



# SEMANA **ANUAL** DA GESTÃO

2024



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DO  
PLANEJAMENTO E GESTÃO

# COPAI

COORDENADORIA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DO APOSENTADO



O Governo do Ceará acredita que cuidar das pessoas transforma vidas. Para nós, acolher e desenvolver andam juntos.

Seja na saúde, na educação ou na economia, todas as ações são pensadas para transformar o dia a dia de todos os cearenses, garantindo mais oportunidades, segurança e sustentabilidade para o nosso estado.

**A gente cuida para avançar.**



# A COPAI

- A COPAI desenvolve suas atividades com base no que preconizam a Organização das Nações Unidas - ONU, Organização Mundial da Saúde - OMS e demais instituições, no que diz respeito ao trato do Envelhecimento Ativo.
- Seus fundamentos orientam o planejamento, execução e avaliação das atividades oferecidas, fornecendo maior consistência e eficácia nas ações propostas.



# A COPAI ALBERGA:

- O Programa de Ação Integrada para o Aposentado - PAI.
- O Programa Integrado de Preparação para Aposentadoria - PIPA.

Público Alvo: Aposentado, Pensionista e Pré aposentado do Sistema Público Estadual.



Criado em 1990, O PAI,  
apresenta-se em termos  
de Brasil, como programa  
público  
pioneiro na inclusão e  
socialização dos  
Servidores Públicos  
aposentados do Ceará.



**PROGRAMA DE AÇÃO**  
INTEGRADA PARA O APOSENTADO



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
*Secretaria do Planejamento e Gestão*



- ❖ Conceito central a partir do qual as políticas públicas voltadas às populações idosas devem ser desenvolvidas.
- ❖ É o processo de otimização de oportunidades sustentado nos pilares: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança/proteção para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.



Promover a qualidade de vida do servidor aposentado do sistema público estadual do Ceará com foco no envelhecimento ativo, alinhado à política de inclusão social da Secretaria do Planejamento e Gestão do Ceará.





Ser referência na política da pessoa idosa e no desenvolvimento de ações inclusivas de caráter socioeducativas.



- Ética
- Transparência
- Valorização das Relações
- Respeito às Diferenças



- Desenvolver ações integradas nas áreas de educação, saúde, socialização e trabalho, orientadas pelos pilares do envelhecimento ativo: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança;
- Contribuir para que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com suas capacidades e preferências, à medida que envelhecem, e para prevenir e retardar incapacidades e doenças;



- Fomentar ações intersetoriais através da criação de espaços de participação social, serviços de promoção e proteção aos direitos dos aposentados/idosos;
- Firmar parceria e convênios com instituições visando impulsionar, qualitativa e quantitativamente, os serviços oferecidos pelo programa;
- Colaborar para que o aposentado/idoso seja protagonista de sua cidadania, entre tantas outras necessidades emergentes e urgentes de um Ceará cada vez mais longo.



O PAI conta uma equipe de profissionais, 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.

O programa é composto por equipe de servidores da Seplag, que desenvolvem atividades administrativa e pedagógicas, vale ressaltar que o programa agrega, ainda, educadores qualificados que atuam como voluntários devido à identificação com a proposta do PAI.



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.

- Educação/Aprendizagem
- Saúde
- Socialização
- Trabalho



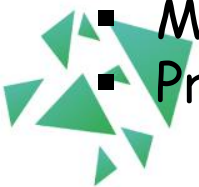


## OBJETIVO GERAL

- Fomentar habilidades de interação, trabalho em equipe e cooperação, bem como melhorar a concentração, o resgate da própria história e a valorização da mulher na maturidade.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorizar a troca de experiências com técnicas de expressão corporal e verbal;
- Estimular a memorização;
- Melhorar a autoestima;
- Promover a inclusão da mulher madura no mundo da moda.





- Oficina de Teatro
- Grupo Mosaico
- Elegância na Maturidade:  
Moda e Passarela



# ATIVIDADES DO PROJETO

SEMANA  
**ANUAL**  
DA GESTÃO



## OBJETIVO GERAL

Criar espaços educativos, colaborativos e harmoniosos, onde os participantes desenvolvam laços de amizade.

## OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Promover a Conquista de uma maior Independência da Pessoa Idosa;
- Desenvolver Convivência com os Pares;
- Superar Preconceitos;
- Adquirir Conhecimentos;
- Estimular Momentos de Lazer e Cultura;
- Combater o Etarismo;
- Celebrar Datas Relevantes para a Sociedade.



- Encontros de Socialização
- Passeios Culturais
- Festas Comemorativas



# ATIVIDADES DO PROJETO

SEMANA  
**ANUAL**  
DA GESTÃO



## OBJETIVO GERAL

Promover a participação para sustentar a saúde positiva, favorecendo o engajamento e a fluência de experiências que podem ser intrinsecamente satisfatórias, conferindo um sentimento de ter propósito na vida e constituindo oportunidades para relações sociais positivas.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar a *Condição Física, Bem Estar Físico, Funcional e Mental dos Participantes;*
- Promover o *Conhecimento e Preservação da Cultura Tradicional e Popular Através da Dança;*
- Viabilizar *Contato com o Eixo Corporal do Participante; Fortalecer a Relação Positiva com a Prática de Exercícios;*
- Estimular o *Contato com Novas Pessoas; Proporcionar Condições para o Autoconhecimento;*
- Possibilitar *Novas Formas de Expressão Corporal e de Comunicação, Despertar o Gosto pela Dança;*
- Restabelecer o *Equilíbrio das Funções do Corpo e da Mente e Contribuir para Maior Resistência Física;*
- Melhorar o *Funcionamento do Coração, Cérebro, Vias Respiratórias e Digestivas;*
- Prevenir *Problemas de Ordem Emocional e Psicológica.*



- Alongamento;
- Dança do Ventre;
- Dança Livre;
- Dança Flamenca;
- Danças Tradicionais e Populares;
- Tai Chi Chuan;
- Ioga.



# ATIVIDADES DO PROJETO

SEMANA  
**ANUAL**  
DA GESTÃO





## OBJETIVO GERAL

Criar oportunidade de participação dos trabalhadores idosos como força de trabalho.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a conquista de uma maior independência da pessoa idosa;
- Aumentar a renda familiar;
- Superar preconceitos;
- Promover a cidadania;
- Melhorar a auto estima.



- Feira de Artesanato
- Oficinas de capacitação





PROGRAMA DE AÇÃO  
INTEGRADA PARA O APOSENTADO

## OBJETIVO GERAL

Criar espaços educativos, colaborativos e harmoniosos, onde o grupo fortalecem laços de amizade.

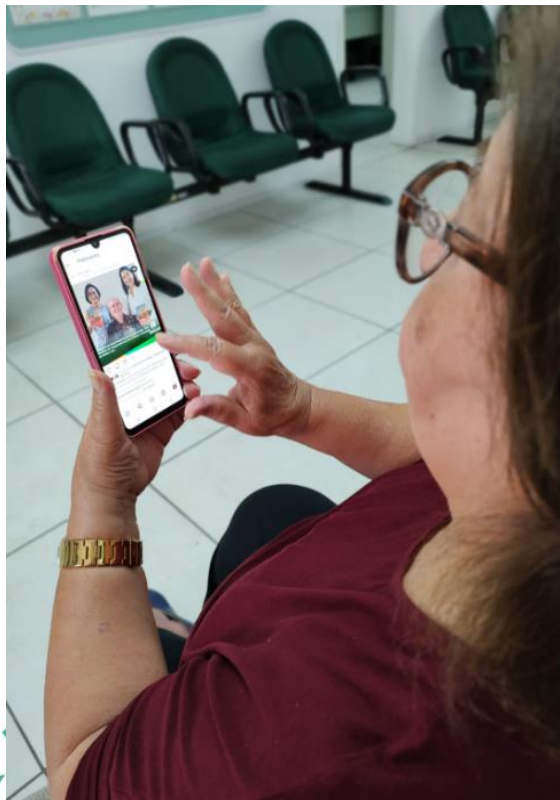
## OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Promover a conquista de uma maior independência da pessoa idosa;
- Desenvolver novas habilidades;
- Superar preconceitos;
- Promover a cidadania possibilitando o acesso a serviços online, na esfera pública e privada;
- Atualizar e capacitar a pessoa idosa a compreender a linguagem tecnológica favorecendo a interação intergeracional no espaço familiar e na sociedade;
- Oferecer estratégias para o uso seguro das ferramentas digitais.



- Celular no Dia a Dia;
- Informática Básico I, II e III;
- Celular na Prática - Iniciante;
- Celular na Prática - Atualidades;
- Computador e Cia;





## OBJETIVO GERAL

Proporcionar Bem-Estar, Saúde Física, Mental e Espiritual.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Integrar Pessoas;
- Desenvolver Habilidades e Competências;
- Contribuir na Melhoria das Relações Pessoais e Sociais dos Participantes;
- Proporcionar Momentos de Descontração, Aprendizado e Sensibilização;
- Promover Maior Integração entre os Associados;
- Produzir e Realizar Performances Artísticas Através da Música.



- Canto Livre;
- Grupo Musical.







## OBJETIVO GERAL:

Fomentar uma aprendizagem significativa para o idoso, fazendo com que se sinta interessado em progredir e participar dinamicamente em atividades socioculturais, a fim de aprender uma língua estrangeira, sentindo-se inserido socialmente.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ser capaz de compreender e usar expressões familiares e cotidianas;
- Se referir a assuntos relacionados com necessidades imediatas;
- Ser capaz de lidar com a maioria das situações encontradas na região onde se fala a língua alvo;
- Ser capaz de produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos que lhe são familiares ou de interesse pessoal.



- Arte e Cultura à Francesa
- Cante e Aprenda Francês
- Francês Conversação
- Espanhol Inicial
- Espanhol Básico
- Espanhol Intermediário
- Inglês Inicial
- Inglês Intermediário
- Inglês Conversação



## OBJETIVO GERAL

Preservar a autonomia do idoso, prevenindo a inabilidade, melhorando o desempenho na vida cotidiana.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ampliar a Auto Percepção para Gerar Mudanças Pessoais e nos Relacionamentos Interpessoais;
- Melhorar a Comunicação (Interna E Externa); Conhecer Canais Representacionais;
- Conhecer e Estabelecer Rapport; Administrar Melhor o Tempo;
- Desenvolver Capacidade de Planejar, Focar e Agir;
- Superar Limitações e Desenvolver Novas Capacidades;
- Desenvolver Flexibilidade Comportamental para Obter Melhores Resultados nas Situações de Conflito;
- Alinhar Propósito, Valores e Crenças Pessoais para Auto Realização;
- Reagir Melhor a Críticas; Trabalhar Fobias; Mediar Conflitos, Resignificar Traumas;
- Gerenciar Estados Emocionais (Âncoras); Aprender Resignificar e Reestruturar;
- Organizar o Processo Criativo.



- Programação Neurolinguística - PNL 01;
- Programação Neurolinguística - PNL 02;
- Vitalidade;
- Ginástica Cerebral;
- Memória Ativa;
- Oficina Roda de Conversa: Sociedade, Humanidade e Espiritualidade;
- Oficina de Psicologia: Ativamente;
- Oficina de Psicologia: Sentimentos.



# ATIVIDADES DO PROJETO

SEMANA  
**ANUAL**  
DA GESTÃO



## OBJETIVO GERAL

Instrumentalizar os participantes com o desenvolvimento de habilidades manuais para permanecerem saudáveis, relevantes e engajados na sociedade.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ensinar Pintura e Proporcionar Autoestima;
- Socializar e Desenvolver Habilidades Manuais;
- Permitir que a Pessoa Expresse os seus Sentimentos.



- Arteterapia
- Desenho e Pintura em Tela
- Pintura em Tecido
- Trocando de Mãos
- Oficina de Garrafas
- Oficina de Arranjos Natalinos







## OBJETIVO GERAL

Dar significado à vida e promover sentimento de realização e de pertencimento.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enriquecer os participantes por meio da literatura;
- Resignificar a velhice.



- Café, Filosofia e Literatura;
- Contando Histórias
- Resgatando Vidas: Identidade e Memória



## OBJETIVO GERAL

Reinserir os participantes do PAI que encontram-se afastados das atividades.

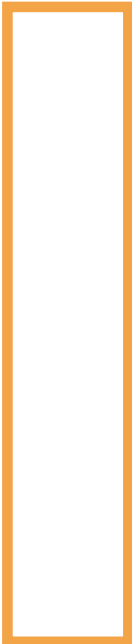
## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer e buscar soluções para as causas de afastamento das atividades do PAI;
- Demonstrar o interesse do programa no retorno de seus associados às atividades;
- Dar conforto aqueles que já não podem se deslocar até as dependências da COPAI.










“Se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, devemos entender que uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança. Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes, compreendendo, ainda, que o envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas: amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família”.





PIPA

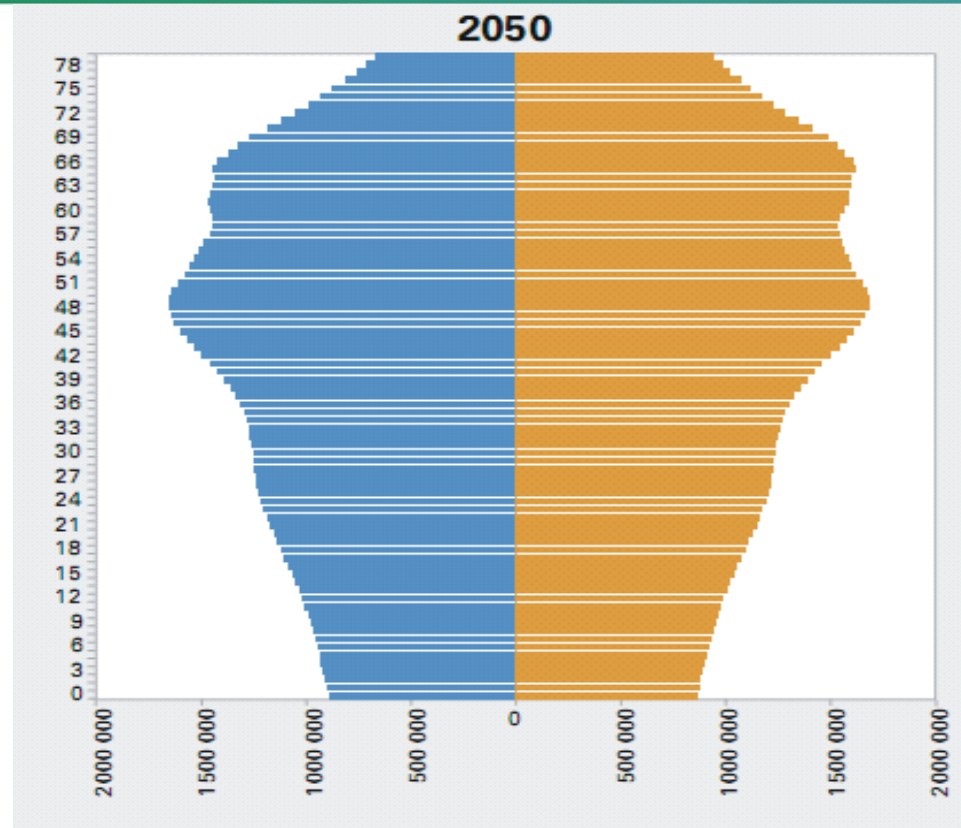
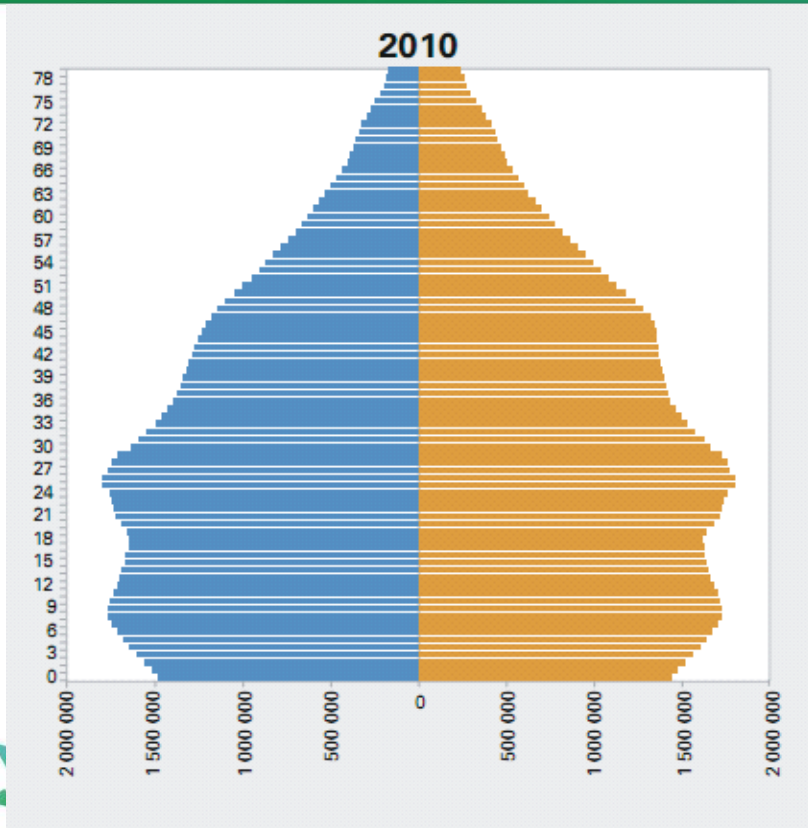
PROJETO INTEGRADO DE  
PREPARAÇÃO PARA  
APOSENTADORIA

 GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
*Secretaria do Planejamento e Gestão*

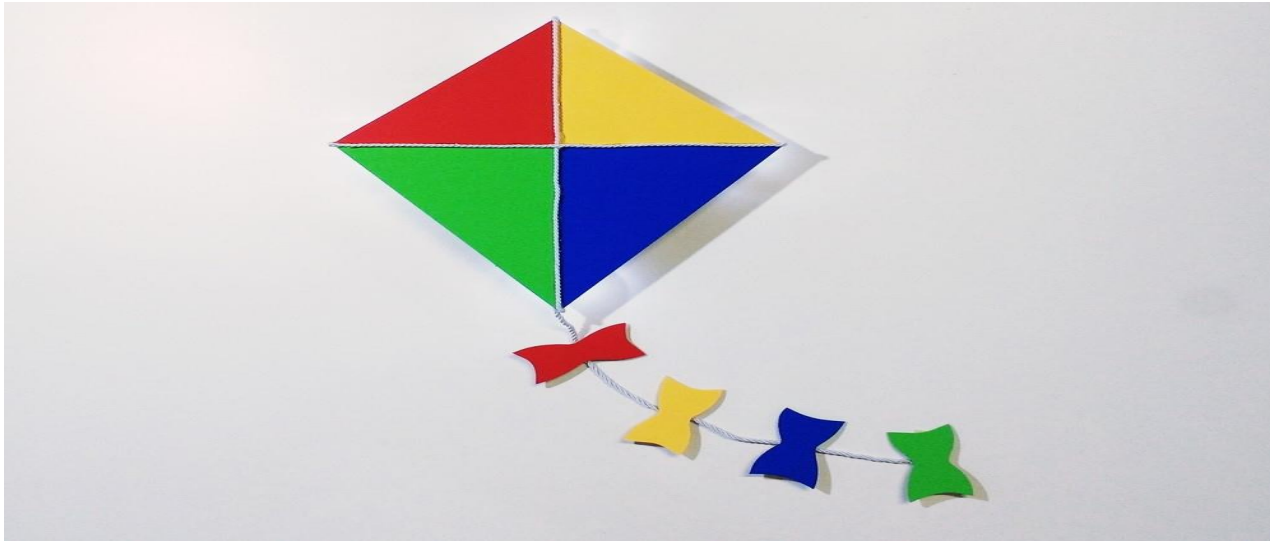
**PAI** Programa de  
Ação Integrada  
para o Aposentado







O programa integrado de preparação para aposentadoria - PIPA, nasce como ação do PAI desde 2008, a partir da constatação da necessidade de prepara o servidor para sua aposentadoria.



## OBJETIVOS

- Construir uma política pública com foco na perspectiva da aprendizagem ao longo da vida; participação; saúde; e, segurança/protecção (pilares do envelhecimento ativo da OMS/ONU).
- Minimizar os impactos decorrentes da transição para a nova fase de vida
- Resignificar os diversos aspectos do trabalho na instituição, para os servidores que optarem por continuar trabalhando;
- Reinserção do aposentado ao mercado de trabalho.



Como trabalhamos os pilares do envelhecimento ativo: O que buscamos no pipa

## SAÚDE

- Proporcionar atividades que impactam no bem-estar físico, mental e social dos servidores;
- Maior capacidade funcional em pessoas idosas;
- autoestima;
- perspectiva positiva de vida;
- relações pessoais satisfatórias e habilidade de lidar bem com estresse.



## APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

- Estimular novos conhecimentos;
- Favorecer o bem-estar;
- Propiciar poder de decisão e maior certeza de segurança pessoal;
- Contribuir para a competitividade econômica, o emprego, a proteção social sustentável e a participação dos cidadãos.



## PARTICIPAÇÃO

- Fortalecer a capacidade para desenvolver a atividade laborativa;
- Estimular a capacidade de engajamento em qualquer causa social, cívica, recreativa, cultural, intelectual ou espiritual que dê significado à vida e promova um sentimento de realização e de pertencimento;
- Fortalecer o entendimento de que pessoas engajadas na comunidade criam capital social associado à saúde e ao bem-estar coletivo



## O PIPA SEGUE 3 LINHAS DE ATUAÇÃO

- Permanência do servidor na organização, com possibilidade de ressignificar o trabalho que é desempenhado;
- Aposentadoria do servidor, com desligamento definitivo do serviço público e possibilidade de novos projetos pessoais;
- Aposentadoria, porém com retorno ao trabalho em novo formato.



## 1. PREVIDÊNCIA SOCIAL E SEUS IMPACTOS NA APOSENTADORIA

### OBJETIVO:

Como se planejar para ter uma aposentadoria tranquila.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Como devo me programar para aposentadoria.

Legislação previdenciária:

[LEI COMPLEMENTAR Nº 12, de 23 de junho de 1999. DOE 28.06.1999.](#)

[LEI COMPLEMENTAR Nº 21, de 29 de junho de 2000. DOE de 30.06.2000.](#)

LEI COMPLEMENTAR Nº 93, de 25 de janeiro de 2011. DOE 27.01.2011.

LEI COMPLEMENTAR Nº 92, DE 25/01/2011. DOE 27/01/2011.

Previdência complementar.





## 2. SAÚDE E NOVOS MODOS DE VIDA

### OBJETIVO:

Melhorar a saúde dos servidores para que se possa alcançar um pleno potencial de saúde ao longo da vida.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

#### **Hábitos Saudáveis:**

Atividade Física; Saúde Mental; Saúde Oral;  
Auto Cuidado; Perdas Sensoriais;  
Controle de Tabagismo; Controle Consumo de Álcool.

#### **Ambiente de Trabalho Saudável:**

Acolhimento; Solidariedade Intergerencial; Não Discriminatório.



### 3. EDUCAÇÃO FINANCEIRA: (RE)DESCOBRINDO COMO ORGANIZAR SEU ORÇAMENTO

#### **OBJETIVO:**

Administrar a renda com objetivo de buscar a satisfação pessoal e manter as finanças pessoais organizadas.

#### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Conceitos e Orientações sobre Educação Financeira;

Identificar Receitas e Despesas;

Otimizar o uso dos Recursos Financeiros (Investimentos Simples, Como Obter Empréstimos com Juros mais Baixos);

Organizar o Orçamento para a Nova Realidade



## 4. POSSIBILIDADE DE APOSENTADORIA

### OBJETIVO:

Enfatizar que é uma fase produtiva e que será necessária.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Curso de vida complexo;

A pessoa idosa e seus direitos (saúde, inserção social, participação, decisão);

Decisão de se aposentar ou não (etapa produtiva E com perspectiva de futuro);

Possibilidades:

Permanecer na instituição com novo projeto;

Aposentar-se, mas continuar com produção econômica;

Aposentar-se com projeto pessoal;

Desafio a enfrentar com a decisão de se aposentar.



## 5. O USO DA TECNOLOGIA

### **OBJETIVO:**

Usar ferramentas tecnológicas para viver melhor, desenvolvendo habilidades.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

Aplicativos que facilitam a vida;  
Vantagens e desvantagens dos aplicativos;  
Dicas para utilização segura de aplicativos.



## 6. CULTURA, LAZER E ESPIRITUALIDADE

### **OBJETIVO:**

Evidenciar a importância da cultura, lazer e espiritualidade como estímulo de centros cerebrais de recompensa.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

Atividade cultural como exercício para o cérebro;  
Arte como instrumento de socialização.



## 7. MÍDIAS SOCIAIS – FERRAMENTAS DE PARTICIPAÇÃO SOCIAL

### OBJETIVO:

Usar as mídias sociais para participar ativamente da sociedade

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Apresentar as principais ferramentas Instagram, Facebook, Twitter, Whatsapp e como usá-las;

Padrões de conduta;

Checagem de veracidade de informações;

Cuidados necessários.



## 8. APRENDIZADO AO LONGO DA VIDA

### OBJETIVO:

Ressaltar a importância do aprendizado contínuo como forma de favorecer o bem-estar

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Processo de aprendizagem e as interações químicas e físicas do corpo;

Novo paradigma flexível;

Melhoria da memória;

Crescimento pessoal como forma de melhoria da autoestima.



## 9. EMPREENDEDORISMO

### OBJETIVO:

Despertar capacidades empreendedoras a partir de suas habilidades pessoais.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Características e perfil do empreendedor (Habilidades, Competências e Criatividade);  
Elaboração de Projeto;  
Estudo de viabilidade econômica;  
Pontos de apoio ao empreendedor.





## 10. O MERCADO DE TRABALHO

### OBJETIVO:

Apresentar as possibilidades de mercado de trabalho para essa faixa etária.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

*Geração Maturi;*

*Como elaborar um currículo diferenciado;*

*Apresentar possibilidades de trabalho voluntário em Fortaleza (áreas de idosos, crianças, apoio de saúde).*



## 11. BARREIRAS DO ETARISMO: COMO VENCÊ-LAS

### OBJETIVO:

Superar as barreiras encontradas.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Apresentar as barreiras encontradas na sociedade (físicas, segurança, saúde, social, renda);  
Informar os direitos da pessoa idosa relacionada às dificuldades encontradas;  
Soluções propostas.





## QUEM SOMOS



**Coordenadora da COPAI**  
Guirlanda Ponte

**Orientadora da Célula de Planejamento e Desenvolvimento**

Jordete Gomes

**Orientadora da Célula de Capacitação**

Silvânia Costa

### **Equipe**

Aparecida Sousa

Carmelita Sampaio

Cassia Matos

Eugênio Montenegro

Francisco Danilo

Honorina Silva

Ivana Chaves

Luciane Nascimento

Marilene Farias

Raphaela Pontes

Regina Costa



## CONTATO

**E-mail:** [pai@seplag.ce.gov.br](mailto:pai@seplag.ce.gov.br)

**Instagram:** @pai.ceara <https://www.instagram.com/pai.ceara/>

**Facebook:** Pai Ceará <https://www.facebook.com/PAI-CEAR%C3%81-100810024793749>

**Youtube:** Programa de Ação Integrada ao Aposentado -  
[https://www.youtube.com/channel/UCqYsSd5ChAsZ\\_kVRsHHAKQ](https://www.youtube.com/channel/UCqYsSd5ChAsZ_kVRsHHAKQ)

**Youtube:** Vídeo Institucional  
<https://www.youtube.com/watch?v=SSzFfYxoXTY>

**Endereço:** Rua Osvaldo Cruz 2366 – Dionísio Torres - CEP: 60.125-150 – Fortaleza - CE







SEMANA  
**ANUAL**  
DA GESTÃO

---



**CEARÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DO  
PLANEJAMENTO E GESTÃO