

Cynthia de Fátima Porto Araujo Chagas

I Módulo
Aposentadoria um Novo Tempo

***Programa de Preparação
para a Aposentadoria***

PPA

Um novo olhar para a aposentadoria



Secretaria de
Administração



PERNAMBUCO
GOVERNO DO ESTADO

EXPEDIENTE

Governador de Pernambuco
Paulo Henrique Saraiva Câmara

Vice-governadora de Pernambuco
Luciana Barbosa de Oliveira Santos

•

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO

Secretária
Marília Raquel Simões Lins

Secretário Executivo
Cirilo José Cabral Holanda Cavalcante

Diretora do CEFOSPE
Analúcia Mota Vianna Cabral

Coordenação de Educação Corporativa
Priscila Viana Canto Matos

Chefe da Unidade de Coordenação Pedagógica
Marilene Cordeiro Barbosa Borges

Autora
Cynthia de Fátima Porto Araujo Chagas

Revisão de Língua Portuguesa
Ísis Vieira da Silva

Diagramação
Sandra Cristina da Silva

•

Material produzido pelo Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual – CEFOSPE

MARÇO, 2022 (1ª. ed.)

Ficha catalográfica elaborada pela BPE

C433p Chagas, Cynthia de Fátima Porto Araújo
Programa de preparação para a aposentadoria - PPA : I módulo : aposentadoria um novo tempo / Cynthia de Fátima Porto Araújo Chagas. – Recife : Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual, 2022.

37f. : il.

Inclui referências.

Inclui currículo da autora.

Material produzido pelo Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual – CEFOSPE.

1. APOSENTADORIA – ASPECTOS PSICOLÓGICOS – ESTUDO E ENSINO. 2. APOSENTADORIA – ASPECTOS SOCIAIS – ESTUDO E ENSINO. 3. APOSENTADOS – RELAÇÕES COM A FAMÍLIA. 4. APOSENTADOS – CONDIÇÕES SOCIAIS. I. Título.

CDD 331.25

CDU 306.38

PeR – BPE 22-038

Sumário

Introdução	5
1. A centralidade do trabalho na vida do homem	6
Trabalho como organizador da vida humana	6
Consequências psicológicas e sociais advindas com a aposentadoria e as alterações da identidade.....	9
2. Quando a aposentadoria coincide com o envelhecimento	12
Mudanças tecnológicas, aumento da expectativa de vida e repercussões na definição da “Nova Aposentadoria”	12
3. Aposentadoria: Crise ou Liberdade	18
Fatores de risco e condicionantes de bem-estar: condições pessoais, condições psicológicas e sociais, condições organizacionais	19
Buscando Novas referências.....	22
4. Como se antecipar ao futuro na perspectiva de bem-estar na aposentadoria	24
Tempo livre, família, Redes de apoio.....	24
5. A aposentadoria como elemento de alteração nos relacionamentos	25
6. Mudanças na rotina familiar advindas da aposentadoria	27
7. Os Ganhos advindos em manutenção e ampliação de laços afetivos	29
8. Reconhecendo novos pontos de Referência/identificando projetos de futuro.....	31
Referências	36
Sobre a autora.....	38

Introdução

A expectativa de vida da população no Brasil vem aumentando, segundo o IBGE (2010). Os avanços da Ciência, com o desenvolvimento de medicamentos e formas de conhecimento e tratamento das doenças, e também da tecnologia aplicada à saúde foram fundamentais para a longevidade das pessoas nos séculos XX e XXI.

Hoje temos um aumento de pessoas na faixa etária acima de 60 anos, e com isso, surge a necessidade de Políticas Públicas que atendam e possibilitem uma melhor Qualidade de Vida para esta população. O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 01 de outubro de 2003), Art. 28 e a Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842 de 04 de janeiro de 1994), Art. 10 apresentam nestes artigos a necessidade de criação e desenvolvimento de Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) nas instituições públicas e privadas como direito da pessoa idosa e também para a promoção do envelhecimento saudável.

A Aposentadoria é uma etapa importante da vida das pessoas que realizaram uma trajetória de anos de trabalho e dedicação às atividades laborais. As mudanças que acontecem na rotina diária, uso do tempo, na identidade e autoestima, formas de permanecer em casa e nas relações com os familiares, dentre outras, são consequências sociais e psicológicas decorrentes da aposentadoria, que podem causar desequilíbrio emocional com quadros de ansiedade e depressão, que precisam ser prevenidos.

A Preparação Para Aposentadoria se constitui uma ação preventiva de saúde, possibilitando reflexões para um redirecionamento na vida dos que estão para se aposentar do trabalho. Criar possibilidades de reflexão para continuar a viver e novos Projetos de Vida!

1. A centralidade do trabalho na vida do homem

Trabalho como organizador da vida humana

Trabalho é a atividade física ou intelectual com o objetivo de transformar ou produzir algo e está associado à perda da liberdade. A palavra trabalho se origina do latim TRIPALIUM, instrumento de tortura em Roma nos fins do século VI. E mesmo antes de estar associado a este instrumento de tortura medieval trabalhar significava perda da liberdade.

O trabalho é o organizador temporal na vida das pessoas que planejam as atividades diárias de acordo com a disponibilidade de tempo fora do horário de trabalho.

Ao longo dos anos dedicados ao trabalho, temos horários rígidos a serem cumpridos onde buscamos encaixar as atividades pessoais diversas de modo a não comprometer a execução das tarefas laborais. Atividades e compromissos pessoais, cuidados com a saúde e até o lazer são realizados de acordo com a agenda de trabalho.

Planejar uma nova rotina é fundamental para uma qualidade de vida satisfatória diante da perspectiva de entrada na fase de aposentadoria. Veja Figura 01.



Figura 01: Quando vou me aposentar?
Fonte: sindigraficos (2021)

Vamos preencher abaixo uma Agenda de 7 dias com as suas atividades atuais.

	AGENDA ATUAL						
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Figura 02: Agenda atual
Fonte: A autora (2022)

Trabalhamos para suprir as nossas necessidades; mas também pelo prazer em realizar algo, ou seja, o significado do trabalho pode estar vinculado a vários aspectos subjetivos e a sua representação é única para cada um, conforme Figura 03.

A remuneração paga pelo exercício de atividade laboral é apenas um dos aspectos que podemos observar. São também atribuídos ao significado e motivação para o trabalho reconhecimento, sentimento de ser útil, colaboração para o desenvolvimento de pessoas ou de tecnologia, gratidão, dentre outros. Enfim, sentimentos atribuídos à atividade laboral de acordo com o papel que cada um exerce na sociedade.



Figura 03: Satisfação no trabalho
Fonte: PNG (2021)

Ex.: Um professor pode sentir um prazer enorme em lecionar aulas, observando o desenvolvimento intelectual dos alunos, assim como, a gratidão e reconhecimento do valor do seu trabalho pelos alunos, e isto o motiva a realização do seu trabalho diário.

Segundo Maslow, as necessidades humanas são as seguintes, ilustradas na Figura 04 abaixo:



Figura 04: Pirâmide de Maslow
Fonte: PASSEIDIRETO (2021)

Ex.: As necessidades fisiológicas são as básicas e prioritárias que devem ser atendidas e estão vinculadas à sobrevivência.

Podem ser observadas as necessidades humanas relacionadas ao trabalho e fora deste, como mostra a figura 05 abaixo.



Figura 05: Pirâmide das necessidades Maslow
Fonte: PINTEREST (2021)

Ex.: Uma pessoa ao se aposentar pode sentir a necessidade de buscar satisfação em relação ao crescimento pessoal, buscando realizar cursos ou participar de grupos de estudo para um aprendizado de um novo idioma, instrumento musical ou em outra área de conhecimento.

Consequências psicológicas e sociais advindas com a aposentadoria e as alterações da identidade

De acordo com Guillerman, a **aposentadoria** consiste na “*brusca passagem de um tempo contratado e preparado (organizado em torno do trabalho) para um tempo livre e pode resultar em uma verdadeira desorientação temporal*).



Figura 06: Aposentadoria
Fonte: ASMETRO (2021)

A aposentadoria pode desencadear um desequilíbrio emocional com consequências psicológicas e sociais, pois ocorre uma ruptura brusca de um tempo de trabalho e atividades para outro de um tempo livre de compromissos e que requer adaptação para esta nova fase de vida, conforme ilustra a Figura 06.

Podem surgir medo da solidão, baixa autoestima, sentimento de inutilidade, descuido com a alimentação e com a aparência, como mostra a Figura 07. A baixa autoestima desencadeada pela perda do status do trabalho e das relações sociais existentes no ambiente laboral.



Figura 07: Solidão
Fonte: CATRACALIVRE (2021)

O envelhecimento e os significados atribuídos pela sociedade capitalista ao valorizar a produção de bens de consumo, vai gerar um significado para envelhecer associado a ser descartável do processo produtivo, que ao coincidir com a fase da aposentadoria pode desencadear sentimentos de inutilidade e perda de função. Ver Figura 07.

O trabalho é incorporado na nossa identidade social, com atribuição de um status que interfere na autoestima pessoal. O trabalho que realizamos nos identifica e através deste nos percebemos importantes, com poder para tomar decisões e nos sentimos valorizados.

O Crachá que é uma identidade funcional, é assimilado como identidade pessoal, e com a chegada da aposentadoria do trabalho, pode gerar crise, sentimentos de perdas e questionamentos sobre a identidade daqui para frente. A reflexão sobre outros papéis sociais realizados na família e na sociedade se torna fundamental para auxiliar na nova percepção de si mesmo.

O afastamento do ambiente de trabalho também vai gerar mudanças nas relações interpessoais com os colegas de trabalho, pois a rotina diária e convivência serão alteradas. Esse afastamento do convívio com os colegas de trabalho pode trazer tristeza, desânimo, falta de comunicação e solidão, que podem desencadear repercussões para a saúde física e psíquica, diminuição da memória, declínio das funções cognitivas, falta de cuidados pessoais como a alimentação, aparência, higiene corporal, e com isso, uma baixa autoestima, desnutrição ou obesidade, dependência de medicações ou álcool.

A solidão é uma grande ameaça para o aposentado. A partir da aposentadoria também são confrontados novos papéis na família, a percepção de não se sentir útil, deixar de ser produtivo, o envelhecimento e suas limitações. Será necessário um período de adaptação para reencontrar um equilíbrio e viver de forma satisfatória esta nova etapa de vida.

2. Quando a aposentadoria coincide com o envelhecimento

Mudanças tecnológicas, aumento da expectativa de vida e repercussões na definição da “Nova Aposentadoria”

A fase de aposentadoria coincide com o envelhecimento, no sentido cronológico, o que pode levar a associação com finitude da vida, inutilidade e falta de perspectivas e planos para seguir vivendo.

O envelhecimento é “um processo multidimensional que resulta da interação de fatores biológicos, psicoemocionais e socioculturais.” (SALGADO, 2007) O corpo sofre desgastes e alterações funcionais e as representações psíquicas relacionadas ao envelhecer também são alteradas. O significado do envelhecimento para cada indivíduo e a sociedade na qual está inserido pode contribuir de forma a gerar sentimentos de inferioridade, onde só são percebidas perdas.

“O envelhecer não é somente um ‘momento’ na vida de um indivíduo, mas um ‘processo’ extremamente complexo e pouco conhecido, com implicações tanto para quem o vivencia como para a sociedade que o suporta ou assiste a ele” (FRAIMAN, 1995)

Podemos observar nas definições acima que o envelhecimento engloba vários fatores e áreas da vida do ser humano. Como também, não é pontual e sim um processo que acontece e vai se desenvolvendo ao longo da vida.

Podemos modificar a percepção sobre o envelhecimento através da assimilação do conceito de envelhecimento ativo, termo criado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) nos fins dos anos 90, que segue abaixo:

Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. (OMS, 1990)

O seu objetivo é aumentar a expectativa de vida saudável, com qualidade de vida para as pessoas que estão envelhecendo.

Entender a saúde como bem-estar em vários aspectos e não só ausência de doença se torna importante para o enfrentamento da nova etapa de vida com a aposentadoria.

A definição de Saúde pela OMS considera o bem-estar físico, mental e social, o que mostra a importância da saúde mental e relações sociais serem parte integrante das ações de políticas e programas para buscar e favorecer o envelhecimento ativo.

Manter a autonomia e independência são fundamentais para um envelhecimento ativo e ter qualidade de vida satisfatória. Veremos os seus conceitos a seguir:

Autonomia é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências.

Independência é, em geral, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária, isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

O nível de autonomia e independência que pode ser mantido à medida que se envelhece influencia e determina a qualidade de vida da pessoa.

A OMS define Qualidade de Vida da seguinte forma:

Qualidade de vida é “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994).

A forma de enxergar o envelhecimento vai influenciar diretamente a qualidade de vida na aposentadoria, isto é, a percepção de ser capaz e estar motivado para buscar novas experiências e atividades.



Figura 08: Grupo de idosos de mãos dadas
Fonte: FREEPIK, 2022.



Figura 09: Segunda Revolução Industrial
Fonte: SLIDESHARE, 2022.

As novas tecnologias trouxeram avanços na área da Medicina e da Saúde com a utilização dos conhecimentos de Informática que revolucionaram a vida das pessoas no século XX. Assim como, um aumento na expectativa de vida das pessoas com as descobertas de medicamentos, vacinas e intervenções em saúde e tratamentos para doenças, que antes eram fatais.

A aposentadoria representada como uma fase de vida direcionada a não atividade, descanso pelo período de anos de trabalho, precisa ser ressignificada, ou seja, com novo sentido e propósito para continuar a vida.

A “Nova Aposentadoria” pode representar uma oportunidade de realizar sonhos antigos ou vislumbrar novas atividades, projetos que continuem a dar prazer e satisfação para viver.

Filosofia Ocupacional

Data de publicação:

29/05/2021

Um professor de filosofia parou na frente da classe e sem dizer uma palavra, pegou um vidro de maionese vazio e encheu-o com pedras de uns 2 cm de diâmetro.

Então perguntou aos alunos se o vidro estava cheio.

Eles concordaram que estava.

Então o professor pegou uma caixa com pedregulhos bem pequenos e o jogou dentro do vidro agitando-o levemente.

Os pedregulhos rolaram para os espaços entre as pedras.

Ele então perguntou novamente se o vidro estava cheio.

Os alunos concordaram : agora sim, estava cheio.

Então o professor pegou uma caixa com areia e despejou-a dentro do vidro preenchendo o restante.

- Agora, disse o Professor, eu quero que vocês entendam que isto simboliza a sua vida:

As pedras são as coisas importantes : sua família, seus amigos, sua saúde, seus filhos, coisas que preenchem a sua vida.

Os pedregulhos são as outras coisas que importam, como o seu emprego, sua casa, seu carro.

A areia representa o resto. As coisas pequenas.

Se vocês colocarem a areia primeiro no vidro, não haverá mais espaço para os pedregulhos e as pedras.

O mesmo vale para a sua vida.

Cuidem das pedras primeiro.

Das coisas que realmente importam.

Estabeleçam suas prioridades.

O resto é só areia!

Autoria desconhecida

www.mundodasmetaforas.com.br

Como ficam as Áreas da Vida com a aposentadoria?



Figura 11: Áreas da Vida
Fonte: EDUGCFGLOBAL, 2022.

Pinte cada segmento da figura abaixo, utilizando cores diferentes e atribuindo uma pontuação de 1 a 10 (do centro para as bordas):



Figura 12: Roda da Vida
Fonte: BLOGBETTHA, 2022.

Quais as áreas que preciso investir para melhorar a minha Qualidade de Vida,
O que preciso melhorar:

ÁREA	SITUAÇÕES

Figura 13: Áreas da Vida

Fonte: a autora

Podemos observar na representação da Roda da Vida os diferentes papéis que assumimos através das áreas de interesses e o tempo dedicado a cada um deles.

Que descobertas posso fazer para o meu Projeto de Vida?



Figura 14: Gestão dos recursos financeiros e inovação

Fonte: BRASILABGIGROUP, 2022.

3. Aposentadoria: Crise ou Liberdade

A aposentadoria, como advinda de uma longa vida laboral, está atrelada aos sentidos e significados dados ao trabalho, podendo ser positivos ou negativos.

Pode ser percebida como crise, com dúvidas, questionamentos, incertezas, sentimentos de perdas.



Figura 15: Crise
Fonte: DINHEIRAMA, 2022.

Ou pode ser percebida como uma fase de liberdade, de possibilidades de escolhas de atividades e novos planos de vida.



Figura 16: Como conquistar sua liberdade de tempo
Fonte: COLEGIOWEBCOMBR, 2022.

Fatores de risco e condicionantes de bem-estar: condições pessoais, condições psicológicas e sociais, condições organizacionais

A aposentadoria é um período de crise e de mudanças que vai demandar a busca de mecanismos para as soluções e reorganização da vida. No entanto, nem todos a vivenciam como dificuldade ou crise, podendo ser uma fase de liberdade de escolhas, de uso do tempo com novas atividades e realizações. Zanelli (2010) enfatiza que a forma de enfrentamento depende de motivações pessoais, como também da identidade pessoal ligada ao papel profissional podendo gerar dificuldades para a adaptação e interação com as novas situações de vida.

Qualidade de vida é “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a **saúde física** de uma pessoa, seu **estado psicológico**, seu **nível de dependência**, suas **relações sociais**, suas **crenças** e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994)

Podemos observar por esta definição de qualidade de vida, que se trata de assunto amplo e complexo, envolvendo a interação das dimensões biopsicossociais do indivíduo. Alcançar uma qualidade de vida satisfatória e bem-estar na aposentadoria demanda investimento e preparação pessoal e da organização.

Veremos abaixo as condições que podem favorecer ou dificultar o processo de aposentadoria. São divididas em três grupos condições pessoais, psicológicas-sociais e organizacionais.

Condições pessoais:

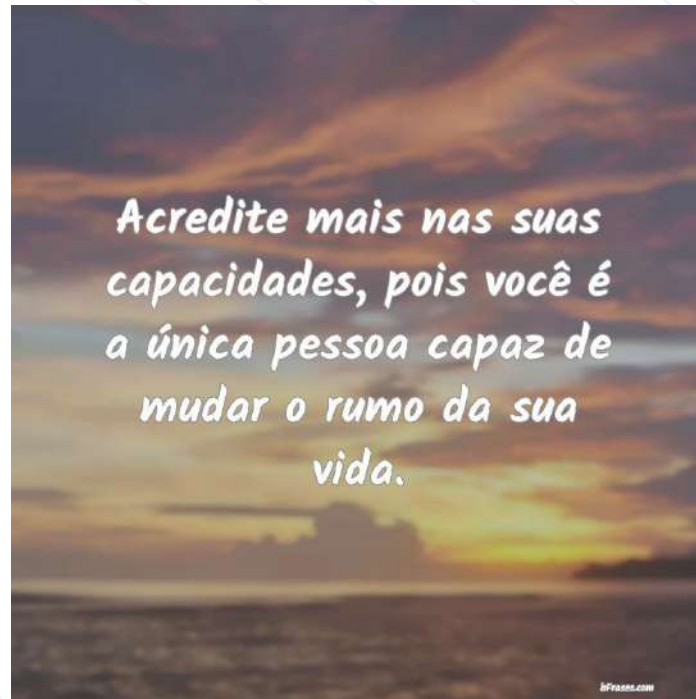


Figura 17: Frases de vida
Fonte: BFRASESCOM, 2022.

- **Saúde:** Apresenta doenças crônicas ou tem uma boa saúde.
- **Prática de atividades físicas:** O fortalecimento do corpo através dos exercícios físicos trabalha outras funções como memória, equilíbrio e favorece as relações sociais.
- **Nível de autonomia:** Pode haver limitações dependendo do estado de saúde.
- **Situação financeira:** Favorável ou não, dependente de outros familiares.
- **Forma de aceitação da aposentadoria:** Positiva ou Negativa podendo estar relacionada a outras questões, como aposentadoria por invalidez.
- **Objetivos e projetos de vida:** Não ter planos para o futuro dificulta a aceitação da aposentadoria podendo desencadear depressão, ansiedade, sentimento de vazio.

Condições psicológicas e sociais:

- **Saúde psíquica** (formas de enfrentar as situações, histórico de depressão)
- **Apoio social** (participa de atividades sociais, grupos sociais)
- **Convívio conjugal** (harmônico ou conflituoso)
- **Estrutura familiar** (possui suporte familiar)

Condições organizacionais

Cultura Organizacional



Figura 18: Cultura organizacional
Fonte: GGNOTICIAS, 2022.

- **Aposentadoria** (voluntária, antecipada, abrupta ou gradual)

- **Programa de Preparação para a Aposentadoria:** Existe ou não na instituição, como é desenvolvido, atende ou não às expectativas, possibilita um apoio nas fases da pré e pós aposentadoria.

Os vários fatores pessoais, psicológicos e organizacionais vão juntos possibilitar a vivência da aposentadoria como uma crise ou liberdade, lembrando que as pessoas são únicas e as adversidades enfrentadas por elas também.

A interação desses fatores vai depender da subjetividade de cada pessoa, portanto, mesmo nas situações com as condições elencadas acima favoráveis e positivas, podemos ter a necessidade de intervenção para prevenir estados de ansiedade, depressão. Neste sentido, podemos ter o Programa de Preparação para Aposentadoria como um instrumento de promoção da Qualidade de Vida para os futuros aposentados. Medeiros, Paiva & Remerson enfatizam a função do PPA para discussão sobre a qualidade de vida na aposentadoria.



Figura 19: Estilo de vida ativo
Fonte: ISTOCKPHOTO, 2022.

Buscando Novas referências

22



Figura 20: Leitura
Fonte: DEAMSTIME, 2022.



Figura 21: Saúde, bem-estar físico, mental e social
Fonte: HOSPITALBRASILACOM, 2022.

TEXTO PARA REFLEXÃO:**Atingir o objetivo**

Data de publicação: 20/05/2017

Certa vez um arqueiro experiente convidou seu aluno para assistir a uma demonstração. Ao chegarem diante de uma árvore, o arqueiro pegou uma flor e a colocou em um dos galhos da árvore. Em seguida pegou o arco e flecha e posicionou-se a uma distância de cem passos da árvore. Amarrou uma venda nos olhos e perguntou ao aluno:

— Quantas vezes você já me viu praticar este esporte?

— Todos os dias — respondeu o discípulo. — E sempre o vi acertar na rosa a uma distância de trezentos passos.

De olhos vendados, o arqueiro esticou o arco e disparou. A flecha nem sequer atingiu a árvore, passando longe do alvo, a uma distância constrangedora.

— O senhor errou! — espantou-se o discípulo. — Achei que queria me mostrar o poder de sua experiência!

Ao que o arqueiro respondeu:

— Eu lhe dei aqui a lição mais importante sobre o poder do pensamento! Quando desejar uma coisa, concentre-se nela: ninguém jamais será capaz de atingir um alvo que não consegue ver.

www.mundodasmetaforas.com.br

4. Como se antecipar ao futuro na perspectiva de bem-estar na aposentadoria

O planejamento de vida para a chegada da aposentadoria é uma forma de se antecipar e tomar consciência das mudanças que vão acontecer e que podem contribuir para alterações nas condições nas várias esferas da vida, como financeira, social, dentre outras.

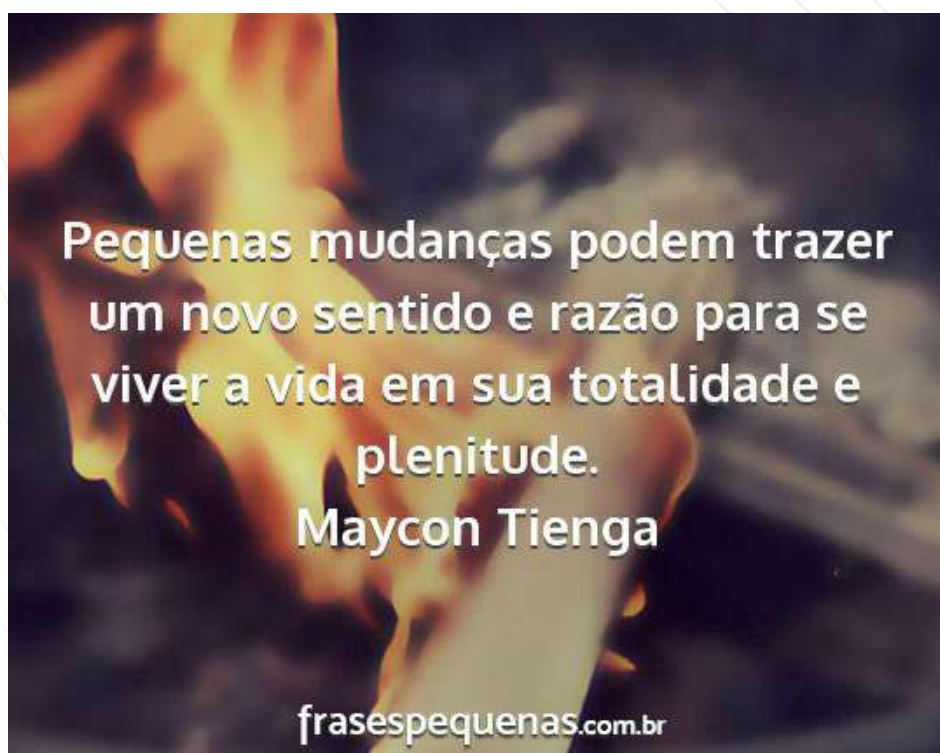


Figura 23: Pequenas Mudanças
Fonte: FRASESPEQUENAS, 2022.

Tempo livre, família, Redes de apoio

O planejamento de atividades e novos projetos de vida podem ser fundamentais para o alcance de uma qualidade de vida e bem-estar na aposentadoria.

O tempo livre pode ser utilizado para a execução de novas atividades e continuar produtivo, isto é dar um novo sentido à vida, proporciona benefícios à saúde física e mental.

A família é a nossa proteção e a relação familiar torna se um fator de grande importância nesta fase de vida.

Antigas teias

Redes de apoio



Figura 24: Combate à solidão nos idosos
Fonte: HYPENESS, 2022.

5. A aposentadoria como elemento de alteração nos relacionamentos

25



Figura 25: Você tem bom relacionamento interpessoal
Fonte: DOMGRAPHEIN, 2022.

Os relacionamentos após a entrada na aposentadoria sofrem uma mudança, ou seja, o convívio com os colegas de trabalho não existirá mais de forma frequente e rotineira. Este é um dos motivos pelo qual algumas pessoas adiam a aposentadoria.

A figura 25 ilustra a condição de não mais pertencer ao grupo de uma instituição, que pode gerar sentimentos de exclusão com a migração para o grupo dos inativos. As relações interpessoais que se desenvolvem no ambiente de trabalho dão suporte afetivo que podem extrapolar as atividades laborais, conforme ilustra a figura 26.



Figura 26: Rede de apoio fator de proteção
Fonte: MADINBRASILORG, 2022.

- Falta do convívio com os colegas de trabalho

6. Mudanças na rotina familiar advindas da aposentadoria



Figura 27: Passos para um lar saudável
Fonte: CHABAD, 2021.

A rotina familiar sofrerá mudanças a partir da aposentadoria que poderão desencadear situações de conflito. A dinâmica familiar, com a aposentadoria de um de seus membros, sofre alteração e precisa se reorganizar a partir das situações e necessidades que possam surgir.

Ao contrário, podemos ter também experiências positivas em relação à dinâmica familiar, com uma maior aproximação entre os cônjuges e compartilhamento de atividades, ver figura 27.

Cada família é única e dinâmica em sua estruturação, composição e interação entre os seus membros. Podemos elencar abaixo, alguns dos fatores que influenciam e interferem na forma de vivência da rotina familiar:

- Sentimentos de pertença
- Habitat
- Ideais
- Escolhas
- Limites
- Papéis
- Regras e modos de comunicação

Estar em casa por mais tempo, vivenciar novos papéis, podem gerar desconforto, estranhamento de condutas, perspectivas diferentes sobre os afazeres

do lar, dependendo da estrutura familiar e sua forma de convívio. Também pode haver o sentimento de despreparo para efetuar mudanças na rotina de vida. Ver figura 28.



Figura 28: Rotina de cuidados do idoso
Fonte: CANTINHOFRATERN, 2021.

Situações percebidas de forma distinta, vai demandar a necessidade de troca de ideias para chegar a um consenso, como ilustra a figura 29.

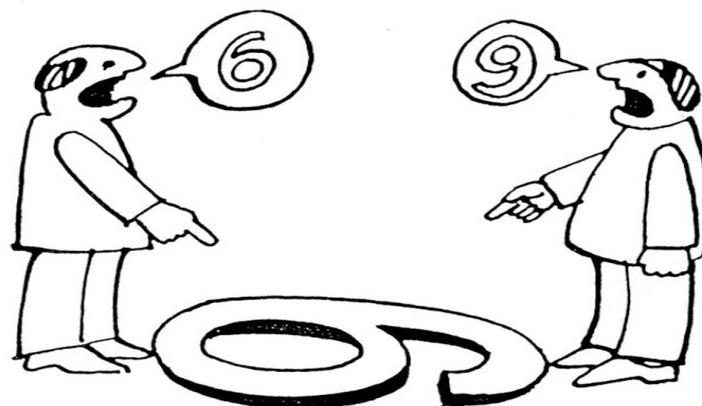


Figura 29: Diferentes interpretações de cada um
Fonte: EX-ISTO, 2021.

Como evitar e resolver os conflitos

- Diálogo com os familiares ou com o cônjuge
- Expor ideias e sentimentos sobre a situação
- Participação nas atividades domésticas
- Mudar algumas atividades na rotina familiar
- Buscar ajuda de um profissional (psicólogo)

7. Os Ganhos advindos em manutenção e ampliação de laços afetivos



Figura 30: Afetos na família
Fonte: PINTEREST, 2021.

O ser humano é biopsicossocial e necessita dos laços afetivos para se desenvolver psicologicamente e manter a saúde mental, condição para enfrentar as situações da vida de forma eficiente. A expressão de afetos e demonstração de carinho proporcionam bem-estar.

A OMS diz que a manifestação de doenças decorrentes de desequilíbrios psicossociais tem aumentado e que dentre os fatores desencadeantes podem estar situações como quebra de laços familiares, aposentadoria, separação, viuvez. As pessoas são únicas na forma de perceber e responder às situações da vida, não só as ameaças concretas, mas também, aquelas simbólicas decorrentes da interação social.

Essas ameaças simbólicas podem gerar sentimentos de medo, raiva, tristeza e desencadear alterações funcionais orgânicas. É necessário que haja uma adaptação da pessoa frente às novas exigências que surgem do ambiente externo com o mundo de ideias, desejos, expectativas, que cada um possui.

A reflexão de como estão os laços afetivos para a pessoa, se estão satisfatórios ou não e também, como posso ampliar esses laços, se faz condição importante no período de transição para a aposentadoria.

Os laços afetivos na família ou grupos sociais podem ser mantidos através da realização de atividades de interesse comum.

Ex: Assistir filmes, cozinhar, fazer caminhadas, realizar viagens são algumas atividades que proporcionam um reforço dos vínculos afetivos.

A ampliação de laços afetivos pode ser alcançada com a inserção e participação em novos grupos ou pelo resgate de amizades antigas. Quais grupos posso resgatar e de que forma poderia inserir atividades novas para a vida na aposentadoria.

Ex.: Buscar o encontro de grupo de colegas do colégio ou faculdade e agendar reuniões periódicas pode ser uma forma de ampliar os laços afetivos atuais.

8. Reconhecendo novos pontos de Referência/ identificando projetos de futuro

- Identificar atividades prazerosas
- Buscar realizar sonhos do passado
- Procurar ter um maior convívio familiar para resgatar afetos
- Trabalho voluntário
- E novas atividades que proporcionem prazer.
- Segunda carreira
- Projeto de vida

Os vários tipos de projeto:

Pessoal

Financeiro

Família / Relações Interpessoais

Saúde

Espiritual



Figura 31: Leitura
Fonte: MTEABRCOM, 2021.



Figura 32: Espiritualidade e equilíbrio
Fonte: LUZDASERRACOMBR, 2022.



Figura 33: Cuidar do meio ambiente
Fonte: PERSONARE, 2021.

O Nó do Afeto

Data de publicação:

03/07/2004

Em uma reunião de pais, numa escola da periferia, a diretora ressaltava o apoio que os pais devem dar aos filhos; pedia-lhes também que se fizessem presentes o máximo de tempo possível...

Ela entendia que, embora a maioria dos pais e mães daquela comunidade trabalhassem fora, deveriam achar um tempinho para se dedicar e entender as crianças.

Mas a diretora ficou muito surpresa quando um pai se levantou e explicou, com seu jeito humilde, que ele não tinha tempo de falar com o filho, nem de vê-lo, durante a semana, porque, quando ele saía para trabalhar, era muito cedo, e o filho ainda estava dormindo... Quando voltava do serviço, já era muito tarde, e o garoto não estava mais acordado.

Explicou, ainda, que tinha de trabalhar assim para prover o sustento da família, mas também contou que isso o deixava angustiado por não ter tempo para o filho e que tentava se redimir, indo beijá-lo todas as noites quando chegava em casa. E, para que o filho soubesse da sua presença, ele dava um nó na ponta do lençol que o cobria. Isso acontecia religiosamente todas as noites quando ia beijá-lo. Quando o filho acordava e via o nó, sabia, através dele, que o pai tinha estado ali e o havia beijado.

O nó era o meio de comunicação entre eles.

A diretora emocionou-se com aquela singela história e ficou surpresa quando constatou que o filho desse pai era um dos melhores alunos da escola. O fato nos faz refletir sobre as muitas maneiras de as pessoas se fazerem presentes, de se comunicarem com os outros. Aquele pai encontrou a sua, que era simples, mas eficiente. E o mais importante é que o filho percebia, através do nó afetivo, o que o pai estava lhe dizendo.

Por vezes, nos importamos tanto com a forma de dizer as coisas e esquecemos o principal, que é a comunicação através do sentimento; simples gestos como um beijo e um nó na ponta do lençol, valiam, para aquele filho, muito mais do que presentes ou desculpas vazias. É válido que nos preocupemos com as pessoas, mas é importante que elas saibam, que elas sintam isso.

Para que haja a comunicação é preciso que as pessoas “ouçam” a linguagem do nosso coração, pois, em matéria de afeto, os sentimentos sempre falam mais alto que as palavras.

É por essa razão que um beijo, revestido do mais puro afeto, cura a dor de cabeça, o arranhão no joelho, o medo do escuro.

As pessoas podem não entender o significado de muitas palavras, mas sabem registrar um gesto de amor. Mesmo que esse gesto seja apenas um nó... Um nó cheio de afeto e carinho.

E você, já deu algum nó afetivo hoje?

Autor desconhecido

Enviada por: Edeli Arnaldi

www.mundodasmetaforas.com.br

SUGESTÕES DE FILMES

- AMOR (2012)
- ANTES DE PARTIR (2007)
- AS CONFISSÕES DE SCHMIDT (2002)
- CANÇÃO PARA MARION (2012)
- CARTAS PARA JULIETA (2010)
- CONDUZINDO MISS DAISY (1989)
- CURVAS DA VIDA (2012)
- DIÁRIO DE UMA PAIXÃO (2004)
- UM DIVÃ PARA DOIS (2012)
- ELSA E FRED (2006)
- ENSINA-ME A VIVER (1971)
- EXÓTICO HOTEL MARIGOLD (2011)
- INTOCÁVEIS (2011)
- LARRY CROWNE – O AMOR ESTÁ DE VOLTA (2011)
- O QUARTETO (2012)
- TOMATES VERDES FRITOS (1991)
- UP – ALTAS AVENTURAS (2009)
- SABOR DA VIDA (2015)

SITES INFORMATIVOS

- Aposentadoria Brasil www.aposentadoriabrasil.com.br
- Portal 3a idade www.portalterceiraidade.org.br

LINKS DE VÍDEOS

https://www.youtube.com/watch?v=PDHIyrfML_U&t=111s

<https://www.youtube.com/watch?v=4LO3x9ZZYcg>

<https://www.youtube.com/watch?v=JIRD9dYvY&t=109s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fn3X8o-AmgQ&t=51s>

Referências

Antunes, R. *Os sentidos do trabalho: Ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho* (7ª ed.). São Paulo: Boitempo, 2005.

A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão Milena Rodrigues; Noelle Harumi Ayabe; Maria Cristina Frollini Lunardelli; Luiz Carlos Canêo, Universidade Estadual Paulista, Bauru. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902005000100006>. Acesso em 17 mar de 2022.

BRASIL. Presidência da República. **Estatuto do Idoso Lei n. 10.741 de 1º de outubro de 2003**. Diário Oficial da União, 3 de outubro de 2003, edição 192, 2003. D. Distrito Federal, Brasília/Brasil. Recuperado de <http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70326/672768.pdf>

BRASIL. Presidência da República. **Política Nacional do Idoso. Lei n. 8.842, de 04 de janeiro de 1994. de outubro de 2003**. Recuperado em 01 de setembro de 2020, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm

EMILIANO, N. Aposentadoria, o Idoso e a Família. Disponível em: <<http://www.portaldafamilia.org/artigos/artigo368.shtml>> . Acesso em: 13 mar de 2022

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo demográfico 2010. Disponível em: < <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv23907.pdf>>. Acesso em: 07 mar. 2017

Filho, Júlio de. et al., *Psicossomática Hoje*. 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

FRAIMAN, A. P. A face oculta do executivo: o medo de se aposentar. Disponível em: <http://www.fraiman.com.br/faculdade/artigos/a_face_oculta_do_executivo.pdf>. Acessado em 23 jan de 2022.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SOARES, Dulce Helena Penna. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia: ciência e profissão*. V.29, n.4: Brasília, dez. 2009.

LEANDRO-FRANÇA, C. Prevenção e Promoção da Saúde Mental, Políticas Públicas sobre Envelhecimento Ativo e Educação para Aposentadoria. Em Murta, S. Leandro-França, C. & Seidl, J. **Programas de preparação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar**. (pp.23-35). Brasília, DF: Editora Sinopsys, 2014.

Limongi-França, A.C. *Qualidade de vida no trabalho – QVT: Conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial*. São Paulo: Atlas, 2003.

MEDEIROS, Lucélia Kelly Alencar de; PAIVA, Kênia Ferreira; MARTINS, Remerson Russel. **Programa de Preparação para Aposentadoria: a construção de novos fazeres**. Disponível em: <pepsi.bvsalud.org/sielo.php?script=sci_aritex&pid=s1984-66572000300007>. Acesso em: 24 jan. 2022.

World Health Organization Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acesso em: 17 mar de 2022.

ZANELLI, J. C; SILVA, N., SOARES, D.H.P, **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho:** construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre, Artmed, 2010.

ZANELLI, J. C. **Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria.** Revista Psicologia Organizações e Trabalho. vol. 12 nº.3 Florianópolis dez. 2012 Disponível em: <pepsic.bvsalud.org/scielo> Acesso em 27 jan de 2022.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais.** Porto Alegre: Artmed, 2000

Sobre a autora

Cynthia de Fátima Porto Araujo Chagas é Analista em Gestão Ambiental da Agência Estadual de Meio Ambiente de Pernambuco (CPRH-PE). Profissional com experiência na área de Segurança do Trabalho e Psicologia em empresas privadas do Recife. Atuação desde 2013 na CPRH-PE como Analista em Gestão Ambiental, nas áreas de Fiscalização, Licenciamento e Monitoramento Ambiental. Graduada em Engenharia Civil (Escola Politécnica de Pernambuco – POLI, UPE) com especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho (Universidade Federal de Pernambuco - UFPE) e também com graduação em Psicologia (Faculdade de Filosofia do Recife - FAFIRE) com especialização em Psicologia Hospitalar (Centro de Psicologia Hospitalar e Domiciliar do Nordeste – CPHD). Instrutora, Tutora e Conteudista dos cursos presenciais e on-line de Saúde e Segurança do Trabalho do CEFOSPE e de Preparação Para Aposentadoria do CEFOSPE. Palestrante na área de Segurança do Trabalho e Meio Ambiente em diversos órgãos públicos do Estado de Pernambuco.

Secretaria de
Administração

