido para a reserva remunerada o militar que conte com mais de:

I - 30 (trinta)anos de serviço público, na forma..., independentemente de inspeção de saúde e com os proventos integrais;

II - 25 (vinte e cinco) anos de serviço efetivo prestado à Corporação, com 10(dez) pelo menos como músico, corneteiro,rádio-telegrafista, rádio-técnico do serviço de telecomunicações, de operação direta com raio X ou substância radioativa, cujos proventos serão integrais;

III – 25 (vinte e cinco) anos de serviço público, com 15 (quinze) anos pelo menos prestados ao Estado do Paraná, com os proventos proporcionais de 1/30 avos...vetado..., do vencimento do posto ou graduação da atividade e por ano de serviço.

Art.164 – O militar transferido para a reserva remunerada não perde o direito aos adicionais e mais vantagens que lhe for devido por tempo de serviço.

Art.165 – Se transferido para a reserva remunerada, o militar contar com menos de 30(trinta) anos de serviço, seus proventos serão iguais a tantas trigésimas partes do vencimento quantos forem os anos de serviço.

Art. 166 – O oficial pertencente à reserva remunerada, reformado, convocado ou comissionado em função militar, dentro do Estado, terá direitos e vantagens da ativa, assegurando-lhe estes direitos e vantagens ao deixar a comissão, desde que tenha duração superior a 01(um)ano.

3.2 Desejos comuns do inativo

Cada um de nós, policiais-militares, temos nossos desejos que variam de pessoa para pessoa, e em alguns casos até se assemelham aos demais da classe, mas a forma de como vamos concretizá-los é que nos tornam diferentes.

Segundo ensina COUGO, (1995,p.74), “ O indivíduo necessita de ser correspondido universalmente pelos que o cercam, mas o afastamento dos companheiros de trabalho, provoca a ruptura de correspondência que toda pessoa tem. Ela convive com troca de experiência e opiniões e de repente tudo muda”.

PALMA, (1997,p.22) assim se expressa: “ Ao se divorciar de seu ambiente de trabalho, perde as tantas oportunidades em que se via apreciado e reconhecido pelas demais pessoas; sua auto-estima sofre ferimentos por vezes insanáveis”.

Aparece o medo, a tristeza, a insegurança e a falta de bem-estar. As pessoas reagem de formas deferentes frente a estes desestímulos. Alguns sentem pequena tristeza, outros se escondem no isolamento, outras porém passam por depressões profundas e intensa perda de auto-estima.

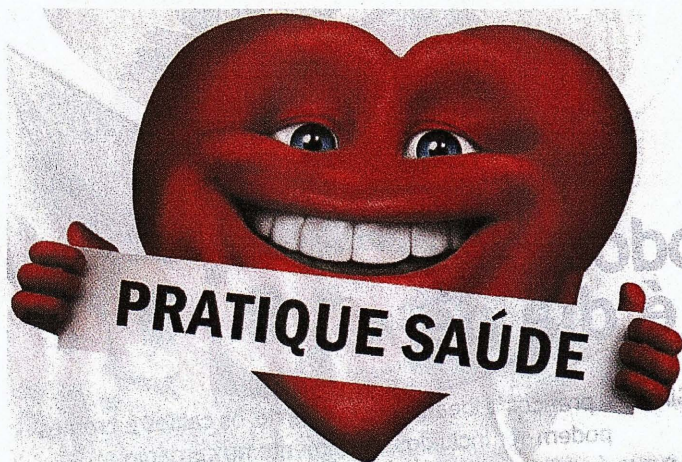
É nesta situação que muitas vezes a família fica de mãos atadas sem saber exatamente o que fazer para que aquele que manteve a família por tantos anos, reaja positivamente.

4 O OFICIAL E SUA SAÚDE

*“ Quero um pouco de trabalho para ocupar a minha imaginação.
Um pouco de sofrimento para engrandecer a minha alma.
Um pouco de Bem a Fazer para aliviar o meu coração”*
Análise do Comportamento Humano em psicologia. p. 145

É sabido que a aposentadoria acontece normalmente para o funcionário público em especial ao militar, que se levarmos em consideração que ele iniciou sua trajetória aos 18 anos, estará se aposentando aos 48 anos, e é na condição de aposentado que se exterioriza os problemas de saúde, que se já existiam, tornar-se-ão maiores após ingressar na inatividade.

FIGURA 3 – CAMPANHA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE



FONTE: Revista VIVA SAÚDE, nº 26, 2005

São problemas de toda ordem, que se não tratadas adequadamente poderão levar o ser humano a um estado deprimente e na pior das hipóteses, à morte.

Para não entrar na área médica em profundidade, citaríamos apenas algumas delas, que ao nosso ver, se constituem tal qual as outras, em fatores preponderantes: O Alcoolismo; o Stress; as Doenças Psicossomáticas; a Obesidade; a Arteriosclerose; o Reumatismo; o Uso e Abuso de medicamentos e ainda o Colesterol.

Paiva de Castro, famoso psicólogo, nos relata que: “ Quando o país tem uma extraordinária população de jovens – quase 50%, os mais velhos são quase atropelados”.

Refere-se, ainda, ao Presidente João Figueiredo no aniversário de seus 60 anos, que com bom humor falava aos seus amigos, que desta data em diante seria observado, julgado e tratado como um sexagenário e que a sua alimentação seria restringida em quantidade e qualidade. Que o enfarte e o derrame cerebral estariam rondando sua vida como uma ameaça constante. A sua emoção seria um sintoma muito mais grave e por vezes a sua discordância das coisas, seria vista como uma fase avançada da arteriosclerose.

Não é necessário que sejamos gênio para curtir a vida após certa idade. A velhice ou como se tornou chavão “A melhor Idade” não nos traz apenas restrições de ordem corpórea, ela nos oferece também vantagens. Vantagens estas que são traduzidas em experiências que por vezes de uma forma mais ampla e divertida.

Podemos curtí-la sabendo-se de coisas da vida com amor e inteligência, fazer as coisas com paixão e desejo de superação, não que estejamos nos propondo a vencer os outros, mas no intuito de acrescentar algo de pessoal ao mundo. Há, ainda, aqueles que procuram curtir a vida de aposentado de uma forma mais contemplativa, silenciosa através da religião.

O Estatuto do Idoso, inserido na Nota de Instrução nº 004/2004 - PM-3, em seu item “4”, letra “a” diz: “O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral, assegurando-lhe todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade”.

4.1 Doenças e Malformações

O aparelho circulatório está sujeito a numerosas doenças, umas mais, outras menos graves. Dentre elas podemos citar a Trombose das Coronárias que é a mais séria e a que causa maiores danos ao coração.

A trombose das coronárias é provocada pela obstrução da artéria coronariana por um bloco de sangue sólido e pode levar ao enfarte cardíaco, ou seja, à necrose de uma parte do tecido muscular cardíaco. Quando acontece a obstrução total, há morte quase instantânea por parada cardíaca.

Outra doença que ataca os vasos sangüíneos, mas que não traz danos imediatos ao coração é a Arteriosclerose, que consiste basicamente numa

progressiva diminuição da elasticidade das paredes das artérias. Trata-se de uma doença que se manifesta principalmente entre pessoas maduras ou de idade avançada e tende a agravar-se com o passar dos anos.

4.2 As Mudanças da Velhice

As alterações que se verificam como envelhecimento são mais evidentes no rosto, embora a própria altura da pessoa diminua devido ao ressecamento dos discos cartilagosos da coluna vertebral; a pele resseca, perde elasticidade e conseqüentemente é sulcada por profundas rugas.

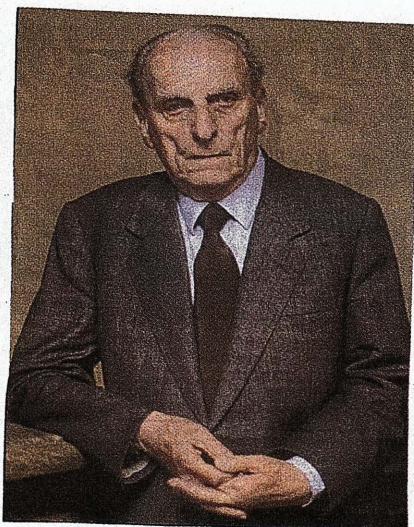
Os dentes tendem a deteriorar-se e os cabelos embranquecem. Tanto homens, quanto as mulheres, perdem cabelos com a idade avançada, mas a calvície é muito mais freqüente entre os homens.

Embora por volta dos vinte anos cesse o aumento da estatura, algumas partes do corpo continuam num processo de maturação, como por exemplo o Sistema Nervoso.

Teoricamente, a partir dos 30 anos o organismo é tido como maduro, mas a partir de então, torna-se gradativamente menos eficiente.

O homem de meia idade, digamos entre 35 e 45 anos, já não pode fazer muitas coisas que costumava fazer quando mais jovem, e é comum quando ele se depara com uma atividade na qual se exija um pouco mais de esforço, refira-se dizendo: “ Ah se eu tivesse meus vinte anos” ou ainda, “ Se eu fosse mais jovem, isto seria bem mais fácil”.

FIGURA 04 – O IDOSO



FONTE: Revista Veja. nº 22. Mar 2006.p.101

É freqüente também com o avançar da idade, as capacidades mentais sofrerem alguma redução, tal qual, a diminuição da memória e da capacidade de concentração. É comum notar-se esta passagem de perdas, pois o homem ou mulher quando questionados sobre um fato qualquer, levam alguns segundos e até minutos para que o cérebro busque a informação adequada.

Hoje, ao contrário de algumas décadas, quando a expectativa de vida variava entre os 45 anos, ela está crescendo a cada década, estando já em torno dos 60 anos, e alcançar-se esta marca com uma saúde estável, há grandes probabilidades de chegar-se aos 80 anos, todavia, a resistência às doenças é cada vez menor e a regeneração dos tecidos é mais lenta, ferimentos e fraturas são mais difíceis e até por vezes impossíveis de sarar.

É freqüente a parte subjetiva do envelhecimento ser piorada devido a uma vida monótona e vazia, assim, um dos remédios contra a velhice prematura, é procurar manter certas atividades e interesses, de forma a assegurar a vivacidade física e mental.

MODESTI (2004.p.16.), assim se refere: “ No entanto,mesmo se o prolongamento da vida e a diminuição do ritmo do processo de envelhecimento são evidentes, ninguém descobriu ainda como parar o envelhecimento celular.

Cedo ou tarde, o fenômeno biológico se impõe ao organismo. E finaliza: A alimentação, o tipo de trabalho, o acesso aos cuidados médicos são determinantes nesse processo.

4.2.1 Alimentação

Um outro aspecto não menos importante, é uma alimentação adequada, sem carências e sem excessos que possam sobrecarregar o organismo.

O alimento em certas ocasiões pode ser utilizado como um substituto de outros prazeres: então, come-se a toda hora, come-se demais.

“O papel da alimentação é o de fornecer ao organismo os nutrientes que serão usados por ele, dependendo do tipo, da intensidade e da duração do exercício e do objetivo da pessoa” Vanessa Mazer. Gazeta do Povo. 5 de julho 2006.Caderno Saúde.p.06.

Pessoas de peso normal devem dar importância à obesidade, em parte, porque ela pode lhe acontecer algum dia e, provavelmente já aconteceu a um ou

mais de seus amigos ou parentes; e em parte porque as pessoas obesas constituem uma minoria discriminada.

O homem gordo pode ser “engraçadinho”, mas não é convidado a participar de jogos esportivos onde se exija mais agilidade, por outro lado, as mulheres gordas também podem ser engraçadinhas e até ter a sua beleza natural, mas pesquisas mostram que elas demoram mais a namorar que suas colegas mais magras.

Os fatores implicados como responsáveis pelo desenvolvimento da obesidade foram principalmente a ingestão de alimentos de alto teor calórico, além dos distúrbios emocionais e hereditariedade. Ao lado disso, o sedentarismo e a redução da atividade física foram características marcantes.

A dieta, entre todos, é o método mais eficaz no tratamento do obeso, pois recomenda-se a formulação de uma dieta variada, adaptada aos gostos e hábitos da pessoa.

4.2.2 Vitamina é fundamental

Perda de apetite, falta de ar, cansaço, gengivas sangrando, insônia, ansiedade e falta de imunidade do organismo são sintomas que surgem aos poucos, muitas vezes sem que se perceba. Tudo isso pode ser um aviso de falta de vitaminas.

Elas são essenciais para o metabolismo, crescimento e desenvolvimento normais, além da regulação do funcionamento celular.

A médica Elisabete Almeida, especialista em prevenção e qualidade de vida, diz que em pessoas de terceira idade, a deficiência de vitaminas pode ser mais comum e chegar até à desnutrição, e alerta: “ As principais causas são a falta de apetite constante, hábito alimentar com deficiência, utilização de dieta restrita rigorosa por longo tempo, doenças crônicas, uso crônico de determinados medicamentos e distúrbios psiquiátricos. (Revista Saúde Plena.Ed.01.2006.p.14.)

Os poderes vitamínicos contidos em muitos alimentos, são essenciais ao nosso organismo e podem ajudar a combater uma série de malefícios que teimam em aparecer com o avançar da idade.

Que tal uma salada de folhas de nabo, uma porção de bolinhos de folhas de cenoura, uma panqueca recheada com talos de espinafre e como sobremesa, doce de casca de melão. Antes que você faça cara feia, pense que todos estes

ingredientes, apesar de serem considerados exóticos, são de baixa caloria, e de alto valor nutritivo, podem ajudá-lo a diversificar suas refeições e podem ser encontrados a custo zero nas feiras livres.

4.2.3 Visão – Sem Ela Tudo é Negro

Uma outra função que percebemos estar diminuindo e mudando nosso comportamento com a chegada da velhice, é a visão.

Os olhos e o cérebro colaboram na função da visão: os olhos apreendem a imagem e o cérebro a decodifica, comparando-a com a memória e determinando o certo, como por exemplo: isto é uma mesa; aquilo é um cão; o ambiente está iluminado ou não.

A visão, entre todos os sentidos, é o que nos fornece maior número de informações a respeito das que nos cercam, que nos permite distinguir a forma, cor, colocação no espaço, movimentação ou imobilidade de qualquer objeto.

4.2.3.1 Os Defeitos da Visão

Nem sempre os olhos permitem ver com perfeição. Os defeitos mais comuns são :

a) O olho não consegue focalizar objetos distantes, a pessoa só vê com clareza aquilo que está perto. Esta deficiência chama-se Miopia, e é causada pelo alongamento excessivo do olho ou pela espessura exagerada do cristalino.

b) O olho não focaliza os objetos mais próximos. Pode ser motivado pelo estreitamento do olho, caso em que chamamos de Hipermetropia, ou pela perda da capacidade de acomodação do cristalino e nesse caso passa a se chamar Presbiopia.

c) O olho vê imagens ligeiramente deformadas e são causadas por curvaturas diferentes em planos diferentes do cristalino, e a este defeito chamamos de Astigmatismo.

d) O olho não consegue distinguir todas as cores e nestas condições chamamos de Daltonismo.

Nossa visão pode, ainda, ser prejudicada por outras afecções mais graves como o Descolamento da Retina, as Cataratas e o Glaucoma.

4.2.3.2 Vista cansada

Uma pessoa na faixa dos 50 anos ao chegar em um restaurante, pede o cardápio, e com raríssimas exceções, tira o óculos do bolso para poder ler de perto.

Em futuro bem próximo, essa cena promete cada vez mais ser rara, isto em razão de que a presbiopia, doença da visão mais conhecida como “vista cansada”, passe a ser tratada em grande escala por meio de cirurgia, é o que afirma o médico oftalmologista Leonardo Akaishi, descartando assim o uso de óculos.

De acordo, ainda, com Akaishi, se todos vivêssemos 100 anos, todos nós teríamos catarata, pois a presbiopia é um indício do seu início, e ressalta, 50% das pessoas com idade superior a 60 anos, têm catarata, embora muitas vezes não percebam.

O tratamento convencional para a presbiopia é por meio do uso de óculos monofocal (para perto) ou multifocal (perto e longe) ou ainda com lentes de contato, ao passo que para a catarata já em estado mais avançado ou mesmo iniciando, deve-se realizar a cirurgia com a retirada do cristalino e substituindo-o por uma lente artificial, chamada de lente intra-ocular.

4.3 A Pele Humana – Espelho da Saúde

A pele é um tecido resistente e flexível que envolve todo o corpo humano, e sua área em um adulto de estatura média é de aproximadamente 1,70 metros quadrados.

Ela pode fornecer muitas informações sobre o indivíduo à primeira vista: um rápido exame superficial indica imediatamente se a pessoa é jovem ou idosa; um pouco mais de atenção permite estabelecer a idade com razoável precisão e em certos casos pode até revelar emoções e sentimentos, além de condições gerais de saúde.

A pele humana é como uma fronteira entre o ambiente externo e o interno, sendo o primeiro continuamente variável, o segundo tende a conservar suas condições mais ou menos constantes. Sua função é exatamente em reduzir o mais possível os efeitos das modificações do exterior sobre o interior e impedir agressões de ordem química, física ou biológica, garantindo uma proteção eficaz e contínua.

A pele de uma pessoa pode apresentar aspecto muito agradável num determinado dia e péssimo no outro. Na verdade, o aspecto da pele fornece preciosos indícios a respeito das condições gerais de saúde.

4.3.1 O envelhecimento dos tecidos

A respeito do envelhecimento, a ciência só descobriu com certeza que ele é um processo irreversível, quando muito, pode ser retardado.

Quando a pessoa chega na idade madura, sua pele começa a envelhecer, há menor velocidade na troca e oxigenação dos tecidos, o que causa a desidratação da pele e a irrigação sangüínea deficiente. Os músculos cedem, a pele fica frouxa e surgem as rugas.

O fenômeno é universal, progressivo, irreversível e próprio do organismo. A pele perde o brilho e a tonalidade, a elasticidade diminui devido à redução do número de fibras elásticas e de outros componentes do tecido conjuntivo.

Surgem rugas, a pele torna-se seca, aparecem manchas e alterações da pigmentação, além de haver uma rarefação de pêlos.

Constituindo-se um mecanismo fisiológico, o envelhecimento não pode ser evitado, embora existam medidas para retardá-lo. Boa nutrição, higiene corporal, proteção contra o frio, calor, radiação solar e traumatismo, são precauções que podem ser tomadas, além do uso de óleos protetores.

É muito comum a pessoa mudar seus hábitos de vida quando se aposenta.

Pessoas que permaneciam a maior parte do dia em ambientes fechados, com o cessar da atividade profissional, passam a dedicar-se a outras ocupações, e são essas mudanças que podem proporcionar novas agressões à pele.

4.4 Audição – Um Sentido Prejudicado

Os sentidos da audição e do equilíbrio têm uma característica em comum : a vizinhança.

Tanto o órgão que possibilita o equilíbrio como o órgão da audição, encontram-se na parte interna do ouvido, estreitamente associados.

Nunca porém, em toda a história do homem, esses dois sentidos foram tão maltratados como nos dias de hoje.

Basta relacionar algumas fontes de poluição sonora que agredem cotidianamente a audição de quase todos os habitantes das grandes cidades:

tráfego barulhento, aparelhos radiofônicos a todo volume, aviões e assim por diante.

A função do equilíbrio também pode ser afetada por fatores relacionados com o nosso modo de vida atual; isso acontece por exemplo, quando andamos de automóvel continuamente sujeito a curvas, acelerações e freadas bruscas.

As pessoas privadas de audição são constrangidas a viver num mundo silencioso, às voltas com grandes dificuldades para comunicar-se com os outros ou prevenir-se dos perigos.

Já com o sentido de equilíbrio danificado, a pessoa encontra-se em situação ainda mais penosa, pois tem problemas para caminhar, correr ou simplesmente manter-se em pé.

4.4.1 Problemas de Audição

A capacidade auditiva pode ser prejudicada de diversas maneiras e em vários graus, até a completa surdez.

A surdez mais comum é denominada de Conductiva e se dá quando o som não alcança o ouvido interno. Sua forma mais simples ocorre quando o canal está bloqueado com cera, sendo comum nas pessoas idosas, cuja cura pode ser resolvida com lavagem do ouvido feita por médico especializado.

Uma forma mais grave é a Otosclerose, causada por depósitos ósseos que bloqueiam o estribo e impedem que este passe as vibrações através da janela oval.

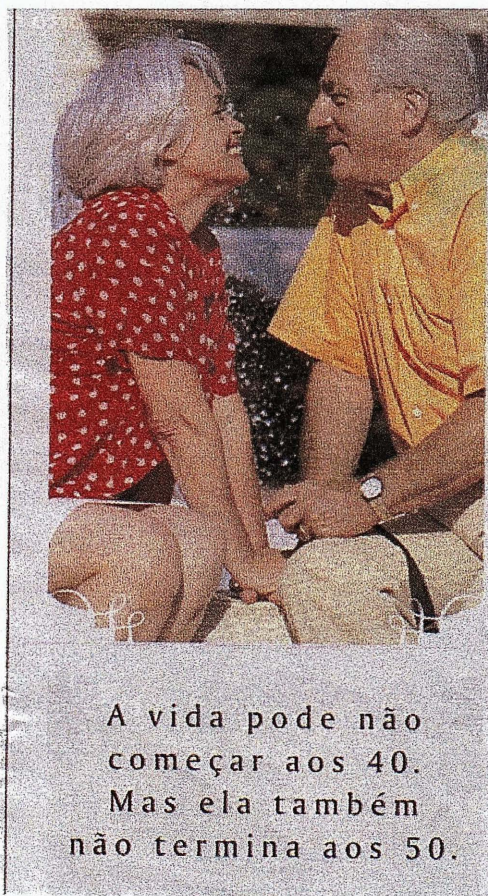
Outro tipo de problema auditivo é a Surdez Perceptiva que se verifica quando há um defeito no caracol ou no nervo auditivo. Se o defeito for no órgão do Corti, parte da cura pode ser resolvida com a utilização de um microfone auditivo ou um amplificador alto-falante, mas se o problema for um nervo lesado, a perda da audição costuma ser definitiva e permanente.

4.5 Oito Dicas Para Você Viver Melhor

- a) Invista no auto-conhecimento. Investigue-se, dedique mais tempo a você, suas necessidades, suas escolhas. Não tenha pressa.
- b) Seja carinhoso com o seu próprio corpo. Mantenha a boa forma física, faça atividades prazerosas. Isso o fortalecerá, além de deixá-lo uma pessoa mais saudável e bem disposta.

- c) Selecione as pessoas que terão o privilégio de conviver com você, de fazer parte da sua vida. O seu tempo é precioso. Não o desperdice.

FIGURA 05- CASAL DE IDOSOS



FONTE: Revista VEJA .nº 20. Maio 2006.p.31

- d) Não culpe ninguém pelos erros que você comete e não encare as críticas como ataques pessoais. Relativize. Aprenda a receber críticas.
- e) Aceite sua imagem no espelho e aprenda a gostar dela. Realce as partes que mais gosta. Mas por você, não por conta da opinião alheia. Lembre-se que defeitos, todos têm.
- f) Ouça sua intuição. Confie em você, no seu próprio valor, nas suas qualidades, ainda que os outros não reconheçam ou não concordem com você.

- g) Como está a sua casa? Reflete harmonia, equilíbrio e bem-estar? O seu espaço deve refletir o seu mundo interior. Uma casa desorganizada tende a destruir sua auto-estima. Faça uma faxina já.
- h) E o mais importante: não tente agradar a todos. Essa é uma tarefa humanamente impossível. Aprenda a dizer não, pois em muitas situações, essa expressão não só é inevitável como a mais adequada.

*Texto extraído do VIVER - O Jornal da Maturidade. Curitiba, Maio 2006.
p.7*

4.6 Saúde e Atividade Física

E se um homem idoso, com uma barba longa e branca, vestindo uma bata e com expressão de sabedoria dissesse a você: “Eu sei como ter mais energia, combater a depressão, aumentar a imunidade, sentir menos dores, fazer um sexo melhor, diminuir a pressão arterial, prevenir a osteoporose, artrite e diabete, prevenir doenças cardíacas e alguns tipos de câncer. Com meu conhecimento você se sentirá mais jovem e viverá por mais tempo. Você provavelmente daria um salto e diria: O que? Como? Depressa, leve-me até esta fonte da juventude. Eu preciso saber, por favor.

E o sábio lhe sussurraria: “ O segredo, é fazer exercícios”

Jovem para Sempre: Pare de envelhecer agora mesmo.

Editado por Edward Clafin, Tradução de Ione Ferreira, Idília Vanzellotti e Julia Goulart Sereno.

O desenvolvimento de uma rotina de aptidões saudáveis, hoje são equilíbrio, moderação e “escuta do corpo”.

Três são os elementos de um programa equilibrado: Força, Eficiência Cardiovascular e Flexibilidade e as atividades geralmente aceitas provêm destes elementos.

FIGURA 06- OFICIAIS RR NA PRÁTICA DE ESPORTE

Em destaque: Cap. Orlando;
Cel Pereles; Cel Ximenes;
Cap. Emilio; Cel Canfil; Cel
Sampaio; Cap. Castro e Cel
João Carlos.

foto tirada em 03 Jun 2006



FONTE: Arquivo pessoal do Ten. Cel. Vitor

São pouco conhecidos estes princípios, mas para muitos, falta a motivação para começar ou retomar uma rotina suspensa. Uns temem a interação social, outros têm danos ou lesões que limitam sus atividades e para tantos outros, lhes falta a iniciativa, mostram interesse notadamente diminuído em atividades significantes.

A avaliação é essencial, e se faz mister saber se o exame médico foi executado e se não há alguma limitação ou restrição. Caso haja, pode ser promovido atividade permissível, mas só depois de consulta com o seu médico de confiança que lhe indicará qual a mais apropriada.

Com efeito, o exercício faz bem à saúde em qualquer idade. Desde muito cedo, procuramos nos exercitar, mesmo que às vezes não estejamos pensando em exercitar-se.

Quando criança, o simples jogo da amarelinha, da bola de gude, o esconde-esconde ou o pique que damos para nos distanciarmos do amigo que vem logo atrás, já é o suficiente para que cada músculo do corpo esteja trabalhando tão ativamente quanto as engrenagens de uma locomotiva.

Envelhecer é algo que deve ser encarado com naturalidade, pois envelhece quem não morre jovem. Envelhecer bem é aliar-se à passagem do tempo, tirando dela tudo que tem de melhor a oferecer: experiência, maturidade, sabedoria.

FIGURA 07: OFICIAIS RR E AMIGOS DO DOMINGO



FONTE: Arquivo pessoal do Ten.Cel Vitor.Foto tirada em 09 / 07/ 2006

Quanto mais o tempo passa, procuram-se outras formas de exercitar-se, como por exemplo aquela partida de futebol nos fins-de-semana, uma partida de tênis, um basquete, etc, que ajudarão a manter-se mais saudável.

Quando atingimos uma idade mais avançada, nosso corpo já bem mais cansado, já não suporta os mesmos exercícios e atividades como antes e aí começa o dilema. Fazer ou não atividade física.

A velhice e muitas das doenças e problemas de saúde podem ser amenizados, adiados e até prevenidos com a prática de atividades físicas.

Nosso corpo foi desenvolvido para ser ativo e quando não se mantém um bom nível de atividade, ele sofre as conseqüências. A bem da verdade, nós ficamos mal quando não praticamos algum tipo de exercício. Nosso corpo parece ficar pesado, ossos enrijecido, músculos tensos, etc.

Quando o assunto é envelhecer e este é um processo lógico da nossa existência, fica difícil dizer o que é natural e o que resulta de ficar sentado sem fazer nada.

FIGURA 08- OFICIAIS RR JOGANDO TRANCA

Em destaque: Cel. Lino, Cel Hatschbach, Cel. Bezerra, Cap. Emilio.

foto tirada em 03 Jun 2006



FONTE: Arquivo pessoal do Ten.Cel.Vitor

A perda de força muscular, firmeza nas articulações e nos tendões, falta de energia e um coração menos eficiente, são mais uma questão de descondicionamento, termo este usado por especialistas para dizer que uma pessoa está fora de forma.

É normal, quando sentimos o peso da idade e os traços do envelhecimento irem tomando conta do corpo, acharmos que devemos diminuir o ritmo da

atividade física e às vezes até acabamos por desistir de práticas que até então nos fortaleciam.

De forma alguma não devemos desistir daquilo em que acreditávamos e muitas vezes fazíamos questão de praticar, se quisermos envelhecer com disposição e saúde. Claro que não vamos de forma alguma abusar do corpo.

Um bom alongamento vai ajudar a sentir-se menos impotente frente ao exercício que está predisposto a praticar. Desta forma, a prática de exercícios regulares vão deixa-lo em uma melhor forma, talvez perca algum peso e se veja fazendo coisas que achava estar velho ou fraco demais para suportar.

Agora, se estiver pensando em iniciar uma atividade física, ou mesmo se já a pratica com certa regularidade, seja um esporte qualquer, uma caminhada no parque, uma animada festa com dança, um bom conselho é: faça-o com moderação e visite o seu médico de vez em quando, mesmo que seja para ele dizer que você está ótimo.

Mesmo assim, controle-se, você já não é o mesmo de algumas décadas atrás.

4.7 Mais qualidade de vida

A prática de uma atividade física normalmente não basta para trazer qualidade de vida às pessoas. Para isso, o importante é que os exercícios físicos sejam feitos com regularidade e constância. Sem orientação médica, conhecimento dos problemas de saúde e preparo, os atletas de fim de semana, estão mais sujeitos às lesões musculares e articulares, aeróbicas e cardiovasculares.

De acordo com José Rubens Madureira, especialista em cardiologia, os brasileiros estão começando a se conscientizar da importância das avaliações médicas e dos exercícios físicos.

A medicina moderna permite chegar aos 80 anos, mas não significa que todos alcancem essa idade com qualidade de vida. Médicos recomendam adotar hábitos saudáveis desde cedo e a prática de exercícios físicos ainda é o principal elo de modificação entre a vida doentia e a saúde.

De acordo com Andréa Candeu, fisioterapeuta com especialização em terceira idade, a musculação também beneficia os pacientes com quadros de doenças cardíacas. Apesar de 10% da população brasileira ter mais de 60 anos, a sociedade não está preparada para tratar o envelhecimento.

Matéria extraída da Gazeta do Povo. 05/07/2006. Caderno Saúde. p.7
Reportagem de Tina Demarchi e Camila Tremea

Os adeptos dos exercícios físicos conhecem a sensação de, a certa altura da atividade, ter o cansaço e a dor muscular substituída por uma gostosa sensação de bem-estar, uma mistura de euforia e satisfação.

Conhecida como “vício do bem”, a produção de endorfina durante uma atividade física é cinco vezes maior em relação ao estado de repouso. As endorfinas são substâncias produzidas pelo organismo e têm variadas funções, entre elas analgésicas e a de proporcionar estado de bem-estar e prazer.

É neste ponto que enfatizamos a importância do exercício para transtornos como depressão e ansiedade, enfatiza a médica Alana Santos.

4.8 Na mira do Estresse.

Seis das maiores causas de morte – doenças cardiovasculares, câncer, problemas pulmonares, cirrose hepática, acidentes e suicídio- estão ligadas ao estresse.

O estresse não é um diagnóstico, é o nome popular que damos para a depressão ou da ansiedade. É uma condição que ao passar dos limites, contribui para diminuir a imunidade, e por isso, aumenta o risco de várias doenças físicas como a asma, diabetes e até o câncer.

O estresse é a resposta do organismo a qualquer estímulo. Trata-se de uma tensão física, mental e emocional, habitual na vida de todas as pessoas.

Ficar contente com uma promoção, sair de férias, pegar uma gripe, perder o emprego, enfrentar desafios, são exemplos de situações que provocam reações no corpo, e isto não é privilégio da vida moderna, ela é presente e não podemos ignorá-la.

Quando a pessoa se estressa, o organismo sofre uma descarga hormonal e se prepara para agir. Os batimentos do coração e a respiração aceleram, a pressão arterial sobe, o baço se contrai, o fígado libera mais glicose, as pupilas se

dilatam, cresce o número de linfócitos no sangue, estes são alguns dos sintomas mais comuns.

Outros sintomas podem fazer parte deste quadro reativo, tais como: desânimo e desatenção, pressão muito alta ou muito baixa, insônia e exaustão, falta ou excesso de apetite, auto-estima diminuída, dores no peito, dor de cabeça e ainda a falta de vontade de fazer sexo.

Jurema Aprille, jornalista, assim escreve a respeito do estresse: “ O problema é quando o organismo dispara as reações... e não pára mais. Em vez de melhorar a performance, há uma queda em todas as funções orgânicas. Diminui bastante a resistência a doenças e o sistema entra em crise, perde reservas de energia e tecido muscular.

Há um enfraquecimento geral e pode levar à morte. Se não houver interrupção do estresse, todo o organismo pode entrar em falência. A situação piora quando se usa o álcool, o tabaco ou outras drogas na tentativa de relaxar.

Essas substâncias tendem a deixar o organismo mais estressado ainda.

Quase 45% dos adultos, sofrem os efeitos negativos do estresse na saúde.

Para controlar, a alimentação é um fator fundamental no combate deste malefício. (Revista Saúde Plena, 1.Ed. 2006. p.17)

Sob a ótica de MODESTI (2004.p.26), as atividades na aposentadoria representam verdadeiros antídotos contra a depressão, pois favorecem a incorporação de novas opções de identidade social e de reforço na auto-imagem e na auto-estima.

É certo que as atividades devam partir do próprio indivíduo e estar relacionadas aos seus desejos, mas sempre que possível uma equipe deverá apresentar novas alternativas, principalmente aquelas que sejam gratuitas, as que tenham o cunho de dar e receber, ou outras que possam ser usufruídas através do simples convívio com a natureza.

4.8.1 Depressão não é doença do outro

A doutora Rosemarie Elizabeth, diz que diagnosticar a depressão não é tarefa simples, afirmando ainda que ela pode ser subdiagnosticada, mas ao mesmo tempo pode ser banalizada e que num diagnóstico parcial, pode estar voltado apenas para os sintomas físicos, quando a pessoa procura um cardiologista ou um clínico geral, mas também tudo pode virar depressão.

Explica que no processo de amadurecimento, lidamos com diferentes situações de perda e de sofrimento, sejam elas ligadas às questões pessoais ou profissionais, mas que necessariamente não significam depressão.

É o estado prolongado desse estado deprimido que vai caracterizar a depressão – insônia, ansiedade, sono excessivo, falta de interesse sexual, falta de afeto, desinteresse pela profissão.

O tratamento, segundo Elizabeth, inclui acompanhamento psicológico e psiquiátrico de forma integrada com a família, mas que o afastamento do trabalho pode não ser o mais adequado, pois cada ser é diferente do outro, e para cada um, haverá um tratamento e avaliação diferentes.

Para um, o convívio familiar mais harmonioso, vai ajudá-lo na superação, ao passo que para outro, tirá-lo do ambiente de trabalho pode decretar sua morte.

A depressão tem uma taxa de 15 a 30% em suicídios caso não seja diagnosticada e tratada adequadamente.

Sandra Vargas Nunes, psiquiatra e professora da Universidade Estadual de Londrina, diz que ninguém está livre de agentes estressores, seja no trabalho, em casa ou na escola, e a diferença entre adoecer ou não, está na maneira de como administrar esse estresse e na predisposição genética para a depressão.

Morte ou problemas de saúde na família, divórcio, condições de trabalho insatisfatório, são exemplos negativos que geram estresse.

Para Sandra, o importante é que as pessoas saibam que os fatores estressores realmente podem adoecer e que quanto mais cedo se procurar ajuda, melhor. “ O melhor é não deixar que a doença se torne crônica, quando a reabilitação fica mais difícil”, conclui.

4.9 Política Nacional do Idoso

A Lei Federal nº 8.942 de 04 de Janeiro de 2004, cria o Conselho Nacional do Idoso e dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, o qual passa a dar a partida das ações dirigidas a equacionar quais as condutas que deverão estar voltadas à questão da terceira idade, promovendo a concretização de preceitos que cuidam das políticas sociais rumo ao idoso.

Ela propugna tornar o idoso mais participativo, que se valorize a sua capacidade de produção e retirá-lo da atmosfera de preconceitos e desrezos.

Verifica-se, assim, que o governo está caminhando na direção das mudanças de perfis psicossociais e econômico-cultural das pessoas que se aposentam.

Qualquer programa que se dedique a promover políticas que beneficiem o idoso, deve salientar questões como o apoio às iniciativas de municípios em relação ao atendimento aos aposentados; estudos científicos de suas condições de vida; saúde na terceira idade; clubes sociais de terceira idade, assim como uma maior integração com gerações mais jovens.

Conforme PALMA (1994,p.55), a partir da forma como é habitual ser aposentado, através de imagens negativas, como doença, isolamento, perda de produtividade e inexistência de um papel social, considera-se que o idoso passa a ter, apenas, uma existência virtual e não uma existência social.

Segundo LEÃO e LUZ, (1994,p.7) ao aposentar-se o indivíduo tem de abandonar seu grupo de iguais e esta separação é freqüentemente a maior responsável pelos sentimentos de auto-depreciação e de perda de amor.

4.10 A aposentadoria sob a ótica da geriatria

Gerontologia é a ciência que estuda os processos de envelhecimento.

Geriatria é a parte da gerontologia que estuda as patologias freqüentes na velhice e sua prevenção. Essa distinção é importante para lembrar que depois dos 60 anos, as pessoas começam a sofrer modificações consideradas normais(gerontologia), não patológicas (geriatria).

O objetivo da gerontologia é, estudar as modificações biopsicossociais que se processam no organismo maduro e a maneira como o indivíduo vivencia essas modificações.

Cabe também à gerontologia começar a distinguir claramente o que se passa realmente com a pessoa idosa, daquilo que muitas vezes ela é obrigada a viver por causa de preconceitos em relação à sua idade.

Atualmente, a velhice é uma fase da vida cada vez mais retardada.

Sob este aspecto, LEÃO e LUZ (1994,p.9), se reportam: “ Para os geriatras e gerontólogos, um trabalho amplo de orientação para o envelhecimento e inatividade, deve ser feito um pouco antes da aposentadoria, através de um trabalho educativo, minimizando assim problemas de saúde física e mental que poderão surgir no futuro.

O objetivo não é prolongar a vida, mas sim, melhorar a sua qualidade, preservando-se ao máximo a capacidade individual de auto-suficiência.

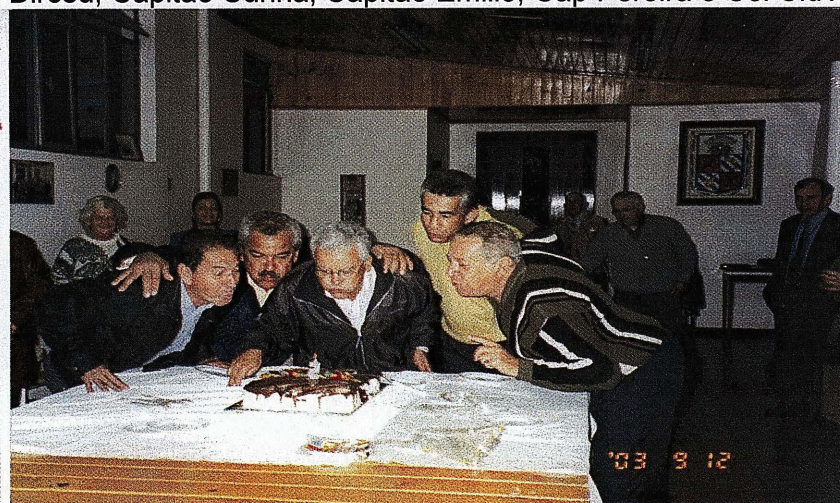
Frisam, ainda, mais adiante, a inatividade sem preparação adequada, leva a tensões, desequilíbrios psicológicos, desajustes sociais, desagregação familiar, culminando assim com a degradação do ser humano.

O geriatra é um especialista que adota uma abordagem biopsicossocial, ou seja, observa necessidades físicas, psicológicas e sociais do paciente, que é o idoso. Orienta sobre o envelhecer com saúde, a partir da adoção de medidas preventivas. Embora falemos em idoso, não há uma idade certa para buscar o profissional: a pessoa deve procurá-lo caso julgue que algo esteja interferindo em seu bem-estar e que tal aspecto possa estar relacionado ao seu tempo de vida. Isso geralmente ocorre depois de uma certa idade, mas se aos 50 anos o indivíduo se sentir incomodado, deve contar com a assistência de um geriatra.

4.11 Preparados para envelhecer

A natureza não preparou o nosso corpo para o processo do envelhecimento. Com o tempo, nossos ossos se tornam frágeis, os ligamentos tendem a se romper, há perdas de visão e de audição, surgem varizes, hemorróidas, hérnias, etc.

FIGURA 09 – ANIVERSÁRIO DO CAPITÃO RR EMILIO - 73 anos, comemorado no Clube dos Oficiais em 12/09/2003. Em destaque: Capitão Dirceu, Capitão Cunha, Capitão Emilio, Cap Pereira e Cel Cid Alvarenga



FONTE: Arquivo Pessoal do Capitão Dirceu

Nosso corpo tem características assombrosas, é fantástico e belo. Mas tecnicamente tem suas limitações e seu prazo de validade. Trata-se de uma

máquina composta de elementos limitados e frágeis. O desgaste vai se tornando mais claro conforme o tempo vai passando.

A seleção natural não tem por objetivo a perfeição ou a saúde permanente ao moldar nossos traços geneticamente controlados. A natureza sem dúvida programou para que sobrevivêssemos o tempo necessário para nos reproduzir e construir uma nova geração.

Nossa estrutura anatômica foi feita para funcionar bem por um determinado tempo.

Além de alterações evolutivas que ocorrem com o passar do tempo, sofremos as ações provocadas por uma vida problemática repleta de influências externas como os erros alimentares, tabagismo, alcoolismo, etc.

Se nosso corpo fosse projetado para viver séculos, teríamos inicialmente que encarar nossa hereditariedade e desenvolver mecanismos que amenizassem certas doenças que aceleram o envelhecimento.

O controle de nossos genes com medicamentos que aumentem nossa capacidade de recuperação, seria o primeiro passo.

Matéria publicada pela revista HORIZONTE, nº 56, 2005. p.10, e artigo de autoria do Dr. João Roberto D. Azevedo.
--

Fundamentalmente, chega à velhice bem quem vive bem. A pessoa que vive mal, não poderá culpar a velhice pela baixa qualidade de vida. Para viver muito e bem, em primeiro lugar é necessário dar sentido à própria existência. Outro aspecto fundamental consiste em adotar uma conduta preventiva em relação aos fatores que limitam o viver. É sempre bom destacar que a maior parte das incapacidades vivenciadas na velhice foram construídas ao longo de 20 anos.

4.12 Como queremos nossa velhice

Cada pessoa sente em si o processo de envelhecimento e reprime projetando-o nos outros. Então, o idoso torna-se rígido, egoísta, quadrado, ranzinza. Quando na verdade, todo mundo sabe que estes são traços de personalidade encontráveis em qualquer idade, mas o mais cômodo é reprimir e atribuir tudo ao idoso.

Uma sociedade justa e humana é aquela que acolhe as diferenças e aprende com elas. Por isso devemos combater a rigidez que discrimina pessoas segundo a sua idade.

FIGURA 10 – OFICIAIS DA RESERVA REMUNERADA NO CLUBE DOS OFICIAIS

Em destaque: Melinho, Cel Ribeiro, Cap. Dirceu, Cel. Hatschbach, Cap. Castro, Cel. Dutra, Cel. Antonello, Cap. Mesquita e Cel João Carlos .
foto tirada em 03 Jun 2006



FONTE: Arquivo Pessoal do Ten. Cel. VITOR

Nós vivemos uma sociedade razoavelmente dinâmica, em que há mais tolerância com novos comportamentos. Temos que aproveitar isso, para tentar implantar novos valores em relação à velhice, pois o velho é o produto final dos valores que foi assumido durante toda uma vida.

À medida que os anos passam, o organismo humano vai enfrentando um número crescente de distúrbios e declinando sua capacidade de auto-conservação, e nesse sentido ainda não se pode esperar muitas coisas da medicina moderna, e apenas um punhado de pessoas tem o privilégio de viver além dos noventa anos.

Uma coisa é certa: a média de vida humana é hoje bem mais elevada do que há algumas décadas passadas.

Esses dados são bastante significativos, porque indicam que o primeiro combate à velhice, deve ser concentrado na melhoria do meio ambiente e da saúde em geral, e se vencermos causas como as doenças cardíacas, doenças arterianas, doenças cerebrais e tumores, seria possível acrescentarmos pelo menos sete anos a mais na expectativa de duração da vida.

Ainda que o poderoso avanço tecnológico já esteja conduzindo o homem a conquistar outros planetas, o certo é que serão necessárias técnicas muito mais complexas para que se vença a senilidade.

Por enquanto os meios disponíveis não nos deixam esperanças de que isto ocorra em breve, e até lá, a velhice e a morte continuarão sendo inevitáveis.

Assim sendo, nós meros mortais, escolhemos como queremos conduzir nossa vida ao avançar da idade, que a cada dia que passa nossos traços vão se

tornando evidentes, deixando à mostra que estamos envelhecendo, se com uma saúde estável, nos prevenindo de doenças e hábitos maléficos à saúde, ou vivermos no ostracismo, sem amigos, e mergulhados na amargura à espera da morte.

5 APOSENTADORIA – FINAL DE UMA CARREIRA OU RECOMEÇO

*Que o amor pela vida seja a mais alta esperança,
Que a mais alta esperança seja o mais alto pensamento sobre a vida,
E que o mais alto pensamento seja: O homem é algo que deve sempre superar a si mesmo.*
Nietzche

Schimiter ressalta que “ movido por variadas razões, o nosso sistema político-social tem procurado prolongar o tempo de serviço das pessoas, fazendo com que elas se aposentem mais tarde, talvez não percebendo o grande benefício psicológico que isto pode trazer às gerações mais velhas e ainda saudáveis.

A aposentadoria tida por muitos como a libertação das obrigações ocupacionais, normalmente não é bem recebida, primeiro porque expõe o individuo a um novo tipo de ameaça, ou seja, a separação de companheiros de trabalho, das atribuições que lhe eram afetas ou das responsabilidades que a sua função exigia, em segundo, porque passará maior tempo a dedicar-se à família sem que tenha as preocupações do trabalho.

Schimiter apud Flávio, a aposentadoria tem influência na personalidade do homem de maneira mais intensa que na mulher.

Ressalta que o homem aprende a ser bem sucedido fora do lar, ou seja, a estar relativamente mais afastado de suas necessidades básicas e mais próximo das necessidades secundárias ou sociais.

A mulher, de modo geral, vive mais em contato com as demandas emocionais e as necessidades primárias dos membros da família e, ocupando-se com o lar, pode sentir-se realizada.

O homem que se afasta das atividades profissionais não vai provavelmente sentir-se tão bem dentro do lar como a esposa se sente. Tenderá a ficar perambulando pela casa, preocupando-se com minúcias, ou até implicando com a esposa e com todos que lhe cercam, ou até mesmo passará longas horas sentado em um banco de jardim contemplando o mundo atual a que passou, numa atitude saudosista.

Médicos geriátricos defendem a idéia de que para o cidadão ao aposentar-se, deva haver antes uma preparação, tanto no que diz respeito ao

envelhecimento em si, quanto à condição de aposentado e que envolva um trabalho educativo que minimize os problemas de saúde, tanto física quanto mental, com objetivos bem definidos, que além de prolongar a sua vida, melhore-a em qualidade e que lhe preserve a capacidade individual de auto-suficiência.

Defendem, ainda, a idéia de que a aposentadoria deva ser somente por idade e não por tempo de serviço, por considerarem o trabalho como uma das formas de terapia ocupacional.

Neste ponto, há discordância, pois se entendermos que a aposentadoria é uma forma de prêmio pelos relevantes serviços prestados a uma empresa ou Instituição, não importa que ela seja de uma ou outra forma. O que importa na verdade, é que este cidadão deu durante parte de sua vida, a contribuição necessária à Previdência, e nada mais justo que a empresa ou Instituição lhe preste o devido tributo e saiba valorizá-lo.

Concordamos quando se defende a idéia de que haja uma preparação prévia, com palestras de conscientização para o enfrentamento da nova condição de aposentado. Queremos crer que sem a devida preparação, a inatividade possa levar a tensões familiares, desajustes sociais, desequilíbrios psicológicos e que possa causar até a degradação do ser, salvo raras exceções.

PALMA (1997,p.15.) assim se refere: “ O servidor que se encontra na inatividade, além dos conflitos comuns à própria condição de aposentado, enfrenta também outros problemas decorrentes do processo de envelhecimento.”

Mais adiante, acrescenta: “ Na verdade, abandona a farda. Perde a sua identidade visível, reconhecível até de relance e a respeitabilidade ainda que seja só pelo temor reverencial. A perda da farda assemelha-se ao fim desta identidade. O que era afirmação de sua autoridade, passa a ser lembrança e não mais uma referência para viver em sociedade.”

O Policial-Militar ao ingressar na reserva, deixa o convívio de seus companheiros. Experimenta uma certa desvalorização por parte dos que ficaram ainda a produzir pela Instituição, enfrenta uma nova adaptação ao mundo civil, vê as dificuldades para competir no mercado de trabalho caso ainda queira produzir em outra atividade privada.

Poucos são os que após aposentar-se, ainda continuam a complementar a renda familiar ocupando-se em outras atividades.

A necessidade de segurança cresce e a sensação de término de uma vida atua contra os novos sonhos e aspirações.

O desejo de ser amado é substituído pela surpresa de ser encarado como improdutivo. Aparece o medo, a tristeza, a insegurança e a falta de bem-estar. As pessoas não são iguais, elas reagem de formas diferentes. Uns sentem tristeza, outros procuram o isolamento e ainda aqueles que entram em depressão e perdem a auto-estima.

A fim de que estes traumas sejam menos dolorosos, podemos afirmar que a aposentadoria não deve ser encarada como o fim de uma carreira ou de uma vida, mas como o recomeçar de uma nova condição de vida, quando todas as suas forças e a sua juventude foram empregadas para o seu sustento e o bem-estar da família, agora por força maior ainda, deverá buscar lá no seu íntimo a renovação de um envelhecimento que já lhe bate às portas

Deseja-se que toda a sua experiência adquirida e aliada a um preparo psicológico, possa ser compartilhada com a geração mais jovem, e aqui, especialmente o nosso Oficial, possa estar preparado para abrir as portas de um novo recomeço.

5.1 Vida pós-aposentadoria

Artigo extraído do site: www.maisde50.com.br. Acesso em 15 de junho de 2006.

Pendurar o terno e calçar chinelos? Há mais por fazer. *Por Simone Muniz*

Dar adeus ao escritório e alô à vida mansa. Entre o sonho da aposentadoria e a realidade há uma grande distância. Tanto que os profissionais estão ganhando apoio das empresas para enfrentar essa mudança de vida. A Embratel e o Banco Real estão entre as que investem na preparação para o futuro de seus funcionários mais antigos. Contratam psicólogos e palestrantes para lembrar que a aposentadoria está chegando e que é preciso se preparar para a nova vida.

Apesar da boa idéia, elas enfrentam a resistência de muitos funcionários, que recusam ajuda para lidar com a transformação na carreira. Não é apenas nas empresas que essas pequenas revoluções estão se operando. Há oito anos, a ex-professora Regina Pillar começou a achar que poderia estar começando a existir um mundo do qual ela seria alijada.

Ao abdicar da carreira para cuidar dos filhos, ela não havia ainda se preparado para o tempo livre que teria em vinte e poucos anos. Mas, ainda não era tarde. Ela, então, decidiu se matricular em uma oficina de orientação e revisão de projeto de vida, oferecida, na época, pela PUC-SP, e começar tudo de novo.

Depois de participar de dinâmicas e listar no papel todas as possibilidades e impossibilidades para o futuro, ela decidiu iniciar um mestrado na própria faculdade, na área de gerontologia.

Já os funcionários das empresas resistem a sair de situação estável com que se acostumaram. Só que as empresas não permitem a acomodação. "O pior de tudo é perceber que, uma hora, chega a um ponto de inflexão: ou você toma uma decisão de mudar de vida ou alguém decide por você", diz o pesquisador da empresa de recursos humanos Catho, Renato Scher.

No Banco Real, por exemplo, o limite de idade para permanecer no emprego é de 60 anos. Os cursos pré-aposentadoria apesar de oferecerem uma série de benefícios para o trabalhador, funcionam também como a despedida do local onde ele passou grande parte da sua vida.

Para os que detestam mudanças, o aviso de que, daqui a pouco, terão de administrar suas vidas longe da empresa, provoca uma enorme transformação interna.

Débora Mathis, gerente de Recursos Humanos do Banco Real, diz, "Os psicólogos ouvem muita reclamação dos funcionários prestes a se aposentar. E muitos se negam a participar dos programas pré-aposentadoria, como forma de protesto".

Por outro lado, fazer bom proveito dessas oportunidades, só depende dos funcionários aceitarem o envelhecimento. No banco, os cursos enfocam a preparação para o envelhecimento saudável, focalizando a qualidade de vida e também a reorientação vocacional, inclusive incentivam uma segunda carreira. "É como a terapia".

Quem esperar que ela solucione os problemas da vida, vai se dar mal. Mas, para quem for com boa vontade, disposto a aceitar a idade e encontrar novos motivos para o futuro, pode se deparar com uma boa surpresa, acredita Regina Pilar.

Ela compara o momento da pré-aposentadoria com a escolha da profissão na adolescência. O momento exige decisões. "Para o adolescente, a escolha da

profissão é o início da idade adulta. Eles descobrirão um meio de contribuir para a sociedade", lembra Regina.

No caso do adulto, após a aposentadoria, a decisão é facilitada, pois muito já foi feito nos anos de trabalho. "Apesar do mercado de trabalho já não ser tão tolerante com os mais velhos, ele também não é tão exigente, pois a contribuição deles já foi dada", concorda a psicóloga Ruth Lopes, professora pioneira nos cursos de Orientação e Revisão do Projeto de Vida da PUC.

Se a carreira foi bem planejada e não há problemas financeiros, a liberdade de escolha é muito maior. Por isso, o aposentado tem a possibilidade de canalizar suas energias para um negócio, talvez, menos rentável, porém, mais prazeroso. Ou então, pode resolver apenas ajudar a família, cuidar dos netos ou exercer com algum trabalho voluntário.

As possibilidades são muitas. "Algumas pessoas descobrem que precisam se conhecer ainda melhor e encontrar novos sentidos para a vida e decidem fazer um curso, aprender um novo hobby ou procurar um psicoterapeuta", diz Ruth.

Regina Pilar, por exemplo, não pretende continuar só trabalhando com adolescentes. Seu projeto é de reabrir o curso da PUC que a ajudou a dar um novo rumo a sua vida. "Quero poder ajudar outras pessoas de meia-idade em diante a encontrarem novos caminhos", diz ela.

5.2 As Portas de um Recomeço

Boa parte dos nossos Oficiais, ao se aposentarem, encontram na área privada e até mesmo na pública, funções privilegiadas que graças aos seus conhecimentos culturais e profissionais, facilitam-lhes a execução.

São Médicos, Bioquímicos, Terapeutas, Pediatras, Professores, Advogados, Juízes de Direito, Promotores de Justiça e tantos outros que valorizam ainda mais o Oficial Aposentado.

O Jornal da AMAI, publicou em sua edição 54 a seguinte matéria:

CORONEIS DA PM ASSUMEM SECRETARIAS DE SEGURANÇA

“ Quatro oficiais da reserva da Polícia Militar do Paraná estão ocupando espaços que representam uma conquista para a classe miliciana. Eles assumiram as Secretarias de Segurança Pública nos municípios de Curitiba, Foz do Iguaçu, Cascavel e São José dos Pinhais.”

“Os prefeitos poderiam ter convidado outras pessoas que também estão diretamente envolvidas com a segurança pública, mas nós, militares, tivemos este privilégio. O convite foi um reconhecimento do nosso valor e também representa a expectativa de que vamos fazer um bom trabalho, o que aumenta a nossa responsabilidade” afirma o Coronel Antonio Amauri Ferreira, Secretário em Cascavel.

A Secretaria da Defesa Social em Curitiba, é ocupada pelo Coronel Itamar dos Santos, que diz : “Este cargo é muito importante para estreitar o relacionamento com a Polícia Militar e com os demais órgãos envolvidos na segurança do município”, ressaltando: “ Aqui as portas estão sempre abertas para o diálogo” e finaliza dizendo: “ Vamos priorizar a integração de todos os órgãos envolvidos com a segurança evitando ações isoladas”.

Outro valoroso Oficial que teve suas qualidades reconhecidas, foi o Tenente-Coronel Ariovaldo de Gouveia Sobrinho, que assumiu a Secretaria de Segurança de São José dos Pinhais, e disse:” A integração entre o Ministério Público, Poder Judiciário e as Polícias Militar e Civil, será muito importante para o bom desempenho do município. As propostas de criar e implantar a Guarda Municipal com uma central de monitoramento das operações e a municipalização do trânsito, vão traçar um novo perfil da segurança de São José.”

Outros tantos estão a atuar em áreas de extrema importância para os municípios, e isto só vem a demonstrar que é possível recomeçar após a aposentadoria, basta demonstrar ao longo da sua carreira militar, a honradez, a abdicção ao trabalho, a responsabilidade funcional sem desvios de conduta e acima de tudo, a honestidade de caráter, fatores que garantem o reconhecimento por parte das autoridades constituídas.

5.3 A Família e a Velhice

Para os idosos, as modificações que tem ocorrido na família não podiam deixar de acarretar grandes conseqüências. Especialmente nas sociedades em que existe uma estreita relação entre a condição social, o estilo de vida e a profissão, a velhice simbolizada cada vez mais pela aposentadoria, apresenta numerosos problemas psicológicos.

Separados de amizades e associações formadas e mantidas durante a carreira de trabalho, restam a muitos indivíduos poucas oportunidades para preencherem seu tempo com atividades que satisfaçam.

Em situações caracterizadas por famílias pequenas, em que se tornou cada vez mais aceitável que os filhos deixem a casa de origem ao formarem suas próprias famílias, rompem-se muitos laços que asseguravam o bem-estar dos idosos; freqüentemente, velhice equivale a isolamento.

Nas pequenas famílias, a incapacidade de manter o bem-estar de parentes mais velhos, também tem resultado no gradativo encaminhamento a atividades profissionais, de problemas que poderiam ter sido enfrentados no ambiente doméstico.

Não se pode e não se deve pensar que a solução para as necessidades de saúde desses grupos, reside simplesmente na extensão dos serviços geriátricos existentes.

Muito mais importante, será o cuidadoso exame das necessidades dos velhos na sociedade moderna e o desenvolvimento de adequados serviços de orientação, reeducação e recreio, todos eles orientados para a contínua integração funcional dos velhos na sociedade.

Claro que toda esta possível desestruturação resulta em importantes implicações para o indivíduo, família e comunidade. Pela possibilidade de que muitas dessas modificações sejam aceitáveis, seria inútil e inoportuno proceder a qualquer avaliação moral das mudanças que se processam na estrutura da família.

Quando se fala em família, é muito importante salientar a sua importância para a saúde e felicidade desta e das futuras gerações.

Mesmo assim, a família não foi a mesma em todos os lugares e ainda hoje alguns povos primitivos ou não, simplesmente a ignoram.

Para que represente uma melhora em relação ao que temos hoje, o mundo de amanhã deverá ser habitado por seres humanos capazes de criar novas formas e novos perfis, transplantando o que havia de melhor no passado.

“ A solução dos problemas dos velhos não está na multiplicação de asilos,mas sim em se reexaminar as funções da família” Análise do Comportamento Humano. p.1.

5.4 Papel do Estado em relação ao idoso

Todos os órgãos públicos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios têm a obrigação de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida.

Atente-se para os seguintes princípios, diretrizes e obrigações do Estado, tratados pela Política Nacional do Idoso:

- Não-discriminação de qualquer natureza ao idoso;
- Integração do idoso com os mais jovens, pois o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos;
- Participação do idoso na formulação, implementação e avaliação das políticas, planos, programas e projetos a serem desenvolvidos;
- Priorização do atendimento ao idoso por meio de sua própria família, em detrimento do atendimento asilar, à exceção dos idosos sem condições que garantam sua própria sobrevivência;
- Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços;
- Implementação de sistema de informações que permita a divulgação da política, dos serviços oferecidos, dos planos, programas e projetos em cada nível de governo;

- Estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos biopsicossociais do envelhecimento;
- Garantia de atendimento prioritário ao idoso nos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;
- Vedação da permanência de portadores de doenças que necessitem de assistência médica ou de enfermagem permanente em instituições asilares de caráter social.

5.4.1 Na área da Assistência Social

A Assistência Social é o amparo às pessoas necessitadas, sem que estas precisem contribuir financeiramente para receber os benefícios. Constitui obrigação do Estado fazer com que os idosos caminhem com as próprias forças, mediante os seguintes princípios:

- Prestação de serviços e desenvolvimento de ações voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, mediante a participação da família, da sociedade e de entidades governamentais e não-governamentais;
- Prestação de atendimento, em regime de internato asilar, ao idoso sem vínculo familiar, abandonado ou sem condições de prover a própria subsistência, de modo a satisfazer as suas necessidades de moradia, alimentação, saúde e convivência social;
- Criação de Centros de Convivência: locais destinados à permanência diurna do idoso, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas,

recreativas, culturais, associativas e de educação para a cidadania;

- Criação de Centros de Cuidados Diurno: Hospital-Dia e Centro-Dia - locais destinados à permanência diurna do idoso dependente ou que possua deficiência temporária e necessite de assistência médica ou de assistência multi-profissional;

- Criação de Casas-Lares: residências, em sistema participativo, cedidas por instituições públicas ou privadas, destinadas a idosos detentores de renda insuficiente para sua manutenção e sem família;

- Criação de Oficinas Abrigadas de Trabalho: locais destinados ao desenvolvimento de atividades produtivas para o idoso, proporcionando-lhe oportunidade de elevar sua renda, sendo regidas por normas específicas;

- Atendimento domiciliar: serviço prestado ao idoso que vive só e seja dependente, a fim de suprir as suas necessidades da vida diária. Esse serviço é prestado em seu próprio lar por profissionais da área de saúde ou por pessoas da própria comunidade;

- Pagamento do benefício de prestação continuada de um salário-mínimo mensal ao idoso, com idade igual ou superior a 67 anos, que não tenha condições de se manter ou de ser mantido pela família.

5.4.2 Na área de Saúde

"A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua promoção, proteção e recuperação" - artigo 196 da Constituição Federal.

Saúde não é apenas a ausência de doenças, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e espiritual do homem.

São obrigações dos órgãos de saúde:

- Garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde, mediante programas e medidas profiláticas, além de prioridade no atendimento;
- Incluir a Geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, municipais, e do Distrito Federal;
- Fornecer medicamentos, órteses e próteses necessárias à recuperação e reabilitação da saúde do idoso;
- Estimular a participação do idoso nas diversas instâncias de controle social do Sistema Único de Saúde;
- Desenvolver política de prevenção para que a população envelheça mantendo um bom estado de saúde;
- Estimular a permanência do idoso na comunidade, junto da família, desempenhando papel social ativo, com a autonomia e independência que lhe for própria;

- Estimular a criação, na rede de serviços do Sistema Único de Saúde, de Unidades de Cuidados Diurnos (Hospital-Dia, Centro-Dia), de atendimento domiciliar e outros serviços alternativos para o idoso;
- Garantir, no Distrito Federal, cartão facilitador de saúde para o idoso, com o objetivo de tornar mais fácil o atendimento na rede do SUS.

Texto extraído da Cartilha do Idoso, editada pelo Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, de acordo com a Lei 8842/94-Política Nacional do Idoso.

5.4.3 Velhice – Saiba Assumi-la

A chegada da velhice é encarada por quase todas as pessoas como o começo do fim.

Não podemos nos esquecer que só quem passa por toda uma vida e vê se aproximar os 50-60 anos é que pode dizer que viveu. São traços como as rugas por exemplo que podem identificar se ela viveu uma vida, se bem ou mal vivida, só ela pode saber.

A única forma de se preparar alguém para morrer bem, é ensinando-lhe a viver bem.

Em muitos casos, a velhice pode ser até uma curtição, isto é claro se não for acompanhada de graves achaques e se a pessoa não estiver sujeita a extrema pobreza e a sérias privações.

Quanto maior a qualificação intelectual do indivíduo, melhores serão as oportunidades de continuar útil, pois na proporção direta de seu processo de amadurecimento, passa a contar com a experiência e saber acumulados.

Do mesmo modo, o envelhecimento é suportado melhor pelos que se dedicam a atividades múltiplas. Numa sociedade massificadora, que não permite grande mobilidade ao indivíduo, nem numa reciclagem de conhecimento, o processo de individualização é, um privilegio de poucos.

Para que o cidadão idoso não perca o interesse pelo que se passa ao seu redor e não se feche em lamúrias dentro de si, em contraposição com seus nostálgicos velhos bons tempos, seria preciso que os Centros de Convivência

ultrapassassem seus objetivos assistenciais para se chegar ao modelo de escolas de reciclagem, que venham a possibilitar um interesse contínuo por si mesmo e pelo seu tempo, único modo de manter vitalizado o espírito e disposto o corpo para atividades sempre renovadas.

Enfim, a lista de tentativas que são realizadas para remendar o organismo corroído pela velhice, os milagres ainda fazem parte da ficção e o soro da juventude tão procurado pelos alquimistas, continua sendo utopia.

Através dos tempos, o homem tem sido mortal como todos os demais seres vivos, e todo o planejamento que fazemos para o futuro, tem que se basear na extensão média da vida humana.

Reduzir a velocidade da velhice, de modo algum nos tornará imortais, mas abrirá caminhos para que possamos usufruir de vantagens adicionais, o viver com saúde, mas certo também é, que será necessário o uso de técnicas muito mais complexas para que se possa vencer a senilidade.

Por enquanto os meios disponíveis não deixam esperanças de que isto ocorra em breve. Até lá, a velhice e a morte continuarão sendo inevitáveis.

6 METODOLOGIA

A Metodologia que se empregou para procurarmos traçar um perfil o mais fiel possível do Oficial da Reserva Remunerada, foi desenvolvida por meio de pesquisa documental inseridas em livros, revistas que tratam de assuntos relacionados à saúde e comportamentos de pessoas já com idade superiores aos 50 anos, assim como procuramos a obtenção de informações em monografias que tratam de questões relacionadas ao militar na Reserva Remunerada e aos que estão para aposentar-se.

Com o objetivo de colher informações a respeito do nosso Oficial RR, elaborou-se um questionário do tipo misto o qual foi direcionado para os Coronéis, Tenente-Coronéis, Majores, Capitães, 1º Tenentes e 2º Tenentes já na Reserva Remunerada.

Elaboraram-se ainda quesitos aos Senhores: Presidente do Clube dos Oficiais, Diretor de Pessoal da PMPR, Presidente da A V M , Presidente da AMAI e ainda ao Chefe do S A S da PMPR, pessoas estas que pelas atividades que desenvolvem possuem estreita ligação com os Oficiais da RR.

7 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

TABELA Nº 01- QUANTO AO TER UM ACOMPANHAMENTO QUE O PREPARASSE PARA A INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	Percentual
Sim	03	01	01	03	02	00	8,6%
Não	17	19	19	17	18	20	91,4%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Muito embora a preparação do policial-militar para a reserva remunerada seja importante, quando questionados, 17(dezessete) Coronéis, 19(dezenove) Tenentes-Coronéis, 19(dezenove) Majores, 17(dezessete) Capitães, 18(dezoito) Primeiros-Tenentes e 20(vinte) Segundos-Tenentes, totalizando 110 oficiais, responderam que não tiveram um acompanhamento por meio de qualquer tipo de programa. Correspondendo aproximadamente 91,4% do público-alvo.

Apesar de ter havido 10 (dez) respostas positivas, o que representa apenas 8,6% do público, esta preparação foi pessoal, em razão de já terem em vista uma ocupação para exercer.

Para uma melhor compreensão, vide gráfico abaixo.

GRÁFICO 01

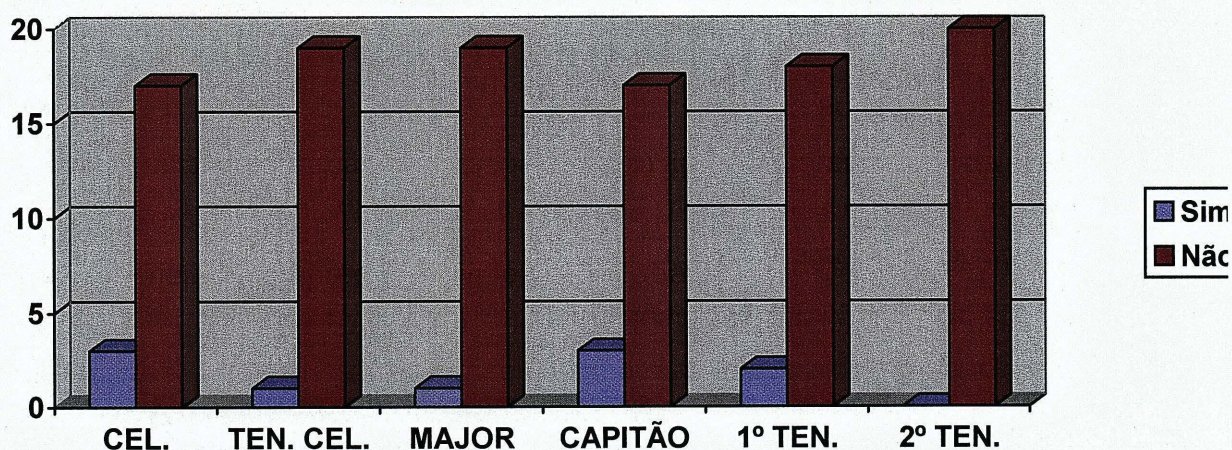


TABELA Nº 02- QUANTO A IMPORTÂNCIA DA EXISTÊNCIA DE UM PROGRAMA QUE PREPARASSE O OFICIAL PARA A INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL.	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Sim	20	18	18	18	20	20	95 %
Não	00	00	01	00	00	00	1%
Tanto Faz	00	02	01	02	00	00	4%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Com referência à importância de existir um programa que prepare o policial-militar, que o oriente e o acompanhe na inatividade, a fim de que ao ingressar na inatividade, não tenha os medos comuns do pós-aposentadoria, houve unanimidade das respostas positivas, com 20(vinte) Coronéis, 18(dezoito) Tenente-Coronéis, 18(dezoito) Majores, 18(dezoito) Capitães, 20(vinte) Primeiros-Tenentes e 20(vinte) Segundos-Tenentes.

Na somatória, foram 114(cento e quatorze) oficiais a dizer SIM, o que representa 95 % dos oficiais questionados.

Apenas 01(um) oficial diz que um programa desta natureza não iria surtir os efeitos a que se proporia, representando menos de 1% do público, e outros 05(cinco) oficiais ficaram indiferentes, respondendo que tanto faz este programa existir, o que representa 4,2% do público. O gráfico abaixo nos mostra com clareza os números quantitativos encontrados.

GRÁFICO 02

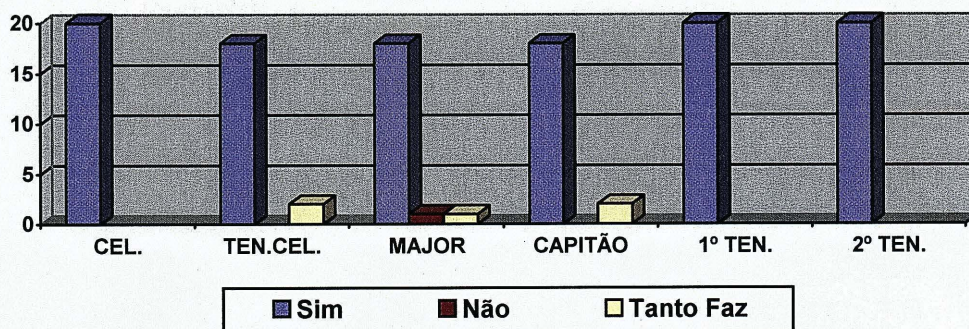


TABELA Nº 03- QUANTO AOS CONTEÚDOS QUE FARIAM PARTE DESTA PROGRAMA DE PREPARAÇÃO DO OFICIAL PARA A INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.- CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Palestras	18	20	20	20	20	20	98,4%
Cursos	12	13	08	15	20	20	73,5%
Enc. p/ Novo Aprendizado	08	07	05	03	05	10	56,5%
TOTAL	38	30	33	38	45	50	

FONTE: Pesquisa de campo

Quanto ao conteúdo que deva fazer parte de um programa de preparação para o ingresso na inatividade, houve 18 (dezoito) indicações de Coronéis, 20 (vinte) de Tenente-Coronéis, Majores, Capitães, Primeiros-Tenentes e Segundos-Tenentes, totalizando 118 indicações para a inserção de palestras dos mais diversos temas, sempre relacionada com os problemas do idoso, o que nos indica 98,4% do público.

Quanto aos cursos que preparem o inativo para novas descobertas de ocupação, houve 88 (oitenta e oito) indicações dos oficiais, representando 73,5% do público.

Quanto ao se encaminhar o oficial para um novo aprendizado, houve 68 indicações, o que representa 56,5% das respostas.

Assim sendo, nota-se que conteúdos desta natureza são de suma importância para uma boa preparação para o ingresso na inatividade.

O gráfico abaixo, nos dá a dimensão de aceitação destes conteúdos.

GRÁFICO 03

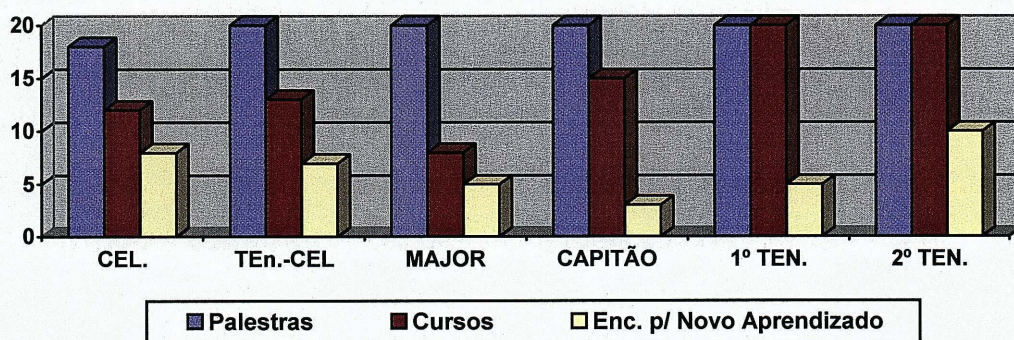


TABELA Nº 04- QUANTO AOS MEDOS QUE ENFRENTOU AO PASSAR PARA A INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Ficar Ocioso	12	16	18	17	18	18	82,5%
Ficar Isolado	03	07	06	10	08	15	40,8%
Faltar assistência médica hospitalar	03	01	03	00	10	05	18,5%
Não houve medos	08	04	02	03	02	02	17,5%
TOTAL	26	28	29	30	38	30	

FONTE: Pesquisa de campo

Com relação a este aspecto dos medos que enfrentam ao ingressar na inatividade, nossos oficiais não fugiram à regra das muitas pessoas civis, pois os estudos comprovam que pelo menos a metade sente algum medo ou receio.

Do universo pesquisado (120 Oficiais), 99 (noventa e nove) tiveram o medo de ficar ocioso, ou seja, ficar sem ter o que fazer em casa, o que representa 82,5% do público-alvo; 49 (quarenta e nove) responderam que o seu medo era ficar isolado de seus companheiros e até mesmo na sociedade, o que representa 40,8% do público; quanto ao medo de lhe faltar a assistência médica hospitalar, 22 (vinte e dois) oficiais tiveram este medo, representando 18,05% das opiniões; apenas 21 dos entrevistados(120), não tiveram qualquer medo no momento de ingressar na inatividade, o que nos dá um percentual de 17,5%.

GRÁFICO 04

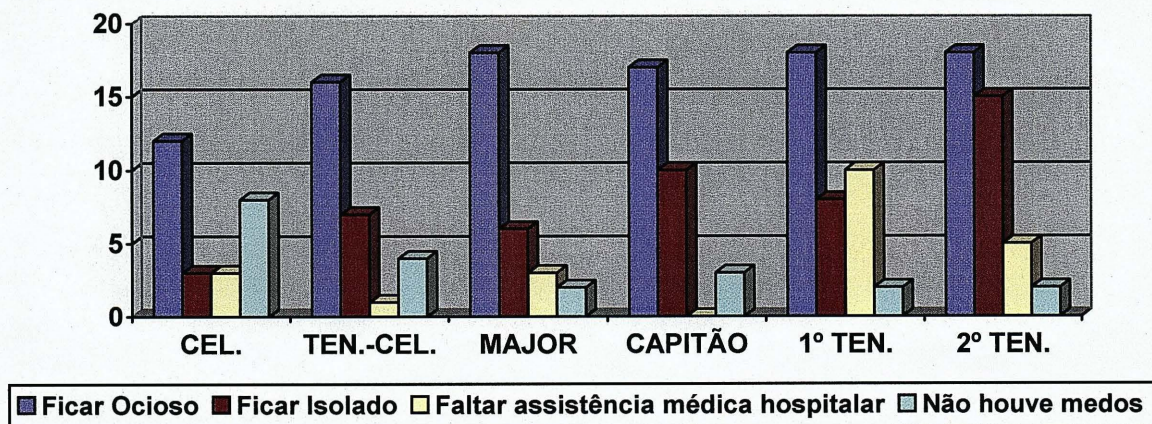


TABELA Nº 05- QUANTO AO RELACIONAMENTO FAMILIAR ESTANDO NA INATIVIDADE.

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Melhorou	09	12	15	12	16	16	66,8%
Ficou pior	01	01	00	03	00	00	4,0%
Nada mudou	10	07	05	05	04	04	29,2%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	

FONTE: Pesquisa de campo

No aspecto do relacionamento familiar no momento em que ingressou na reserva remunerada, 80(oitenta) oficiais disseram que o relacionamento melhorou, vindo a representar 66,8% do público-alvo; 05(cinco) oficiais disseram que o relacionamento piorou,o que representa 4,0% do público pesquisado; 35(trinta e cinco) disseram que o relacionamento não mudou em nada quando foram para a reserva, o que nos mostra um percentual de 29,2%.

GRÁFICO 05

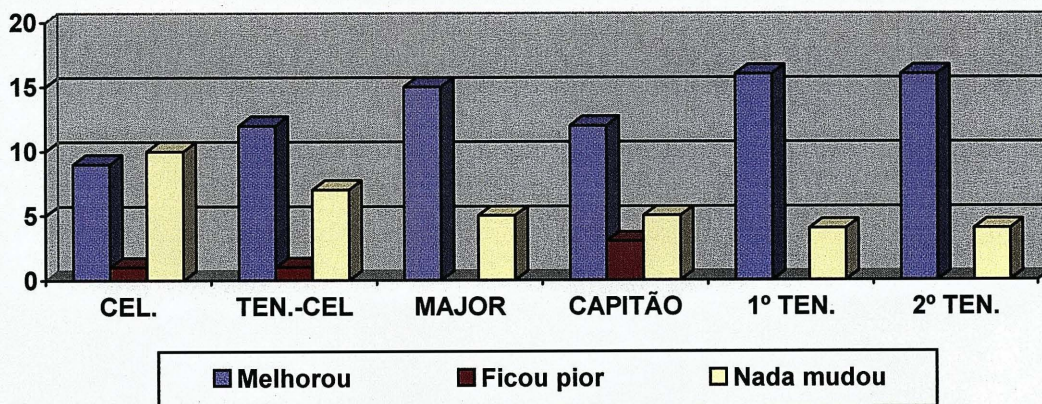


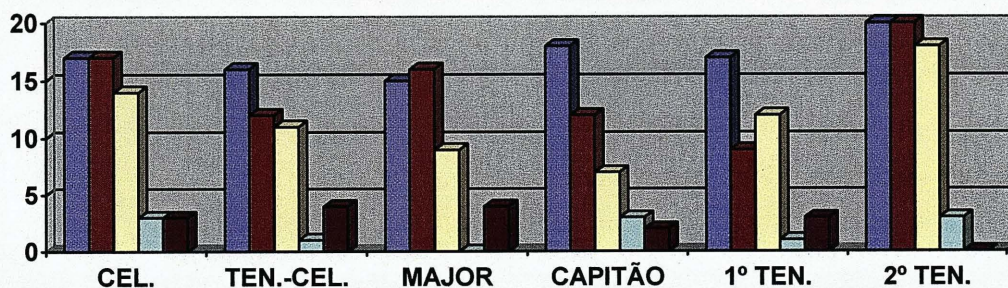
TABELA Nº 06- QUANTO AOS ANSEIOS QUE POSSUI ESTANDO NA INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Receber convites para solenidades	17	16	15	18	17	20	85,8%
Receber correspondência	17	12	16	12	09	20	65%
Participar de eventos	14	11	09	07	12	18	59,1%
Ter autorização p/ uso da farda	03	01	00	03	01	03	9,2%
Não tem anseios	03	04	04	02	03	00	13,4%
TOTAL	54	36	44	42	42	61	

FONTE: Pesquisa de campo

Quando o cidadão se aposenta, sente algum anseio, até como forma de não se sentir esquecido, e o nosso oficial não é diferente, pois do público pesquisado, 103(cento e três) disseram que gostariam de receber convites para participar de solenidades, o que representa 85,8% do público; quanto ao receber correspondência de setores da Corporação, 78(setenta e oito) se manifestaram favoráveis, representando 65% do público; já em participar dos eventos que a Corporação realiza, 71(setenta e um) oficiais disseram que sim, o que vem a representar 59,1% dos questionados; apenas 11(onze) oficiais disseram que gostariam de obter do Comando a autorização para fazer uso da farda, quer seja o Tergal (3º A) ou mesmo o de gala para os eventos sociais, representando 9,2% do total; 16(dezesseis) oficiais disseram não ter qualquer tipo de anseio, o que nos dá um percentual de 13,4%.

GRÁFICO 06



■ Receber convites p/ solenidades ■ Receber correspondência □ Participar de eventos
 ■ Ter autorização p/ uso da farda ■ Não tem anseios

TABELA Nº 07- QUANTO À SUA SATISFAÇÃO COMO OFICIAL NA RESERVA REMUNERADA

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Sim	19	18	20	20	18	20	95,8%
Não	01	02	00	00	02	00	4,2%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

A oficialidade, de forma geral, está satisfeita na reserva, sob todos os aspectos, pois 115(cento e quinze) mostraram esta satisfação, indicando-nos um percentual de 95,8%; por outro lado, 05(cinco) deles, disseram que não estão satisfeitos com a condição de aposentado, representando 4,2% do público.

GRÁFICO 07

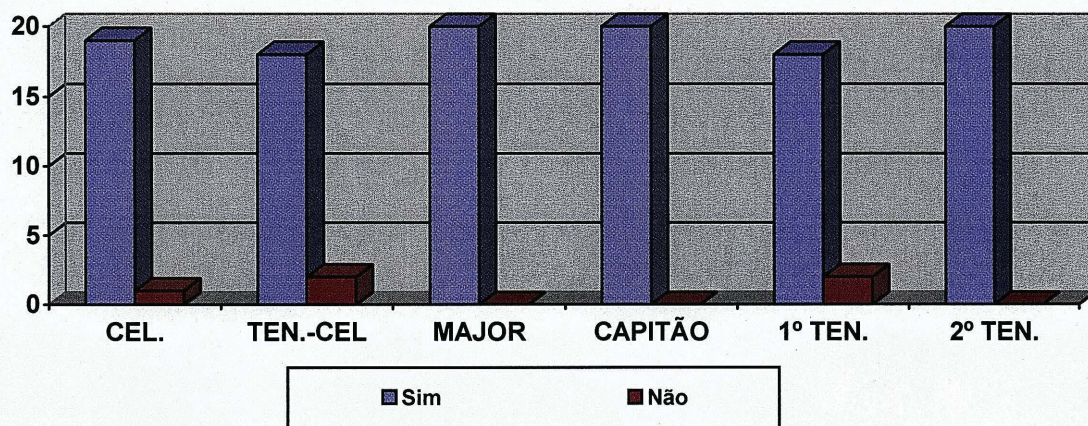


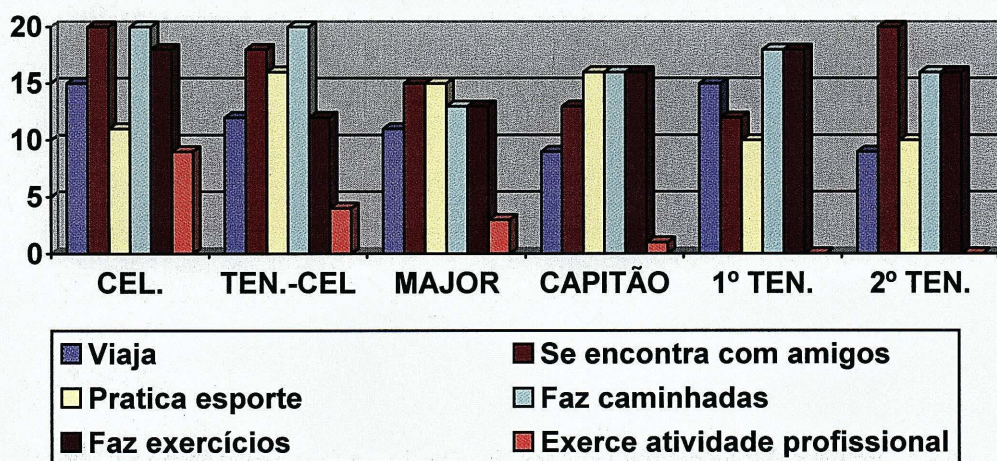
TABELA Nº 08- QUANTO À FORMA DE COMO OCUPA SEU TEMPO SENDO MILITAR APOSENTADO

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Viaja	15	12	11	09	15	09	67,5%
Encontra-se com amigos	20	18	15	13	12	20	81,7%
Pratica esporte	11	16	15	16	10	10	65%
Faz caminhadas	20	20	13	16	18	16	85,8%
Faz exercícios	18	12	13	16	18	16	77,5%
Exerce atividade profissional	09	04	03	01	00	00	14,2%
TOTAL	93	82	70	71	73	71	

FONTE: Pesquisa de campo

Os oficiais quando questionados sobre como ocupam o seu tempo agora que se encontram na reserva, assim se manifestaram ;81(oitenta e um) disseram que viajam sempre que possível, representando 67,5%; outros 98(noventa e oito) disseram que se encontram com amigos nos finais de semana, o que representa 81,7%; 78(setenta e oito) disseram que praticam algum tipo de esporte, representando 65%, dos oficiais pesquisados;103(cento e três) disseram fazem caminhadas, representando 85,8%; outros 93(noventa e três), disseram que praticam exercícios, ou em casa ou em academias sob a supervisão de profissionais, representando 77,5%; apenas 17(dezessete) dos oficiais, exercem outras atividades, o que representa 14,2% do público.

GRÁFICO 08



**TABELA Nº 09- QUANTO À POSSIBILIDADE DE RETORNAR À CASERNA
PARA EXERCER ATIVIDADES ADMINISTRATIVAS**

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.- CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Sim	12	15	04	06	04	03	36,7%
Não	08	05	16	14	16	17	63,3%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Quando questionados de que se houvesse a possibilidade de retornar à caserna a fim de exercer uma atividade administrativa que estivesse ou não relacionada a sua antiga função, 44(quarenta e quatro) oficiais se manifestaram favoráveis ao retorno, representando 36,7% do público-alvo consultado, por outro lado 76(setenta e seis) disseram que não gostariam de retornar a trabalhar na Corporação, o que nos fornece um percentual de 63,3%.

GRÁFICO 09

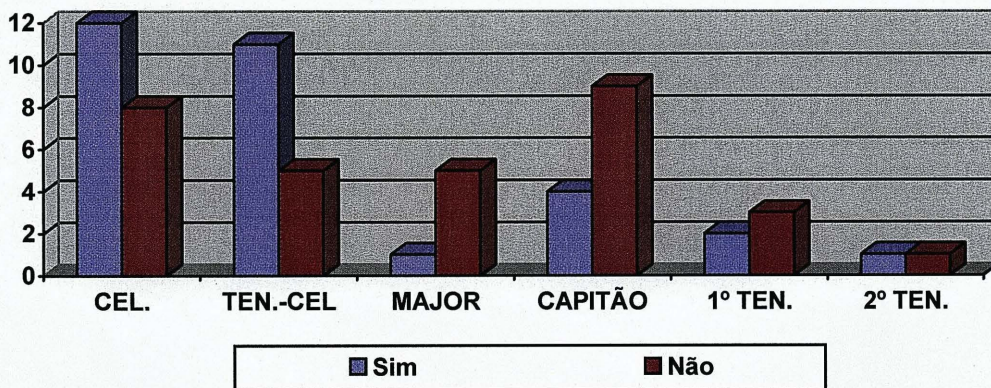


TABELA Nº 10- QUANTO AO NÍVEL DE SATISFAÇÃO RELATIVO AO ATENDIMENTO MÉDICO DO HOSPITAL DA POLÍCIA MILITAR

TIPO DE RESPOSTA	CEL	TENCEL	MAJOR	CAPITÃO	1 TEN	2 TEN	%
Ótimo	01	00	08	02	10	00	17,5%
Bom	09	10	10	14	05	10	48,5%
Regular	09	08	01	03	05	10	30%
Ruim	01	02	01	01	00	00	4,0%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Apesar do nosso hospital estar passando por algumas reformas na sua estrutura física o que tem dificultado alguns atendimentos, os oficiais quando questionados quanto à satisfação pelo atendimento ora prestado, 21(vinte e um) oficiais disseram que o atendimento é Ótimo, representando 17,4% das intenções; 58(cinquenta e oito) disseram que o atendimento é Bom, o que representa 48,3% do público-alvo: outros 36(trinta e seis) disseram ser apenas regular o tipo do atendimento, representando 30% dos questionados, e apenas 05(cinco) oficiais dos 120 questionados, disseram que consideram um atendimento Ruim, o que representa 4,1% do público.

GRÁFICO 10

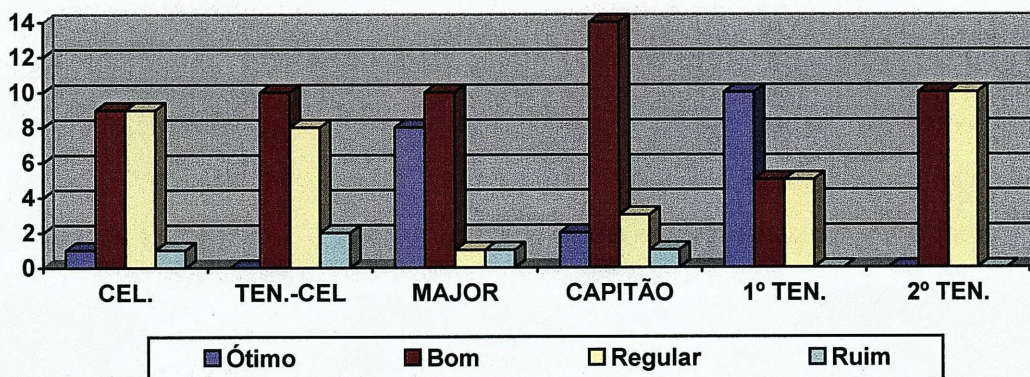


TABELA Nº 11- QUANTO AO POSSUIR UM PLANO COMPLEMENTAR PARA ATENDER NECESSIDADES BÁSICAS DE SAÚDE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Sim	13	12	10	04	05	00	36,5%
Não	07	08	10	16	15	20	63,5%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Possuir um plano de saúde complementar não é privilégio de muitos, mas os prevenidos preferem tê-lo até por ser mais cômodo, pois terão sempre um atendimento mais rápido e com muito mais eficiência. Neste aspecto, 44(quarenta e quatro) oficiais disseram que possuem um plano de saúde, representando um percentual de 36,5%. Outros 76(setenta e seis) disseram que não possuem um plano de saúde, representando 63,5% dos questionados.

GRÁFICO 11

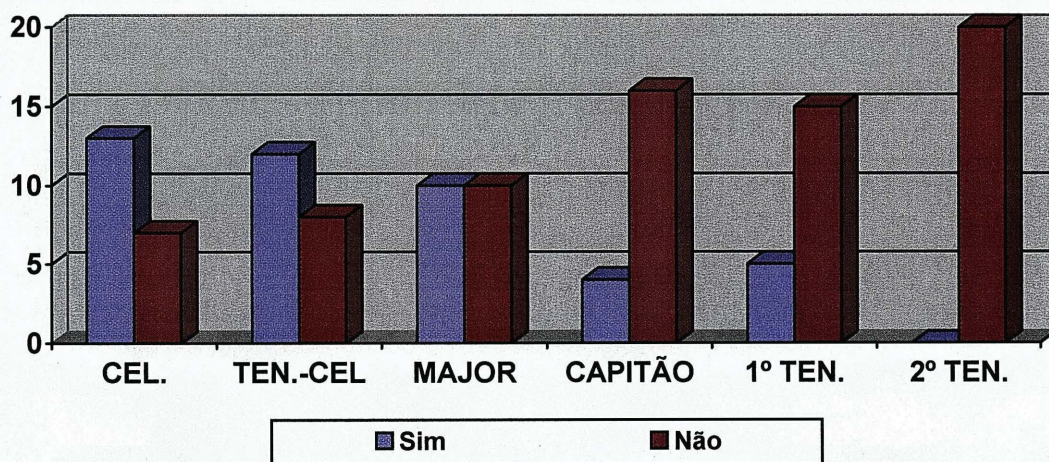


TABELA Nº 12- QUANTO AO SEU RELACIONAMENTO SOCIAL AO INGRESSAR NA INATIVIDADE

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Melhorou	07	08	12	13	16	12	56,5%
Enfrentou problemas	00	02	01	02	00	00	4,0%
Nada mudou	13	10	07	05	04	08	39,5%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

O relacionamento social muitas vezes fica prejudicado quando o cidadão se aposenta, e neste aspecto, nosso oficial ao ingressar na inatividade assim se expressou: 68(sessenta e oito) oficiais disseram que o relacionamento com a sociedade civil melhorou, representando 56,5% do público-alvo; apenas 5(cinco) disseram que o relacionamento enfrentou problemas de toda ordem, o que representa um percentual de 4,1%. Outros 47(quarenta e sete) disseram que o relacionamento social nada mudou, o que representa 39,4% do público-alvo.

GRÁFICO 12

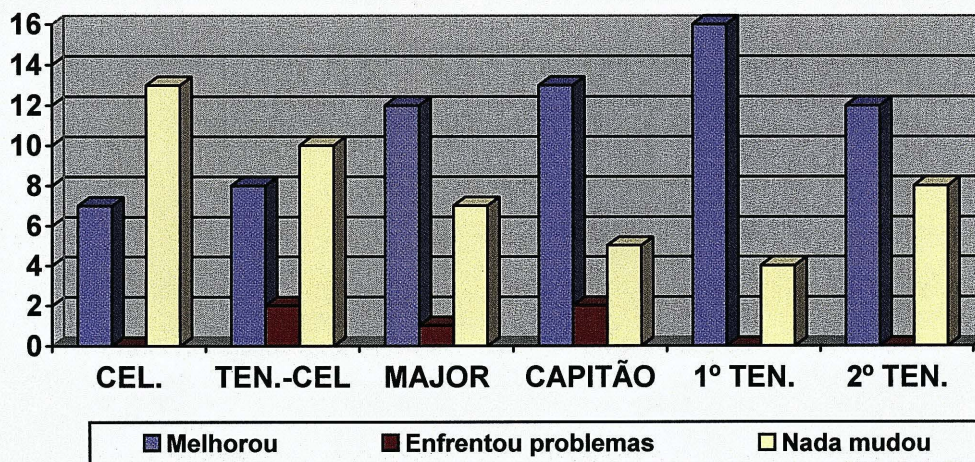


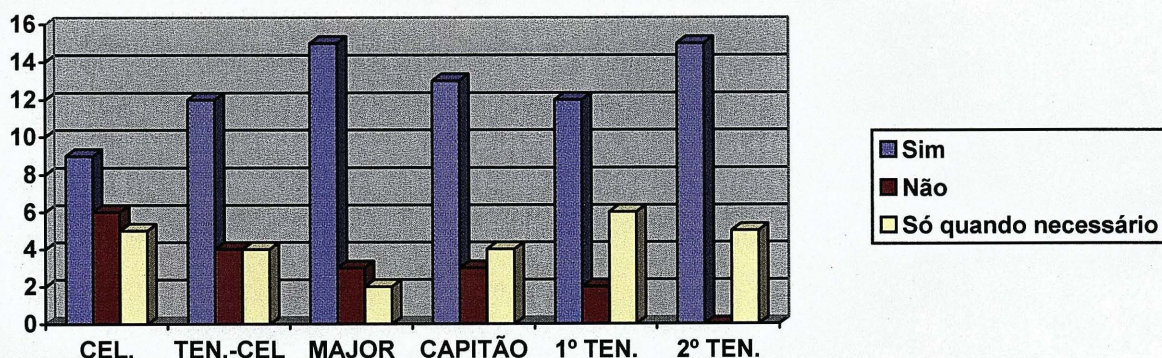
TABELA Nº 13- QUANTO AO REALIZAR CONSULTAS COM MÉDICO ESPECIALIZADO

TIPO DE RESPOSTA	CEL.	TEN.-CEL	MAJOR	CAPITÃO	1º TEN.	2º TEN.	%
Sim	09	12	15	13	12	15	63,4%
Não	06	04	03	03	02	00	15%
Só quando necessário	05	04	02	04	06	05	21,6%
TOTAL	20	20	20	20	20	20	100%

FONTE: Pesquisa de campo

Fazer consultas regulares ao médico, quer seja ele especializado ou mesmo um clínico geral, é hoje uma necessidade para a pessoa com mais de 50 anos de idade, dado que ao avançar da idade, as complicações de saúde aparecem com mais freqüência, e neste aspecto, nossos oficiais assim se manifestaram: 76(setenta e seis) disseram que fazem consultas regulares, representando 63,4%. 18(dezoito) responderam que não realizam consultas com o médico, representando 15% dos questionados. 26(vinte e seis) oficiais disseram que procuram o auxílio médico somente quando necessário, ou seja, só quando sentem algo de errado com a saúde, o que representa 21,6% do público-alvo.

GRÁFICO 13



8 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS

Com referência à pesquisa realizada por meio de entrevistas, salientamos que a mesma foi calcada em roteiro previamente estabelecido visando obter dos entrevistados, informações importantes quanto ao Oficial da Reserva Remunerada.

Foram entrevistados: Cel. QOPM Nemésio Xavier de França Filho, Cmt-Geral e também Presidente do Clube dos Oficiais; Cel. QOPM José Antonio Pereira, Diretor de Pessoal; Cel. RR Abelmídio de Sá Ribas, Presidente da AVM; Cel. RR Elizeu Ferraz Furquim, Presidente da AMAI e o Cap. QOPM Marcio de Modesti, Chefe do Serviço de Ação Social da PMPR. Deixam de ser analisados os quesitos do Sr. Cel. RR Elizeu Ferraz Furquim, em vista de não envio em tempo hábil.

O Sr, Cel. QOPM Nemésio Xavier de França Filho, Presidente do Clube dos Oficiais e também nosso Comandante-Geral, expressou-se assim aos questionamentos:

1- Sobre a valorização que damos ao Oficial da RR.

Diz que o Estado não dá a devida valorização, em especial no aspecto da vida social, ainda que deveríamos convidá-lo com mais freqüência para as solenidades da Organização, isto sem falar no aspecto da sua substituição nas questões burocráticas.

2- Se o Clube dos Oficiais possui algum programa ou atividade que envolva o Oficial da RR.

Diz que mensalmente é realizado o almoço da velha guarda, além de haver convites para participação em torneio de canastra, sinuca, truco, além de realização de bailes, jantares e festas diversas.

3- Quanto à importância de ser criado um programa de apoio à inatividade, especialmente aos oficiais da RR:

Diz que é muito importante, e particularmente considera excelente a proposta.

4- Sobre alguns itens que pudessem fazer parte deste programa:

Diz que as atividades relacionadas à saúde, que envolvam a prevenção de doenças e da saúde mental é de suma importância, além das palestras sobre o

aproveitamento em atividades de apoio, auxílio administrativo e incentivo de participação em empresas.

5- Sobre se o Clube incentiva o Oficial da RR a participar e freqüentar o Clube:

Diz que o clube mantém uma programação aceitável, sendo os Oficiais convidados a participar por meio de correspondência e homenagens pelo tempo de serviço e bons serviços prestados.

6- Quanto à motivação em participar na prática de esportes:

Diz que pela própria programação que inclui torneios das mais diversas modalidades, o Oficial da RR sempre participa de forma muito salutar.

7- Quanto à opinião a respeito das necessidades e anseios do Oficial da RR:

Diz que devemos dar maior valorização, para que o mesmo seja reconhecido pelos trabalhos executados ao longo de sua carreira.

8- Sobre a qualidade de vida que o nosso Oficial da RR hoje se encontra:

Fala que o Oficial da RR hoje se encontra abandonado pelo Estado no aspecto social, da sua participação nas atividades e nas questões sociais da PMPR.

9- Sobre outras considerações julgadas importantes, salienta:

Há que se incentivar políticas de Comando para valorizar o Oficial e sua família, propiciando a sua participação em atividades sociais, até para evitar-se que se reúna somente com seus pares, mas sim com toda a oficialidade.

O Sr. Cel. QOPM José Antonio Pereira, Diretor de Pessoal respondeu assim às indagações:

1- Quanto à valorização hoje dispensada ao Oficial da RR, disse que a preocupação com a melhora da qualidade de vida deve ocorrer com todos os policiais militares ativos e inativos, independente do posto ou graduação. Que o Comando deve criar um ambiente que estimule a bilateralidade fundamental no processo comunicativo. Deve haver a necessidade de se incentivar o ato de ouvir e respeitar as opiniões do grupo, onde a experiência dos que estão na reserva, pode ser aproveitada para possibilitar maior precisão nas decisões e implementos.

2- Se a Diretoria de Pessoal tem desenvolvido algum programa que contemple os Oficiais da RR, diz que por meio da DP, foi criado na Seção de Inativos, o SAIP- Serviço de Atendimento ao Inativo e Pensionista.

Que o SAIP, dentre as suas funções, destaca-se a Readequação das atividades da Seção de Inativos; a Estruturação do espaço para atender à demanda com conforto e respeito e a Necessidade de concentrar todas as informações aos pessoal inativo, e que em se mantendo a Seção de Inativos, vem a possibilitar a melhoria na expedição de certidões, atendimento a requerimentos, fornecimento de fotocópias da Pasta Funcional, a revisão de direitos e a instrução de processos da Paraná-Previdência.

Destaca, ainda, a criação de função exercida por Oficiais da RR, como por exemplo no H P M da PMPR e na Assessoria de Assuntos Estratégicos.

3- Quanto à importância da existência de um programa de apoio à inatividade, em especial aos Oficiais, assim expressou-se: que a existência de um programa desta natureza, é muito importante e que pensar na qualidade de vida dos inativos é contribuir para um contínuo aproveitamento do potencial humano.

4- Quanto ao opinar sobre itens e atividades que constariam nestes programas, assim se expressou: Dentro das diversas Teorias Motivacionais, seja a prescritiva de Taylor e Hawthone, a de processos onde o foco é a origem e desempenho do comportamento(1. Teoria da expectativa, 2. Condicionamento operante, 3. Teoria de Porter Lawler e 4. Teoria da equidade), ou a Teoria do Conteúdo, também chamada de teoria das necessidades que enfoca “ o que é que faz ocorrer e parar o comportamento? E que recebe como resposta as

necessidades e incentivos, então, motivar é dar razões suficientes para que alguém realize uma ação nas condições desejadas.

Com referência ao quesito 5: Opinar a respeito das necessidades, desejos e anseios do Oficial RR e ao quesito 6: Opinar sobre o modo de vida do oficial da RR , ficam prejudicados, em razão da não-manifestação a respeito por não possuir subsídios suficientes para expressar opinião.

O Sr. Cel. RR Abelmídio de Sá Ribas, Presidente da AVM, assim se expressou quanto aos questionamentos:

1- Quanto ao devido valor que dispensamos ao nosso Oficial, diz que está aquém do que a Instituição Policial Militar poderia realizar.

2- Quanto à existência de programas direcionados ao Oficial RR, salienta que a AVM mantém 17 tipos de serviços para o quadro associativo como um todo, e entre os mais importantes destaca os serviços na área jurídica, na área social, na área recreativa (esporte, lazer e turismo) e que na maioria dos serviços por ela prestados, a utilização é em grande parte usufruído por integrantes da Reserva Remunerada.

3- Quanto à importância da existência de um programa de preparação e apoio ao pessoal da RR, diz ser de suma importância a criação de um Programa desta natureza no plano institucional.

4- Ao que se refere ao conteúdo deste programa, diz que deveríamos adaptar itens e atividades de Programas similares desenvolvidos por empresas multinacionais, empresas públicas e privadas.

5- Ao que diz respeito à estimulação do Oficial RR a procurar a AVM, ressalta que constantemente estão criando formas estimulativas para a utilização dos serviços prestados.

6- Quanto ao Opinar sobre as necessidades, anseios e desejos do Oficial RR, ressalta que pesquisa no segmento possibilitaria melhor identificar estas indagações.

7- Quanto ao modo de vida do Oficial RR, diz que a inexistência de um programa que prepare não só o Oficial, mas também as Praças em geral, cria uma situação de inadaptação com conseqüências na convivência familiar, social e às vezes com repercussão de ordem psicológica.

O Cap. QOPM Marcio de Modesti, Chefe do Serviço de Ação Social, órgão subordinado à Diretoria de Pessoal, assim se manifestou às indagações:

1. Qual a sua opinião sobre o atual serviço prestado pelo SAS?

Disse que o SAS vem desenvolvendo ações no campo **BIOPSIKOSSOCIOESPIRITUAL**, e que tem obtido resultados significativos. Procura orientar, promover, estimular e desenvolver atividades biopsicossocioespiritual, em que se busca a melhoria de qualidade de vida. Visa ainda o bem-estar das inter-relações dos integrantes da Polícia Militar e de seus familiares.

2 . O SAS já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o oficial da reserva?

Não, não há registro de nenhum trabalho direcionado ao Oficial da Reserva, salvo ou próximo disso é a preparação que se faz para a reserva, denominado grupo RECOMEÇAR, que contempla Oficiais e Praças da Corporação.

3 .Qual a importância da existência de um programa de apoio à inatividade, em especial aos oficiais?

A Organização, através do SAS, percebeu a necessidade de preparar seu efetivo ante a nova fase de suas vidas, que é a aposentadoria. Após este momento não existe um contato da Organização com este pessoal, a não ser pela procura espontânea, frente às dificuldades do PM, junto ao SAS. Vejo a necessidade e importância de um programa de acompanhamento de todo efetivo, principalmente dos Oficiais. Um programa viria a facilitar tal procedimento, bem como a valorizá-lo enquanto ser humano.

4. Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes programas.

- Avaliação social e psicológica.
- Reuniões uma vez por mês, com palestras informativas, com advogados, médicos, dentistas, psicólogos, enfim pessoal da saúde como um todo, professores de Educação Física.
- Atividades terapêuticas, como Arte Terapia, terapias ocupacionais e outras atividades como coral, campeonato de jogos (xadrez, damas, futebol, etc).
- Convites para participar de Solenidades Militares, passeios, promover viagens, correspondência mensal.

- Conforme suas habilidades, aulas na APMG.
- Convites para cursos fora da Organização.
- Estimular o encontro com sua turma de formação.

5. O oficial da reserva é estimulado a procurar o apoio no SAS?

A partir do momento que este necessita de ajuda, procura e conhece as atividades do SAS, sempre que possível mantém um certo vínculo, até sanar sua necessidade. E pela falta de um programa direcionado a este público-alvo, não se tem um contato maior, até porque o efetivo tanto técnico como administrativo é insuficiente para dar conta desta demanda.

9 CONCLUSÃO

Realizamos o presente trabalho em vista a todas as informações colhidas por meio das leituras em diversas fontes, especialmente no que diz respeito à saúde do ser humano, e no nosso caso transportado ao oficial da reserva remunerada, não porque consideremos todos iguais, mas porque entendemos que cada ser humano é diferente do outro, assim têm suas necessidades, seus anseios, e possuem os mesmos problemas típicos da terceira idade.

O Oficial ou qualquer outro policial-militar, por força de legislação, adquire o direito a aposentar-se já aos vinte e cinco anos de caserna, ou seja, por volta dos quarenta e três e quarenta e cinco anos de idade, já está se aposentando.

Ora, esta é uma idade em que o cidadão é totalmente produtivo, mas como ingressa na reserva remunerada, passará a maior parte do seu tempo em casa, isto se não houver outra atividade para passar o seu tempo.

Posto isto, já podemos concluir nosso trabalho, estabelecendo um perfil do Oficial da Reserva Remunerada, dizendo que:

- **É uma pessoa feliz**, tanto no seio familiar quanto socialmente;
- **Gosta de viajar**, sempre que há a possibilidade;
- **Faz caminhadas**, para manter sua saúde estável;
- **Faz exercícios**, a fim de reforçar a estrutura óssea;
- **Encontram-se com amigos**, em fins de semana;
- **Praticam algum tipo de esporte**, como forma de relacionar-se socialmente;
- **Alimentam-se adequadamente**, dentro de critérios moderados;
- **Procura a orientação médica**, sempre que sua saúde indique alterações;
- **Gosta de receber convites e correspondência**, de preferência da sua Instituição Militar;
- **Não gosta de ficar sem ter o que fazer**, e por isso sempre procura algo para se ocupar;
- **Não gosta de ficar isolado**, pois está sempre procurando companhia;
- **Até um simples telefonema de companheiro de caserna**, já é motivo de alegria.

10 SUGESTÕES

Ao Setor de Inativos:

- Manter o cadastro de inativos atualizados, e repassar arquivo aos demais setores como: 5ª Seção, Diretor da DP, AVM;
- Retomar o Programa de Preparação de Policiais-Militares ao ingresso na Reserva Remunerada, sob a Coordenação do SAS;
- Procurar incentivar o Oficial e Praças em geral a participarem deste programa;

À Seção de Comunicação Social

- Manter comunicação por meio de correspondência, com Oficiais informando das atividades do mês;
- Enviar correspondência, convidando para eventos da Corporação;
- Detectar em arquivos, fatos positivos que marcaram a vida do policial na caserna, e homenageá-lo em eventos no Quartel;
- Programar palestras sobre assuntos de saúde, prática de exercícios e esporte supervisionados com especialistas da área.

À Associação da Vila Militar

- Sempre que possível, programar passeios de Oficiais e Praças acompanhados da família;
- Em épocas de temporada de verão, manter determinados períodos somente para inscrição de pessoal da RR;

Ao Clube dos Oficiais

- Incentivar a prática de esporte com torneios de sinuca, tranca e futebol de salão;
- Manter o encontro de confraternização mensal;
- Realizar com mais frequência jantar dançante somente para a Terceira Idade;

REFERÊNCIAS

- BOLSANELLO, Aurélio. **Análise do Comportamento Humano em Psicologia**. Editora Educacional Brasileira. 2.Ed.Ago.1981.
- DALL'AGNOL, Padre.E.J. **Sabedoria, Dom do Idoso- Pastoral do Idoso**. 2001.
- FERREIRA,I; VANZELOTTI,I; SERENO,J.G. **Jovem para Sempre: Pare de envelhecer agora mesmo**.Edit. Reader's Digest. 2004.
- COUGO,Cláudio V.; TEIXEIRA, Odiamar L.B.,et al. **Transferência para a Reserva : Recomeço ou Fim de uma vida**. 1995.
- LEÃO,R; LUZ,L.V.S. **Alternativa para o Policial e o Bombeiro Militar que passam para a reserva**.1994
- MODESTI,M de. **Preparação para a Reserva Remunerada na Polícia Militar**.2004.
- PALMA,M.de C. **Passagem para a Reserva: Preparação de Cabos e Soldados da PMPR**. 1997.
- LEGISLAÇÃO,BRASIL. **Constituição da República**.1988
- LEGISLAÇÃO,BRASIL. Decreto Lei nº 8942. **Conselho Nacional do Idoso**.4 / jan / 2004.
- LEGISLAÇÃO,PARANÁ. Lei nº 1943. **Código da Polícia Militar**. 23 de junho de 1954.
- LEGISLAÇÃO,PARANÁ. Nota de Instrução 004/2004-PM/3. **Estatuto do Idoso**. 2004.
- MUNIZ, Simone. **Vida pós-aposentadoria**: www.maisde50.com.br. Acesso em 15 de junho de 2006.
- ALMEIDA, E.F. **Vitamina é fundamental**.Revista Saúde Plena.1.ed.2006.p.14.
- BARBOSA,C. **Bom humor, a chave para a felicidade**. Revista De Bem Com a Vida. Nº 27. Abr/Maio/Jun.2006. p.8.
- SAÚDE, Ministério da. **Campanha Pratique Saúde**. Revista Viva Saúde.Nº 26.2005.p.27.
- AZEVEDO,J.R.D. **Preparados para envelhecer**.Revista Horizonte. Nº56.2005.p.10.
- REBELO,Aldo. **Militar é diferente**. Jornal AMAI. nº60.Mar/Abr 2006.p.04.
- CARNEIRO.L.F. **8 Dicas para viver melhor**. Viver – O Jornal da Maturidade.Maio 2006.p.7.

ANEXOS

1 Questionário aos Oficiais da Reserva Remunerada

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA – TURMA I-2006

TENENTE CORONEL QOPM VITOR NUNES DA SILVA

Prezado amigo Oficial da Reserva Remunerada, o presente instrumento de pesquisa, tem como objetivo, fornecer subsídios de extrema importância para o desenvolvimento do meu trabalho monográfico, cujo tema é **“POLICIAL MILITAR INATIVO DA CAPITAL E REGIÃO METROPOLITANA: UM PERFIL DO OFICIAL DA RESERVA REMUNERADA”**. Certo de poder contar com vosso valioso tempo e compreensão, agradeço a colaboração. Esclareço a V.S^a que a devolução do presente questionário, poderá ser remetido à APMG por meio do malote diário no QCG à minha pessoa. Obs: As perguntas 3,4, 6 e 8 comportam a escolha de mais de uma alternativa.

Qual o seu posto hierárquico: _____

Há quanto tempo está na Reserva: _____

1. Teve algum acompanhamento de preparação para a inatividade?

() Sim () Não

2. Acha importante a criação de um programa de acompanhamento e preparação para a inatividade?

() Sim () Não () Tanto faz

3. O que acha importante neste programa ?

() Palestras () Cursos () Encaminhamento para novo aprendizado () NDA

4. Seu medo ao ingressar na inatividade foi :

Ficar ocioso Ficar isolado Faltar-lhe assistência médico hospitalar Não teve medos

5. Como ficou seu relacionamento familiar na inatividade?

melhorou Ficou pior Nada mudou

6. Qual seu anseio estando na inatividade?

- Receber convites para solenidades
- Receber correspondência de setores ligados à PMPR
- Participar de eventos promovidos pela Corporação
- Ter autorização para usar a farda em eventos sociais

7. Está satisfeito na condição de militar aposentado?

Sim Não

8. Como ocupa seu tempo como aposentado?

- Viaja Faz caminhadas
- Se encontra com amigos Faz exercícios
- Pratica esporte Exerce atividade profissional

9. Se houvesse a possibilidade, voltaria à caserna para desenvolver atividade administrativa ou operacional?

Sim Não

10. No aspecto médico-hospitalar, como conceituaria seu grau de satisfação no atendimento.

Ruim Regular Bom Ótimo

11. Possui Plano de Saúde complementar ?

Sim Não

12. Quanto ao seu relacionamento social na RR ?

Melhorou Enfrentou problemas Nada mudou

13. Faz consultas regulares com seu médico geriátrico?

Sim Não Só quando necessário

2 Roteiro para as Entrevistas

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA
TURMA 1-2006

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Ilmo Sr Cel. RR Elizeu Ferraz Furquim, Presidente da Associação dos Militares da Ativa e Inatividade

A presente entrevista tem como fundamento a coleta de informações a respeito do nosso Oficial da Reserva Remunerada em qualquer dos níveis hierárquicos a fim de melhor embasar o trabalho monográfico do Curso Superior de Polícia, cujo tema é: **O Perfil do Oficial da Reserva Remunerada**. Seu conhecimento será de suma importância para a conclusão do trabalho.

Assuntos que serão abordados :

Qual a sua opinião sobre a valorização hoje dispensada ao Oficial da RR

A AMAI já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o Oficial da Reserva?

Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?;

Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas;

O Oficial da RR é estimulado a procurar o apoio da AMAI?

Sua opinião a respeito de necessidades, desejos e anseios do Oficial da RR;

Sua opinião com base na sua experiência, sobre o modo de vida do Oficial RR.

Outras considerações que julgar importantes.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA
TURMA 1-2006

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Ilmo Sr Cel. RR Abelmídio de Sá Ribas, Presidente da Associação Vila Militar

A presente entrevista tem como fundamento a coleta de informações a respeito do nosso Oficial da Reserva Remunerada em qualquer dos níveis hierárquicos a fim de melhor embasar o trabalho monográfico do Curso Superior de Polícia, cujo tema é: **O Perfil do Oficial da Reserva Remunerada**. Seu conhecimento será de suma importância para a conclusão do trabalho.

Assuntos que serão abordados :

- Qual a sua opinião sobre a valorização hoje dispensada ao Oficial da RR?
- A AVM já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o Oficial da Reserva?
- Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?;
- Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas;
- O Oficial da RR é estimulado a procurar o apoio da AVM?
- Sua opinião a respeito de necessidades, desejos e anseios do Oficial da RR
- Sua opinião com base na sua experiência, sobre o modo de vida do Oficial RR.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA
TURMA 1-2006

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Ilmo Sr Cel. QOPM José Antonio Pereira, Diretor de Pessoal da PMPR

A presente entrevista tem como fundamento a coleta de informações a respeito do nosso Oficial da Reserva Remunerada em qualquer dos níveis hierárquicos a fim de melhor embasar o trabalho monográfico do Curso Superior de Polícia, cujo tema é: **O Perfil do Oficial da Reserva Remunerada**. Seu conhecimento será de suma importância para a conclusão do trabalho.

Assuntos que serão abordados :

- Qual a sua opinião sobre a valorização hoje dispensada ao Oficial da RR?
- A PMPR por meio da Diretoria de Pessoal tem desenvolvido algum programa que contemple o Oficial da Reserva?
- Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?;
- Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas;
- Sua opinião a respeito de necessidades, desejos e anseios do Oficial da RR
- Sua opinião com base na sua experiência, sobre o modo de vida do Oficial RR.
- Outras considerações que julgar importantes.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA
TURMA 1-2006

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Ilmo Sr Cel. QOPM Nemésio Xavier França Filho, DD Presidente do Clube dos Oficiais da PMPR

A presente entrevista tem como fundamento a coleta de informações a respeito do nosso Oficial da Reserva Remunerada em qualquer dos níveis hierárquicos a fim de melhor embasar o trabalho monográfico do Curso Superior de Polícia, cujo tema é: **O Perfil do Oficial da Reserva Remunerada**. Seu conhecimento será de suma importância para a conclusão do trabalho.

Assuntos que serão abordados :

- Qual a sua opinião sobre a valorização hoje dispensada ao Oficial da RR?
- O Clube dos Oficiais tem desenvolvido algum Programa ou Atividade que contemple o Oficial da Reserva?
- Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?;
- Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas;
- O Oficial da Reserva é motivado a frequentar o Clube dos Oficiais?
- O Oficial da Reserva é motivado a praticar esporte como lazer no Clube?
- Qual a sua opinião a respeito de necessidades, desejos e anseios do Oficial da RR
- Qual a sua opinião com base na experiência, sobre o modo de vida do Oficial RR.

POLÍCIA MILITAR DO PARANÁ
DIRETORIA DE ENSINO
ACADEMIA POLICIAL MILITAR DO GUATUPÊ
CURSO SUPERIOR DE POLÍCIA
TURMA 1-2006

ROTEIRO PARA ENTREVISTA

Ilmo Sr Capitão Marcio de Modesti, Chefe do Serviço de Ação Social da PMPR

A presente entrevista tem como fundamento a coleta de informações a respeito do nosso Oficial da Reserva Remunerada em qualquer dos níveis hierárquicos a fim de melhor embasar o trabalho monográfico do Curso Superior de Polícia, cujo tema é: **O Perfil do Oficial da Reserva Remunerada**. Seu conhecimento será de suma importância para a conclusão do trabalho.

Assuntos que serão abordados :

- Qual a sua opinião sobre o atual serviço prestado pelo SAS?;
- O SAS já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o Oficial da Reserva?
- Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?;
- Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas;
- O Oficial da RR é estimulado a procurar o apoio do SAS?
- Outras considerações que julgar importantes.

Entrevista concedida pelo Sr Cel. RR Abelmídio de Sá Ribas, Presidente da AVM

1. Qual a sua opinião sobre a valorização hoje dispensada ao Oficial da RR?

R: A valorização aos Oficiais da Reserva está aquém do que a instituição policial militar poderia realizar.

2. A AVM já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o Oficial da Reserva?

R. A entidade mantém 17 serviços de natureza social, jurídica, recreativa, esporte, lazer e turismo para o quadro associado como um todo. Mas, a maioria desses serviços são utilizados, em maior proporção, por integrantes da reserva.

3. Qual a importância da existência de um Programa de Apoio à inatividade, em especial aos Oficiais?

R. No plano institucional é muito importante um Programa de Apoio ao pessoal que passa ou está na iminência de passar para a RR.

4. Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes Programas

R. Adaptar itens e atividades de Programa similares desenvolvidos por Multinacionais e Empresas Privadas e Públicas nacionais.

5. O Oficial da RR é estimulado a procurar o apoio da AVM?

R. Sim, há estímulo aos oficiais e praças da RR a utilizarem os serviços da AVM.

6. Qual a sua opinião a respeito de necessidades, desejos e anseios do Oficial da RR?

R. Creio que pesquisa no segmento possibilitará identificar melhor essas necessidades e anseios individuais (pessoais).

7. Sua opinião com base na sua experiência, sobre o modo de vida do Oficial RR.

R Em princípio, creio que a inexistência de um programa que prepare os oficiais e praças para a transferência à inatividade cria uma situação de inadaptação, com conseqüências na convivência familiar, social e, as vezes, com repercussão de ordem psicológica.

Curitiba, 29 de maio de 2006.

Abelmídio de Sá Ribas - Cel PM RR

Entrevista concedida pelo Cap. QOPM Marcio de Modesti, Chefe do SAS

1. Qual a sua opinião sobre o atual serviço prestado pelo SAS?

Atualmente o SAS desenvolve ações no campo **BIOPSIKOSSOCIOESPIRITUAL** e tem obtido significativos resultados, como segue:

SERVIÇO DE AÇÃO SOCIAL

É um órgão de apoio técnico normativo da Diretoria de Pessoal da PMPR que tem por finalidade orientar, promover, estimular e desenvolver atividades biopsicossocioespíritual, buscando a melhoria de qualidade de vida.

Visa o bem-estar das inter-relações dos integrantes da Polícia Militar, efetivo ativo e inativo, bem como os seus familiares.

Promove a integração nas relações psicossociais e tem como objetivo produzir mudanças de revitalização, reequilíbrio e alternativas saudáveis, procurando dentro de seus limites e capacidades a compreensão e melhor encaminhamento dos problemas.

Intervém segundo as diretrizes da Instituição, possibilitando encontrar as melhores alternativas que se adequem aos regulamentos e a situação do Policial Militar.

Equipe Multidisciplinar

Assistente Social, Médico Psiquiatra e Neuropediatra; Pedagoga; Psicólogas; Psicopedagoga; Policiais Militares, Estagiários e Voluntários (as).

PRINCIPAIS ATIVIDADES DO SAS

Setor Psicológico

Promover a saúde mental dos Policiais Militares e seus dependentes, identificando problemas emocionais que necessitam de intervenção, propiciando condições à resolução destes.

Setor de Serviço Social

Promover o bem estar dos integrantes da Corporação e seus familiares, agindo como elo de ligação entre o Policial Militar, sua família e a instituição, visando à reestruturação e revitalização pessoal e profissional.

Programa de Apoio ao Alcoolista e Dependente Químico - PAADEQ

Desenvolver ações de prevenção, tratamento e recuperação de dependentes de álcool e outras drogas aos integrantes da PMPR e seus familiares, compreendendo atividades contínuas e eficazes direcionadas à saúde.

Grupo De Apoio E Prevenção Amor

Exigente – GAP/AE

Grupo de Policiais Militares alcoolistas ou dependentes químicos, em processo de recuperação, que se reúnem semanalmente para monitoramento de sua condição; grupo de familiares de Policiais Militares alcoolistas ou dependentes químicos, que se encontram semanalmente, para buscar tratamento e apoio diante da doença.

Programa de Avaliação e Acompanhamento de Policiais Militares Envolvidos em Ocorrência

De Alto Risco - PROAAR

Atendimento psicossocial aos Policiais e Bombeiros Militares envolvidos em ocorrência de alto risco, ou seja, ocorrências que resultem em morte de policiais ou civis, lesões corporais graves ou situações de alta tensão como seqüestro, assalto com reféns e outras desta natureza.

Projeto Campinhos

Propiciar uma reflexão à cerca das condições de qualidade de vida do Policial Militar, buscando despertar melhorias nas suas relações familiares, sociais e profissionais.

Projeto Casulo

Promover atendimento aos Policiais Militares nas dependências das respectivas Unidades, disponibilizando um (a) Assistente Social ou um (a) Psicólogo para trabalhar questões relativas à valorização do ser humano, auto-estima, relações interpessoais e novas atitudes comportamentais frente à retórica

do contexto sócio-político, visando a ampliação da percepção de cada um e contribuindo à formação de uma conduta ética positiva.

Projeto Recomeçar

Promover a participação dos Policiais Militares em processo para reserva remunerada em atividades de reflexão e reconstrução acerca da rede das estruturas biopsicossocioespiritual e ambiental do ser humano.

Projeto Vida

Destina a salvar vidas e assegurar sua continuidade, é um banco de sangue que atende as necessidades dos integrantes da PMPR e seus familiares, bem como, o doador civil cadastrado no respectivo banco.

Arte Terapia

Buscar através da arte um agente facilitador e canalizador dos processos de resgate da qualidade de vida, visando o desenvolvimento da auto-estima e reeducação através de uma política pedagógica de conhecimento e prática da arte.

Projeto Equoterapia

Promover o desenvolvimento biopsicossocial de pessoas portadoras de deficiência e/ou com necessidades especiais, dentro de uma abordagem interdisciplinar, buscando o desenvolvimento e bem-estar dos praticantes.

Clínica De Atendimento Psicossocial da PMPR - CAPS

Oferecer trabalho terapêutico ambulatorial e multidisciplinar aos Policiais Militares e seus familiares, dentro das áreas de Psicologia, Serviço Social, Neuropediatria e Pedagogia. É um atendimento específico a cada área para cada caso, procurando desenvolver atividades terapêuticas adequadas à situação visando a melhoria de qualidade de vida. Este trabalho é vinculado ao SAS e quando da precisão de demais procedimentos necessários à situação, o SAS é quem responde pela tomada de decisões.

Benefício do Seguro PMPR

Orientar e encaminhar os processos de seguro de acidente pessoal, por invalidez ou morte, de Policiais Militares acidentados no efetivo exercício de suas função, conforme previsto na Lei nº 10.792 e Lei atual 12.468 de agosto de 2003. O SAS cumpre o papel de agente mediador entre o beneficiário e a seguradora.

Hospedagem

Apoio ao Policial Militar e sua família que necessitam permanecer na Capital para tratamento de saúde. São quartos simples que estão disponibilizados, no SAS, desde que agendem com antecedência a sua necessidade de hospedagem.

2. O Sas já desenvolveu ou desenvolve algum programa que contemple o Oficial Da Reserva?

Não, não há registro de nenhum trabalho direcionado ao Oficial da Reserva, salvo ou próximo disso é a preparação que se faz para a reserva, denominado grupo RECOMEÇAR, que contempla Oficiais e Praças da Corporação.

3. Qual a importância da existência de um programa de apoio à inatividade, em especial aos oficiais?

A Organização, através do SAS, percebeu a necessidade de preparar seu efetivo ante a nova fase de suas vidas, que é a aposentadoria. Após este momento não existe um contato da Organização com este pessoal, a não ser pela procura espontânea frente às dificuldades do PM junto ao SAS. Vejo a necessidade e importância de um programa de acompanhamento de todo efetivo, principalmente dos Oficiais, visto que este, em função de todo vínculo profissional com a Corporação, sente a necessidade de um tempo maior para efetivar seu desligamento com a farda. Um programa viria a facilitar tal procedimento, bem como a valorizá-lo enquanto ser humano.

4. Opinar sobre itens e atividades que constariam nestes programas.

- Um "checap" médico com todos os exames laboratoriais exigidos para esta idade.

- Avaliação social e psicológica.
- Reuniões uma vez por mês, com palestras informativas, com advogados, médicos, dentistas, psicólogos, enfim pessoal da saúde como um todo, professores de Educação Física.
- Atividades terapêuticas, como Arte Terapia, terapias ocupacionais e outras atividades como coral, campeonato de jogos (xadrez, damas, futebol, etc).
- Convites para participar de Solenidades Militares, passeios, promover viagens, correspondência mensal.
- Conforme suas habilidades aulas na APMG.
- Convites para cursos fora da Organização.
- Estimular o encontro com sua turma de formação.

5. O oficial da reserva é estimulado a procurar o apoio no SAS?

Como já foi comentado anteriormente, a partir do momento que este necessita de ajuda e procura e conhece as atividades do SAS, sempre que possível mantem um certo vínculo, até sanar sua necessidade. E pela falta de um programa direcionado a este público alvo, não se tem um contato maior, até porque o efetivo tanto técnico como administrativo é insuficiente para dar conta desta demanda.

CARTILHA DO IDOSO



MINISTÉRIO PÚBLICO DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS
PROMOTORIA DE JUSTIÇA DE DEFESA DO IDOSO E DO PORTADOR DE DEFICIÊNCIA

APRESENTAÇÃO

"A família, a sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida"
(Lei 8.842/94 - Política Nacional do Idoso, artigo 3º, inciso I)

A PRODIDE - Promotoria de Justiça de Defesa do Idoso e do Portador de Deficiência, órgão integrante do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, oferece ao público a presente Cartilha do Idoso que tem como objetivo divulgar os direitos da pessoa idosa e, sobretudo, ressaltar a responsabilidade do Poder Público, da família e da sociedade em geral no cumprimento das diretrizes da Política Nacional do Idoso, na esperança de alcançarmos sua eficácia.

INTRODUÇÃO

O progresso da medicina e o avanço tecnológico trouxeram para a sociedade moderna a possibilidade de maior expectativa de vida. Para o brasileiro, que há poucas décadas convivia com uma média de expectativa de vida de até 40 anos, o avanço da medicina alterou a realidade nacional, elevando essa média para 70 anos. Isso significa dizer que, associado ao fato de que o índice de natalidade brasileiro vem se reduzindo, a população brasileira está ficando mais velha.

Os idosos já representam cerca de 9% de nossa população. No Distrito Federal representam 5% da população, ou seja, mais de 100 mil pessoas. A tendência é que, em futuro próximo, o número de idosos seja equivalente ao de jovens. Diante dessa realidade, governo, sociedade e família precisam promover uma ampla conscientização e priorizar a instalação de políticas de reeducação social em relação à pessoa idosa.

É fundamental que se criem mecanismos para uma saudável convivência com a velhice, garantindo a dignidade como um bem legitimamente reconhecido a qualquer ser humano e o respeito aos seus direitos não como algo próprio de minoria a ser protegida, mas como verdadeira regra de convívio de gerações.

Na implementação dessa política, dentre as atribuições vinculadas ao Estado, o Ministério Público possui a missão constitucional de garantir os direitos da pessoa idosa. O Ministério Público criou a PRODIDE Promotoria de Justiça de Defesa dos Direitos do Idoso e Portadores de Deficiência, com o propósito de cuidar dos direitos coletivos e individuais

indisponíveis da pessoa idosa. Daí a iniciativa desta cartilha destinada a divulgar as leis direcionadas aos idosos e mostrar o papel de cada um agente - governo, sociedade, família e o próprio idoso - na efetivação das garantias previstas na legislação, especialmente na Lei nº 8.842, de 1994, que instituiu a Política Nacional do Idoso.

PAPEL DO ESTADO, DA SOCIEDADE E DA FAMÍLIA EM RELAÇÃO AO IDOSO

Papel do Estado

O Estado, ou seja, todos os órgãos públicos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios têm a obrigação de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida.

Atente-se para os seguintes princípios, diretrizes e obrigações do Estado, tratados pela Política Nacional do Idoso:

- Não discriminação de qualquer natureza ao idoso;
- Integração do idoso com os mais jovens, pois o processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos;
- Participação do idoso na formulação, implementação e avaliação das políticas, planos, programas e projetos a serem desenvolvidos;
- Priorização do atendimento ao idoso por meio de sua própria família, em detrimento do atendimento

asilar, à exceção dos idosos sem condições que garantam sua própria sobrevivência;

- Capacitação e reciclagem dos recursos humanos nas áreas de geriatria e gerontologia e na prestação de serviços;

- Implementação de sistema de informações que permita a divulgação da política, dos serviços oferecidos, dos planos, programas e projetos em cada nível de governo;

- Estabelecimento de mecanismos que favoreçam a divulgação de informações de caráter educativo sobre os aspectos bio-psicossociais do envelhecimento;

- Garantia de atendimento prioritário ao idoso nos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população;

- Vedação da permanência de portadores de doenças que necessitem de assistência médica ou de enfermagem permanente em instituições asilares de caráter social.

Na área da Assistência Social

Assistência Social é o amparo às pessoas necessitadas, sem que estas precisem contribuir financeiramente para receber os benefícios.

Constitui obrigação do Estado fazer com

que os idosos caminhem com as próprias forças, mediante os seguintes princípios:

- Prestação de serviços e desenvolvimento de ações voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, mediante a participação da família, da sociedade e de entidades governamentais e não-governamentais;
- Prestação de atendimento, em regime de internato asilar, ao idoso sem vínculo familiar, abandonado ou sem condições de prover a própria subsistência, de modo a satisfazer as suas necessidades de moradia, alimentação, saúde e convivência social;
- Criação de Centros de Convivência: locais destinados à permanência diurna do idoso, onde são desenvolvidas atividades físicas, laborativas, recreativas, culturais, associativas e de educação para a cidadania;
- Criação de Centros de Cuidados Diurno: Hospital-Dia e Centro-Dia - locais destinados à permanência diurna do idoso dependente ou que possua deficiência temporária e necessite de assistência médica ou de assistência multi-profissional;
- Criação de Casas-Lares: residências, em sistema participativo, cedidas por instituições públicas ou privadas, destinadas a idosos detentores de renda insuficiente para sua manutenção e sem família;

- Criação de Oficinas Abrigadas de Trabalho: locais destinados ao desenvolvimento de atividades produtivas para o idoso, proporcionando-lhe oportunidade de elevar sua renda, sendo regidas por normas específicas;
- Atendimento domiciliar: serviço prestado ao idoso que vive só e seja dependente, a fim de suprir as suas necessidades da vida diária. Esse serviço é prestado em seu próprio lar por profissionais da área de saúde ou por pessoas da própria comunidade;
- Pagamento do benefício de prestação continuada de um salário-mínimo mensal ao idoso, com idade igual ou superior a 67 anos, que não tenha condições de se manter ou de ser mantido pela família.

Na área da Saúde

Saúde não é apenas a ausência de doenças, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e espiritual do homem. "A saúde é um direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e

promoção, proteção e recuperação" - artigo 196 da Constituição Federal.

São obrigações dos órgãos de saúde:

- Garantir ao idoso a assistência à saúde, nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde, mediante programas e medidas profiláticas, além de prioridade no atendimento;
- Incluir a Geriatria como especialidade clínica, para efeito de concursos públicos federais, estaduais, municipais, e do Distrito Federal;
- Fornecer medicamentos, órteses e próteses necessários à recuperação e reabilitação da saúde do idoso;
- Estimular a participação do idoso nas diversas instâncias de controle social do Sistema Único de Saúde;
- Desenvolver política de prevenção para que a população envelheça mantendo um bom estado de saúde;
- Estimular a permanência do idoso na comunidade, junto à família, desempenhando papel social ativo, com a autonomia e independência que lhe for própria;
- Estimular a criação, na rede de serviços do Sistema Único de Saúde, de Unidades de Cuidados Diurnos (Hospital-Dia, Centro-Dia), de outra forma que a pessoa idosa dispõe é

ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para a sua atendimento domiciliar e outros serviços alternativos para o idoso;

- Garantir, no Distrito Federal, cartão facilitador de saúde para o idoso, com o objetivo de tornar mais fácil o atendimento na rede do SUS.

Na área da Educação

A educação é direito de todos e dever do Estado, o qual deve se encarregar de adequar currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais destinados ao idoso. Veja algumas obrigações da área de educação:

- Inserir nos currículos mínimos, nos diversos níveis do ensino formal, conteúdos voltados para o processo de envelhecimento, de forma a eliminar preconceitos e a produzir conhecimentos sobre o assunto;
- Incluir a Gerontologia e a Geriatria como disciplinas curriculares nos cursos superiores;
- Desenvolver programas educativos, especialmente nos meios de comunicação, a fim de informar a população sobre o processo de envelhecimento;
- Desenvolver programas que adotem modalidades de ensino a distância, adequados às condições do idoso;

- Criar universidade aberta para a terceira idade, como meio de universalizar o acesso às diferentes formas do saber, bem como estimular e apoiar a admissão do idoso na universidade, propiciando a integração intergeracional;

Nas áreas de Trabalho e Previdência

- Garantir mecanismos que impeçam a discriminação do idoso quanto à sua participação no mercado de trabalho;

- Atender prioritariamente o idoso em via de aposentadoria e prestar-lhe esclarecimentos sobre os seus direitos previdenciários, bem como os meios de exercê-los;

- Criar e manter programas de preparação para aposentadorias, por meio de assessoramento às entidades de classes, instituições de natureza social, empresas e órgãos públicos, por intermédio das suas respectivas unidades de recursos humanos;

- Prestar atendimento preferencial nas áreas do Seguro Social, visando à habilitação e à manutenção dos benefícios, exame médico pericial, inscrição de beneficiários, serviço social e setores de informações;

- Prestar atendimento, preferencial nas áreas da arrecadação e fiscalização, visando à prestação de informações e ao cálculo de contribuições individuais; manter programas de preparação para aposentadorias;

- Encaminhar ao Programa de Reabilitação do INSS o idoso aposentado, exceto por invalidez, que retornar ao trabalho nas

atividades abrangidas pelo Regime Geral de Previdência Social, quando acidentado no trabalho.

Nas áreas de Habitação e Urbanismo

Nos programas habitacionais devem ser observados os seguintes critérios:

- Identificação, na população-alvo destes programas, da população idosa e suas necessidades habitacionais;
- Alternativas habitacionais adequadas à população idosa identificada;
- Previsão de equipamentos urbanos de uso público que atendam às necessidades da população idosa;
- Estabelecimento de diretrizes para que os projetos eliminem barreiras arquitetônicas e urbanas e utilizem tipologias habitacionais adequadas à população idosa identificada;
- Criar mecanismos que induzam à eliminação de barreiras arquitetônicas para o idoso, em equipamentos urbanos de uso público;
- Garantia, no Distrito Federal, de isenção de IPTU e TLP para imóveis de até 120 m², ocupados por maiores de 65 anos que ganhem até dois salários-mínimos;

- Garantia, no Distrito Federal, de fornecimento de recursos para a construção, junto à moradia da família do idoso, de cômodo que lhe sirva de habitação independente.
- Viabilizar linhas de crédito visando ao acesso a moradias para o idoso, junto:
 - Às entidades de crédito habitacional;
 - Aos Governos Estaduais e do Distrito Federal;
 - A outras entidades públicas ou privadas relacionadas com os investimentos habitacionais;

Nas áreas da Justiça e da Segurança Pública

- Zelar pela aplicação das normas sobre o idoso determinando ações para evitar abusos e lesões a seus direitos;
- Garantir tramitação prioritária de processos judiciais que envolvam idosos com idade igual ou superior a 65 anos;
- Garantir atendimento prioritário e especializado nos órgãos de segurança pública, especialmente nas delegacias de polícia;
- Comunicar às autoridades competentes qualquer abuso contra idoso de que se tenha conhecimento em qualquer atuação profissional;

- Tratar com respeito o idoso vítima de crimes, dando imediata atenção a seus reclamos e apurando com rigor os delitos ainda que sejam considerados de menor potencial ofensivo ou praticados no seio familiar, onde a violência é corriqueira e dissimulada.

“TODO CIDADÃO TEM O DEVER DE DENUNCIAR À AUTORIDADE COMPETENTE QUALQUER FORMA DE NEGLIGÊNCIA OU DESRESPEITO AO IDOSO.”

Nas áreas de Cultura, Esporte e Lazer

É incentivando e criando programas de esportes, lazer e atividades culturais, que vamos proporcionar melhor qualidade de vida ao idoso, garantindo a sua integração social. São obrigações dessas áreas:

- Garantir ao idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição dos bens culturais;
- Propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos;
- É garantido, no Distrito Federal, ao idoso com mais de 60 anos acesso gratuito no Jardim Botânico e Parques Públicos;
- Valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;

- Incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais; destinar, nos programas habitacionais, unidades em regime de comodato ao idoso, na modalidade de casas-lares;
- Incluir nos programas de assistência ao idoso formas de melhoria de condições de habitabilidade e adaptação de moradia, considerando seu estado físico e sua independência de locomoção;
- Elaborar critérios que garantam o acesso da pessoa idosa à habitação popular; diminuir barreiras arquitetônicas e urbanas;

Obrigações da área Financeira

Fazer incluir nos orçamentos da União, dos Estados, do Distrito Federal e Municípios recursos financeiros necessários à implantação das ações previstas na Política Nacional do Idoso.

Na área de Transportes

A Lei Distrital nº 2.477/99 que garante a reserva de vagas para idosos nos estacionamentos públicos e privados, já foi devidamente regulamentada. Assim, aquele que tiver mais de 65 anos, for proprietário e condutor do veículo, pode estacionar nas vagas reservadas, se estiver portando o selo do DETRAN, o selo é distribuído gratuitamente pelo DETRAN. É só requerer.

A Constituição Federal determina a gratuidade dos transportes coletivos urbanos aos maiores de 65 anos, bastando a sua carteira de identidade para usufruir esse benefício. O idoso tem direito à reserva de assentos nos veículos de transporte coletivo.

Não pode haver nenhum embaraço para que o idoso usufrua o direito de gratuidade no transporte. Qualquer discriminação será punida criminalmente e pode gerar indenização por danos morais.

PAPEL DA SOCIEDADE

A sociedade também é responsável pela eficácia da Política Nacional do Idoso. As pessoas devem respeitar os direitos do idoso, independentemente das ações do Governo. É necessário que a sociedade não se acomode. A qualquer evidência de abusos contra idosos, cada um de nós deve cobrar dos responsáveis, particulares ou agentes públicos, imediatas providências para evitá-los ou coibir sua ocorrência.

Como devem agir as empresas

O idoso é um cliente como qualquer outro cidadão, um consumidor que gera lucro para a empresa. Assim, oferecer ao idoso o tratamento adequado à sua condição é, antes de mero cumprimento da lei, fundamental para os interesses das empresas.

Dicas úteis para melhor atendimento do idoso

- O idoso tem direito ao atendimento preferencial. Atendimento preferencial não significa necessariamente a criação de guichês exclusivos, mas atendimento mais rápido e oferta de condições de conforto, tais como existência de assentos para eventual espera e facilidade de acesso aos prédios e banheiros;
- O idoso não pode ser discriminado, qualquer que seja sua idade, no ato de adquirir mercadorias, abrir contas-correntes ou fazer financiamentos;
- Para o bom atendimento, as pessoas que lidam com o público devem ser devidamente treinadas e orientadas a respeito dos direitos do idoso, de modo a não causar-lhe nenhuma forma de constrangimento;
- Motoristas e cobradores de transportes coletivos devem atender os idosos com a urbanidade e o respeito devidos a qualquer cidadão e não discriminá-los em função da gratuidade a que têm direito, até porque um dia eles também serão idosos e poderão necessitar dos serviços de transportes.

As entidades que desenvolvem programas de asilo deverão adotar os seguintes princípios, de acordo com o estatuto do idoso

- Preservação dos vínculos familiares;
- Atendimento personalizado e em pequenos grupos;
- Manutenção do idoso na mesma instituição, salvo em caso de força maior;

- Participação do idoso nas atividades comunitárias, de caráter interno e externo;
- Observância dos direitos e garantias dos idosos;
- Preservação da identidade e oferecimento de ambiente de respeito ao idoso;
- Prestar contas, com a devida publicidade, dos recursos públicos e privados recebidos pela entidade.

O dirigente de entidade asilar será responsável por qualquer irregularidade apurada no atendimento ao idoso. Constituem-se ainda obrigações das entidades asilares:

- Fornecer vestuário e alimentação suficientes aos idosos atendidos;
- Oferecer acomodações apropriadas para visitas;
- Proporcionar cuidados médicos, psicológicos, odontológicos e farmacêuticos;
- Promover atividades educacionais, esportivas, culturais e de lazer;
- Propiciar assistência religiosa àqueles que desejarem, de acordo com suas crenças;
- Comunicar às autoridades competentes a ocorrência de moléstias infecto-contagiosas;
- Providenciar a obtenção dos documentos necessários ao exercício da cidadania àqueles que não os possuem;

- Manter arquivo de anotações onde constem data e circunstâncias do atendimento, nome do idoso, responsável, parentes, endereços, cidade, relação de seus pertences e demais dados que possibilitem sua identificação e a individualização do atendimento;
- Comunicar às autoridades competentes qualquer abuso contra idoso, especialmente o abandono por parte de familiares. A atribuição de fiscalizar as entidades asilares cabe ao Conselho do Idoso, ao Ministério Público, a órgãos de saúde pública e a outros previstos em lei.

PAPEL DA FAMÍLIA

I - Dever de assistência:

Os filhos também são obrigados a ajudar na manutenção dos pais necessitados, conforme o previsto no artigo 399 do Código Civil, em seu parágrafo único:

"No caso de pais que, na velhice, carência ou enfermidade, ficaram sem condições de prover seu próprio sustento, principalmente quando se despojaram de bens em favor da prole, cabe, sem perda de tempo e até em caráter provisional, aos filhos maiores e capazes, o dever de ajudá-los e ampará-los, com a obrigação irrenunciável de assisti-los e alimentá-los até o final de suas vidas".

A pessoa idosa que necessite dos alimentos deve requerê-los na Justiça, por meio de advogado ou da Defensoria Pública.

Outra forma que a pessoa idosa dispõe é procurar a PRODIDE para um possível acordo com os filhos a fim de que estes cumpram sua obrigação de prestar assistência aos pais. Esse acordo é referendado pelo Ministério Público e tem o mesmo valor de uma decisão judicial. Considerando que prestar alimentos aos ascendentes é um dever, há pena para quem:

"Deixar, sem justa causa, de prover a subsistência do cônjuge, ou de filho menor de 18 anos ou inapto para o trabalho, ou de ascendente inválido ou valetudinário, não lhes proporcionando os recursos necessários ou faltando ao pagamento de pensão alimentícia judicialmente acordada, fixada ou majorada; deixar, sem justa causa, de socorrer descendente ou ascendente gravemente enfermo: Pena - detenção de 1 a 4 anos e multa".

Trata-se do crime de Abandono Material (art. 244 do Código Penal).

II - Administração de bens.

A pessoa idosa, não importando a idade, tem o direito de administrar seus próprios bens enquanto não for interditada judicialmente. Quem administrar bens de pessoa idosa, a pedido desta, deve estar ciente de que é crime apropriar-se, indevidamente, total ou parcialmente, desses bens.

III - Incapacidade.

A pessoa é completamente capaz para os atos da vida civil, a partir de 21 (vinte um anos), sem limite de idade, mesmo que se encontre abrigada em qualquer instituição. Quando se verificar que a pessoa, principalmente idosa, não tem condições de manifestar a sua vontade por qualquer razão física ou mental, é necessário que se promova a interdição. A interdição deve ser requerida ao Juiz, por meio de advogado, pelos parentes. Quando não houver parentes ou estes forem incapazes ou não se interessarem, a interdição será promovida pelo Ministério Público por meio das Promotorias de Justiça de Família, existentes em todas as cidades do Distrito Federal. Ao final do processo, o Juiz nomeará curador que será inteiramente responsável pela pessoa interditada. Nos casos de comprovada incapacidade do idoso apenas para gerir seus bens, o Juiz nomeará curador especial exclusivamente com essa função. Neste caso, o idoso continua com capacidade plena para os demais atos da vida civil. Muitos parentes, mesmo diante da incapacidade do idoso, continuam a administrar seus bens por procuração. Isso não é correto e pode gerar prejuízos para o idoso e sérios transtornos penais e civis para o procurador.

PAPEL DO IDOSO

Participação e defesa de direitos. O idoso, pessoalmente, ou por meio de associações, deve impor sua presença dentro da sociedade. Nunca deve sentir-se inferior ou incapaz diante das pessoas mais jovens. Sempre que sofrer abusos e sentir que seus direitos não estão sendo respeitados, deve levar o

critério e exigir que a pessoa escolhida preste contas periodicamente. Se o procurador ou procuradora não estiver cumprindo corretamente sua missão, basta procurar o cartório onde a procuração foi passada e revogá-la. Não fornecer cartão bancário ou senhas para ninguém.

Em qualquer circunstância, nunca permitir que o cartão bancário seja retido por outra pessoa em garantia de pagamento de dívidas ou de contribuição para a entidade em que estiver abrigado.

A quem denunciar abusos

O idoso ou qualquer pessoa deve denunciar abusos aos órgãos competentes, dentre as quais o Ministério Público, o Conselho do Idoso, as Delegacias de Polícia e mesmo o PROCON, quando se tratar de abusos contra o consumidor.

O PAPEL DO MINISTÉRIO PÚBLICO

Instrumentos de atuação

Cabe ao Ministério Público velar pelos direitos da pessoa idosa. No Distrito Federal, por meio da PRODIDE, o Ministério Público atua investigando qualquer notícia de desrespeito ou violação dos direitos do idoso, desde que se trate de direitos coletivos como, por exemplo, o direito de preferência no atendimento; ou se trate de direitos individuais indisponíveis,

como o direito a alimentos. Quando o direito reclamado pelo idoso é individual e disponível, ou seja, quando ele pode abrir mão desse direito, a PRODIDE não pode atuar, devendo a pessoa interessada procurar um advogado, a Defensoria Pública ou outros órgãos responsáveis pelo direito reclamado. No caso de reclamação contra órgão federal, como é o caso do INSS, a PRODIDE não pode atuar. Nesses casos, se for direito coletivo ou individual indisponível deve procurar o Ministério Público Federal. Na hipótese de reclamações envolvendo direito coletivo do trabalho, o órgão que pode atuar é o Ministério Público do Trabalho. Nas situações individuais, pode-se reclamar diretamente na Justiça do Trabalho ou nas Delegacias Regionais do Trabalho. Todo cidadão tem o dever de denunciar qualquer forma de negligência ou desrespeito ao idoso. Para tanto basta procurar a secretaria da PRODIDE, que funciona no 1º andar do Edifício Sede do MPDFT, na Praça do Buriti, e fazer a reclamação mesmo que verbalmente.