



Fundo de Solidariedade

### 1. Elementos identificativos

Nome completo \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

C. Postal \_\_\_\_\_ - Localidade \_\_\_\_\_ nº CC \_\_\_\_\_ nº identif de Seg. Social/CNP \_\_\_\_\_

N.º Cédula Profissional \_\_\_\_\_ telf \_\_\_\_\_

<b>ESTADO CIVIL</b>	<input type="checkbox"/> SOLTEIRO	<input type="checkbox"/> CASADO	<input type="checkbox"/> DIVORCIADO
	<input type="checkbox"/> VIÚVO	<input type="checkbox"/> UNIÃO DE FACTO	<input type="checkbox"/> SEPARADO

<b>DESCENDÊNCIA</b>	<input type="checkbox"/> SEM FILHOS	<input type="checkbox"/> COM FILHOS
	<b>Nº. DE FILHOS</b> _____	

<b>SITUAÇÃO PROFISSIONAL (CONDIÇÃO PERANTE O TRABALHO)</b>	<input type="checkbox"/> REFORMADO	EMPREGADO
	<input type="checkbox"/> DESEMPREGADO HÁ _____ M / A	<input type="checkbox"/> ESTÁVEL <input type="checkbox"/> OCASIONAL
		<input type="checkbox"/> OUTRA ESPECIFIQUE: _____

### 2. Objectivos do Plano de Reforma<sup>1</sup>

---

---

---

---

---

---

---

1- Neste item deve ser descrito pelo/a médico/a quais são os seus objectivos com o plano de reforma, como por exemplo: voluntariado nacional ou internacional; gestão do tempo; formação; colaboração com instituições do 3º sector; entre outras.



Fundo de Solidariedade

### 3. Acções do Plano de Reforma<sup>2</sup>

Identificação da  
Acção

\_\_\_\_\_

Duração de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Parceiros Abrangidos

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Entidade responsável

\_\_\_\_\_

2- A preencher pela Assistente Social

### Outros aspectos significativos para o Plano de Reforma Activa



Face ao actual contexto de instabilidade económica e social do nosso país e à experiência e conhecimento adquirido ao longo destes 15 anos de intervenção no Fundo de Solidariedade da Ordem dos Médicos (FSOM), sentiu-se a necessidade de repensar práticas e estratégias de intervenção criando um projecto de intervenção junto dos médicos reformados ou que tenham como projecto a curto prazo a reforma.

A reforma ocupa, actualmente e em média, um quarto da vida da população e implica um conjunto obrigatório de mudanças na vida das pessoas e respectivas famílias, e para as quais não há uma preparação obrigatória. Entre as mudanças mais comuns contam-se o surgimento de algumas doenças, a diminuição das redes sociais e de sociabilidade, assim como o aumento exponencial do tempo livre. Todos estes factores conjugados podem conduzir as pessoas ao isolamento e potenciar o sentimento de tristeza e a exclusão social das mesmas.

Mas a reforma é uma etapa de vida que deve ser encarada de forma positiva e enfrentada como o início de uma etapa do ciclo de vida. O modo como se prepara a reforma poderá determinar a forma como se percebe esta nova etapa de vida sendo que a criação de um projecto de vida pós-carreira é imprescindível para a continuação de uma vida activa e saudável.