



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

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

ISSN 2318-8014



VIVER É SE REINVENTAR: PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA DE INTERVENÇÃO BREVE

Claudete Conceição Ferreira Mendonça^a, Taise Ribeiro Santos^a, Maiton Bernardelli^{b*}

^a) Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG.

^b) Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG; Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS.

*Maiton Bernardelli,
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -
CEP: 95020-472.

Palavras-chave:
Preparação para aposentadoria.
Planejamento de vida.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Após o período correspondente ou previsto pela legislação trabalhista e ainda pela lei da natureza, devemos nos preparar para um novo desafio, uma nova fase de vida: a aposentadoria. É o período pelo qual a pessoa deixa o mercado de trabalho e passa a conviver com uma outra realidade necessitando se reinventar. É o momento em que as experiências adquiridas nesta jornada de vida são parceiras para novas reflexões e análises sobre as indagações: “o que irei fazer com meu tempo livre?”, “O que será de minha família agora?”, “a minha vida toda trabalhei, o que eu vou fazer agora?”. O processo de aposentadoria exige transposição de fases da vida e igualmente da identidade individual, que necessita flexibilizações para novos objetivos. (ZANELLI, 2010). A vivência dessa etapa é potencialmente geradora de crise, provocando sentimentos de inutilidade, abandono e baixa confiança, contudo isto pode ser alterado com a ressignificação da existência. (FONSECA, 2011). Apesar de ser uma fase muito complexa, por também ser um recomeço, novas oportunidades, outros prazeres ainda não vivenciados são possíveis (VARELLA, 2013). É um caminho estreito e individual para cada pessoa que atinge esta fase. A história construída ao longo de sua vida pode influenciar de forma positiva para seus novos círculos sociais. (SANTOS, 1990). Desta forma o objetivo da intervenção foi promover reflexões sobre o processo de aposentadoria e a sua preparação considerando os âmbitos de saúde, a harmonia de seus familiares; manutenção da renda familiar e possíveis continuidades do trabalho laboral remunerado, além do convívio social, culturais e de lazer. **MATERIAL E MÉTODOS:** O projeto foi baseado nos pressupostos da psicoeducação e compreendeu quatro encontros realizados em plataformas virtuais. O recorte deste resumo é parte de um projeto de intervenção desenvolvido na prática de Estágio

Supervisionado em Psicologia do Centro Universitário FSG. O projeto contou com a participação de profissionais de áreas multidisciplinares (Terapeuta Ocupacional, Nutricionista e Educadora Física) que favoreceram reflexões amplas sobre os aspectos do envelhecimento saudável como preditores de uma aposentadoria plena. Os participantes receberam informações sobre os *links* de acesso e participação através das redes sociais, favorecendo o acesso à atividade diante das recomendações de isolamento social em função da Pandemia de COVID-19. Para avaliação dos resultados foram destinados formulários ao final de cada encontro. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Os resultados obtidos favorecem a importância da preparação para a aposentadoria no planejamento de vida. Após análise das pesquisas de satisfação, constatou-se que as pessoas ficam divididas entre continuar em algum tipo de atividade remunerada, em função da necessidade de complementar a renda familiar, e acrescentar alternativas para melhorar a qualidade de vida ou abrir mão do trabalho buscando atividades mais voltadas ao lazer e satisfação. Indiscutivelmente, anseiam por um bem-estar e acima de tudo da promoção da saúde. Todavia, em qualquer dos aspectos, existe o fantasma da situação econômica. Diante da preocupação que as pessoas possuem em relação a esta nova fase de suas vidas, chamou atenção a angústia dos participantes em relação ao futuro, pois consideram que enquanto estão trabalhando ficam assistidos por planos de saúde. Cabe salientar que a conclusão deste estudo pode ser subjetiva tendo em vista o momento atual o qual vivemos em meio de uma pandemia, sendo a situação emocional e financeira influenciada pelo momento em que vivemos. Entretanto, destacamos que a aposentadoria é tema relevante e que exige flexibilidade e reflexão subjetiva sobre qualidade de vida e saúde, uma vez que é necessário se reinventar quando essa nova fase da vida se aproximar. **CONCLUSÃO:** O processo de preparação para aposentadoria exige reflexões e uma organização que contemple questões financeiras e emocionais, visto que muitas pessoas se sentem divididas entre a manutenção da vida profissional e o desejo do afastamento laboral e a busca de atividades de realização pessoal. Nesta direção, o trabalho em equipe multiprofissional possibilita amparo na transição dessa etapa dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

FONSECA, M. A. M. F. A transição do servidor público para a aposentadoria: uma avaliação sobre preocupações do pré-aposentado. Dissertação de Mestrado Profissional em Avaliação - Fundação Cesgranrio, Rio de Janeiro, RJ, 2011.

SANTOS, M. F. S. Identidade e Aposentadoria. São Paulo: EPU, 1990.

VARELLA, M.A., Significado do trabalho e aposentadoria: um estudo entre os docentes entre uma instituição federal de ensino. Dissertação de Mestrado Profissional em Administração, Universidade Potiguar (UnP), Natal, RN, 2013.

ZANELLI, J. C. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.