

IMPACTOS DA APOSENTADORIA NA SAÚDE MENTAL DE RECÉM APOSENTADOS

Ana Julia Ferrari¹
Christyne Gomes Toledo de Oliveira²

RESUMO

Não podemos negar que o trabalho e a profissão se tornam parte da identidade de quem somos, outro fato é que nosso corpo está em constante desenvolvimento e que vamos envelhecendo ao longo do tempo. A partir disso o presente trabalho se propõe a pensar o processo de se aposentar e qual a sua consequência para a saúde mental dos que já estão aposentados. Dessa forma, o presente estudo objetiva compreender o significado da aposentadoria para esses sujeitos, bem como identificar se houve um planejamento para esse processo e qual a influência desse planejamento na saúde mental dos mesmos. Para tanto foi realizada uma pesquisa descritiva exploratória, de cunho qualitativo com oito aposentados. Os dados coletados revelam que a aposentadoria é vista como um direito conquistado, descanso merecido ou renda extra. Além disso, os aposentados acreditam que a aposentadoria pode influenciar de forma positiva na saúde mental do aposentado, mas para isso é necessário se programar, se não esse momento pode se tornar um pesadelo. Destacamos também que os entrevistados puderam resgatar alguns sonhos, ter mais tempo mais realizar outras atividades depois de aposentados, apenas três continuam a trabalhar. Portanto podemos concluir que a vivência da aposentadoria é singular, mas no geral é marcado por ser uma fase da vida gratificante, onde os aposentados buscam mais autonomia e tranquilidade e para que se possa viver esse momento em sua plenitude, é necessário que pensemos e pelejemos a aposentadoria com antecedência.

Palavras-chave: aposentadoria, saúde mental e aposentados.

ABSTRACT

We cannot deny that our job and career become part of the identity of who we are for many years and that the aging process causes changes in our body and requires adaptations and planning for this new phase. Based on this, the present study proposes to think about the process of retiring and its consequences on the mental health of those who are already retired. Thus, this study aims to understand what is the meaning of retirement to these subjects, as well as identifying if there was any planning for this process and what is the influence on mental health for those who did plan. For this purpose, an exploratory descriptive research was carried out, with a with a qualitative nature among eight retirees. The data collected revealed that retirement is seen as an earned right, a well deserved rest or extra income. Furthermore, retirees believe that retirement can positively influence their mental health, but for that it is necessary to plan, otherwise this moment can become a nightmare. It is also noteworthy that respondents were able to fulfill old dreams and have more time to carry out other activities after retirement. In general, it is observed that the experience

¹ Graduando do Curso de Psicologia do Centro Universitário Salesiano. E-mail: ana.julia.ferrari@outlook.com

² Graduada em Psicologia, Doutorado, cgtoliveira@gmail.com

of retirement is unique, but overall is marked by being a rewarding stage of life, and that the retirees seek more autonomy and tranquility and so that they can live this moment in its fullness, it is necessary that we think of and plan the retirement in advance.

Keywords: retirement, mental health and retirees.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho pretende trazer uma reflexão a respeito da aposentadoria e dos acontecimentos que envolvem esse processo. Porém para iniciar a discussão acredito ser relevante pensar no processo contrário. Começaremos então, falando a respeito do trabalho e o seu significado para as pessoas. Quando estamos conhecendo alguém e buscamos estabelecer um diálogo com essa pessoa, certamente em algum momento perguntaremos o que essa pessoa faz da vida, qual é a sua profissão, com o que ela trabalha. A partir dessa resposta criaremos estereótipos, imagens em nossas cabeças de como imaginamos que essa pessoa seja, de características que iremos atrelar a sua profissão. Então se alguém te diz que é psicólogo, logo montamos uma imagem, criamos uma expectativa de como essa pessoa é, assim também será em qualquer outra profissão. Essa imagem, esses estereótipos, passam a formar e a caracterizar aquela pessoa, muitas vezes deixamos de ser a “Maria” e o “João” e passamos a ser “Maria, a psicóloga” ou “João, o professor”. Dessa forma, não podemos negar que o trabalho e a profissão, se tornam parte da identidade de quem somos, passando a influenciar os grupos nos quais escolhemos circular, a maneira como interagimos e como nos diferenciamos dos outros (ANDRADE, 2018).

Pensando no fluxo da vida, que se é esperado, nós devemos, nascer, crescer, nos desenvolver e morrer. Em algum momento da vida o trabalho vem dar um sentido ao nosso desenvolvimento. Mas pensando em desenvolvimento, não pensamos em algo estático, parado, pelo contrário, nosso corpo se mantém em constante movimento, nossas células também possuem um ciclo de vida. Porém quando chegamos em certa etapa de nossa vida nosso corpo começa a desacelerar, não somos mais tão produtivos quanto éramos antes. Não tem uma idade específica para que isso ocorra, mas o fato é que envelhecemos.

Focando nos desdobramentos disso, chega um momento em que precisamos nos aposentar, nos desvincular de nossa vida laboral. Essa desvinculação, não é simplesmente deixar de trabalhar, pois estamos deixando algo que por décadas fez parte de nossa identidade, não seremos mais “Maria, a psicóloga”. Muitas vezes é até difícil pensar nessa hipótese, não nos vemos como “João, o ex-professor”. Essa mudança não costuma ser um processo fácil para muitos.

Para alguns, a aposentadoria pode significar um momento de liberdade, de escolhas prazerosas para aproveitar o tempo, pode ser a oportunidade para realizar os sonhos. Enfim, pode ser um conjunto de momentos bons que proporcionam leveza e felicidade. Porém Zanelli e Silva (apud FÔLHA; NOVO, 2011) apontam que este pode ser um momento também muito difícil se pararmos para pensar que, somos reconhecidos pelo que fazemos, se mentirmos, somos mentirosos, se não nos atentamos há algo, somos desatentos, se trabalhamos, somos trabalhadores. Mas e o que somos se estamos aposentados? Os autores ressaltam um sentimento que pode ser muito comum, o de inutilidade, pois a pessoa já não possui mais o seu ofício e ela começa a ser inserida em um mundo que indiretamente reforça essa ideia de maneira

constante. Seja pelo nome “aposentados”, que na sua etimologia quer dizer parar, cessar, ou pelo fato de constarem nos registros como “inativos”.

Atualmente no Brasil, após a Reforma da Previdência ocorrida em 2019, de acordo com a Emenda Constitucional 103/2019 homens poderão aposentar com 65 anos, tendo 240 meses de contribuição para o INSS, e as mulheres, se tiverem a idade mínima de 62 anos, somados a 180 meses de contribuição, não incluímos aqui algumas profissões que seguem regras diferentes, por exemplo trabalhos que incluem insalubridade e periculosidade possuem um cálculo reduzido e, portanto, conseguem se aposentar antes. Segundo Papalia e Feldman (2013) às pessoas que se encontram nessa faixa etária da aposentadoria são consideradas idosos jovens. Esse grupo é caracterizado por pessoas ativas e vigorosas, que muitas vezes podem não se sentir tão idosos e que possuem ainda certo nível de independência. De acordo com os cientistas sociais, se encaixam nessa descrição aqueles que possuem idade entre 65 e 74 anos.

Pensando nessa população idosa jovem, que segundo as novas normas que regem a Previdência Social está se aposentando, e que de acordo com a estimativa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ainda viverá em média por mais 22 anos (DOMENICO, 2020), acredita-se ser relevante pensar em como os aposentados têm vivido a sua aposentadoria, pois saber o que fazer com todo esse tempo livre, não é algo que todos costumam planejar.

De acordo com uma pesquisa realizada no Reino Unido, a transição para a aposentadoria “eleva em 40% o risco de desenvolver depressão e em até 60% o de ficar fisicamente doente” (DOMENICO, p. 47, 2020). Não temos pesquisas que comprovem esses números no Brasil, mas sabemos que a aposentadoria pode influenciar na saúde mental dos nossos aposentados.

Poucos são os artigos que de fato tratam sobre esse momento pós aposentadoria. Em pesquisa bibliográfica encontramos com mais facilidades relatos a respeito do momento de preparação para a aposentadoria. Canizares (apud LEANDRO-FRANÇA; MURTA, 2014) em sua pesquisa, expõe que existem alguns fatores de risco no período de adaptação à aposentadoria. Ele considera que a falta do sentido trazido pelo trabalho se compõe como um fator de risco psicológico, existe também o que ele chama de risco social, causado pela situação socioeconômica na qual se dá a aposentadoria e por fim o grupo de risco que ele nomeou de estilo de vida, que é caracterizado pela possibilidade da perda funcional decorrente de hábitos pré-aposentadoria.

Um estudo realizado por Oliveira, Torres e Albuquerque (2009) aponta que para se alcançar um bem-estar na aposentadoria se mostra importante a realização de um planejamento. A presença ou não dessa preparação, do estabelecimento de metas e objetivos para aposentadoria se mostra impactante na forma como essa aposentadoria será vivida. Outro estudo feito por Macedo, Bendassolli e Torres (2017) mostra uma relação de responsabilidade afetiva, econômica e subjetiva da realização do planejamento para com a aposentadoria. Os autores reforçam que, apesar de trazer benefícios, poucos são os programas de fato implantados e fornecidos pelo Governo.

De acordo com Leandro-França (2016), os Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) são alternativas vantajosas, que proporcionam qualidade de vida, mas que apesar de muito apoiada, pouco é executada. A composição e montagem dos programas pode diferir em relação aos objetivos, número de

encontros, duração, temas abordados e técnicas utilizadas. Podem ser compostos por encontros de formação técnica ou para troca de vivências. A autora ainda especifica algumas dimensões para que possam compor os conteúdos dos PPA, dentre eles destacamos a saúde e autonomia, a ocupação e o pós carreiras. Esses são apenas alguns assuntos que podem ser tratados durante o planejamento.

Diante do exposto, o presente trabalho se propõe a analisar a implicação da aposentadoria na saúde mental dos aposentados, bem como compreender o seu significado. É objetivo desse trabalho também identificar o impacto que se pode ter ao se planejar ou não a aposentadoria, além de buscar conhecer um pouco mais da rotina dos aposentados depois da aposentadoria.

A motivação surgiu a partir da percepção do gap existente entre a perspectiva de vida dos brasileiros e a idade estabelecida legalmente para se aposentar e pensando na subjetividade de cada sujeito que vivencia esse momento de forma única. Temos um jargão popular que diz que “os jovens são o futuro da nação”, então neles são depositadas nossas esperanças. Porém uma projeção da população brasileira, realizada pelo IBGE, mostra que o nosso futuro não será tão jovem. De acordo com essa projeção o número de idosos tende a aumentar consideravelmente, chegando a ultrapassar o número de jovens em 2050. Dessa forma se faz necessário refletir o processo de se aposentar, a fim de compreender o significado deste momento singular. Será importante também caracterizar a vida pós aposentadoria, buscando refletir e identificar a influência que o planejamento ou o não planejamento pode ter na saúde mental dos aposentados. O trabalho tem sua relevância científica pautado na escassez de bibliografias que tratam a respeito do assunto, muito se fala sobre aposentadoria, mas de forma dominante, é trazido o olhar de pessoas que ainda não se aposentaram, então relatam expectativas, anseios e desejos, poucos são os artigos que relatam como tem sido a realidade de fato dos aposentados. Além disso, ele proporcionará o movimento de reflexão na sociedade a respeito do processo que é se aposentar, para vermos que esse é um momento que também é decisivo em nossas vidas e que precisa ser pensado e cuidado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O trabalho nem sempre foi como o conhecemos hoje. Apesar de em algum momento ele ter sido encarado como uma forma de tortura, o trabalho estava relacionado a subsistência, não se trabalhava para alimentar o sistema (capitalista), trabalha-se para ter direito à moradia, para ter acesso a comida e vestimenta. Hoje o emprego se encontra atrelado à busca pela realização pessoal. Realização pessoal de um sujeito envolto por fatores sociais, culturais e econômicos. Essa relação com o trabalho acompanha o sujeito durante grande parte de sua vida, em determinado momento essa relação pode ser impactada pela aposentadoria (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Assim como o trabalho, a aposentadoria também sofreu mudanças. Após a Revolução Industrial no final do séc. XVIII houve um período de êxodo rural, no qual a população se viu obrigada a migrar para as cidades a fim de conseguir trabalho. Esse movimento promoveu uma grande concentração de mão-de-obra, diante dessa saturação os trabalhadores começaram a ser submetidos a condições precárias e abusivas de trabalho (BRAMBILLA, 2011). Indignados com as circunstâncias às quais tinham que se submeter, os trabalhadores começaram a se rebelar, se movimentando em busca de melhores condições.

Diante desse cenário, no Brasil surgiram as “Caixas de Aposentadoria e Pensões (CAP) dos ferroviários”, o que posteriormente se tornaria a Previdência Social. Brambilla (2011) traz como o marco inicial da Previdência no Brasil a promulgação da Lei Eloy Chaves, pelo Decreto Legislativo nº 4.682/1923, neste foi criado as CAPs onde foi assegurado aos trabalhadores alguns benefícios. Este foi o pontapé inicial para uma série de mudanças que evoluíram para a consolidação, do que conhecemos hoje, do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

Somente a fim de explanar alguns desses marcos na história da Previdência Social do Brasil, podemos citar a Revolução Constitucionalista de 1932 a qual “institui a fonte tríplice de custeio, devendo a união, trabalhador e empregador contribuírem de forma igual para a manutenção dos benefícios e garantia à Velhice, maternidade, invalidez, casos de morte e acidentes de trabalho.” (BRAMBILLA, p. 6, 2011). Outro marco importante é a Constituição de 1946, que influenciada pela Consolidação da Lei do Trabalhador (CLT), traz pela primeira vez o nome Previdência Social. Em 1960 temos o marco do surgimento de uma lei exclusivamente previdenciária, a Lei Orgânica da Previdência Social (LOPS), que regulamentou e criou os benefícios concedidos aos trabalhadores. Já em 1977 foi criado o Sistema Nacional de Previdência e Assistência Social (SINPAS) o qual era composto por institutos e centro de referência que atendiam de forma ampla garantindo o acesso aos benefícios dos trabalhadores. Por fim em 1988, na formulação da constituição cidadã, vigente até hoje, foi organizado o regime de previdência atual.

Tendo explanado um pouco sobre a história do órgão que regulamente e assegura a aposentadoria, podemos agora caracterizar melhor a vivência dessa fase pelo olhar dos aposentados.

Apesar de Papalia e Feldman (2013) trazerem a aposentadoria somente a partir dos idosos jovens, em nossa pesquisa foi possível averiguar que 87,5% entrevistados se encontram na vida adulta intermediária, cronologicamente definida, de forma arbitrária pelos pesquisadores, entre as idades de 40 e 65 anos, apenas um entrevistado possui mais de 65 anos. De acordo com os estudos de Herdy (2020) a população brasileira de idosos está em uma crescente significativa, mas a pesquisadora afirma que esses conceitos, velhice e aposentadoria não são sinônimos. O pesquisador também expõe a relevância de se discutir a aposentadoria, tendo em vista que este momento traz sofrimentos, em virtude da perda de papéis sociais e profissionais. O trabalho, nossa profissão, faz parte do processo de constituição de nossa identidade.

De acordo com Erick Erickson (apud PAPALIA e FELDMAN, 2013) a busca pela identidade começa na adolescência, é nessa fase que constituímos e nos comprometemos com metas, valores e crenças que se tornaram uma concepção coerente do self. Para tal Erickson acredita ser importante a escolha de uma ocupação, a escolha de valores e o desenvolvimento de uma identidade sexual satisfatória. Nessa fase podemos passar pelo que o teórico chama de crise de identidade, que raramente é vivida e resolvida totalmente na adolescência.

Questões relacionadas à identidade podem surgir durante toda a vida, logo, entendemos que não será diferente quando nos aproximamos da aposentadoria. Este momento nos faz refletir a respeito de diversos pontos de nossas vidas.

Quando nos tornamos adultos jovens, fase que engloba parte da adolescência e começa a partir dos 16 anos, quando já podemos votar, nos deparamos com o dilema educação e trabalho. A transição Ensino Médio-Faculdade não é assim tão natural para todos. Esse ponto sofre a influência de muitas variáveis, mas que não cabe a

nós aqui adentrarmos nesses méritos. Alguns possuem a opção de continuar estudando, ingressar na faculdade e se dedicar totalmente a ela, outros precisam trabalhar e estudar ao mesmo tempo e alguns acabam tendo que pular a fase do ensino superior se inserindo no mercado de trabalho cedo, muitas vezes antes mesmo de se formar no ensino médio.

A exposição a esse ambiente educacional e/ou laboral colabora para a forma, escolhida por aquele sujeito, de ver o mundo (PAPALIA e FELDMAN, 2013). O ambiente de trabalho, a profissão escolhida influencia na maneira como nos relacionamos com os outros e com a sociedade, são novas maneiras de olhar o mundo e se relacionar com ele. Dessa forma o trabalho afeta diretamente nossa vida cotidiana, os ambientes que frequentamos, a rotina que escolhemos ou que nos cabe ter. Porém cada um de nós tem um jeito único de vivenciar esses momentos.

De acordo com Bock e colaboradores (2001) a subjetividade é "concebida como algo que se constitui na relação com o mundo material e social, mundo este que só existe pela atividade humana." (p.23, 2001). É a subjetividade que nos torna indivíduos singulares, a forma como nos relacionamentos, o ambiente em que vivemos, os fatos vividos, compõem nossa história de vida. Como seres sociais, não podemos negar a influência que o meio e a nossa relação com ele possuem na forma como pensamos e agimos. Tendo o conceito de subjetividade podemos afirmar que a experiência da meia-idade pode ser percebida de diferentes maneiras. A percepção dos entrevistados pode ser influenciada de acordo com a "saúde, gênero, raça/etnia, nível socioeconômico, cultura, personalidade e emprego" (PAPALIA E FELDMAN, p.513, 2013).

Atualmente, com a reforma nas leis trabalhistas surgiu uma nova possibilidade de contratação. Mas antigamente para ser contratado de acordo com a CLT era necessário ter disponibilidade para trabalhar oito horas por dia fazendo uma hora de almoço, hoje já existem contratos em regime CLT que flexibilizam esse quantitativo de horas. Porém, pensando nesse modelo mais tradicional de trabalho, oito horas por dia, temos então, no mínimo, um terço do nosso dia sendo dedicado ao trabalho. O trabalho ocupa grande parte das nossas horas produtivas ao longo do dia, sendo assim uma das principais ocupações do ser humano. Xavier e colaboradores propõem que, sendo o trabalho um dos principais estruturadores da vida, a interrupção do trabalho pode "determinar uma mudança importante nos padrões de desempenho pessoais, interferindo significativamente na organização ocupacional dos indivíduos" (XAVIER, p. 215, 2017).

Para alguns a aposentadoria pode refletir um momento de maior liberdade e independência, mas para outros pode ser um momento de dúvida e dificuldades. O que as pessoas decidem fazer e como viver tem muito a ver com a forma como elas envelhecem. A partir do momento em que entramos na meia idade tendemos a experimentar níveis de estresse maiores e com mais frequência. Esse estresse é consequência de um conjunto diverso de estressores, os mais comuns tendem a ser relacionamento familiar, trabalho e dinheiro (PAPALIA E FELDMAN, 2013). Desse modo, a aposentadoria pode ser um momento gratificante, mas o processo de se aposentar pode trazer muitos estressores por colocar em xeque o trabalho e tocar no ponto financeiro. Ainda segundo os autores Papalia e Feldman (p.527, 2013) o estresse é o resultado de "quando as demandas ambientais percebidas, ou estressores, excedem a capacidade de uma pessoa de enfrentá-los". Esse estresse quando vivido de forma intensa pode levar ao adoecimento, pois qualquer mudança, seja ela positiva ou não, pode ser estressante, mas se não conseguimos manejar esse

momento, ele pode se tornar um sofrimento, assim pode ser também com a aposentadoria. Coelho (2020) traz que esse sofrimento pode acontecer mesmo antes de se aposentar, o ambiente de trabalho pode ser um local estressante, envolvido por pressão e cobrança muitos adoecem durante a vida laboral, esses fatores implicam em complicações na saúde física e mental, já que possuímos uma ligação estreita entre ambas. Diante desse cenário estressante, a aposentadoria viria como um suspiro, é a forma dos trabalhadores de buscar fôlego para seguir adiante. Porém o que antes era apenas fator de estresse pode se tornar ansiedade crônica e medo contínuo diante da falta de controle do trabalho e do lar, logo, quando não pensamos e planejamos a vivência da aposentadoria, ela pode se tornar mais um fator estressante para a pessoa.

Temos diferentes razões para trabalhar, podemos ser movidos por necessidade financeira, pela paixão à profissão ou até pelos papéis sociais que desempenhamos. Essas razões podem ser as mesmas que levam as pessoas a buscarem uma aposentadoria gradativa. Antes de interromper completamente o exercício laboral, as pessoas podem reduzir as horas ou dias de trabalho, entrando de forma gradual na aposentadoria. Alguns, poucos, arriscam entrar em um novo nicho de trabalho, que seja mais flexível e possibilita viver a liberdade que já sabemos ser tão almejada. Infelizmente os trabalhadores com mais idade têm menos probabilidade de receber novas ofertas de emprego, mesmo que esse trabalho seja voluntário, devido a crença equivocada de que eles não sabem lidar com situações novas, desafiadoras, pois são pessoas que não possuem mais energia, logo não aguentariam as tarefas desafiadoras (PAPALIA E FELDMAN, 2013). Herdy (2020) também endossa a discussão a partir da análise realizada a partir da Lei Orgânica n.8.080/90 e do Estatuto do Idoso que possibilitam desmistificar o estereótipo de inatividade e invalidez.

É possível também que os aposentados reavaliem o seu momento e suas necessidades, o que pode levá-los a se desaposentar. Rocha (2013) descreve o fenômeno da desaposentação como sendo a renúncia do seguro à aposentadoria a fim de retornar ao mercado de trabalho e assim poder voltar a contribuir com a Previdência a fim de obter um benefício mais vantajoso quando requerer a aposentadoria novamente. Mas não podemos adiar esse momento para sempre.

De forma expressiva, para os aposentados que participaram da pesquisa de Oliveira e Coelho (2021), foram percebidos efeitos positivos da aposentadoria em relação a saúde geral. Esses efeitos positivos foram atribuídos à prática de hábitos saudáveis, maior disponibilidade de tempo e ao alívio da sobrecarga do trabalho (EIBICH apud OLIVEIRA; COELHO, 2021). Os autores também propõem uma reflexão a respeito de um possível aumento na renda dos aposentados, ocorrido este que segundo Francisco e Ferreira (2019) só é possível mediante um planejamento financeiro a fim de manter a qualidade de vida e assim obter tranquilidade na aposentadoria.

Outros significados também são trazidos pelos estudos de Andrade (2018), a pesquisa foi realizada com sujeitos ativos na vida laboral e que ainda não deram entrada no processo de aposentadoria, portanto suas respostas tratam de ideias e suposições de como seria viver esse momento. Os resultados levantados pela obra revelam que apesar de possuírem expectativas positivas para a aposentadoria, o momento vivido é de angústia e insegurança pois reconhecem o impacto negativo da mudança de papel social com a aposentadoria.

Pensando nesse momento crucial da do desenvolvimento humano, acreditamos que é necessário falar a respeito da relação saúde-aposentadoria. Segundo revisão bibliográfica realizada por Panozzo e Monteiro (2013) a prática de atividades físicas regular, a presença de algum tipo de laboro, seja ele remunerado ou voluntário, e a maior disponibilidade de tempo para os relacionamentos familiares e sociais podem estar diretamente ligados a uma vivência da aposentadoria com mais qualidade de vida. Na perspectiva da saúde amplia e considerando a funcionalidade da pessoa idosa, já discutida aqui, temos que a saúde na aposentadoria vai além da prevenção de doenças, caminhas para um entendimento holístico, que reflita a “inter-relação de aspectos físicos, mentais e a existência de redes de suporte social e promoção de autonomia” (ANTUNES; MORE, p.249, 2015). Ainda nas pesquisas realizadas por Panozzo e Monteiro (2013), quem se aposenta mais jovem apresenta maior probabilidade de apresentar problemas de saúde mental quando comparados com os que se aposentam em idade mais tardia. Outro estudo, que acompanhou por três anos as mudanças em relação a saúde mental e o bem-estar nos períodos pré e pós-aposentadoria, mostrou um declínio na felicidade de seus participantes. Em contrapartida, algumas pesquisas corroboram com a ideia de melhora da saúde mental dos aposentados quando estes continuam a trabalhar.

Vale ressaltar que os sujeitos que vivenciam a fase de se adaptarem à aposentadoria podem se deparar com alguns fatores de risco. Segundo Rutter e Tavares (apud LEANDRO-FRANÇA; MURTA, p. 35, 2014) fatores de risco são “as condições adversas pessoais ou ambientais que potencializam as vulnerabilidades e aumentam a probabilidade de desfechos negativos no processo de desenvolvimento ou saúde.”. Esses fatores de risco, como por exemplo a morte dos progenitores, a saída dos filhos de casa e o declínio biológico, quando associados a escassez de recursos de enfrentamento, podem estar diretamente associados a possíveis danos à saúde mental.

Em se tratando, este artigo, de um trabalho de conclusão de curso de psicologia, não podemos deixar de comentar o papel do psicólogo nesse processo de aposentadoria, como podemos atuar e qual a importância do acompanhamento psicológico para quem está se aposentando. Cabe ao psicólogo ajudar a pessoa que está se aposentando para que esta passagem seja mais fácil e tranquila. É necessário refletir e entender o momento que se está vivendo, Silva e Carvalho (2019) defendem que este é o momento de descobrir novas habilidades e qualidades que podem ser exploradas e que o psicólogo é o profissional que pode auxiliar nesta caminhada para uma reconstrução social do sujeito. Temos o papel importante de fornecer ferramentas e direcionar a pessoa, para ela, de forma autônoma, elucidar quais os recursos ela tem disponível para o planejamento da aposentadoria. É importante, para o sujeito, fazer essa passagem de forma consciente, não se pode desconsiderar a realidade vivida a partir das suas vivências. O psicólogo como profissional da saúde mental não trabalha apenas para tratar sintomas, devemos atuar de forma preventiva e para tal, se faz necessário ser realista neste momento, e assim propor uma reflexão a respeito das implicações positivas e negativas que poderão ser vividas no decorrer deste processo. O papel do psicólogo nesse processo de preparação para a aposentadoria é de extrema importância, pois “é a partir dele que há uma confrontação dos conflitos existentes, com o objetivo de ajudar nos novos desafios e na reconstrução da identidade do indivíduo.” (JUVENAL et. al. apud SILVA; CARVALHO, p. 62, 2019). É necessário realizar um novo processo de identidade (COSTA; SOARES, 2009), que possibilite a pessoa ver que existem outras possibilidades de existência, pois somos

mais do que somente o trabalho, a profissão que tínhamos. Esse é um momento delicado e que exige de fato cautela e muito respeito pelo processo, portanto temos que ter consideração pelo lugar que o trabalho ocupa na vida daquela pessoa e toda a trajetória por ela percorrida para chegar até esse momento.

Antes de entrar no mercado de trabalho, muitos jovens se utilizam da ajuda psicológica, buscando uma orientação profissional a fim de tomarem a decisão da escolha da sua profissão com mais certeza. Se procuramos ajuda no início de nossa vida laboral, por que não procurar também auxílio para vivenciar o momento no qual sairemos desse mercado? Costa e Soares (2009) acreditam que este é um momento de avaliarmos as escolhas que nos fizeram chegar até este ponto para então fazermos re-escolhas profissionais e pessoais que vão nortear nossa caminhada a partir de então. Dessa forma os autores trazem uma nova forma de se pensar a orientação profissional que não deve ficar restrita apenas a adolescentes que ainda não escolheram qual curso querem fazer. É importante desenvolver no sujeito a ideia de autonomia de escolhas, ele possui liberdade para escolher se quer continuar no mercado ou se de fato está pronto para sair. Seja qual for a decisão dele, é possível fazer isso de forma mais tranquila e consciente com o auxílio do psicólogo. Ainda nas reflexões de Costa e Soares (2009), eles trazem os Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA) como possibilidade também de atuação do psicólogo, esses são programas que podem ser oferecidos pelas empresas. “Quando os PPAs tiveram início, a abordagem voltava-se especialmente para questões relativas a investimentos, promoção de saúde, uso do tempo e algumas considerações familiares, em encontros de curta duração.” (COSTA; SOARES, 2009). Atualmente esses programas começam a ser praticado entre três e cinco anos antes de a pessoa se aposentar, os encontros tendem a ser mais frequentes e os assuntos abordados trazem temas como educação, trabalho e produtividade.

Diante do exposto vemos que a aposentadoria vai muito além do simples “parar de trabalhar”, muitos pontos devem ser analisados e considerados. A vivência desse processo é única para cada vivente e por isso este trabalho visa explorar pontos que tangem esse processo e podem proporcionar uma reflexão a respeito de um novo olhar sobre a aposentadoria.

3 METODOLOGIA

3.1 Delineamento da pesquisa

Para melhor compreensão dos fatos, esta pesquisa possui natureza descritiva exploratória com cunho qualitativo de modo a obter uma compreensão e explicação mais ampla do tema estudado. O Trabalho é de caráter descritivo por visar descrever as características do fenômeno da aposentadoria bem como estabelecer a relação entre a aposentadoria, a saúde mental dos aposentados e o seu planejamento. Como extensão da pesquisa descritiva o estudo também se caracteriza como exploratória pois de acordo com Gil (2008) visa esclarecer o conceito de aposentadoria, proporcionando uma visão holística do tema, tendo em vista a escassez de produção a respeito. Envolvendo métodos qualitativos, quando os pesquisadores estão interessados em estudar o porquê daquele comportamento, de acordo com o seu ambiente natural, se preocupando com o processo da pesquisa e não somente com a valoração dos resultados. Também se caracteriza por ser quantitativa levando em consideração a quantificação de seus resultados (MADEIRA; BEDIN, 2015).

3.2 Participantes

A amostra do estudo é composta por oito pessoas que se encontram aposentadas há pelo menos dois anos, independentemente do critério de aposentadoria e de ainda estar trabalhando. A escolha dos participantes se deu por acessibilidade, neste caso “o pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo” (GIL, 2008, p.94) e que se caracteriza por ser um método menos rigoroso, sendo capaz de aplicar à amostra de duas formas, estudos exploratórios ou qualitativos, sem a necessidade de rigor estatístico.

3.3 Procedimentos

Os sujeitos foram identificados de acordo com os critérios estabelecidos. Após a seleção, foi realizado um primeiro contato por telefone e assim, em comum acordo foi estabelecido uma data e local de encontro para a realização da entrevista. No dia e horário marcado, após ser lido e assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, demos início a gravação da entrevista que foi realizada individualmente e que posteriormente foram transcritas na íntegra para uma melhor análise e interpretação dos dados.

3.4 Instrumento de investigação

Devido ao seu caráter flexível e por possibilitar uma análise posterior mais aprofundada, o instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada por viabilizar uma maior liberdade ao entrevistado em suas respostas e abordar questões do momento que o indivíduo está vivendo.

A entrevista é conceituada por Gil (2008, p. 109) como sendo uma técnica na qual o entrevistador realiza perguntas e faz direcionamentos na fala do entrevistado a fim de obter respostas que colaborem com o seu objeto de estudo. Por se tratar de uma entrevista por pauta, o formulário não apresenta somente perguntas diretas, mas é composto principalmente por pontos que foram abordados durante a entrevista que corroboram com os interesses da pesquisa. Esses pontos obedeceram a uma ordem e tiveram uma relação para ser seguida pelo pesquisador ao curso da entrevista. É importante que essas perguntas e pontuações estejam redigidas e de forma clara, pois como já dito anteriormente o participante pode falar livremente, porém em algum momento em que ele desviou dos assuntos da entrevista, coube ao entrevistador mediar a situação, voltando para as questões de interesse da pesquisa esclarecidas no roteiro (GIL, 2008, p. 112).

3.5 Análise e interpretação dos dados

A partir da tabulação dos dados colhidos pela entrevista a respeito do impacto da aposentadoria na saúde mental dos aposentados, e levando em consideração o caráter quantitativo da pesquisa, a Análise de Conteúdo (BARDIN, 2011) foi realizada a partir de uma seleção, na qual se identifica dados falsos e/ou confusos com finalidade de redução e simplificação dos dados. A partir disso foi realizada a

categorização a fim de melhor organizar os dados possibilitando uma abstração e uma caracterização adequada das respostas (PRODANOV; FREITAS, 2013).

De acordo com Bardin (2011, p. 146) a categorização:

[...] é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e, em seguida, por reagrupamento segundo [...] os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos [...] sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão das características comuns destes elementos.

O critério de categorização escolhido para o estudo foi o lexical, no qual as palavras foram agrupadas de acordo com o seu sentido, a partir de sinônimos ou de sentidos próximos encontrados nas entrevistas (DOS SANTOS, 2012)

A partir desse processo a pesquisadora realizou a interpretação dos dados coletados e tabulados à luz da psicologia do desenvolvimento humano.

3.6 Aspectos éticos

O presente projeto foi elaborado respeitando o proposto pelos artigos 16 e 17 do Código de Ética Profissional do Psicólogo (2014), esses artigos zelam pelo estudo, delimitando algumas ações necessárias para o bom andamento da pesquisa. O artigo 16 defende que o psicólogo deve avaliar os possíveis impactos causados pela realização e divulgação da pesquisa, além disso discorre sobre as garantias contempladas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. De acordo com o mesmo, é assegurado aos participantes o total anonimato, por meio da utilização de nomes fictícios, o direito de não aceitar participar ou de retirar seu consentimento em qualquer etapa da pesquisa. Foi assegurado também assistência social a possíveis danos acarretados ao voluntário resultantes das atividades da pesquisa. Por fim, o artigo ressalta a importância de se fazer cumprir os princípios e normas contidos no documento.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A fim de garantir os aspectos éticos estabelecidos para esta pesquisa, determinados no termo de consentimento livre e esclarecido, os entrevistados receberam nomes fictícios, e foram identificados como Lucas (Entrevistado 1), Margarida (Entrevistado 2), Iara (Entrevistado 3), Erasmo (Entrevistado 4), Joana (Entrevistado 5), Maria (Entrevistado 6), Pedro (Entrevistado 7) e Felipe (Entrevistado 8).

Os resultados foram organizados em três seções, coerentes com os objetivos deste estudo. Na primeira trataremos do significado que a aposentadoria tem para essas pessoas que já se encontram aposentadas. Na segunda seção será discutido o impacto que o planejamento ou a falta dele pode ter na saúde mental dos aposentados, bem como se eles fizeram esse planejamento ou não, os que planejaram, como o fizeram, e o que eles entendem por saúde mental. Por último buscamos entender como se caracteriza a vida do aposentado, quais as mudanças percebidas por eles e como eles têm se organizado em questões financeiras, hábitos e rotina.

4.1 Dados da amostra

Com o propósito de responder os objetivos estabelecidos pela pesquisa, foram entrevistadas oito pessoas já aposentadas com tempo de aposentadoria variando de dois a seis anos. Desse grupo, quatro eram homens e quatro eram mulheres. Todos possuem o ensino superior completo, sendo que três possuem também uma pós-graduação ou especialização e somente uma delas chegou a ter o pós-doutorado. Dentre eles, apenas três pessoas ainda trabalham, duas delas são concursadas e a terceira possui trabalho autônomo.

Lucas possui 64 anos é formado em Administração. Trabalhava como gerente de loja, em uma empresa do ramo de moveis modulados, se aposentou há seis anos, porém continuou trabalhando por mais dois anos na mesma empresa até dispensarem seus serviços. Atualmente ele não possui trabalho remunerado.

Margarida tem 57 anos e possui graduação em Pedagogia. Hoje, há cinco anos aposentada, ainda trabalha como professora de escolas do ensino fundamental da Prefeitura Municipal de Vitória.

Iara, 57 anos, é graduada em Enfermagem e possui especialização na área de nutrição e saúde. Se encontra aposentada há quatro anos, antes de se aposentar possuía cargos comissionados e trabalhava em instituições do terceiro setor, entidades sociais e organizações não governamentais, pelas quais era contratada. Hoje trabalha de forma autônoma realizando atendimentos online, pois também é especialista no método de reprodução de Billings.

Erasmus, de 72 anos, foi jogar de futebol no começo de sua carreira, se formou em Licenciatura Educação Física e assim passou a atuar como professor concursado em escolas estaduais de ensino médio e em escolas municipais de ensino fundamental. É aposentado há quase doze anos pelo Estado e há três anos que se encontra aposentado pelo município. Atualmente não trabalha mais de forma remunerada.

Joana, 56 anos, possui curso técnico de Patologia Clínica no Laboratório, o que a permitiu trabalhar na saúde em toda a sua carreira. Está aposentada há três anos. quando se aposentou era sargento da polícia militar e atuava dentro do hospital. Ao longo da sua carreira se formou em Letras e em seguida fez uma pós-graduação em Ensino a Distância, mas não chegou a atuar na área. Atualmente não tem nenhum outro tipo de trabalho remunerado.

Maria, 68 anos, graduada em Enfermagem, com doutorado e pós-doutorado em Saúde Coletiva, está aposentada há três anos, porém se mantém trabalhando como professora de pós-graduação de uma Universidade do setor público.

Pedro, 59 anos, possui curso técnico em Mecânica e se graduou posteriormente em Engenharia Mecânica. Trabalhava em empresa siderúrgica do setor privado quando se aposentou na função de analista de produção, há quatro anos. Atualmente não se encontra ligado ao mercado de trabalho.

Felipe, 58 anos, se formou em Administração de Empresas, trabalhou na iniciativa privada dentro de uma siderúrgica. Há dois anos, se encontra aposentado, se aposentou exercendo a função de operador de cabine de máquina de lingotamento contínuo. Atualmente não tem nenhum outro tipo de trabalho remunerado.

4.2 O significado da aposentadoria

Quando questionados sobre o significado da aposentadoria, os entrevistados trouxeram alguns pontos que se destacaram, os quais foram categorizados em cinco grupos: "direito conquistado", "descanso merecido", "qualidade de vida", "renda extra" e "outros".

No grupo de aposentadoria como "direito conquistado" destacam-se relatos em que os aposentados identificaram que essa etapa da vida nada mais é do que um prêmio que foi conquistado pelos longos anos de trabalho. Pessoas que dedicaram trinta, quarenta anos da sua vida para o seu trabalho, então eles têm o direito de querer não mais trabalhar e estão tendo uma recompensa. Andrade (2018) traz que a aposentadoria pode ser vista como uma conquista, onde eles estão sendo recompensados pelos anos de trabalho, como afirma Lucas "[...] é um direito adquirido né, são muitos anos de contribuição[...]". Podemos perceber também como uma conotação de direito pelos muitos anos de contribuição com o INSS, logo esse momento é tão aguardado para receber esse dinheiro como fala Joana "[...] eu aposentei porque mereci [...] eu contribuo com a minha previdência então era direito meu aposentar e receber esse dinheiro."

Nas falas dos participantes em que a aposentadoria se refere a um "descanso merecido" podemos observar novamente que os participantes caracterizaram esse descanso como merecimento, consequência dos penosos anos de trabalho como relata Maria "[...] eu dei minha vida para a faculdade, eu respirava a Universidade, então na aposentadoria eu pus a desacelerar, eu merecia um descanso daquilo tudo[...]". Macêdo (2017) diz que esse é de fato um momento em que o exercício laboral tem se feito menos presente, é o período onde os aposentados já não tem muita paciência para a hierarquia e à disciplina necessária à vida laboral, o que valida a fala de Erasmo "[...] os alunos já não respeitavam mais os professores, eu planejava minha aula, mas aí vinha meu superior e me fazia mudar tudo, eu não tinha mais autonomia[...]".

Também destacamos o sentido de "qualidade de vida" vivido nesse período da vida. Para Pedro por exemplo "hoje [...] eu não tenho mais aquela rotina louca de escala, então eu consigo dormir melhor, dar mais atenção aos meus filhos, hoje eu tenho mais qualidade de vida [...]". Nesta categoria também foi possível observar a associação entre liberdade e qualidade de vida como relata Iara "Eu queria ter mais liberdade [...] meu tempo era sempre contado, depois que aposentei pude desfrutar com mais qualidade do meu ócio".

Na categoria aposentadoria como "renda extra" foi possível observar uma unanimidade entre os entrevistados. Todos analisaram, por um período, a aposentadoria como renda extra, o que os ajudou no planejamento financeiro. Ou seja, mesmo se aposentando eles continuaram trabalhando por alguns anos pois ainda não se sentiam prontos para parar de trabalhar. Andrade (2018) já trazia que a aposentadoria não significa a ausência de trabalho, mas sim uma fase da vida caracterizada pelo desejo de se desvincular de atividades de trabalho. Eles queriam diminuir o ritmo para não ter uma saída abrupta, muitos acreditam que ainda podem contribuir com o ambiente de trabalho, como relata Felipe "[...] apesar de estar aposentado eu acreditava que ainda tinha o que oferecer, mas lá na empresa você tem um limite de tempo que você pode trabalhar já estando aposentado, então quando deu esse tempo eles me desligaram[...]". Não foi encontrado na literatura textos que mencionassem este aspecto financeiro da aposentadoria como uma possível fonte de renda extra como foi para Pedro "[...] eu teria por um tempo aí uma fonte de renda extra [...] ainda tinha o meu salário e o que recebia da aposentadoria era um a mais

que eu guardava.”. Essa categoria nos levou a refletir a importância que o planejamento financeiro tem para as pessoas aposentadas, tema esse que será mais bem explanado no próximo tópico.

Ainda a respeito do significado da aposentadoria, foi possível destacar outras falas embora não de forma geral entre os participantes como a da Maria que acredita que “Chega uma hora que precisamos dar espaço para as pessoas que estão entrando agora no mercado de trabalho [...]”, também caracterizaram a aposentadoria como um período de liberdade quando por exemplo Erasmo diz que “[...] agora eu tenho liberdade, estou livre do tic tac do relógio, não tenho mais que cronometrar minhas ações.”. De acordo com a entrevistada Lara a aposentadoria é “[...] o momento onde um ciclo se encerra para que um novo possa começar[...]”, Cruz (apud MACÊDO, 2017) em sua pesquisa encontrou que para muitos a aposentadoria poderia significar o começo de uma nova etapa na vida, trazendo novas oportunidades de escolhas e de vivência.

Podemos perceber então que a aposentadoria, para os entrevistados, é um momento de reavaliar metas e aspirações (PAPALIA; FELDMAN, 2013) a fim de alcançar o descanso merecido após longos anos de trabalho. Esse período lhes proporcionou mais qualidade de vida, sendo um momento de mais liberdade e autonomia. De maneira surpreendente identificamos também a ideia de aposentadoria como uma fonte de renda extra que é utilizada como preparação para quando pararem de trabalhar de fato. Vale ressaltar que, apesar de comum, não foi observado a presença do fenômeno da desaposentação que consiste na abdicação do benefício previdenciário a fim de retomar a contribuição com o objetivo de aumentar o valor do mesmo ao se aposentar novamente (ROCHA, 2013).

4.3 O planejamento da aposentadoria e seu reflexo na saúde mental dos aposentados.

Na psicologia, de modo geral, partimos do pressuposto que cada pessoa é única, todos temos nossas particularidades e histórias de vida. Podemos compartilhar o mesmo meio, algumas experiências, mas percebemos e significamos cada uma delas de forma particular (BOCK, et. al., 2001). Por isso, a forma como cada participante percebe e vivencia o momento da aposentadoria é singular.

Apesar disso, quando questionados a respeito do planejamento da aposentadoria e seu reflexo em sua saúde mental, todos apontaram a importância de algum planejamento para este momento e o seu impacto sobre a saúde mental depois da aposentadoria.

Muitos apontaram a importância do planejamento financeiro, como o Erasmo “Um planejamento financeiro é importante né [...] como você vai aposentar se você não consegue nem pagar o básico pra se manter? Aí você tem que voltar a trabalhar”. Também foi percebido uma preocupação em manter o padrão de vida já existente, segundo Pedro “quando se aposenta esse padrão de vida que foi mantido aí por vinte, trinta anos, cai né porque você passa a ganhar menos e tem mais despesas [...] então tem pessoas que não sabem conviver com isso.”. Pouco se encontra na literatura referências ao planejamento financeiro. Andrade e colaboradores (2017) trouxeram esse assunto em seus estudos, onde o resultado mostra uma preocupação com a renda trazida principalmente por participantes casados e com filhos, onde o que se pensava era em como eles poderiam sustentar a família estando aposentados. Isso não significa que todos se planejaram.

De acordo com a pesquisa, seis participantes planejaram e se prepararam de alguma forma para esse momento. De forma curiosa apenas um participante, Felipe, relatou que a empresa em que trabalhava desenvolvia algum programa de preparação para a aposentadoria, segundo ele “[...] a empresa te faz participar de um monte de palestras, pra você preparar o seu financeiro, sobre atividades e trabalhos alternativos que poderíamos fazer depois de aposentados e outras coisas[...]”. Mas a aposentadoria vai além do financeiro, ela toca também no ponto importante da rotina da pessoa aposentada, Joana relata que “[...] até pra fazer nada você tem que se planejar, e eu me planejei pra isso também[...]”, ela buscou a ajuda de um profissional de psicologia para se preparar em todos os aspectos de sua aposentadoria “Quando estava há uns três anos de me aposentar eu já procurei a ajuda do psicólogo, porque a gente ouve, a gente vê né, muita gente que entra em depressão, fica mal mesmo porque não sabe o que fazer depois que para de trabalhar, e eu não queria isso pra mim não.”.

Segundo a OMS (NETO et. al.) não existe um conceito oficial sobre o que é a saúde mental, o termo está na verdade relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios e mudanças da vida, assim como relata Lara “eu acho que é buscar essa integração, união saúde mental, física e espiritual, tem que ter esse bem-estar integral”. Coelho (2020) traz alguns aspectos proporcionados pela aposentadoria que podem influenciar positivamente na saúde mental do aposentado, como por exemplo, diminuição do estresse e exigências físicas do trabalho, aumento do tempo de lazer, entre outras. Esses aspectos também se fizeram presente nas falas dos entrevistados como podemos perceber que para Erasmo “saúde mental é [...] ter tranquilidade, não se estressar nas suas atividades”, outro ponto trazido foi a prática de exercício físico atrelado a saúde mental, percebemos isso no depoimento de Felipe “a gente tinha um ritmo antes né, não dá pra frear bruscamente, então a atividade física me ajuda a não perder o pique e desbaratar de vez”.

Durante a pesquisa também foi possível fazer um comparativo do antes e depois de aposentado em se tratando da saúde mental. Coelho (2020) também traz que antes da aposentadoria alguns empregos podem ser estressantes, gerando desgastes físicos e emocionais nos até então trabalhadores e que a aposentadoria é o meio que proporciona, uma melhora, mudanças nessa situação. Em diversos momentos durante as entrevistas os aposentados traziam falas que colaboram com esse pensamento de trabalho desgastante: “eu já estava saturada do trabalho, estava indo trabalhar com má vontade”, “o trabalho estava me deixando perdida nos meus próprios pensamentos, eu não conseguia sair do trabalho e desligar a chavinha, eu chegava em casa e continuava pensando nos problemas e não consegui me dedicar a minha casa”, “eu não consegui mais dormir, deitava na cama e no meio da noite acordava com o coração acelerado sonhando com o trabalho”. Após se aposentar eles relatam que “agora não tenho mais que ficar se preocupando em cumprir metas, o que eu vou ter que fazer[...]”, “[...]eu me sinto mais leve, parece que tirei um elefante das costas.” afirmando assim uma melhora na saúde mental e na qualidade de vida após aposentadoria. Apenas um entrevistado relatou que não percebeu diferença no antes e depois pois “[...] sempre consegui separar o que era trabalho, o que tinha que ficar lá, ficava lá, não trazia nada pra casa, então não senti muita diferença”.

4.4 A vida pós aposentadoria

Alguns autores afirmam que é por intermédio de ocupações exercidas que o homem marca a sua existência (XAVIER et. al., 2017). Nas diferentes fases do desenvolvimento humano assumimos ocupações diversas. Quando somos adultos o trabalho se torna uma de nossas maiores ocupações, sendo um dos principais organizadores da vida e estruturador do dia a dia das pessoas. Sendo assim, uma interrupção no trabalho pode ser causa de mudanças severas na organização do sujeito, seja de tempo, atividades ou rotinas. A aposentadoria pode ser uma das causas desse rompimento, e, apesar de previsível, será vivido de maneira singular pelos sujeitos que se encontram prestes a se aposentar.

É importante ressaltar aqui que o fato de estar aposentado não significa ausência de trabalho, como já mencionado três participantes ainda se mantêm ativos no mercado de trabalho. Para Iara a aposentadoria no momento é mais um título “ainda não consegui colher os benefícios de fato da aposentadoria [...] as vezes minha irmã me pergunta se eu realmente me aposentei (risos)”, ela continua trabalhando como professora, por escolha própria de acreditar que ainda tem conhecimento a oferecer. Outro ponto importante a ser trazido é que para os entrevistados trabalho não é só a atividade realizada que produz retorno financeiro, muitos ressignificam essa ocupação, podemos perceber tal fato a partir do relato de Pedro “[...] eu estou trabalhando mais agora do que antes de aposentar, porque antes eu tinha minhas folgas, eu tinha férias, tinha horário de chegar e de sair do trabalho, agora não, hoje o trabalho de dono de casa é intermitente, quando eu acho que acabou aparece outra coisa[...]”, mostrando que dentro de sua particularidade cada um recriou o seu arranjo ocupacional.

É possível perceber também um movimento de retomada de atividades, pequenas coisas que acabaram sendo abandonadas pela demanda do trabalho, a falta de tempo ou a repriorização das tarefas, que agora voltam a ser praticadas. São lembranças que são resgatadas, sentimentos e afetos que tornam a aposentadoria um momento mais gostoso de ser vivido como relata Maria “[...] na minha juventude eu participei do movimento negro, mas tive que sair, aí eu fui retomando essas atividades [...]”.

A aposentadoria também é um momento de realização de sonhos, sonhos estes que antes não podiam ser realizados por conflitos de agenda ou por não se ter disponibilidade de tempo, temos como prova o relato de Felipe “[...] quando se trabalha de escala se perde muita coisa, você abre mão de aniversário dos filhos, natal em família, então a primeira coisa que eu fiz quando me aposentei foi realizar um sonho, juntei minha família e fomos para Fernando de Noronha.”, a fala de Joana também corrobora com essa visão quando ela diz “A primeira coisa que eu fiz quando me aposentei foi ir no Rock in Rio, era meu sonho [...]”.

Em contrapartida, a aposentadoria também pode trazer a vivência de uma angústia trazida pela falta daquela ocupação que se teve durante boa parte da vida, Margarida expõe que “eu parei de trabalhar logo que aposentei, fiquei em casa fazendo nada, só as tarefas de casa, mas eu sentia que ainda podia fazer mais. As vezes eu me pegava aflita pensando nos meus alunos [...] então eu resolvi voltar a trabalhar”, a falta da ocupação é profunda levando o sujeito a voltar ao trabalho, em outros casos não havendo a possibilidade desse retorno o aposentado pode entrar em sofrimento.

Existe também uma visão preconceituosa a respeito de quem é essa pessoa aposentada, segundo Iara “muitos têm aquela visão do aposentado idoso, velhinho, frágil, inútil [...] e não é bem assim, podemos ser produtivos e ter uma vida ativa.” Ribeiro (2017) problematiza a visão de velho e de improdutivo que circunda o

aposentado, pois hoje já sabemos que menos quando chegamos na velhice ainda podemos nos desenvolver cognitivamente, a aprendizagem ainda é uma possibilidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do exposto podemos concluir que de forma geral a aposentadoria possui um impacto positivo na saúde mental dos aposentados que participaram da pesquisa. Com a expectativa de vida da população brasileira aumentando e tendo em vista que a idade para se aposentar não acompanha esse aumento, as pessoas tendem a passar mais tempo na condição de aposentadas (COSTA; SOARES, 2009), com isso vimos a necessidade de resignificação e adaptação nesse momento. A aposentadoria não é um evento isolado, mas sim um processo de ajuste dinâmico, que consiste na decisão de um novo estilo de vida. Essa decisão pode afetar a situação financeira, o estado emocional e até o modo como nos relacionamos (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Foi possível perceber que apesar do momento decisivo vivido a aposentadoria apresentou significações otimistas. Contrapondo o proposto pela pesquisa do Institute of Economic Affairs (DOMENICO, 2020) de que a aposentadoria potencializa o sofrimento dos que vivem esse momento. Para os entrevistados este tem sido um momento de recompensa, uma vez que percebem que, com seu trabalho, colaboraram para a sociedade, por muitos anos, e hoje estão colhendo os benefícios dessa doação.

Após a pesquisa é possível evidenciar também que tanto para os aposentados que ainda trabalham e para os que não trabalham mais, esse momento possui um significado semelhante para ambos. Eles acreditam estar vivendo um momento no qual podem gozar de independência e autonomia, porém em intensidades diferentes. Os que trabalham acreditam que ainda não estão usufruindo da aposentadoria em sua totalidade, ao contrário dos que não trabalham mais, apesar de perceber que alguns benefícios foram conquistados com a chegada dela.

Muitos acreditam ter conquistado uma maior liberdade, pois agora podem usufruir do tão merecido descanso. Costa e Soares (2009) em contrapartida trazem que esta ocasião pode trazer dificuldades, e ser vivida de maneira penosa. Segundo os autores, a aposentadoria pode representar um processo de sofrimento a partir do momento em que ela se conflita com o trabalho, o qual está intimamente ligado com a identidade do sujeito. O trabalho ocupa um lugar central em nossas vidas, de tal maneira que, muitas vezes passamos a ser reconhecidos pelo que fazemos. O trabalho deixa de ser um meio apenas para ganho de dinheiro, ele ocupa uma dimensão psicológica, que interfere na nossa forma de organização da vida. Admitindo essa centralidade ocupada pelo trabalho e levando em consideração a importância que é dada ao produzir na sociedade capitalista, a aposentadoria, segundo os autores, pode resultar na perda da identificação, trazendo assim um processo de sentido. Porém os entrevistados relataram um movimento que vai em contradição ao relatado, pois, para muitos, a aposentadoria tem sido a oportunidade de resgatar atividades e vivências que faziam parte da sua identidade, mas que tiveram que ser deixadas de lado pela presença do trabalho.

Outro ponto de reflexão foi a importância de se planejar para desfrutar com louvor da aposentadoria. Os entrevistados reconhecem que, se não tivessem planejado suas

finanças, suas atividades e rotinas, provavelmente hoje não conseguiriam aproveitar a aposentadoria com tranquilidade. Eles relatam que a preparação foi importante para a mudança vivida e que a aposentadoria teve um impacto significativo na saúde mental. Este dado se choca com o que é defendido por França (apud COSTA; SOARES, 2009), onde seu estudo mostra que é raro as pessoas programarem o futuro como aposentados, principalmente em se tratando dos brasileiros que segundo ele vivem uma cultura imediatista. Porém, apenas um dos oito entrevistados não programou a aposentadoria. Antes de se aposentar, muitos relataram a vivência do estresse constante no ambiente de trabalho. O que no começo da carreira proporcionava realização e felicidade, hoje trazia preocupação e angústia. Logo a aposentadoria veio para retirar esse ambiente estressor e assim proporcionar maior qualidade de vida e saúde geral. Um levantamento realizado por Panozzo e Monteiro (2013) traz dados que mostram uma melhora na saúde mental dos aposentados enquanto eles permanecem exercendo algum tipo de atividade laboral remunerada, fato esse refutado pelos resultados encontrados na pesquisa. Os entrevistados relataram que como aposentados possuem não só mais saúde mental como também uma melhor qualidade de vida.

Vale ressaltar que o planejamento para a aposentadoria, na maioria dos casos, foi feito sem acompanhamento ou direcionamento, apenas três dos entrevistados tiveram algum tipo de suporte durante essa preparação. Os que relataram a presença de alguma forma de assistência, defendem que estas foram essenciais para o momento vivido. As assistências recebidas foram psicológicas e econômicas, apenas um participante relatou ter participado de um Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA). Costa e Soares (2009) discutem o diferencial proporcionado pela presença do psicólogo durante essa preparação. O profissional adquire papel fundamental como orientador, a fim de direcionar o futuro aposentado no caminho da resignificação do momento, proporcionando um recomeço no qual a “dimensão temporal de identidade alterada precisa ser reestruturada”. Os autores também defendem a disseminação das PPAs, que podem ser campos de atuação dos psicólogos, programas esses que elaboram um plano de ação, com definição de prioridades e objetivos a serem implementados e realizados para que a pessoa possa vivenciar da melhor forma a aposentadoria.

Frente a isso, percebemos a necessidade de se promover discussões a respeito do fenômeno aposentadoria, nos diferentes ambientes e nos diferentes períodos do desenvolvimento humano, a fim de trazer uma reflexão crítica a respeito de seu significado e de como esse período pode ser vivido.

Por fim, a pesquisa também explanou sobre o cotidiano da pessoa aposentada. A respeito do assunto foi possível perceber que mesmo estando aposentados alguns ainda optam por continuar trabalhando de forma remunerada, seja por necessidade financeira ou por opção de ocupar o tempo. Porém, a aposentadoria tem sido um momento predominantemente escolhido para se resgatar momentos de lazer, em família e de descanso. A rotina passa a ser menos arrojada, os horários se tornam mais flexíveis, contudo, isso não significa o fim do trabalho para alguns. Marmot (apud COELHO 2020) acredita em uma relação direta da aposentadoria com o fim da vida profissional, porém Costa e Soares (2009) fazem uma distinção de trabalho e emprego, onde o primeiro remete a atividades de produção que podem ou não ser remuneradas, já o segundo faz menção às atividades necessariamente remuneradas e garantidas por meio de contrato legal. Logo, entendemos que para os entrevistados o que deixa de existir após aposentadoria é apenas o emprego, pois o

trabalho continua, seja com os afazeres domésticos, o cuidado da família ou em trabalhos voluntários.

Com isso concluímos que a aposentadoria é um momento singular, vivido de maneira distinta entre os aposentados, mas que de forma geral é encarado como um momento gratificante de ser vivido. Esse pode ser o início de um ciclo e para que essa nova etapa seja vivenciada com tranquilidade e para que os que dela desfrutam possam manter ou melhorar sua qualidade de vida, é necessário a realização de um planejamento holístico. É possível perceber influência positiva da aposentadoria na saúde mental dos aposentados. Acreditamos que ainda existem poucos estudos que tragam a realidade vivida pelos aposentados, bem como o seu real ponto de vista sobre o assunto. Além disso, muito se encontra a respeito das PPAs, contudo percebemos que na prática elas não possuem muita aderência, assunto este que pode ser explorado em um outro estudo. Precisamos continuar combatendo o senso comum de aposentadoria como fim da vida e momento de inutilidade, pois é um momento único que pode ser vivido com qualidade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Alexandro Luiz de *et al.* **Planejamento para aposentadoria:** saúde geral, finanças e qualidade do relacionamento. *Psico*, Porto Alegre, v. 48, n. 4, p. 317-328, 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2017.4.24797>>. Acesso em: 15 de junho de 2021.

ANDRADE, Laura Novaes. **O significado da aposentadoria:** o que pensam os trabalhadores? Dissertação (Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) – Universidade de Brasília, Brasília, DF, 21 de fevereiro de 2018. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/32631/1/2017_LauraNovaesAndrade.pdf>. Acesso em: 16 jun 2021.

ANTUNES, Marcos Henrique; MOREÍ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. **Aposentadoria, saúde do idoso e saúde do trabalhador:** revisão integrativa da produção brasileira. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 16, n. 3, p. 248-258, julho-setembro 2016.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70. 2011.

BOCK, Ana Mercês Bahia. *et al.* **Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2001.

BRAMBILLA, Pedro Augusto de Souza. **História da Previdência Social**. ETIC – Encontro de Iniciação Científica das Faculdades Integradas Antônio Eufrásio de Toledo, Presidente Prudente, SP, v. 7, n. 7, 2011. Disponível em: <<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/ETIC/article/view/4038/3798>> Acesso em: 15 de junho de 2021.

BRASIL. Constituição (1988). Emenda Constitucional nº 103, de 12 de novembro de 2019. **Altera o sistema de previdência social e estabelece regras de transição e disposições transitórias**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm>. Acesso em: 14 jun 2021.

COELHO, Rachel Helena. **Os efeitos das aposentadorias sobre a saúde e o bem-estar dos indivíduos no Brasil**. Dissertação (Pós graduação em economia e mestrado e sotorado em economia). Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, p. 71, 13 de janeiro de 2020. Disponível em: <<http://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/31698>> . Acesso em 20 de jul 2021

COSTA, Aline Bogoni; SOARES, Dulce Helena Penna. **Orientação psicológica para a aposentadoria**. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 97-108, dez. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572009000200009&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 14 de junho 2021

DOMENICO, Marcia Di. Precisamos falar sobre aposentadoria. **VocêRH**, São Paulo, v.68 p. 46-49, 2020.

DOS SANTOS, Fernanda Marsaro. **Análise de conteúdo**: a visão de Laurence Bardin. n.6, v.1, p. 383-387, 2012.

FÔLHA, Fernando Antônio Silva Folha; NOVO, Luciana Florentino. **Aposentadoria**: Significações e Dificuldades no Período de Transição a Essa Nova Etapa da Vida. *In*: COLOQUIO INTERNACIONAL SOBRE GESTÃO UNIVERSITÁRIA NA AMÉRICA DO SUL, Florianópolis, v.11, 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/26133/5.27.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 15 jun 2021.

FRANCISCO, Poliana Alvez; FERREIRA, Marlette Cassia Oliveira. **Planejamento financeiro da aposentadoria**. Anais do Congresso Internacional de Administração. Ponta Grossa, PR, setembro-outubro 2019. Disponível em: <http://admpg.com.br/2019/anais/arquivos/07282019_230752_5d3e5ad4811eb.pdf> Acesso em: 13 de junho de 2021.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. Atlas, São Paulo, SP, ed. 8, p. 220, 2008.
<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/7662/5465>> Acesso em 15 de julho de 2021.

HERDY, Janes Santos. **Envelhecimento**: aposentadoria e velhice – fases da vida. GIGAPP Estudos Working Papers. ISSN 2174-9515, v.7, n. 152, p. 242-260, 03 de fevereiro de 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População do Brasil e das Unidades de Federação**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock&utm_campaign=novo_popclock>. Acesso em: 14 jun 2021.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide. **Efeito de Programas de Preparação para Aposentadoria**: Um Estudo Experimental. p.291. Tese (Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura) – Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/21219/1/2016_CristineideLeandroFran%3Ca7a.pdf>. Acesso em: 16 jun 2021.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide; MURTA, Sheila Giardini. Fatores de risco e de proteção na adaptação à aposentadoria. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 76, p. 33-43, jan./mar. 2014. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Cristineide-Leandro-Franca/publication/276236759_Fatores_de_risco_e_de_protecao_na_adaptacao_a_aposentadoria/links/557c435808aeea18b776a617/Fatores-de-risco-e-de-protecao-na-adaptacao-a-aposentadoria.pdf>. Acesso em: 16 jun 2021.

NETO, Alfredo Maluf *et al.* **Saúde mental einstein**. [2020]. Disponível em: <<https://www.einstein.br/saudemental>>. Acesso em: 13 de junho de 2021.

MACÊDO, Luciani Soares Silva; BENDASSOLLI, Pedro F.; TORRES, Tatiana de Lucena. **Representações Sociais da aposentadoria e intenção de continuar trabalhando**. *Psicologia & Sociedade* [online]. 2017, v. 29, Epub 23 Março 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/fBtVK7r8m7LYp8gTcm57Y6B/?lang=pt>>.. Acesso em: 16 jun 2021.

MADEIRA, Thaise Valentim, BEDIN, Livia Perasol. **Metodologia da Pesquisa**. Vitória: Faculdade Católica Salesiana do ES. 2015.

OLIVEIRA, Catarino de; TORRES, Ana Raquel Rosas; ALBUQUERQUE, Eduardo Simões de. Análise do bem estar psicossocial de aposentados de Goiânia. **Psicologia em Estudo**. v. 14, n. 4, p. 749-757, dezembro de 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/NVPCgxY9Fzt4gdH8W8Jqchp/?lang=pt>>. Acesso em: 16 jun 2021.

OLIVEIRA, Rodrigo Carvalho; COELHO, Rachel Helena. **Effects of retirement pensions according to contribution time and age on Brazilians' health and wellbeing**. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. v. 37, n, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00084120>> Acesso em: 14 de jun 2021.

PANOZZO, Eliana Andrade Lima; MONTEIRO, Janine Kieling. **Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura**. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, vol. 16, n. 2, p. 199-209, 2013. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/77830/81808>> Acesso em: 14 de jun 2021

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 12. Ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PRODANOV, Cleber Cristiano, FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. Ed. Novo Hamburgo: Feevale. 2013.

PSICOLOGIA, Conselho Federal de. **Código de Ética Profissional dos Psicólogos**. Brasília, 2014.

RIBEIRO, João Henrique de Moraes. **Da realização pessoal ao descanso merecido: representações sociais de idosos jovens sobre o trabalho e aposentadoria**. 2019, f.120. Tese (Doutorado em ciências) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, SP, 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-09122019-133420/publico/Joao_HM_Ribeiro.pdf> Acesso em: 16 de junho de 2021.

ROCHA, Natalia Agostinho Bomfim. **A previdência social no Brasil e o fenômeno da desaposentação**. ETIC – Encontro de Iniciação Científica das Faculdades Integradas Antônio Eufrásio de Toledo, Presidente Prudente, SP, v. 9, n. 9, 2013. Disponível em: <

<http://intertemas.toledoprudente.edu.br/index.php/ETIC/article/viewFile/3194/2943>> Acesso em: 15 de junho de 2021.

SILVA, Tatiana Vicente da; CARVALHO, Eliane Alicrim. **Aposentadoria:** fase de transformações psicossociais. Revista UNINGÁ Edição Especial Psicologia, v. 56 n. S1, p. 56-67, mar. 2019. Disponível em <<http://34.233.57.254/index.php/uninga/article/view/112>>. Acesso em: 17 de junho de 2021.

XAVIER, Cecília Melo Neves, *et al.* **A aposentadoria na perspectiva ocupacional:** continuidade do curso de vida e novas possibilidades. Rev Ter Ocup Univ São Paulo.; v. 28, n. 2, p. 214-20. Maio/Agosto de 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rto/article/view/123459/134858> >. Acesso em: