Rede Longevidade

TRANSIÇÃO DE CICLO DE VIDA

Encerramento – Dezembro 2025

PROGRAMA LONGEVIDADE
Uma iniciativa da Jornada do Cooperado

INSTITUTO UNIMED

Unimed Belo Horizonte

SistemaOcemg
FECOOP/SULENE | OCEMG | SESCOOP/MG

somos coop

TGL CONSULTORIA FINANCEIRA

MULTI COOP

AGENDA

Abertura

Nossa Jornada

A Voz do Coletivo

Certificados

Encerramento

09.12.2025 I 16h00

A COISA MAIS **MODERNA** QUE EXISTE NESSA VIDA É **ENVELHECER!**

Vida sou
Vida social
Vida inteira
Vida saudável
Vida inova

TRANSIÇÃO DE CICLO DE VIDA
Rede Longevidade
DADOS PESSOAIS
NOME:
ANIVERSÁRIO:
CELULAR:
E-MAIL:
ENDEREÇO:
COLOQUE UMA FOTO SUA OU FAÇA UM DESENHO QUE TE REPRESENTE
O DE EMERGÊNCIA, AVISAR:
3
CALENDÁRIO 2025
JANEIRO
FEVEREIRO
MARÇO
ABRIL
MAIO
JUNHO
JULHO
AGOSTO
SETEMBRO
OUTUBRO
NOVEMBRO
DEZEMBRO
4

Abertura

Dra. Karla Giacomin

Vida Sou

Vida sou

Contempla o autoconhecimento e a reflexão sobre propósito como pontos de partida da longevidade.

FERNANDO GENARO

Psicólogo, Psicanalista, Doutor em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da USP, membro do ILC-Brasil ponto focal: saúde mental & envelhecimento, autor de vários artigos sobre envelhecer e a saúde mental, autor do livro: "Clínica do envelhecimento: concepções e casos clínicos".

16

ENVELHE-SER: BUSCA DE SENTIDO NA LONGEVIDADE

Como temos falado ao longo dos encontros, o aumento expressivo da longevidade nos convoca a revisar narrativas tradicionais sobre envelhecimento: para além de uma fase marcada por encerramentos e perdas, a velhice pode ser vivida como uma época de transições fecundas, repleta de potencial simbólico, criativo e afetivo.

A aposentadoria, etapa característica vivenciada na maturidade, pode se revelar uma oportunidade singular de realizar um **balanço existencial** que permita revisitar a trajetória vivida, honrar o que foi construído e, sobretudo, abrir espaço para novos sentidos. Mas não é um processo simples nem óbvio. Para profissionais da saúde cuja identidade costuma estar profundamente entrelaçada ao ofício do cuidado, esse momento costuma ser cheio de ambiguidade, com sentimentos entre o alívio e a perda, a liberdade e o vazio, a colheita e o silêncio. Como sugere Winnicott (1988), o amadurecimento humano é um processo contínuo e não um ponto final; ele requer uma constante reorganização do self frente às transformações do tempo e do ambiente. Não se trata apenas de encerrar um ciclo, mas de se permitir continuar sendo, mesmo que de forma inédita.

A escuta clínica de médicos em transição de carreira revela que essa fase é muitas vezes marcada por lutos difusos: a perda do ritmo cotidiano, do lugar social de prestígio, das certezas técnicas e também das rotinas que estruturavam a vida psíquica. No entanto, como lembra Safra (2006), cada transição pode ser também um momento privilegiado de "desvelamento da singularidade": um convite ao sujeito para se escutar em profundidade.

17

Vida Saudável

Vida Social

Vida social

Apresenta a importância das relações sociais na construção da longevidade, além da revolução do cuidado neste contexto.

NATÁLIA HORTA

Doutora em Enfermagem, docente do Departamento de Medicina da PUC-Minas e Coordenadora da Pós-graduação em Gerontologia da PUC. Integrante da Frente Nacional de Fortalecimento às ILPI. Consultora individual da UNESCO para construção do Guia de Boas Práticas Intergeracionais. Sócia Fundadora da Associação Cuidadosa.

LONGEVIDADE E RELAÇÕES INTERPESSOAIS

O ser humano é **um ser relacional**, e a trajetória de vida de cada indivíduo é marcada pela qualidade de suas relações. Desde a infância, os **vínculos estabelecidos** na família, na escola, no trabalho e nas amizades influenciam diretamente o desenvolvimento pessoal e profissional, impactando a saúde emocional e física ao longo da vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a longevidade não se resume apenas ao número de anos vividos, mas à **qualidade desses anos,** que está intimamente ligada ao bem-estar social e emocional.

A forma como interagimos com os outros molda nossa identidade e nossa visão de mundo. O envelhecimento ativo e saudável envolve a construção de uma **rede de apoio** e a manutenção de **interações significativas,** elementos essenciais para a saúde mental e emocional. Pessoas com redes sociais diversificadas tendem a ter uma visão de mundo mais ampla e adaptável, o que facilita sua participação ativa na sociedade.

Segundo o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (2022), **programas intergeracionais** fortalecem essas conexões e promovem um envelhecimento mais ativo e participativo. Dessa forma, refletir sobre a importância das nossas relações é fundamental para uma vida longa e plena. Você já parou para pensar como suas relações o(a) constituem? Reconhece com clareza quais são as redes de apoio e cuidado às quais você pertence? Vamos juntos refletir um pouco mais!

Vida Inova

Vida inova

Traz novas perspectivas sobre o mundo do trabalho, com destaque para a carreira em ciclos de transição.

CECÍLIA XAVIER

Terapeuta ocupacional (FCMMG), com especialização (SBGG) e mestrado (UFMG) em gerontologia e saúde mental. Fundou a empresa Trampolim 60+, focada em preparar pessoas para as transições de vida (carreira e aposentadoria) por mentorias, cursos e palestras. Possui 22 anos de experiência clínica, é empreendedora social, palestrante e membro titular da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de Minas Gerais (SBGGMG).

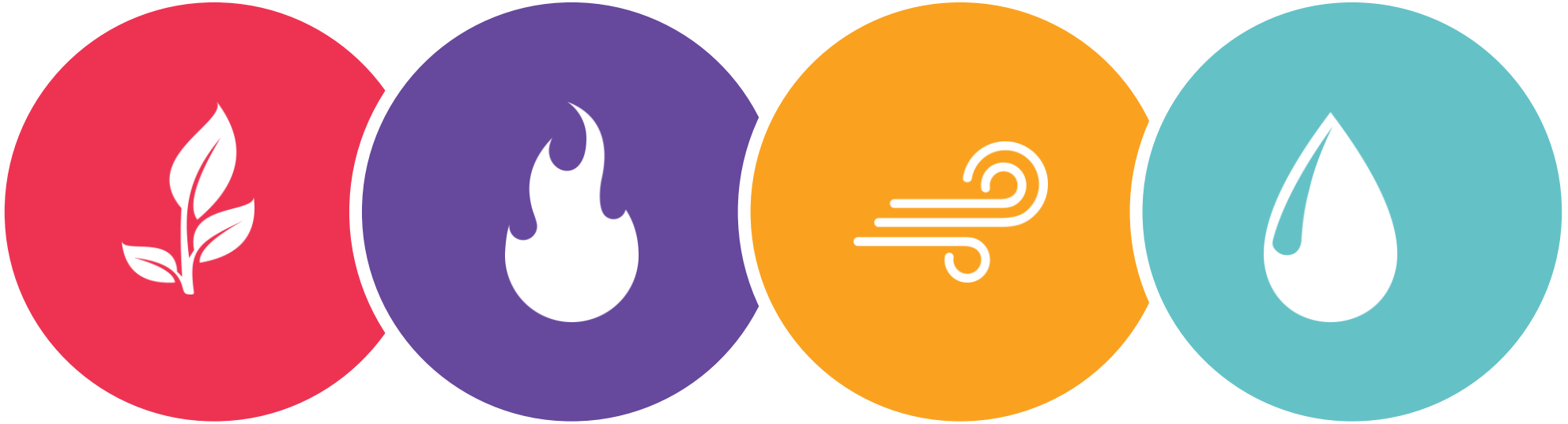
RESSIGNIFICANDO TRABALHO E APOSENTADORIA NA LONGEVIDADE

O aumento da expectativa de vida tem exigido uma revisão profunda de como concebemos o trabalho e, especialmente, a aposentadoria. Esse novo cenário nos convoca a repensar o sentido do **fazer profissional ao longo da vida** e a projetar com mais consciência as transições que marcam o fim desse ciclo.

A terapeuta ocupacional Cecília Xavier destaca a importância de construir um projeto de vida que integre dimensões subjetivas e práticas, oferecendo suporte emocional e clareza de propósito. O trabalho, para além da subsistência financeira, é **elemento estruturante da identidade:** ele organiza nosso tempo, influencia nossas decisões, molda valores e sustenta vínculos. No caso de médicos, profissionais frequentemente envolvidos em jornadas intensas e com grande responsabilidade social, o desligamento da prática médica pode representar não apenas o fim de uma atividade, mas o rompimento com um modo de ser.

Como mostram Costa, Costa e Fuzaro Jr. (2016), esse processo requer elaboração simbólica e planejamento cuidadoso. A aposentadoria pode ser encarada como **pausa, redirecionamento ou renovação,** dependendo dos desejos, condições e possibilidades de cada indivíduo. Bruce Feiler (2020) reforça que transições bem-sucedidas se baseiam em ressignificação e reconstrução narrativa. Por isso, refletir sobre o papel do trabalho em sua trajetória e planejar o próximo ciclo com intencionalidade são atitudes que favorecem uma vivência mais autêntica, leve e alinhada com os valores pessoais.

O DESIGN DE NOSSA **EXPERIÊNCIA**



TERRA

FOGO

AR

ÁGUA

Plataforma do Participante

Espaço virtual que organiza todos os conteúdos desenvolvidos, além de abrir horizontes para novas reflexões!

Neste ambiente exclusivo estão todos os materiais utilizados em sala de aula, nosso planner da longevidade, acesso rápido ao nosso time e muito mais!

Somente neste semestre foram mais de **500** acessos.

Planner da Longevidade é um material elaborado para ampliar a trajetória de aprendizagem.

Nesta solução educacional foram **40** textos e vídeos complementares, que receberam mais de **250** acessos apenas neste semestre.

A NOSSA JORNADA

+50

Materiais disponibilizados

+40

Horas de Aula para as 03 turmas

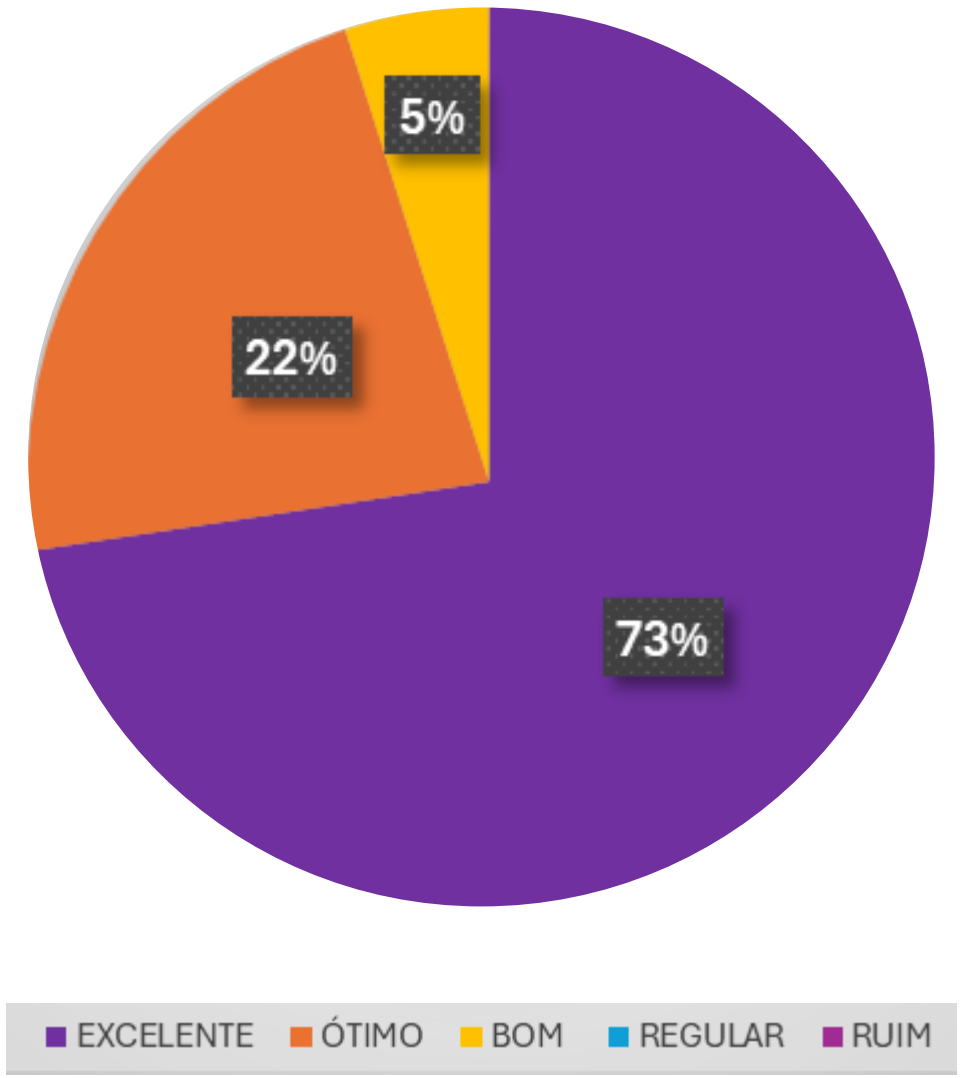
+ 500

acessos a plataforma do participante

16

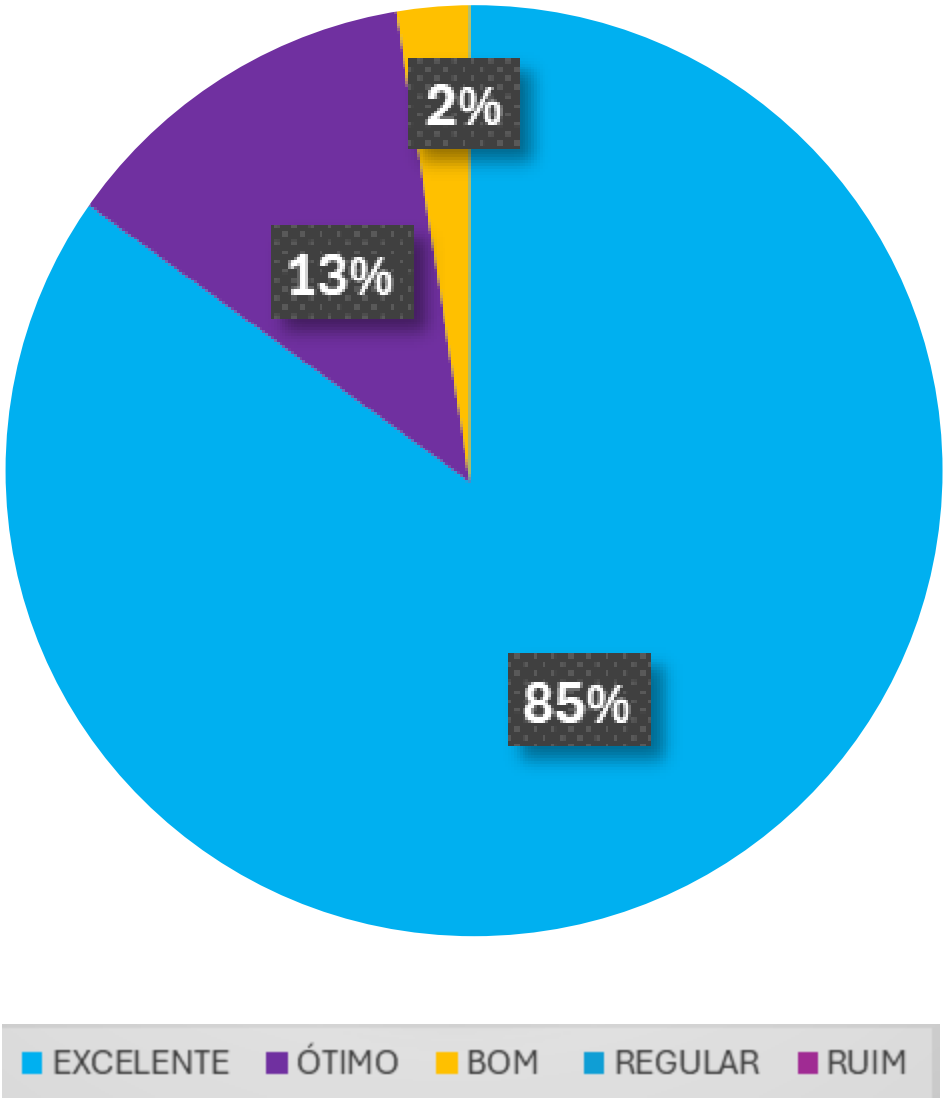
Encontros ao vivo com as 03 turmas

AVALIAÇÃO



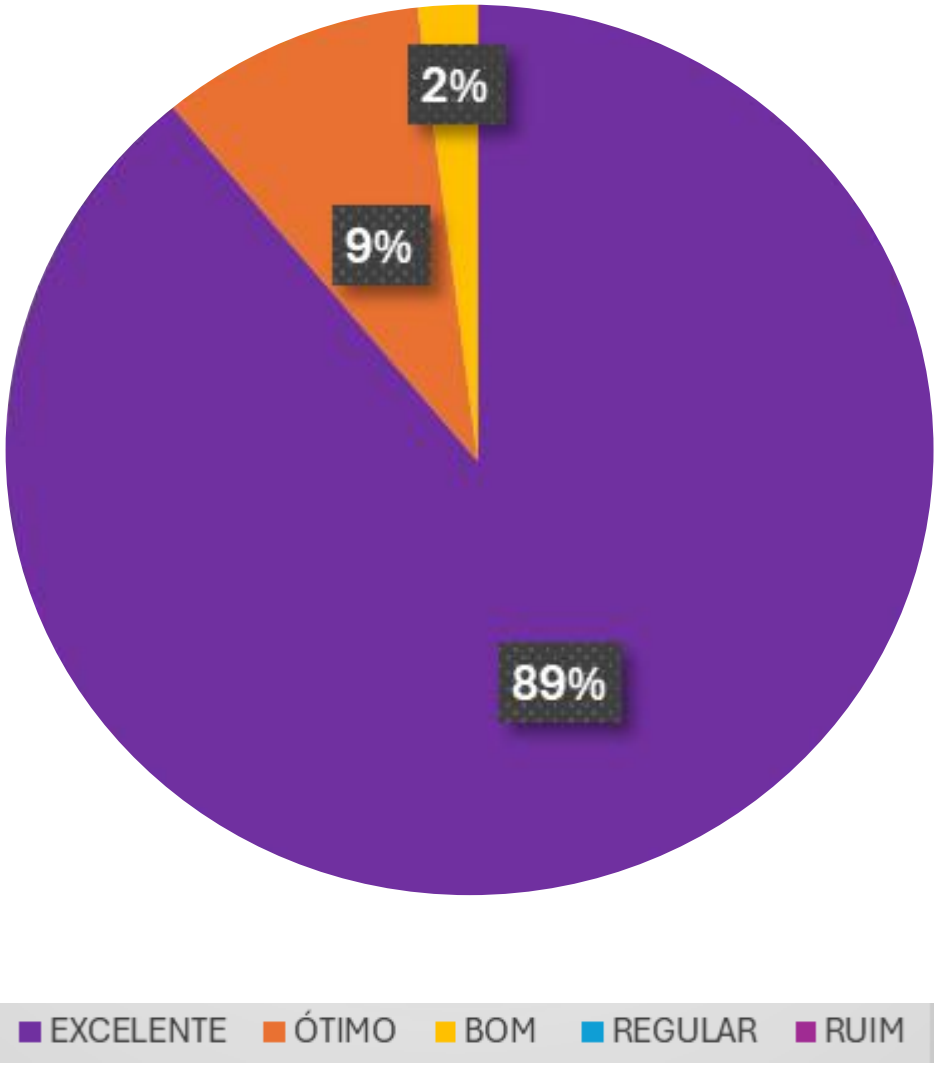
Duração da Aula

AVALIAÇÃO



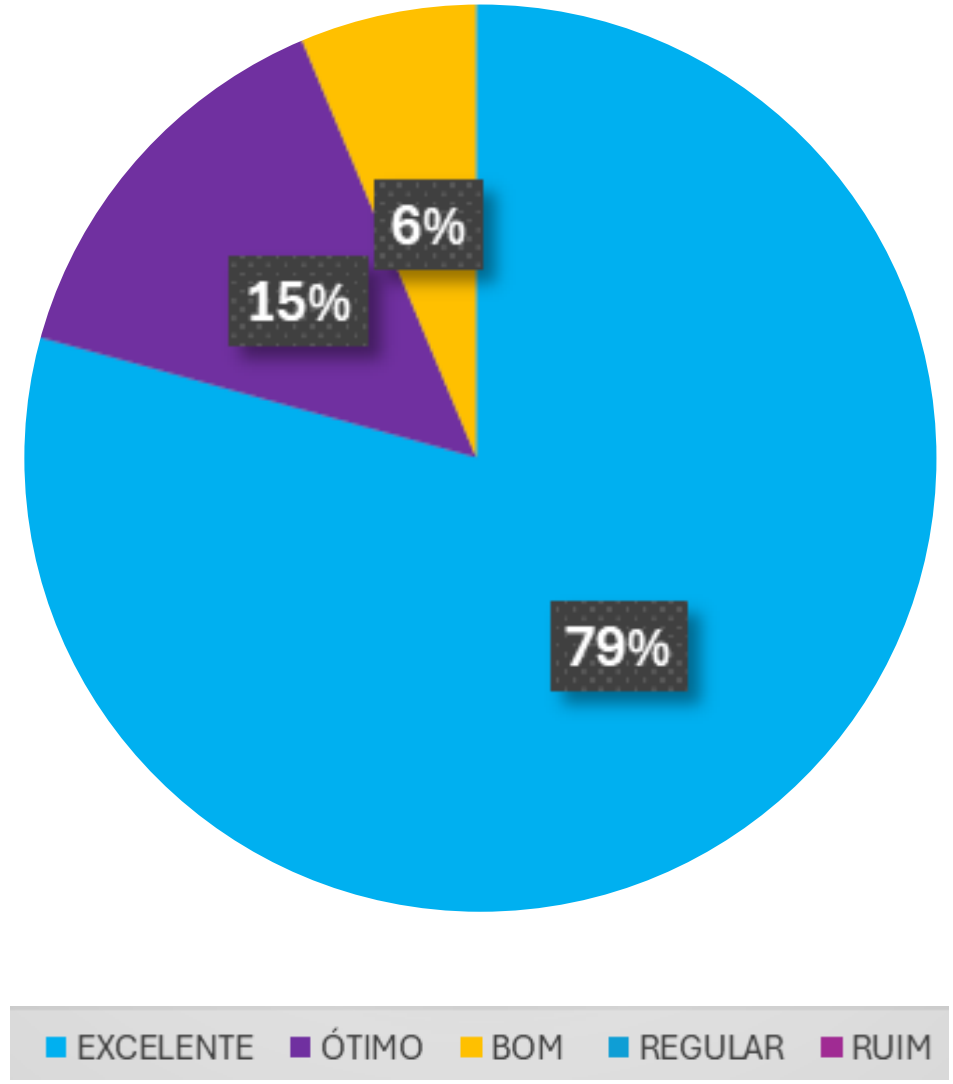
Seleção do Conteúdo Abordado

AVALIAÇÃO



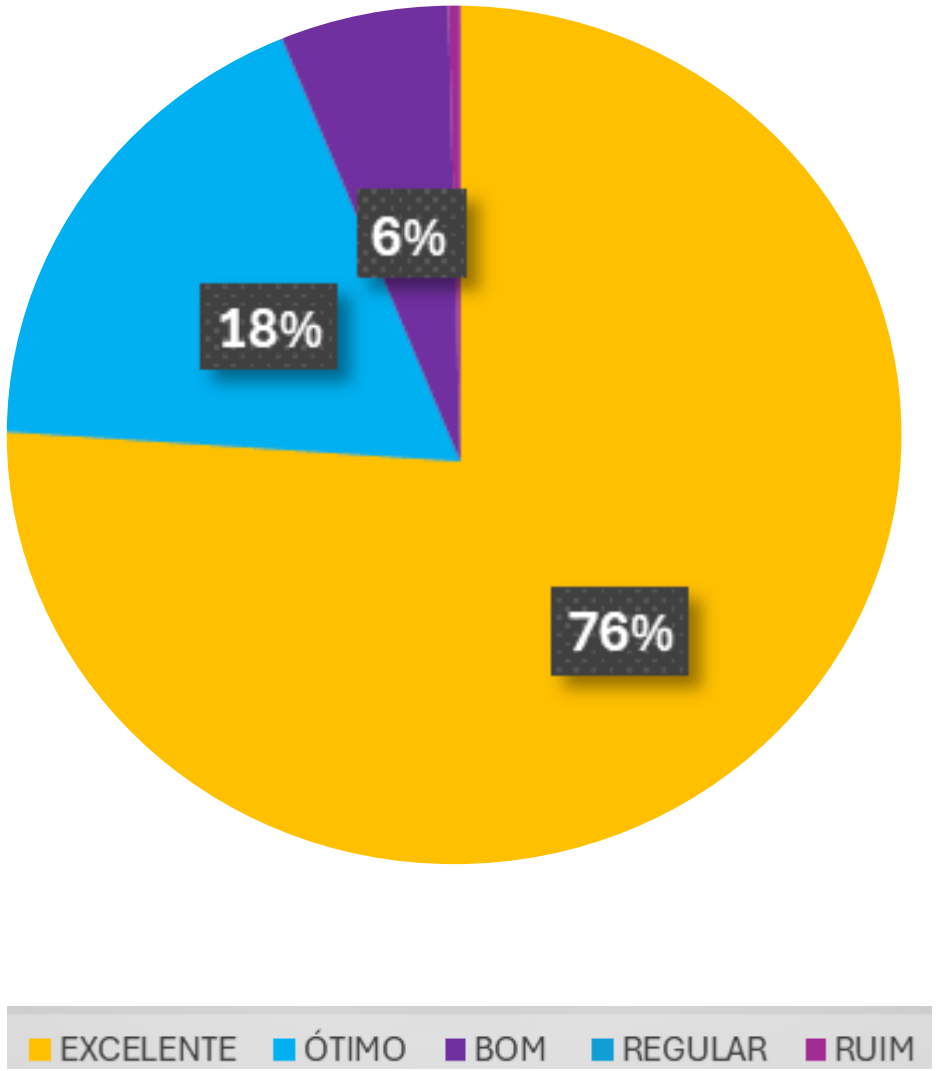
Condução do Professor

AVALIAÇÃO



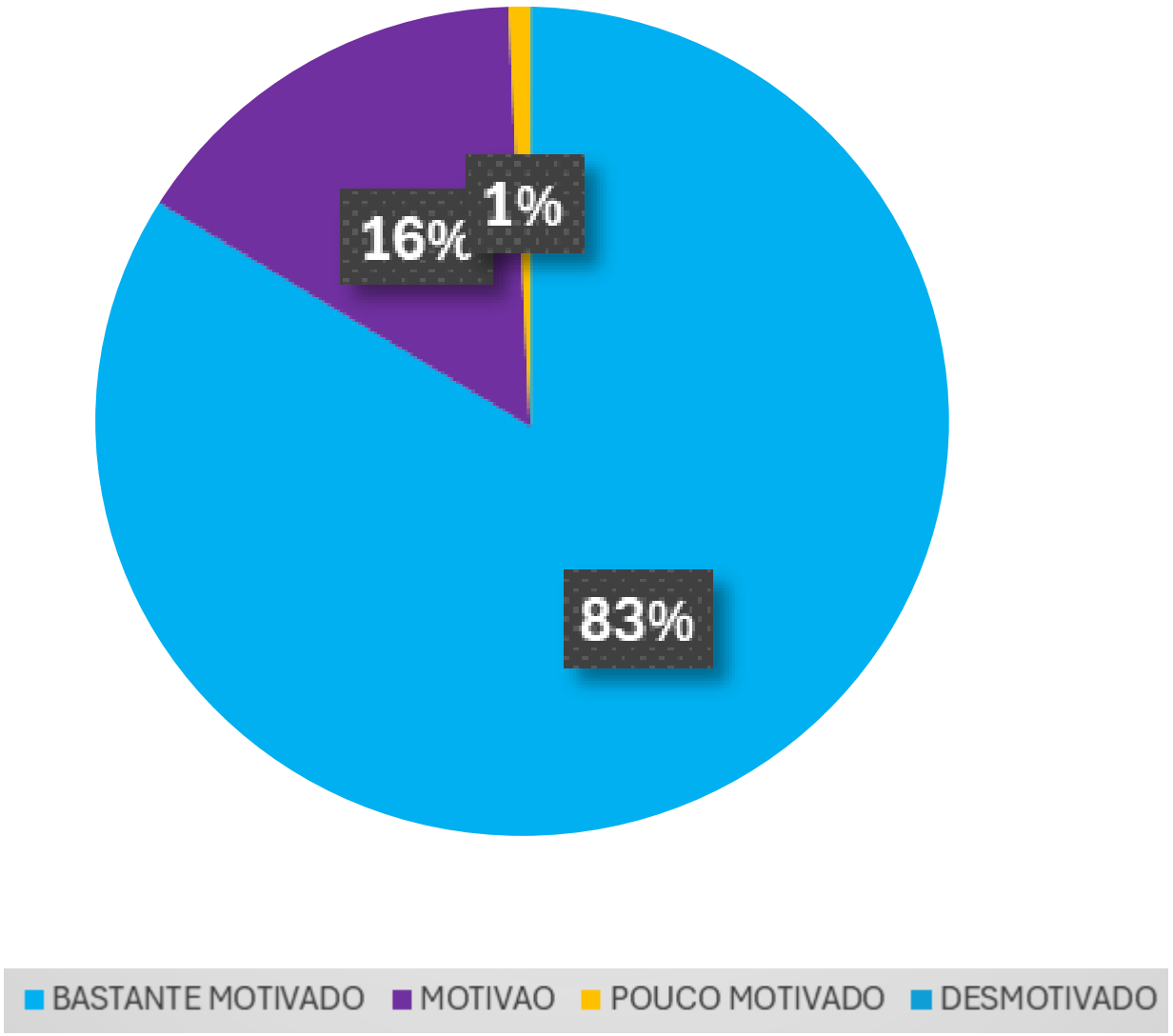
Metodologia da Aula (dinâmicas, experiências)

AVALIAÇÃO



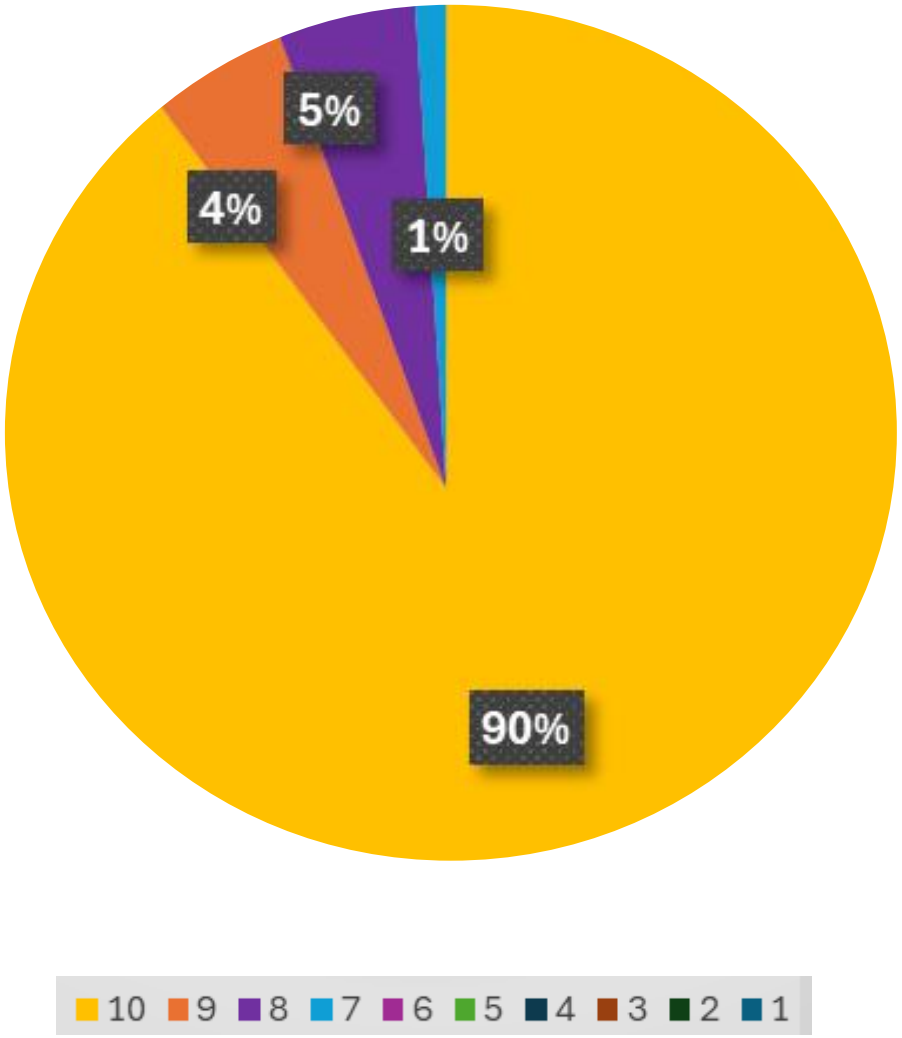
Conexão Prática (aplicação do conteúdo)

AVALIAÇÃO



Quanto você está motivado com o Programa Longevidade?

AVALIAÇÃO



Em uma escala de 0 a 10, qual a chance de você recomendar o Programa Longevidade para um colega?

Michelle

Helena

Jéssica

Brenda

Mariane

Luísa

Cecília

Juliana

Karla

Natália

Fernando

NOSSO TIME

A VOZ DO COLETIVO

padlet

https://padlet.com/jessica1995/programa-transi-o-de-ciclo-de-vida-rzsa6kroorzqwi0q

Jéssica Ribeiro + 3 • 3d

Programa Transição de Ciclo de Vida

Adriane E
há 14 dias

Aluna Turma 3

Organizar meu tempo para fazer atividades não realizadas por agenda profissional intensa

0

Adicionar comentário

Bruno Naves
há 14 dias

Aluno Turma 3

Os 4 verbos do programa:
Inspirar
Refletir
Motivar
Agir

0

Adicionar comentário

Beatriz Deslandes
há 8 dias

Aluna Turma 2 - Planejando o envelhecimento:

Muito interessante esta ideia de planejar o envelhecimento. Não queremos envelhecer, não queremos sequer pensar nessa possibilidade. No entanto ele está aí conosco, verdadeira alma gêmea, nos acompanha desde o exato minuto do nosso nascimento. Mas num dado

Jéssica Ribeiro
há 2 dias

Turma 2: Grupo: Bernadete, Angela, Eleny, Rubens

Vida Sou: Nos mostra uma conscientização desse nosso momento de transição.

Vida Saudável:
Conscientização do nosso autocuidado, com mudanças de hábitos, para uma vida saudável.
Vida Social: A importância de se ter conexões, círculos sociais, família e amigos mantendo uma rede de apoio.

Vida Inova: Planejamento, preparação e o compromisso para tornar viáveis novas

Jéssica Ribeiro
há 2 dias

Turma 2: Grupo: Carlos Tadeu, Ethel Beatriz, Claudia Valadares, Alexandre Lopes

Vida Sou: Preparo do "Eu próprio" para entender o processo de finitude. O crescer "descendo para baixo".

Vida Saudável: Uma vida mais saudável, sobre vários parâmetros individuais, podem

Jéssica Ribeiro
há 2 dias

Turma 2: Grupo: Adriana Reis, Júlio, José Oscar, Suzana Veloso, Beatriz

Vida Sou: O perdão precisa de testemunho e muda algo do passado, criando uma possibilidade para o futuro. Morrer é igual o nascer. Precisamos passar por um

Jéssica Ribeiro
há 2 dias

Turma 3: Grupo: Kátia, Nestor, Maria Rita, Eliane e Flavio

O processo de envelhecimento é muito individual e peculiar, como é cada ser humano, único. As advertências, reflexões e os

A VOZ DO COLETIVO

Seleção por turma + Relator por grupo

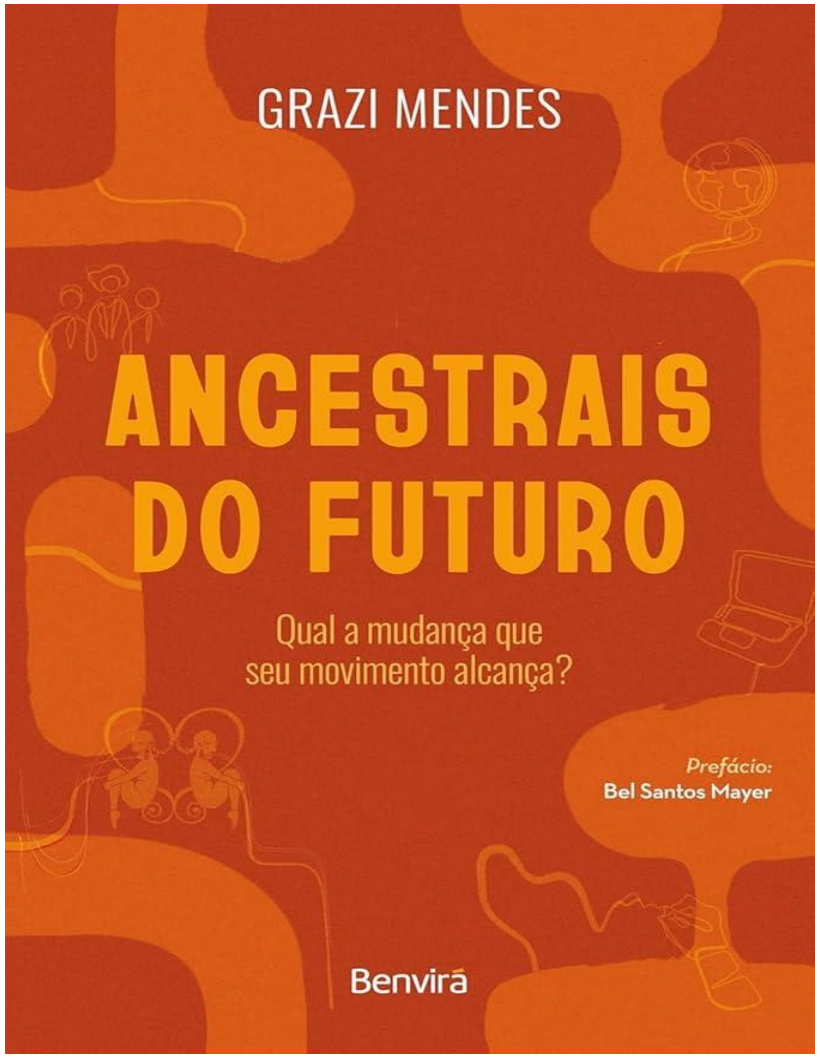
Grupo Turma 2: Ethel Beatriz, Carlos Tadeu, Claudia Valadares, Alexandre Lopes.

Grupo Turma 3: Ariete , Flavio, Fatima, Marcia, Licínia.

Grupo Turma 4: Luiz Antônio dos Reis, Ana Rosali Novaes Murta, Maria Isabel Lopez, Martha Pantel

Certificado:

Fotos por Turma!



LEGADO

Familiar

Profissional

Social

...

CÁPSULA DO TEMPO

Nossa vida é finita, mas pode se tornar infinita pelo legado que deixamos!

E SEGUIMOS JUNTOS!

Plataforma continua no ar em 2026!

Grupos de whatsapp permanecem ativos!

Olhar
Conexões
Relações

SOU FEITA DE RETALHOS

Pedacinhos coloridos de cada vida que passa pela minha

e que vou costurando na alma. Em cada encontro, em cada contato,

vou ficando maior...E penso que é assim mesmo que a vida se faz: de

pedaços de outras gentes que vão se tornando parte da gente também.

E o melhor é que nunca estaremos prontos, finalizados... Haverá

sempre um retalho novo para adicionar à alma. E que assim, de retalho

em retalho, possamos nos tornar, um dia, um imenso bordado de nós!

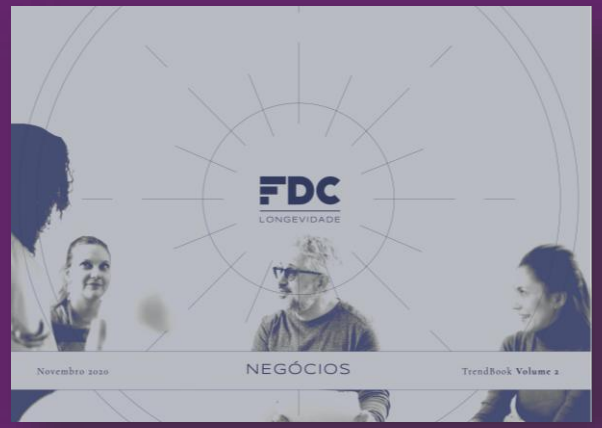
Adaptado de Cris Pizzimenti

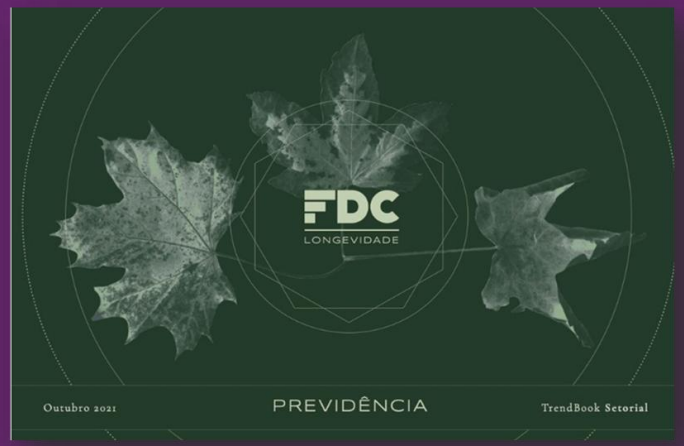
PALAVRA QUE BORDA O SENTIMENTO

AVALIAÇÃO FINAL + NUVEM DE PALAVRAS + AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

https://www.menti.com/alw8oh51hhsi

FDC LONGEVIDADE E UNIMED BH





FDC | Fundação Dom Cabral

FDC LONGEVIDADE E INSTITUTO UNIMED BH

Fundação Dom Cabral

Agradecimentos

Equipe

Participantes

Relacionamento com o Cooperado da Unimed-BH

OBRIGADA!

PROGRAMA LONGEVIDADE
Uma iniciativa da Jornada do Cooperado

INSTITUTO UNIMED

Unimed Belo Horizonte

SistemaOcemg
FECOOP/SULENE | OCEMG | SESCOOP/MG

somos coop

TGL CONSULTORIA FINANCEIRA

MULTI COOP