

APOSENTADORIA NA VIDA DO TRABALHADOR: A RELEVÂNCIA DO PREPARO PSICOLÓGICO¹

José Otávio de Paula Nogueira²

Vânia Lúcia Pereira de Andrade³

RESUMO:

No cenário atual, o lugar que ocupa a psicologia na orientação do indivíduo, no momento de transição entre a pré-aposentadoria e a aposentadoria propriamente dita e como repercute emocionalmente a aposentadoria na vida de quem alcança essa possibilidade, parecem ser temas que merecem atenção de pesquisadores. O objetivo deste estudo foi promover reflexões sobre a relação entre o trabalhador, a pré-aposentadoria e o contexto emocional em que se insere na aposentadoria. Para atingir o objetivo proposto foi realizada uma pesquisa bibliográfica narrativa pautada em estudos publicados nos últimos quinze anos. Utilizou-se a plataforma do Google acadêmico e descritores como: “Aposentadoria”, “Psicologia e aposentadoria”, “Programas de preparação para aposentadoria”, “Pré-aposentadoria”. Foram selecionados dezoito artigos e, após a leitura dos resumos, o número total de artigos incluídos foi sete. O momento que antecede esse episódio parece suscitar sentimentos como medo e insegurança, além de levantar expectativas sobre um futuro próximo e incerto. Neste sentido, os Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA’s), que acompanham e preparam a pessoa para o desligamento da empresa, são ferramentas importantes e parecem funcionar como facilitadores para amenizar o impacto causado pela chegada da aposentadoria. Diante dos resultados encontrados infere-se que o psicólogo tem um espaço para atuar em PPA’s podendo participar do processo e atuar em equipe multidisciplinar contribuindo para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo. A atuação do psicólogo poderia englobar a prestação de suporte para estrutura psíquica neste momento marcado por angústia e ansiedade para muitos trabalhadores.

Palavras-chave: Psicologia. Pré-aposentadoria. Programa de Preparação para Aposentadoria. Qualidade de vida. Planejamento.

RETIREMENT ON WORKERS' LIVES: THE RELEVANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION

ABSTRACT:

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Processos Organizacionais. Recebido em 23/05/24 e aprovado, após reformulações, em 17/06/24.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA) e Bacharel em Direito pela Faculdade de Direito do Sul de Minas. E-mail: joseotaviojf@gmail.com

³ Mestre em Psicologia pelo Centro Universitário de Brasília (UniCEUB) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: vaniaandrade@uniacademia.edu.br

In the current scenario, the role that psychology plays in guiding individuals during the transition from pre-retirement to actual retirement and how retirement emotionally impacts those who reach this stage seem to be topics that deserve researchers' attention. This study aimed to promote reflections on the relationship between the worker, pre-retirement, and the emotional context in which retirement is embedded. Narrative bibliographic research was conducted based on studies published in the last fifteen years to achieve the proposed objective. The Google Scholar platform was used, along with descriptors such as: "Retirement," "Psychology and retirement," "Retirement preparation programs," and "Pre-retirement." Eighteen articles were selected. Among the identified articles, eight were included after reviewing their abstracts. The period preceding this episode seems to elicit feelings such as fear and insecurity, in addition to raising expectations about an imminent and uncertain future. In the context provided, Retirement Preparation Programs (RPPs), which accompany and prepare individuals for disengagement from companies, are important tools and seem to function as facilitators to mitigate the impact caused by the arrival of retirement. Based on the results, it is inferred that psychologists have a space to act in RPPs, participating in the process and working in a multidisciplinary team, and can contribute to improving individuals' quality of life. Psychologists' role could encompass providing support for the psychic structure during this period marked by anxiety and anguish for many workers.

Keywords: Psychology. Pre-retirement. Retirement Preparation Program. Quality of life. Planning.

1 INTRODUÇÃO

Acompanhando o processo de envelhecimento da população, percebe-se a queda da taxa de natalidade, levando a crer que a aposentadoria tende a ser mais tardia ao trabalhador. O aumento da população idosa no Brasil é acelerado, o que segundo Pinto, Coelho-Júnior e Carreteiro (2019), é um aspecto determinante para a reflexão sobre a aposentadoria, pois apesar da tendência do grande número de idosos permanecerem trabalhando, quer sejam aposentados ou não, quer por motivos econômicos ou não, pouco se investe em políticas públicas para acolhimento dessa realidade. Segundo os mesmos autores, a condição de idoso não é observada como uma conquista do indivíduo, pelo contrário, a cultura brasileira ainda contribui para a desvalorização do idoso utilizando-se de adjetivos como “velho” e “inativo”, ao mesmo tempo que valoriza o “novo” numa busca constante de inovação e alta produtividade. Pouco se

investe em programas de planejamento para aposentadoria, corroborando a ideia de que o idoso ao aposentar-se transpõe o limiar para o descarte social. No entanto, o investimento nos programas de planejamento para aposentadoria seria um resgate impactante na vida dessas pessoas, oferecendo novas expectativas para um futuro promissor com reestruturação econômica e fortalecimento sociofamiliar, com grandes ganhos na saúde física e mental.

Segundo Pinto, Coelho-Júnior e Carreiro (2019), o Brasil não é diferente de outros países em desenvolvimento, onde a inovação é valorizada em detrimento ao “velho”. Para os autores, o conhecimento e a experiência adquirida ao longo do tempo, não é valorizada ao ser colocada em segundo plano diante da virilidade de uma expectativa por resultados imediatistas. Relatam que há uma premente necessidade de investimento a longo prazo na conscientização de toda a população, um investimento psicocultural, oferecendo às pessoas uma nova percepção para o futuro, sobremaneira a entenderem a necessidade de prolongarem o tempo de estadia no trabalho, de forma a ressignificarem o que é ser idoso e qual o merecido lugar a ocupar na sociedade.

De acordo com Duarte e Melo-Silva (2009), existe um conflito subjetivo em dois momentos na vida do trabalhador: Na pré-aposentadoria com expectativas e possibilidades, e na pós-aposentadoria, que pode ser repleta de novos afazeres e atribuições. Momento ímpar, em que uma nova identidade se constrói para cada indivíduo, de maneira bem peculiar, conforme a realidade de cada um, ante o meio sociocultural em que está inserido. Tudo se torna muito subjetivo e com características exclusivas conforme vão se alterando as variáveis da família, monetária e cultural. Conforme Duarte e Melo-Silva (2009, p. 52).

A comparação entre os dois momentos da pesquisa, a pré-aposentadoria e a vivência da aposentadoria instituída, evidencia a busca por maior liberdade, por melhorias no contato familiar e na qualidade de vida. No entanto, também expõe as contradições desse processo dinâmico que transforma a identidade de cada indivíduo. As experiências de ganhos e perdas permeiam a vida do trabalhador, do indivíduo prestes a se aposentar e do sujeito aposentado.

Esse relato aponta que os indivíduos que estão prestes a se aposentarem ou que acabaram de encerrar suas atividades recentemente, podem buscar,

como fonte de prazer, um estreitamento no relacionamento familiar, ou investem em qualidade de vida, atividades estas que vão trazer satisfação pessoal, utilizando-se para tal, recursos financeiros disponíveis e oriundos da própria aposentadoria. Sendo assim, uma forma compensatória para suprir todo o tempo antes dispensado no trabalho e que agora seria como recompensa utilizar-se desse tempo em favor próprio. Esse desejo subjetivo de investimento na própria vida, como se buscasse recuperar o tempo dedicado ao trabalho, não necessariamente requer investimentos financeiros, pois os programas preparatórios para a aposentadoria envolvem o indivíduo sob vários aspectos, principalmente despertando para um novo foco de seu tempo livre, valorizando-se como ser humano repleto de força e vigor para desbravar expectativas para um novo momento da vida.

Nesse sentido, Duarte e Melo-Silva (2009) afirmam que os programas preparatórios para aposentadoria são importantes para darem o suporte necessário, orientando e direcionando as pessoas a ocuparem o tempo livre com atividades criativas e a entenderem esse tempo como fonte real de prazer, minimizando assim os impactos causados pelo sentimento de culpa e medo do não-trabalho. A condição financeira das pessoas não deve e não pode ser obstáculo para a aplicação de uma boa preparação para aposentadoria. Estratégias devem ser engendradas no sentido de viabilizar condições favoráveis a todos os trabalhadores que se encontram nessa fase da vida.

Os autores complementam que todos os anos é grande o número de pessoas que atingem a fase da pré-aposentadoria e que concluem o processo, e que são levadas a transformações repentinas em suas vidas, com diversas necessidades para se realocarem na vida sociofamiliar. São os mais variados motivos que norteiam os caminhos a serem percorridos, mostrando a necessidade não só da rede privada, mas também do próprio Estado em se preocuparem e desenvolverem políticas públicas no sentido do acolhimento desses indivíduos, independentemente da classe social ou da faixa etária que se encontrem.

Wagner (1979 apud Duarte; Melo-Silva 2009) fraciona o período da pré-aposentadoria sob dois aspectos: o primeiro é subjetivo, e a decisão do próprio indivíduo, sendo o homem ou mulher, que determina para si que é chegada a

hora de se aposentar; o segundo aspecto apresenta-se quase que imperceptível, vem com um movimento social e aos poucos incorpora tudo ao redor abrangendo todas as ações que envolvem o trabalhador. Sem se dar conta do que está ocorrendo, essa pré-condição de aposentadoria vai aos poucos tomando forma na vida do indivíduo, quer seja por meio de suas ações ou até mesmo de sua fala, ainda que remotamente se refira sobre o fato.

Para Duarte e Melo-Silva (2009) quanto mais se aproxima o momento da aposentadoria, novas expectativas aumentam e vão tomando forma consistente de acordo com a liberdade social, econômica e subjetiva projetadas pelo indivíduo para aquele momento de sua vida. A aposentadoria acarreta uma reestruturação da identidade pessoal na medida em que representa um questionamento do lugar do sujeito no sistema de produção e de sua implicação no papel profissional. Assim, a perda do papel profissional não apenas evidencia as diferenças sociais que tornam possíveis certas estratégias de ação com relação ao período de não trabalho, mas permite, igualmente, compreender as diferenças individuais no que concerne ao grau de investimento do papel profissional e à importância deste papel na construção da identidade pessoal. Tendo em vista o quanto o tema afeta o equilíbrio emocional do trabalhador que se encontra na iminência de se aposentar, o estudo visou promover reflexões sobre a relação entre o trabalhador, a pré-aposentadoria e o contexto emocional que a aposentadoria se insere.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica narrativa pautada em estudos publicados nos últimos quinze anos acerca do impacto causado na vida do trabalhador, frente a aposentadoria. Segundo Gil (2002) a pesquisa bibliográfica é elaborada a partir de material já publicado e inclui todo tipo de material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos. No entanto, com o avanço tecnológico nas áreas da comunicação e informação, já se admite outros formatos de multimídia disponibilizados na internet. Conforme Paiva (2008) a pesquisa bibliográfica narrativa consiste na coleta de histórias sobre determinado tema na busca de entendimento de um fenômeno. Por vezes, as narrativas se apresentam como método de estudo e por outras como o próprio fenômeno de estudo.

Buscou-se abarcar a relação do psicólogo e sua atuação nos Programas de preparação para aposentadoria, tanto na rede privada quanto pública. Para realização da revisão bibliográfica foi utilizada a plataforma do Google Acadêmico e inicialmente foi realizado um levantamento qualitativo do material com buscas por meio de descritores como: “Aposentadoria”, “Psicologia e aposentadoria”, “Programas de preparação para aposentadoria”, “Pré-aposentadoria”. A partir dos temas elencados acima, realizou-se a leitura parcial de vários artigos e muitos deles foram descartados por divergirem do interesse principal, que é sobre o sentimento que atinge o trabalhador no momento da aproximação da aposentadoria, bem como o quanto a implantação do PPA vai interferir neste sentimento. Buscou-se também por artigos que não fossem específicos à determinada profissão, para que o resultado da pesquisa abrangesse a realidade de trabalhadores nas diversas áreas de atuação. Foram selecionados para leitura integral oito artigos que, após processo de análise de conteúdo e elegibilidade, destacaram-se por corresponderem ao propósito do presente estudo. Um desses artigos faz referência à pesquisa de campo envolvendo trabalhadores que chegaram à fase da aposentadoria e com diversidade no cujo relato dos participantes, apontando para a necessidade de uma orientação adequada para atravessarem esta fase.

2 RELAÇÃO ENTRE O TRABALHO E A APOSENTADORIA

De acordo com Soares, Luna e Lima (2010) o processo de aposentadoria não é simples, pois engloba alguns fatores secundários que se relacionam diretamente com a vida do trabalhador. Alguns desses fatores são a ordem econômica, satisfação pessoal ou até mesmo a relação histórica entre o homem e o trabalho. Uma relação determinante na vida social, cultural e familiar em que o indivíduo está inserido, de forma que não é só pela recompensa mensal do salário, também no que envolve sua relação com o meio. Quando, por algum motivo, o indivíduo se vê obrigado a afastar-se do trabalho por um período, independentemente do motivo, é de se esperar uma transformação no seu comportamento socioafetivo, já que supostamente teve aumentado seu tempo livre.

O termo aposentadoria remete os pensamentos a uma mudança real e concreta na vida do indivíduo. Moscovici (2000 apud Soares; Luna; Lima, 2010) menciona o final de carreira sob dois aspectos distintos: o primeiro se refere à satisfação do indivíduo com suas conquistas alcançadas ao final da carreira, porém preocupado com o pouco que lhe resta para conquistar mais, aflorando pensamentos que apontam a aposentadoria como algo limitador e desagradável. O segundo aspecto remete a um profissional que pensava no seu trabalho como a realização de sua vida, mas com a proximidade da aposentadoria, passa a avaliar sua carreira e todo o tempo que desempenhou suas funções, passando a perceber que não era essa a vida desejada. O indivíduo entende que não há mais tempo para mudanças ou até mesmo um recomeço, podendo vir a desencadear uma crise existencial, ou até mesmo, em casos extremos, uma depressão.

Segundo Soares, Luna e Lima (2010), a aposentadoria como um todo é um momento da vida do indivíduo que deve ser percebido como uma ausência do trabalho assalariado. Trata-se de um mundo novo e requer uma reorganização da própria vida, já que a partir de então, passa a ser administrador de todo seu tempo, aumentando o período de convívio com os familiares, descobrindo e construindo novos ciclos de amizades, demarcando novas rotinas com dias e horários favoráveis a esse novo momento de vida.

Conforme Soares, Luna e Lima (2010) os Programas de Preparação para Aposentadoria são importantes tanto na esfera pública quanto privada, pois dão suporte para estrutura psíquica do indivíduo se compararmos a aposentadoria com o primeiro emprego, ou com o período de desemprego etc. Etapas marcantes na vida do trabalhador e que podem desencadear, estresse extremo, angústia, ansiedade dentre outros desequilíbrios emocionais. Conforme Soares, Luna e Lima (2010, p. 309)

[...] É somente deixar os instrumentos de trabalho, os colegas, o meio profissional? [...] Esses questionamentos convidam a refletir sobre a importância da identidade profissional para essas pessoas, que muito vezes encontram-se num dilema entre o que foram grande parte da vida adulta e o que serão a partir de agora. [...]

Trata-se de um processo gradativo que gera oportunidades de vida que podem e devem ser percebidas e experimentadas por todos aqueles que concluem o período laboral. Segundo os mesmos autores, todo o processo dos PPA's deve ser acompanhado e ou gerenciado por psicólogos de forma a interpor mecanismos que auxiliem essa fase transitória e repleta de dúvidas e incertezas na vida do indivíduo.

3 PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA

Barbosa e Traezel (2013) publicaram uma pesquisa de campo envolvendo trabalhadores na fase da pré-aposentadoria e alguns depoimentos se destacaram, pois relatam a preocupação desses trabalhadores, os quais não receberam qualquer tipo de orientação ou acolhimento da parte de seus empregadores, durante o processo anterior ao rompimento do vínculo empregatício. Desta forma, cada qual, por si só, buscou assimilar essa transição, conforme a própria realidade. A seguir serão apresentados trechos da pesquisa que ilustram aspectos abarcados no tema.

De acordo com Barbosa e Traezel (2013), o momento da aposentadoria é cheio de expectativas em relação ao futuro e pode levar o trabalhador a reflexões sobre sua própria identidade. Sobre esse momento de preparação para o futuro e com a chegada da aposentadoria, uma entrevistada relatou: "[...] comecei a pensar em janeiro deste ano em me aposentar no ano que vem, então é uma ideia que vai amadurecendo (VITÓRIA) [...]" (Barbosa; Traezel, 2013, p. 225). Ela diz, ainda, que já trabalha em outra área, onde pretende dar continuidade, inclusive realizando cursos específicos.

De acordo com as mesmas pesquisadoras, outra participante expõe:

Estou me preparando desde o momento que pensei que era possível me aposentar, porém como não foi possível este ano, vou continuar me preparando para quando chegar o momento. Na verdade, quando pensei em me aposentar, procurei colegas minhas para saber como elas estavam e constatei que essas colegas estavam felizes, livres de horários, porém, sentiam falta do ambiente. Não pretendo continuar trabalhando no mesmo serviço (HILDA) [...]. (Barbosa; Traezel, 2013, p. 225).

Alvarenga *et al* (2009 apud Barbosa; Traezel 2013), assinalam que, o indivíduo, ao longo de sua vida, constrói outras fontes de satisfação além do trabalho, tornando mais fácil o enfrentamento desta etapa, e isso possibilita uma reestruturação de sua identidade enquanto aposentado.

As pesquisadoras relatam a participação de um indivíduo totalmente despreocupado com o momento de sua aposentadoria e que não pretende preparar-se para tal: "[...] não me preocupo mesmo. É uma questão muito focada na minha cabeça. Não me preparo porque eu não penso nisso (MÁRIO) [...]". (Barbosa; Traezel, 2013, p. 225). As autoras perceberam diante dessa fala, uma dificuldade do entrevistado em lidar com a questão sobre aposentadoria e isso não viabiliza um planejamento adequado.

Segundo as mesmas autoras o indivíduo preocupa-se mais em focar na possibilidade de continuar com suas atividades trabalhando, do que se preparar para encerrá-las e que um participante relatou que não consegue imaginar-se sem atividade: "Não penso em parar, nunca! Se eu parar eu morro! É uma realidade da minha vida, sabe? Fui sempre trabalhador, sempre procurando alguma coisa ou outra pra fazer. Não me vejo parado. Não me vejo aposentado (MÁRIO)". (Barbosa; Traezel, 2013, p. 226).

Em outra entrevista, o indivíduo relatou que pretende continuar trabalhando logo após a aposentadoria, mas que pretende continuar na mesma empresa:

Olha, todo mundo pensa em melhorar cada vez mais, né?! Mas por enquanto a gente vai pensar em continuar trabalhando, se a empresa deixar. Se não der, a gente acha um serviço pra fazer. Parar nunca, né? Não tem como parar! Ah, [estou] me preparando desde quando começou a se aproximar. Já faz praticamente 1 ano que deu tudo certo no papel, só que não estou recebendo ainda (LEONARDO). (Barbosa; Traezel, 2013, p. 226).

Grande parte dos entrevistados manifestaram interesse em continuarem seu trabalho, quer seja na mesma empresa em que estão, quer seja em outra atividade. Esses trabalhadores não reconhecem a aposentadoria como sendo o fim de tudo, mas a veem com novas possibilidades em suas vidas e cada qual por um motivo subjetivo e característico de tudo o que foi sendo pensado ao longo da vida.

Um outro entrevistado relatou sobre o sentimento de insegurança sobre a possibilidade de aposentar-se, mesmo já tendo se preparado emocionalmente para esse momento:

Estou me preparando há 5 anos. Em 2005, eu sabia que ia me aposentar no ano de 2010. Aí, eu estava me preparando, mas eu sinto que meu preparo não foi bom (risos) [...]. *Bueno*, então há 5 anos eu já penso isso. Só que os projetos foram se modificando [...]. Eu sinto uma insegurança que eu não tinha. Ou seja, não sei se é boa a expressão, mas eu estou mais frágil do que há 5 anos. Agora mais frágil, porque há 5 anos: 'ah eu vou fazer não sei o quê, vou embora'. Mas estou com uma vontade de empurrar um pouquinho mais a aposentadoria. No início, eu queria muito mais. E agora que está próximo, eu não consigo me imaginar assinando lá a documentação. (FERNANDO). (Barbosa; Traezel, 2013, p. 226-227).

Nesse sentido Barbosa e Traezel (2013, p. 227) constataram que:

[...] na fase da pré-aposentadoria os entrevistados não se mostram preparados para a nova etapa da vida e que preferem planejar a continuidade do trabalho. Entretanto, considera-se fundamental que o indivíduo reflita acerca desse momento em sua vida, a fim de reorganizar seus planos e objetivos para o futuro, saindo do ativismo e do produtivismo, que, muitas vezes, o impedem de pensar sobre novas escolhas e possibilidades de vida para além do trabalho.

As autoras supracitadas descrevem que a proximidade da aposentadoria confronta os trabalhadores com seus medos e inseguranças e que pode levar a crises de identidade. Pode ser uma fase introspectiva e que deve ser planejada segundo os interesses próprios de cada indivíduo. Tudo deve ser compreendido como um processo inerente à vida do trabalhador.

Para Murta *et al.*, (2014) a participação dos trabalhadores nos Programas de Preparação para a Aposentadoria possibilita a troca de informações entre os participantes e favorece um sentimento de empatia entre eles. Nesse sentido as autoras entendem que os participantes do P.P.A., tendem a desenvolver e a fortalecer aspectos como controlar os gastos financeiros, os cuidados com a saúde, a valorização do lazer, praticar atividade física, o fortalecimento dos vínculos de amizade e familiares, bem como a possibilidade de investimento em uma nova carreira.

Segundo as mesmas autoras, apesar dos resultados positivos alcançados com os trabalhadores que participam dos Programas, é importante a adoção de

medidas que envolvam os empregadores, de tal forma que o foco atinja não só as mudanças individuais, mas também as mudanças organizacionais. Desta forma, o engajamento da Organização no P.P.A. estimularia a participação de outros trabalhadores que ainda não alcançaram a fase da pré-aposentadoria e produziram importantes perspectivas para o futuro.

4 PROGRAMAS DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA (PPA)

Segundo PEREIRA, R. S. *et al.* (2020), não existe uma fórmula a ser seguida para implantação do P.P.A., assim cada empresa possui características e necessidades diferentes, cabendo à equipe profissional o desenvolvimento do programa. Esses mesmos autores descreveram alguns passos a serem seguidos como: a elaboração de pesquisa para conhecer o perfil dos participantes do programa com perguntas objetivas, de caráter sigiloso, e individuais e que reúna dados pessoais e profissionais, além dos objetivos do participante em relação a sua aposentadoria; pode ser aplicado uma entrevista individual, com objetivo de acrescentar ou detalhar alguma questão relevante; para a realização da entrevista deve ser preparado um local adequado a fim de evitar constrangimento do participante e deve ser aplicada por um profissional capacitado com clareza e sem pressão, de forma que evite direcionamento das respostas; após a coleta dos dados e análise será possível traçar o perfil do entrevistado e sendo possível fazer pequenos grupos conforme características semelhantes. Em seguida, com base nas informações obtidas, são traçadas as diretrizes do programa, definindo as ações e a melhor forma de aplicação com intervalos entre uma intervenção e outra.

Conforme PEREIRA, R. S. *et al.* (2020), alguns temas devem fazer parte do programa de preparação para a aposentadoria como: relacionamento e emoções, com abordagem na área da psicologia, da família, do sobrenome corporativo e do “ninho vazio” (fase em que os filhos crescem e deixam seus lares); sentimentos, emoções e previdência; bem-estar na aposentadoria e educação financeira e previdenciária. Complementam com algumas ações a serem implantadas no programa, conforme os temas anteriores tais como: disponibilizar cursos de capacitação, palestras motivacionais com profissionais

capacitados na área da saúde (nutricionista, psicólogos, endocrinologistas e outros), plantões de atendimento, pesquisas de monitoramento, consultoria financeira, incentivo a uma segunda habilidade de trabalho, realizar debates, incentivar a participação de projetos sociais e estimular a prática de atividades físicas. De acordo com o presente estudo, o grande desafio é formar pessoas com saúde financeira e que pensam em sua aposentadoria.

Segundo Moreira (2000) os trabalhadores passam a refletir sobre as possíveis perdas e ganhos com o afastamento do trabalho para se aposentarem, as empresas abriram significativo espaço à reflexão a seus funcionários ao implantarem os Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA). Segundo a autora, os PPAs possibilitam aos trabalhadores planejarem a continuidade de suas atividades nos anos que se sucedem após o seu desligamento da empresa.

Os PPAs se apresentam como facilitadores na elaboração de novos projetos de vida a partir da aposentadoria, e reforçadores do estreitamento de laços familiares de amigos, incentivando de forma sugestiva, a inserção de um indivíduo em transição de vida, a sua nova realidade, pois não são raros os episódios de depressão e outras doenças pós-aposentadoria. Ainda segundo Moreira (2000, p. 76): “No cenário atual, com a proposta do Estado para a Reforma da Previdência Social, os trabalhadores terão direito a sua aposentadoria já bem próximos da terceira idade”.

Assim sendo, pode-se considerar os PPAs como ferramenta de aumento da qualidade de vida das pessoas que atingem a terceira idade, pois oferecem um suporte emocional e prático, para a vida das pessoas que se preparam para o desligamento do trabalho. Segundo Moreira (2000), a implantação desses programas não atinge todos os trabalhadores e sua utilização é restrita às grandes empresas e raramente algumas instituições governamentais.

Busca-se dar sentido à vida e à própria existência na terceira idade, e os projetos futuros podem contribuir de forma importante e significativa para o aumento da qualidade de vida. A existência desses projetos, por si só, dá significado à vida e “[...] criar uma razão para o significado de estar vivendo parece uma questão sempre presente na velhice. A concretização do projeto dá uma resposta possível a essa questão” (Barros, 1991, apud Moreira, 2009, p.77).

De acordo com Moreira (2009) os desejos do indivíduo se apresentam com uma característica própria e subjetiva de cada um. Em um momento da vida pode ser vista como um sonho e noutro momento como um projeto de vida e quando o projeto se distancia da realidade, toma a forma de sonho. Assim, o que permite o dinamismo da vida é a busca incessante de transformar a expectativa em realidade. Para a autora, a realização de um projeto elaborado acerca de expectativas, corrobora com questões que transitam entre a melhoria da qualidade de vida e o aumento da autoestima do indivíduo. Para Moreira (2009) existe uma relação diretamente proporcional entre os projetos de vida futura e a manutenção da própria vida. “O fato de estarem planejando os novos rumos, caminhos e possibilidades para a sua vida faz com que os idosos possam sentir-se atuantes, plenos em sua capacidade de criação” (Moreira, 2009, p. 81). Não se deve vincular a participação do trabalhador em projetos futuros à condição de pertencer a alguma empresa ou instituição, pois cada pessoa de seu círculo de amizade sociofamiliar pode e deve fazer parte desse momento de vida, colaborando de alguma forma para apoiar e incentivar novos projetos de vida. Desmistifica-se dessa forma, a percepção errônea de incapacidade por causa da idade, mas pelo contrário, faz-se perceber como um indivíduo com potencial para concretização de seus desejos.

Conforme Silva e Rodrigues (2016), no Brasil, o número de aposentados cresce a cada dia e o tema aposentadoria é constante no pensamento dos trabalhadores, mesmo naqueles que ainda estão longe de alcançarem tal condição. Em contraposição, quando se acrescenta ao tema da aposentadoria, o risco que ela pode gerar à saúde do trabalhador, Silva e Rodrigues afirmam que essa preocupação não faz parte de seus pensamentos. Os autores relatam que a ausência da preocupação com a saúde diante do processo de aposentadoria, ocorre pela falta de conhecimento das pessoas em relação aos PPA, pois as empresas mantêm resistência em adotar os Programas para seus colaboradores. “O PPA promove o bem-estar dos futuros aposentados, pois ressalta os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da mudança bem como a discussão de alternativas para lidar com eles” (Silva; Rodrigues, 2016, p. 121). O planejamento para essa nova etapa de vida é relevante para a própria sobrevivência.

Segundo Silva e Rodrigues (2016) trabalho e aposentadoria tornaram-se palavras antagônicas, opostos que se atraem e se distanciam ao mesmo tempo. Pois segundo os pesquisadores, ao longo de sua jornada de trabalho, a pessoa mantém fixa a ideia de, no futuro, poder vir a se aposentar, e com a proximidade de alcançar esse benefício, busca retardá-lo, com medos e incertezas.

Silva e Rodrigues (2016) assinalam que existe uma necessidade premente de que cada vez mais, empresas façam adesão aos PPA's, conforme está estabelecido no Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 28, em que relata a obrigação do poder público em estimular a preparação para a aposentadoria e com antecedência mínima de um ano antes do afastamento, ainda que aposentadoria não signifique o encerramento completo de suas atividades laborais. Desta forma a atuação do psicólogo possibilita reflexões que podem colaborar para o atravessamento do trabalhador para uma nova fase de vida.

5 A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO FRENTE A PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Segundo Rodrigues *et al.* (2005), a aposentadoria é uma mudança de rotina na vida do trabalhador e como qualquer mudança, é um momento de transformação e pode causar ansiedade ameaçando o equilíbrio psicológico do indivíduo. Nesse sentido, Bruns e Abreu (1997, apud Rodrigues *et al.*, 2005) comparam o envelhecer com o descartável, como se fosse algo programado com data e hora para começar e terminar e logo após fosse encaminhado ao lixo.

[...] a aposentadoria concretiza esses limites do corpo que sofre as consequências de não ser reconhecido como produtor de mais valia, e, assim como uma mercadoria que tem seu tempo de uso vencido, deve ser retirada de circulação. (Bruns; Abreu, 1997, apud Rodrigues *et al.*, 2005 p. 58).

Estabelecem um paradoxo com a vida humana, como se as pessoas tivessem tempo útil de vida, nominando a aposentadoria como o fim da vida. Um comparativo assim, aponta a aposentadoria como um temporizador de vida útil

do corpo humano, delimitando sua utilização, tal como uma mercadoria que ao atingir a data de validade, deve ser retirada de circulação.

Zanelli e Silva (1996, apud Rodrigues *et al.*, 2005) afirmam que, com a chegada da aposentadoria o indivíduo pode aflorar vários sentimentos contraditórios, motivados por indagações conflitantes ao mesmo tempo como se ao parar de trabalhar lhe sobreviesse o tédio, a solidão, doenças e instabilidade financeira. Por tudo isso, alguns trabalhadores nessa fase pré-aposentadoria, podem administrá-la muito bem, buscando benefícios para sua vida, mas outros, porém, podem adoecer. Percebe-se que o rompimento drástico de sua rotina pode potencializar seus conflitos pessoais diante dessa ambiguidade de sentimentos no momento de transição entre a pré-aposentadoria e a pós-aposentadoria.

Nesse sentido Rodrigues *et al.*, (2005):

Como profissional da saúde, o psicólogo organizacional, em equipe multiprofissional (médico do trabalho, enfermeiro, assistente social, pedagogo etc.), pode propor e implementar políticas organizacionais que contribuam para a promoção da qualidade de vida do trabalhador. Um dos projetos, entre outros, que vem ao encontro do objetivo acima citado é o Programa de reflexão e preparação para a aposentadoria (P.R.P.A.) (Rodrigues *et al.*, 2005, p. 59).

O termo P.R.P.A. embora apresenta a mesma finalidade do P.P.A. no suporte ao trabalhador em fase de aposentadoria, refere-se à necessidade de uma percepção mais humanizada que o tema requer, direcionando o trabalhador a uma verdadeira reflexão sobre o momento de vida em que se encontra.

É importante o envolvimento organizacional viabilizando intervenções que levem a reflexões para elevar a autoestima dos trabalhadores e impedir sentimentos de inutilidade, ociosidade e até mesmo o adoecimento. É nesse sentido que o Programa de Reflexão e Preparação para a Aposentadoria (P.R.P.A.) busca um meio de trabalhar as expectativas diante da realidade e dessa maneira, minimizar os impactos negativos favorecendo um enfrentamento consciente e seguro.

Rodrigues *et al.* (2005), acrescentam que:

A Política Nacional do Idoso, através da lei nº 8.842 de 4 de janeiro de 1994, propõe a criação e a manutenção de programas de preparação

para aposentadoria nos setores público e privado com antecedência mínima de dois anos antes do afastamento (Rodrigues *et al.*, 2005, p. 59).

Medida como essa tende a impactar o futuro bem próximo dos trabalhadores, porque demonstram que aos poucos as entidades governamentais começam a se preocuparem com esta questão.

Rodrigues *et al.* (2005), relatam que segundo o modelo proposto por Zanelli e Silva (1996), a implantação de um Programa dessa natureza, requer um estudo minucioso que busque apontar as necessidades dos trabalhadores nas condições de pré-aposentados e levando em consideração seus aspectos psicológicos e sociais, fazendo um apontamento entorno das consequências provocadas pela aposentadoria. Uma vez identificadas as questões a serem trabalhadas, facilitem o direcionamento das intervenções reflexivas a serem ministradas. Medidas que buscam impactar diretamente na ressocialização do pré-aposentado com base no respeito ao ser humano, tomando consciência de toda mudança futura e iminente com o encerramento de suas atividades de trabalho.

Ainda segundo Rodrigues *et al.* (2005), é a importância que o P.R.P.A. reflete diretamente nas Organizações, as quais demonstram empatia para os trabalhadores que por longo período de suas vidas, deixaram em segundo plano sua vida pessoal e familiar para se dedicarem ao trabalho. Tal investimento pode trazer consequências relevantes no âmbito familiar, promovendo o estreitamento no relacionamento entre o trabalhador ora aposentado e seus familiares.

Para Rodrigues *et al.* (2005), o objetivo principal do P.R.P.A. é promover o enriquecimento pessoal oferecendo condições concretas, ou seja, um programa que seja bem planejado e estruturado de tal forma que atenda todas as necessidades do indivíduo, sem que haja possibilidades de frustrações, construindo a partir de então, exemplos bem-sucedidos de um atravessamento seguro, confiante e perspicaz neste momento peculiar da vida do trabalhador. A atuação do psicólogo no P.R.P.A. é muito importante no sentido de promover a saúde psíquica do trabalhador diante de suas necessidades.

Segundo Nunes (2015) o psicólogo atua diretamente no Programa identificando as necessidades de pré-aposentados em relação ao pós-carreira,

utilizando-se de apresentações informativas, discussões e tarefas de casa. Ressignificando desta forma a condição da aposentadoria diante do planejamento financeiro, relacionamentos, uso do tempo livre e qualidade de vida, mas também atua como pesquisador construindo novos conhecimentos a partir dos resultados encontrados, favorecendo novas ações a serem implantadas, já que o homem está em constante transformação e suas angústias e sofrimento são variáveis que se modificam com o passar do tempo. Desta forma, cabe ao psicólogo estar sempre atento às variáveis importantes a qualidade de vida do trabalhador, enquanto faz parte de uma equipe multidisciplinar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos anos o aumento da população brasileira vem crescendo em ritmo acelerado segundo Pinto, Coelho-Júnior e Carreteiro (2019). Isso pode ser atribuído ao progressivo avanço tecnológico levando o homem do campo a migrar-se para a zona urbana. Diretamente proporcional a essa explosão demográfica, foi o surgimento de grandes indústrias e empresas, abrindo cada vez mais frentes de trabalho, em um país emergente como o Brasil. Desta forma, as pessoas foram conquistando cada vez mais direitos trabalhistas, sendo que um deles é o objeto de nosso estudo: a aposentadoria. Um tema impactante na vida do trabalhador, pois o momento que antecede esse episódio é repleto de sentimentos e expectativas para um futuro próximo e cheio de incertezas.

Conforme Silva e Rodrigues (2016) no Brasil o número de aposentados cresce a cada dia e o tema aposentadoria é constante no pensamento dos trabalhadores, o que nos leva à reflexão de que a população brasileira está envelhecendo. O tema aposentadoria passa por diferentes variáveis, pois depende do ramo de atividade e do empregador, se na rede privada ou pública, se a fonte empregadora é federal, estadual ou municipal, pois cada um deles possui especificidades próprias que impactam o trabalhador no momento de sua aposentadoria.

Tendo em vista as reflexões voltadas para a relação entre o trabalhador, a pré-aposentadoria e o contexto emocional que se insere, foi possível identificar

três aspectos com relação aos PPA's. O primeiro aspecto, encontrado por meio dos estudos de Duarte e Melo-Silva (2009) é de que os programas preparatórios para aposentadoria são importantes para que o indivíduo encontre possibilidades a partir do novo momento de vida e minimize o sentimento de culpa e o medo do não-trabalho. Um segundo aspecto, complementado por Soares, Luna e Lima (2010) foi a conclusão de que os Programas de Preparação para Aposentadoria são importantes porque dão suporte para estrutura psíquica do indivíduo num momento marcante na vida do trabalhador, o qual está sujeito a sentimentos de estresse extremo, angústia e ansiedade dentre outros desequilíbrios emocionais. O terceiro aspecto, apontado por Moreira (2000) diz respeito a este tipo de programa como sendo facilitador na entrada de uma nova fase de vida, pois pode reforçar a relação familiar e de amizades, pois não são raros os episódios de depressão nessa fase.

A pesquisa de Barbosa e Traezel (2013) com trabalhadores em fase de pré-aposentadoria constatou que a falta de orientação ou acolhimento dos empregadores trouxe muitas expectativas para o trabalhador com relação a seu futuro. Reflexões sobre a própria identidade estiveram presentes, assim como o medo da nova condição de aposentados.

Corroborando com os achados dos autores acima, Rodrigues *et al* (2005), relata que é um período de mudança na vida do trabalhador e que assim sendo, trata-se de uma transformação podendo causar ansiedade e ameaçar o equilíbrio psicológico do indivíduo. Apontaram a necessidade da utilização dos Programas de Preparação para a Aposentadoria como “divisor de águas” na qualidade de vida do trabalhador. Antes de tudo, o trabalhador é um ser humano e como tal está sujeito a todas as emoções que lhe são peculiares, e desta forma os estudos apontam para uma continuidade de vida humana após o término de sua jornada laborativa. Rodrigues *et al.* (2005).

Ao aposentar-se o indivíduo se depara com a ociosidade temporal e mental, que deve ser preenchida com o aumento de convívio com os familiares, construção de novos ciclos de amizades, ou seja, uma reinserção na vida sociofamiliar, demarcando novas rotinas. Diante disto, objetivou-se por meio deste estudo promover reflexões sobre a relação entre o trabalhador, a pré-aposentadoria e o contexto emocional que se insere.

Soares, Luna e Lima (2010) equipara os sentimentos no momento da pré-aposentadoria como sendo a mesma emoção sentida diante do primeiro emprego. Uma verdadeira explosão de pensamentos e confusão mental em meio às incertezas de um futuro desconhecido. Como não perceber diante de tudo isso, a importância da atuação do profissional da psicologia para oferecer condições de ordenamento psicológico, possibilitando ao indivíduo, meios de estabilização e adequação a sua nova realidade de vida?

Um destaque que deve ser relatado é que ao longo da pesquisa, os termos “pré-aposentadoria”, “trabalhador”, “aposentadoria” foram ligados ao P.P.A. e quando se insere o termo “atuação do psicólogo”, percebemos a migração para a sigla P.R.P.A. Assim, percebe-se a necessidade do trato humanizado que a atuação do psicólogo pode oferecer diante de programas dessa natureza.

O presente estudo forneceu informações que podem contribuir para ações multidisciplinares que vão valorizar o trabalhador no desempenho de suas funções dentro e fora da Organização. Infere-se que parece haver uma real necessidade da humanização do trato com o trabalhador durante o percurso de sua carreira, e quando antecede seu desligamento, minimizando as ocorrências de adoecimento psíquico.

Observou-se a escassez de publicações científicas na área da psicologia que abarcam o tema sugerido no cenário brasileiro, o que sugere pesquisas futuras sobre a temática. Neste sentido, espera-se que o trabalhador não seja valorizado apenas enquanto servir à produção, mas que seja percebido como um ser humano, um partícipe na cadeia produtiva durante todo o processo laboral. A aposentadoria é impactante na vida do trabalhador, e o momento que antecede esse episódio é repleto de sentimentos e expectativas para um futuro próximo e cheio de incertezas, que merece ser olhado e mais bem cuidado por todos.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, T. M.; TRAESEL, E. S. Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado. **Barbaroi**, Santa Cruz do Sul, n. 38, p. 215-234, jan-jun. 2013.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.666-686, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010465782013000100012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 12 mar. 2024.

BRASIL. Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências.

Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 29 abr. 2024.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível em:

<https://www.planalto.gov.br/leis/2003/l10.741.htm>. Acesso em: 06 maio 2024.

DUARTE, C. V. L.; MELO-SILVA, L. Expectativas diante da aposentadoria: Um estudo de acompanhamento em momento de transição. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 45-54, 2009.

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203014934007>. Acesso em: 13 abr. 2024.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. **Atlas**. 4. ed. São Paulo, cap.

16. p. 161-169, 2002. Disponível em: <http://bds.unb.br/handle/123456789/1132>. Acesso em: 10 jun. 2024.

MOREIRA, M. M. S. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**.

Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, f. 91. 2000. Disponível em:

<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/4877>. Acesso em 12 mar. 2024.

MURTA, S. G. *et al.* Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais!. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Brasília, v. 27, p. 01-09, 2014. DOI: 10.1590/S0102-79722014000100001. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/BfgJcTxHDZknvJgCMHxSXFj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 jun. 2024.

NUNES, C. O. A. T. **Programa de preparação de planos de vida para a aposentadoria: avaliação de necessidades, processo e efeitos**. (Tese de doutorado).

Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos-SP, p. 278. 2015. Disponível em:

<https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/10888/TeseCOATN.pdf?sequence=1>. Acesso em: 08 jun. 2024.

PAIVA, V. L. M. O. A pesquisa narrativa: uma introdução. **Revista brasileira de linguística aplicada**, v. 8, p. 261-266, 2008. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S1984-63982008000200001>. Acesso em: 25 jun. 2024.

PEREIRA, R. S. *et al.* Programa de Preparação para Aposentadoria.

Comissão Técnica Centro-Norte de Estratégias e Criação de Valor.

ABRAPP, São Paulo, v. 1. p. 44, 2020. ISBN 978-65-994003-7-7.

CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 6, n. 11, p.666-686, jul./dez. 2024 – ISSN 2674-9483

Disponível em: <https://www.abrapp.org.br/produto/programa-de-preparacao-para-aposentadoria-ppa>. Acesso em: 26 jun. 2024.

PINTO, B. O. S.; COELHO-JÚNIOR, J.B.L.; CARRETEIRO, T. C. O. C. Aposentadoria no Brasil: uma reflexão sobre os horizontes da população produtiva. **Brazilian Journal of Production Engineering**, São Mateus, CEUNES/DETEC, v. 5, n. 2, p. 20-30. 2019. Disponível em: <http://periodicos.ufes.br/BJPE>. Acesso em: 13 abr. 2024.

RODRIGUES, M.; HARUMI, N. A.; FROLLINI, M. C.L.; CANÊO, L. C. A Preparação para a Aposentadoria: O Papel do Psicólogo frente a essa Questão. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 6, n. 1, p. 53-62, jun. 2005. Associação Brasileira de Orientação Profissional. São Paulo, Brasil Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203016890006>. Acesso em: 28 abr. 2024.

SILVA, R. S.; RODRIGUES, N. D. Saúde Emocional: a importância de Planejar a Aposentadoria. **Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 116–121, 2016. DOI: 10.17921/1415-6938.2016v20n2p116-121. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsscogna.com.br/ensaioeciencia/article/view/4050>. Acesso em: 6 maio 2024.

SOARES, D. H. P.; LUNA, I. N.; LIMA, M. B. F. A arte de aposentar-se: programa de preparação para aposentadoria com policiais federais. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 15, n. 2, p. 293-313, 2010. DOI: 10.22456/2316-2171.12706. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/12706>. Acesso em: 28 mar. 2024.