



## Coordenadoria de Promoção da qualidade de vida do aposentado - COPAI

Programas, Conceitos, Estratégias e Realizações



2016

**GOVERNADOR DO ESTADO DO CEARÁ**

Camilo Sobreira de Santana

**VICE-GOVERNADORA**

Maria Izolda Cela de Arruda Coelho

**SECRETÁRIO DO PLANEJAMENTO E GESTÃO**

Hugo Santana de Figueirêdo Junior

**SECRETÁRIO ADJUNTO**

Carlos Eduardo Sobreira

**SECRETÁRIO EXECUTIVO**

Frederico Alencar Gomes de Alencar

**COORDENADORA DA COPAI**

Guirlanda de Fátima Távora Ponte

## **EQUIPE COPAI:**

### **Coordenação**

Guirlanda de Fátima Távora Ponte

### **Célula de Planejamento e Acompanhamento**

Maria Tamar Pinheiro Cardoso

### **Célula de Desenvolvimento e Capacitação**

Erotides Meireles (Tidinha)

### **Equipe Técnica**

Alcione Gadelha

Ana Lúcia Carneiro C. Cavalcante

Germana Ginelli

Honorina de Deus Silva

Ivana Lima Chaves

Maria Solange Bezerra

Maria Teresa Serpa

Marilene Gomes Farias

Norma Brandão

Regina Lúcia Menezes da Costa

Simone Simões

### **Equipe de Apoio**

Adriano Alves

Edson Duarte

Francisco Danilo

Everardo Lima

Ivonete dos Santos

Jhonas Reiv

Raphaela Pontes

### **Conselho Consultivo**

Antonieta Rabelo

Ednir Lima

Maria Helena Sampaio

Marlene Jucá

“O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, 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”.

Estatuto do Idoso Art. 2º



## SUMÁRIO

Apresentação	
1. COPAI: A Boa Semente Produz Bons Frutos .....	11
2. A Seiva: Valores e Fundamentação Jurídica/Teórica .....	12
3. O Caule e os Galhos: Gestão e Estrutura Organizacional .....	17
4. As Folhas: Equipe Técnica e Pedagógica .....	18
5. As Flores: Realizações Destaque 20165.....	19
5.1 Elaboração do Planejamento Estratégico .....	19
5.2 Elaboração do Projeto Político Pedagógico .....	21
5.3 Elaboração da Nova Versão do Programa PIPA.....	21
5.4 Início do Processo de Mudança da COPAI para Nova Sede .....	22
5.5 Lançamento do Livro “ E assim se passaram vinte e cinco anos ...” .....	23
6. Os Frutos: Nossos Programas, Parcerias Interinstitucionais e Público .....	23
6.1 Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI .....	24
6.2 Programa Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA.....	27
6.3 Parcerias Interinstitucionais .....	28
6.4 Público Beneficiado com os Programas da COPAI .....	29
Bibliografia.....	32
Anexos .....	33
Anexo I - Síntese das Atividades/Cursos oferecidos pelo PAI.....	35
Anexo II - COPAI em números.....	41



“Envelhecer é como escalar uma grande montanha: enquanto se sobe as forças diminuem, mas a visão é mais livre, mais ampla e tranquila.”

Ingmar Bergman



## **Apresentação**

"É preciso chegar ativo à terceira idade, não lamentar o **envelhecimento**, mas encará-lo como uma celebração da sabedoria."

Alexandre Kalache

A apresentação deste documento, "COPAI: Programas, Conceitos, Estratégias e Realizações", integra o compromisso institucional de registrar resultados, fruto da realização de Programas, ações gerenciais e operacionais que traduzem a missão da Coordenadoria, além de refletir o empenho de uma equipe movida pela vocação de contribuir para criar uma nova cultura que reconhece o envelhecimento ativo como paradigma para uma vida saudável, segura, participativa e em contínuo processo de aprendizagem traduzido em atividades ofertadas a todos os servidores estaduais aposentados e pré-aposentados que participam da COPAI, bem como para profissionais e instituições que compõem os diversos fóruns que refletem e elaboram políticas públicas sobre envelhecimento.

Neste documento destacamos os avanços realizados pela Coordenadoria e sua equipe, albergadas pela Secretaria de Planejamento e Gestão - SEPLAG, com o objetivo de melhor atender a crescente demanda de servidores públicos estaduais aposentados e pré-aposentados que buscam inserção no Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI e Programa Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA, respectivamente. Esses programas, embasados nos pressupostos do envelhecimento ativo, contribuem, com suas atividades, para a qualidade de vida do servidor público aposentado através do PAI, bem como para uma transição planejamento para a fase de aposentadoria através do PIPA.

A sistematização do Projeto Político Pedagógico do PAI, a elaboração da nova versão do Programa PIPA, a contínua expansão de parcerias interinstitucionais e o início do processo de mudança para a nova Sede apresentam-se como realizações destaque de 2016, fomentando a expansão natural das ações da COPAI junto ao seu público, bem como no âmbito das organizações que atuam proativamente na reflexão, diálogo e criação de políticas públicas voltadas para o envelhecimento.

O documento propõe-se, portanto, a registrar as ações e conquista de 2016, reverenciar essa história de sucesso, construída coletivamente ao longo de vinte e seis anos e, finalmente, revelar a solidez e disposição para os novos desafios, fruto do empenho da gestão e equipe que compõe a COPAI.



## **1. COPAI: A Boa Semente Produz Bons Frutos.**

Elaborar um relatório de atividades da COPAI passa necessariamente pelo reconhecimento de um processo bem sucedido de plantio de uma boa semente que plantada em solo fértil, recebendo os recursos e cuidados adequados para sua germinação, vem, ao longo do tempo, aprofundando suas raízes e produzindo perenemente bons frutos, oferecidos a quem chega para colher o alimento nutritivo dessa sementeira.

Esta boa semente é o Programa de Ação Integrada para o Aposentado – PAI, da Secretaria do Planejamento e Gestão do Ceará – SEPLAG, que se insere na comunidade cearense, enquanto Programa Público, desde 1990, ano de sua criação através do decreto nº 21.088/90, marcando pioneirismo em termos de Brasil. Desde então, vem desenvolvendo, de forma sistemática, ações integradas, orientadas a partir dos pressupostos concebidos nas Instituições que norteiam a elaboração de políticas públicas para o envelhecimento.

Como decorrência dessa germinação, vieram os frutos do reconhecimento da relevância e expansão do PAI, como Programa de vanguarda junto aos servidores públicos estaduais aposentados, e a inserção do referido Programa nos diversos setores e fóruns de reflexão e deliberação sobre políticas e ações voltadas para o envelhecimento, culminando com a inclusão na estrutura organizacional da Seplag, através do Decreto nº 31.262/13, da Coordenadoria de Promoção da Qualidade de Vida do Aposentado – COPAI, composta por duas Células: Planejamento e Acompanhamento e Desenvolvimento e Capacitação. Assim, o Programa passou a integrar de maneira mais efetiva a estrutura da Secretaria. A COPAI passa, portanto, a albergar o Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI e o Projeto Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA, os quais serão posteriormente apresentados.

O cenário social revela que o envelhecimento da população, uma conquista da sociedade moderna, traz no seu bojo grandes desafios, que requerem do Estado uma atenção especial. A COPAI atenta à modernidade atua através de ações alinhadas com as políticas contemporâneas preconizadas pelas diretrizes governamentais.

A COPAI cumpre, portanto, sua Missão de “preparar o Servidor Público Estadual para a aposentadoria e contribuir para a qualidade de vida dos servidores aposentados, com foco na sua socialização e cidadania, através de Programas orientados pelos pressupostos do envelhecimento ativo”, sendo uma Coordenadoria inovadora e proativa, reconhecida pela excelência, ante aos desafios de uma sociedade que envelhece.

Nesse processo evolutivo dispõe-se de uma raiz profunda e saudável, o Governo do Estado do Ceará através da sua Secretaria do Planejamento e Gestão, que como toda boa raiz oferece o suporte de sustentação, capta do ambiente os recursos necessários e os distribui para toda “árvore”, disponibilizando as condições para seu crescimento e frutificação. Ao longo desses vinte e seis anos, o PAI de outrora, hoje COPAI conta com essa raiz sensível às demandas que surgem, buscando condições de assegurar sustentabilidade e expansão de suas ações.

## **2. A Seiva: Valores e Fundamentação Jurídica/Teórica**

A seiva constitui-se biologicamente no líquido que contém os princípios nutritivos e circula no interior de todo o vegetal. Da mesma forma podemos fazer o paralelo da Seiva com os Valores que orientam internamente a equipe da COPAI e a fundamentação jurídica e teórica que perpassa os Programas desenvolvidos e suas respectivas ações.

### **- Valores**

Os valores organizacionais, definidos coletivamente e que movem toda a equipe, integram: ética, transparência, paixão, inovação e valorização das relações. Valores subjetivos, que ganham objetividade na postura e atitude de sua equipe frente aos desafios e ações cotidianas desenvolvidas.

### **- Fundamentação Jurídica**

A fundamentação jurídica apresentada a seguir, traduz o histórico evolutivo da base legal e ao mesmo tempo a contextualização que orientam e justificam a necessidade da existência e expansão das ações desenvolvidas pela COPAI, voltadas para os servidores públicos estaduais aposentados ou em fase de pré-aposentadoria.

As Constituições brasileiras foram progressivamente definindo um ordenamento jurídico que atendesse as demandas sociais. De modo mais específico, no que se refere à questão do idoso, esse entendimento saiu de uma visão apenas assistencial com relação às necessidades de amparo para a elaboração de um arcabouço jurídico que integrasse saúde, assistência, previdência social e condições para o protagonismo da pessoa idosa.

Esse processo, ainda em fase de maturação e desenvolvimento, recebe como fonte propulsora o fato da mudança demográfica em curso no Brasil, onde a população idosa ocupará lugar de destaque em nosso perfil populacional. Basta destacar que em 2008, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos havia 24,7 idosos com idade mínima de 65 anos, enquanto que em 2050

,segundo o IBGE em seu documento de projeção da população do Brasil, esse cenário mudará de forma que para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7 idosos.

Segundo Faleiros<sup>1</sup>, a Constituição de 1988 traduz um pacto social, baseado na democratização da sociedade brasileira, na garantia de direitos, na implementação de uma organização política, que aprofundasse o federalismo, o municipalismo e o protagonismo das pessoas, superando o centralismo e a fragmentação das políticas sociais. Não por acaso a Carta Magna de 1988 é também chamada de Constituição Cidadã. Esse foco trouxe implicações nas políticas para os idosos.

Os direitos da pessoa idosa estão presentes nos capítulos da assistência, da família, do trabalho e da previdência, bem como nas áreas dos direitos oriundos da solidariedade ou reciprocidade. A Constituição de 1988, em artigos e incisos diversos, trata de questões inerentes ao envelhecimento e as necessidades decorrentes desse processo, bem como da defesa da dignidade, proteção social e protagonismo.

A proteção social, na esfera da assistência social, oferecendo a garantia de renda e serviços especializados, foi fortalecida pela Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS nº8.742/93 e pela Política Nacional de Assistência Social (PNAS/2004). Destaca-se, ainda, o Estatuto do Idoso de 2003, que fomenta a proteção de direitos e dignidade do idoso. Em seu artigo 3º, o Estatuto do Idoso destaca que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”.

Através do Decreto nº 8114/13 da Presidência da República, o governo federal assume o compromisso nacional de implementar o envelhecimento ativo e seus pilares, visando favorecer a emancipação e o protagonismo; a promoção e defesa de direitos; o acesso a informação e a formação para a população idosa.

Nesse processo, a criação progressiva dos Conselhos Estaduais e Municipais foi determinante para a existência de espaços de reflexão, de elaboração e execução de políticas e programas, de deliberações importantes para a causa do idoso.

---

<sup>1</sup> FALEIROS, Vicente de Paula – Artigo Cidadania e Direitos da Pessoa Idosa. 2007.

Na esfera estadual de Governo, onde a COPAI está inserida, destaca-se a Lei Nº 13.243 de julho de 2002, criando a Política Estadual da Terceira Idade. Em seu bojo está a mudança de competências, envolvendo as diversas secretarias estaduais, notadamente as quais desenvolviam as Políticas de Saúde, Educação e Cultura, Esporte e Lazer.

O Decreto Nº 21.088 de 06/11/90 que criou o PAI, em um momento onde o elevado crescimento da expectativa de vida no Brasil ainda não ocupava o centro do debate sobre o envelhecimento da população. Fato que reflete com maior nitidez a visão vanguardista do Estado, em antecipar-se a uma demanda ainda embrionária nos anos 90, que ganhou grandes proporções nas décadas seguintes até nossos dias.

## **-Fundamentação Teórica**

### **Envelhecimento ativo**

Em seu processo de consolidação e evolução, a COPAI foi amadurecendo sua concepção e formas de intervenção, sendo que a partir de 2003 passou a orientar sua base conceitual e formas de intervenção segundo os pressupostos do envelhecimento ativo, conceito norteador das diretrizes do Plano Internacional sobre o envelhecimento, lançado em 2002, na II Assembléia Mundial sobre o tema, realizado em Madrid, integrando instituições e profissionais que desenvolvem estudos e programas dedicados ao tema envelhecimento.

Adotado pela Organização Mundial de Saúde – OMS, esse conceito está em constante evolução, sendo ainda mais aprofundado na Conferência Internacional do Envelhecimento Ativo em Sevilha em 2010, que integrou aos seus pilares a aprendizagem ao longo da vida, consolidando a relevância do envelhecimento ativo nas reflexões e ações voltadas para a população idosa.

*Entende-se por envelhecimento ativo, o processo de otimização de oportunidades para a saúde, a aprendizagem ao longo da vida, a participação e a segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida a medida que as pessoas envelhecem.*

Do ponto de vista das políticas públicas, o envelhecimento ativo dispõe de pilares, que serão descritos a seguir, visando favorecer uma ação estratégica nas intervenções governamentais e não governamentais, bem como apoiar e orientar às pessoas a rever valores e identificar oportunidades ao longo da vida, respeitando as peculiaridades próprias de cada idade e da percepção de si própria. Os pilares do envelhecimento ativo são complementares e

interdependentes, entendendo que o foco em cada um deles fortalece a efetivação dos demais para o processo que integra longevidade e qualidade de vida.

Vale ressaltar que a abrangência desse conceito, permite alargar sua proposta em uma visão plural e diversa, integrando possibilidades tais como:

- + abrange um olhar e ação proativa na vida, integrando engajamento familiar, cultural, espiritual, profissional, social contribuindo para a qualidade de vida;
- + aplica-se à pessoas de todas as idades como um entendimento sobre o viver e suas possibilidades ao longo da vida;
- + contribui de maneira preventiva e/ou restauradora de cuidados com saúde integral em nível bio-psico-social-espiritual;
- + promove a autonomia, independência e interdependência do indivíduo em sua relação consigo, em suas relações interpessoais, profissionais e com a sociedade;
- + promove a solidariedade intergeracional, reduzindo as distâncias etárias pelas oportunidades de encontro e apoio entre gerações;
- + contribui através de seus pilares de intervenção com o protagonismo da pessoa idosa;
- + defende a igualdade de direitos em termo de cidadania, oportunidades, dignidade, assistência através de políticas que promovam serviços e estruturas coerentes e sustentáveis para a população idosa;
- + -estimula a responsabilidade individual, bem como a parceria do Estado e diversos segmentos sociais em criar condições para a inclusão e qualidade de vida do idoso.

#### **- Saúde**

O envelhecimento ativo preconiza a realização do potencial máximo de saúde ao longo da vida, entendendo a saúde em suas dimensões física, mental e bem-estar social e não apenas a ausência de doença, conforme estabelece a Organização Mundial de Saúde – OMS. Dessa forma, tornam-se imprescindíveis ações que estimulem a consciência sobre a necessidade de cuidados ao longo da vida para combater o sedentarismo, doenças crônicas, estimular hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas regulares, ações preventivas de saúde e iniciativas de inserção e convívio social. Políticas e serviços públicos de saúde

são demandados para atuar continuamente visando fortalecer esse pilar, e estimular o compromisso pessoal para uma vida saudável.

#### **- Aprendizagem ao longo da vida**

O processo de aprendizagem ao longo da vida não limita a contribuir para a empregabilidade e desempenho econômico, mas potencializa todos os outros pilares à medida que contribui para manutenção da saúde, favorece o engajamento social e oferece elementos para participação cidadã e garantia de direitos em uma sociedade globalizada, onde o conhecimento e a disposição para aprender alimentam a rede de relacionamentos das pessoas.

No contexto da população idosa, a educação informal realizada em seminários, workshops, cursos de curta duração, contribui para o processo de aprendizagem contínua de desenvolvimento de habilidades adicionais e aprimoramento de conhecimentos, já adquiridos ao longo da vida. Temas como educação financeira, inclusão tecnológica, saúde, contribuem para desenvolver habilidades, atualização de conhecimentos profissionais e contribuir para o auto cuidado, além de favorecer a solidariedade entre gerações a partir da troca de saberes e experiências.

#### **- Participação**

A participação abrange uma dimensão mais ampla do que a atuação no mercado formal ou informal de trabalho. A força produtiva da população idosa é reconhecida e valorizada para fomentar a economia, contribuir com conhecimentos e experiência junto aos jovens que ingressam no mercado, gerando o diálogo e partilha intergeracional. A participação é reconhecida como o sentido de pertença do idoso nos mais diversos segmentos sociais, sua inclusão e protagonismo podem ser exercidos em fóruns de reflexão sobre o envelhecimento ativo e temas sociais, em atividades voluntárias junto à organizações sem fins lucrativos, em projetos sociais, dentre outras possibilidade. A participação favorece sua saúde integral e vivência cidadã, como sujeito de direitos e deveres nos mais diversos espaços sociais.

#### **- Segurança**

A segurança é o pilar fundamental para a garantia dos direitos humanos, visto que a insegurança provoca efeitos negativos na saúde física, emocional e fragilidades no ambiente e convívio social. O conceito de segurança precisa ser fortalecido em diversas frentes tais como a segurança social com as condições de exercício da cidadania e proteção individual e comunitária; a segurança

individual visando a garantia de direitos e consciência de deveres; a segurança alimentar como vetor para a saúde integral; a segurança financeira que contribua para a auto sustentabilidade da pessoa idosa através de sua atividade de trabalho e/ou auxílios assistenciais/benefícios previdenciários.

Os fundamentos do envelhecimento ativo orientam o planejamento, execução e avaliação das atividades oferecidas pela COPAI, de maneira que fornecem maior consistência e eficácia nas ações propostas, contribuindo para a efetividade da Coordenadoria, reconhecida em nível de governo, das entidades voltadas para a questão do idoso e do público beneficiado com tal iniciativa

### **3. O Caule e os Galhos: Gestão e Estrutura Organizacional**

“O caule realiza a integração de raízes e folhas, tanto do ponto de vista estrutural como funcional. Em outras palavras, além de constituir a estrutura física onde se inserem raízes e folhas, o caule desempenha as funções de condução de água e sais minerais das raízes para as folhas, e de condução de matéria orgânica das folhas para as raízes.”<sup>2</sup>

Na linguagem simbólica, o caule e sua extensão através dos galhos sustentam e ao mesmo tempo articulam a comunicação entre ambientes interno e externo, assim como é missão da Coordenação da COPAI, que enquanto Coordenadoria integra a estrutura da Secretaria do Planejamento e Gestão do Governo do Estado do Ceará – Seplag, mas possui competências e funções em uma área de atuação específica, oferecendo sustentação e articulação entre as suas Células, seu público e seus parceiros .

A estrutura organizacional da COPAI é composta pela Coordenação, pela Célula de Planejamento e Acompanhamento – CEPLA e pela Célula de Desenvolvimento e Capacitação – CEDEC, dispondo de uma equipe técnica e uma equipe apoio que possuem atribuições realizadas de maneira integrada, promovendo a acolhida de seu público, as atividades e serviços oferecidos pelo PAI, bem como o processo administrativo próprio da instituição, envolvendo o planejamento, organização, direção, execução e controle das ações e recursos disponíveis, visando a eficiência, eficácia e efetividade da Instituição, com o compromisso com a melhoria contínua da Coordenaria e dos Programas por ela albergados. A COPAI dispõe ainda de um Conselho Consultivo de Aposentados que fornecem subsídios para avaliações e proposições acerca das ações desenvolvidas pelo PAI.

---

<sup>2</sup> Site [www.mundobiologia.com](http://www.mundobiologia.com)

A COPAI desenvolve um processo de gestão participativa, envolvendo todos os seus subsistemas, conforme preconiza as modernas teorias administrativas que tratam as organizações como sistemas abertos, com seu ambiente interno em permanente interação com seu ambiente externo em busca de favorecer a consecução de seus objetivos organizacionais. Considera o planejamento como instrumento de gestão, a ser elaborado e utilizado de maneira coerente e flexível com as contingências que se relevam durante o processo de gestão, e que necessitam de reconhecimento e atuação assertiva quando identificadas.

A COPAI realiza a integração dos ambientes que compõe seu sistema organizacional, envolvendo **a estrutura** que oferece suporte à Coordenadoria; **a missão**, que traduz sua razão de existir e orienta suas ações; **a tecnologia**, todo conhecimento produzido em nível administrativo e na gestão de seus programas, processos e recursos; e seu **sistema psicossocial**, sua equipe que dinamiza e torna possível a realização de seus objetivos organizacionais, bem como o público beneficiado com suas atividades.

Nesse processo destaca-se, portanto, uma Coordenação que promove a integração de uma gestão participativa ao processo de articulação de parcerias e ações intersetoriais com as diversas esferas e instituições do poder público, bem como com organizações do segundo e terceiro setor, refletindo compromisso, seriedade e competência, que visam ao atendimento das demandas de seu público, bem como a expansão da rede de parceiros para fomentar e ampliar os serviços oferecidos.

#### **4. As Folhas: Equipe Técnica e Pedagógica**

Em uma árvore, o seu conjunto de folhas além de traduzir visualmente sua beleza, vigor e saúde, oferecerem também acolhida, sombra, restauro, convidando todos a apreciar e desfrutar o que a árvore doa ao ambiente e àqueles que a buscam.

Além disso, as folhas são responsáveis pelos importantes processos: **Fotossíntese** (processo pelo qual as plantas clorofiladas - verdes, sob a ação da luz, retiram do solo sais minerais e água (seiva bruta e retiram do ar gás carbônico transformando estes produtos em seiva elaborada, liberando para a atmosfera o oxigênio); **transpiração** (eliminação da água pelo vegetal sob forma de vapor); **respiração** (é a absorção de oxigênio e liberação de gás carbônico pelo vegetal quando há ausência de luz); e **gutação** (eliminação por parte do vegetal de água em estado líquido).

Essa multiplicidade de funções essenciais pode ser comparada em nível organizacional à equipe de profissionais, que atuando de maneira complementar

e plena em motivação, sob uma coordenação competente e comprometida, reflete a identidade e o empenho em acolher os servidores estaduais eficiente e eficazmente

A COPAI conta uma equipe de profissionais competentes, com formação multidisciplinar, contribuindo para as demandas dos Programas, bem como para uma atuação sistêmica no planejamento, execução, avaliação e melhoria contínua de seus processos e atividades.

Ressalta-se, ainda, que a motivação e compromisso da equipe no relacionamento com os participantes do Programa, criam uma ambiência acolhedora e disponível para promover as atividades de maneira profissional integrada à afetividade oferecida na acolhida a cada servidor, além de uma escuta atenta aos seus anseios e necessidades. Essa atitude apresenta-se como diferencial em todas as interações e Programas mantidos pela COPAI.

## **5. As Flores: Realizações Destaque 2016**

As flores são responsáveis pela perpetuação das espécies vegetais, pois são portadoras do pólen, imprescindível para a perenidade do vegetal que as possuem. Assim, apresentamos as flores como realizações destaque que fortalecem, recriam, renovam a COPAI em nível organizacional, bem como em nível de Programas que a Coordenadoria oferece ao seu público interno e externo.

Em 2016, as flores são representadas pelas realizações destaques descritas a seguir, oriundas do compromisso de toda a equipe em tornar a Coordenadoria cada vez mais atuante frente aos desafios revelados em sua Missão e demandados por seu público e instituições parceiras, albergada pela Secretaria do Planejamento e Gestão.

### **5.1- Elaboração do Planejamento Estratégico**

A COPAI elaborou seu Planejamento Estratégico para o período 2016-2019, tendo como parceira desse processo a Coordenadoria da GesPública/Seplag. O PE teve como direcionamento as principais linhas de atuação do atual Governo do Estado formalizadas no documento “Os 7 Cearás”, como foco no resultado temático definidos para atuação da Seplag: Gestão Pública eficiente, efetiva, descentralizada e regionalizada.

Para o alcance dos resultados desejados, fez-se necessário uma condução do PE de forma dinâmica e interativa, visando estruturar no âmbito estratégico,

tático e operacional as atividades previstas nos planos de ação, considerando seus recursos (pessoas, sistemas, processos, conhecimento e infraestrutura).

Diante da complexidade e incerteza presentes nos ambientes internos e externo, identificadas através do diagnóstico realizado, elaborou-se o PE, integrando foco, flexibilidade e participação para torná-lo um instrumento capaz de contribuir para a eficiência, eficácia e efetividade da organização, contando para isso com modernas ferramentas que auxiliam o processo de construção do Planejamento.

Os objetivos, abaixo descritos, foram definidos a partir das perspectivas adotadas pela ferramenta Balanced Scorecard - BSC: Cliente; Processos internos; Aprendizado e crescimento; Sustentabilidade.

- *Cliente: garantir a satisfação de servidor público participante das atividades da COPAI.*
- *Processos Internos: ampliar as oportunidades de participação nas ações socioeducativas e culturais do Programa PAI; ampliar as oportunidades de participação nas ações do Programa PIPA; intensificar a gestão participativa; aperfeiçoar os processos de trabalho; adequar a infraestrutura da sede.*
- *Aprendizado e crescimento: ampliar o conhecimento sobre o envelhecimento ativo; adequar a equipe.*
- *Sustentabilidade: garantir recursos financeiros; formalizar parcerias com instâncias públicas e privadas.*

Os objetivos, estratégias, metas e planos definidos coletivamente estão sob contínua e sucessiva avaliação de desempenho ao longo de sua execução no decorrer de todas as etapas. Checar os resultados por meio dos indicadores estratégicos, torna-se, portanto, imprescindível para que o processo de avaliação seja efetivo, possibilitando ao gestor adotar as medidas corretivas necessárias.

Neste documento constata-se a realização de ações convergentes com os objetivos definidos, refletindo o PE como instrumento norteador para deliberações e ações implementadas pela Coordenadoria.

## **5.2- Elaboração do Projeto Político Pedagógico**

Ao longo de seus vinte e seis anos, o Programa de Ação Integrada para o Aposentado – PAI é pioneiro em ações voltadas para a cidadania e qualidade de vida do servidor público estadual aposentado. O PAI vem desenvolvendo, de forma sistemática, um amplo conjunto de ações a partir dos pressupostos concebidos pelas instituições que orientam a elaboração das políticas públicas para o envelhecimento ativo.

A elaboração de seu Projeto Político Pedagógico, realizado em 2016, surgiu da necessidade de:

- sistematizar conceitos que embasam os pressupostos adotados pelo Programa, em sua concepção e execução;
- apresentar as atividades oferecidas pelo PAI aos servidores públicos estaduais aposentados, bem como seus objetivos, conteúdos e fundamentos;
- definir a infraestrutura e procedimentos operacionais que viabilizam a manutenção e expansão do Programa.

O Projeto Político Pedagógico - PPP visa fomentar o desenvolvimento do Programa como referencial para a realização de suas ações, bem como para orientar demandas futuras, requerendo um contínuo processo de avaliação com vistas a favorecer sua efetividade.

O PAI oferece sua experiência à sociedade, visando o fomento de pesquisas, elaboração de projetos, criação de novos programas e demais ações que contribuam para viabilizar políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo.

O PPP apresenta-se, portanto, como importante documento que consolidado e sistematizado em nível conceitual e operacional, sendo referência não apenas da história já vivida, mas um arcabouço de conhecimentos que orienta as ações atuais e o contínuo processo evolutivo do Programa.

## **5.3- Elaboração da Nova Versão do Programa Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA**

A Organização Mundial da Saúde argumenta que os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil implementar políticas e programas de envelhecimento ativo que contribuam para a saúde, a participação, a aprendizagem ao longo da vida e a segurança dos cidadãos mais velhos. E que a hora para planejar e agir é agora.

O PIPA, no entanto, sai na frente dessa discussão, como um projeto de vanguarda do Governo do Estado do Ceará, que há muito se baseia nos direitos, necessidades, preferências e habilidades dos servidores em fase de aposentadoria, reconhecendo também a relevante influência das suas experiências de vida, para elaboração de projetos empreendedores, autoconscientes, que contribuam com a sociedade, e com o desejo de envelhecer ativamente com saúde e criatividade existencial.

Diante do grande número de servidores em fase de aposentadoria, e do alargamento da aposentadoria compulsória de 70 para 75 anos, o PIPA apresenta-se como um caminho de soluções sustentáveis para o Governo do Estado do Ceará, ao gerar medidas preventivas e colaborativas envolvendo sistemicamente os aspectos econômico, cultural, político e social entre os seus setores.

Esse novo contexto revelou a necessidade de elaboração de uma nova versão do PIPA, que será apresentada pela COPAI e avaliada pela Seplag, visando sua implantação e execução. Ao longo das quatro edições realizadas com êxito pela COPAI, tornou-se um compromisso a contínua avaliação e atualização do Projeto, revelando sua consistência conceitual e operacional que nesta nova versão amplia seus pilares de atuação e público beneficiado.

O PIPA, em sua nova versão, apresenta um olhar em consonância com a Organização Mundial da Saúde - OMS, no que concerne a necessidade de se investir para um envelhecimento ativo como um política de saúde e promoção da vida em uma perspectiva sistêmica.

Assim o PIPA, deixa seu status de Projeto para tornar-se um Programa, visto que a periodicidade em sua execução seria convertida em uma ação contínua, sem intervalos em sua realização, tendo em vista a crescente demanda de servidores estaduais dentro do perfil de participantes.

#### **5.4 - Início do processo de mudança da COPAI para nova Sede**

Em 2016, iniciou-se o processo de transferência da sede da Coordenadoria para um prédio público, integrante do patrimônio estadual. A Seplag e a Coordenação da COPAI com esta iniciativa promovem melhores condições estruturais para o trabalho desenvolvido pela equipe em suas demandas administrativas, bem como para o melhor acolhimento dos servidores que frequentam a sede da Coordenadoria para participar das atividades ofertadas.

No segundo semestre de 2016, foi elaborado o projeto de reformas e as obras no prédio situado à Rua Osvaldo Cruz, nº 2366 -Dionísio Torres,

Fortaleza-Ce, objetivando viabilizar condições para o desenvolvimento das atividades da Coordenadoria.

Trata-se de uma importante conquista, fruto do compromisso da Seplag integrado ao empenho da Coordenação e sua equipe em aprimorar continuamente as condições de acolhimento e realização das ações junto ao seu público.

### **5.5 Lançamento do Livro “E assim se passaram vinte e cinco anos...- Programa de Ação Integrada para o Aposentado Pai”**

Finalizando esse florescimento anual através das realizações destaque de 2016, a COPAI celebra sua história iniciada em 1990 através do Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI, lançando o livro “ *E assim se passaram vinte e cinco anos...*” que registra a origem, desenvolvimento e expansão deste Programa que marca a ousadia, inovação e competência de uma equipe de profissionais, que ao longo dos anos oferecem um espaço que fomenta a qualidade de vida do servidor público estadual aposentado e pré-aposentado, com foco na sua integração e cidadania, através de Programas concebidos dentro dos pressupostos do envelhecimento ativo.

O livro destaca a história já vivenciada e a relevância da iniciativa dentro do contexto sócio-cultural na qual está inserida, relatada através de uma descrição que integra objetividade e sensibilidade, apresentando os principais momentos dessa trajetória; entrevistas com o Secretário da Seplag Hugo Figueirêdo e da Coordenadora da COPAI Guirlanda Ponte; as atividades desenvolvidas nos Programas PAI e PIPA; um artigo sobre o tema envelhecimento ativo; depoimentos de servidores que participam do Programa; uma homenagem a Rubem Alves, o escritor que proferiu uma palestra especial em dos momentos marcantes desse “case” de sucesso e muitos outros temas que fazem obrigatória a leitura deste livro por aqueles que buscam inspiração e conhecimentos sobre ações efetivas em consonância com as atuais políticas de envelhecimento.

## **6. Os Frutos: Nossos Programas, Parcerias Interinstitucionais e Público**

Como resultado da boa semente, sua semeadura, dos recursos disponíveis nos cuidados da germinação e crescimento, colhem-se os frutos que tem origem na fecundação. Os frutos têm as funções de proteção e disseminação das sementes que ficam dentro dele, além de serem saborosos e se oferecerem para uma nutrição saudável, oriunda da abundância natural de uma árvore.

Assim, a COPAI celebra seus frutos revelados no Programa PAI e no Programa PIPA, no contínuo processo de formalização de parcerias com instituições que reconhecem a relevância do seu trabalho, estabelecendo um diálogo e ações complementares nos projetos que empreendem em conjunto.

Como consequência de seus Programas e parcerias, a Coordenadoria frutifica no acolhimento e encaminhamento de cada servidor que chega a sua Sede, por iniciativa própria e por indicação das setoriais, buscando e se identificando com as atividades desenvolvidas, permanecendo, construindo vínculos e elevando sua qualidade de vida.

### **6.1 - Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI**

O Programa PAI, criado como Programa Público, desde 1990 através do decreto nº 21.088/90, revela-se como programa de vanguarda, marcando pioneirismo em termos de Brasil. Reafirma seu compromisso de desenvolver, de forma sistemática, ações integradas, orientadas a partir dos pressupostos concebidos nas Instituições que norteiam a elaboração de políticas públicas para o envelhecimento ativo.

Sua Missão, Visão e Filosofia sintetizam a concepção e forma de intervenção do Programa junto ao seu público prioritário:

#### **- Missão**

Contribuir para a qualidade de vida do Servidor Público Estadual aposentado, com foco na sua socialização e cidadania, desenvolvendo ações orientadas pelos pressupostos do envelhecimento ativo.

#### **- Visão**

Ser referência como um Programa proativo na criação de espaços e ações dirigidas aos cidadãos aposentados e pré-aposentados da Administração Pública Estadual.

#### **- Filosofia**

Por meio de uma proposta inovadora, a de reconhecer o envelhecimento como um processo que deve ser vivenciado de forma ativa, o PAI se apresenta como uma ação de vanguarda realizada pela Seplag. Cursos, atividades, palestras e eventos são oferecidos aos aposentados do Estado do Ceará, sempre tendo como orientação o conceito de envelhecimento ativo.

As ações oferecidas aos participantes do PAI são subdivididas pedagogicamente em áreas que compõem a dimensão biopsicossocial do ser humano, contribuindo para sua qualidade de vida, com foco na socialização e cidadania.

As atividades são orientadas pelos pressupostos do envelhecimento ativo: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança. Em uma perspectiva sistêmica, as atividades visam contribuir para a autonomia, o protagonismo, a socialização do seu público, bem como para oferecer oportunidades de geração de ocupação e renda a partir dos cursos disponibilizados e eventos realizados, que são classificados por áreas de atuação e serão apresentados a seguir.

A descrição e objetivos de cada atividade são apresentados na Síntese das Atividades/Cursos oferecidos pela COPAI (Anexo I), deste documento. Essas informações são originadas das Ementas elaboradas pelos educadores ao apresentarem a proposta da atividade que irão desenvolver. O PAI convida profissionais de reconhecida experiência em sua área de atuação e solicita a apresentação de um projeto de trabalho e a respectiva ementa a fim de analisar, discutir e aprovar a inclusão da atividade em seu cronograma. Após a aprovação da atividade o PAI realiza o Cadastro dos Profissionais para compor seu quadro de parceiros e realiza avaliação contínua, visando acompanhar o nível de qualidade do trabalho e de satisfação do público beneficiado.

Nessa diversidade de opções disponíveis aos participantes do PAI, as festas, passeios, feiras e apresentações culturais, contribuem de maneira significativa para a construção de vínculos, a expressividade e descoberta de novos cenários pelos servidores que se envolvem nos convites oferecidos pelo Programa.

O Programa é composto pela equipe de servidores da Seplag-COPAI, técnicos e educadores contratados para a realização das atividades administrativas e pedagógicas. Vale ressaltar que o Programa agrega, ainda, educadores qualificados que atuam como voluntários devido à identificação com a proposta do PAI.

Com o objetivo de aperfeiçoar os serviços oferecidos pelo Programa, são realizadas avaliações. Neste ano de 2016, quatrocentos e noventa (490) questionários foram respondidos pelos participantes e quarenta e sete (47) por professores. A referida avaliação encontra-se em processo de tabulação para análise e consequente ajustes/adaptações nas ações/atividades.

#### **- Classificação das atividades:**

**Área 1 - Educação/Aprendizagem** - promove ações de educação continuada.

- Educação Financeira;
- Filosofia Contemporânea;
- Idiomas: Espanhol, Francês, Inglês e Italiano;
- Informática Básica.

**Área 2 - Saúde** -promove ações com foco na saúde preventiva e na qualidade de vida.

- Alongamento;
- Como Envelhecer sem ficar Velho;
- Chi Kong;
- Dança de Salão;
- Dança do Ventre;
- Dança Sênior;
- Desenvolvimento Pessoal;
- Ginástica Cerebral;
- Grupo de Crescimento Emocional
- Ioga;
- Lien Kong;
- Memória Ativa;
- Plantão Saúde;
- Tai Chi Chuan

**Área 3 - Socialização** - promove ações de interação social e lazer.

- Apresentações culturais: teatro, coral, danças;
- Coral;
- Encontro de Socialização;
- Festas;
- Oficinas de Teatro;
- Passeios;
- Semana do Idoso;
- Teatro;
- Teclado;
- Vivência Espiritual.

**Área 4 - Trabalho** - promove geração de ocupação e renda.

- Desenho Artístico;
- Feiras de Artesanato interna e externa;
- Oficinas de Artesanato;
- Oficinas do Projeto Trocando de Mãos;
- Pintura em Tecido;
- Pintura em Tela.

## **6.2 Programa Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA**

O Programa Integrado para Aposentadoria (PIPA) nasce como ação do PAI desde 2008. Até os nossos dias já foram realizadas quatro edições (2009, 2010-2011, 2012, 2014) com notória satisfação por parte dos servidores públicos do Estado do Ceará, de diferentes setoriais, que foram beneficiados por ele.

Ao proporcionar uma transição planejada de modo autoconsciente para a aposentadoria, o PIPA vem possibilitando progressos na vida dos servidores públicos do

Estado do Ceará. Por efeito, esse progresso também se estende para a sociedade que pode interagir com cidadãos lúcidos e saudáveis, e contar com profissionais diferenciados, maduros, competentes e habilidosos.

Ao longo de suas edições o PIPA foi ajustando o seu formato estrutural (Mobilização, Seminários de Sensibilização, Ciclos de Palestras, Curso de Preparação para Aposentadoria e Seminário de Encerramento), movido pelo compromisso ético de se enriquecer com avaliações, nutridas por um amplo diálogo, plural, diverso e permanente, tanto com os parceiros internos como os externos, no desejo de melhor atender e apoiar as motivações pessoais dos servidores contemplados em cada edição.

Os saberes desenvolvidos da vivência para o significado em cada edição do PIPA foram contribuindo para sofisticar a pedagogia adotada e o rigor metodológico praticado. Ao mesmo tempo, a COPAI através da sua execução, vem se tornando uma Coordenadoria com notória competência acerca do entendimento das fragilidades e desafios humanos nessa fase de aposentadoria, integrando em sua memória organizacional um rico sistema de conhecimentos, com informações preciosas sobre esse fenômeno, contemplando os aspectos psicossociais, culturais, emocionais, espirituais, profissionais e econômicos inerentes aos servidores públicos do Estado.

Ao longo do processo desenvolvido no PIPA, destacam-se, ainda os projetos elaborados pelos servidores ao final da formação, direcionados para três focos: permanência no serviço público; aposentadoria futura e a aposentadoria imediata.

Os servidores que visavam permanecer no serviço público foram orientados a elaborar um projeto que pudesse contribuir com a melhoria do seu setor de trabalho; já aqueles que visavam um projeto imediato futuro de aposentadoria, elaboravam espontaneamente projetos visando qualidade de vida e bem estar, ou trabalho voluntariado. No entanto, alguns, focavam projetos visando o aumento da renda familiar, oferecendo produtos ou serviços para a sociedade, podendo ser algo compatível ou não com a sua profissão ou função exercida como servidor público.

### **6.3 - Parcerias Interinstitucionais**

A COPAI atua junto a uma rede de organizações governamentais e não governamentais que, direta ou indiretamente, desenvolvem ações convergentes com a missão do Programa, além de profissionais qualificados, que se dispõem a atuar como voluntários, reconhecendo a relevância de se estabelecer diálogos e parcerias que contribuam para impulsionar, qualitativa e quantitativamente, a oferta de seus serviços. Tais parcerias têm sido voltadas, principalmente na articulação de parte das ações desenvolvidas pelo Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI.

Ressalta-se, ainda, que tais iniciativas contribuem para nutrir um espaço de reflexão sobre as políticas e ações públicas para o envelhecimento, bem como para a

partilha de saberes e experiências que incentivem a criação e/ou expansão de instituições e profissionais comprometidos com essa causa.

Para o registro e acompanhamento das parcerias propostas e efetivadas, a COPAI, dispõe de instrumental e procedimentos administrativos, onde são relatados os assuntos e encaminhamentos promovidos, bem como as instituições/pessoas envolvidos e seus respectivos contatos.

Dentre os convênios e/ou parcerias firmadas ao longo de sua história, pode-se citar:

- ✚ Assembléia Legislativa do Estado do Ceará;
- ✚ Associação Cearense Pró-Idoso – ACEPI;
- ✚ Associação Cearense do Ministério Público do Estado do Ceará - ACMP;
- ✚ Associação dos Aposentados do Poder Judiciário;
- ✚ Associação dos Clubes da Melhor Idade de Fortaleza – ABCMI;
- ✚ Associação dos Servidores da Assembléia Legislativa – ASSALCE;
- ✚ Banco do Brasil;
- ✚ Clubes da 3ª Idade: Gente de Valor, Idade Dourada, Talismã;
- ✚ Corpo de Bombeiros;
- ✚ Escola de Gestão Pública – EGP;
- ✚ Secretaria da Cultura;
- ✚ Secretaria de Ação Social;
- ✚ Secretaria de Saúde do Estado – SESA;
- ✚ Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – SENAC;
- ✚ Serviço Nacional do Comércio - SESC;
- ✚ Unimed Fortaleza;
- ✚ Universidades ;
- ✚ Voluntários .

#### **6.4- Público Beneficiado**

Reafirma-se, que a COPAI celebra seus frutos, fundamentalmente, no contínuo crescimento e satisfação dos servidores estaduais aposentados e pré-aposentados que chegam para participar de seus Programas, criando vínculos efetivos e afetivos entre si, descobrindo novos potenciais, novas oportunidades de empreender a própria vida, novos olhares sobre o cuidado consigo e sobre os relacionamentos que podem ser ampliados nesta sementeira.

O crescente nível de público beneficiado pelo trabalho da Coordenadoria está registrado nas estatísticas apresentadas em COPAI em Números (Anexo II) deste documento, bem como na pequena amostra de depoimentos aqui apresentados:

## Depoimentos

- **Darcy Barros Conde**, 70 anos, natural de Fortaleza, casada, 4 filhos e 5 netos. Frequenta o PAI há 21 anos.

*“Participo das atividades de vivência espiritual, informática, espanhol. – O PAI tem me acolhido bem desde que aqui cheguei o que me deixa confortável em seu convívio. Os ensinamentos recebidos me tornaram mais confiante na vida, mais preparada para a velhice sem medo de ser feliz, com mais disposição para viver e deixar a vida me levar. Graças a Deus.”*

- **Elionora Medeiros da Fonseca**, 67 anos, natural de Pacatuba, 3 filhos e 3 netos. Frequenta o PAI há 1 ano.

*“Participo das atividades de informática e trocando de mãos. – O PAI foi a melhor coisa que encontrei, estava precisando muito. Encontrei paz, amigos, companheirismo, troca de ideias e muitas outras coisas. Obrigada, PAI, porque você existe.”*

- **Antonio Hamilton de Vasconcelos**, 73 anos, natural de Fortaleza, casado, 2 filhos e 2 netos. Participa da atividade de informática.

*“O PAI é uma fonte de referências para as pessoas da terceira idade. Além de favorecer os ensinamentos, quer literários, artísticos, culturais, sociais também estabelece a amizade entre os participantes.”*

- **Maria Augusta Pitombeira**, 69 anos, natural de Russas, viúva, 3 filhos e 1 neto. Frequenta o PAI há 10 anos. Participa de atividades de alongamento, coral, espanhol, teatro, pintura em tecido, encontro de socialização, teclado, neurolinguística.

*“A minha vida melhorou depois que comecei a frequentar o PAI. Faço mais amizades e amigos sinceros, que me ajudam a abrir o coração para amar, perdoar e servir ao próximo. Tenho mais saúde. O PAI é pai e mãe. Agradeço a Deus.”*

- **Maria Ednir Lima**, 83 anos, natural de Fortaleza, viúva, 1 filho, 1 neto. Frequenta o PAI há 18 anos. Participa de atividades do PAI e é vice-presidente da Associação Brasileira dos Clubes da Melhor Idade.

*“Como o mundo não é maravilhoso, mas é feito de pequenas maravilhas, o PAI para mim, é uma pequena maravilha que encontrei depois de aposentada. É nele que*

*continuo uma vida social, com novas amizades e a oportunidade de aprender mais sobre a melhor forma de viver com minhas limitações e possibilidades.”*

- **Mirian Rabelo Bastos**, 90 anos, natural de morada Nova, viúva, 3 filhos ,3 netos e 1 bisneto. Frequenta o PAI há 25 anos.

*“Participo das atividades de socialização, alongamento, memória ativa e outras. O PAI representou um novo renascer em minha vida. Deu-me a oportunidade de conhecer e fazer grandes amizades e de ter muitas alegrias; ressalvo a comemoração dos meus 90 anos. Inesquecível.”*

- **Nilza Maria de Castro Cavalcante**, 81 anos, natural de Sobral, 4 filhos,4 netos e 3 bisnetos. Frequenta o PAI há 10 anos.

*“Conheci o PAI através de uma vizinha que insistiu muito. Um belo dia. aceitei o convite e fui chegando. Lá tive o prazer de rever amigas e colegas de trabalho. Gostei muito. Sou frequentadora assídua nas manhãs de terça-feira e contamos com o carinho da equipe que faz a programação sempre especial e agradável. Um programa dessa natureza deve ser sempre bem assistido pelos governantes, pois eles serão nós no futuro.”*

## **BIBLIOGRAFIA**

- Envelhecimento ativo: Uma política de saúde; Organização Pan- Americana da Saúde Opas – OMS, 2005;
- Projeto para Nova Versão do Projeto Integrado de Preparação para Aposentadoria;
- Planejamento Estratégico da Coordenadoria de Promoção da Qualidade de Vida do Aposentado - COPAI;
- Projeto Político Pedagógico do Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI.

**Anexo I**  
**Síntese das Atividades/Cursos**



## Síntese das Atividades/Cursos em Ordem Alfabética

### Descrição e Objetivos

**Alongamento** - Atividade realizada em grupo, duas vezes por semana em aulas com uma hora de duração, onde são realizados exercícios de aquecimento e alongamento corporal através de atividades físicas e posturais.

\* **Objetivo:** Desenvolver atividades físicas de baixo impacto para o fortalecimento da relação positiva entre a prática de exercícios e a melhoria da capacidade física e funcional dos participantes, favorecendo sua qualidade de vida.

**Chi Kong** - Atividade realizada em grupo através de exercícios feitos em harmonia, de forma suave e lenta, desenvolvendo práticas respiratórias, um movimento relaxado e atenção ao corpo.

\* **Objetivo:** Desenvolver a energia vital, estimulando a estrutura genética do participante, proporcionando-lhe a melhoria do seu metabolismo e prevenindo-o da maioria das doenças advindas do envelhecimento para que o praticante possa manter um corpo saudável, flexível, vital e vigoroso.

**Crescimento Emocional** - Atividade realizada em grupo através de encontro semanal com uma hora e meia de duração, utilizando o conhecimento psicológico em seu processo de intervenção.

\* **Objetivo:** Promover condições necessárias para o autoconhecimento e para a melhoria no relacionamento interpessoal através de vivências por meio de técnicas psicológicas.

**Como Envelhecer sem Ficar Velho** - Atividade realizada em grupo através de um encontro semanal com uma hora e meia de duração, abordando diferentes percepções na identificação da idade humana e adotando propósitos positivos para favorecer a qualidade de vida dos participantes.

\* **Objetivo:** Contribuir para uma longevidade saudável e rejuvenescida, utilizando exercícios de memória.

**Coral** - Atividade voltada para o canto coral, realizada em grupo através de um encontro semanal com uma hora e meia de duração, onde o grupo tem o compromisso de divulgar seu trabalho através de apresentações em eventos, sobretudo em comemorações e festas relacionadas ao idoso.

\* **Objetivo:** Promover a socialização e integração através da música de qualidade,

aperfeiçoando o potencial dos participantes, buscando harmonia e, conseqüentemente, fortalecendo a afetividade e o vínculo entre eles.

**Dança de Salão e Dança Livre** - Atividade realizada em grupo, através de uma ou duas aulas semanais, com duração de uma hora cada, onde são utilizadas técnicas da dança de salão nos mais diferentes ritmos musicais.

\* **Objetivo:** Trabalhar a coordenação motora, a autoestima e o bem estar físico e mental, combatendo o estresse, o sedentarismo e a ociosidade, promovendo a socialização dos participantes e melhoria em sua qualidade de vida.

**Dança Sênior** - Atividade cooperativa, realizada semanalmente em grupo, baseada em danças folclóricas de diversos povos. Trata-se de uma atividade lúdica, que propicia a socialização entre os participantes, bem como o enriquecimento das relações interpessoais através da dança.

\* **Objetivo:** Favorecer o condicionamento físico e cerebral, visando melhorar a qualidade de vida das pessoas que participam da atividade, além de estimular a coordenação do movimento com o ritmo da música e a aprendizagem dos passos da dança, propiciando, assim, uma ginástica cerebral de estimulação cognitiva; o fortalecimento de funções como atenção, concentração, percepção espacial e memória recente; a correção de posturas, o fortalecimento dos músculos, a melhora do equilíbrio através dos movimentos simples e elegantes das danças.

**Desenvolvimento Pessoal** - Curso ministrado através de aula semanal com duas horas de duração, desenvolvendo a reprogramação positiva da linguagem, mediante exercícios dos níveis neurológico e de atenção para conseguir resultados desejados em nível de desenvolvimento pessoal.

\* **Objetivo:** melhorar a comunicação dos participantes consigo e com o outro, e promover o autoconhecimento e a promoção da saúde, sobretudo nos aspectos cognitivos (memória e inteligência).

**Educação Financeira** - curso ministrado através de aula semanal com uma hora e meia de duração, onde são trabalhados conteúdos sobre Planejamento Financeiro; Orçamento Pessoal e Familiar; Como Elaborar meu Orçamento e Dicas para Evitar o Desperdício.

\* **Objetivo:** contribuir para a educação financeira, visando o entendimento e utilização de instrumentos que favoreçam o uso consciente dos recursos financeiros disponíveis dos participantes.

**Feira de Artesanato** - feira diurna semanal realizada na sede do Programa, reunindo artesãos que expõem suas criações em diversas modalidades de peças

\* **Objetivo:** divulgar e promover a comercialização de trabalhos artesanais com vistas à melhoria da complementação de renda dos(as) expositores(as), além de criar um espaço de socialização para os participantes do Programa.

**Filosofia Contemporânea** - curso realizado através de aula semanal com uma hora de duração, tratando de abordagens teóricas filosóficas, através de leitura e reflexão de texto e filmes, com a perspectiva de possibilitar um diálogo crítico sobre a realidade contemporânea.

\* **Objetivo:** desenvolver o estudo e reflexão de temas filosóficos, contribuindo para o entendimento da relevância da filosofia para a interação em diferentes contextos sociais numa perspectiva mais humana e menos material, favorecendo uma melhor compreensão da vida e sua busca constante de sociabilidade.

**Ginástica Cerebral** - atividade realizada em grupo através de sessões semanais de trabalho, com uma hora e meia de duração, iniciando com uma avaliação do perfil cognitivo do participante, a fim de identificar as necessidades do conjunto dos participantes. A atividade propõe uma estimulação cognitiva através de técnicas desenvolvidas por Bárbara Wilson, trabalhando a memória recente e operacional, a atenção focalizada e alternada, a percepção e o raciocínio visual, espacial, verbal, as habilidades visuais e construtivas, dentre outras.

\* **Objetivo:** estimular as funções cognitivas através de exercícios cerebrais variados que desenvolvem a capacidade de concentração, raciocínio lógico e dedutivo, a criatividade e a memória, levando ao aumento ou a recuperação da capacidade do idoso realizar atividades do cotidiano. A atividade objetiva, ainda, reduzir a ansiedade provocada pelas falhas cognitivas comuns ao envelhecimento, aumentando a autoestima, a autoconfiança, a autonomia e qualidade de vida.

**Grupo de Danças (Grupo para Apresentação)** - atividade grupal realizada através de um encontro semanal com duração de uma hora e meia, tendo como foco a prática de danças cigana, flamenca e folclórica, e a disponibilidade para apresentações públicas.

\* **Objetivo:** despertar o gosto pela dança como uma atividade prazerosa, através da expressão corporal, aliada à música e às danças cigana, flamenca e folclórica.

**Idiomas Frances/ Inglês/ Espanhol/ Italiano** - atividade grupal desenvolvida através de turmas compostas para cada idioma ofertado pelo Programa, em aulas semanais com uma hora e meia de duração.

\* **Objetivo:** promover a aprendizagem dos idiomas, proporcionando condições de melhoria na comunicação e conseqüentemente mais socialização e acesso à cultura de outros povos. Todos os idiomas são estudados em suas diversas dimensões: escrita, leitura, escuta e conversação.

**Informática** - curso de Informática realizado através de duas aulas semanais de cinquenta minutos cada, em turmas organizadas em três níveis de acordo com o processo de aprendizagem e conteúdo ministrado, composto de assuntos que tratam do sistema operacional Windows, acesso e uso da Internet, programas diversos tais como Word, Paint,

dentre outros.

\* **Objetivo:** promover a autonomia dos aposentados mediante a utilização dos recursos disponíveis da informática, buscando desmistificar as dificuldades de acesso às novas tecnologias, pela compreensão de sua linguagem, gerando a inclusão digital, além de proporcionar o encontro intergeracional entre o idoso e pessoas mais jovens.

**Lien Kong** - atividade realizada em grupo, através de exercícios que devem ser feitos com persistência e regularidade, em movimentos de forma lenta, homogênea e contínua, coordenados com a respiração.

\* **Objetivo:** restabelecer a saúde e o bem-estar, intervindo na prevenção de dores nas articulações, músculos e tendões, bem como na correção de deformidades corporais, recuperação da função motora e da capacidade física anterior, ativando as funções dos órgãos internos.

**Memória Ativa** - atividade realizada em grupo através de um encontro semanal de uma hora e meia, tendo como foco contribuir para manter ativa a memória dos participantes pela prática de exercícios criados para este fim.

\* **Objetivo:** melhorar e manter a memória ativa, desenvolvendo atividades lúdicas e sensoriais através de exercícios que contribuam para a estimulação da memória, o aumento da capacidade de concentração e atenção, além da melhoria no desempenho das tarefas diárias.

**Oficinas Teatrais** - atividade realizada em grupo através de um encontro semanal de duas horas, trabalhando exercícios teatrais para desenvolver habilidades artísticas, relacionais e contribuir para a qualidade de vida.

\* **Objetivo:** ampliar e orientar as possibilidades de expressão, exteriorizando pelo movimento e pela voz, seus sentimentos e suas observações pessoais, visando desenvolver a imaginação positiva para atingir a auto-superação no desempenho artístico; restabelecer os valores interpessoais, sociais e éticos, com foco na melhoria da qualidade de vida.

**Pintura em Tecido** - curso ministrado através de aula semanal com duas horas e meia de duração, tendo como foco as técnicas de pintura em tecido.

\* **Objetivo:** desenvolver a criatividade, a coordenação motora e estimular a imaginação, melhorando a autoestima e a socialização dos participantes

**Pintura em Tela e Desenho Artístico** - cursos ministrados através de aula semanal com duas horas e meia de duração, tendo com foco as técnicas de pintura em tela e desenho artístico.

\* **Objetivo:** proporcionar momentos de integração e lazer aos participantes, utilizando a arte como meio de resgatar habilidades artísticas e motoras, bem como de auferir complementação de renda com criações dos participantes.

**Projeto Trocando de Mãos** - atividade realizada em grupo em um encontro semanal, que tem como lema “Quem sabe, ensina a quem não sabe” através da partilha de conhecimentos sobre trabalhos manuais e artesanais

\* **Objetivo:** promover a troca conhecimentos sobre trabalhos manuais e artesanatos, estimulando a criatividade e promovendo não só o desenvolvimento de habilidades, nunca antes experimentadas, mas a socialização e integração do mesmo.

**Tai Chi Chuan** - atividade realizada em grupo através de exercícios suaves, lentos, leves e curvos, realizados harmoniosamente em ritmo homogêneo e sem interrupção, usando a musculatura exigida para cada postura, integrando a respiração feita de maneira constante e profunda.

\* **Objetivo:** promover a cura de vários problemas de saúde, restabelecendo o equilíbrio das funções do corpo e da mente, contribuindo para maior resistência, força física, para a melhoria do funcionamento do coração, cérebro, vias respiratórias e digestivas, prevenindo, ainda, problemas de ordem emocional.

**Teatro** - atividade realizada em grupo através de dois encontros semanais com duas horas de duração, utilizando técnicas teatrais para a expressão dos participantes dentro dessa linguagem artística.

\* **Objetivo:** desenvolver atividades de grupo através da representação de diferentes papéis, estimulando junto aos participantes a espontaneidade, criatividade, autoestima e aptidão para atividade teatral.

**Teclado** - atividade realizada em grupo através de um encontro semanal com uma hora de duração, tendo como foco o desenvolvimento de habilidades musicais e motoras através do teclado.

\* **Objetivo:** oferecer conhecimentos da teoria musical em geral e conhecimento prático do teclado.

**Yoga** – atividade realizada em grupo, através de uma aula semanal ministradas com técnicas próprias da Yoga, que se apresenta como uma filosofia de vida que visa unir corpo e mente.

\* **Objetivo:** desenvolver e fortalecer tanto a vontade, como o poder de concentração, acalmando o turbilhão mental e afastando os empecilhos para se conseguir uma mente e corpo saudáveis.

**Vivência Espiritual:** encontro semanal com duração de uma hora, integrando pessoas de diversos credos em uma experiência inter-religiosa.

\* **Objetivo:** agregar pessoas de diferentes credos com o intuito de promover a aprendizagem e o respeito ao pluralismo religioso, desenvolvendo a tolerância; bem como oportunizar o estudo e discussão de temas relacionados à espiritualidade, favorecendo o crescimento pessoal e uma melhor convivência comunitária.

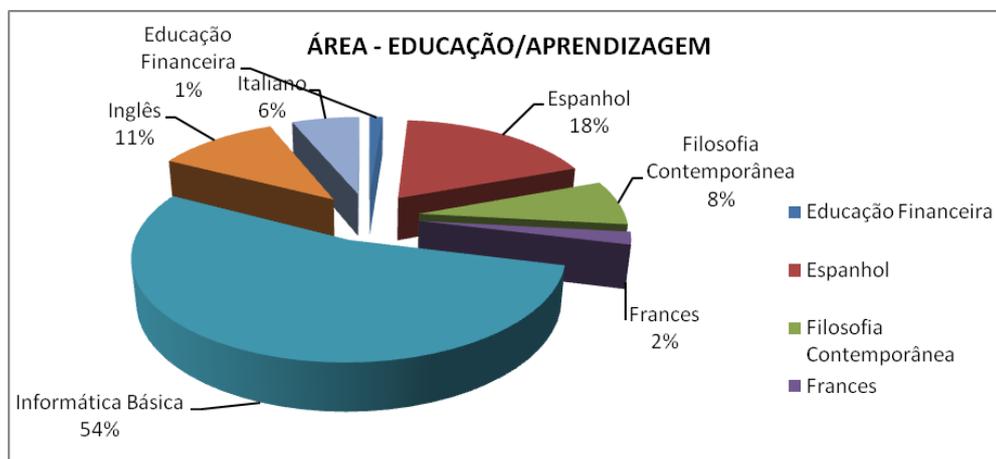


**Anexo II**  
**COPAI em números**

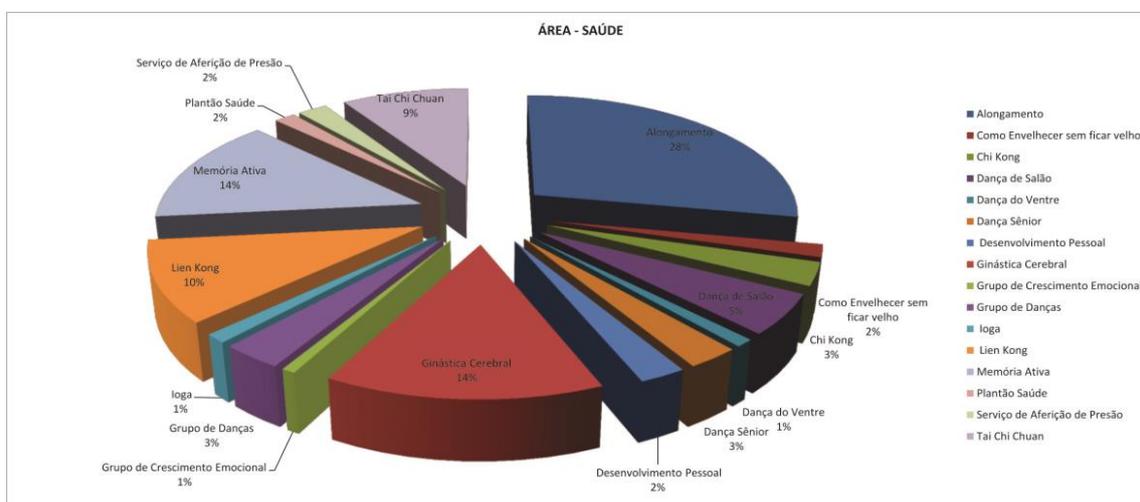


## CUROS / ATIVIDADES

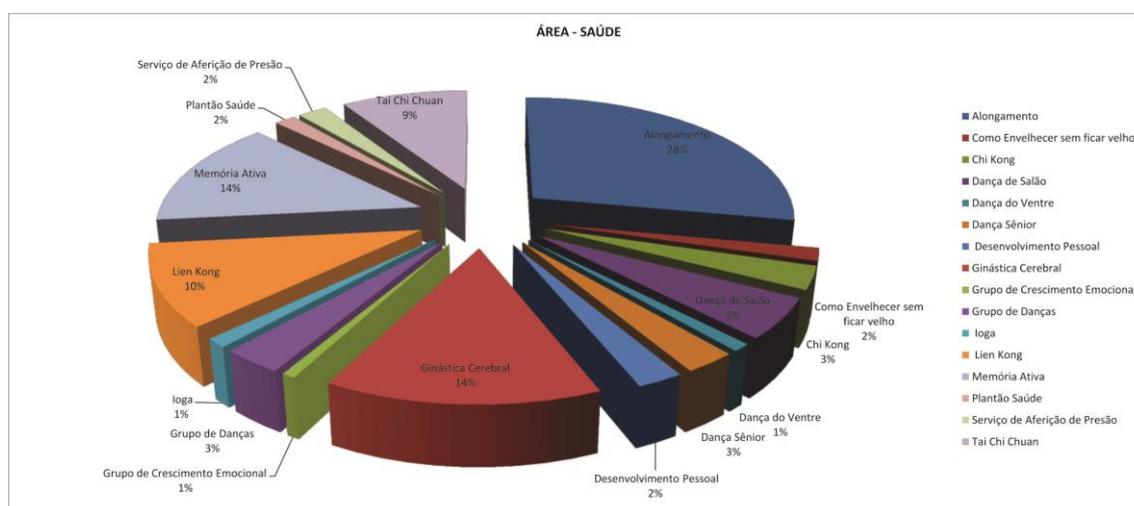
ÁREA - EDUCAÇÃO/APRENDIZAGEM	Participações	%
Educação Financeira	107	1,0
Espanhol	1584	18,0
Filosofia Contemporânea	647	8,0
Frances	181	2,0
Informática Básica	4701	54,0
Inglês	975	11,0
Italiano	547	6,0
<b>TOTAL</b>	<b>8742</b>	<b>100,0</b>



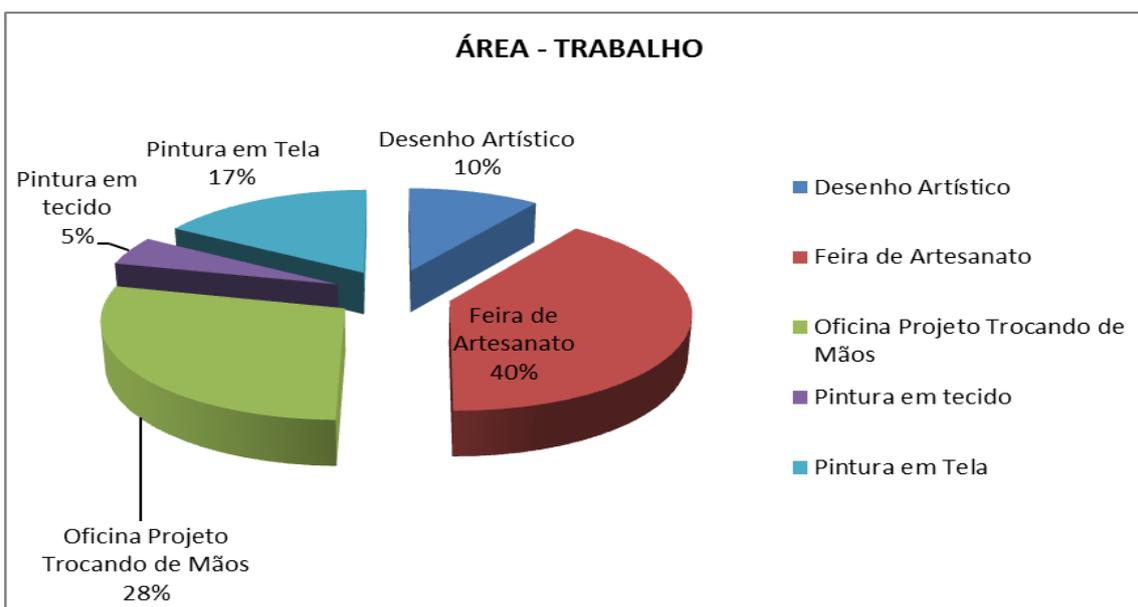
ÁREA - SAÚDE	PARTICIPAÇÕES	%
Alongamento	3463	28,0
Como Envelhecer sem ficar velho	201	1,6
Chi Kong	367	3,0
Dança de Salão	641	5,2
Dança do Ventre	121	1,0
Dança Sênior	335	2,7
Desenvolvimento Pessoal	295	2,4
Ginástica Cerebral	1728	14,0
Grupo de Crescimento Emocional	87	0,7
Grupo de Danças	394	3,2
Ioga	143	1,2
Lien Kong	1298	10,5
Memória Ativa	1724	13,9
Plantão Saúde	186	1,5
Serviço de Aferição de Pressão	261	2,1
Tai Chi Chuan	1128	9,1
<b>TOTAL</b>	<b>12372</b>	<b>100,0</b>



ÁREA - SOCIALIZAÇÃO	PARTICIPAÇÕES	%
Apresentações Culturais	456	4,3
Coral	543	5,1
Encontro de Socialização	4095	38,6
Festas	2472	23,3
Oficina de Teatro	453	4,3
Palestras	223	2,1
Passeios	356	3,4
Semana do Idoso	730	6,9
Teatro	714	6,7
Teclado	140	1,3
Vivência Espiritual	434	4,1
<b>TOTAL</b>	<b>10616</b>	<b>100,0</b>



ÁREA - TRABALHO	PARTICIPAÇÕES	%
Desenho Artístico	202	10,1
Feira de Artesanato	805	40,1
Oficina Projeto Trocando de Mãos	571	28,5
Pintura em tecido	97	4,8
Pintura em Tela	331	16,5
<b>TOTAL</b>	<b>2006</b>	<b>100,0</b>



TOTAL DE PARTICIPAÇÕES/ÁREAS	PARTICIPAÇÕES	%
Educação/Aprendizagem	8742	25,9
Saúde	12372	36,7
Socialização	10616	31,5
Trabalho	2006	5,9
<b>TOTAL</b>	<b>33736</b>	<b>100,0</b>

