

**5ª REGIÃO MILITAR
“REGIÃO HERÓIS DA LAPA”**



**PROGRAMA DE PREPARAÇÃO E APOIO À RESERVA E À
APOSENTADORIA NO ÂMBITO DA 5ª REGIÃO MILITAR (PPREB/5ª
RM)**

**CAPACITAÇÃO EM PLANEJAMENTO PARA A
RESERVA E A APOSENTADORIA (CaPRA)**

**REQUALIFICAÇÃO
PROFISSIONAL/
CONHECIMENTO**

EXERCÍCIO nº 1

Edição 2018

Escala de Mudança de Comportamento em Planejamento para Reserva/Aposentadoria

Nr de Inscrição _____

No questionário a seguir, listamos uma série de atividades que você talvez realize. Sabemos, no entanto, que as pessoas têm diferentes níveis de envolvimento com essas atividades. Por favor, marque com um “X” a opção que melhor representa o seu envolvimento com elas:

	Atividades	Não estou interessado nisso	Venho pensando em fazer algo sobre isto	Estou decidido a fazer algo neste sentido	Comecei a fazer, mas parei	Comecei a fazer a pouco tempo	Já faço isto a bastante tempo
1	Praticar atividade física regularmente						
2	Ter uma alimentação mais saudável						
3	Fazer consultas médicas de check-up						
4	Ter investimentos financeiros para o futuro (p. ex., previdência privada, imóveis, etc.)						
5	Investir tempo na convivência familiar (p. ex., com pais, filhos, irmãos, sobrinhos, entre outros)						
6	Dedicar-me à relação com meu/minha parceiro(a)						
7	Cultivar minhas amizades						
8	Dedicar-me a práticas espirituais ou religiosas (p. ex., oração, meditação, cultos, missas, rituais em grupo, etc.)						
9	Participar de grupos na comunidade (p. ex., artísticos, políticos, esportivos, associações, etc.)						
10	Praticar atividades de lazer (p. ex., futebol, cinema, vôlei, academia, viagem, leitura)						
11	Ter um <i>hobby</i> (p. ex., pintura, fotografia, pescaria, coleção)						
12	Fazer cursos de aperfeiçoamento em minha área						
13	Investir em projetos que possam ser adaptados /executados a partir da aposentadoria						
14	Fazer cursos de aprimoramento em outra área, com vistas a uma segunda carreira						
15	Realizar trabalhos voluntários na comunidade						

Fonte: França, C. L. (2012). *Modelo de intervenção breve para planejamento da aposentadoria: desenvolvimento e avaliação*. Universidade de Brasília: Dissertação de Mestrado.

Programas de Educação para Aposentadoria: como Planejar, Implementar e Avaliar

Sheila Giardini Murta, Cristineide Leandro-França e Juliana Seidl (orgs.)

Sinopsys Editora e Sistemas Ltda.