

## A PREPARAÇÃO DO TRABALHADOR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL APÓS A APOSENTADORIA

Elisete Aparecida Queiroz<sup>1</sup>, Maria Aparecida Ramires Zulian

UNIVAP, Faculdade das Ciências da Saúde, Terapia Ocupacional, Av. Shishima Hifumi, 2911 – Urbanova – 12244-000 – São José dos Campos – SP, [elise\\_to2008@yahoo.com.br](mailto:elise_to2008@yahoo.com.br), [marizuli@univap.br](mailto:marizuli@univap.br)

**Resumo**– De acordo com Guillerrman (apud Emiliano, 2001), a aposentadoria consiste na “brusca passagem de um contrato e preparado (organizado em torno do trabalho) para um tempo livre e pode resultar em uma verdadeira desorientação temporal” devido ao fato do aposentado esbarrar com o preconceito da sociedade, família, entre outros. Falar em aposentadoria, implica pensar em mudanças na dinâmica de um ciclo pessoal, sócio-cultural e econômico do sujeito. Isso nos faz sonhar com a possibilidade de propor um programa para aposentadoria que ofereça uma preparação para o indivíduo, assim como a conscientização dos familiares e sociedade como um todo, buscando refletir sobre o papel desempenhado pelo terapeuta ocupacional neste campo de atuação, de maneira a validar esse aposentado por tudo que trabalhou, pela família que formou e pelo que ele ainda poderá ser, gozando de saúde mental, física e, principalmente promover sua autonomia e independência.

**Palavras-chave:** envelhecimento, aposentadoria, saúde, família, qualidade de vida.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde.

### Introdução

Assim como no mundo, o Brasil também é um país que está envelhecendo e isto está fazendo com que a sociedade e principalmente as pessoas que têm uma maior expectativa de vida comecem a pensar e questionar o que fazer com essa fatia expressiva de tempo livre que esse período, após a aposentadoria, lhes oferece. Alguns desses aposentados ainda têm energia, disposição e saúde para o desafio ao novo e tentam se organizar para dedicar-se a antigos sonhos e projetos “esquecidos”, tal como terminar ou começar a faculdade ou, até mesmo, praticar uma segunda profissão que, em outros tempos, era simplesmente um “hobby” ou um complemento de renda e, hoje, para a maioria, torna-se a profissão principal. Os motivos podem ser diversos, desde a necessidade de sentir-se útil, não se acostumar a ficar em casa ou até mesmo a real necessidade econômica.

Podemos observar através da mídia de telejornais e revistas, como nos chama a atenção o artigo de Sá (2006), que alguns empresários já se preocupam com esta questão, oferecendo algumas oportunidades no mercado de trabalho. Dessa forma, destacam e valorizam essa nova e especial população e suas características como responsabilidade, pontualidade, suas experiências, enfim, uma bagagem muito rica que poderá ser utilizada nas atividades por eles realizadas. Mas também podemos perceber que, mesmo assim, é muito pouco, e que a sociedade brasileira ainda não está preparada para receber esta população, que cresce gradualmente e, nem tão pouco, para

absorver e suprir todas as necessidades e problemáticas que esta fase promove. Até onde foi pesquisado, podemos observar que não há nenhum registro da existência de um programa que prepare tanto o aposentado quanto seus familiares, sociedade e mercado de trabalho para o momento em que esta etapa se fizer presente.

Apesar da boa vontade de alguns, acreditamos que a sociedade brasileira de um modo geral necessita, com uma certa urgência, preocupar-se mais com a organização e preparação para o envelhecimento, bem como, receber a nova população de idosos aposentados. Com isso, proporcionará mais oportunidades de ação nos variados níveis: social, pessoal e econômico, pois é muito importante que o indivíduo, ao envelhecer, continue sentindo-se útil, produtivo e capaz de interagir com o novo meio em que está sendo inserido, levando seus conhecimentos e vivências, dividindo-os com outros. Em contrapartida, poderá promover-se tanto economicamente como social e emocionalmente, sem sentir que é um peso para si ou estorvo para outros, devido a encontrar-se “improdutivo” ou “excluído”, e não ter mais o status social e nem mais ocupar o lugar que no passado conquistou.

Isto nos faz pensar e sonhar em elaborar um projeto de um Programa de Aposentadoria que esteja relacionado a um processo de autoconhecimento do indivíduo aposentado e com as suas necessidades, visando o aproveitamento da ociosidade-tédio-solidão para o criativo-positivo-relaxante-prazeroso e, por que também não dizer, lucrativo, mas acima de tudo,

saudável e feliz. Um programa que trabalhe não só as problemáticas na pós-aposentadoria, mas também a prevenção destas, priorizando a saúde do indivíduo de uma maneira geral.

De acordo com Giullerrman (apud Emiliano, 2001), a aposentadoria consiste na “brusca passagem de um contrato e preparado (organizado em torno do trabalho) para um tempo livre e pode resultar em uma verdadeira desorientação temporal”. Partindo deste pressuposto, mais uma vez concordamos que é uma etapa que necessita de preparação, pois exige uma orientação mental e social que a maioria das pessoas não possui. Para a maioria, ela coincide com a presença do envelhecimento. Sendo assim, esses dois elementos somados tornam-se um marco de mudança na dinâmica da vida do aposentado, bem como no seu contexto familiar, no qual, na maioria dos casos, desempenha o papel de “viga-mestre”. Assim, falar em aposentadoria implica também em pensar em um ciclo de evolução familiar, tendo em vista que, tanto no passado quanto no presente, os relacionamentos familiares desempenham papel importantíssimo, uma vez que promovem ao aposentado um ambiente harmonioso e propício, no qual irá desempenhar diversos papéis, de modo a prevenir que este período venha ser paralisante. Para muitos a auto-imagem está relacionada ao trabalho e, ao parar de desempenhar esta função, podem desenvolver um sentimento de frustração, inutilidade, julgando não serem mais necessários aos outros.

Tem se observado que para a maioria das mulheres, segundo Debetir (1999), ao se encontrar nesta nova etapa, é mais fácil seguir em frente, devido a sua peculiar característica em aprender rapidamente a diversificar seus papéis. Acostumadas a sofrer com inúmeros preconceitos ao longo da vida, como por exemplo, receber salários mais baixos, ocupar cargos menos importantes, entre outros, nos dá a impressão que desenvolveram uma imunidade física e “emocional,” que as tornam mais fortes para lidar em situações adversas. Mas, para o homem, essa reorganização do tempo é mais perplexa e severa, apesar de sempre terem usufruído de “vantagens” em relação as mulheres, em vários aspectos, como nos mostra a história.

Uma das grandes ameaças para o aposentado é a solidão. É necessário que seja acolhido de maneira a validar o significado de sua presença por tudo que viveu, pela família que formou e pela contribuição que poderá oferecer através das atividades que virá desempenhar.

Esta fase pode-se caracterizar como um período de grandes possibilidades de

realizações para o lazer e investimento pessoal, mas a maneira que cada um irá se relacionar com os novos acontecimentos dependerá de diferentes aspectos ligados à sua auto-estima e seu autoconceito, que estão principalmente ligados às experiências familiares vividas no passado e presente.

Segundo Hillman (apud Emiliano, 2001), é “na teia relacional onde as velhas relações têm uma vitalidade que apóia a vida; sem ela é mais difícil sobreviver”. Pressupondo esta verdade, é na família que as pessoas podem encontrar recurso e sustentação para viver esta fase de desorganização dos sonhos, perdas e realidade de forma mais confortável, acolhedora, afetiva, criativa e eficaz. Porém, compreende-se que esse núcleo também necessita de ajuda, no sentido de orientação, quanto a uma preparação mais embasada, oferecendo mais recursos para que possa conseguir desempenhar um papel de tal peso e responsabilidade com mais consciência e fluidez. Dessa forma, será possível evitar maiores choques e traumas no contexto familiar para acolher aquele que a vida toda os acolheu e lhes deu guarita.

Acredita-se que ao oferecer um Programa de Preparação para Aposentados e estendê-lo aos familiares, esta fase será vivenciada por todos com maior produtividade, suavidade, felicidade e principalmente com mais saúde física e mental.

Portanto, esta pesquisa busca: a) conhecer o processo de aposentadoria, seus benefícios, problemáticas e, os reflexos destes na vida do indivíduo aposentado e sociedade em geral; b) refletir o papel desenvolvido pelo Terapeuta Ocupacional neste campo de atuação, c) propor projetos de implementação de Programas para a Preparação da Aposentadoria e, a implantação destes, nas diversas empresas privadas e/ou municipais e estaduais e por que não dizer, mesmo acreditando que seja utopia, em todo o Brasil.

## Metodologia

Foi realizada revisão bibliográfica descritiva através de coletas de dados registrados em livros, trabalhos de graduações, pós-graduações, especializações, artigos, sites, mídias em geral, entre outros, referente aos estudos e projetos já existentes na área até o presente momento.

## Resultados

Através desta pesquisa, pôde-se observar que os autores consultados, deixaram evidente que concordam em um ponto em comum quando mencionam que esta fase pós-aposentadoria, é um período onde o indivíduo necessita de uma

reestruturação global, devido às mudanças que sofre na evolução de sua vida pessoal, familiar, social e, principalmente uma reorganização psicoemocional. Espera-se, entretanto, ter levantado elementos importantes e convincentes para auxiliar no aprofundamento de estudos teóricos advindos e compreensão da realidade das pessoas que vivenciam este complexo processo. Acredita-se que os materiais e conhecimentos adquiridos nesta pesquisa, venham colaborar, para iniciar a elaboração de possíveis projetos de implementação de um Programa de Preparação Para Aposentadoria, através do qual venha promover a preparação do indivíduo, bem como o contexto em que está inserido, no que diz respeito à dinâmica das mudanças ocasionadas por este processo, no período de vida pós aposentadoria.

### Discussão

Após leitura e registros de dados coletados nesta pesquisa, Sá (2008) e Capaverd (2003), pode-se acreditar que essa dinâmica do processo de aposentadoria começa quando se inicia a vida produtiva, ou seja, quando o indivíduo começa a trabalhar efetivamente. Este processo se desenvolve na vida do sujeito devido à necessidade natural que este tem em viabilizar os recursos necessários, inicialmente básicos, para sua própria sobrevivência e, posteriormente para os seus dependentes, ao se tornar provedor após estabelecer família própria. Dessa forma, o indivíduo envolve-se profundamente nesse processo, tornando se, na maioria dos casos, alienados, de tal maneira que sua vida praticamente se restringe ao trabalho e as suas exigências, para se manter vinculado ao emprego por tempo prolongado, preferencialmente até a tão esperada aposentadoria chegar. Contudo os registros mostram que por mais que esse sujeito se programe e se organize, não tem a menor noção do que significa o período após a aposentadoria, assim como todos os conflitos que o acompanham. Isto ocorre devido ao fato de não estar preparado para esse momento ímpar, pois, geralmente, as pessoas esquecem de se preparar emocionalmente, uma vez que sua visão é limitada a se precaver somente financeiramente, tentando, apenas, fazer um “pé-de-meia” bem gordo e suficiente para suprir suas necessidades até que finde sua vida. Com isso, esquece-se do preparo psicológico para promover seu equilíbrio e saúde mental em todo esse percurso, inclusive o momento da aposentadoria. Assim, pôde-se observar que, ao oferecer ao trabalhador um programa de preparação global para a aposentadoria, seja pelo governo ou pelas próprias empresas, desde

sua efetivação no trabalho até o dia de sua aposentadoria, poderia ser muito preventivo, significativo e eficaz, tanto para a empresa quanto para os trabalhadores. A aposentadoria remete-nos a um marco de mudanças, tanto no que diz respeito à dinâmica de vida pessoal do trabalhador, quanto à dinâmica operacional da empresa, que deverá continuar, agora, sem o seu experiente e sempre presente funcionário. Desta forma, promovendo um trânsito de mão dupla, para este processo, todos os envolvidos serão contemplados.

### Conclusão

Através das pesquisas realizadas sobre a aposentadoria e suas problemáticas, pôde-se observar o aumento da expectativa de vida das pessoas e o aumento de indivíduos aposentados. O reflexo disso tem repercutido na dinâmica da vida pessoal do sujeito e seus familiares, o que faz lembrar que ao ler Capaverde (2003), quando menciona sobre a velocidade do aumento dessa população, observa-se a necessidade de diversas intervenções, no que diz respeito a saúde, reinserção no mercado de trabalho e medidas sociais que promovam e garantam qualidade de vida futura para esses candidatos à aposentadoria, que na maioria já são idosos. Na tentativa de encontrar um caminho de estratégias que possa vir a promover uma aposentadoria saudável “genericamente”, visa-se, através deste trabalho, oferecer uma pequena, porém, consciente contribuição à sociedade.

### Referências

- BRANT, L. C; GORNEZ, C. M. O Sofrimento e seus Destinos na Gestão do Trabalho. **Rev. Ciênc. e Saúde Coletiva** v.10 n.4, Rio de Janeiro out/ dez.,2005.  
Disponível em: [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232005000400017&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232005000400017&script=sci_arttext)  
Acesso em: 20 ago. 2007
- CAPAVERDE, L. Trabalho e Aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. **Rev.Virtual Textos & Contextos**. n. 2, dez.2003.  
Disponível em: <http://revistas.pucrs.br/fzva/ojs/index.php/fas/article/viewFile/957/737>  
Acesso em 24 jan.2008
- DEBETIR, E. MONTEIRO, L. A. S. Qualidade de vida e a Preparação para a Aposentadoria

Disponível em:  
<http://anpad.org.br/enanpad/1999/dwn/enanpad1999-rh-12.pdf>  
Acesso: fev.2008

EMILIANO, N. Terapeuta da Família e Assistente Social. O Idoso e a Família. Aposentadoria homepage: Pensando em Família.  
Disponível em: <http://www.portalfamilia.org>.  
Acesso em: 12 jul. 2007

- LEITE, V. M. M, et al. Depressão e Envelhecimento: estudo nos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. **Rev. Bras. de Saúde Materno Infantil.** v.6,n.1, Recife,mar,2006. Brasil. Disponível em:  
[www.scielo.br/pdf/rbsmi/v6n1/a04v6n1.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v6n1/a04v6n1.pdf)  
Acesso em: 22 mar. 2007

SÁ, P.M.M.V. O Idoso e o Mercado de Trabalho, fev.2006. Disponível em:  
**sqvisaTCC1\doutorgate - Saúde e Qualidade de Vida - O Idoso no Mercado.mht**  
Acesso em: 24 jan.2008.