



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



APOSENTADORIA SAUDÁVEL: É POSSÍVEL?

Ana Claudia Baratieri Zampieri*^a, Claudia Armiliato^a, Gesiela Macedo^a e Marcela Silveira de Vargas^a

*Autor correspondente (Orientador)

Ana Claudia Baratieri Zampieri, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472
FSG- Centro Universitário^a

Palavras-chave:

Aposentadoria. Aposentadoria saudável. Envelhecimento

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: É sabido que o trabalho fornece sentido à existência humana. A vida de um indivíduo está atrelada aos trabalhos que este realiza durante toda a sua história. De acordo com Zanelli e Silva (1996) trabalhar envolve muitas questões do ser humano e está entre um dos exercícios de maior relevância e que é fonte primordial na atribuição de significado na vida de todos. A identidade do sujeito e/ou status social parecem não ser tão estruturantes quanto se estar incluído em um trabalho. Logo, quando as atividades profissionais são interrompidas, seja pela perda do trabalho, aposentadoria ou qualquer outro afastamento, pode ocorrer a perda dos vínculos sociais que já haviam sido estabelecidos - o que pode ocasionar dificuldades que ameaçam a qualidade de vida desses indivíduos (SANTOS, 1990). Cada vez mais estudiosos têm investigado sobre o impacto da aposentadoria sobre a saúde mental do trabalhador (MURTA, 2014). Isto porque, quando um indivíduo se afasta do trabalho por consequência da aposentadoria, podem ocorrer sentimentos ambíguos: uma recusa de autoaceitação como aposentado pela imagem representacional que isso pode gerar para ele e a inatividade da condição que se encontra. A maneira em que o atual trabalhador encara a futura abstenção de seu papel em algum trabalho depende da resposta deste frente a esta situação e também dos fatores externos, como o apoio da rede familiar, as possíveis atividades que este poderá realizar enquanto aposentado e assim por diante. Além disso, conforme o indivíduo passa a organizar a entender a sua nova rotina, organiza seus novos afazeres e vivencia estes novos acontecimentos, podem ser determinantes para que a transição para a aposentadoria possa ser encarada de maneira positiva (ZANELLI, 2012). Muitos autores têm sugerido planos de preparação para a aposentadoria que auxiliem na promoção de fatores de bem estar pessoal, psicológico e social para sujeitos que estão em vias de se aposentar (FRANÇA, 2013; FRANÇA ET AL., 2013). O objetivo deste estudo

foi identificar os principais fatores que podem influenciar em um processo de aposentadoria considerado saudável. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para que fosse possível construir o presente estudo, foi realizada uma busca no Scielo e nos Periódicos Capes, de artigos científicos, publicados em Português, do período de 1990 a 2012. Foram utilizados os descritores “aposentadoria” e “aposentadoria saudável”. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Foi constatado que uma série de variáveis podem afetar o desenvolvimento de uma aposentadoria saudável, que influencie o bem estar dos trabalhadores que passam por este processo (MURTA, 2014). Os artigos estudados sugerem que as empresas possam propiciar a atualização dos idosos que têm intenção de seguir trabalhando, especialmente em relação à novas tecnologias; e, aos que desejam seguir no processo de aposentadoria, são bem vindas intervenções no sentido de promover seu planejamento prévio, uma vez que atitudes preparatórias para a aposentadoria favorecem a saúde e motivação do idoso (FRANÇA, 2013; FRANÇA ET AL., 2013). É necessário pensar na orientação e cuidados, tanto nas organizações, quanto em nível individual. **CONCLUSÃO:** Dissertar sobre a aposentadoria, envolve a análise do contexto desta transição na vida de um indivíduo. Desta forma, é possível considerar as relações que foram estabelecidas durante a trajetória profissional de um sujeito, sendo estas com as organizações em que este atuou e/ou as pessoas com quais este se relacionou. Deve-se, também, considerar qual a impressão tida frente às perdas e os ganhos resultantes do processo de aposentadoria. O significado desta transição pode ser muito mais que apenas um final de carreira. Quando ocorre a interrupção de atividades que são exercidas por anos, pode ocorrer o corte de vínculos e com isso a mudança de hábitos no cotidiano pode acabar provocando mudanças também no âmbito pessoal e social. Isto tudo pode gerar ansiedade, estresse e até depressão, acarretando a necessidade de acompanhamento psicológico e principalmente apoio de seus familiares e/ou pessoas próximas. Assim, o planejamento da aposentadoria, bem como se preparar para as turbulências da vida que ocorrem no curso de cada etapa da vida, sem dúvida, é fundamental para que esta seja vivenciada de uma maneira positiva/saudável.

REFERÊNCIAS

FRANCA, Cristineide Leandro et al. Intervenção Breve na Preparação para Aposentadoria. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo, v. 14, p. 99-110, jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902013000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 de abril de 2019.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho; CARNEIRO, Verônica Lopes. Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). **Rev. bras. geriatr. gerontol.** Rio de Janeiro, v. 12, p. 429-447, dez. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232009000300429&lng=en&nrm=iso. Acesso em 22 de abril de 2019.

MURTA, Sheila Giardini et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa Viva Mais!. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 27, p. 01-09, Mar. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722014000100001&lng=en&nrm=iso. Acesso em 22 de abril de 2019.

SANTOS, Maria de Fátima de Souza. **Identidade e Aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.

ZANELLI, J. C. SILVA N. (1996). **Programa de Preparação para Aposentadoria**. [S.l.]: Insular.

ZANELLI, J. C. (2012). **Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria**. Florianópolis. Rev. Psicol., Organ. Trab. vol.12 no.3. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300007. Acesso em 21 de abril de 2019.