

**CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL
DEPARTAMENTO DE ENSINO, PESQUISA, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DIRETORIA DE ENSINO
CENTRO DE ESTUDOS DE POLÍTICA, ESTRATÉGIA E DOCTRINA
CURSO DE ALTOS ESTUDOS PARA OFICIAIS**

TEN-CEL BM QOS/Dent/00 **LUCIANA COSATI DE CARVALHO** (CBMERJ)



**AVALIAÇÃO DA EFETIVIDADE DO PROGRAMA PARA
PASSAGEM PARA A RESERVA REMUNERADA NO CBMDF -
PREPARAR**

BRASÍLIA

2025

TEN-CEL BM QOS/Dent/00 **LUCIANA COSATI DE CARVALHO** (CBMERJ)

**AVALIAÇÃO DA EFETIVIDADE DO PROGRAMA PARA PASSAGEM
PARA A RESERVA REMUNERADA NO CBMDF - PREPARAR**

Artigo científico apresentado ao Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina como requisito para conclusão do Curso de Altos Estudos para Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal

Orientador: TEN-CEL BM RRM HELON VIEIRA FLORINDO

BRASÍLIA
2025

TEN-CEL BM QOS/Dent/00 **LUCIANA COSATI DE CARVALHO** (CBMERJ)

**AVALIAÇÃO DA EFETIVIDADE DO PROGRAMA PARA PASSAGEM
PARA A RESERVA REMUNERADA NO CBMDF - PREPARAR**

Artigo científico apresentado ao Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina como requisito para conclusão do Curso de Altos Estudos para Oficiais do Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

André Telles Campos - Cel QOBM/Comb
Presidente

Gustavo Almeida de Souza – Ten-Cel QOBM/Med.

Membro

Hellen Ramalho de Oliveira – Cel BM RR
Membro

Helon Vieira Florindo- Ten-Cel BM RRM
Orientador

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

AUTOR: Ten-Cel. BM QOS/Dent/00 **Luciana Cosati** de Carvalho (CBMERJ)

TÍTULO: Avaliação da Efetividade do Programa Para Passagem para a Reserva Remunerada - Preparar

DATA DE DEFESA: 08 / 10 /2025.

Acesso ao documento		
<input checked="" type="checkbox"/> Texto completo	<input type="checkbox"/> Texto parcial	<input type="checkbox"/> Apenas metadados
Em caso de autorização parcial, especificar a(s) parte(s) que deverá(ão) ser disponibilizadas:		

Licença
<p>DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA</p> <p>O referido autor:</p> <p>a) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder os direitos contidos nesta licença. Declara também que a entrega do documento não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade.</p> <p>b) Se o documento entregue contém material do qual não detém os direitos de autor, declara que obteve autorização do detentor dos direitos de autor para conceder ao CBMDF os direitos requeridos por esta licença, e que esse material cujos direitos são de terceiros está claramente identificado e reconhecido no texto ou conteúdo do documento entregue.</p> <p>Se o documento entregue é baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o CBMDF, declara que cumpriram quaisquer obrigações exigidas pelo respectivo contrato ou acordo.</p> <p>LICENÇA DE DIREITO AUTORAL</p> <p>Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Biblioteca da Academia de Bombeiro Militar disponibilizar meu trabalho por meio da Biblioteca Digital do CBMDF, com as seguintes condições: disponível sob Licença Creative Commons 4.0 International, que permite copiar, distribuir e transmitir o trabalho, desde que seja citado o autor e licenciante. Não permite o uso para fins comerciais nem a adaptação desta.</p> <p>A obra continua protegida por Direito Autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.</p>

Luciana Cosati de Carvalho
Ten-Cel. BM QOS/Dent/00. (CBMERJ)

RESUMO

O Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal (CBMDF), visando a melhoria da qualidade de vida de seus militares, implementou em 2019 o Programa de Preparação para a Reserva Remunerada - PREPARAR. Em 2024 este Programa foi inserido no Programa de Qualidade de Vida do CBMDF que está incluído, por sua vez, no Planejamento Estratégico da corporação. Por se tratar de uma ação de gestão institucional, o Preparar requer monitoramento contínuo para que as metas e objetivos sejam alcançados, consolidando a Visão e a Missão desta organização militar. Além de ser um requisito da previsto nas boas práticas de gestão, a avaliação do Programa é vista como necessária pela sua coordenação para que possa compreender porque não foi alcançado o número de militares atendidos pelo Preparar nos ciclos já realizados e, auxilia a preencher, também, uma lacuna encontrada na literatura em relação a estudos de avaliação sistematizada de Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPAs). A análise do Programa demonstrou que o seu desenho está em consonância com os modelos definidos pela literatura especializada para a elaboração e o desenvolvimento de PPAs. O presente estudo utilizou também questionários aplicados a militares egressos do Programa, militares da ativa e militares que, já tendo passado para a Reserva Remunerada, não participaram do Programa. A análise das respostas apresentadas por estes militares demonstrou que o Programa atende às expectativas dos três grupos de militares, estando a pouca participação destes nos seus ciclos relacionada principalmente a falha no seu processo de divulgação. A partir desta investigação, que levou em consideração, ainda, a implementação dos novos Programas voltados para Qualidade de Vida no CBMDF, como o de Educação Financeira e o Saúde nos Quartéis, este estudo traz sugestões para adequação do seu desenho, visando torna-lo mais atual e efetivo no atingimento de suas metas de atendimento aos militares desta Corporação.

Palavras-chave: Corpo de Bombeiros Militar, Preparação para a Reserva Remunerada, Programa de Qualidade de Vida, Avaliação de Programas, Programas de Preparação para a Aposentadoria, Militares, Divulgação de Programas

ABSTRACT

The Military Fire Department of the Federal District (CBMDF), aiming to improve the quality of life of its personnel, implemented in 2019 the Program for Preparation for the Paid Reserve – PREPARAR. In 2024, this Program was incorporated into the CBMDF Quality of Life Program, which is, in turn, part of the corporation's Strategic Planning. As an institutional management action, PREPARAR requires continuous monitoring to ensure that its goals and objectives are met, consolidating the Vision and Mission of this military organization. Besides being a requirement provided for in good management practices, the Program's evaluation is seen as necessary by its coordination to understand why the number of military personnel served in the completed cycles has not been reached and also helps to fill a gap found in the literature regarding systematic evaluation studies of Preparation for Retirement Programs (PPRs). The Program analysis demonstrated that its design aligns with the models defined by specialized literature for the development and implementation of PPRs. This study also used questionnaires applied to military personnel who completed the Program, active-duty personnel, and personnel who, already retired, did not participate in the Program. The analysis of the responses from these groups showed that the Program meets the expectations of all three groups, with low participation mainly related to deficiencies in its dissemination process. Based on this investigation, which also considered the implementation of new Programs aimed at Quality of Life at CBMDF, such as Financial Education and Health in the Barracks, this study offers suggestions to adjust the Program's design, aiming to make it more up-to-date and effective in achieving its service goals for the members of this Corporation.

Keywords: Military Fire Department, Preparation for Paid Reserve, Quality of Life Program, Program Evaluation, Retirement Preparation Programs, Military Personnel, Program Dissemination

“Quando a gente acha que tem todas as respostas, vem a vida e muda todas as perguntas” Luís Fernando Veríssimo

1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida e o envelhecimento progressivo da população brasileira têm demandado políticas públicas voltadas especificamente para a pessoa idosa. Neste contexto, o governo brasileiro instituiu a Lei nº 8.842/1994 (Brasil,1994), que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, corroborada posteriormente pela Lei nº 10.741/2003, na qual incentiva a elaboração e implementação de Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA) tanto no setor público quanto no privado. (AgênciaGov, 2025, Brasil, 2003)

Antes mesmo da promulgação destas leis, França (1992) já destacava que, diante destas mudanças de cenário, muitos trabalhadores chegariam despreparados à aposentadoria. Em seu estudo a autora apontou para o fato de que muitos dos futuros aposentados viveriam nesta condição quase pelo mesmo tempo em que estiveram trabalhando, reforçando a necessidade de se prepararem não apenas financeiramente, mas cuidando também dos aspectos emocionais e físicos.

No contexto do CBMDF, em 2013, foi criado o Programa Preparar, com o objetivo de apoiar os militares na transição para a reserva remunerada (RRM), auxiliando a reflexão e construção de novos hábitos relacionados à saúde física, psicológica, social e financeira, para este momento de grandes mudanças na vida do militar. (CBMDF, 2013)

Hoje o Preparar está incluído dentro de um Programa maior, o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, que faz parte do Planejamento Estratégico da Corporação, no Tema Estratégico “Recursos Humanos”, especificamente no Objetivo Estratégico 9 “Impulsionar a qualidade de vida do Bombeiro Militar” (CBMDF, 2025; CBMDF, 2024). Tendo em vista que as boas práticas de gestão indicam a avaliação continuada destes Programas, espera-se com esta pesquisa contribuir, também, neste sentido.

Desde a sua criação o Programa sofreu alteração com base em estudos como o de Souza (2016), que procurou adequar o desenho do Programa original, tornando-o exequível com os recursos humanos disponíveis na Corporação.

Após seu redesenho, em 2019, o Programa Preparar foi de fato implementado (CBMDF, 2024). De acordo com informações prestadas pela coordenação do Programa, ele é, atualmente, constituído por um conjunto de ações de caráter multidisciplinar, realizadas em dois ou três ciclos anuais de 12 palestras e workshops, com duração de 3 horas cada. Os temas abordados incluem: fatores de risco e proteção, autoconhecimento, rede de apoio, longevidade, aspectos legais da passagem para a reserva remunerada, educação financeira, nutrição, hobbies, projeto de vida e importância da atividade física, sempre com foco no período de vida em que seu público-alvo se encontra e nos desafios do envelhecimento. Destinado inicialmente aos bombeiros que se encontram a 2 anos de completarem os requisitos para passagem para a reserva remunerada (RRM), hoje o Programa pode ser frequentado por qualquer militar da Corporação que deseje participar, havendo vagas disponíveis.

Depois de 12 ciclos finalizados, a equipe responsável pelo Programa entende ser necessário aprofundar o conhecimento dos efeitos do trabalho realizado, de modo a ser possível implementar melhorias para seu público-alvo e compreender por que o número de militares atendidos está abaixo do idealizado.

Embora a opinião dos participantes do Programa seja coletada ao término de cada ciclo, a falta de avaliação mais ampla dificulta a compreensão do que traz os militares para o Preparar, o que os afasta dele, e se de fato os auxilia a encontrarem meios de lidar de modo mais tranquilo com os desafios experimentados no período de transição para a RRM.

Entendendo que a efetividade de um programa deve ser interpretada como a sua capacidade de alcançar os resultados esperados quando do seu desenho, e que, no caso do Preparar, isso envolve atender o maior número possível de militares, conscientizá-los dos desafios que serão encontrados no pós-carreira e oferecer ferramentas para uma transição satisfatória para a RRM, o problema de pesquisa

proposto traduz-se na seguinte pergunta: Quais ajustes podem ser implementados na estruturação e condução do Programa Preparar visando aumentar a sua efetividade?

1.3 justificativa

Autores como Muniz (1997) e Fernandes (2014) pontuam que a proximidade da aposentadoria ou RRM é marcada por sentimentos ambíguos de entusiasmo e ansiedade. Esta última pode ser agravada pelo peso atribuído socialmente à aposentadoria, a qual, segundo Rodrigues et al. (2005) pode gerar uma forma peculiar de sofrimento. Deste modo, PPAs, como o Preparar, se apresentam como oportunidades para prevenir que a falta de planejamento cause possíveis angústias e conflitos emergentes com o término da carreira profissional, por conta da falta de planejamento.

A efetividade do PPA, contudo, está diretamente relacionada à adequação do seu desenho ao seu público-alvo, o que por vezes só pode ser verificado por meio de avaliações realizadas após a sua implementação.

A exemplo do Programa de Preparação para a Aposentadoria da PETROBRAS/RN, que passou por remodelações quando Muniz (1997) identificou a necessidade de ajustá-lo ao perfil etário do público atendido, predominantemente na faixa de 40 a 55 anos, e não de idosos como inicialmente previsto, torna-se imprescindível considerar também as peculiaridades dos Bombeiros Militares e do próprio CBMDF na estruturação do Programa Preparar.

Em virtude da natureza de suas atribuições, que envolvem riscos específicos (Lei nº 7.479/1986), os bombeiros militares podem ter a sua saúde física e mental afetadas de modo distinto de outros profissionais. Também são únicos os vínculos interpessoais estabelecidos ao longo da carreira, assim como são diferenciadas as condições dos militares para a passagem para a RRM. (Lins et al., 2018; CBMDF, 2019; Brasil, 1986).

A resistência à busca por apoio psicológico, derivada do estigma e preconceito dos bombeiros militares em relação às pessoas adoecidas e às doenças de ordem mental em si, conforme apontado por Franco (2023), merece atenção especial, tendo em vista que este apoio é a base para o desenvolvimento dos PPAs.

Com relação ao CBMDF, há de se considerar, ainda, o fato do Preparar não ser um Programa isolado, e que o Programa Qualidade de Vida no Trabalho engloba outros Programas que tratam, de modo continuado, de temas como educação financeira, saúde e nutrição (CBMDF, 2024).

Sendo assim, para compreender como o Preparar pode ajudar um maior número de militares a vivenciar a RRM de modo mais satisfatório, é preciso uma avaliação dos diversos fatores que podem influenciar a sua efetividade. Canais de divulgação, temas abordados, local de realização, momento de implementação e dinâmicas utilizadas precisam estar ajustados às necessidades e expectativas do público-alvo que se pretende atender.

1.4 Objetivos

A presente pesquisa tem por objetivos propor melhorias ao Programa Preparar do CBMDF, com vistas a aumentar a sua efetividade, que deve ser entendida como a sua capacidade de ajudar o maior número possível de bombeiros a refletir sobre os desafios da passagem para a RRM e a fazer uma transição tranquila para esta nova etapa de vida.

Os Objetivos específicos desta pesquisa são os seguintes:

- Verificar se o desenho do Preparar está em conformidade com o que é preconizado na literatura para a elaboração de PPAs.
- Avaliar se o Programa, como é desenvolvido atualmente, atende ao que foi proposto no seu documento de criação.
- Investigar a conformidade do desenho do Preparar com as necessidades apresentadas pelos militares do CBMDF no momento de preparação para a RRM
- Analisar a percepção dos participantes do Programa sobre a contribuição das atividades realizadas para dirimir suas dúvidas e aumentar sua segurança em relação à vida pós-carreira e ao processo de transição.

- Averiguar se a divulgação do Preparar está sendo capaz de informar sobre a existência e importância do Programa a todos os militares que podem se beneficiar dele.

1.5 Hipóteses

Tomando por base que o único problema conhecido do Preparar é o número de militares atendidos inferior à capacidade máxima do Programa, como relatado pela equipe de coordenação, é preciso avaliar se este é exclusivamente um problema de divulgação ou, se além disso, é necessário adequar o seu conteúdo para que mais militares sejam atraídos e, conseqüentemente, atendidos por ele.

Deste modo duas hipóteses são formuladas sobre o problema apresentado:

5.1 O Preparar é um Programa que atende adequadamente aos militares que buscam ajuda no momento da transição para a Reserva Remunerada e precisa ter uma divulgação mais eficiente para que um número maior de militares possa se beneficiar do seu conteúdo.

5.2 O Preparar tem uma taxa de adesão menor do que a desejada por não ter o seu conteúdo em conformidade com as necessidades apresentadas pelos bombeiros militares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Rodrigues et al. (2005) destacam, em seu estudo sobre a elaboração de Programas de Preparação para a Aposentadoria, o papel central do trabalho na forma como o indivíduo percebe seu valor diante da família e da sociedade. De acordo com os autores, é por intermédio dele que o indivíduo organiza toda a sua rotina, estabelece suas metas e planos e constrói seus laços afetivos.

Pela importância atribuída ao trabalho, especialmente em sociedades que valorizam intensamente a produtividade, é inegável que a aposentadoria representa muito mais do que o fim de uma carreira profissional. Trata-se de uma transição que afeta profundamente o mundo pessoal e social do indivíduo. Enquanto para uns é

recebida como uma conquista, para outros é um momento estressante, vivenciado como a exclusão do ambiente produtivo e social (Soares et al., 2007; Silva, 2019; Muniz, 1997).

Neste sentido, vários autores concordam que a existência de planos objetivos e concretos são fundamentais para um melhor ajustamento à nova realidade, influenciando a decisão pela aposentadoria e a satisfação na vida pós-carreira. A falta de ocupação significativa e a perda da identidade profissional, que afetam diretamente a autoestima do indivíduo, podem levar à inatividade e ao adoecimento emocional, enquanto a realização de atividades prazerosas, o convívio social e o fortalecimento dos laços afetivos contribuem para preservar a autoestima do indivíduo, e imprimir maior qualidade a este momento de vida (França; Carneiro, 2009; Soares et al., 2007; Muniz, 1997; Macêdo; Bendassolli; Torres, 2017).

Dirigindo o pensamento para as peculiaridades que envolvem o trabalho do Bombeiro Militar, Ribeiro (2016) e Lins et al. (2018) apontam que as principais causas de ansiedade e depressão entre estes indivíduos, quando passam para a RRM, estão relacionadas à perda da identidade profissional e às mudanças de rotina de vida, pós-reserva. O bombeiro, reconhecido e valorizado pela sociedade devido à sua atividade de salvar vidas, ao deixar para trás este papel pode experimentar um sentimento de desprezo e inutilidade. A dificuldade para aceitar as mudanças, se adequar à nova realidade e ao novo cotidiano, contribui significativamente para o desenvolvimento de patologias neste período, de acordo com os autores.

Deste modo, a importância de se preparar para esta fase é fundamental para diminuir os efeitos negativos desta transição. Em um dos primeiros estudos sobre Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPAs) no Brasil, França (1992) alertou para o fato de que a falta de planejamento seria capaz de gerar sentimentos de ansiedade e depressão, que poderiam aumentar a incidência de mortes precoces provocadas por infarto, câncer, úlceras e, até mesmo, suicídio. Estes sintomas do adoecimento psíquico poderiam ser identificados ainda na fase da pré-aposentadoria.

A observação destas dificuldades, associada às legislações vigentes, motivou a elaboração dos PPAs realizados, atualmente, em várias organizações públicas e privadas do país. Estes Programas podem ser vistos como ferramentas de

planejamento de futuro, que oportunizam a reflexão sobre os desafios e apresentam alternativas de como lidar com eles, além de enfatizar os aspectos positivos da vida pós-carreira (França; Soares, 2009; Muniz, 1997; Rodrigues et al., 2005).

Esses programas, que inicialmente consistiam em cursos que abordavam temas de interesse daqueles que estavam próximos da aposentadoria, como finanças, saúde e mercado de trabalho, nos modelos contemporâneos incluem assuntos como envelhecimento, lazer, relacionamentos familiares e projetos de vida. A metodologia utilizada também foi alterada, e, hoje, são priorizadas as dinâmicas, as vivências e os workshops, além de acompanhamentos individualizados, conduzidos por profissionais especializados. Quanto ao momento de início dos PPAs, a revisão de literatura realizada para esta pesquisa, mostrou variação 1 a 5 anos de tempo faltante para a aposentadoria (Muniz, 1997; França, 2019; Lins et al. 2018).

Embora a maioria dos PPAs seja implementada nos últimos dois anos de serviço ativo, alguns temas requerem planejamento de longo prazo, como saúde física, nutrição e autoconhecimento, devendo ser trabalhados, preferencialmente, durante toda a carreira. Sendo assim, alguns autores defendem que a preparação para a aposentadoria deveria ser um processo contínuo ao longo da vida laboral, e que os programas deveriam ser implementados entre cinco e dez anos antes do desligamento do servidor/funcionário (Costa; Soares, 2009; Pazzim; Marin, 2016; Seidl; França; Murta 2014).

A duração do acompanhamento após a aposentadoria também foi motivo de avaliação de autores como Pazzim e Marin (2016), Murta et al. (2014) e França e Carneiro (2009). Eles preconizam que o PPA deve continuar atendendo os indivíduos por um período de três anos após o desligamento de suas funções laborais, para que as necessidades de suporte possam ser supridas neste momento de adaptação à nova realidade.

No CBMDF, estudos como o de Fernandes (2014) sobre a condição financeira dos bombeiros e o de Friedman (2017), sobre a saúde do militar na ativa, motivaram a elaboração do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho. Ele é composto por um rol de Programas menores, como o Saúde Financeira e o Vida em Movimento, que trabalham educação financeira e hábitos de vida saudáveis, respectivamente. Através

da realização de palestras e atividades nos diversos quartéis, e em módulos inseridos em cursos como CFP, CHO, CFO, que fazem parte da carreira do militar, eles levam seus conteúdos a todos da ativa, de modo continuado.

Por mais bem elaborado que seja um Programa, contudo, não se pode tomar como certa a adesão espontânea do seu público-alvo a ele, sendo indispensável planejar a sua divulgação. Tendo em vista o papel central do indivíduo na decisão de participação, ela precisa ser capaz de esclarecê-lo sobre a importância dos conteúdos abordados. Deste modo, as técnicas de divulgação para estes Programas devem seguir os princípios do Marketing Social.

Segundo Silva e Mazzon (2018) essa modalidade de marketing está voltada para a produção de mudanças de comportamento de uma população, com o objetivo de aprimorar a sua qualidade de vida. De acordo com os autores, se a mudança de comportamento desejada não ocorre, é preciso compreender se a divulgação não foi capaz de refletir no público-alvo os benefícios da mudança, se eles não foram devidamente compreendidos pelo público-alvo ou se, mesmo tendo compreendido, esta população optou por não aderir a ela.

Sobre os canais de divulgação, Murta et al. (2014) sugerem que ela seja realizada por meio de publicações no site institucional da organização e do envio de convites e mensagens por correio eletrônico, com vistas a alcançar todos os trabalhadores. Para estes autores, a interlocução com chefias e gerências também é tida como indispensável para que seja garantida a liberação dos interessados. No Programa desenvolvido por eles, após os primeiros eventos, na intenção de aumentar a divulgação e o número de adesões, os participantes foram incentivados a compartilhar a experiência com os colegas.

A importância do envolvimento de líderes, como chefes e gerentes, também é destacada por O'Donnel e Ogata (2014) em um estudo sobre a implementação de programas de saúde em empresas. Os autores citam, dentre os fatores determinantes para a construção de um ambiente de trabalho saudável, a relevância da sensibilização das lideranças para a importância das ações e a inclusão destas no processo de sua divulgação. Eles sugerem, ainda, a participação destes atores em

atividades relacionadas ao programa, como ferramenta para aumentar a adesão dos funcionários à iniciativa.

Para Bentivegna (2002), o surgimento do marketing viral, proveniente do desenvolvimento das redes sociais, uniu o que havia de mais poderoso dos dois meios de divulgação de marcas disponíveis até aquele momento. Segundo o autor ele é capaz de atingir um grande número de indivíduos de uma única vez, como é conseguido por mídias como rádio e televisão, ao mesmo tempo que se beneficia pela vantagem do poder de convencimento do marketing interpessoal, conhecido como “boca a boca”. A grande vantagem apontada para este meio de divulgação, em relação às mídias impessoais, é o fato da maioria das pessoas seguirem a recomendação de um familiar, amigo ou um profissional ao adquirir um produto ou serviço, que são exatamente seus agentes de propagação.

No sentido oposto da liberdade apresentada pelas redes sociais, Rubestein (2009) demonstra que a obrigatoriedade de participação, embora controversa, pode contribuir para aumentar o engajamento em programas de bem-estar organizacional. Os benefícios gerados pela adesão a estes programas, tanto individualmente quanto de modo corporativo, justificam esta imposição, uma vez que eles são capazes de diminuir o afastamento de funcionários, além de melhorar o relacionamento entre as equipes.

Um exemplo já praticado neste sentido no CBMDF é a obrigatoriedade de participação dos militares da ativa na inspeção de saúde denominada Bienal, que, como o próprio nome indica, deve ser realizada a cada dois anos.

O objetivo da Bienal é proporcionar a todos os bombeiros militares da ativa uma assistência integral à saúde com enfoque na prevenção de doenças, qualidade de vida e gerenciamento de doenças crônicas. Sua realização é obrigatória para a participação em cursos da Corporação e para a promoção do militar. (CBMDF, 2014)

Todos os cuidados tomados para o desenho dos PPAs de modo a adequar os temas e metodologia ao seu público-alvo, contudo, não podem ser tomados como garantia para o seu sucesso, sendo fundamental o seu acompanhamento por avaliações de resultados. Embora a revisão bibliográfica sobre o tema aponte essa necessidade, identificou-se na presente pesquisa a escassez de estudos,

principalmente avaliações sistematizadas de médio e longo prazo, o que é corroborado por França et al., 2019.

2.1.1 Bases Legais do Programa Preparar

A publicação da criação do Programa PREPARAR foi feita pelo Comando Geral do CBMDF através de Portaria no BG nº 180 de 20 de setembro de 2013.

Em 30 de agosto de 2017, o BG nº165 tornou pública nova Portaria contendo uma revisão do Programa.

Dentre as alterações mais significativas da Portaria de 2013 para a de 2017 podemos destacar:

- Redução do público-alvo do Programa, passando a prever apenas a participação dos bombeiros que estavam a 1 ano de completarem os requisitos para a passagem para a reserva remunerada e não mais a 5 anos como era definido pela portaria anterior.
- Integração do Programa às Diretorias já existentes no CBMDF, eliminando as comissões que deveriam ser criadas com a finalidade específica de atender às demandas do Programa.
- Adição de exigência de que as listas de militares em processo de inatividade (DIGEP) e dos inativados no ano anterior (DINAP) incluam os "telefones de contato correspondentes", o que não era especificado na versão de 2013.

Em 2019, tomando como base o estudo realizado por Souza (2016), que apontou que a limitação de pessoal era um fator impeditivo para a implementação do Programa como ele havia sido planejado em 2013, o Centro de Assistência ao Bombeiro Militar do CBMDF revisou a proposta vigente do Programa e elaborou um rol de objetivos mais sucintos, passíveis de serem alcançados com os recursos disponíveis. Neste ano realizou-se o primeiro ciclo de palestras do Preparar.

Em 2024, a Portaria nº 36, de 25 de outubro, que aprovou o Programa Qualidade de Vida nos Quartéis, citou o Preparar, conferindo legitimidade à versão elaborada em 2019 pela Diretoria de Saúde e pelo Centro de Assistência ao Bombeiro

Militar. Observa-se que, já naquele momento, era percebido que uma a revisão do desenho do Programa teria que ser feita em breve, para adequá-lo à nova realidade que se apresentava. Os aprimoramentos previstos foram apontados na Portaria sob o título de “Metas Futuras” e são compostos pelos seguintes objetivos: “Melhorar a divulgação do Programa; Ampliar o quantitativo de militares alcançados em cada Ciclo do Preparar; Diversificar as ações do Programa”. (CBMDF, 2024)

2.2. Metodologia

Para responder à pergunta-problema apresentada neste estudo, algumas etapas precisam ser cumpridas para que, atingindo cada um dos objetivos traçados, seja possível relacionar as boas práticas, os modelos de Programas de Preparação para a Aposentadoria reconhecidos pela literatura e a realidade atual dos Programas de Qualidade de Vida no Trabalho no CBMDF com o que é aplicado pelo Preparar.

As experiências vividas em outros órgãos públicos e outros Corpos de Bombeiros do Brasil também merecem investigação, uma vez que podem contribuir para a compreensão de dificuldades encontradas pelo Preparar e para o desenho e implementação de soluções para aprimorar o Programa.

Mais importante, contudo, é a avaliação da percepção dos militares do CBMDF que já passaram pelo Programa, daqueles que estão na RRM e não participaram do Preparar e daqueles que ainda podem vir a se beneficiar dele. Esta abordagem poderá trazer do seu público-alvo informações fundamentais para a individualização deste PPA.

Quanto aos Procedimentos adotados:

- Pesquisa documental, baseada em relatórios oficiais, legislações, planejamento e publicações institucionais;
- Análise de Estudos de Caso envolvendo instituições públicas que adotaram Programas de Preparação para a Aposentadoria semelhantes ao Preparar;
- Questionários para coleta de percepção dos militares do CBMDF.

Três questionários distintos, mas relacionados entre si, para possibilitar a comparação das respostas dos diversos públicos pesquisados, foram elaborados com a colaboração da equipe do Preparar.

O primeiro questionário foi composto por 12 questões majoritariamente fechadas e dirigido aos 133 militares egressos dos diversos ciclos do Programa, tendo sido encaminhado pelas coordenadoras do Preparar fazendo uso do Whatsapp.

O segundo e o terceiro questionários, dirigidos respectivamente aos militares da ativa e aos da RRM, foram enviados por Whatsapp e por correio eletrônico.

A seção dirigida aos militares da ativa foi composta por 12 perguntas, enquanto a voltada para os militares da RRM continha 15 perguntas. Nos dois casos as questões eram majoritariamente fechadas, com uma última pergunta aberta para que o militar pudesse fazer sugestões sobre o programa.

O estudo incluiu também a análise dos questionários enviados pelas coordenadoras do Programa aos militares participantes após cada ciclo realizado, para que essas informações complementares fossem consideradas nas conclusões. Do mesmo modo que os demais, esse questionário é composto principalmente por perguntas fechadas (14 questões) e uma aberta para que o militar colocasse suas sugestões.

Uma vez que as respostas eram anônimas e analisadas em conjunto, não foi solicitada avaliação por nenhum comitê de ética.

Para análise dos dados obtidos foram utilizadas ferramentas de Inteligência Artificial. O Gemini Pro foi usado para extração das principais ideias apresentadas nas questões abertas, para a correlação dos diversos dados colhidos nos questionários e elaboração de gráficos, assim como o ChatGPT. O Chat PDF foi utilizado para resumo de artigos e extração de dados importantes dos mesmos.

2.3 Resultados e Discussão

Os questionários encaminhados para o presente estudo apresentaram as seguintes taxas de resposta:

Tabela 1 - Taxa de resposta dos questionários

Público	Quantitativo de militares	Respondentes	Percentual
Militares da ativa	5.481	403	7,35%
Militares da RRM	3.238	356	11,6%
Militares egressos	133	52	39,10%

Dada a baixa taxa de resposta em relação ao universo pesquisado, os resultados podem estar sujeitos a viés de não resposta, o que limita a capacidade de captar o pensamento geral da tropa em todos os grupos.

A apresentação dos dados será feita paulatinamente, de acordo com o desenvolvimento da discussão de cada ponto abordado. Os formulários enviados e as planilhas com a compilação dos resultados completos encontram-se anexados a este artigo.

Para facilitar a compreensão dos dados analisados, eles foram divididos de acordo com o tema de avaliação nas seguintes categorias:

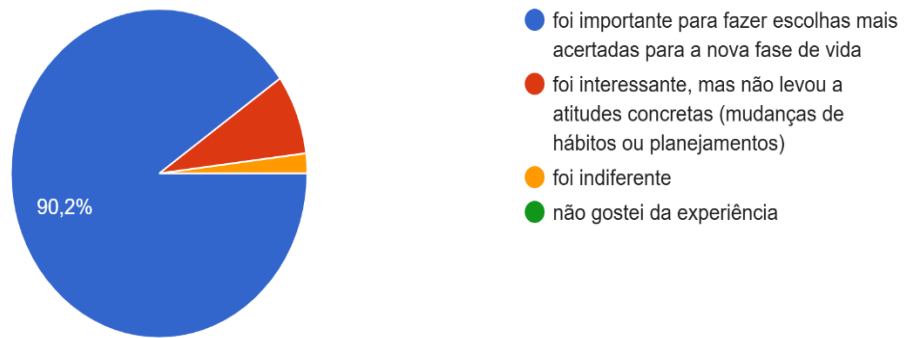
- a. Grau de satisfação dos egressos;
- b. Alcance e efetividade da divulgação;
- c. Fatores de adesão e barreiras de participação:
 - i. Expectativas dos militares da ativa;
 - ii. Avaliação dos temas abordados.
- d. Impactos percebidos pelos participantes; e
- e. Satisfação e adaptação pós-carreira.

a. Grau de satisfação dos egressos:

Para aferir o grau de satisfação dos militares egressos do Preparar em relação a ele, estes bombeiros foram questionados sobre a possibilidade de indicarem o Programa a outros militares e sobre a sensação de utilidade da participação para auxiliar nos desafios do momento vivido.

Figura 1 -Satisfação dos militares egressos do Preparar em relação ao Programa

4. Em relação à sua passagem para a RRM você considera que a participação no PREPARAR
51 respostas

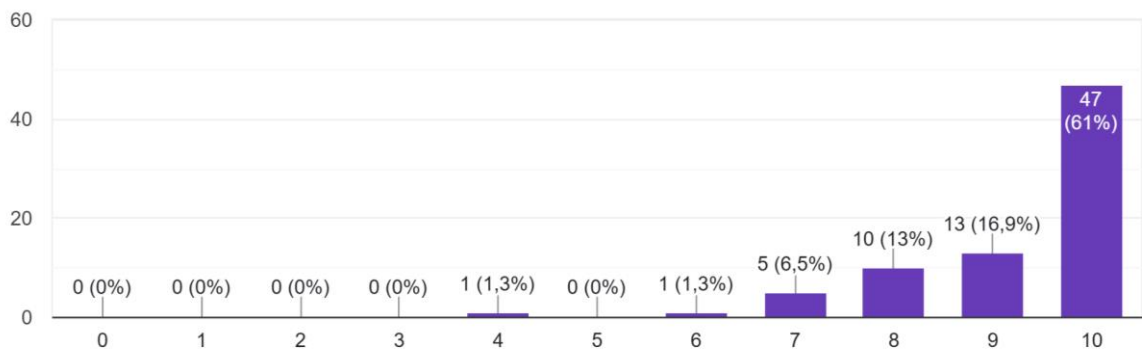


Fonte: A autora

As informações apresentadas corroboram os dados colhidos nos questionários aplicados pela coordenação do Preparar ao final de cada ciclo, apresentados na Figura 2, e indicativos de elevado nível de satisfação.

Figura 2 - Avaliação de satisfação colhida pela coordenação do Preparar

Você considera que o programa atendeu às suas expectativas?
77 respostas

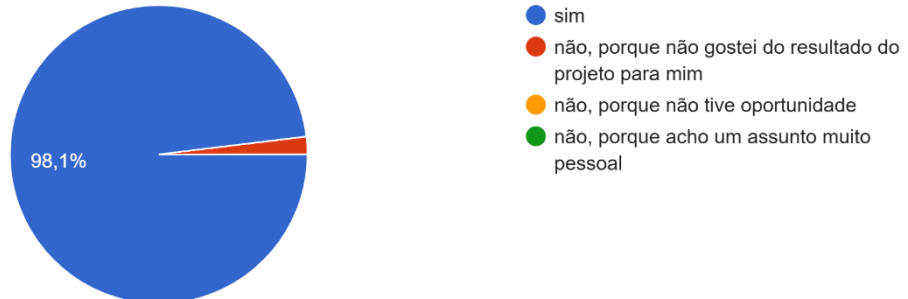


Fonte: A autora

Figura 3 -Pesquisa de intenção de indicação do Preparar para outros militares

9. Você indicou ou indicaria o PREPARAR para outros militares?

52 respostas



Fonte: A autora

Pelas respostas demonstradas nas Figuras de 1 a 3 verifica-se a aprovação do Preparar pelos seus participantes e vislumbra-se a possibilidade de, como sugerido por Murta et al. (2014), estimular que compartilhem com seus pares as experiências vividas, como forma de aumentar à adesão dos bombeiros ao Programa.

b. Alcance e efetividade da divulgação

Segundo a coordenação do Programa a sua divulgação é realizada por meio de comunicações informativas da sua existência e início de ciclos nos Boletins da Corporação e por mensagens de correio eletrônico. Palestras proferidas pela sua equipe nos quartéis e no Centro de Assistência, assim como postagens realizadas no Instagram da Corporação e do Centro, tantos pelos profissionais quanto por militares que já passaram pelos seus ciclos, além de comunicar a realização do Preparar falam sobre a metodologia, temas abordados e experiências vividas. Estes meios de divulgação estão de acordo com o que é indicado por Murta et al. (2014), que acrescenta a eles a comunicação direta feita com colaboração dos participantes nos seus ambientes de trabalho.

O alcance da comunicação foi mensurado a partir do levantamento do número de militares, em cada grupo, que tomou conhecimento do Programa por meio dos diferentes canais utilizados.

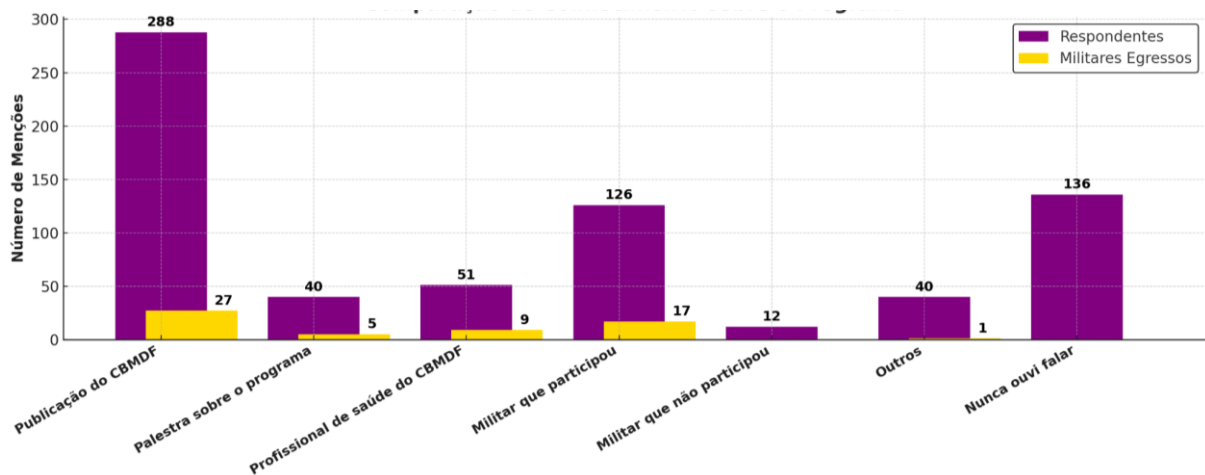
Para a melhor avaliação dos resultados obtidos, os dados relacionados aos militares da RRM foram trabalhados de modo a eliminar as informações daqueles que

já não estavam na ativa quando o Preparar foi implementado e, por isso, não teriam como conhecer o Programa antes da passagem para a RRM.

A Figura 4 mostra o resultado consolidado dos 588 respondentes dos três grupos: militares da ativa, militares que passaram para a RRM depois de 2020 e militares egressos do Preparar. Para facilitar a visualização, foram destacados em amarelo os dados relativos aos militares egressos, uma vez que estes foram os indivíduos sobre os quais a divulgação surtiu o efeito esperado.

O fato de alguns militares terem respondido à esta pergunta com mais de uma opção explica o número de respostas para este grupo superior ao número de respondentes.

Figura 4 - Alcance dos diversos meios de divulgação do Preparar



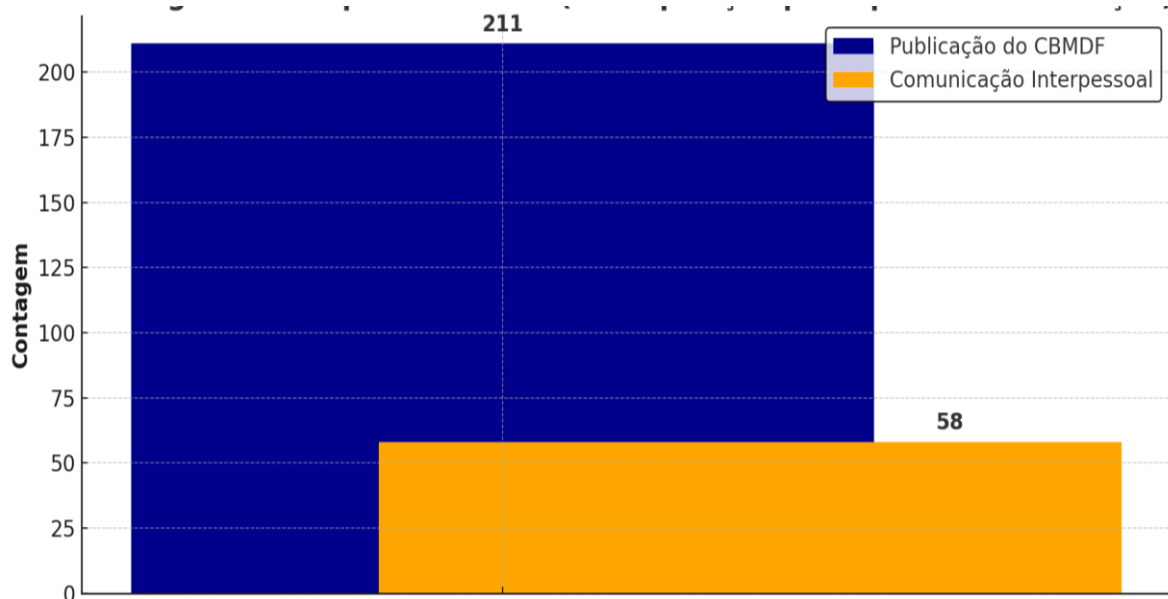
Fonte: A autora

Pode-se afirmar que a divulgação do Preparar foi capaz de tornar o Programa conhecido por 77% dos 588 militares.

Na Figura 5 os registros que apresentavam mais de uma opção foram eliminados, e os tipos de divulgação foram reagrupados de modo a serem divididos em duas categorias principais, a comunicação institucional feita de modo impessoal pelo CBMDF e a comunicação mais direta e pessoal feita por todos os outros agentes de comunicação: profissionais de saúde, palestrantes do Preparar, militares participantes e não participantes do Programa e outros. As respostas que estavam

dentro desta última categoria variaram pouco, incluindo recebimento de mensagens por whatsapp e correio eletrônico, informação de familiares ou participação direta na elaboração ou condução do Programa, justificando a inclusão destes dados nos meios de divulgação considerados interpessoais.

Figura 5 - Amostra com respostas únicas quanto ao tipo de divulgação



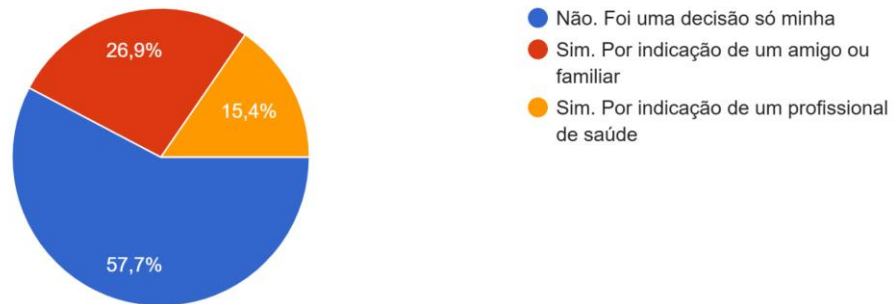
Fonte: A autora

Segundo Bentvegna (2002), a maioria das pessoas segue a recomendação de um familiar, amigo ou um profissional ao adquirir um produto ou serviço. Se isso for tomado como base para se planejar uma campanha de divulgação com a intenção de aumentar a adesão ao Preparar, o gráfico da figura 4 demonstra que é necessário intensificar as ações que buscam a participação dos agentes de divulgação interpessoal, estimulando-os a atuarem de forma mais ativa.

A Figura 6 corrobora esta observação, na medida que apresenta o percentual significativo de militares que foram levados a aderir ao Programa por sugestão de amigos, familiares ou profissionais de saúde.

Figura 6 - Influência de agentes externos na decisão de adesão ao Preparar

2. Sua busca pelo PREPARAR se deu por sugestão de outra pessoa?
52 respostas



Fonte: A autora

A importância da divulgação de um Programa como o Preparar vai além da sua capacidade de atrair militares para os seus ciclos de palestras. Considerando que um dos objetivos centrais do Preparar é sensibilizar os militares para os desafios da transição à RRM, a comunicação do Programa pode ser estruturada de modo a estimular essa consciência antes de qualquer outra ação realizada. Essa abordagem é defendida por Silva e Mazzon (2018), quando apontam que o Marketing Social precisa ser capaz não só de divulgar o seu produto, mas de fazer o seu público-alvo compreender os benefícios da mudança de comportamento desejada, no caso, a adesão ao Programa.

Ao adotar tal abordagem — enfatizando desde a divulgação os desafios inerentes à passagem para a RRM — torna-se possível despertar maior interesse, incentivar a procura por informações e, conseqüentemente, mudar o comportamento e ampliar o engajamento dos militares tanto no Preparar quanto em outros Programas de Qualidade de Vida promovidos pela Corporação, em conformidade com as ideias do Marketing Social.

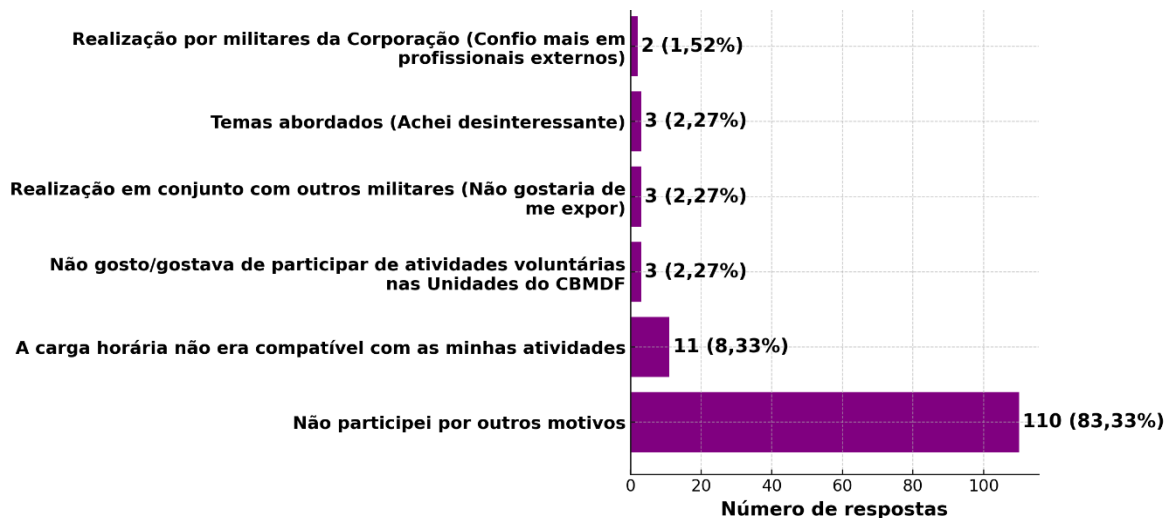
c. Fatores de adesão e barreiras de participação

Tão importante quanto compreender o que contribui para conduzir os militares para o Programa é verificar se há fatores que os afastam dele. Para tanto, foi

elaborada uma pergunta específica para os militares da RRM que não participaram do Preparar.

De modo a permitir que estes dados fossem analisados de forma mais acurada, utilizou-se nesta avaliação a mesma amostragem de militares que passaram para a RRM após 2020.

Figura 7 - Motivo para não participação no Preparar



Fonte: A autora

As respostas deste grupo, composto por 133 militares, são apresentadas na figura 7, e apesar de não permitirem aferir o motivo da não participação, possibilitam afirmar que nem os temas abordados, nem o modo de condução das atividades foram os responsáveis pela falta de adesão observada neste grupo.

i. Expectativas dos militares da ativa

O interesse demonstrado pelos militares que já passaram para a RRM, contudo, não pode ser usado para balizar, por si só, a condução futura do Programa. Tal afirmação se baseia no fato de que o perfil dos militares do CBMDF está em constante transformação, seja pelas novas regras de ingresso na Corporação, que desde 2009 tem em suas fileiras somente indivíduos com nível superior completo, seja pelo investimento do próprio CBMDF no bem-estar dos seus militares com a implementação do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho. Deste modo, este

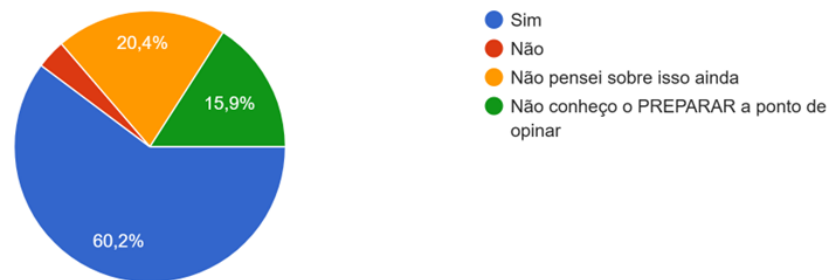
estudo buscou identificar prováveis alterações na percepção e atitudes dos militares, desde o início dos ciclos do Preparar, que possam ter gerado necessidade de adequação do desenho do Programa.

Para compreender as expectativas dos militares da ativa em relação ao Preparar, estes foram questionados sobre vários aspectos relacionados ao Programa como detalhado nas figuras a seguir.

Figura 8- Percepção da validade do Programa entre os militares da ativa

Você acredita que se beneficiará com um Programa que o/a ajude com o seu planejamento para a Reserva Remunerada?

402 respostas



Fonte: A autora

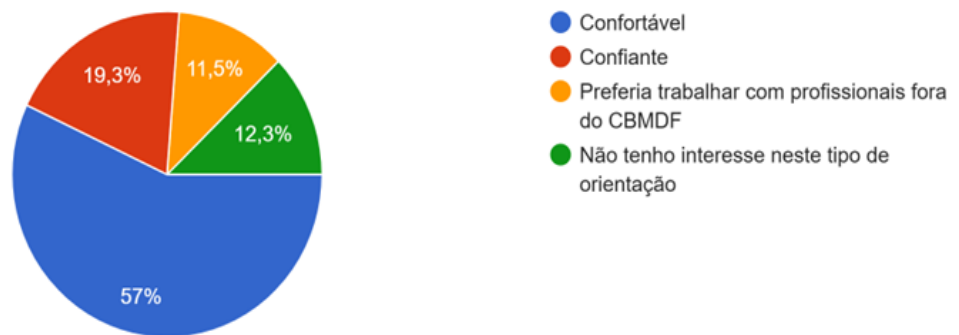
Apesar de a maioria dos militares declarar interesse em Programas como o Preparar, os dados revelam pontos de atenção: 20,4% afirmam ainda não ter refletido sobre a transição para a RRM e 15,9% não conhecem o Programa em profundidade suficiente para opinar. Esses resultados reforçam a hipótese de fragilidade no processo de divulgação, já que parte expressiva do público-alvo não foi alcançada nem quanto aos objetivos do Preparar, nem quanto à relevância da reflexão antecipada sobre o tema. Como destacam Seidl, França e Murta (2014), Costa e Soares (2009) e França e Soares (2009), o conhecimento prévio e a sensibilização são fatores essenciais para promover engajamento e participação efetiva em Programas de Preparação para a Aposentadoria.

Não deve ser perdido de vista que entre os militares do CBMDF pode haver certa resistência para a abordagem de problemas relacionados ao adoecimento psicológico ou às dores correlatas a eles, como verificado por Franco (2023) entre bombeiros

militares em Campo Grande/MS. Essa dificuldade pode impactar na disposição dos militares em refletir sobre questões que possam gerar angústias ou sentimento de insegurança, como os que se verificam em parte dos indivíduos que estão próximos da aposentadoria. (Soares et al., 2007; Silva (2019); Muniz (1997))

Figura 9 - Avaliação de realização do Programa nas unidades do CBMDF

1. Sabendo que os temas do PREPARAR são trabalhados coletivamente, em atividades elaboradas e conduzidas por militares do CBMDF, como você se sente sobre participar das mesmas? (selecione quantas opções desejar)



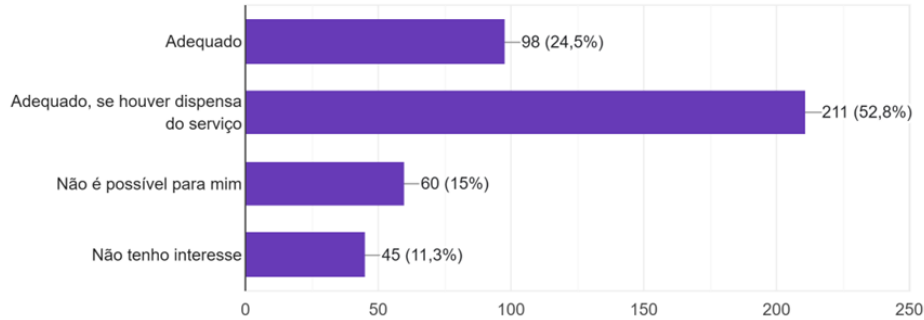
Fonte: A autora

Sobre a condução do Programa por equipe do CBMDF e em conjunto com outros bombeiros, a intenção do estudo foi verificar se estes fatores causariam desconforto pela exposição de sentimentos mais íntimos em meio a outros militares, ou se havia pouca confiança na equipe de profissionais do CBMDF. Ambas as opções foram refutadas pela maioria, que se mostrou confiante e confortável.

Sobre a influência dos horários e frequência dos encontros na disposição dos militares para participação no Programa, duas perguntas foram direcionadas aos militares.

Figura 10: Avaliação da adequação dos horários e de local de realização do Preparar

Sabendo que o PREPARAR é realizado em 12 encontros de 3 horas, que acontecem semanalmente no Centro de Assistência do CBMDF, como você avalia este horário?

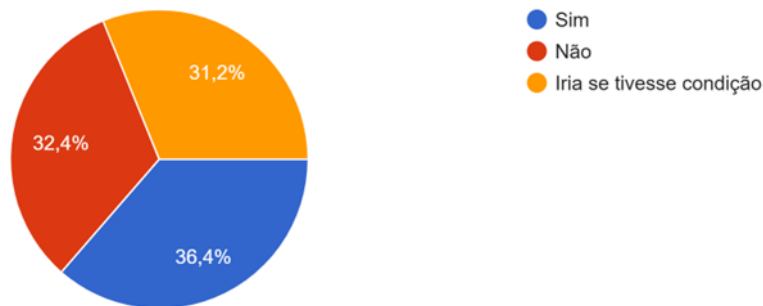


Fonte: A autora

Figura 11: Avaliação da adequação dos horários e de local de realização do Preparar

Você iria ao quartel fora do seu horário de trabalho para participar de atividades (de interesse pessoal) como o PREPARAR?

401 respostas



Fonte: A autora

Juntando as informações sobre carga horária e frequência de realização das palestras com a disposição do militar para se deslocar ao quartel fora do seu horário de serviço, é possível perceber que o militar estará mais propenso a participar do Programa se ele for realizado durante seu horário de trabalho. Neste sentido, o fato do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, onde está inserido o Preparar, fazer parte do Planejamento Estratégico do CBMDF, poderá facilitar a colaboração dos superiores dos militares interessados. (CBMDF, 2025; CBMDF, 2024)

Essa colaboração para a participação do militar também é observada no Corpo de Bombeiros do Estado do Rio de Janeiro, onde, pela distância entre os diversos quartéis e o Quartel Central, o Programa Preparação, correlato ao Preparar do CBMDF, é realizado de modo itinerante, de acordo com informações prestadas pela coordenadora do Programa por meio de contato telefônico.

No dia da realização do evento, naquela Corporação, os militares de serviço têm a sua rotina flexibilizada para que seja possível a sua participação, que chega a ser estabelecida como obrigatória por alguns comandantes.

A obrigatoriedade de participação vista no CBMERJ é registrada também no Programa de Preparação do Corpo de Bombeiros de Goiás IN-ATIVIDADE. Nesta Corporação, porém, ela atinge somente o comparecimento a uma palestra introdutória, depois da qual os militares podem preencher um formulário solicitando o seu desligamento do restante do Programa (Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, 2013).

Embora haja pouco embasamento teórico que apoie a obrigatoriedade de participação em PPAs como meio de aumentar a adesão ao programa, esta abordagem foi sugerida entre as opiniões colhidas nos questionários, e encontra respaldo no artigo de Rubenstein (2009), sendo de implementação mais simples em ambientes militares. O próprio CBMDF tem, também, um exemplo de campanha de promoção de saúde de caráter obrigatório: a Bienal de Saúde.

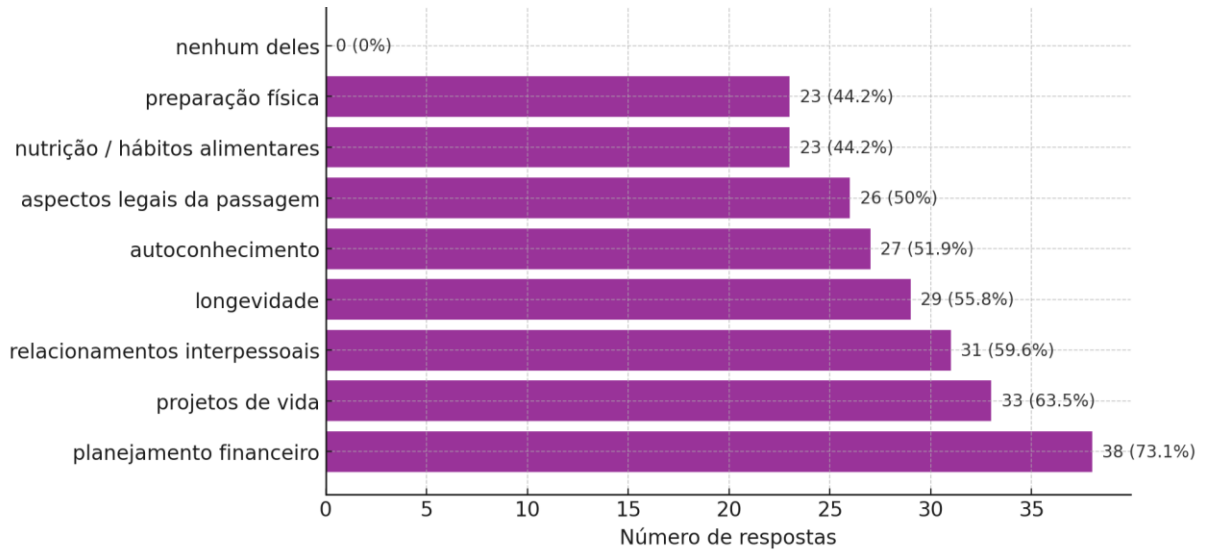
ii. Avaliação dos temas abordados

Sobre a influência dos temas abordados pelo Preparar na decisão de participação dos militares nos seus ciclos, este estudo buscou averiguar:

1. O que levou os militares a participarem do Preparar;
2. Se eles vão ao encontro dos interesses dos bombeiros que estão atualmente na ativa; e
3. Como são percebidos por aqueles militares que passaram para a RRM, sem terem recebido o apoio do Programa.

Para possibilitar esta avaliação, aos militares egressos foi perguntado “Dentre os temas abordados pelo Preparar, qual ou quais deles o fizeram se interessar pelo projeto? ”

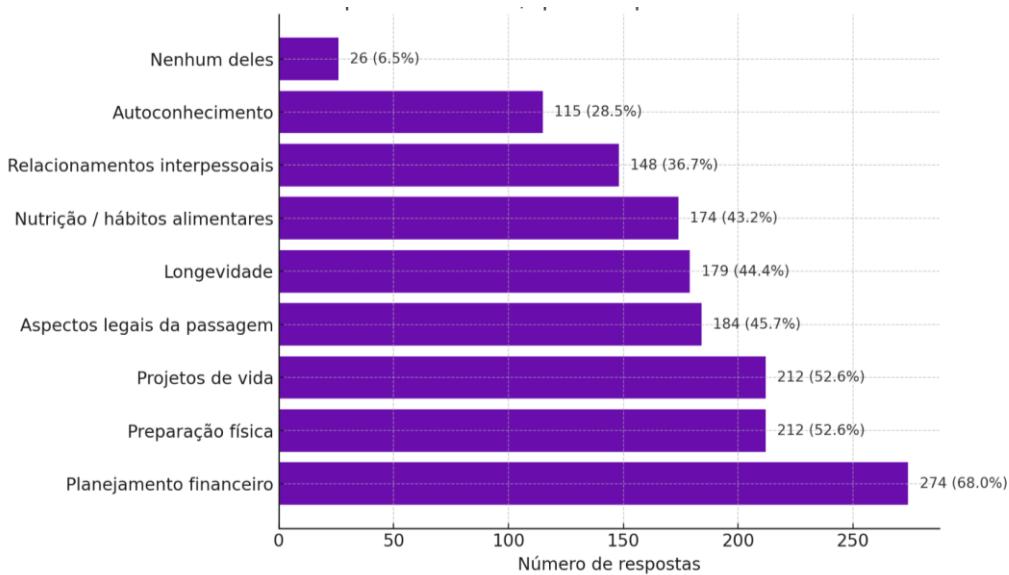
Figura 12 – Interesse dos militares egressos nos assuntos abordados



Fonte: A autora

Para os militares da ativa a pergunta foi: “Dentre os temas abordados pelo Preparar, qual ou quais deles o fariam se interessar pelo Programa? ”

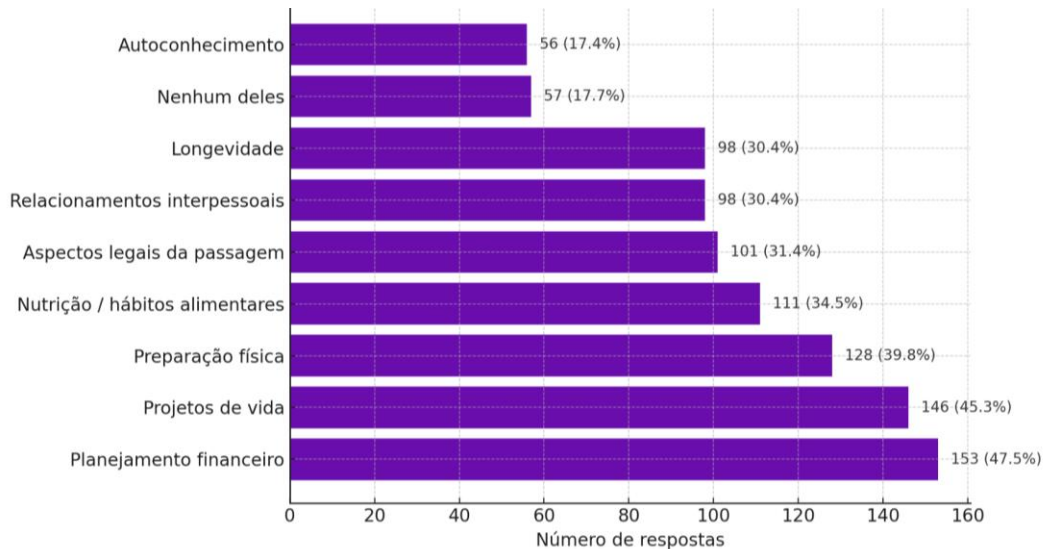
Figura 13- Avaliação dos temas abordados pelo Programa – militares da ativa



Fonte: A autora

Aos militares da RRM, a pergunta foi feita tendo em vista as experiências já vivenciadas, tendo sido elaborada do seguinte modo: “Depois de ter enfrentado os desafios da transição para a RRM, para qual ou quais desses temas você acredita que teria sido bom receber orientação adicional? ”

Figura 14- Aprovação dos temas abordados pelo Programa - militares RRM



Fonte: A autora

Observa-se que, de todos os temas apresentados, os três que despertaram maior interesse foram: planejamento financeiro, preparação física e projetos de vida. Esse achado vai ao encontro dos estudos de Muniz (1997), Lins et al. (2018), França et al. (2019), que demonstraram ser estes os principais temas abordados pelos PPAs.

Os demais assuntos apresentam maior variação no grau de interesse, provavelmente pelo momento de vida em que se encontra o militar e pelo perfil daqueles que aderem a este tipo de Programa de apoio. Exemplos disso são os temas: relacionamentos interpessoais, longevidade e autoconhecimento, que despertaram maior interesse entre os militares egressos do Preparar. Esse achado pode estar relacionado ao aumento da ansiedade passível de ocorrer com a proximidade da passagem para a RRM, como identificado por França (1992), Ribeiro (2016) e Lins et al. (2018), que deixaria os bombeiros mais receptivos para trabalhar tais assuntos.

Esta percepção de valor dos temas abordados de modo distinto pelos diversos grupos de militares pode ser compartilhada de modo valioso, contribuindo com o processo de preparação para a vida pós-carreira, a partir da inclusão de bombeiros da RRM nos ciclos do Preparar, como foi sugerido por militares nos questionários aplicados, através de afirmações como: "O ideal é que o público seja misto, militares que estão na ativa e estão para passar para a reserva junto com aqueles que já se aposentaram e podem trocar experiências."

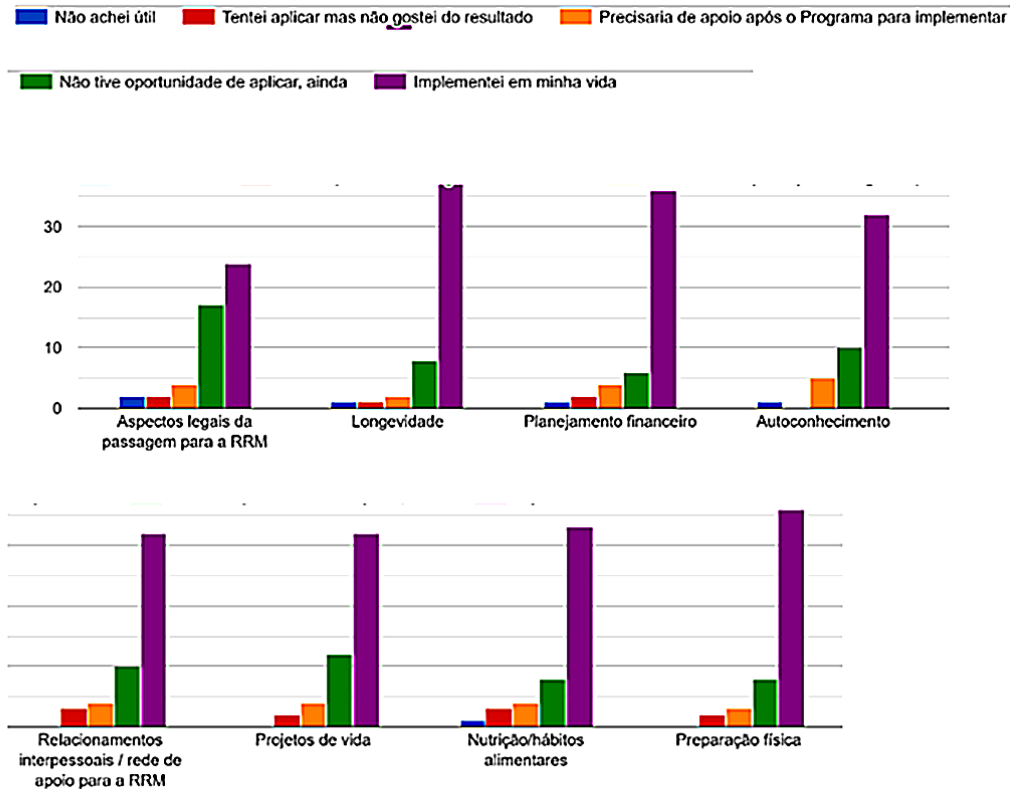
A aprovação dos assuntos trabalhados pelo Preparar precisa ser analisada, ainda, com o pensamento na existência dos outros Programas incluídos no Programa de Qualidade de Vida no Trabalho. Este fato distingue o Programa de Preparação para a RRM do CBMDF de todos os outros analisados neste estudo, e impõe a necessidade de se pensar sobre como realizar a abordagem destes temas. É possível utilizar exemplos como o do CBMGO que incluiu "Empreendedorismo" como um dos assuntos discutidos para esta reformulação.

d. Impactos percebidos pelos participantes

A conformidade dos temas trabalhados pelo Programa com a expectativa dos militares não dispensa a avaliação da adequação da sua abordagem, para analisar a efetividade do seu impacto na vida dos seus participantes.

Para aferir esta efetividade, os militares egressos foram questionados sobre o impacto do Preparar na sua rotina, individualizando cada um dos temas do Programa. As avaliações feitas por eles podem ser visualizadas na Figura 15.

Figura 15 - Avaliação da efetividade dos encontros do Preparar



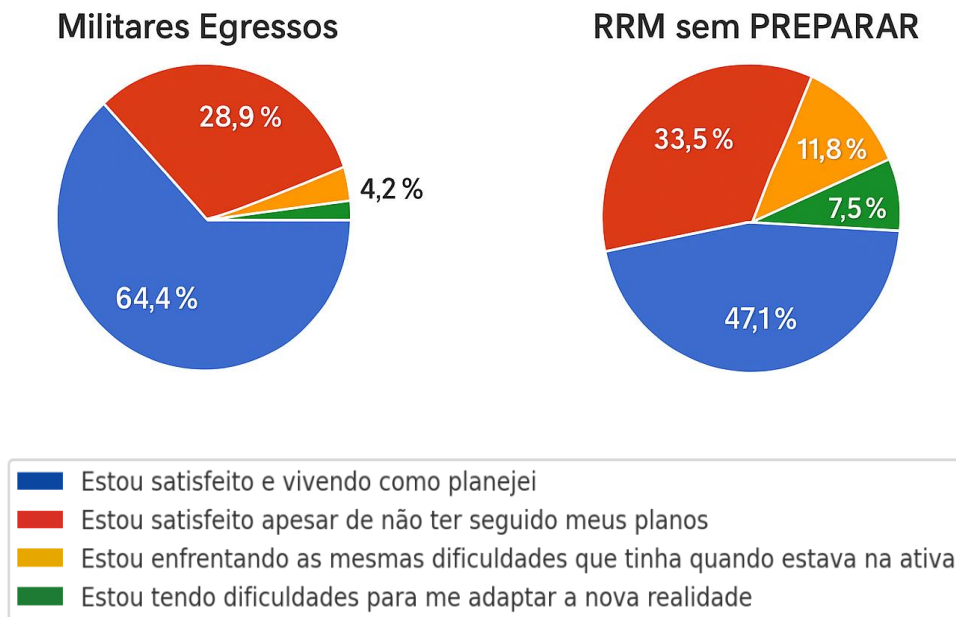
Fonte: A autora

Pode-se afirmar que os temas foram conduzidos de modo apropriado para que os militares fossem capazes de compreender a importância de implementação de seus princípios em sua rotina. As necessidades pontuais de auxílio posterior ao Preparar indicadas poderão ser tratadas de modo individual pela equipe do Centro de Assistência, que está aberta para este atendimento, sob demanda, não devendo ser considerada como falha do Programa.

e. Satisfação e adaptação pós-carreira

Por fim, faz-se necessário avaliar se o Preparar é capaz de aumentar, de fato, o nível de satisfação da vida pós-carreira dos seus participantes. Para isso os militares egressos do Preparar e aqueles que estão na RRM e não participaram do Programa foram consultados sobre como se sentiam no momento de vida atual.

Figura 16- Sensação de satisfação na RRM



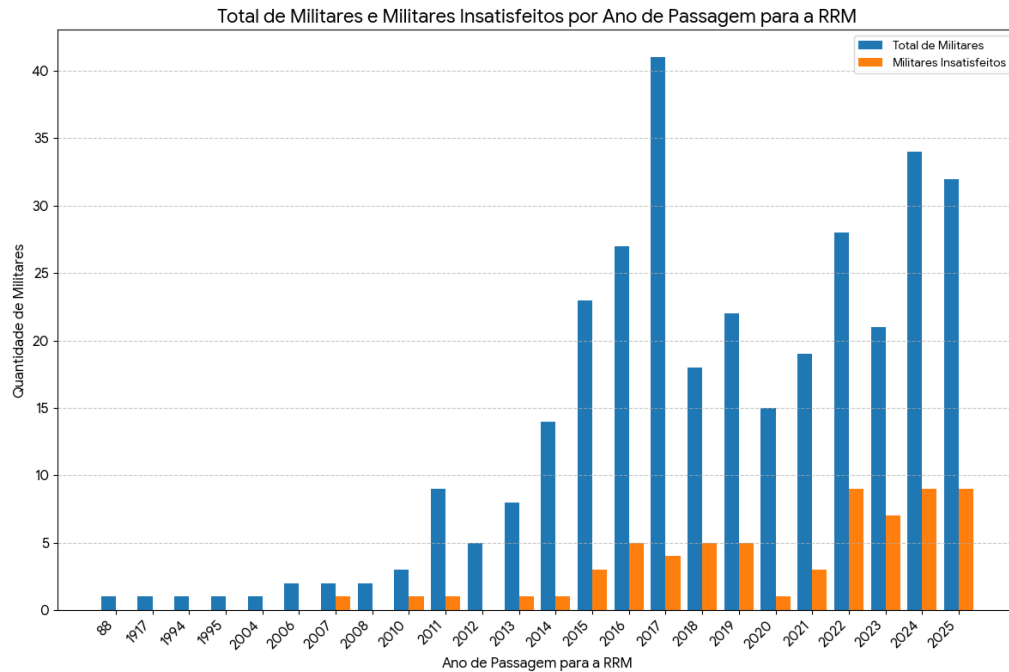
Fonte: A autora

Observou-se que um percentual maior de militares da RRM que não participaram do Preparar (19,3%), em comparação com os egressos do Programa (6.7%), declarou estar enfrentando dificuldades no momento de vida atual,

Diante destes achados, entende-se ser fundamental compreender outras características desses bombeiros insatisfeitos, uma vez que a este grupo, que embora já esteja na RRM, também pode ser dirigida a atenção do Programa. Para isso, os dados foram cruzados, no intuito de identificar o ano de passagem para a RRM destes militares.

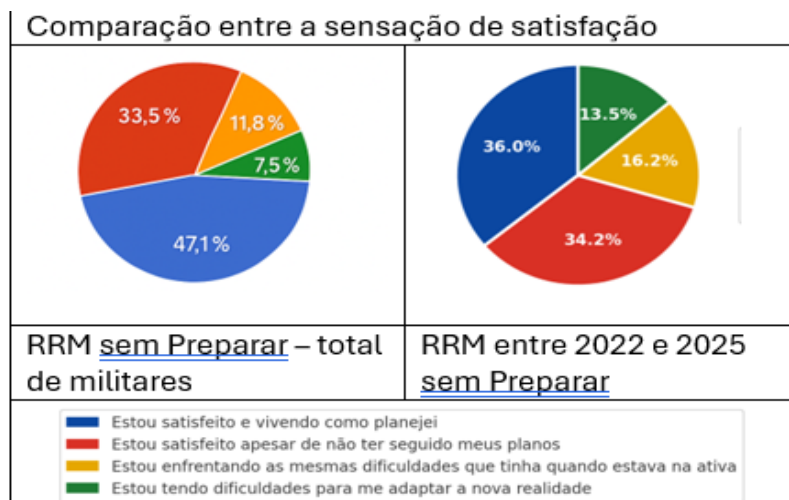
O gráfico abaixo mostra o ano de passagem para a RRM dos militares em azul, enquanto as barras laranja evidenciam os militares que estão encontrando dificuldades no momento de vida atual.

Figura 17 - Percepção de satisfação em função do tempo de passagem para a RRM



Como é possível perceber, a maior quantidade de militares com dificuldades de adaptação ao atual momento de vida se concentra entre aqueles que passaram para a RRM há menos de 4 anos.

Figura 18 Percepção de satisfação em relação a RRM entre os militares que passaram a esta condição de 2022 a 2025



A Figura 18 demonstra que quando a avaliação das respostas sobre a satisfação com a situação de vida atual é refeita e concentrada somente nos militares que passaram para a RRM nos últimos 4 anos, percebe-se uma mudança de

percentual daqueles que declaram apresentar dificuldade com a adaptação à nova realidade, que agora passa a ser de 13,5% ao invés de 7,5% apresentados anteriormente.

Este fato é relevante quando se pensa no tempo de realização do Preparar em relação ao momento de passagem para RRM, uma vez que estudos como os de Murta et al. (2014) e França e Carneiro (2009) afirmam ser importante o acompanhamento dos indivíduos por 2 a 3 anos após a transição para o pós-carreira, respaldando os dados encontrados.

Estes achados podem levar a um questionamento sobre a necessidade de adequação do período em que o Preparar é disponibilizado para os militares, desde o seu ingresso até o seu desligamento do Programa.

Para complementar este raciocínio, é necessário apresentar um último dado levantado por esta pesquisa: a percepção dos militares quanto ao início de participação no Programa. A este questionamento, 80% militares da ativa e 68% da RRM responderam que acreditam que ele deve ser iniciado de 1 a 2 anos antes da passagem para a RRM, em consonância com que é feito hoje pelo CBMDF

3. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a efetividade do Programa de Preparação para a Reserva Remunerada - PREPARAR, desenvolvido pelo Centro de Assistência do CBMDF, a partir do problema apresentado pela coordenação do Programa, quanto ao número reduzido de militares atendidos em vistas ao seu objetivo inicial.

Analisando as hipóteses que foram apresentadas sobre a pouca adesão ao Preparar foi possível concluir que:

1. A divulgação do Preparar se mostrou capaz de alcançar 77% dos militares consultados, garantido que o Programa fosse conhecido por este público. No entanto, apesar de torná-lo conhecido, não se mostrou eficaz para estimular a participação dos bombeiros nos seus ciclos na mesma proporção.

Deste modo, a divulgação se mostrou insuficiente tanto em relação à capacidade de informar 100% dos militares da ativa sobre a existência do Preparar, quanto à efetividade em trazer para dentro do Programa a quantidade de militares esperada por sua coordenação

2. Os assuntos abordados pelo Programa, bem como a metodologia utilizada na sua condução estão de acordo com o que é preconizado na literatura e tem a aprovação dos militares dos três grupos consultados, não tendo se mostrado causa para a pouca adesão.

Deste modo, pode-se afirmar, a partir da análise dos documentos de implementação do Preparar, da literatura especializada e dos questionários aplicados aos militares, que:

1. O Preparar está delineado de acordo com os modelos reconhecidos para os Programas de Preparação para a Aposentadoria/RRM
2. O Programa cumpre o objetivo de oferecer suporte a quem dele participa, uma vez que foi demonstrado nível elevado de satisfação e impacto positivo em diversas dimensões da vida pós-carreira dos militares egressos de seus ciclos.
3. O momento de início dos ciclos, os temas abordados, a metodologia utilizada, o local onde ocorrem as dinâmicas e a sua realização por profissionais da própria corporação não foram fatores que justificaram a não adesão dos militares ao Programa.

Tendo em vista a nova realidade do CBMDF, algumas alterações, poderiam contribuir para o seu aperfeiçoamento. Desde o trabalho realizado por Souza (2016), usado para embasar o desenho atual do Preparar, a Corporação implementou o Programa de Qualidade de Vida nos Trabalho, que engloba, além do Preparar, outros Programas, como o de Educação Financeira e Saúde nos Quartéis. Isso torna possível rever a abordagem de alguns temas do Programa, de modo a torna-los ainda mais atraentes para os militares.

Diante disso, apresentam-se à coordenação do Programa Preparar sugestões que visam aumentar o número de militares participantes e, ao mesmo tempo, auxiliar no atingimento das Metas Futuras já previstas na Portaria de sua criação, quais sejam:

“Melhorar a divulgação do Programa; Ampliar o quantitativo de militares alcançados em cada Ciclo do Preparar; Diversificar as ações do Programa.”:

Fortalecer a divulgação – aprimorar as estratégias de comunicação interpessoal direta e virtual e rever o conteúdo da divulgação, que deve intensificar a apresentação não somente das atividades do Programa, mas também das dificuldades enfrentadas pelos militares desde o momento que antecede a passagem para a RRM até a adaptação a esta nova etapa.

Neste sentido as seguintes oportunidades foram percebidas neste estudo:

- Tornar obrigatória a participação em palestra introdutória do Preparar;
- Estimular a divulgação pelos egressos, que podem ser capacitados pela equipe do Preparar para realizar ações de divulgação itinerante nos diversos quartéis e enviar mensagens para outros militares através de postagens ou cartões virtuais que podem ser preparados, também, pela equipe do Programa;
- Implementar a divulgação pelos profissionais de saúde durante o exame da Bienal, dirigida principalmente para os militares que estão próximos da RRM - incluir a identificação de tempo faltante nas informações dos militares que farão este exame;
- Elaborar material de divulgação para que o Preparar seja apresentado pelos militares responsáveis pelas palestras dos outros Programas inseridos em todos os cursos da corporação, como o de Educação Financeira, ou itinerantes como o Saúde nos Quartéis; e
- Solicitar a colaboração efetiva das chefias diretas dos militares, que devem ser esclarecidas quanto à importância de estimular e facilitar a participação de seus subordinados no Programa.

Revisar a abordagem dos temas – aproveitar a oportunidade apresentada pela implementação dos novos Programas na Corporação para focar os temas abordados no Preparar no momento de vida atual dos militares participantes. Deste modo, as palestras que abordam assuntos relacionados a finanças podem dar destaque a

conteúdos ligados a empreendedorismo, enquanto as de saúde e nutrição podem auxiliar a encontrar novas atividades para auxiliar na transição de identidade profissional e na construção de rotinas pós-carreira prazerosas.

Estimular a integração intergeracional e Prolongar o Acompanhamento – alterar os normativos que regem o Programa de modo a prever a participação dos militares que passaram para a RRM nos últimos três anos. A inclusão destes militares no Programa possibilitará a solução dos problemas vividos por esse grupo e o compartilhamento de experiências será de grande valia para aqueles que ainda não vivenciaram os desafios da nova etapa de vida.

DEFINIÇÃO DE TERMOS

Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA) – Programas desenvolvidos por instituições públicas e privadas constituído por um conjunto de atividades que têm como objetivo diminuir as inseguranças e a ansiedade que afetam os trabalhadores que estão próximos da aposentadoria.

Programa de Preparação para a RRM (PPRM) – o equivalente ao PPA direcionado para os militares.

Reserva Remunerada (RRM) – É o correspondente à aposentadoria para os militares

Programa PREPARAR – PPA desenvolvido pelo Corpo de Bombeiros do Distrito Federal para os seus militares

Boletim Geral (BG) – É um documento oficial, usado por instituições militares ou de segurança pública, de acesso exclusivo de seus integrantes, para divulgar informações, ordens, despachos e outros assuntos de interesse interno.

Organização de Bombeiro Militar (OBM) – São quartéis ou instalações militares que pertence à estrutura do Corpo de Bombeiro Militar do Estado do Rio de Janeiro e tem dimensões menores daquelas denominadas “quartéis”. Estão incluídas nesta categoria os Grupamentos de Bombeiro Militar.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA GOV. Expectativa de vida sobe para 76,4 anos no Brasil após queda durante a pandemia. [S. l.], 2024. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/expectativa-de-vida-sobe-para-76-4-anos-no-brasil-apos-queda-durante-a-pandemia>. Acesso em: 20 jun. 2025.

BENTIVEGNA, Fernando Jucá. Marketing: boca-a-boca, on-line e viral. **RAE Executivo**, v. 1, n. 2, p. 39-43, nov. 2002.

BRASIL. Lei nº 7.479, de 2 de junho de 1986. Estatuto dos Bombeiros Militares do Distrito Federal. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 2 jun. 1986.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 5 jan. 1994

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 192, p. 1-7, 3 out. 2003. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil03/leis/2003/l10.741.htm>. Acesso em: 24 jun. 2025.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Boletim Geral, nº 180. Brasília, 20 set. 2013. Seção: Atos Oficiais.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Boletim Geral, nº 213, 17 de novembro de 2014, anexo 3, p.22. Instrução normativa nº 1 - SUBCG, de 31 de outubro de 2014. Disciplina os procedimentos relativos às Inspeções de Saúde de Controle Médico Periódico dos militares da ativa do CBMDF, previstas no Decreto nº 24.559, de 28 abril de 2004 -RPMED e dá outras providências. Brasília, DF, 17 nov. 2014.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Boletim Geral, nº 165. Brasília, 30 ago. 2017. Seção: Atos Oficiais.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Boletim Geral, nº 207, 31 de outubro de 2024. Portaria nº 36, de 25 de outubro de 2024. Institui o Programa de Qualidade de Vida no CBMDF, para os anos de 2024 a 2026. Brasília, DF: CBMDF, 2024.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Cartilha PREPARAR: preparação para a reserva remunerada. Brasília, DF: CBMDF, 2019. Disponível em: <https://saude.cbm.df.gov.br/programas-de-prevencao/>. Acesso em: 24 jun. 2025.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO DISTRITO FEDERAL. Portaria de 13 de janeiro de 2025. Planejamento Estratégico do CBMDF 2025-2030. Brasília, DF: CBMDF, 2025. Disponível em: <https://www.cbm.df.gov.br/wp-content/uploads/taianacan-items/31031/36776/Portaria-de-13-de-janeiro-de-2025-Planejamento-Estrategico-do-CBMDF-2025-2030.pdf>. Acesso em: 11 set. 2025.

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS. Programa In-Atividade "Desacelerando o Bombeiro Militar". Goiânia, 2013. 10 p.

COSTA, Aline Bogoni; **SOARES**, Dulce Helena Penna. Orientação psicológica para a aposentadoria. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 9, n. 2, p. 97-108, 2009.

FERNANDES, Cristian Caixeta. **Gestão de finanças pessoais com foco na educação financeira para o bombeiro militar do Distrito Federal.** 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Altos Estudos para Oficiais) - Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina, Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, Brasília, 2014.

FRANÇA, Lúcia Helena F. P. Depoimentos terceira idade: o trabalho social com idosos no SESC e os programas de preparação para aposentadoria nas empresas. **Revista de Administração Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 174-181, jul./set. 1992.

FRANÇA, Lúcia Helena F. P.; **SOARES**, Dulce Helena Penna. A preparação para a aposentadoria como parte da Educação ao longo da vida. **Revista Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-751, 2009.

FRANÇA, Lúcia Helena F. P. et al. Análise dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 59-80, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i1p59-80. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/329775801>. Acesso em: 6 jul. 2025.

FRANCO, Antônio Oliveira. **Projeto de intervenção: promoção e prevenção em saúde mental na formação dos bombeiros militares.** 2023. 36 f. Trabalho acadêmico (Pós-graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) - Escola de Saúde Pública Dr. José Nasser, Campo Grande, 2023.

FRIEDMAN, Daniel de Carvalho. **Saúde do militar da ativa do CBMDF: resultados de dois anos de inspeção de saúde com a finalidade de controle médico periódico.** 2017. Monografia (Curso de Altos Estudos para Oficiais) – Centro de Estudos de Política, Estratégia e Doutrina, Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, Brasília, 2017

LINS, Cynthia de Freitas Melo et al. A preparação para a reserva: a aposentadoria dos militares do Corpo de Bombeiros. **Perspectivas em Psicologia**, v. 15, n. 2, p. 28-39, 2018.

MACÉDO, Luciani Soares Silva; **BENDASSOLLI**, Pedro F.; **TORRES**, Tatiana de Lucena. Representações sociais da aposentadoria e intenção de continuar trabalhando. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 29, e145010, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29i145010>. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/329775801>. Acesso em: 6 jul. 2025.

MUNIZ, José Artur. Estudos de Psicologia. **Estudos de Psicologia**, Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, v. 2, n. 1, p. 198-204, 1997.

MURTA, Sheila Giardini et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do Programa Viva Mais! **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 27, n. 1, p. 1-9, 2014.

O'DONNELL, Michael P.; **OGATA**, Alberto José N. Promoção da saúde nas empresas. In: 3º Seminário sobre Promoção de Saúde nas Empresas. São Paulo: Instituto de Estudos de Saúde Suplementar, 2014. 40 p. Disponível em: <https://www.iess.org.br/sites/default/files/2021-04/ES04-PROMO%C3%87%C3%83O%20DA%20SA%C3%9ADE%20NAS%20EMPRESAS.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2025.

PAZZIM, Tanise Amália; **MARIN**, Angela. Programas de preparação para aposentadoria: revisão sistemática da literatura nacional. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 91-101, jan./jun. 2016.

RIBEIRO, Flávio Elias. **Possíveis fatores vulneráveis de depressão em bombeiro militar ao ingressar na reserva remunerada**. Goiânia, 2016. Disponível em: <https://www.bombeiros.go.gov.br/wp-content/uploads/2017/04/POSS%C3%8DVEIS-FATORES-VULNER%C3%81VEIS-DE-DEPRESS%C3%83O-EM-BOMBEIRO-MILITAR-AO-INGRESSAR-NA-RESERVA-REMUNERADA.-Fl%C3%A1vio-Elias-Ribeiro.pdf>. Acesso em: 8 ago. 2025.

RODRIGUES, Milena et al. A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Bauru, p. 53-62, 2005.

RUBENSTEIN, Daniel Charles. The emergence of mandatory wellness programs in the United States: welcoming, or worrisome? **Journal of Health Care Law and Policy**, v. 12, n. 1, p. 99-135, 2009. Disponível em: <http://digitalcommons.law.umaryland.edu/jhclp/vol12/iss1/7>. Acesso em: 20 ago. 2025.

SEIDL, Juliana; **FRANÇA**, Cristineide Leandro; **MURTA**, Sheila Giardini. **Formatos de programas de educação para aposentadoria**. Brasília: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/278156645>. Acesso em: 9 set. 2025.

SILVA, E. C.; **MAZZON**, J. A. Revisitando o Marketing Social. **Revista Brasileira de Marketing - ReMark**, São Paulo, v. 17, n. 6, p. 805-820, nov. 2018.

SILVA, Letícia Caroline Andrade. **As implicações da aposentadoria na construção da identidade do idoso**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, [S. l.], 2019.


SOARES, Dulce Helena Penna et al. Aposentadoria e identidade: o desafio da reinvenção de si. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 19-30, 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v8n2/v8n2a03.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2025.

SOARES, Dulce Helena Penna et al. Aposenta-ção: programa de preparação para aposentadoria. **Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento**, v. 12, p. 143-161, 2007

SOUZA, Gustavo Almeida. **Programa de Preparação para a Reserva Remunerada - PREPARAR - e sua aplicabilidade no Corpo de Bombeiros do Distrito Federal**. Brasília, 2016. Monografia (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais) - Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal, 2016.

APÊNDICE A – Questionário Enviado aos Militares da Ativa do CBMDF

774 respostas

 [Ver no app Planilhas](#)


Resumo

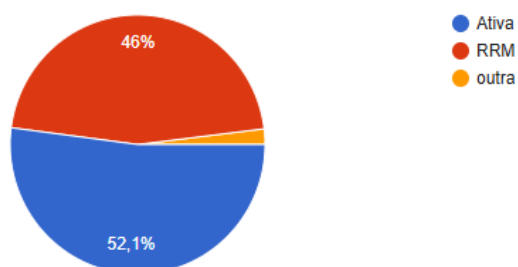
Pergunta

Individual

Qual a sua situação no CBMF hoje?

 [Copiar gráfico](#)

774 respostas

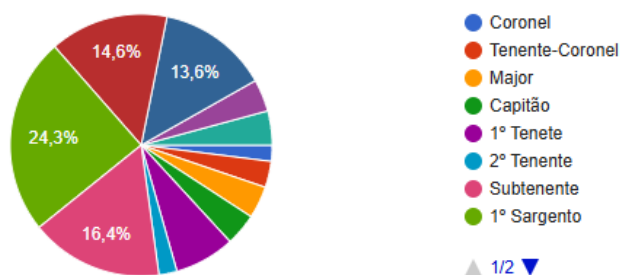


Militares da ativa

1. Qual o seu Posto/Graduação?

 [Copiar gráfico](#)

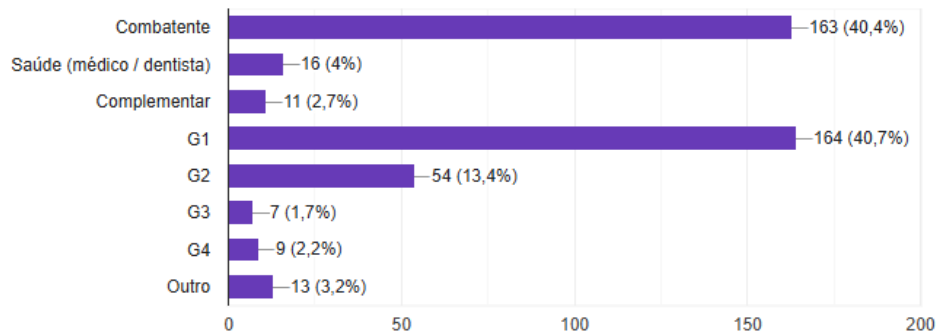
403 respostas



2. Qual seu Quadro?

 [Copiar gráfico](#)

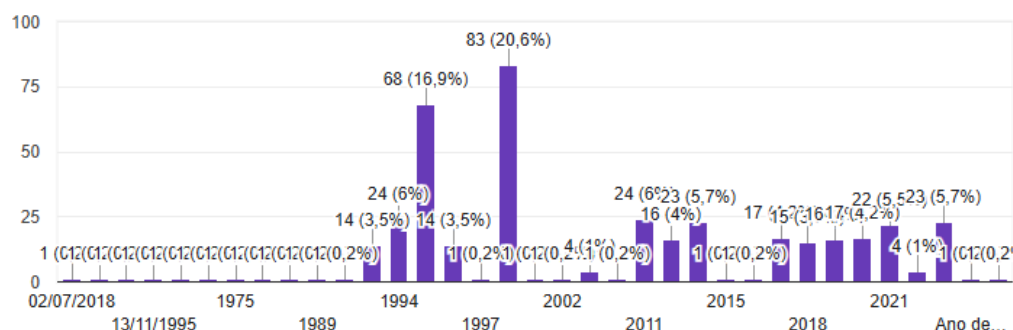
403 respostas



3. Qual o seu ano de ingresso no CBMDF?

 Copiar gráfico

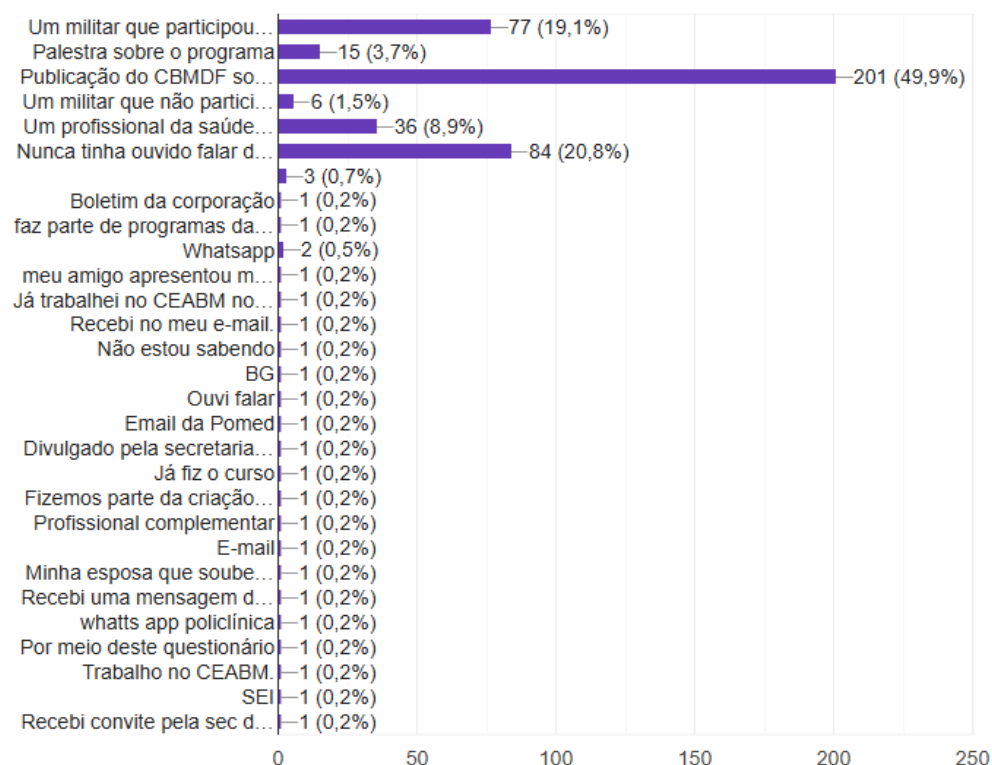
403 respostas



4. Você tomou conhecimento do PREPARAR através de:

 Copiar gráfico

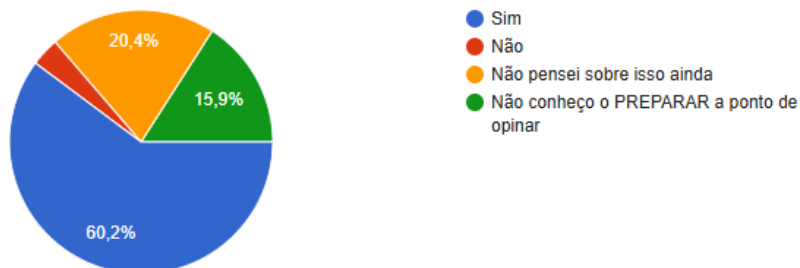
403 respostas



5. Você acredita que se beneficiará com um Programa que o/a ajude com o seu planejamento para a Reserva Remunerada?

[Copiar gráfico](#)

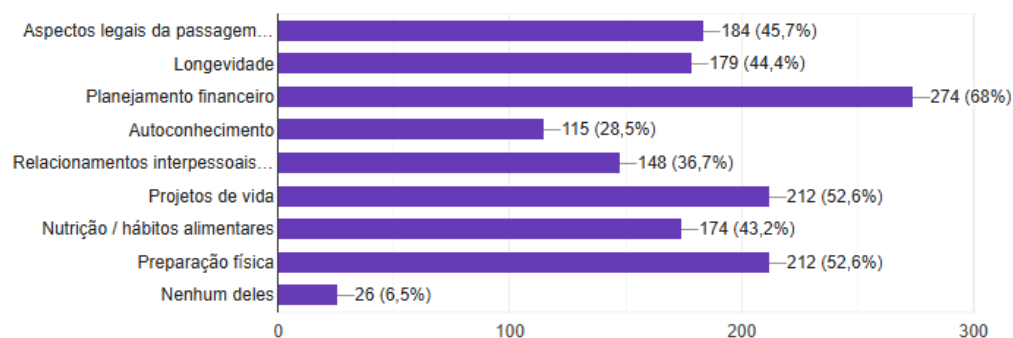
402 respostas



6. Dentre os temas abordados pelo PREPARAR, qual ou quais deles o fariam se interessar pelo programa?

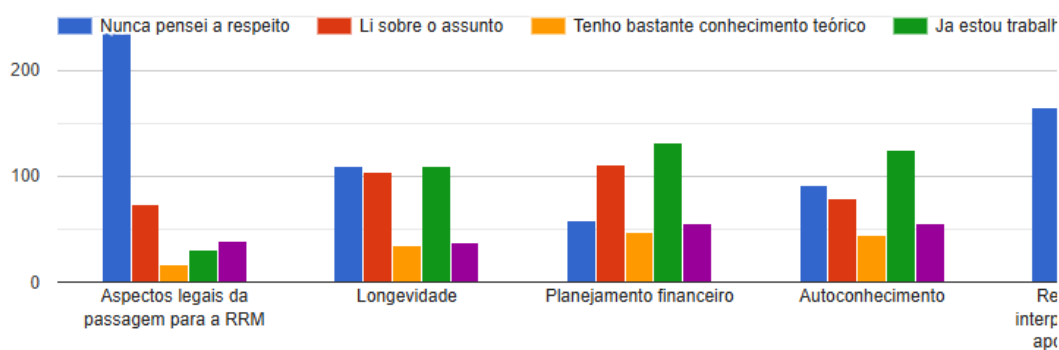
[Copiar gráfico](#)

403 respostas



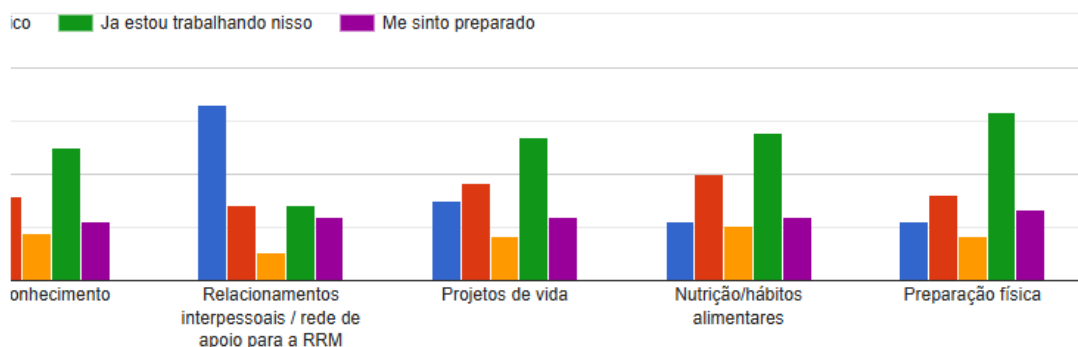
7. Lembrando que todos os assuntos relacionados estão direcionados para o período vivido após a passagem para a RRM, como você se avalia em relação aos temas abordados pelo PREPARAR ?

[Copiar gráfico](#)



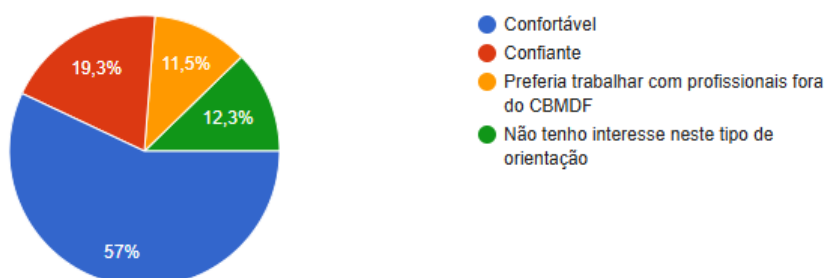
7. Lembrando que todos os assuntos relacionados estão direcionados para o período vivido após a passagem para a RRM, como você se avalia em relação aos temas abordados pelo PREPARAR ?

 Copiar gráfico



8. Sabendo que os temas do PREPARAR são trabalhados coletivamente, em atividades elaboradas e conduzidas por militares do CBMDF como você se sente sobre participar das mesmas? (selecione quantas opções desejar)

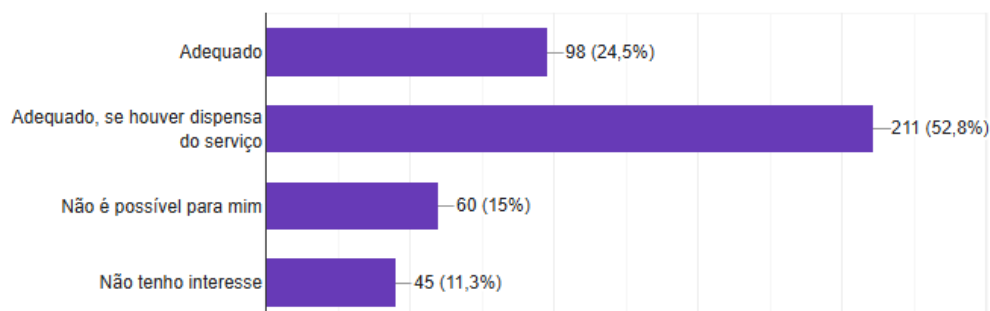
400 respostas



9. Sabendo que o PREPARAR é realizado em 12 encontros de 3 horas, que acontecem semanalmente no Centro de Assistência do CBMDF, como você avalia este horário?

 Copiar gráfico

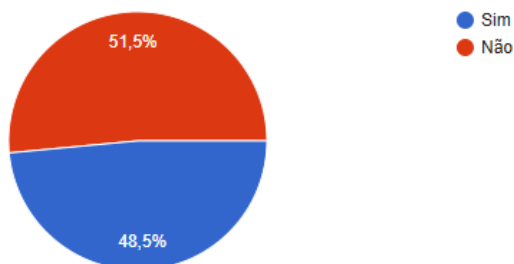
400 respostas




10. Você possui outra atividade profissional com a qual pretenda preencher o tempo livre após a passagem para a RRM?

 Copiar gráfico

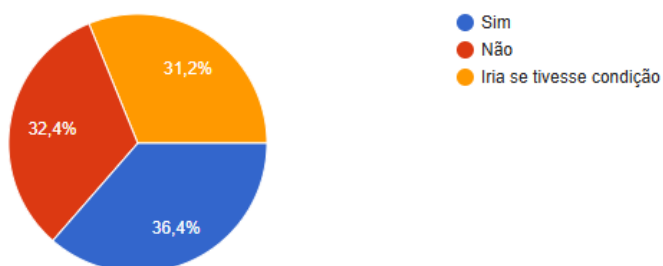
402 respostas



11. Você iria ao quartel fora do seu horário de trabalho para participar de atividades (de interesse pessoal) como o PREPARAR?

 Copiar gráfico

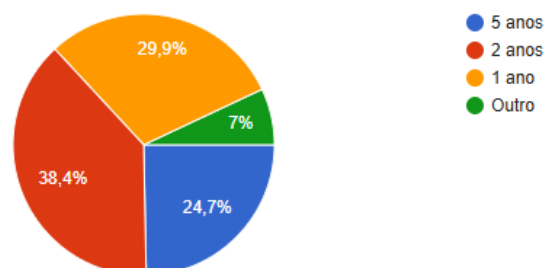
401 respostas



12. Quanto tempo antes da passagem para a RRM você acha que o Programa deveria iniciar?

 Copiar gráfico

401 respostas



13. Você gostaria de fazer alguma sugestão para as próximas turmas do PREPARAR?

110 respostas

Já a preparação/programação financeira deve-se iniciar antes. Inclusive seria um excelente tema para ser aberto para toda a tropa, pois construção de patrimônio para ter uma velhice mais tranquila precisa de muitos anos de disciplina, investimento e economia.

Nao,grato

Incentivar o militar a fazer atividades físicas aeróbicas, sempre. Não permitir que o mesmo vá para a RRm com sobrepeso ou com algum problema psicológico

Acho que deveria se estender para a reserva, quando o militar terá mais tempo até mesmo pera pensar no assunto

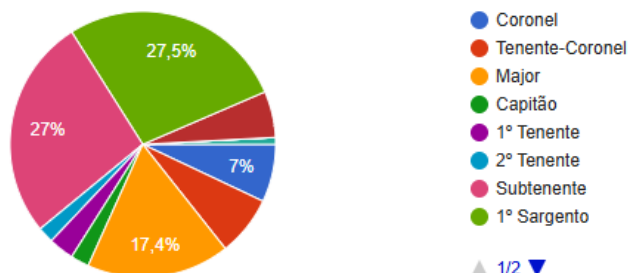
APENDICE B – QUESTIONÁRIO ENVIADO AOS MILITARES DA RRM

Militares da RRM

1. Qual o seu Posto/Graduação?

[Copiar gráfico](#)

356 respostas

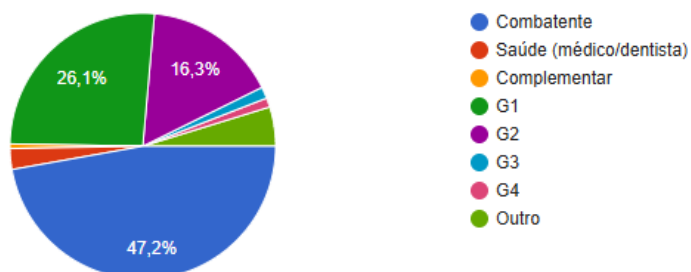


▲ 1/2 ▼

2. A qual Quadro você pertencia na ativa?

[Copiar gráfico](#)

356 respostas



3. Qual o seu ano de ingresso no CBMDF?

356 respostas

1994

1988

1993

1989

1991

1992

1986

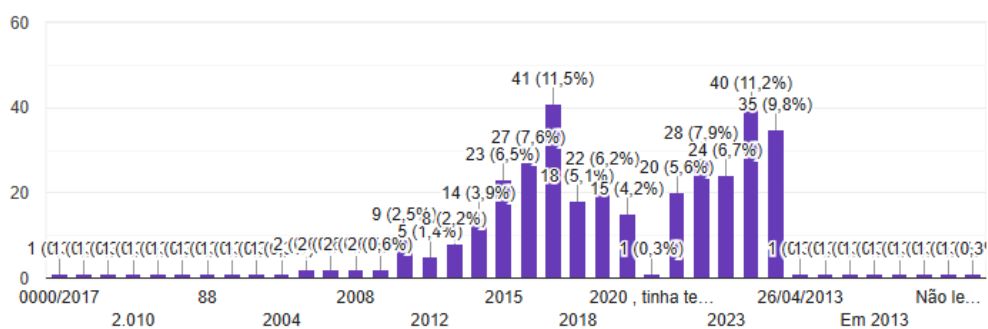
1995

1987

4. Em que ano passou para a RRM?

[Copiar gráfico](#)

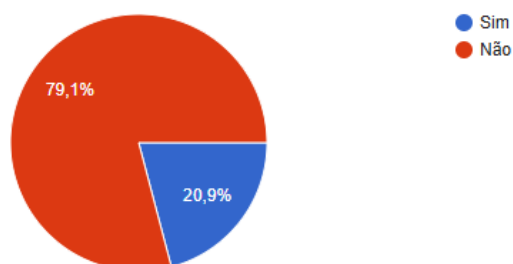
356 respostas



5. Participa ou participou do PTTC?

[Copiar gráfico](#)

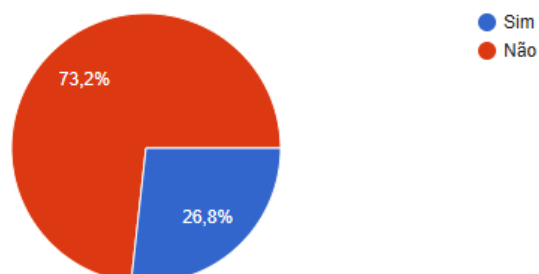
354 respostas



6. Você conhecia o Programa PREPARAR quando passou para a RRM?

[Copiar gráfico](#)

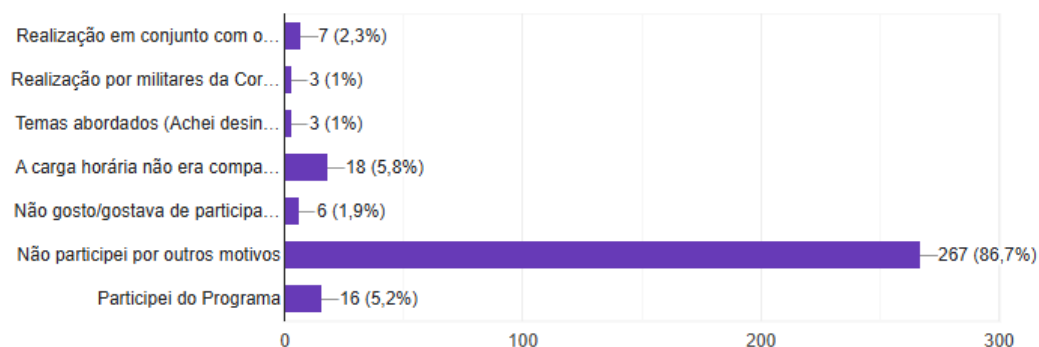
355 respostas



7. Dentre as características do PREPARAR qual ou quais delas fizeram com que você deixasse de participar do Programa? (marque quantas opções quiser)

[Copiar gráfico](#)

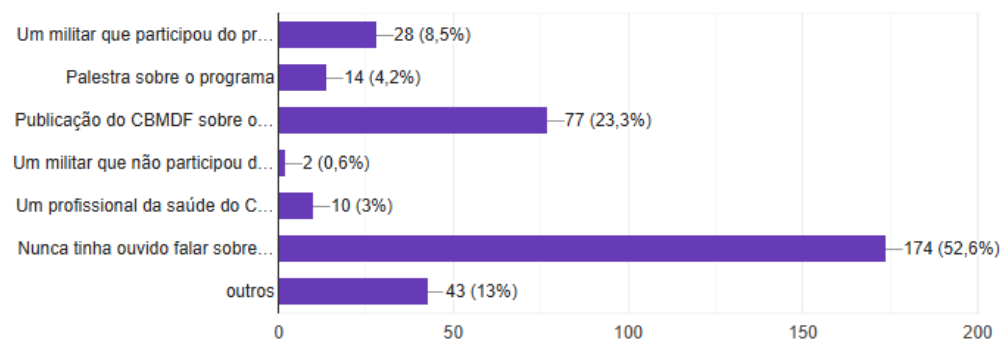
308 respostas



8. Você tomou conhecimento do PREPARAR através de:

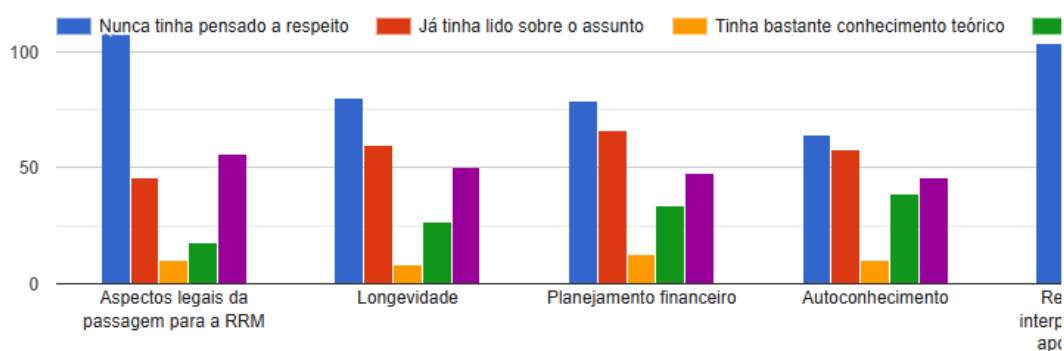
[Copiar gráfico](#)

331 respostas



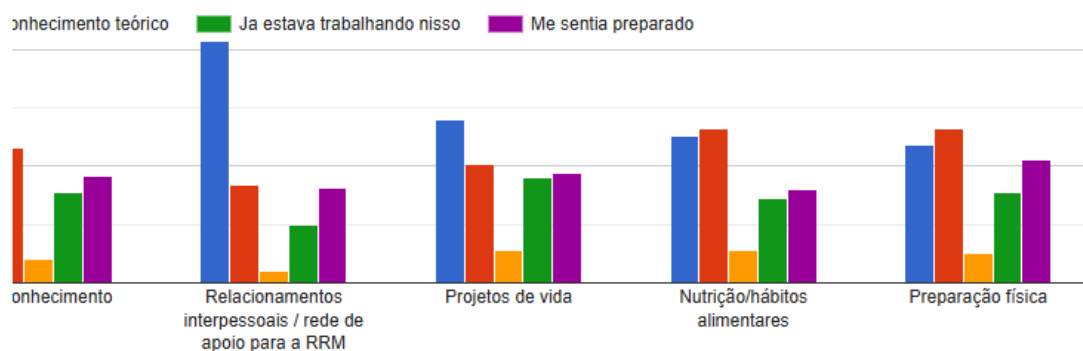
9. Dentre os temas abordados pelo PREPARAR como se classificaria quando estava planejando a sua passagem para a RRM?

[Copiar gráfico](#)



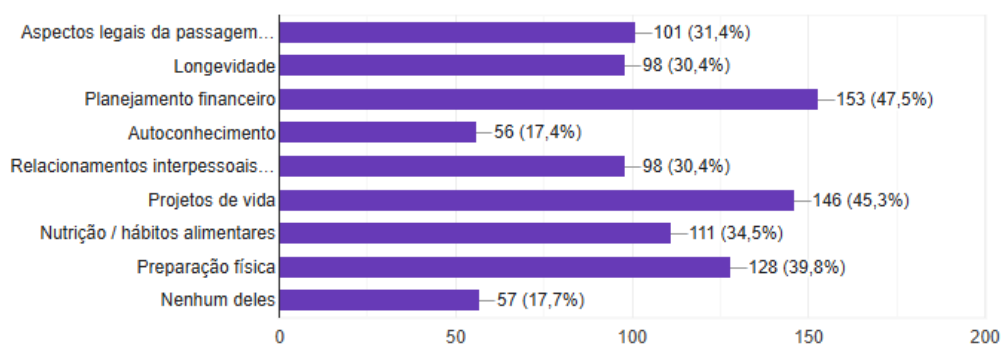


9. Dentre os temas abordados pelo PREPARAR como se classificaria quando estava planejando a sua passagem para a RRM?



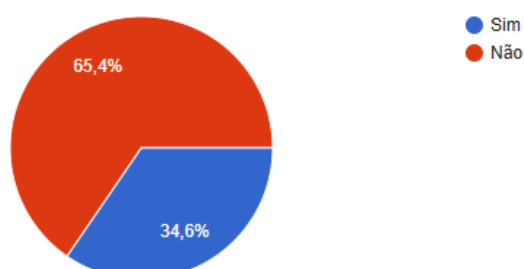
10. Depois de ter enfrentado os desafios da transição para a RRM, para qual ou quais destes temas você acredita que teria sido bom receber orientação adicional?

322 respostas



11. Você possuía outra atividade profissional com a qual pretendia preencher o tempo livre após a passagem para a RRM?

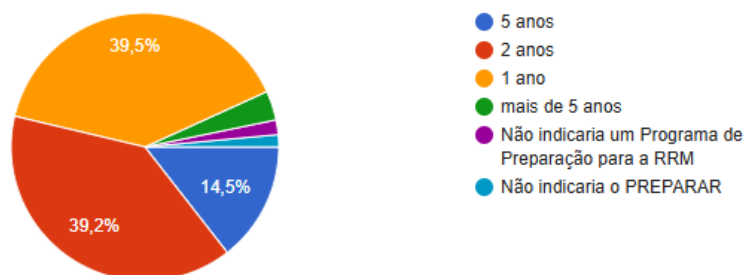
350 respostas



12. Quanto tempo antes da passagem para a RRM você acha que o militar deveria participar de um Programa de Preparação para a RRM?(marque mais de uma, se desejar)

[Copiar gráfico](#)

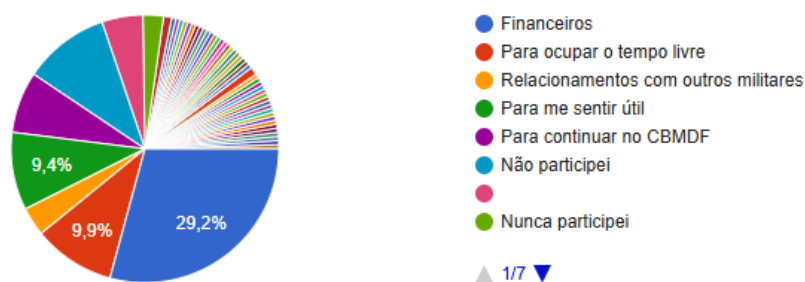
339 respostas



13. Se você participa ou participou do PTTC, qual ou quais destes fatores o motivou a aderir ao Programa?

[Copiar gráfico](#)

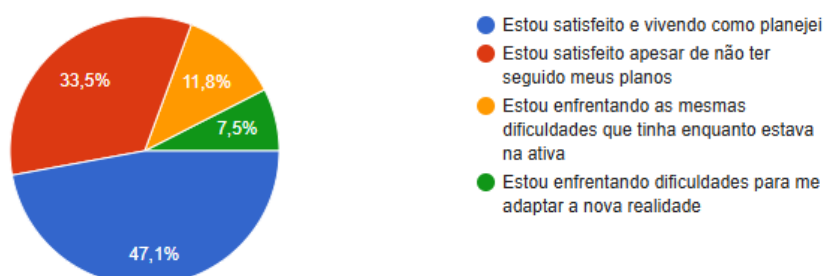
202 respostas



14. Em relação ao seu momento atual na RRM, você diria que:

[Copiar gráfico](#)

346 respostas



15. Você gostaria de fazer alguma sugestão para os coordenadores do PREPARAR?

175 respostas

Não


nao

Como não conheci o programa à época da minha passagem pra reserva que por sinal foi sem nenhum planejamento (supetao), então não tenho sugestões concretas para dar mas acho muito importante esse programa pra ajudar o BM a se planejar em muitos aspectos da vida, antes de passar pra Reserva Remunerada.

Mais divulgação e envio de materiais de apoio durante os anos finais dos militares que irão passar para a RRM

**APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO ENVIADO AOS MILITARES EGRESSOS DO
PREPARAR**

52 respostas

 Ver no app Planilhas


Resumo

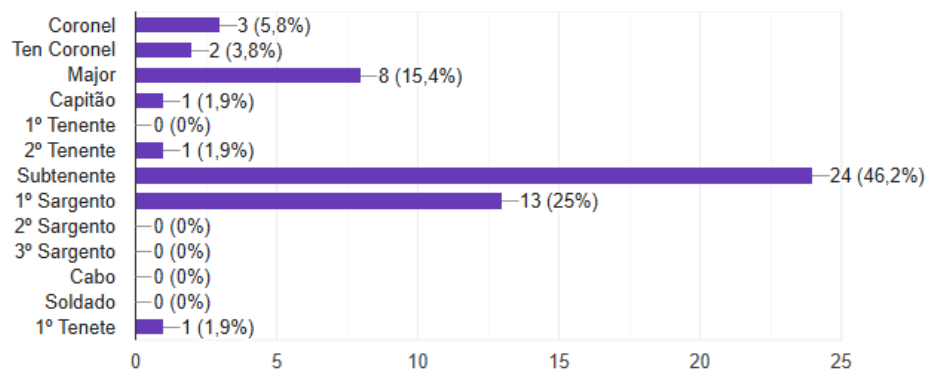
Pergunta

Individual

1. Qual o seu Posto/Graduação?

 Copiar gráfico

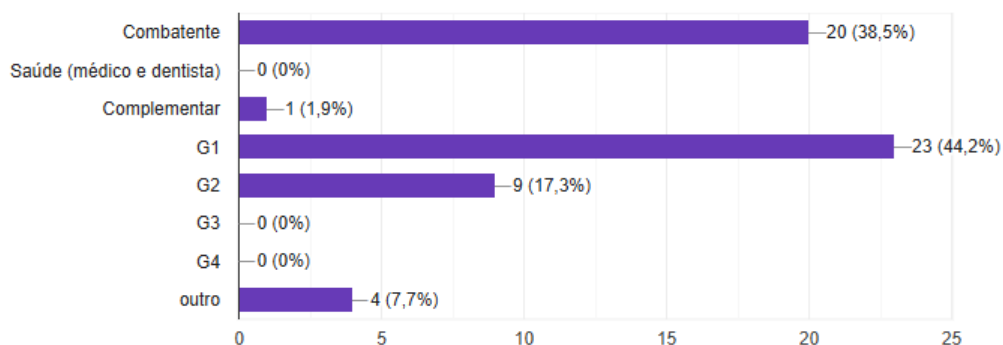
52 respostas



A qual Quadro pertence ou pertencia na ativa?

 Copiar gráfico

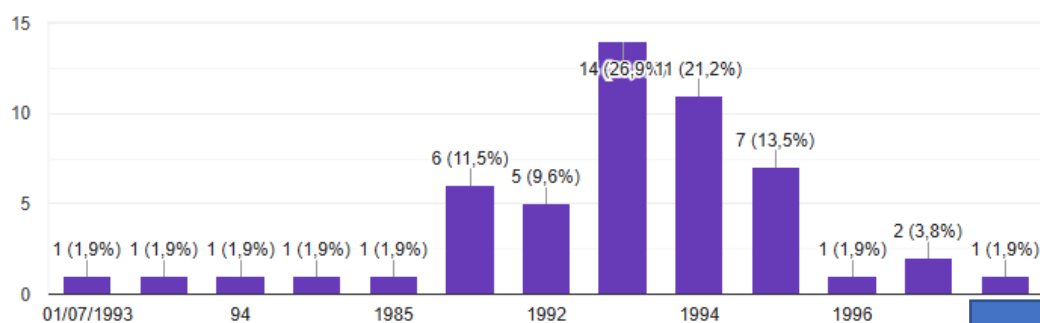
52 respostas



3. Qual o seu ano de ingresso no CBMDF?

 Copiar gráfico

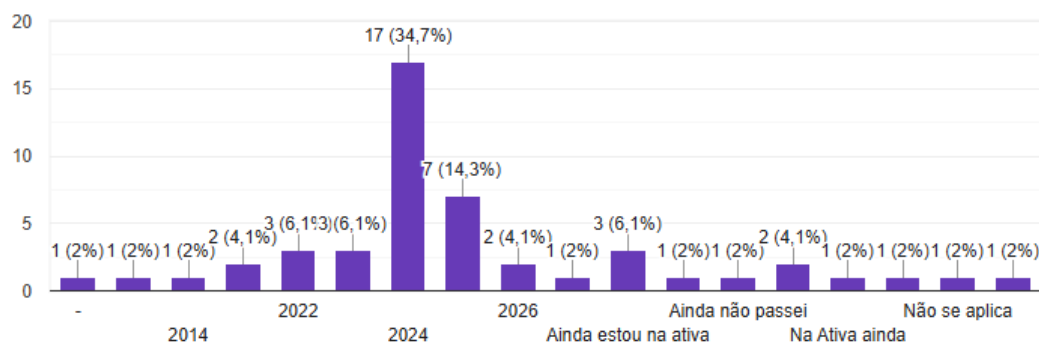
52 respostas



4. Em que ano passou para a RRM?

 Copiar gráfico

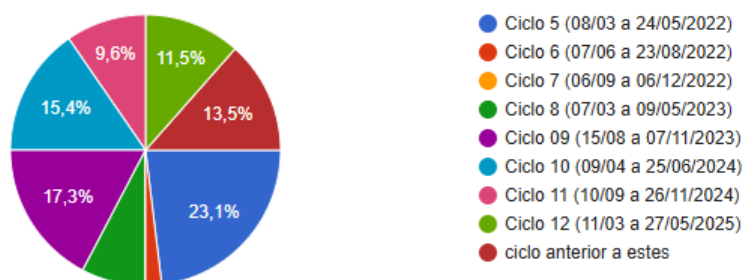
49 respostas



De qual Ciclo do PREPARAR você participou?

 Copiar gráfico

52 respostas

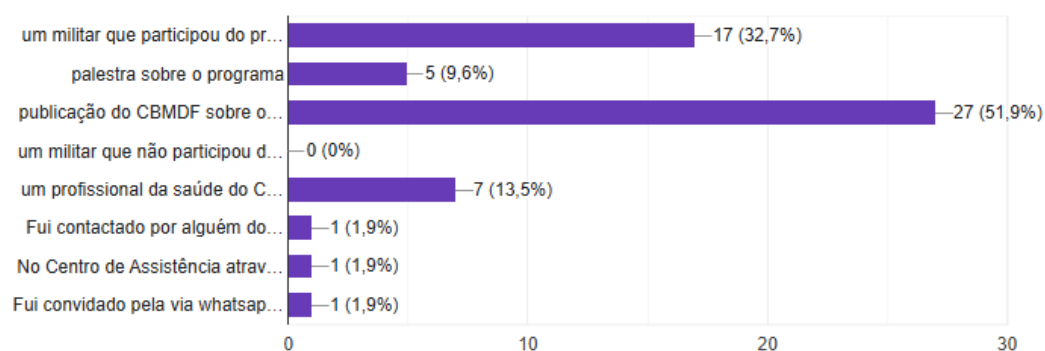


Seção sem título

1. Você tomou conhecimento do PREPARAR através de:

 Copiar gráfico

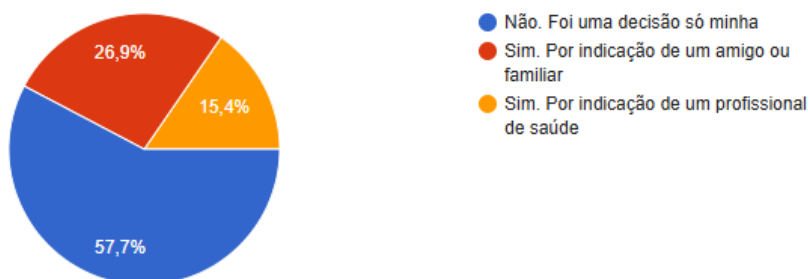
52 respostas



2. Sua busca pelo PREPARAR se deu por sugestão de outra pessoa?

 Copiar gráfico

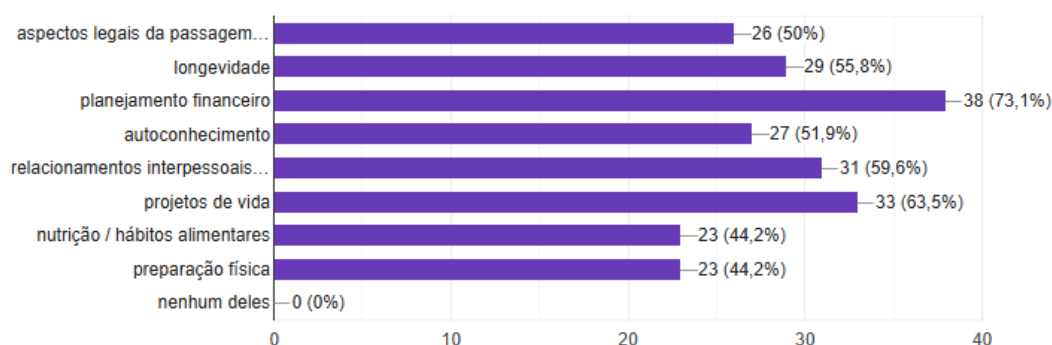
52 respostas



3. Dentre os temas abordados pelo PREPARAR, qual ou quais deles o fizeram se interessar pelo projeto?

 Copiar gráfico

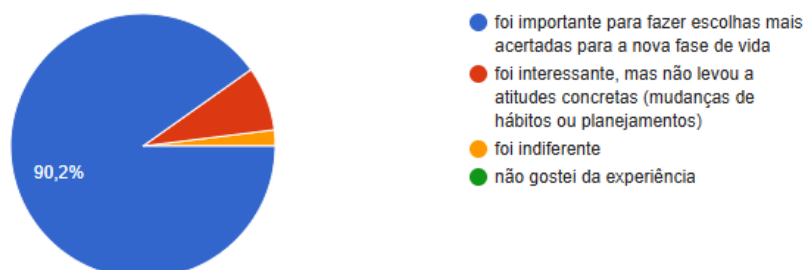
52 respostas



4. Em relação à sua passagem para a RRM você considera que a participação no PREPARAR

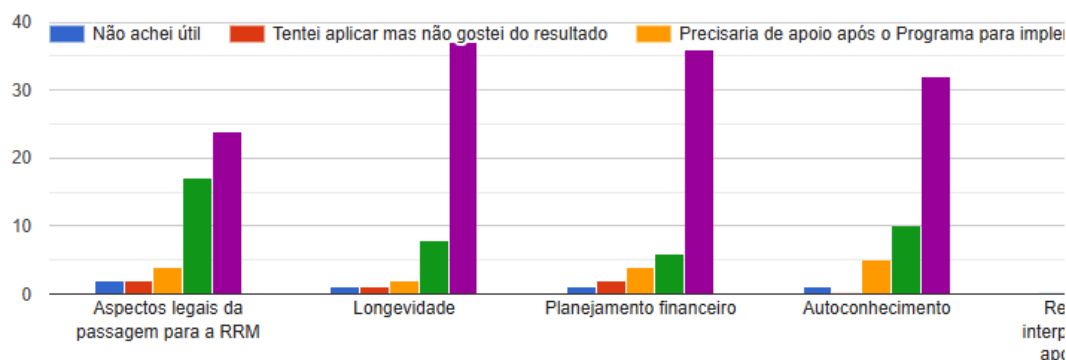
 Copiar gráfico

51 respostas



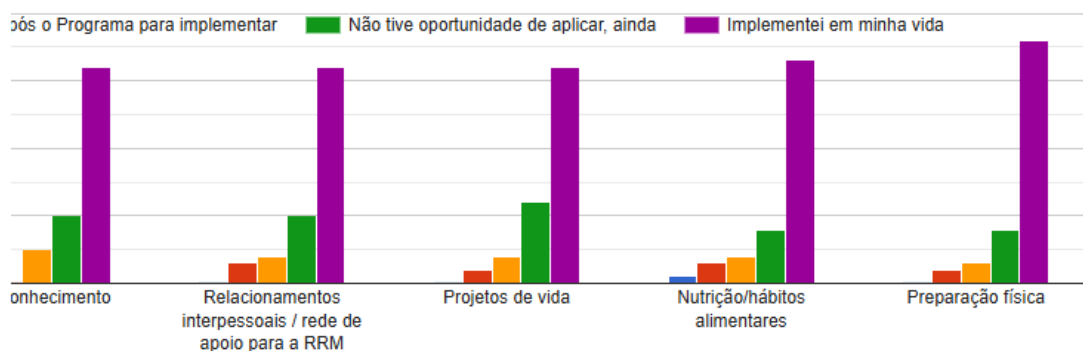
 Copiar gráfico

5. Como você avalia o impacto de cada um dos encontros do Programa na sua rotina, hoje?



 Copiar gráfico

5. Como você avalia o impacto de cada um dos encontros do Programa na sua rotina, hoje?



6. Se possível, compartilhe mudanças na sua rotina ou na sua vida decorrentes da sua experiência no PREPARAR

47 respostas

Alimentação, atividade física, qualidade do sono.

Sim

Cuidar da saúde com bons hábitos

Despertamento para um olhar e atenção ao resgate e estabelecimento de rede de apoio. Nessa área procuro estar mais disponível para encontros e reencontros!

Me senti mais orientado para RRM no programa Preparar

Mas confiança e menos ansiedade com a minha reserva

Me ajudou em muitos aspectos

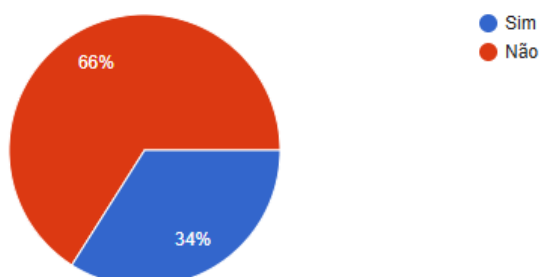
Fazer cursos após RRM.

Diretoria de Inativos. trabalhar . terapia . projetos. programação de viagens

 Copiar gráfico

8. Você possuía outra atividade durante a ativa que continuou a praticar após a passagem para a RRM?

50 respostas



 Copiar gráfico

9. Você indicou ou indicaria o PREPARAR para outros militares?

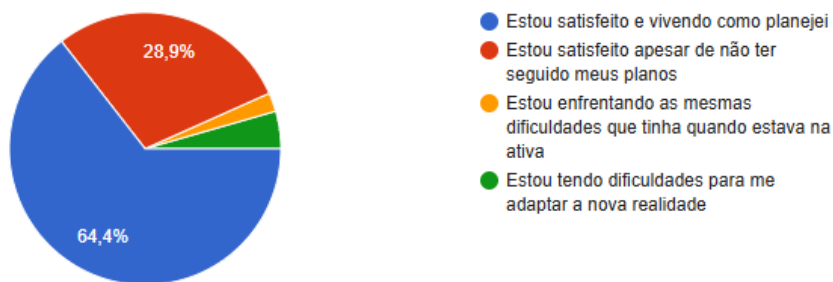
52 respostas



11. Em relação ao seu momento atual na RRM, você diria que:

 Copiar gráfico

45 respostas



12. Você gostaria de fazer alguma sugestão para as próximas turmas do PREPARAR?

40 respostas

Sala melhor com ambiente mais acolhedor, talvez fora do complexo da academia.

Quanto a realização e possível ,poderia ser itinerante junto aos GBM s e setor administrativo

Maior divulgação para obter o maior número de militares

Provavelmente, devido às ferramentas disponíveis à época, foi enfatizado algumas perdas que ocorrem quando da passagem para a reserva, inclusive com relatos de alguns que já estavam na reserva! Creio que faltou apresentação de relatos que e experiências daqueles que conseguiram absorver positivamente as perdas e que estão vivendo muito bem!!!

Precisa mais apoio, parceria com outras instituições.

Continuem ajudando outros que irão para a reserva

Proposta de capacitação, cursos para os RRM.

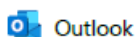
A vida continua, temos que nos sentir úteis e trabalhar a cabeça, terapia

Houve um equívoco na numeração das perguntas do questionário e não existe no formulário enviado aos militares a pergunta 7, nem a pergunta 10.

APÊNDICE D – MENSAGEM ELETRÔNICA DA COORDENAÇÃO DO
PROGRAMA PREPARAR

11/09/2025, 16:00

Email – luciana cosati de carvalho – Outlook



Re: solicitação de informação sobre divulgação do Programa Preparar

De Ivy Araujo <ivy.f.araujo@gmail.com>**Data** Qui, 04/09/2025 12:30**Para** Luciana cosati de carvalho <lucianacosati@hotmail.com>

Boa tarde, TC.

De maneira sistemática, quando da abertura de inscrições para novas turmas do Preparar, publicamos duas notas em Boletim Geral (uma da Diretoria de Saúde que informa o período e a forma de inscrição e outra do Comando-Geral que informa os benefícios ofertados aos militares participantes, como o cumprimento de horas de trabalho mediante o efetivo comparecimento aos encontros). Além disso, encaminhamos notícia para publicação na intranet do CBMDF, publicamos post específico sobre o Programa no instagram da Seção de Saúde Mental e Ocupacional do Centro de Assistência (@sasmo.cbmdf) e disparamos mensagens de whatsapp em grupos de militares dos quais membros da equipe da SASMO fazem parte, solicitando que outros militares encaminhem para seus colegas.

De forma pontual e/ou esporádica, algumas outras iniciativas de divulgação já foram realizadas: envio de mensagens nominais a militares que estivessem com mais de 31 anos de serviço; elaboração de vídeo institucional com depoimento de uma ex-participante e sua divulgação na intranet, no instagram e no whatsapp; palestras específicas sobre preparação para a reserva em quartéis ou eventos institucionais; encaminhamento de notícias para intranet e instagram sobre a conclusão de turmas do Programa; elaboração de cartilha com essa temática e publicação na intranet; bem como menção ao Preparar em outras ações realizadas pela equipe da SASMO (por exemplo, em palestras do Viva Melhor realizadas nos quartéis, turmas do Programa Saúde Financeira e atendimentos individuais).


Respeitosamente,

Cap. QOBM/Compl. Ivy
Psicóloga ClínicaEm qui., 4 de set. de 2025 às 07:31, luciana cosati de carvalho <lucianacosati@hotmail.com> escreveu:

Prezada Cap Ivy,
Com o intuito de obter dados para a realização do trabalho de avaliação do PREPARAR, solicito a gentileza de informar os meios utilizados, pela coordenação deste Programa, para sua divulgação entre os militares do CBMDF.
Cordialmente,
TenCel Luciana Cosati de Carvalho
Ten Cel BM QOS/Dent/00 (CBMERJ)

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO FORNECIDO PELA EQUIPE DO PROGRAMA
PREPARAR

77 respostas

 Ver no app Planilhas
Aceitando respostas

Resumo

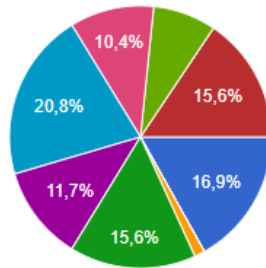
Pergunta

Individual

De qual ciclo você participou?

 Copiar gráfico

77 respostas

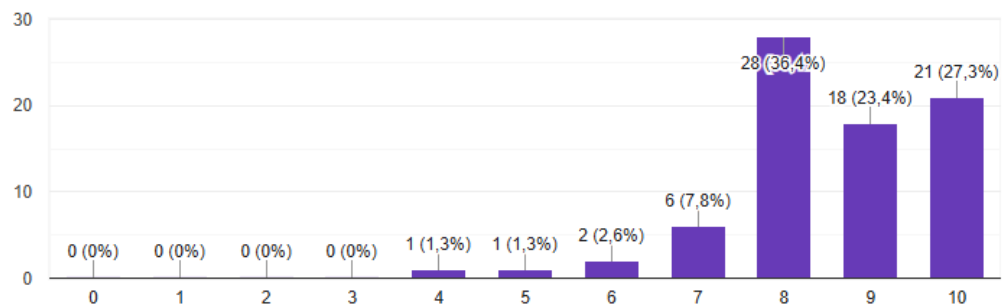


- Ciclo 5 (08/03 a 24/05/2022)
- Ciclo 6
- Ciclo 7 (06/09 a 06/12/2022)
- Ciclo 8 (07/03 a 09/05/2023)
- Ciclo 9 (15/08 a 07/11/2023)
- Ciclo 10 (09/04 a 25/06/2024)
- Ciclo 11 (10/09 a 26/11/2024)
- Ciclo 12 (11/03 a 27/5/2025)
- Ciclo 6 (07/06 a 23/08/2022)


Faça uma autoavaliação da sua participação no Programa. Qual nota você se daria?

 Copiar gráfico

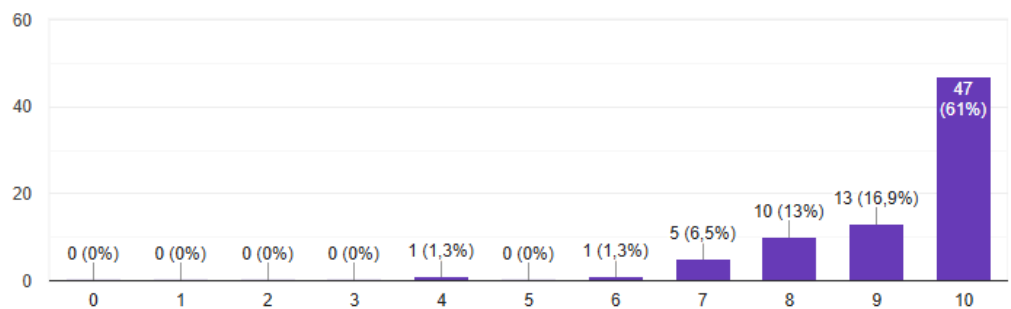
77 respostas



Você considera que o programa atendeu às suas expectativas?

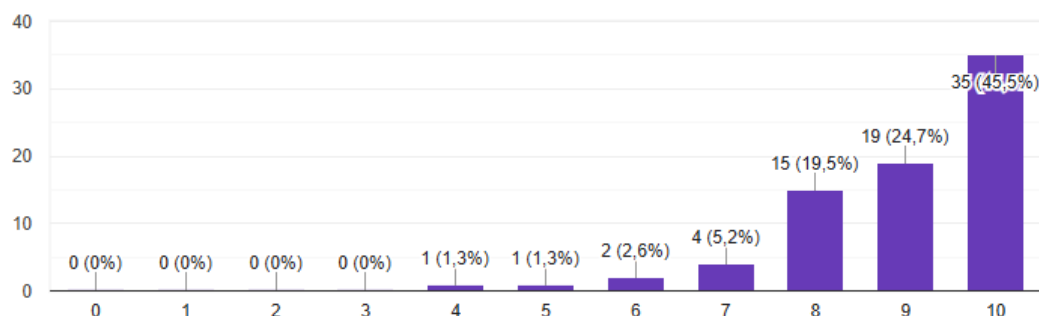
 Copiar gráfico

77 respostas

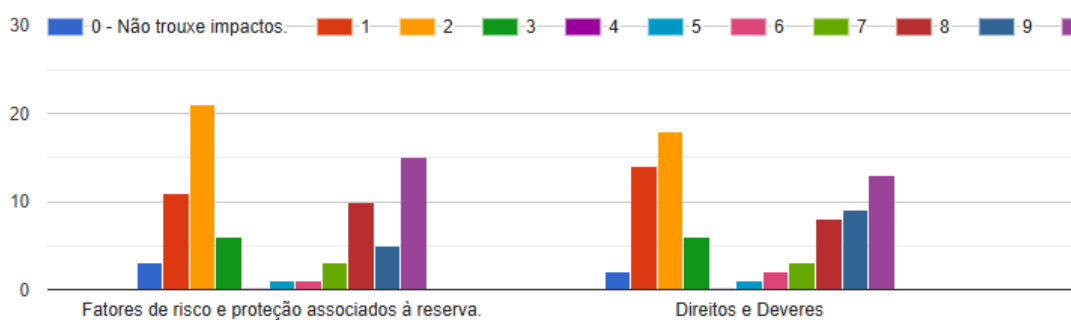


Quanto você considera que o programa o(a) ajudou a estar mais preparado(a) para a reserva? [Copiar gráfico](#)

77 respostas



Como você avalia o impacto de cada um dos encontros do Programa na sua rotina e/ou processo de passagem para a reserva? Considere como impacto tanto as reflexões geradas quanto mudanças de hábitos realizadas. [Copiar gráfico](#)

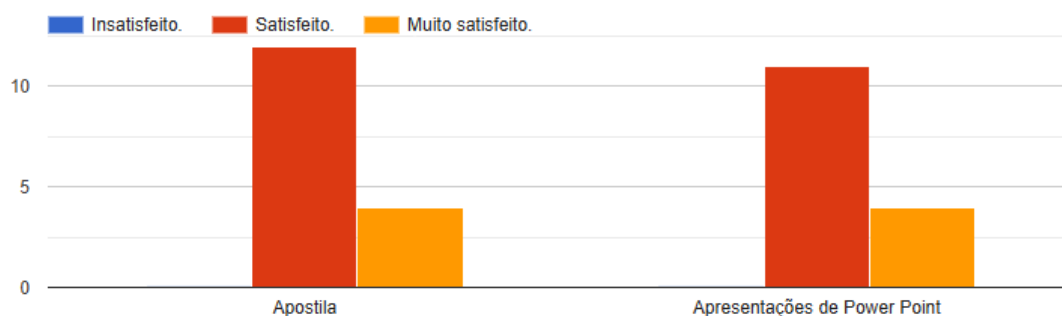


Como você avalia as etapas do programa? [Copiar gráfico](#)



Como você avalia o material utilizado?

 Copiar gráfico



Como podemos melhorar? Utilize o espaço abaixo para registrar comentários, elogios, críticas e/ou sugestões ao Programa Preparar.

69 respostas

Divulgação

Maior divulgação nas mídias sociais, tornar a participação em bg

Muito bom

Um local p os encontros, mais tranquilo, sem muitos barulhos

Acompanhado por um período maior

O Programa supera as expectativas, quero agradecer e parabenizar todos os envolvidos. Temos temas que necessitaram de um tempo extra, minha sugestão, é que alguns encontros sejam em expediente integral.

O programa preparar traz muita reflexão, o que é muito importante para a percepção que devemos ter da fase de transição para a reserva remunerada. Gostei muito.

Incluir um encontro com os familiares dos participantes. Poderia ser uma dinâmica, um bate papo como foi o nosso último encontro na chácara.