



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

SABER SER, SABER SENTIR, SABER VIVER: RESGATANDO

A ESSÊNCIA DA VIDA NA APOSENTADORIA E VELHICE

Iraci de Andrade Maia

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção.



Iraci de Andrade Maia

**SABER SER, SABER SENTIR, SABER VIVER: RESGATANDO A ESSÊNCIA
DA VIDA NA APOSENTADORIA E VELHICE**

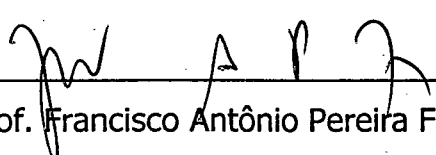
Esta dissertação foi julgada e aprovada para a obtenção do título de Mestre em Engenharia de Produção no Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 30 de outubro de 2001.

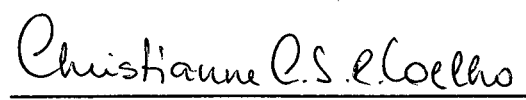


Prof. Ricardo Miranda Barcia, Ph. D.
Coordenador do Curso


BANCA EXAMINADORA



Prof. Francisco Antônio Pereira Fialho, Dr.
Orientador



Profª. Christianne C.S. R. Coelho, Dr.
Membro



Profª. Elaine Ferreira, Dr.
Membro



Homenagem

Ao meu pai, que partiu cedo demais, aos 89 anos, sem concluir seu sonho: o de estar ao meu lado, neste momento tão significativo para mim. Mesmo ausente, sinto-o presente. Obrigado pela tua história de vida que me auxiliou neste trabalho.



Agradecimentos

Aos meus pais Ataliba (de onde tu estiveres) e Nair, exemplos de luta pela vida, os quais escolhi no plano espiritual para estarem comigo nesta encarnação.

Obrigado por eu existir!

À minha irmã espiritual e comadre Leoni, pelo imenso carinho e cumplicidade. Obrigado por estar sempre presente.

À Cristina, Guilherme e Gustavo cujo amor, carinho e ternura, preenchem minha vida com riqueza e sentido, demonstrando que a razão da vida é simplesmente de crescer no amor.

Ao meu irmão Luiz Antonio e cunhada Iaramar, que souberam entender as minhas ausências do convívio familiar.

Ao Professor Dr. Francisco Antônio Pereira Fialho, meu orientador, fonte de sabedoria e determinação, que me ajudou a dar um salto quântico, abrindo minha percepção para a consciência e dimensão da vida, pela lição de força, trabalho e dedicação, me deu coragem para a elaboração desta dissertação.

Aos colegas e amigos Melissa Medeiros Braz, Maria Esther Baibish, Fabíola Mansur Polito e Adolfo Pfeifer pela amizade, companheirismo, ajuda e contribuição na avaliação dos dados e do conteúdo científico, que enriqueceram meu trabalho. Foram fontes de apoio pessoal e sábios conselhos.

Aos colegas, parceiros e amigos da Pós Graduação em Engenharia de Produção, fontes de inspiração, conhecimento e crescimento.

Aos mestres da Pós Graduação em Engenharia de Produção que souberam compartilhar suas atuações no processo de aprimoramento e evolução.

Aos meus mestres espirituais pelo aprendizado e perseverança, me curvo aos vossos pés.



À Nanda, Mirna e Vó Lica que me acompanham sempre na caminhada em busca do conhecimento e aprendizado de um plano tão belo, pulsante e iluminado - o plano espiritual.

À Aline e Evelise, responsáveis por dar forma neste trabalho. Foi realmente importante.

A Deus por me permitir estar neste planeta, para que meu espírito possa crescer, aprender e evoluir.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	1
1.1 Problema da Pesquisa	5
1.1.1 Pressuposto	6
1.2 Limitações	6
1.3 Objetivo Geral	6
1.4 Objetivos Específicos	7
1.5 Estruturação do Trabalho	7
2 BASE TEÓRICA	9
2.1 Aposentadoria	9
2.1.1 Origens Históricas da Aposentadoria no Brasil	10
2.1.1.1 Principais Pontos Da Reforma Do Regime Geral Da Previdência Social	12
2.1.2 Reflexão Sobre A Aposentadoria.....	13
2.2 Reflexão Sobre A Velhice	17
2.2.1 Aspectos Biopsicossociais da Velhice	23
2.3 Saber Ser, Saber Sentir, Saber Viver – Reorganização Pessoal.....	25
2.3.1. O Saber e o Viver	25



2.3.2 O Saber Sentir	27
2.3.3 O Saber Ser	28
2.4 Reflexão Sobre Mudanças	29
2.5 Mente e Emoções	31
2.6 Emoções Causadas pela Aposentadoria e Pelo Envelhecimento	35
2.6.1 Medo do Desconhecido.....	36
2.6.2 Estresse.....	38
2.6.3 Ansiedade.....	39
2.6.4 Ócio e Apatia	39
2.6.5 Tristeza.....	40
2.6.6 Raiva	42
2.6.7 Alegria e Felicidade	43
2.7 Preparando Para a Aposentadoria:	
Das Emoções À Experiência Prática	44
2.7.1 Programa De Preparação Para	
A Aposentadoria- PPA	45
2.7.1.1 Crença De Que Aposentadoria É Envelhecimento	47
2.7.1.2 O Significado do Trabalho.....	50
2.7.1.3 Reorientação Profissional na Preparação Para a	



Aposentadoria.....	53
2.7.1.4 Fixação De Um Propósito De Vida A Partir Da Preparação Para A Aposentadoria	57
2.7.1.5 A Família E O Aposentando.....	59
2.7.1.6 Doença e Saúde.....	60
2.7.1.7 Qualidade de Vida na Aposentadoria e Velhice.....	63
2.7.1.8 A Dignidade e a Beleza da Aposentadoria e Velhice- Jovem Pelo Resto da Vida	66
2.7.1.9 Benefícios-Fundação De Assistência E Previdência Privada.....	67
2.7.1.10 Associações, Entidades e Núcleos de Aposentados e Terceira Idade	69
3 METODOLOGIA.....	71
3.1 Referencial Adotado.....	71
3.2 População Participante	72
3.3 Coleta de Dados	73
4 ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES	75
4.1 Aposentadoria	75
4.2 Velhice.....	81
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	87
6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91



7 ANEXOS	99
7.1 PERGUNTAS DA PESQUISA	99
7.2 GLOSSÁRIO	100



LISTA DE FIGURAS

Figura 2.1: Emoções e suas Famílias	36
Figura 2.2: Programa de Preparação para Aposentadoria.....	48



RESUMO

MAIA, Iraci deAndrade. **Saber Ser, Saber Sentir, Saber Viver: Resgatando a Essência da Vida na Aposentadoria e Velhice.** Florianópolis, 2001. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, 2001.

Este trabalho, objetiva analisar as interferências das emoções que afloram nas pessoas por ocasião da aposentadoria, como se dá o processo de aposentadoria e a sua preparação e também procura resgatar o significado das mudanças que afetam o comportamento das pessoas, de seus familiares, as crenças, e a qualidade de vida após fechamento de ciclos de vida importantes para elas. Foi feita uma reflexão sobre velhice, seus preconceito, perdas e qualidade de vida.

Neste sentido, foi possível sugerir um trabalho de preparação para aposentadoria, para que o indivíduo não tenha a sensação de não ser mais útil e de ser um momento de reflexão sobre alternativas de ação como: novas perspectivas de trabalho através de uma reorientação profissional, que as pessoas tenham prazer em estar aposentado e estejam se preparando para uma velhice tranqüila.

Para tanto, devem estar abertos para aprender e dispostos a fazer uma reorganização pessoal, para se ter uma aposentadoria prazerosa e uma velhice feliz. Neste sentido é preciso estar constantemente acreditando, sonhando, sentindo, sendo e portanto vivendo.

Palavras-chaves: Aposentadoria, velhice, emoções e preparação para a aposentadoria.



ABSTRACT

The present work, aims to analyze the interferences of emotions that surface in occasion of retirement, as one feels the retirement process and its preparation, it also tries to rescue the meaning of the changes that affect one's behavior, one's relatives, faiths, and life quality after ending an important cycle. A reflection about the aging process, it's prejudice, losses and life quality was made.

In this sense, it was possible to suggest a preparation work for retirement, so the individual does not get the feeling of not being useful anymore and of being a moment of reflection on alternatives of action, such as new work perspectives through a professional re-orientation, that one has pleasure in being retired and getting prepared for a calm age.

Thus, one should be open to learn and willing to do some personal reorganization, to have a pleasant and happy retirement age. In this sense it is necessary to constantly believe, dream, feel, be and therefore live.

Key-words: Retirement, aging process, emotions e preparation work for retirement.



1 INTRODUÇÃO

Será a aposentadoria o início do envelhecimento ou o começo de uma nova etapa de vida, com qualidade e liberdade para planejar o que mais lhe convém?

Quando se depara com o termo aposentadoria, logo vem à mente "medo", "mudança", "envelhecimento", "vazio", "falta de dinheiro", "doença" "morte" e percebe-se como se está longe de conhecer esta fase como afastamento da atividade profissional, após um período de tempo de serviço.

O avanço cronológico é associado a um sentimento de decadência, inutilidade e rejeição, contribuindo para que a aposentadoria carregue um fator de degradação do homem que vê esse ciclo de vida como um ponto de parada final, ou por não ter sido preparado ou por dificuldade de encarar essa nova fase como oportunidade de recomeçar.

Para Bonsanello (1955), "a aposentadoria, com suas vantagens e desvantagens requer um complexo de reajustamento. O aposentado freqüentemente, custa a assimilar sua mudança, quase sempre, troca de posição de independência para dependência... Situação como essa, em vez de facilitar a progressiva adaptação do velho a seu novo status, favorece inclusive, o aparecimento de transtornos mentais, expressão máxima do sofrimento por adaptação".



O envelhecimento tem sido comparado com aposentadoria e idade cronológica, não é vista como um fenômeno do processo de vida. "A partir dos 65 anos de idade, a ciência hoje está mais preocupada com a qualidade de vida das pessoas do que propriamente com o número de anos que se viverá. Afinal, um envelhecimento com mais qualidade geralmente está associado com uma vida também mais longa". (Nahas,2001) Todos envelhecem, sendo que dependendo da qualidade de vida, uns envelhecem mais rapidamente, outros buscam através de um estilo de vida mais ativo, viver melhor.

Com o passar do tempo vem a mudança física, psíquica e social como outra fase qualquer."Para a maioria da população ativa, a aposentadoria define legal e condicionalmente a entrada na ancianidade". (Moragas,1991) Esses dois fenômenos (envelhecimento e aposentadoria), são processos inerentes a todas as pessoas, sendo que uns tem propósito de vida definido mas que muitas vezes, por não estarem bem preparados não conseguem colocá-lo em prática. Outros fazem com que esta nova fase seja um renascer, tentando sempre transformar o negativo e compreender cada etapa da existência.

Quantas pessoas, ao analisarem suas imagens num espelho, percebem que estão envelhecendo, chegando muitas vezes à beira de um abismo carregando muito sofrimento e uma enorme dor, não aceitando os sinais da velhice. Ao procurarem encontrar uma causa, poderão aprofundar-se em seu interior e percebem que essas modificações estão instaladas em todos os seres humanos a partir do nascimento, pois cada dia, cada momento é um trilhar para o



envelhecimento. Mesmo que sintam a aposentadoria como velhice, podem perceber que esta não significa perda da qualidade de vida ou redução na participação social.

A aposentadoria acarreta uma série de mudanças. Portanto, deve-se fazer com que esse novo ciclo de vida seja o mais atraente possível, confortável e simples. "Ao invés de lamentar as folhas secas e amarelecidas, pode-se gostar da folhagem outonal". (Skinner,1985)

Pereira (1996), cita que "transcrever o grande mal entendido da velhice é uma preciosa façanha do processo evolutivo. Brincar de existir com qualidade, graça e presença é imprescindível na arte de ser jovem, como eternos passageiros no mistério da vida".

"O primeiro passo na tentativa de amenizar os efeitos negativos da aposentadoria, é tentar uma preparação psicológica para enfrentar essas mudanças. Essa preparação tem início com uma busca ao repertório de interesses do indivíduo que vai se aposentar para que ele faça um planejamento ocupacional, além de uma reflexão com o trabalho". (Veras, 1995) Esse trabalho deve ser feito antes do processo de aposentadoria, através de um Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) oferecido pelas empresas, ou mesmo através das Associações de aposentados.

Para compreender essas transformações no homem, nas fases da aposentadoria, é feita uma abordagem no capítulo que trata do Programa de



Preparação para Aposentadoria (PPA), sobre a importância do trabalho como garantia para uma boa qualidade de vida. É enfocada também a importância da preparação da família como forma de inserção na nova etapa de vida do aposentado. Com a finalidade de mostrar que a acomodação leva à somatização de doenças nada benéficas, interferindo no bem estar biopsicossocial e espiritual é abordado sobre doença e saúde como defesa da vida, promovendo o bem estar das pessoas, retardando o declínio físico, capacitando-o a realizar suas atividades de forma mais amena, cativante e mágica.

Para compreender as transformações no ser humano tanto na aposentadoria como na velhice, é feita uma reflexão sobre a evolução das emoções, que mais chama a atenção nessas duas fases. Pelos pensamentos é que se atraem coisas boas e más, conservadas na mente por muito tempo, e que são transformadas em emoções. No momento da aposentadoria é possível perceber as emoções que permeiam cada ser humano e se não bem trabalhadas, deixam instalar a síndrome do envelhecimento. Cada tipo de emoção vivenciada predispõe uma ação imediata e cada uma sinalizando para uma direção que podem ser desafios para o ser humano ao longo da vida. "Devemos saber que nossa vida é tal qual nossos desejos". (Fonseca, 1998).

"Num processo de mudança, usando a mente, podem ressignificar crenças incorporadas durante toda a trajetória de vida" (Diltz,1993), e incorporar novas fórmulas para um viver bem. Para ressignificar as crenças sobre a



aposentadoria, velhice, medos, mudanças, indecisões e inseguranças e para os que têm ideais e ambições, para se ter o equilíbrio "mente, corpo e espírito", não podem carregar consigo a negatividade e a dor, mas que com amor podem ter certeza de que a vida não está chegando ao fim, é "que precisamos remover de nós a falha que está causando o sofrimento" (Scheffer,1995).

Pensando na aposentadoria como ruptura de um ciclo de vida devido ao afastamento profissional e por consequência a marginalização social e percebendo que algumas pessoas não conseguem traçar perspectivas futuras, é necessário que haja uma reflexão, propondo um trabalho de conscientização e harmonização para se atingir um equilíbrio total do ser humano, através do Programa de Preparação para Aposentadoria e incrementação de Programas nas Associações de Aposentados.

1.1 Problema da Pesquisa

O interesse desta pesquisa está na observação, descrição e análise de como se dá o processo de aposentadoria com as mudanças da Lei da Previdência Social. Sendo assim apresenta-se o problema da pesquisa:

"Como se dá o processo de aposentadoria, segundo a percepção dos aposentados numa faixa etária jovem e quais os fenômenos emocionais envolvidos nesse processo?".



1.1.1 Pressuposto

“A aposentadoria e o envelhecimento (como um novo ciclo de vida), se devidamente compreendidos e vivenciados com consciência de seu potencial, resultará em ganhos inevitáveis, tendo em vista serem estas, fases de maturação das experiências vividas e que culminarão na serenidade que a idade da sabedoria proporciona”.

1.2 Limitações

O tema é bastante complexo, tendo em vista a diversidade das situações vivenciadas pelas pessoas na aposentadoria e no envelhecimento. Portanto, nessa dissertação são analisados apenas alguns fatores, seja de ordem emocional ou social, que ocorrem na aposentadoria e no envelhecimento.

1.3 Objetivo Geral

Conhecer a partir da aposentadoria, a visão de realidade e postura perante a vida, dos indivíduos que se aposentaram numa faixa etária mais jovem.



1.4 Objetivos Específicos

Pesquisar o significado de aposentadoria e como ela se processou na vida dos indivíduos;

Levantar as emoções mais freqüentes durante e após o processo de aposentadoria;

Pesquisar o significado de velhice para o aposentado numa faixa etária mais jovem;

Pesquisar o significado de vida para o aposentado após um fechamento de ciclo (o produtivo).

1.5 Estruturação do Trabalho

O trabalho está estruturado em seis capítulos principais.

O capítulo 1 apresenta o escopo do trabalho contendo a introdução, objetivos e metodologia.

O capítulo 2 engloba a base teórica do trabalho fazendo uma reflexão sobre as origens históricas da aposentadoria no Brasil, a aposentadoria e velhice, o saber ser, sentir e o viver. As mudanças ocorridas, a mente e emoções, quais



as emoções causadas pela aposentadoria e o envelhecimento e sugestões de como se trabalhar o Programa de Preparação para Aposentadoria- PPA.

O capítulo 3 apresenta a metodologia utilizada na pesquisa.

O capítulo 4 traz a análise das informações coletadas na pesquisa.

O capítulo 5 englobará as considerações finais acerca do tema, como forma de um bem viver do ser humano num término de ciclo e abertura de uma nova fase da vida.

O capítulo 6 contém as referências bibliográficas.

Anexo.



2 BASE TEÓRICA

2.1 Aposentadoria

O Regime Geral de Previdência Social no Brasil sofreu ao longo do tempo várias alterações. A evolução histórica registra diversos acontecimentos desde a criação das caixas de socorro mútuo organizada por empresas e o Montepio Geral dos servidores do Estado, até a reforma da Previdência Social ocorrida em 1998. Mas foi em 1930, com a criação do Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio, é que o sistema deixou de ser organizado por empresas e passou a ser estruturado por categorias profissionais, surgindo assim os Institutos.

“Cada Instituto que era criado tinha a sua estrutura e legislação reguladora das contribuições e benefícios, até que em 1960 é criado o Ministério do Trabalho e da Previdência Social e promulgada a Lei 3. 807, Lei orgânica da Previdência Social- LOPS, que unificou a legislação sem unificar os Institutos, o que veio a ocorrer em janeiro de 1967, com a criação do INPS pelo Decreto Lei nº 72 de 21/11/1966” (Milani e Machado, 1997)

Em 1988 é editada a Constituição Federal, ainda vigente no Brasil que utiliza a expressão Seguridade Social para denominar o Conjunto de normas da Previdência Social, Saúde e Assistência Social.



2.1.1 Origens Históricas da Aposentadoria no Brasil

A Previdência Social possui vários benefícios, dentre eles a aposentadoria por tempo de serviço, idade, doença ou invalidez.

No Brasil alguns acontecimentos relacionados à aposentadoria merecem ser mais registrados:

- Criado em 1835 o Montepio Geral dos servidores do Estado;
- Criada em 1888 a Caixa de Socorro na Estrada de Ferro, de propriedade do Estado;
- A Lei Eloy Chaves, nome do autor do projeto pelo qual se implantou efetivamente a Previdência Social no Brasil, que cria nas empresas de Estradas de Ferro, as Caixas de Aposentadorias e Pensões, formada pela combinação dos trabalhadores, empresas e governo, aos quais asseguravam ao trabalhador, aposentadoria em diversas situações e aos seus dependentes pensão no caso de morte do segurado;
- Com a criação do Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio em 1930, o sistema deixou de ser organizado por empresas e passou a ser estruturado por categoria profissional, surgindo o:
 - IAP (Instituto de Aposentadoria e Pensões);
 - IAPM (Marítimos, 1933);
 - IAPC (Comerciários, 1934);
 - IAPB (Bancários, 1934);



- IAPI (Industriários, 1936);
- IAPTC (Empregados em Transportes de Carga, 1938);

- Em 1954, unificação de todas as Caixas de Aposentadoria e Pensões dos servidores públicos e ferroviários;
- Em 1960, criado o Ministério do Trabalho e da Previdência Social, unificando a legislação, passando a ser INPS (Instituto Nacional de Previdência Social);
- Em 1971, criado o FUNRURAL, para prestar assistência ao trabalhador rural e para o trabalhador urbano ficou o INPS;
- Em 1977, através da Lei nº 6.435 criou-se as Entidades de Previdência Privada que têm por objeto instituir planos privados de concessão de pecúlios ou de rendas, de benefícios complementares ou assemelhados aos da Previdência Social, mediante contribuição de seus participantes, dos respectivos empregados ou de ambos;
- Em 1988 é editada a Constituição Federal que pela primeira vez utiliza a expressão Seguridade Social para denominar o conjunto formado pela Previdência Social, Saúde e Assistência Social;
- Em 1990 é criado o INSS (Instituto Nacional de Seguro Social), pela fusão do INPS e IAPAS;
- Em 1997 iniciou-se a reforma da Previdência Social, modificando o tempo de aposentadoria e a idade mínima para se aposentar tendo uma fase de transição até 1998 para que as empresas e os trabalhadores pudessem se estruturar.



2.1.1.1 Principais Pontos Da Reforma Do Regime Geral Da Previdência Social

A Reforma da Previdência Social, em 1998, muda as regras da aposentadoria no Brasil. Para os trabalhadores que entraram no mercado de trabalho após a promulgada a Reforma, terão os limites de idade para requerer o benefício da aposentadoria: 60 anos para os homens e 55 anos para as mulheres, juntando-se a essa idade limite o tempo de contribuição para a Previdência Social. Após ter passada por discussão da proposta de emenda à Constituição nº33-I de 1995, na Câmara dos Deputados e no Senado Federal, é modificada o Sistema de Previdência Social, estabelecendo normas de transição e dá outras providências. Os principais pontos da Reforma do Regime Geral da Previdência Social são:

- A data básica como referência para o reconhecimento do direito adquirido de requerer e se beneficiar da aposentadoria é 16 de dezembro de 1998;
- As reformas da Previdência Social mudaram muito os critérios para a aposentadoria, acabando a aposentadoria por tempo de serviço e passando a contar somente por tempo de contribuição;
- A aposentadoria atualmente é concedida aos 35 anos de contribuição para homens e 30 anos para as mulheres. (Araújo, 1999).



2.1.2 Reflexão Sobre A Aposentadoria

“A aposentadoria surgida no Brasil em 1923, é o encerramento da vida funcional, seja por tempo de serviço, por idade ou ainda por doença ou invalidez, com direito a continuar recebendo seus vencimentos integralmente ou de forma reduzida”, (Simões,1994). Atualmente com a reforma das Leis da Previdência Social, permanece apenas a aposentadoria por tempo de serviço e idade, contribuição, doença ou invalidez.

É um direito adquirido pelo trabalhador, mas que, devido às crenças de que aposentadoria significa ser “velho”, “inativo”, não desfrutando essa fase de forma suave e tranqüila, passa a ser um peso, desencadeando situações de alienação e exclusão. A aposentadoria é um sinônimo de mudança temporal e espacial. É necessário se preparar para a chegada de um novo ciclo de vida como fase da sabedoria, levando-se em consideração os aspectos físicos, psicológicos e espirituais. Na verdade todo o processo de transformação (encerramento da vida profissional e entrada na aposentadoria) começa dentro da pessoa.

“O rompimento das relações de trabalho tem impacto indiscutível, ainda que varie de pessoa para pessoa, no contexto global da vida. A aposentadoria implica bem mais que um término de carreira. A interrupção das atividades práticas durante muitos anos, o rompimento dos vínculos e a troca dos hábitos



cotidianos representam imposições de mudança no mundo pessoal e social” (Zanelli e Silva,1996).

Existem várias maneiras de se chegar a essa fase, fazendo um percurso harmônico, com responsabilidade em busca de uma etapa feliz, onde a cada ano que passa, significa mais aprendizado e amor. Como diz Dr Hermógenes (1996), “é sempre tempo de começar. Abra seu coração! Mudar na vida muitas vezes é preciso”.

A aposentadoria para o ser humano significa uma grande mudança em sua vida. Esta nova forma de vida afeta sobremaneira o comportamento da pessoa que está se aposentando, da família e da sociedade, pois a palavra aposentadoria está diretamente ligada à velhice, definida também, como encerramento da vida funcional do trabalhador. Além dos problemas domésticos, os psicológicos vêm à tona com repentinas crises de identidade, difuso mal-estar pela quebra de rotinas e os medos inconscientes que muitas vezes paralisam as pessoas não incentivando a buscar novos caminhos.

As mudanças são inevitáveis. As pessoas precisam ser preparadas para aproveitá-las sem ficar frustradas, aprenderem a extrair o melhor que puder para se ter um novo ciclo de vida harmonioso e feliz.

Para algumas pessoas a aposentadoria traz um enorme mal, pois o cerne da questão está na sensação de não ser mais útil. Para essas pessoas a questão não está clara, pois a aposentadoria em si é um ganho pelo tempo já



trabalhado. O problema está na inatividade, na sensação de vazio. É importante que a pessoa se engaje em alguma atividade profissional, de lazer ou artística, para conservar a auto-estima e para evitar a depressão da aposentadoria.

A aposentadoria reflete a trajetória de vida profissional assumida pela pessoa e as modificações dos ritmos das atividades, os hábitos diários, o modo de pensar e agir ocorre nessa etapa da vida e são necessárias.

O medo passa a ser um grande inimigo das novas iniciativas, "Não há a menor dúvida de que novos caminhos sempre implicam riscos e perigos" (Schott,1994). O medo do novo, por sua vez, também tem um lado muito bom e protetor. Pode ser positivo porque, graças a ele, se consegue lembrar de experiências passadas, capacitando as pessoas a manter uma alta concentração nas novas situações, permitindo que elas enfrentem melhor as novas exigências nessa etapa de vida.

Cabe ao aposentado refletir sobre essa nova situação, criando um propósito de vida, revendo os próprios valores e internalizando as novas estratégias. Como a fase de vida laboral ativa está morrendo, começam a emergir outras forças vitais, renascendo uma fase mais equilibrada e permitindo que o novo aflore, pensando, sentindo e querendo que essa mudança seja coroada de pleno êxito.

Até bem pouco tempo, a aposentadoria se dava numa fase de vida em que o envelhecimento começava a estar presente, (aposentadoria por idade, a



partir dos 65 anos de idade). No período de 1997/1998 ocorreu uma solicitação maior numa faixa etária mais jovem de trabalhadores, que em função da mudança nas Leis da Previdência Social, sendo que uma grande parte dos trabalhadores se aposentou com tempo proporcional de trabalho (30 anos para os homens e 25 para as mulheres), como uma saída ou uma porta de entrada para um mundo mais verdadeiro, onde se permitiram buscar a riqueza que a vida oferece, dando vazão às suas potencialidades e preocupando-se com o crescimento interior. A maioria desses aposentados aliou a aposentadoria com qualidade de vida.

Quando se fala em qualidade de vida pensa-se em bem estar físico, mental, social, espiritual, econômico e existencial. Esses são fatores que interferem ou determinam o bem estar no indivíduo. As experiências acumuladas pela pessoa durante sua trajetória profissional, permitem uma gama de atividades diversificadas com autonomia, independência e determinação. Voltando a um trabalho remunerado, deve-se ter o cuidado de garantir uma flexibilidade de horário aliando o útil (acréscimo financeiro) ao agradável (sair da rotina de horário), se permitindo ter um tempo livre para atividades de lazer.

“A necessidade de ser original é a raiz para a produção de ação e de obras, de experimentar coisas novas, de ser aceito, de amar e ser amado”. (Guidi,1994). É um desejo de reconhecimento, para se criar um novo status e novos papéis, dando uma dimensão na identidade, nos valores sociais, na integridade e no seu ser inteiro.



Ao transformar a aposentadoria de "direito" em "castigo", promovendo a idéia de que ela pode ser o princípio do fim, a grande personalidade

(...) não está ligada ao grande campo de energia cósmica pela sua alma, e não oscila em harmonia com ela, ocorre a dirupção, a congestão, o atrito, a deformação, a desarmonia, a perda de energia. Tais condições se acham presentes, primeiro numa forma sutil, não material, mas depois progridem para o nível material, manifestando-se primeiro como estados de espíritos negativos, e em seguida de moléstias físicas (Scheffer, 1995).

Se a aposentadoria é devidamente compreendida e vivenciada com consciência de seu potencial, resultará em ganhos inevitáveis, tendo em vista ser esta uma fase de maturação das experiências vividas e que culminarão na serenidade. Deve-se encarar esse encerramento de ciclo de vida como a antecâmara de um renascer de uma nova fase, vislumbrando um futuro com perspectivas e um caminho seguro.

2.2 Reflexão Sobre A Velhice

"Um fantasma amedronta o mundo neste início de século e seus ruídos assustadores desafiam o saber e o poder, levando, ao mesmo tempo o ser humano a novas encruzilhadas: a velhice" (Haddad, 1993). O medo do desconhecido, passa a ser o grande mistério deste início de século. Na velhice e na aposentadoria, os medos são mais significativos, em função de estigmas que a sociedade ocidental impõe. Não se deve negar o processo do envelhecimento,



mas sim compreender o significado de tal processo em cada sociedade ou grupo.

“A velhice é um fenômeno do processo de vida. É uma etapa de vida que apresenta efeitos específicos sobre o organismo do homem, devido o passar dos anos. Geralmente encarada como fase de doenças, impertinências, teimosias e mau humor” (Vieira,1995), decadência. Para algumas pessoas é muito difícil aceitar o seu envelhecer. “Entende-se que o envelhecimento não é uma fase de decadência e sim uma seqüência da vida. Enfocando o envelhecimento na decadência, anula-se este sentido de enriquecimento sensível da vida do idoso” (Simões, 1994).

A velhice deve ser encarada como uma fase natural da vida, de mudanças internas e externas, devendo reconhecer os valores e criando oportunidades para compartilhar com os outros; um crescer e enriquecer, pois é sempre tempo de recomeçar. O processo de ficar velho não se constitui apenas no curso da vida, mas sim em vivências permanentes.

A Nova Idade, Idade da Sabedoria, Melhor Idade e, o mais comum, Terceira Idade representam uma etapa de grande importância, que deve ser refletida com carinho. A expressão metafórica, Terceira Idade, “foi cunhada na França, na década de 1960, para designar a idade em que a pessoa se aposenta. A vida adulta seria a segunda idade (produtiva) e a infância, a primeira (improdutiva, mas com uma perspectiva de crescimento), ao contrário do que acontece na terceira idade” (Neri e Freire,2000).



“A chamada Terceira Idade é para alguns um aprisionamento, um espaço da vida em que qualquer ato fecundo é impossível. Para outros é a conscientização de seu atual momento, que deve ser vivido com o mesmo amor e dedicação que vivenciou seus anos joviais. Para outras tantas pessoas, essa fase vital é complexa, ora vista de maneira preconceituosa, ora analisada como uma conquista, um mérito por ter podido atingi-la e, ainda, poder experienciar interesses” (Costa, 1998).

Portanto, nessa nova fase da vida, o ser humano deverá se permitir fazer uma revisão de vida, das experiências e valores, para que possa ter um equilíbrio bio psicossocial e espiritual. A negação empobrece a vida e leva o idoso a sentimentos depressivos e autodestrutivos. Saber envelhecer é estar em permanente vitória.

Envelhecer não significa necessariamente acumular perdas e abandonar perspectivas. Não é o envelhecimento, mas a própria vida que nos aproxima da morte, a qual não é privilégio só do velho. O envelhecimento é uma dádiva que alguns alcançam e poucos ainda conseguem ou sabem usufruir. Portanto, é necessário saber viver essa fase com alegria e galhardia, pois o que se passou no dia anterior, não há necessidade de ser repetido no amanhã. Não significa também final de vida, mas pode significar um renascimento devido às experiências acumuladas ao longo da vida e da maturidade. O bom envelhecimento está ligado a um ressignificar da angústia, castração, perspectiva de morte, auto-rejeição. Para tanto há a necessidade de uma



manutenção da identidade, da aceitação da realidade e principalmente a manutenção dos laços familiares e sociais. "Comprovou-se que a qualidade da velhice fica por conta das atitudes básicas desenvolvidas em relação às perdas ocorridas nessa etapa e a natureza dessas perdas. Boa saúde, bons amigos, boa renda e boa sorte, ajudam, sem dúvidas" (Veras,1995).

"A liberdade que a maturidade proporciona é outro ganho a ser desfrutado com consciência e alegria. Liberdade de ser o que realmente se é, de fazer o que tiver vontade, de falar ou calar, de expressar as suas idéias, de permitir-se estar só ou acompanhado, de libertar-se de preconceitos, de condicionamentos e de, se for o caso, redirecionar a sua trajetória de vida" (Pereira, 1996).

Para Gaiarsa (1986), "os seres vivos crescem e se transformam o tempo todo. Cada transformação é uma morte, e um renascimento ao mesmo tempo. Nos nossos sonhos e fantasias, todo momento de renovação é simbolizado por uma criança. Assim, quem conseguiu impedir sua criança de ser excessivamente bem educada, conserva a capacidade de perceber e reagir ao novo".

Atualmente, a palavra "velhice" significa "idade avançada", perda da autonomia em função da perda de trabalho com a aposentadoria. Conforme as crenças e valores de cada pessoa, o envelhecimento passa a ser um momento de grande amargura na vida, sem parar para pensar que esse envelhecimento é um caminho natural pelo qual todo o ser humano trilha obrigatoriamente sem perceber que este trajeto é um processo de transformações constantes. Essa



trilha que o ser humano percorre é um ato contínuo, sem interrupção que começa no nascimento e termina no momento de sua morte.

O velho é rejeitado em certas sociedades porque "o lugar que ele ocupa no sistema produtivo reflete o lugar que ele ocupa no sistema cultural". (S.B.G.G., 1994). Nesse contexto, o homem quando chega nessa fase da vida torna-se fragilizado, sentindo a aproximação da morte, devendo encarar essa fase como o renascer de novas experiências. "Não se deve considerar a morte sem ligá-la à vida, nem a velhice ignorando a juventude. Observar que tomar a juventude, a velhice, a vida ou a morte, sem considerar as diferenças, é cair nas tramas da universalidade abstrata" (Haddad,1993).

Cada etapa da vida é uma morte e o renascimento de outra fase. O mais importante, porém, é ressaltar que idade cronológica não é sinônimo de incapacidade, nem morte e que morte não é só privilégio da velhice. "O fato de morrer jovem ou velho é menos importante do que o de ter vivido intensamente os anos que se teve (...) Nunca é tarde demais para começar a viver e crescer" (Kübler-Ross, 1996).

Nessa fase poderão surgir "as crises de depressão, sentimento de inutilidade, baixas na auto-estima, o que poderá resultar em doenças, pois o que fica internalizado, o que permanece subjacente é que, assim como desocupamos um lugar no nosso trabalho remunerado, podemos também desocupar lugares no nosso planeta" (Veras, 1995).



Deve-se vivenciar cada fase da vida para continuar com a sensação de juventude. O ser humano, devido às angústias, os preconceitos, a falta de um propósito de vida na fase da pré-aposentadoria, se desequilibra dando oportunidade para que a doença se aloje como forma de um corretivo, sinalizando que alguma coisa precisa ser feita para não malograr a saúde. "A saúde e a enfermidade são pólos decorrentes da harmonia ou desarmonia do ser para com as leis naturais" (Lambert,1994).

Cada mensagem recebida pelo físico deve ser decifrada como algo que está errado, em desordem, em desequilíbrio, devendo ser entendida e trabalhada para que a cura ocorra de dentro para fora. Os seres humanos são compostos de quatro corpos, o físico, o emocional, o mental e o espiritual, e se aprenderem a trabalhar as emoções contidas poderão ter os quatro corpos harmonizados e funcionando de forma plena, como um todo. Para Capra (1997), o que corresponde a uma abordagem holística da saúde e da cura é a "emergente visão sistêmica de vida, mente, consciência e evolução."

É necessário encarar a velhice como uma fase oportuna para ir rumo a uma ascensão, transformando as limitações em aquisições para um projeto global de vida, para uma auto - realização. "Fazer balanço constante das conquistas e satisfações é básico, assim como estabelecer novos planos e metas futuras" (Veras,1995). Para envelhecer é preciso sorte e não coragem. A coragem é necessária para afastar as deficiências do envelhecimento. É necessário envelhecer de maneira agradável, fazendo aquilo que sempre desejou.



2.2.1 Aspectos Biopsicossociais da Velhice

Envelhecer para o indivíduo representa um desgaste físico e mudanças psicossociais que interferem na qualidade de vida, interceptando um viver saudável podendo chegar a uma velhice patológica ameaçando a memória, comportamento, relações sócio-familiares, doenças e emoções.

“Muito embora se saiba que essa velhice patológica não representa regra única para todos, o medo e o preconceito existem, e isso acaba dificultando a aceitação do envelhecimento como processo natural da vida” (Costa, 1998).

Biologicamente, cada indivíduo no seu tempo, avança proporcionalmente ao desenvolvimento e envelhecimento começando a sentir modificações no seu organismo, tanto nos aspectos gerais como nas alterações patológicas. Como cita Capra (1997), “o ser humano total, holístico, é aquele que integra seu corpo, mente e espírito numa unidade indivisível. Um ser biopsicossocial e cósmico com seus pensamentos, emoções, sentimentos, sensações e intuição, numa consciência integrada e multidimensional.”

“O progresso da ciência e da tecnologia tem contribuído para aumentar a possibilidade de sobrevivência dos homens, fazendo com que um maior número atinja níveis mais avançados de longevidade, isentos obviamente de doenças e acidentes ou processos patológicos” (Simões, 1994). Atualmente, o ser humano está vivendo muito mais para alcançar uma velhice sadia e feliz do que para ser cada vez muito mais velho com problemas de saúde, infelicidade e solidão.



A velocidade do envelhecimento é bastante variada de um organismo para outro, dependendo do nível e qualidade de vida, num indivíduo idoso pode ser funcionalmente tão jovem quanto ao de um indivíduo de faixa etária mais nova. Psicologicamente, muitos conflitos podem vir de frustrações, falta de afetividade, solidão, doenças e outras tantas situações. Gaiarsa (1986), defende a idéia de que "a manutenção da jovialidade na velhice depende basicamente da rigidez de caráter. As pessoas muito contidas e controladas são velhas desde o começo".

O processo de envelhecimento sob o ponto de vista psicológico, evidencia que não há um padrão específico, devido a sua complexidade e dinâmica. Socialmente, são estigmatizados por serem inativos, intrusos, doentes, mas "por mais que o homem envelheça, por mais que a sociedade determine sua idade e classifique-o como velho, enquanto viver, ele não deixará de "ser", de "existir" como pessoa e de ter direito a um espaço dentro da sociedade (Costa,1998).

A cultura familiar também estigmatiza o idoso ou aposentado, criando estereótipo, sendo submetidos a diversos valores impostos pela sociedade. A participação social começa a ficar reduzida através do afastamento do seu grupo de trabalho, do grupo familiar e muitas vezes do grupo comunitário. "Na sociedade, o idoso passa da condição de um ser participativo para não participativo; na perspectiva da civilização, ele deixa de ser um meio de



aculturação e produtividade para tornar-se um elemento inativo em ambos os aspectos” (Simões, 1994).

Os pré-conceitos nas duas fases da vida do indivíduo (aposentadoria e velhice), são muito bem definidos, quando numa sociedade como a brasileira se dá ênfase à vida produtiva, deixando de lado as pessoas que por um longo tempo também contribuíram com o seu trabalho. O envelhecimento muitas vezes analisado a partir da aposentadoria, devido à ausência da produtividade tecnológica, pode levar o indivíduo a uma decrepitude e como se nada mais pudesse oferecer, resta-lhe então morrer, esquecendo-se que durante a sua vida inteira adquiriu experiências e conhecimentos e a partir do momento que não dão importância ao que tem a transmitir, mata a memória de uma pessoa e os valores históricos de uma sociedade.

2.3 Saber Ser, Saber Sentir, Saber Viver –

Reorganização Pessoal

2.3.1. O Saber e o Viver

O saber construindo conhecimentos por vivências passadas ao longo da vida, na busca do auto-conhecimento, valoriza e cultiva o seu viver. Nesse contexto deve-se estar livre para ser e estar em contínuo aprender. Para Sabbi



(1999), "estamos aprendendo um pouco mais a cada dia e assim continuamos a crescer. O sentido da vida está muito intimamente relacionado a aprender e evoluir constantemente (...)".

Viver é cultivar a riqueza adquirida ao longo da vida, é sentir-se vivo, ligado a suas emoções e sentimentos. Maturana (1995), afirma que "o viver é conhecer no âmbito de existir. Aforisticamente, viver é conhecer (viver é ação efetiva no existir como ser vivo)". O viver é um processo de evolução entendido com crescimento e desenvolvimento, sem esquecer as chegadas e partidas, as perdas e os ganhos, as mortes e os nascimentos. "O crescimento de uma pessoa ao longo da vida, fundamentalmente é um processo de crescimento interior – de amadurecimento" (Silva, 1994). É necessário ter prazer em viver sendo que para isso deve-se estar aberto para aprender. Para se ter uma aposentadoria prazerosa e uma velhice feliz é preciso estar constantemente sonhando, acreditando e, portanto, vivendo.

Para saber viver é necessário aprender a conhecer e saber fazer. "Aprender a conhecer e aprender a fazer são largas medidas, indissociáveis. Aprender a fazer não pode, pois, continuar a ter o significado simples de preparar alguém para uma tarefa material bem determinada, para fazê-lo participar no fabrico de alguma coisa" (Delors, 2000). O aprender a fazer não é só para se ter uma profissão, mas para que as pessoas se tornem aptas para desempenhar papéis importantes dentro de uma equipe, na família, na sociedade ou mesmo



individual, contribuindo para uma valorização e transmissão de conhecimentos a outras gerações.

2.3.2 O Saber Sentir

Aprende-se muito mais como não sentir do que como sentir as emoções, gerando conflitos entre o eu interior e o eu exterior racional.

Há alguns séculos atrás, Descartes pronunciou a frase: "Penso, logo existo". Nessa época o pensamento foi o vilão principal da história e as emoções e sentimentos ficaram em segundo plano. O ser humano holístico, integra de forma indivisível o seu bio-psico-social e espiritual e para se ter um caminho de evolução pessoal e espiritual dando sentido à vida, deve-se estar num constante aprender, compreender e administrar as emoções e sentimentos. Pouco se sabe, mas há muito para aprender durante a vida e assim estar num contínuo crescer e como cita Sabbi (1999), "se Descartes vivesse hoje, talvez dissesse: "Existo (e sinto), logo penso"... , ou então, reconhecendo que a consciência, a emoção e a intuição antecedem o pensamento, mas parafraseando a sua mais famosa expressão. "Sinto, logo existo"

"Aprender a sentir, é desenvolver a capacidade de sentir a ampla extensão das emoções humanas, livre e profundamente; é aprender o que sentir é desenvolver respostas emocionais que são apropriadas a uma situação atual ajustadas no tipo e na intensidade" (Seeburger, 1999).



Sentir prazer pela vida, pode ser traduzido na experiência, no desenvolvimento intelectual e cultural, estando sempre num eterno crescer, pois quando "as pessoas param de crescer é que ficam velhas. Novos modos de ver o mundo, mantêm a mente e o corpo crescendo e enquanto isto acontece, expressa-se a tendência natural de ser novo a cada segundo" (Chopra, 1997).

2.3.3 O Saber Ser

Saber ser é aprender, é dar mais colorido à vida. É dirigir os sentimentos diminuindo os exageros, do que agrada ou desagradar, do bom e do ruim. É saber desfrutar do momento presente, planejar metas e fazer o que é necessário para alcançá-las. Saber ser é saber se amar, é ter propósitos claros, uma razão e um sentido para a vida. "Aqueles que apresentam auto-estima mais elevada, e se mantêm ativos socialmente, demonstram valorizar sua experiência de vida, assumindo seu saber e, portanto a sabedoria que o tempo vivido lhes transmitiu" (Veras, 1997).

A aposentadoria e a velhice podem ser espaços de entrecruzamentos de bem e beleza, no sentido de prazer, de perspectiva de vivenciar a realidade. O prazer de ser é aprender a saber e compreender sempre as representações sociais, desenvolver a personalidade, agir com autonomia, ter discernimento e



responsabilidade pessoal. "Conhecer o mundo é sentir o seu gosto, que se experimenta não pelo paladar, mas pelo conjunto dos sentidos" (Rios, 2001).

O conceito de aposentadoria e velhice guarda na sua definição a idéia de término e não como a concretização de apenas um fechamento de ciclo onde as relações sociais podem ser mantidas. Se entender esse fechamento de ciclo como uma possibilidade concreta de participação eficiente e criativa na construção de algo que dê prazer, buscando de forma amorosa o saber, sempre estará no movimento de um caminhar constante e de um perguntar sempre. É uma forma de ir inteiro na busca do saber ser, sentir e viver, resgatando a essência da vida na aposentadoria e velhice. "Temos que estar livres para ser. Liberdade para mover este organismo- mente-corpo-estrutura" (Delors, 2000).

2.4 Reflexão Sobre Mudanças

As mudanças associadas à aposentadoria, quando não bem administradas produzem danos ou "*déficits*" no funcionamento ideal no novo ciclo de vida. Deixa-se para trás o velho, fechando um ciclo muito especial da vida, o ciclo produtivo, para um novo aflorar, buscando uma nova forma de vivência, sem traumas, com coragem e persistência.

É uma época ao mesmo tempo difícil e maravilhosa. Difícil, pois exige que cada pessoa deixe o conhecido e se lance em algo novo (o que gera, insegurança, angústia e exige fé), sendo que a insegurança nessa fase é muito



pronunciada devido à crença de que toda mudança é uma ameaça, impedindo uma evolução e gerando angústia, mas também maravilhosa, pois oferece a oportunidade ímpar de construir com as próprias mãos um mundo novo, pelo qual todos ansiamos.

Sem dúvida, se pensar que se passa toda a idade adulta, às vezes a adolescência e o início da velhice no trabalho, a aposentadoria representa um impacto potencial, e todo esse momento de transformação na vida das pessoas que chegam a essa fase, de alguma forma gera mudanças radicais. As mudanças bem sucedidas são realizadas ao fim de um fechamento de ciclo de vida, através de um processo de preparação e desenvolvimento.

Essa virada na vida, onde se tem que tomar decisões implica de alguma forma em perdas como a do *status*, do ambiente, do convívio com os colegas de trabalho e do próprio prazer das atividades inerentes à função desempenhada. Grandes mudanças podem surtir grandes efeitos. "Em muitos momentos da vida, os indivíduos tomam decisões por si próprios ou seguem as decisões dos outros. Essas decisões têm ramificações profundas no curso de sua vida" (Bateson, 2000). Em todas as decisões deve existir harmonia para que os objetivos sejam alcançados, buscando espaços de estabilidade.

As mudanças não podem ser entendidas como uma mera passagem do tempo, de uma vida ativa para uma inativa, chegando ao envelhecimento, mas sim, como manifestações de novos valores e atividades que ocorrerão ao longo da nova etapa de vida.



As mudanças sempre estão ligadas à tomada de decisões e para que haja boa qualidade de vida nas duas fases (aposentadoria e velhice), as pessoas devem se adaptar com as novas situações, pois quando não há mais necessidade de viver uma rotina diária, a falta de contato com pessoas no ambiente de trabalho e a perda de papéis, sem uma meta estabelecida, a solidão, depressão e o medo podem se instalar perdendo assim o senso de bem estar.

As atitudes mentais ou emocionais, podem causar doenças que constringem o fluxo de energia vital no corpo, causando desarmonia. "A doença, é, portanto, a oportunidade de olhar a verdade e encontrar a mudança. Quanto mais estivermos em sintonia com nosso corpo, mais ouviremos seus ritmos e mensagens de mudança" (Barnard,1992).

Tanto a aposentadoria quanto a velhice constituem época de mudança de papéis significativos. Nada surpreendente, pois nessas fases aparecem também angústia e sofrimento. Os medos são universais, principalmente o medo da mudança que encerra algo decidido.

2.5 Mente e Emoções

O complexo mente-cérebro é extraordinário e ao mesmo tempo misterioso, principalmente quando se depara com a não localização dos seus campos de freqüência, traduzida pela teoria de Karl Pribram são de que "o cérebro funciona traduzindo a partir de um campo de freqüência que não pertence ao espaço-tempo".



O cérebro, composto de substâncias químicas, enzimas e hormônios, está localizado dentro do crânio, e pode ser tocado, visualizado e manipulado, enquanto a mente resgata a essência do ser humano, permitindo aprender, amar, odiar, perceber, pensar, comunicar e sentir.

A mente está no cérebro, mas um conjunto de funções, pode ser replicado em máquinas e em tantos meios de suporte quantos forem capazes de preservar-lhe a lógica de recrutamento e conexão de elementos. Entre suas funções estão, a consciência, a vontade, o pensamento, a emoção, a memória, o aprendizado, a imagem, a criatividade, a intuição.

A mente e o corpo são componentes inseparáveis do todo. A relação mente/corpo é um casamento fascinante entre o que as pessoas dizem, pensam e sentem. A mente regula o que acontece no corpo.

A mente possui uma energia que faz um percurso revigorante pelo cérebro e o corpo, permitindo às células dialogarem e ao mundo externo conversar com todo o organismo. O cérebro é o elo de ligação entre mente e corpo e é nele que se localiza a inteligência, sensibilidade, atos de consciência e emoções.

O pensamento representa um modelo mental onde se planeja estratégias de soluções dos problemas e previsões das mais diversas situações."O pensamento afeta o que sentimos e o que fazemos. O que sentimos afeta o que estamos dispostos a pensar ou fazer, e certamente o que fazemos não só afeta o modo como sentimos, mas contribui com o processo de nosso pensamento enquanto



seres humanos reflexivos" (Beauport,1998).

A inteligência para Gardner (1996) "é um conjunto de aptidões, cada uma delas com determinado grau de desenvolvimento e voltada para uma habilidade específica, diferente em cada indivíduo" e Goleman (1995), define "Inteligência emocional como a capacidade de identificar nossos sentimentos e os dos outros, de motivar a nós mesmos e de gerenciar bem as emoções dentro de nós e de nossos relacionamentos".

As emoções são impulsos que fazem o ser humano agir negativa ou positivamente. Emoções como fenômenos cerebrais não são pensamentos, mas sim sentimentos com uma gama de tendências para agir e segundo Goleman (1995), "há uma centena de emoções, juntamente com suas combinações, variações, mutações e matizes. Na verdade, existem mais sutilezas de emoções do que as palavras que temos para defini-las".

Cada emoção humana mobiliza a mente e o corpo para enfrentar um dos desafios de viver e reproduzir-se no nicho cognitivo. Alguns desafios são impostos por coisas físicas, e as emoções que lidam com eles, como repulsa, medo e apreciação da beleza natural, atuam de maneiras diretas.

O corpo e a linguagem revelam as emoções. O corpo revelando as experiências emocionais e as formas de pensamento e a linguagem expressada nos movimentos e gestos do corpo. Etimologicamente a emoção é a união de Ex- para fora e Motion – mover. É um movimento para fora que se caracteriza



como uma ação própria da natureza da emoção.

Não existe forma de ocultar as emoções, pois são básicas e dão profundidade a vida. Não há necessidade do ser humano ser vítima das emoções negativas. O importante é aprender a afastá-las sempre que for necessário. Para Beauport (1998), são cinco as modalidades básicas de emoção: o medo, a raiva, a tristeza, a alegria e o afeto. Tanto na aposentadoria como na velhice essas emoções autênticas básicas aparecem com uma intensidade maior.

Na velhice é muito forte o sentimento de perda e nesse processo é mais forte ainda a perda de energia. O tédio, cansaço, tristeza, raiva, ódio, medo e depressão são emoções fortes de perda que impedem a pessoa de alcançar o que almeja. Com a aposentadoria, o indivíduo fantasia a possibilidade de "independência", "do fazer o que quiser", e de "aproveitar a vida", mas se não houver uma reorganização e reorientação pessoal, esses desejos se contraem, passando a sentir-se desanimado, entediado, triste e cansado. As duas situações passam por um processo de luta interior e as suas reações ficam bloqueadas, impedindo-os de reagir e curar a tristeza. O autocontrole emocional e automotivação permitem controlar os impulsos internos e externos, para se construir metas fortalecendo assim a auto-estima.

"A repressão das emoções podem levar à tensão, ansiedade, angústia e depressão. Estas condições levam ao desenvolvimento de couraças e rigidez muscular" (Sabbi,1999). São poucas as pessoas que conseguem definir o que



estão sentindo, pois existe o medo de remexer emoções e expressar o sentimento de tristeza e frustração, bloqueando a expressão de outras emoções como afeto e alegria.

Através da sensibilidade pode-se recuperar conscientemente a energia e adquirir a capacidade de mudar o estado de ânimo, mudando o foco das intenções, aprendendo a abordar os fatos da vida positivamente, expandindo o foco para pensamentos agradáveis e prazerosos.

O importante, nesses dois processos, é ter coragem para reformular a forma pensamento e o primeiro passo é sair do conflito conhecendo as emoções que estão aflorando para poder trabalhá-las seguindo a direção das metas, dos propósitos estabelecidos, com a finalidade de nesses novos ciclos, mudar a maneira de agir sem frustrar a continuação dessas novas etapas de vida. "Todas as variações da sinfonia emocional estão conectadas e podemos aprender a classificá-las e jogá-las de forma mais conscientes, entrando nela e saindo dela" (Beauport, 1998).

2.6 Emoções Causadas pela Aposentadoria e pelo Envelhecimento

A questão das emoções é fundamental para a saúde física e psíquica do ser humano, principalmente nas fases da aposentadoria e velhice. A questão não é simplesmente reprimi-las, o importante é ter consciência clara das emoções sentidas e poder canaliza-las de forma positiva.



Nessas duas fases, o desequilíbrio emocional cresce e aparece como resultado das condições específicas, que o indivíduo está passando. O medo, estresse, apatia como algumas das emoções afloradas nesses fechamentos de ciclos de vida, oferecem um interessante campo de estudo e a construção de conhecimentos das emoções.

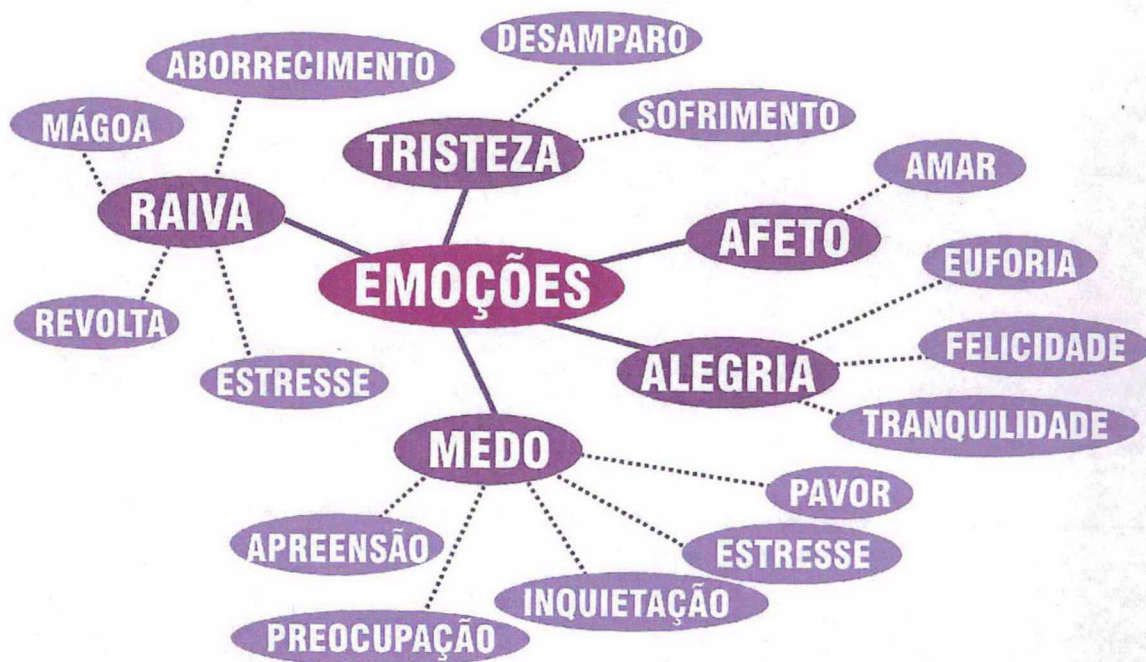


Figura 2.1: Emoções e suas famílias

Este item visa apontar algumas emoções relevantes que surgem por ocasião da aposentadoria e na velhice, conforme a figura acima, enfocando o papel que a emoção ocupa neste começo.

2.6.1 Medo do Desconhecido

Um dos maiores inimigos do aposentado ou aposentando é o medo. O temor do novo, o desconhecido assusta, deflagrando reações como fuga e



inadaptação a um novo ciclo de vida. "O medo é uma reação do organismo a uma ameaça real ou imaginária. Para lidar com o medo é preciso entrar em contato com ele e reconhecê-lo" (Sabbi,1999). Na verdade nada impede ao aposentado, aposentando ou o idoso a mudar o cotidiano e optar por novos caminhos ao fechar um ciclo de vida mas muitas vezes o medo de conhecer novos rumos, o medo de se conhecer é o próprio medo de fazer, de trilhar outros caminhos e fazer algo diferente.

Com a aposentadoria, tem-se a impressão de que "não se dá para fazer outra coisa", por não conseguir deixar para trás essas coisas as quais se está acostumado, e por ser difícil optar por novos caminhos por não acreditar ser capaz de enfrentar riscos. Para Schott (1996), as pessoas "dispõem de forças inconscientes necessárias para a realização de seus objetivos sonhados"

O medo pode levar a metas e realizações que muitas vezes não correspondem ao realmente desejado, criando barreiras para a realização de um real "Projeto de Vida". São medos que pertencem à mente. Pessoas que são tomadas subitamente por medos e ansiedades por razões desconhecidas (o que vai acontecer após a aposentadoria?), ficam nervosas, ansiosas e tristes. São pessoas incapazes de enxergar os acontecimentos cotidianos numa perspectiva mais ampla. O medo acaba dificultando a aceitação da aposentadoria e do envelhecimento como um processo natural, um ato contínuo, pelo qual todo ser humano passa.

Existem emoções ligadas à família do medo como: estresse, depressão,



apreensão, nervoso, inquietação, pavor, terror e pânico. Estresse e depressão são as que mais ocorrem ao aposentado ao velho.

2.6.2 Estresse

O estresse é definido como a reação do organismo como resposta a uma situação de ameaça. Percebe-se que o estresse é um estímulo que afeta negativamente a pessoa.

O aposentado ou aposentando e o velho, ficam estressados pelas sobrecargas emocionais e sociais negativas que se conectam com sensações de medo, tensão, derrota, raiva, cansaço e falta de iniciativa. Nessa fase de encerramento de um ciclo de vida criam-se situações estressantes que dependendo do tipo e da intensidade podem configurar situações crônicas e duradouras.

Na aposentadoria, a mudança é um desafio que de alguma forma carrega em si mesma o potencial de estresse. Muitas mudanças num mesmo período de tempo deixam as pessoas vulneráveis a doenças. Importante também é que mudanças ou acontecimentos aparentemente bons são desgastantes, estressantes.

O estresse pode levar à depressão e a somatização de doenças e a doença física afeta invariavelmente a maneira de encarar a vida, a estabilidade mental e emocional. Analogamente quando se está deprimido, infeliz ou zangado, geralmente se sofre fisicamente, ficando com dores, enjôo ou músculos



retesados; quando se está feliz se sente mais ativo, vigoroso e saudável.

Partindo dessa premissa, pode-se dizer que quando o corpo adocece, está sinalizando um desequilíbrio interno. Quando se está enfermo, não se é capaz de conduzir a vida de modo desejável, não se tem a liberdade de buscar um objetivo que possa ser saudável.

2.6.3 Ansiedade

As pessoas ao se aposentarem ou quando estão ficando velhas, se tornam ansiosas em relação à inatividade, se reprimindo profundamente, se preocupando com problemas triviais. Passam a não ter certeza dos próprios valores, não acreditando que possam continuar desempenhando papéis importantes nesses novos ciclos de vida.

Algumas vezes as pessoas ansiosas fazem interpretações errôneas da realidade, ficando mais irritadas que o habitual, tendo dificuldades com o sono, ficando agitadas e insatisfeitas. Essa ansiedade traz preocupações, causando sofrimento e prejuízo na vida pessoal. "O nível de ansiedade de toda uma vida depende diretamente de como as pessoas elegem os seus objetivos de vida e da forma, do empenho em que se colocam a fim de alcançá-los" (Zig, 1998).

2.6.4 Ócio e Apatia

Durante o tempo de atividade profissional, os homens esperam trabalhar o menos possível e aguardam com ansiedade a aposentadoria para se ter mais o



tempo livre. Mas o homem é preparado para o trabalho, nunca para o tempo livre e quando acontece a aposentadoria, não sabe o que fazer.

A "distinção entre tempo de estudo quando jovem, tempo de trabalho quando maduro e aposentadoria quando velho é uma loucura" (Masi,1998). Essa loucura, por falta de preparação, traz à tona a crença que aposentadoria é velhice, a velhice é inatividade, a inatividade é ócio e o ócio é morte. Ou seja, ao se aposentar o homem tem uma vida física forte, mas passa a ter uma vida mental e psíquica desequilibrada, enfim perdida.

O tempo livre com a aposentadoria ou na terceira idade, deve ser encarado, sobretudo, como um momento de luxo, de paz, autonomia e segurança. "A quantidade de tempo livre, varia ao longo da vida; durante a infância e a adolescência são mais amplos; reduz-se ao entrar na vida ativa, para tornar a ampliar na aposentadoria" (Moragas,1991).

Com o passar do tempo, surgem problemas, pois o tempo disponível do aposentado é muito maior do que quando na vida laboral. Esse tempo livre pode se converter num peso se não for utilizado de forma satisfatória, com a finalidade de manter o desenvolvimento das necessidades básicas (materiais, sociais e religiosas), para o bem individual e familiar.

2.6.5 Tristeza

A tristeza se instala naturalmente diante de perdas e tanto na aposentadoria como na velhice esse processo é muito forte. É um momento de introspecção



muitas vezes necessário para reconstruir metas e aceitar a realidade. Compreender a relação tristeza/perda, pode ajudar a entender o momento e a entender essa emoção como um sentimento normal, e que é possível sair dela como se faz com qualquer outra emoção.

Essa perda geralmente é sintetizada na palavra dor. A perda na aposentadoria é muito forte, pois, perde-se colegas, espaço, trabalho, status, papéis, e na velhice perde-se a liberdade, a autoconfiança, o amor, etc. "Se há exagero na idéia de perda, esta pode tornar-se obsessiva e impedir-nos de atender a outras coisas, sobretudo quando se junta a emoção de temor ou desgosto" (Irala, 1997).

Este tipo de emoção quando instalada pode causar também depressão, sofrimento, desamparo e muitas vezes desespero. Mas é o sofrimento que está mais predisposto à tristeza. Esse sofrimento, causa a decepção que é às vezes puramente subjetiva e é um momento " de investimento em seu interior, para a reconstrução. Ela permite ao mesmo tempo caminhar em direção à aceitação da realidade e a se reconstruir em sua própria identidade. Compartilhar o que está sentindo com alguém em que confie pode ajudar a se recuperar mais facilmente, desde que se esteja receptivo" (Sabbi,1999).

A tristeza não deve ser confundida com a depressão, pois embora algumas vezes seja de grande intensidade pode ser passageira, mas se houver a demora na resolução dos problemas pode levar à depressão.



2.6.6 Raiva

A raiva nas duas etapas da vida, torna-se importante pois serve de alerta para a pessoa se defender das frustrações e injustiças, e quando expressada irá aliviar o medo, o ódio e a revolta. A raiva propriamente não é uma emoção ruim, má. Ela ajuda a estabelecer os limites entre os indivíduos e os protege. Só é problema se ocorre muito freqüente e facilmente, ou se é expressa de maneira imprópria.

A raiva é uma inquietude, é um sinal de vida, pois nessa fase procura-se ir ao encontro do que se quer, sem desistir no meio do caminho. Se a pessoa é afetada por algum desejo e este é bloqueado o processo emocional pode levar a pessoa a sentir raiva, tristeza, depressão ou frustração.

Tanto na aposentadoria como na velhice, existe o sentimento do "eu não posso", que entrando em choque com o "eu posso", abre espaço para sentir a inquietude, a raiva e o sentimento de não conseguir lidar com a emoção.

"A raiva é uma reação à frustração e a injustiça e pode ser uma reação apropriada quando a integridade física ou psicológica é atingida e o espírito é ameaçado e existe a opressão. Ela tende a desaparecer quando nos expressamos de maneira completa, assim como a tristeza, dando lugar ao equilíbrio e à alegria natural que caracteriza uma pessoa saudável" (Sabbi,1999). Deve-se expressar a raiva para aliviar as tensões, assim como chorar alivia a tristeza.



2.6.7 Alegria e Felicidade

A alegria está intimamente ligada à felicidade. É uma sensação de satisfação, uma vibração ligada ao contentamento, saúde e vitalidade. Fazendo uma reflexão a respeito da alegria e felicidade, verifica-se que todas as pessoas estão em busca desse objetivo – a felicidade, mesmo sem perceber. Na fase da aposentadoria, essa emoção aflora bem no início, quando se obtém com sucesso a tão almejada liberdade. Muitas vezes essa alegria é temporária com a necessidade de se fazer alguma coisa para não cair no ócio e a apatia.

Nessa fase, vem a euforia, se é alegre e feliz por ter se aposentado podendo ser o grande objetivo da vida, como sendo uma espécie de prêmio a ser alcançada por anos de trabalho, mas a felicidade e alegria pode ser resgatada a cada minuto, a cada momento da vida, pois felicidade e alegria não se encontra, se faz.

A verdadeira felicidade é aquela que causa satisfação, através de uma vontade firme e constante de poder realizar um ideal. Esta emoção tanto na velhice quanto na aposentadoria é fruto de “uma longa jornada” na vida. Alegria de viver o presente, de um valor infinito pelo passado, muito rico para o futuro.

Ninguém pode almejar mais que a felicidade. É a busca da felicidade o que anima todos os espíritos: praticamente é o único denominador comum entre todos os homens. Se a felicidade é o objetivo único, já os caminhos que cada



um escolhe para alcançá-la são os mais diversos possíveis e, na maioria dos casos, equivocados. É buscando a felicidade que cada indivíduo diverge do outro (Zig, 1998).

Muitas vezes o medo do desconhecido e a insegurança reduz o entusiasmo e a alegria fazendo a pessoa interromper o processo de viver intensamente aquilo que tanto desejou.

2.7 Preparando Para a Aposentadoria: Das Emoções À

Experiência Prática

A complexidade do mundo contemporâneo leva o indivíduo a uma necessidade de se preparar para a aposentadoria, no sentido de adotar um comportamento compatível com as demandas e exigências sociais, visto que a aposentadoria provoca mudanças, alterando a rotina do seu dia a dia, tanto no ambiente familiar quanto no grupo social em que está inserido. O espaço que a pessoa ocupava em seu ambiente de trabalho, também não está mais disponível, levando tempo para a pessoa se acostumar a um novo espaço, nova rotina, em fim uma nova vida.

Durante o período de transição, é importante a preparação, pois como cita Moragas (1989), "é positiva, ao oferecer um grande serviço para a nova etapa, o complemento econômico" quando se trabalha neste programa a reorientação



profissional, redirecionando para novas atividades que muitas pessoas puderam coloca-las em prática durante sua vida profissional. Os PPA's oferecem informações em vários aspectos: saúde, qualidade de vida, reorientação profissional, financeiro, e outros mais de acordo com o interesse do grupo que está inserido no Programa. Na perspectiva de Moragas (1989), a prática da preparação para a aposentadoria tem demonstrado que, para a pessoa assimilar as mudanças, não basta apenas a transmissão de informações, mas é necessário que ela esteja aberta, para assimilar os novos conhecimentos, para que possa haver uma adaptação à nova vida.

2.7.1 Programa De Preparação Para A Aposentadoria- PPA

A aposentadoria, que é um momento difícil e perigoso para o equilíbrio das pessoas, deve ser antecedida por uma preparação, habilitando o pré-aposentado a buscar novas propostas, novos papéis que poderão estar ligados a um novo emprego, uma atividade de lazer ou mesmo artística, porque "ao se aposentar o indivíduo perde a âncora do seu EU que é o trabalho, pois ao perder a sua definição social, perde a auto-estima, sente-se deslocado, apesar de muitas vezes estar ocupado com outras tarefas" (Novaes, 1995).

Para que o indivíduo no momento da aposentadoria não tenha a sensação de não ser mais útil e não servir para mais nada, deve-se pensar em se



preparar, muito antes da sua chegada, para estar bem psicologicamente para enfrentá-la.

O denominado Programa de Preparação para a Aposentadoria é uma ferramenta estratégica eficaz no auxílio aos empregados que estão em vias de se aposentar. Estes programas procuram valorizar a dedicação do empregado durante os seus anos de trabalho e, junto com ele, traçar novos rumos e projetos de vida viáveis para que a aposentadoria não provoque distúrbios sociais ou emocionais em função do desaparecimento do cotidiano do trabalho” (Veras *et al*, 1997).

Os Programas de Preparação para Aposentadoria- PPA, devem procurar sobretudo “ressignificar o envelhecimento, diluindo o sentido de velhice, enquanto momento intrínseco da sabedoria, proporcionada pela experiência em favor da idéia de que esse é um momento propício ao aprendizado” (Barros,1998). Esses programas devem também visar o reconhecimento pelo tempo trabalhado, a reorganização da vida social, financeira e as perspectivas futuras, levando-os a uma reflexão sobre as alternativas de ação (lazer, arte, outro tipo de trabalho).

Atualmente, em função da mudança na Previdência Social, “o desligamento do trabalho parece estar ocorrendo de forma atabalhoada e acuada” (Zanelli e Silva,1996). Um grande número de trabalhadores não tem tido qualquer tipo de preparação para enfrentar esse novo ciclo de vida. Portanto, os PPA’s devem tratar de valorizar a importância da decisão individual no processo de



desengajamento da atividade produtiva. "Para tanto é preciso vencer resistências, convencer empresários e trabalhadores da importância da preparação e sobretudo, diluir as contradições e ambigüidades produzidas pela dificuldade de dar um sentido unívoco às etapas da vida e à carreira do trabalhador" (Barros, 1998).

Deve-se ter coragem e aceitar as conseqüências da mudança, reavaliando as convenções impostas até o momento da aposentadoria, aceitando-a sabiamente para não haver a diminuição das energias, apreciando os desafios impostos nesta etapa. Os PPA's devem mostrar aos aposentandos de que quando se explora as capacidades criativas naturais, não se criam "problemas", mas sim, "oportunidades" de ampliar seus conhecimentos, como suporte para tornar a mudança um sócio bastante produtivo.

"A tarefa fundamental do Programa de Preparação para a Aposentadoria é portanto contribuir para que as pessoas possam atuar criativamente no contexto social de que fazem parte, exercer seus direitos e nessa medida, ser, de verdade, pessoas felizes" (Rios, 2001). Os Programas de Preparação para Aposentadoria devem estar divididos em temas de interesse dos aposentandos, conforme a figura abaixo.

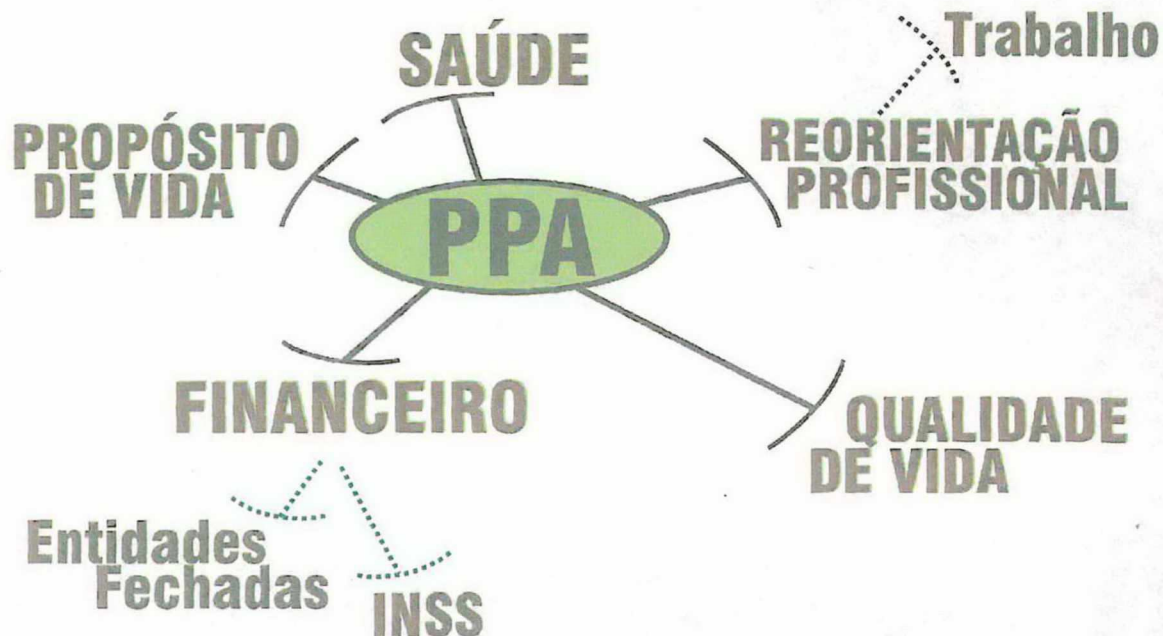


Figura 2.2: Programa de Preparação para Aposentadoria

A seguir serão abordados alguns temas e sua importância.

2.7.1.1 CRENÇA DE QUE APOSENTADORIA É ENVELHECIMENTO

A crença de que aposentadoria é envelhecimento é outro inimigo do aposentado ou aposentando. São crenças e valores arraigados na mente, no grupo, na sociedade, no mundo e têm grande influência na saúde do ser humano.

As crenças "são princípios que orientam as nossas ações. Elas determinam a maneira como enxergamos a nós mesmos, como reagimos aos outros e o significado que damos às nossas experiências. Os valores são as coisas



importantes para nós, as coisas que buscamos, saúde, riqueza, felicidade, segurança e amor, agindo como ímãs em nosso comportamento” (Mcdermott,1997).

A crença de que “Aposentadoria é envelhecimento”, foi construída através das experiências de vida, dos interesses e preocupações, e, então, passa a ser vivida intensamente por pessoas que tem seus valores firmados não apenas em conceitos intelectuais, mas em valores passados pela sociedade de que “aposentado é um velho e o velho um inativo”.

O comportamento do homem é em grande parte, controlado por uma série de crenças, sendo que a melhor forma para melhorar o comportamento é mudando as crenças. Partindo dessa premissa, que, se velhice é uma etapa de vida e se bem aceita essa fase, o ser humano não terá perdas que interferirão nas suas vivências permanentes.

Pode-se ressignificar as crenças de velhice, entendendo que a idade cronológica, psicológica e biológica constituem a maturação das experiências vividas que culminarão na serenidade sem desgaste, pois as crenças e expectativas influenciarão o organismo a envelhecer mais rapidamente. Os Programas de Preparação para a Aposentadoria devem ter potencial para mudar essas crenças comuns e avaliações negativas que as pessoas tem em relação à aposentadoria e velhice dando condições para as pessoas mudarem paradigmas como “aposentadoria, significa velhice” fazendo com que as pessoas percebam que aposentadoria e velhice “não se constituem em etapas



naturalizadas do curso de vida, mas em vivências permanentemente construídas de acordo com diferentes modos de subjetivação” (Novaes,1995).

2.7.1.2 O SIGNIFICADO DO TRABALHO

È através do trabalho que o ser humano concretiza seus projetos, realizações pessoais e profissionais. Trabalha-se para garantir a sobrevivência, produzir, transformar e atingir a realização pessoal. “A importância da percepção do próprio trabalho como útil à sociedade tem valor inegável para a auto-estima do trabalhador, para a forma como se estrutura sua identidade, sentir que realizamos um trabalho inútil faz, de alguma maneira, com que sintamos também inúteis” (Codo, 1999).

O Programa de Preparação para Aposentadoria tem o objetivo de propor novos rumos e formas de trabalho para os que pretendem se aposentar. Um dos trabalhos é o do voluntariado, como valorização do conhecimento do indivíduo, a vontade de aprender e adquirir novos conhecimentos como também o de preencher o tempo livre, fazendo com que se sintam vivos e úteis.

Definir trabalho para essas duas fases requer uma reflexão a respeito. Para Wisner (1997), uma definição geral de trabalho é “a atividade obrigatória, englobando o trabalho assalariado, o trabalho produtivo individual (artesão, agricultor, escritor), o trabalho familiar e escolar”. Como definição restrita cita



“o que acrescenta um valor e entra no circuito monetário”. Trabalho aqui considerado como a mola propulsora da construção humana; quem trabalha transforma.

“O trabalho, ofício ou profissão é o nosso cartão de visitas, ele nos confere uma identidade social. Somos aquilo que fazemos. Além de ser uma atividade necessária, o trabalho é algo mais: suas raízes encontram-se profundamente localizadas entre os arquétipos do nosso inconsciente” (De Masi, 2000).

Para Marx (*apud* Neri e Fialho, 1997), “o trabalho é, primeiramente, um ato que se passa entre o homem e a natureza. O homem desenvolve em relação à natureza o papel de uma potência natural. As forças, cujo corpo é dotado de braços e pernas, cabeça e mãos, ele as coloca em movimento a fim de se apropriar das matérias, lhes dando uma forma útil a sua vida”. Da mesma forma Leplat (*apud* Neri e Fialho, 1997) cita que “o trabalho situa-se no nível da interação entre o homem e os objetos de sua atividade. Ele constitui o aspecto dinâmico do sistema homem-máquina”, e para Leontiev (*apud* Neri e Fialho, 1997) “o trabalho humano(...) é uma atividade originalmente social, fundada sobre a cooperação de indivíduos, a qual supõe uma divisão técnica(...) das funções de trabalho”.

O trabalho também é considerado como “a inserção obrigatória do indivíduo no sistema de relações econômicas e sociais. Ele não é apenas fonte salarial, mas representa também o seu lugar na hierarquia de uma sociedade feita de classes e grupos de *status*” (Veras *et al*, 1997).



Através do trabalho o homem, na relação com o objeto, entra em contato com o mundo real, concreto, descobre-se igual a outros homens, identificando-se enquanto ser humano. Ao mesmo tempo, dotado de sua subjetividade, ele vai se diferenciar de outros seres humanos e construir a sua individualidade. Se por um lado ele compartilha da história individual, que é diferente e única. Suas vivências, experiências, frustrações, afetos e desafetos, tudo isso é levado pelo trabalhador para a relação de trabalho (Codo, 1999).

Partindo desses conceitos, pode-se dizer que o trabalho é parte integrante da vida das pessoas, principalmente por ser a fonte necessária à sobrevivência e também por gerar um investimento afetivo, tanto nas relações estabelecidas com os outros, como nas relações estabelecidas com o produto do trabalho.

A Ergonomia tem se preocupado com o problema do envelhecimento e segundo Montmollin (*apud* Gil, 1990):

o envelhecimento das funções físicas e fisiológicas, cuja variabilidade interindividual é importante, constitui um problema maior para a gestão do pessoal e para a política social (definição da idade da reforma), do que para a ergonomia. Seria, no entanto, possível muitas vezes, desde a fase da concepção, prever postos que possam ser preenchidos por pessoas que não tenham que ser obrigatoriamente jovens de perfeita saúde, capazes de esforços físicos importantes e de uma atividade visual sem falhas. Encontra-se neste caso a recomendação permanente: prever dispositivos de preferência adaptáveis e não pré-adaptados. Em ergonomia, o *one best away* nem sempre é o melhor caminho.

Nessas fases da vida é preciso encarar o trabalho como transformação e prazer, extraindo dele a sua grandeza e não fazer dele um sacrifício da vida.



Quando se vive uma vida inteira uma relação trabalho – sobrevivência, parece ser difícil entender a relação entre indivíduo-aposentadoria e indivíduo-velhice num contexto do conhecimento e afetividade, vinculando-o com arte, prazer, amizade e companheirismo.

No Programa de Preparação para Aposentadoria é preciso também, dar valor ao trabalho, com o sentimento de utilidade, dignidade e autonomia, mostrando o que a pessoa é hoje e não o que ela foi um dia, dando ênfase na reorientação profissional, para manter a sua auto-estima, melhorar as condições socioeconômicas, manter-se ativo socialmente, apresentar boas condições de saúde física e mental, manter ativa a sua memória e manter vivo seus vínculos de amizade e desenvolvimento de outras potencialidades. É necessário resgatar o valor das experiências da vida e do trabalho, favorecendo a reciclagem, sem haver uma ruptura abrupta imposta ao indivíduo quando se desvincula da empresa por ocasião da aposentadoria.

2.7.1.3 Reorientação Profissional na Preparação Para a Aposentadoria

Uma reflexão comporta uma análise crítica do trabalho que se está realizando ou que deixou de realizar por ter cumprido um tempo relativamente longo de uma jornada de trabalho, onde se adquiriu conhecimento e experiência. É necessário questionar sua validade nestas duas etapas de vida e o significado que o trabalho tem nesse momento. Essa reflexão não deve ser aleatória. Depara-se com inúmeros obstáculos com significação especial dentro



dessa perspectiva existencial que precisam ser tirados do caminho, encontrando soluções para superá-los.

Na realidade a aposentadoria passa por vários estágios: Prazer, Sofrimento, Prazer. Prazer ao se aposentar porque o indivíduo fantasia a possibilidade de independência, do fazer o que quiser e de aproveitar a vida. Com o passar do tempo, sem uma boa preparação para a aposentadoria e para uma velhice serena e uma fixação de um "Propósito de Vida", vem o sofrimento, pelo medo do desconhecido, pelas mudanças e pelas crenças de que aposentadoria é velhice.

Ao se lançar uma pergunta: Qual a idade da velhice e qual a idade certa para se aposentar? Uma gama de respostas de acordo com a faixa etária e as crenças e valores, poderão ser apresentadas. Mudando esse paradigma, pode-se dizer que aposentadoria e envelhecimento podem ser "amadurecimento", como alcance de um grau de excelência, virtude, conhecimento e experiência.

Durante o tempo de atividade profissional, os homens esperam trabalhar o menos possível e aguardam a aposentadoria para se ter mais tempo livre. Mas o homem é preparado para o trabalho, nunca para o tempo livre e quando acontece a aposentadoria, não sabe o que fazer.

Esse tempo livre pode se converter num peso se não for utilizado de forma satisfatória, com a finalidade de manter o desenvolvimento das necessidades básicas para o bem individual e familiar. "Um homem não deveria chegar ao fim



da vida com as mãos vazias e solitário. Se a cultura fosse um saber que se renovasse e se através dela, o indivíduo pudesse ter sobre o seu meio algum poder, ele seria em todas as idades um cidadão ativo e útil" (Veras, 1997). Cabe à geração que está no poder hoje, dar oportunidade aos aposentados mais velhos favorecendo a sua reciclagem ou valorizando o seu trabalho pela experiência adquirida ao longo de sua vida profissional.

"A escolha de uma profissão envolve uma multiplicidade de fatores e cada vez, a sociedade valoriza o aspecto econômico e o *status* social em detrimento da realização pessoal e do compromisso que o indivíduo possa ter com sua prática profissional" (Lisboa,2000). O trabalho, além de garantir a subsistência econômica, garante também cuidados culturais dando continuidade a sua integração social e profissional, manutenção dos papéis sociais e da melhoria da auto-estima. O reencontro com o trabalho proporciona alternativas de redescoberta como cidadão e a renovação das suas energias.

Assim, fica evidente a importância da reorientação profissional nesta etapa de vida, como um momento em que o indivíduo poderá repensar as escolhas realizadas e quem sabe, possa ser percebido como uma possibilidade real de construção do ser humano. A busca de uma inserção no trabalho é um ponto importante para a vivência de estar aposentado e se permitir retomar sonhos abandonados ou a renovação de novos projetos.

É nesse momento que o indivíduo faz a sua auto-avaliação, sobre o que pode e o que quer desempenhar, formulando o "Propósito de Vida" de acordo



com suas possibilidades e limitações. A reorientação profissional nessa fase da vida, facilita o processo de uma adaptação profissional, minimizando as ansiedades, os medos frente às mudanças, o tédio, o ócio e a depressão, permitindo uma integração da identidade vocacional profissional com a história pessoal e familiar da pessoa nessas etapas da vida.

Hoje, a participação do aposentado ou de uma pessoa com mais idade na atividade profissional ainda é muito pequena, pois a partir de 1997 com a mudança da Lei da Previdência Social, houve uma solicitação de aposentadoria proporcional ao tempo de serviço (homem com 30 anos de trabalho e mulher com 25 anos) e não integral (homem com 35 anos de trabalho e mulher com 30 anos) por um grande número de trabalhadores de faixa etária mais jovem, no auge de sua carreira e que não estavam preparados para se aposentar nem tão pouco as empresas tiveram tempo de proporcionar programas de preparação para a aposentadoria e reorientação profissional.

O retorno ao trabalho é uma atitude corajosa, porque ao empreender uma busca no sentido de ampliar seu saber, não deixa de ser um gesto de provocação no enfrentamento de perigos, ameaças e decepções principalmente quando se defronta com os olhares mais críticos dos jovens na ameaça de tomar o seu lugar de trabalho.

Por fim volta a fase do prazer, onde a experiência permite o descobrimento de um alguém interior que muitas vezes privado de novas criações, desperta o interesse por novos caminhos. É nessa fase que a satisfação profissional ocorre



com mais facilidade em função da sua autonomia, experiência, habilidade e competência para a execução de tarefas.

Nesse contexto, o indivíduo deve usar sua competência para "agir eficazmente em um tipo definido de situação, capacidade que se apóia em conhecimentos" (Perrenoud,1997), mobilizando sua experiência para colocar em prática o seu saber. É na fase da Preparação para a Aposentadoria que o indivíduo identificará uma nova profissão que permitirá reconciliar o prazer e a autonomia com o financeiro. E é nesse sentido que se coloca como desafio a preparação para a aposentadoria nas empresas, como uma intervenção focal para a ampliação de papéis e aprimoramento da qualidade de vida dos futuros aposentados.

2.7.1.4 Fixação De Um Propósito De Vida A Partir Da Preparação Para A Aposentadoria

Ao elaborar um Propósito de Vida, o indivíduo terá uma vida mais equilibrada e feliz. O Propósito é uma qualidade estrutural e dá firmeza à personalidade. A pessoa deve ter "ambições quanto a realizar algo importante na vida, desfrutando tudo o que está ao seu alcance e viver a vida ao máximo" (Bach,1997).

"Os vários estágios do desenvolvimento de um indivíduo desde a concepção, infância, adolescência, paternidade (para a maioria) e os anos tardios da



maturidade e senescência, são muito diferentes e o indivíduo deve funcionar pelo menos adequadamente em cada um desses estágios” (Batson,2000), fazendo projetos para se atingir o Propósito de Vida. Deve-se fazer escolhas de possibilidades que estejam ao seu alcance e essas possibilidades surgem quando menos se espera. Em muitos momentos da vida, os indivíduos tomam decisões por si próprios ou seguem as decisões de outros. Essas decisões têm ramificações profundas no curso de sua vida, e fixando um propósito, se tornará um indivíduo singular, diferente de todos os outros, desvendando muitas vezes mistérios do seu comportamento e personalidade.

Na Preparação Para a Aposentadoria, deve ser trabalhado um “Propósito de Vida”, para poder gozar esse novo ciclo de maneira não convencional, ajustando -se a essa nova etapa despertando os talentos e novas atividades. Não se pode deixar que coisa alguma interfira em seus propósitos, pois a vida é plena de utilidade, satisfação e alegria.

É importante que se tenha metas na vida e que se trabalhe para realizá-las. Em muitos casos, os benefícios reais desses objetivos são bem diferentes daqueles que imaginamos ser seus principais propósitos. Não fixando metas podem ocorrer acomodação que levará o indivíduo a uma inevitável inatividade. “Quem não tem propósito não chega a lugar nenhum e se perde pelo caminho da vida. Não realiza nada e se torna inseguro” (Monari, 1997). A noção de importância do Propósito de Vida ajuda a dar sentido ao que possa parecer



uma grande confusão e incertezas para o futuro. Ele proporciona um crescimento interior, ajudando o ser humano a se desenvolver e evoluir.

“O Eu Superior existe dentro de cada indivíduo, conhecedor do seu propósito de vida e de como se deve fazer para alcançá-lo, revela o caminho a seguir, orientando, conduzindo e ajudando-o, proporcionando, dessa forma, um crescimento, desenvolvimento e evolução” (Brandão,1998).

2.7.1.5 A Família e o Aposentando

Quando acontece a aposentadoria, é preciso levar em conta a mudança que ocorre também na família, pois o aposentado faz parte de um núcleo familiar e nesse processo a família inteira o acompanha. Muitas vezes a pessoa pode estar pronta para esse momento de crescimento, mas a família não. A família deve colaborar, motivando e estimulando a pessoa nessa fase da vida.

É nesse momento que surgem os conflitos familiares e dificuldades de relacionamento, pois o aposentado começa a ocupar lugares no território familiar antes ocupado por outros membros. Torna-se autoritário e exigente, para não perder seu *status*, pois com o encerramento da atividade profissional, fica magoado com a perda de prestígio e a família nesse contexto se torna corroída por um cotidiano diferente e ao mesmo tempo desgastante.

É a Preparação para a Aposentadoria o momento ideal para orientar o aposentando e família a redesenharem suas atitudes e comportamentos, “pois terão que fazer novo mapeamento de suas relações familiares, atividades



profissionais e formas de convivência social” (Novaes,1995). Deve-se levar em conta que embora na a mesma família, as mudanças de hábitos e rotina de vida devem ser ajustadas para que haja um convívio mais harmonioso e menos desgastante. É papel da família a estimulação da busca de novas atividades apoiando o aposentado com afeto, amor e carinho, devolvendo a confiança e a segurança para uma reorganização e reestruturação pessoal.

2.7.1.6 Doença e Saúde

O Programa de Preparação para Aposentadoria deve focar o tema doença e saúde como um procedimento preventivo necessário para essa fase da vida.

“A enfermidade pode ser dividida em moléstia e doença. Doença como um processo patológico demonstrável. Moléstia como uma experiência subjetiva, uma sensação de que se alguma coisa não está bem se sente no corpo, porém ela afeta todas as partes da vida” (Mcdermott,1997).

Deve se transmutar a doença, pressupondo que a cura vem de dentro para fora, incorporando aquilo que está faltando, através da expansão da consciência. A cura da doença em si deve, portanto, ser encarada como um processo que acontece de dentro pra fora, através da liberação da causa. Curar significa gerar o bem estar e satisfação.

Muitas pessoas na fase da aposentadoria ficam fragilizadas e adoecem com facilidade. Nesse contexto, deve ser enfatizada a questão da prevenção, o



exame periódico, e os planos de saúde. "Quanto maior a consciência com que se enfrenta o caminho, tanto melhor se cumprirão os objetivos" (Dethlefsen,1996).

Em termos científicos modernos, pode-se dizer que "o processo de cura representa a resposta coordenada do organismo integrado às influências ambientais causadoras de tensão" (Capra,1997).

Para Hipócrates (*apud* Bontempo,1994), "o organismo tem capacidade para curar a si próprio e que a doença só surge quando este mesmo organismo se debilita, entrando em desarmonia com a natureza". O conceito de saúde definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é o "total bem-estar físico, psicológico e espiritual de uma pessoa".

Os estados mentais e psíquicos geram uma série de doenças que se não trabalhados dificultam o processo de cura. Partindo desses pressupostos, precisa-se encontrar uma harmonia na busca do real propósito de vida, corrigindo os possíveis erros de percurso. Para tanto se estando sintonizado com o campo energético cósmico a pessoa fica mais saudável e feliz.A harmonia emocional, mental e espiritual, dentro de cada um, favorece a saúde. Quando não se tem conflito, favorece a união do Eu Superior com o espiritual. Os corpos sutis desempenham papel extraordinário para que a saúde seja mantida.



Segundo Mcdermott (1997), "quando você está saudável, é capaz de conduzir sua vida de maneira que deseja - individual, social e espiritual". Estar saudável significa ter objetivo. Dossey (1982) afirma que "pode-se começar ver a saúde a partir de uma perspectiva evolutiva, como uma tendência habitual para relacionar nascimento, saúde e doença na forma de um *continuum* que acaba terminando em morte". Pode-se encarar a morte, não como o fim de alguma coisa ou o fim da vida, mas que seja um renascer tentando sempre transformar o negativo e compreender cada etapa da existência.

Dr. Edward Bach (1996), médico homeopata, patologista e clínico geral, dizia "que não existe cura autêntica, a menos que exista uma mudança de perspectiva, uma serenidade mental e uma felicidade interna". A perda do equilíbrio interior é manifesta por sintomas que sinalizam que está acontecendo alguma coisa estranha no organismo. As pessoas ao entenderem os sinais poderão buscar o que está faltando por meio de aprendizagem, como oportunidade de os transformar em algo de que não se necessita mais."A cura acontece exclusivamente pela transmutação da doença e nunca pela vitória sobre um sintoma, pois a cura pressupõe a compreensão de que o ser humano se tornou mais sadio, ou seja, um todo se tornou mais perfeito" (Dethlefsen, 1996). Quando se está saudável, a pessoa é capaz de conduzir sua vida da maneira que deseja, tanto individual, social como espiritual. Estar saudável é ter objetivos e enfermidade e doença significa a perda da liberdade em buscar esses objetivos. A saúde está ligada ao estilo de vida: os relacionamentos, costumes, respirar, agir e etc, em fim estar no mundo.



“A saúde é sempre possível e viável em todas as idades. Não é privilégio da juventude. Ao contrário, certamente pelo tempo de escola da vida, o idoso traz a dignidade do amadurecimento; ele é a presença viva que, em um único momento, oferece toda a sua vida e vivências, pronto e apto não só para servir mas para servir os outros, à nação, ao equilíbrio e harmonia da vida” (Veras, *apud* Lopez, 1999). Partindo dessas premissas pode-se ressignificar a crença de que “aposentadoria é velhice, velhice é inatividade, e inatividade leva-se à doença e reforçar a afirmação de que quando se tem um “Propósito de Vida” não envelhece, não se torna inativo e afasta-se a doença. Sendo bem trabalhado esse propósito, através de um suporte e uma postura firme, direta e objetiva perante a vida, manterá a constância das atividades, para que influências externas não desequilibrem o físico, mental, emocional e espiritual.

Chopra (1990), cita que “o homem não pode ser visto fragmentado, mais correto é ver-se como uma célula do corpo cósmico, com direito a usufruir os privilégios da condição cósmica, inclusive da saúde perfeita. Se houver equilíbrio do homem com o universo algo maior será conquistado”.

2.7.1.7 Qualidade de Vida na Aposentadoria e Velhice

A qualidade de vida nessas duas etapas está no bom estado de saúde física, mental, emocional, social e espiritual. Para isso deve-se viver no aqui agora. Muitas pessoas deixaram se desgastar por excesso de trabalho, deixando-se abater por estresse, ansiedade, angústia, cansaço e depressão. “Num sentido



mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. A qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania" (Nahas,2001).

Hoje o tema Qualidade de Vida é sem dúvida uma preocupação e é a tônica do momento. As empresas buscam uma "unanimidade na certeza de que o homem é o principal elemento diferenciador, e o agente responsável pelo sucesso de todo e qualquer negócio" (Fernandes, 1996). Sem dúvida, deve-se ter em mente ao se aposentar de "como fazer", para a sobrevivência em função das mudanças, para se ter um nível de satisfação como questão chave de um viver bem.

As mudanças sociais afetam sobremaneira o indivíduo numa nova fase de vida, afetando principalmente as exigências pessoais. Tais inovações exigem novas posturas, comportamentos diferenciados e novas concepções de satisfação como fonte motivadora. Na aposentadoria e velhice para se ter uma boa qualidade de vida, deve-se ter a restauração de suas capacidades e a liberação de emoções reprimidas ao longo da vida e ter prazer que é uma forma natural e muito saudável para um viver com qualidade.

A qualidade de vida envolve também a maneira como se relacionar com as pessoas na sociedade, na família e com a própria pessoa. O fato é que não existe um modo certo de viver a velhice e a aposentadoria. Essas etapas se dão de vários modos dependendo de cada pessoa e como ela foi orientada. As



"modificações de ritmo de atividades, hábitos, modo de pensar, de agir, de padrões de conduta ocorrem e são necessárias. Fazer balanço constante das conquistas e satisfações é básico, assim com estabelecer novos planos e metas futuras" (Novaes,1995).

Para se ter qualidade de vida a pessoa não precisa se permitir pensar em decadência e inutilidade ou ser fruto de uma ociosidade imposta por si mesma ou pela sociedade. Deve-se pensar na vida como ela é e vivê-la intensamente e não como ela foi um dia ou como será amanhã.

Deve-se favorecer a manutenção da saúde biológica, o desenvolvimento de maneiras adequadas de lidar com a saúde, a satisfação no convívio familiar, a interação entre a personalidade, o *status* social e as atividades que desempenha, a estabilização de uma situação econômica viável, a capacidade de iniciar e manter contatos sociais prazerosos, a auto-avaliação positiva dentro de padrões da realidade e a criação de formas de lidar com a morte, que é uma extensão de sua perspectiva de tempo futuro, de como valorizar seu passado e de como faz uso de suas possibilidades atuais (Py,1999).

"De uma forma geral, o nível de satisfação com a vida pode ser refletido nas escalas que avaliam a auto-estima" (Nahas,2001), desde a infância até na velhice. Muitas pessoas fazem destas duas etapas de vida um tormento, todavia, não pensam em trabalhar a qualidade de vida muito antes para se sentir gratificados, sincronizando sentimentos, emoções, metas e auto-estima garantindo um crescimento e disposição para investir na capacidade de assumir as responsabilidades próprias dessas etapas.



2.7.1.8 A Dignidade e a Beleza da Aposentadoria e Velhice- Jovem Pelo

Resto da Vida

Tanto na aposentadoria como na velhice, a pessoa deve ter uma grande atuação na vida, desempenhando com habilidade, tranqüilidade, dignidade e liberdade a passagem desses ciclos. Quase todos que tem a felicidade de chegar a usufruir dessas fases, gostariam de atuar com sabedoria, mas poucos têm a coragem de ousar e tentar.

Ficar sem atividade pode ser a solução para uma série de problemas, mas não ter nada o que fazer está correndo o risco de cair na depressão, perder amigos e criar conflitos com seus familiares. A entrada na aposentadoria é sempre festejada como uma libertação, mas sem atividade, as conseqüências finais são tristes. É uma fase que pode ser desfrutada com tranqüilidade, responsabilidade e dignidade. Embora muito se tenha escrito sobre aposentadoria e velhice, desempenhar esses dois papéis não é nada fácil, mas com sabedoria, pode-se ter qualidade de vida, mantendo a dignidade e resgatando os valores e modos de viver, estabelecendo vínculos e relações interpessoais. A reconstrução da identidade, tanto pessoal quanto social, com uma base de interesses e motivações, resgata criativamente outras facetas, do viver a beleza da aposentadoria e velhice.

Nessas duas fases, as pessoas podem se dar ao luxo de fazerem o que mais apreciam e deixar de lado aquelas que mais aborrecem e para que sejam,



portanto, aplaudidos e tenham a grande atuação, o melhor roteiro é viver uma vida de tranqüilidade, agradável com sabedoria e dignidade para serem jovens sempre.

2.7.1.9 Benefícios-Fundação de Assistência e Previdência Privada

As Entidades abertas que funcionam mediante concessão federal, oferecendo planos de capitalização, através de contribuições dos interessados e eventualmente das empresas, sendo uma administradora de poupanças. As Entidades fechadas, estão sob a égide da seguridade social e "são entidades particulares de Direito Civil, de Direito Privado, funcionando em decorrência do contrato de trabalho, no âmbito restrito das empresas, sob fiscalização do Ministério da Previdência social, sendo sua atividade-fim pagar benefícios, enquanto o investimento das reservas é atividade- meio" (EFPPS,1996).

As Fundações, tidas como Entidades fechadas, tem fins assistenciais, sendo consideradas complementares do sistema oficial de Previdência e Assistência Social, no caso de suplementação ou complementação do salário benefício de aposentadoria. As complementações ou suplementações de benefício aposentadoria ficam adstritas aos períodos de carência da previdência oficial.

Várias empresas, tanto privadas quanto estatais, dispõem de Fundações de Assistência e Previdência Privada, como entidades fechadas, criadas com o objetivo de manter aos aposentados e pensionistas, planos de benefícios



complementares ou suplementares à aposentadoria da previdência social oficial. Além da complementação ou suplementação, as Fundações mantêm ou poderão manter programas de natureza social e financeira destinados aos aposentados, pensionistas e empregados na ativa vinculados à(s) patrocinadora(s).

Algumas Fundações mantêm Planos de Saúde para seus aposentados, pensionistas e dependentes.

As entidades fechadas de previdência privada são constituídas de acordo com a Lei nº 6.435, de 15 de julho de 1977, e Decreto nº81.240, de 20 de janeiro, sendo seus Estatutos aprovados pelo Ministério da Previdência e Assistência Social, através da portaria publicada no Diário Oficial da União, que autoriza o início das atividades. As entidades fechadas, na forma do artigo 5º, inciso II da Lei, podem ser criadas como Fundação ou Sociedade Civil. O Código Civil, nos artigos 24 a 30, define FUNDAÇÃO como pessoa jurídica cujo patrimônio afetado a um fim, no caso o de gerar receitas, para com elas pagar benefícios, em regime de capitalização, muito diferente daquela Previdência Social, em que vigora o de repartição simples, de caixa direta, ou seja, arrecadação mensal para cobrir os benefícios dos inativos e pensionistas e os elevados custos mensais daquela estrutura estatal (EFPPS, 1996).

As patrocinadoras (empresas) é que supervisionam as atividades das Fundações com o objetivo de garantir os compromissos assumidos para com os



participantes. Para garantir todas as suas obrigações, as Fundações mantêm reservas técnicas, fundos especiais e provisões.

O Programa de Preparação para Aposentadoria deverá explorar a respeito das Fundações de Assistência e Previdência Social que é de grande interesse das pessoas que estão se aposentando.

2.7.1.10 Associações, Entidades e Núcleos de Aposentados e Terceira Idade

A independência e necessidade de buscar alternativas de lazer, trabalho e defesa dos interesses dos aposentados tem sido marcada na formação de associações de aposentados e nos últimos anos, a criação de outros espaços que agregam a população de mais idade, tem como objetivo a melhoria da qualidade de vida e a reconstrução da identidade de seus freqüentadores.

As associações dos aposentados têm por finalidade promover a integração de seus associados e representando-os em todas as instâncias em que se fizer necessário, de forma a preservar seus direitos e buscar que lhes sejam asseguradas as melhores condições assistenciais; promover entendimentos com entidades e associações afins e demais organizações da sociedade civil; promover a realização de estudos e cursos e promover ações que visem oferecer aos associados melhores condições nas ofertas de produtos e serviços,



especialmente naqueles voltados à manutenção e preservação da saúde (AAPE,1988).

O encontro dos idosos nessas entidades e núcleos e dos aposentados nas associações permite ainda momentos em que a realização pessoal, a satisfação e prazer encontram seu auge e são vividos de forma madura e profícua, promovendo a auto estima dos freqüentadores e permitindo, inclusive, a luta contra os preconceitos, muito evidenciados nessas fases da vida.

Tanto os Programas para a Terceira Idade como as Associações de Aposentados, devem estar "envolvidos numa luta contra os preconceitos e estereótipos através dos quais se supõe que a velhice seja tratada com dignidade celebrando movimentos de realização pessoal, satisfação e prazer, vivenciando-os de maneira madura e profícua" (Debert,1999).

É preciso incentivar os aposentandos, aposentados e idosos, através das suas associações, a planejarem atividades, para torna-los ativos e responsáveis por programas de trabalho e lazer, onde poderão reivindicar seus direitos, desejos, sentimentos e necessidades prementes.

Nessas associações, entidades e núcleos que as pessoas terão as vivências grupais, importantes para o crescimento pessoal. As vivências grupais podem ser de atividades de lazer ou de organização de pequenos negócios, formando grupos por atividades afins, viabilizando consultorias, transformando em negócios rentáveis.



3 METODOLOGIA

Com o objetivo de criar uma percepção mais estruturada a respeito deste assunto, partiu-se para um estudo teórico, através de um levantamento bibliográfico, dos conceitos pertinentes ao assunto. Este trabalho foi desenvolvido sob o enfoque qualitativo, descritivo, com a finalidade de conhecer e descrever a realidade das pessoas aposentadas numa faixa etária mais jovem (entre 45 e 50 anos, que se aposentaram em 1997 em função da mudança da Lei da Previdência Social), captando "os significados dos sujeitos em suas culturas (crenças, valores, conhecimentos, e práticas) e em seus sentimentos" (Patrício,1995). Em seguida realizou-se uma pesquisa qualitativa com o propósito de captar e analisar o fenômeno aposentadoria e a sua essência, e levando-se em conta que a idéia era de conhecer como os sujeitos interpretam as suas experiências como eles se estruturaram após a aposentadoria no mundo atual em que vivem.

3.1 Referencial Adotado

Optou-se pelo método qualitativo, pois é o que melhor se adapta para o presente trabalho. A pesquisa revela as sensações e emoções que o fenômeno aposentadoria acarreta no ser humano, suas perspectivas e os projetos de vida após a aposentadoria. As perguntas foram construídas a partir do embasamento



teórico, das informações coletadas pelo pesquisador e de suas experiências pessoais.

3.2 População Participante

A população selecionada para o estudo constitui-se de um grupo de aposentados, com faixa etária jovem, objetivando observar o processo de mudança de vida de cinco pessoas, ex-funcionários de Empresas Estatais e Federais, que se aposentaram numa faixa etária jovem e no auge da carreira em função da mudança da Legislação previdenciária que ocorreu no ano de 1997 com uma transição até final de 1998. Foram identificados através da letra E correspondendo a palavra entrevistado, e dos cinco primeiros números (E1 a E5) para resguardar a identidade dos pesquisados.

Dos cinco pesquisados:

- Três são do sexo feminino e dois do sexo masculino;
- Três são de nível superior, sendo que um está concluindo o doutorado, um concluindo o mestrado, um mestre e dois técnicos especializados;
- Todos trabalhavam em empresas estatais ou federais.

A amostra é do tipo intencional. Foram escolhidas para serem pesquisadas, pessoas que de alguma forma foram consideradas importantes para a obtenção



de informações e que muito contribuíram para as respostas ao problema de pesquisa formulado. Dessa forma, foram atraídas pessoas que estão vinculadas com o problema a ser investigado.

3.3 Coleta de Dados

Para a coleta de dados foi utilizada a técnica da entrevista semi-estruturada com perguntas abertas no sentido de permitir que os sujeitos entrevistados pudessem falar, livres e intuitivamente, a respeito das mudanças que aconteceram em suas vidas a partir da aposentadoria.

Tanto Minayo (1996), quanto Patrício (1998), ressaltam a importância do estudo de campo pela interação pesquisador e pesquisados, permitindo conhecer e captar os sentimentos e as percepções dos sujeitos entrevistados. Desse modo as perguntas feitas durante a entrevista foram ajustadas e direcionadas de acordo com o tema.

A entrevista para Gil (1994), "é uma forma de interação social. Mais especificamente, é uma forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes busca coletar dados e a outra se apresenta como fonte de informação".

A cada entrevista, foram esclarecidos os objetivos da pesquisa aos entrevistados, tendo o pesquisador, o compromisso ético de manter o sigilo da identidade dos sujeitos. A transcrição dos resultados, sua posterior



interpretação e o uso das falas dos sujeitos também fizeram parte do contrato ético.



4 ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

Este capítulo apresenta as informações coletadas durante a pesquisa bem como a análise do seu conteúdo. O registro dos dados coletados foram feitos através de entrevistas gravadas. O relato dos entrevistados trouxe vida às informações, pois nesta etapa ouvir suas vozes, suas pausas, a forma como construíram seus relatos, as entonações, momentos de reflexão ora tristes, ora enfáticos em seus medos e satisfações, acabaram por constituir outros valiosos dados para a pesquisa em questão.

Para a análise dos dados da pesquisa foram selecionadas as seguintes categorias, abrangendo os aspectos comuns aos sujeitos pesquisados: aposentadoria, velhice, emoções e vida. As respostas coletadas por meio das entrevistas serão apresentadas e discutidas a seguir.

4.1 Aposentadoria

Conforme cita Zanelli e Silva (1996), "a aposentadoria implica muito mais que um término de carreira", e o rompimento das relações de trabalho tem impacto indiscutível, ainda que varie de pessoa para pessoa no contexto global da vida". O aspecto mais evidente nas entrevistas está na ruptura brusca com relação ao trabalho, conforme ilustram as falas:

"...eu me aposentei novo né e é difícil você aceitar ficar parado...(E1)



"...eu me preparei, só que eu não ia me aposentar tão rápido como pensei. Me aposentei pelo INSS para aumentar meu salário, aí pintou aquele lance que quem estava aposentado pelo INSS tinha que entrar na demissão incentivada e foi mais rápido do que eu imaginava..." (E 2)

"...na época me dei conta que faltava muita coisa para fazer... não era nada disso que tinha planejado...ainda tenho muita coisa para fazer, por isso fiquei insatisfeita..." (E 3)

Assim, cabe ressaltar que a possibilidade de se aposentar é normativa, (35 anos de contribuição para homens e 30 anos para mulheres) para os entrevistados foi um fator de intranqüilidade como corroboram a seguir:

"...não tive escolha... a princípio dá um pavor...dá uma tormenta na hora da aposentadoria..." (E 4)

"Na hora que tive que me decidir, nossa... exigiu muito de mim... se eu pudesse ter permanecido no trabalho com a certeza que a hora que eu quisesse eu me aposentaria sem problema nenhum eu teria ficado no trabalho. Isso com certeza..." (E 5)

As novas imagens e as formas como se deu à aposentadoria com a mudança da Legislação no contexto brasileiro, e como o aposentado é tratado, desestabiliza o trabalhador, mas em contra partida oferece um quadro mais positivo na aposentadoria do mais jovem, possibilitando a abertura de espaços para que novas experiências possam ser vividas, conforme citam os entrevistados:

"...hoje eu trabalho muito mais do que trabalhava antes...hoje é melhor porque ganho mais..." (E2)

"...mas depois que eu me aposentei, fui fazer outras coisas, me envolvi de



novo, fui fazer Pós Graduação, aos poucos fui retomando meu equilíbrio, de me reorganizar...colocar em prática alguns projetos..." (E 5)

Sendo assim, cabe ressaltar o que cita Veras *et al* (1999) "aprender neste caso requer uma boa dose de concentração, paciência consigo mesmo e uma resistência maior à frustração de que não se irá conseguir o que se espera tão rápido".

Contudo, o desafio de mudar e a relação de descontentamento, no jogo social, a aposentadoria tomou nova posição. Muitos se aposentam jovem com a possibilidade da livre escolha ou para um período de lazer ou um retorno ao trabalho pela necessidade de complementação da renda.

"Osgood, Suci e Tannembaum (*apud* Néri, 2001), estabeleceram que a proposição de que podem assumir vários graus de intensidade serve de base para construção de escalas bipolares visando à sua avaliação". (Como exemplo de bipolaridade, vazio e euforia...) como citam:

"...ao decidir pela aposentadoria senti... um tremendo vazio. Euforia de início, mas passado alguns meses a gente começa a sentir um vazio por ter trabalhado toda uma vida e a gente perde o rumo, se a gente não continuar..." (E1)

"...à medida que vai passando, me sinto mais seguro...trabalhando para complementar o que não deu para ganhar integral." (E4)

"Aposentadoria pode ser novas perspectivas de futuro... e uma grande insegurança..." (E5)

A partir destas declarações, percebe-se a análise crítica feita pelos sujeitos entrevistados tanto como momentos desfavoráveis, quanto nos momentos de



aceitação, assumindo as reações emocionais como barreiras que impedem a construção de uma nova identidade.

Em alguns casos, a aposentadoria é uma forma de libertação como:

"Aposentadoria deve ser muito importante para você fazer aquilo que gostaria de ter feito e talvez não fez por falta de tempo... e nesse processo todo leva a gente a ter uma aceitação maior da vida, mais liberdade... você pode ouvir mais o seu ser..." (E5)

Constatou-se também como cita Pereira (1996) "de repente, trinta, trinta e cinco anos de rotina diária, num trabalho... são interrompidos e a pessoa se sente perdida..." como dizem os depoimentos a seguir:

"Senti medo na hora. Senti medo de sentir medo. Medo de que... não sei definir". (E2)

"Senti medo. Medo do nosso país, do desconhecido. A insegurança é muito grande e o salário cada vez vai ficando mais baixo..." (E3)

"Senti muita angústia, muito medo. Na hora que tive que me decidir, nossa! Eu me senti... exigiu muito de mim..." (E5)

O medo nesta fase fica muito evidente, pois o temor do novo, e do desconhecido assusta, mas passado um tempo os medos e angústias vão diminuindo. Os depoimentos a seguir elucidam melhor esse comportamento.

"Estar aposentada! Fazer de conta que estou aposentada, porque hoje eu trabalho muito mais do que eu trabalhava antes". (E2)

"À medida que vai passando o tempo e hoje..., hoje já me sinto mais seguro e trabalho para complementar o que não deu para ganhar integral". (E4)



Hoje estou tranqüila, hoje eu consegui refazer vínculos e o aprendizado que a gente teve nesse processo todo leva a uma aceitação". (E5)

Como cita De Masi (2000), "o trabalho, ofício ou profissão é o nosso cartão de visitas: ele nos confere uma identidade social...O homem é atividade: física ou cerebral. Nas falas seguintes vê-se a importância do trabalho na vida das pessoas

"Aposentadoria para mim é mudança de trabalho. Hoje estou trabalho mais do que quando eu trabalhava". (E2)

"...trabalho para complementar minha renda..." (E4)

"Agora com a aposentadoria, você escolhe um trabalho com consciência, com flexibilidade. Hoje é possível escolher um trabalho de acordo com teus sonhos..." (E5)

O trabalho não é exclusivo apenas das pessoas que estão na "ativa". Nesta fase também se depara com inúmeros obstáculos para conseguir novas colocações e na busca de novos trabalhos e isso passa a ter um significado marcante de sofrimento, pois como cita De Masi (2000), o conceito de "não fazer nada é menos doce do que um trabalho criativo e que para nós o ócio é um conceito que tem um sentido sobretudo negativo", em função dos valores, crenças e cultura de cada um, como se percebe na fala a seguir:

"...10 anos depois, continuo sentindo um vazio e sempre estou procurando me mexer, fazer alguma coisa, até sem fins lucrativos, mais como uma maneira de me sentir útil e preencher o tempo... senti muita dificuldade em arrumar emprego. Esse é o grande problema, é o fantasma da aposentadoria. É a complementação que todo mundo se sente na obrigação de continuar, não



porque gostaria de continuar, mas é necessário.” (E1)

Como cita Veras (1997), “se o indivíduo pudesse ter sobre o seu meio algum poder, ele seria em todas as idades um cidadão ativo e útil.”

Segundo Zanelli (1996), o Programa de Preparação para Aposentadoria “faz parte de um processo que visa a ressocialização na base do respeito ao ser humano e consciência dos prejuízos que podem advir do rompimento brusco das rotinas de trabalho”, que nem sempre atende as expectativas das pessoas, como corroboram os pesquisados a seguir:

“Na empresa tinha o PPA, se nesse programa houvesse uma reorientação profissional, você acha válido, é importante e acho que as pessoas deveriam ser aproveitadas de alguma maneira, as que se sentem em condição, lógico... porque não aproveitar essa pessoa até mesmo em outra função... acho que é um desperdício... poderia inclusive ensinar como professor nos treinamentos aos mais jovens, aqueles que estão iniciando”.(E1)

“Eu me preparei, só que eu não ia me aposentar tão rápido como eu pensei...foi mais rápido do que eu imaginava, fugiu do meu planejamento, talvez por isso é que eu senti medo”.(E2)

“Fomos empurrados a fazer isso, as coisas estavam piorando mais e os boatos que eles iam cortar essa questão da aposentadoria aumentava cada vez mais, então fui empurrada, tive que me apressar e não deu nem tempo de me preparar para essa saída”.(E3)

Para Zanelli (1996), “a organização tradicional molda as habilidades, os conhecimentos, as necessidades e até os desejos. Da mesma maneira, ignora as expectativas, os projetos, os anseios e os temores” das pessoas que estão para se aposentar.



4.2 Velhice

A aposentadoria ainda é para algumas pessoas, sinal de velhice. Essa crença passa a ser vivida através de valores passados pela sociedade, como pode-se perceber nas falas a seguir:

"Aposentadoria para mim é velhice... O que penso é isso. Aposentadoria a princípio é, e acho que pra todo mundo é como se fosse esperar o restante da velhice". (E4)

"Então, acho que hoje a aposentadoria ainda precisa ser revista até socialmente, tem até um pequeno preconceito, talvez uma vinculação de que aposentadoria é vinculada à velhice. No meu caso e no caso de muitos não é, mas tem esse estigma ou esse preconceito. Então as vezes leva a gente a ficar quietinha de que está aposentada. As pessoas dizem – Nossa! É aposentada! Ou é velha, ou sei lá né". (E5)

Veras (1995) diz que velhice é um fenômeno da vida. Muitas vezes a velhice é encarada com uma decadência e um sofrimento. As falas a seguir comprovam que a velhice é encarada como uma fase natural da vida e que foi refletida com carinho até nas entonações de voz:

"Velhice é cabeça. Acho que está na cabeça de cada um. Eu, com 59 anos, não me sinto velho. Me sinto com disposição de viver mais intensamente a vida". (E1)

"Velhice para mim é não fazer nada". (E2)

"Velhice é experiência. A pessoa que chegou nessa fase da vida tem uma experiência riquíssima e ninguém vai tirar isso dela". (E3)



"Velhice pra mim é utopia. Não tem velhice. No meu modo de pensar está na mente. Na minha maneira de entender, velhice é um continuar". (E4)

"A velhice, o velho é uma fonte de sabedoria, mas eu acho que... eu não sei, às vezes fujo de pensar na velhice". (E5)

Essa é uma etapa de grande importância que deve ser refletida, pois como cita Simões (1994), "não é fase de decadência (...) enfocando o envelhecimento na decadência anula-se este sentido de enriquecimento sensível da vida do idoso". Assim sendo, a velhice não traz apenas perdas, traz muitos ganhos com a maturidade da vida e a liberdade de ser o que realmente é. O bom envelhecimento está ligado a um envelhecer tranqüilo como citam os sujeitos a seguir:

"Primeiramente se deve envelhecer com saúde, de preferência né!, com recursos para poder fazer o que não pode fazer quando trabalhava". (E1)

"Velhice tranqüila é ter muito dinheiro, saúde, amizade e não fazer nada". (E2)

"Velhice tranqüila é ter qualidade de vida". (E3)

"Velhice tranqüila? Acho que ninguém espera muito. Acho difícil velhice tranqüila, ao menos nesse país! Aqui não se tem velhice tranqüila". (E4)

"Velhice tranqüila é um sonho né! Acho que esse é o grande sonho, poder olhar a vida e não se arrepender do que fez". (E5)

Cada ano que se completa deve ser um testemunho de aprendizado. Envelhecer é uma tarefa muito difícil na vida humana, mas sabendo trabalha-la é uma tarefa maravilhosa onde o crescimento passa a ser um grande desafio para um viver com qualidade.



O viver bem com saúde e tranquilidade financeira na velhice é uma preocupação para as pessoas e como cita Patrício (1999), a "Ciência da Vida é o modo de conhecer e compreender o processo de viver e ser saudável, através da identificação da história de vida e do cotidiano presente dos sujeitos..." sendo corroborado pelas falas dos pesquisados a seguir:

"Vida é saúde, é amor, esperança, é viver bem com a família, os amigos e a medida que o tempo vai passando e que a família vai aumentando, com os filhos e netos é que a gente vai interiormente crescendo mais....acho que os netos, que parece ser melhor que filhos porque não temos compromissos, mas eles são o prolongamento da nossa vida e nós podemos passar nossas experiências para eles. Acho que isso é que é vida". (E1)

"Vida no meu modo de interpretar é fazer tudo o que gosta. Vida é o que a pessoa faz por prazer". (E4)

Na perspectiva de Patrício (1999), "vida é dinamismo interacional do organismo natural com seus diversos ambientes com os quais se relaciona, do micro ao macro cosmo. Vida é expressão, é comunicação", como dizem os pesquisados a seguir:

"O que é vida? Vida pra mim é relacionamento com as pessoas. Qualquer nível de relacionamento, amizade, amor. Vida é relacionamento, interação". (E2)

"Vida para mim é ida, tem que estar sempre caminhando pra frente, sempre vendo coisas melhores para fazer amanhã e tendo o dia como experiências valiosas. Sim, é caminho de amor". (E3)

"Vida é poder ser sem medos, não ter medo dos medos dos julgamentos, da não aceitação, de não fazer melhor. Vida é poder olhar o outro apenas pelo que ele é.... e é um ato de profunda verdade contigo mesmo".(E5)



É um viver sem as ameaças dos medos e ansiedades dos que entram na velhice ou para os que caminham para ela. Como afirma Deecken (1998), "o medo pode ser paralisante e destruidor, se o homem se deixa dominar por ele; mas pode ser também salutar, se o homem os enfrenta, de maneira certa, e os controla". A vida oferece a oportunidade ímpar de viver mais profundamente o amor e o compartilhar para que o sofrimento seja amenizado, pois é nessa fase da vida que se convive com o sofrimento, a solidão, a doença.

Para Patrício (1999), "vida é interação biológico-cultural, vida é movimento de troca socialmente construído. Esse movimento expressa energias, crenças, valores, conhecimento, sentimentos, desejos, sonhos e práticas que traduz o espírito humano na sua história individual-coletiva".

Ao finalizar essa análise percebe-se a importância das emoções como forma de motivação, autenticidade e orientação que ajudam o desempenho das funções da vida. Elas promovem uma sabedoria e provocam a inovação.

Nas falas dos pesquisados, percebe-se que o ser humano está em busca de um constante aprender, para poder evoluir. Com a necessidade de solicitar a aposentadoria numa época de pico de trabalho, notou-se a ansiedade, a angústia, o medo e que se não bem trabalhados, podem levar a um grande vazio existencial. Muitas expressões contidas na falas, parecem indicar suas dificuldades ou insatisfações e mostrar também crenças embutidas que poderão ser travas para o desenvolvimento futuro.



Nesse fechamento de ciclo, a principal motivação do homem é a busca de um sentido na vida. Pode-se verificar com certa segurança que quase todos estabeleceram metas e conseguiram concretizar, descobrindo novas carreiras para que pudessem alcançar de certo modo, uma estabilidade financeira a qual com a aposentadoria diminui consideravelmente, por ser estipulado pela Previdência Social um teto de até dez salários mínimos vigentes.

Pelas angústias e medos percebeu-se a falta da preparação para aposentadoria que como ressalta Moragas (1989), "a preparação constitui num processo essencialmente educacional e que ensina a pessoa os conhecimentos úteis para uma nova etapa vital e, sobretudo consegue uma aprendizagem de hábitos novos para uma fase tão importante da vida como qualquer outra". Frente a essa situação de saída do mundo do trabalho, com uma reorientação profissional e reorganização pessoal, se abre uma nova perspectiva para a velhice, pois sem um suporte a aposentadoria assusta,

O Programa de Preparação para Aposentadoria pode-se caracterizar também como "transformar o significado da velhice de algo negativo em um momento potencialmente positivo e a aposentadoria em uma decisão individual do trabalhador preparando-o para uma nova etapa da vida" (Barros,1998).

O planejamento feito por ocasião da aposentadoria, elaborado de forma correta, pode ser um prêmio que propiciará ao aposentado vivenciar novas experiências e como um momento privilegiado para uma realização e satisfação pessoal. A aposentadoria se bem preparada, compreendida e vivenciada, com



consciência do seu potencial, trará ganhos inevitáveis que culminarão na serenidade que a idade da sabedoria proporciona.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento não é homogêneo, nem é fixado a partir da aposentadoria, mas faz parte da trajetória de vida de cada ser humano. Deve-se aposentar e envelhecer com qualidade de vida sabendo administrar as bases biopsicossociais e espirituais através de informações claras, e orientações de como se trabalhar essas transições vitais.

Não se comportar como um velho não é celebrar a liberdade e a autonomia que o envelhecimento traz, mas reconhecer que a liberdade que a aposentadoria proporcionaria é pura ilusão. Não se comportar como velho é ainda capaz de reconhecer que a juventude acabou, evitando os entusiasmos ingênuos, as ambições e as irresponsabilidades dos jovens. É ser um expectador lúcido de um conjunto indesejado de mudanças que destruíram a dignidade da experiência de envelhecer (Debert, 1999).

Partindo dessa premissa, a aposentadoria na maioria das vezes se processa como um peso, um vazio, uma tristeza, uma sensação de que algo ficou por terminar. Não se pode dizer que seja fácil, nem que para se ter felicidade e grandeza é preciso muito trabalho. Cada passo, cada idéia e vivência, com tranqüilidade e confiança, levará o homem na direção certa, ao caminho ideal para um bem viver com saúde e harmonia.

A aposentadoria é uma etapa complexa que se realiza em função da construção de ideais ao longo do percurso da vida. Tanto a aposentadoria como a velhice, para alguns, vem como um choque, sendo muito difícil reconhecê-las pois as duas, muitas vezes vem associadas a uma decadência muito mais forte



que uma experiência. Muitos encontram mecanismos de defesa para resistir a essas fases.

A natureza produz um mundo mágico e sutil e o homem entrando em simbiose com ela clarifica e expande seu "*modus vivendi*", ajudando-o nos inevitáveis desafios da vida.

A felicidade do ser humano, portanto consiste na capacidade de resolução das necessidades básicas. Conhecendo os ingredientes para supri-las, terá afeto, não terá medo das situações desconhecidas e mudará crenças que sustentam hábitos prejudiciais.

O homem aprendendo a tranquilizar a mente e a relaxar o corpo, aliviará as tensões e fortalecerá o poder de concentração para construir um mundo digno e agradável para enfrentar os desafios da vida de forma suave e harmoniosa.

"A plausibilidade dos cenários que montamos para o futuro da velhice dependerá muito do modo como os indivíduos são convencidos de qual pode ser seu destino e das práticas por eles postas em ação" (Debert,1999).

"Envelhecer nos tempos modernos pode significar um presente da alta tecnologia, da corrida contra o tempo, de produção e renovação de conhecimentos. Mas, para vislumbrarmos um futuro em que possamos viver como pessoas felizes, como cidadãos, dignos e atuantes, é preciso não desprezar as vivências do passado, boas ou ruins, que deram certo ou não, pois elas podem gerar a força necessária para vivermos o amanhã. Além disso, é



necessário olhar para dentro de nós mesmo e para as pessoas à nossa volta, a fim de resgatarmos as relações interpessoais e a confiança em nós mesmos e nos outros” (Neri e Freire, 2000).

Uma grande quantidade de pessoas “passam a ser aposentadas não apenas das atividades produtivas, mas, com freqüência, do próprio fluxo coletivo da existência” (Veras,1997). Muitas pessoas ainda não aposentadas, criam idéias falsas e preconceitos ao considerarem a aposentadoria como um prêmio pelo longo tempo de trabalho. “Na verdade, ela vem se constituindo em uma das maiores contradições sociais da atualidade brasileira. Ser aposentado no Brasil é muito mais complexo do que pensar apenas no lazer” (Veras,1997).

As escolhas, decisões e estilo de vida, feitas no dia-a-dia, afetam a maneira de como se vive e quanto tempo se viverá. Não existe receita mágica para se ter uma boa qualidade de vida, pois o comportamento, as decisões em qualquer fase da vida, irá refletir na velhice. Para se viver bem se deve viver intensamente, com alegria, harmonia e autonomia.

Deve-se pensar que “cada momento é como deveria ser. A sombra do passado não estraga a plenitude que só é possível no momento presente” (Chopra,1997). Partindo dessa premissa pode- se dizer que a reformulação de padrões de pensamentos e atitudes na vida, deve ser usada para adquirir novos conhecimentos e abrir caminhos para se deixar para traz condicionamentos antigos acordando para o presente. O desejo de mudar a maneira de pensar e viver ativa e impulsiona o progresso para um futuro promissor.



Para finalizar as conclusões, fica a sugestão para futuros trabalhos a elaboração de Programas de Preparação para Aposentadoria tanto para atender futuros aposentados em empresas como os já aposentados através de suas Associações. Outra sugestão a ser recomendada é um trabalho de Reorientação Profissional para aposentandos e aposentados com a finalidade de resgatar sua capacidade de trabalho numa nova etapa de vida.



6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, José Prata de. **O que mudou na Previdência Social-** Um estudo da Emenda Constitucional da Previdência e sua Regulamentação. Minas Gerais, Ed Projeto Cidadania, 1999.

BACH, Edward. **O Trabalho do Dr. Edward Bach.** Ed Roka, São Paulo, 1996.

BARNARD, Julian. **Padrões de Energia Vital.** Ed. Aquariana, Tradução Merle Scoss, São Paulo, 1992.

BARROS, Myriam Moraes Lins, [Et al]. **Velhice ou Terceira Idade?.** Ed Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 1998.

BATESON, Patrick e MARTIN. Paul. **O Projeto da Vida.** Ed. Ediouro, Rio de Janeiro, 2000.

BEAUPORT, Elaine e DIAZ, Ana Sofia. **Inteligência Emocional- As três faces da mente.** Ed Teosófica, Brasília, 1998.

BERMAN, Phillip L, [Et al]. **A coragem de envelhecer.** Ed. Gente, tradução de Barbara Teoto Lambert, São Paulo, 1989.

BONSANELLO, Aurélio, [et al]. **Conselhos, Vol. IV, Curitiba, PR.** Ed Educacional, Brasileira, 1995.

BRANDÃO, Maria Eloísa. **A cura através da alma.** Ed. Roka, São Paulo, 1998.



BRENNAN, Bárbara Ann. **Luz Emergente**. Ed. Pensamento, Tradução de Paulo Cesar de oliveira, São Paulo, 1993.

_____, Bárbara Ann. **Mão de Luz**. Ed. Pensamento, Tradução de Octávio Mendes Cajado, São Paulo, 1987.

CAPRA, Fritjof. **O Ponto de Mutação**. Ed. Pensamento, São Paulo, 1997.

_____, Fritjof. **A Teia da Vida**. Ed. Cultrix, São Paulo, 1996

_____, Fritjof. **O Tao da Física**. Ed. Cultrix, , São Paulo, 1983.

_____, Fritjof. **Sabedoria incomum**. Ed. Cultrix, São Paulo, 1988.

CHOPRA, Deepak. **Saúde Perfeita**. Ed. Best Seller, 6ª edição, Tradução de Marcélia Britto, São Paulo, 1990.

_____, Deepak. **Corpo sem Idade, Mente sem Fronteiras**. Ed. Rocco, Rio de Janeiro, 1997.

COMBÁZ, Christian. **O elogio da Idade**. Ed. Nova Fronteira, Tradução de José^a Ceschin, Rio de Janeiro, 1990.

COSTA, Elizabeth M.S. **Gerontodrama, A velhice em Cena**. Ed. Ágora, São Paulo, 1998.

DAVIDSON, John. **Energia sutil**. Ed. Pensamento, Tradução de Beatriz Siddon, São Paulo, 1987.



DE MASI, Domenico. **O Ócio Criativo**. Ed. Sextante, Rio de Janeiro, 2000.

DEBERT, Guita G. **A Reinvenção da Velhice**. Ed. Edusp: FAPESP, São Paulo, 1999.

DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da Velhice**. Ed. Edusp, São Paulo, 1999.

DETHLEFSEN, Thorwald. **A doença como caminho**. Ed. Cultrix, Tradução de Zilda Hutchinson Schild, São Paulo, 1983.

DILTZ, Robert. **Crenças, caminho para a saúde e o bem-estar**. Ed. Summus, Tradução de Heloísa Martins Costa, São Paulo, 1993.

DIOGO, Maria José D., [Et al]. **Como cuidar dos idosos**. Ed. Papyrus, São Paulo, 1996.

DOSSEY, Larry. **As Palavras curam**. Ed. Cultrix, Tradução de Maria Silvia Mourão Netto, São Paulo, 1993.

DOSSEY, Larry. **Espaço, tempo e medicina**. Ed. Cultrix, Tradução de Paulo Cesar de Oliveira, São Paulo, 1982.

FONSECA, Darcy Frota. **Como conduzir a mente à eterna paz**. Ed. Loyola. São Paulo, 1998.

GAIARSA, J. ANGELO. **Como enfrentar a Velhice**. Ed. Icone. São Paulo, 1993.



GERBER, Richard. **Medicina Vibracional**. Ed. Cultrix, Tradução de Paulo Cesar de Oliveira, São Paulo, 1998.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. Ed. Atlas São Paulo, 1994.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação**. Ed. Sextante, Rio de Janeiro, 1999.

GRAHAN, Helen. **Imaginação e saúde**. Ed. Cultrix, tradução de Rodolpho Eduardo Krestan, São Paulo, 1995.

GUIDI, Maria Laís Mousinho, [Et al]. **Rejuvenecer a Velhice**. Ed. UNB, Brasília, 1994.

HERMÓGENES, José. **Saúde na Terceira Idade**. Ed. Nova Era, Rio de Janeiro, 1996.

IRALA, Narciso. **Controle Cerebral e Emocional**. Ed. Loyolá, São Paulo, 1997.

KELEMAN ,Stanley. **O corpo diz sua mente**. Ed. Summer, Tradução de Maya Hantower Paulo, 1996.

LEME, Luiz Eugênio Garcez. **O Envelhecimento**. Ed. Contexto, São Paulo, 1998.

LOWER, Alexander. **Bioenergética**. Ed. Summus , Tradução de Eliezer Ferri de Barros, São Paulo 1982.



MATURANA, Humberto. **Emoções e Liguagem na Educação e na Política.**

Ed. UFMG, Minas Gerais, 1999.

MCDERMOTT, Ian e O'CONNOR, Joseph. **PNL e Saúde.** Ed. Summus,

Tradução de Denise Maria Bolonho, São Paulo, 1997.

MILANI, Luiz e VALMOR, Machado Cesar Roxo. **Apostila, INSS, Legislação**

Previdenciária. Ed. Livrosul, Brasília, 1997.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social.** Ed Vozes Petrópolis,

RJ, 1994

MONARI, Carmen. **Participando da Vida- Uma visão mitológica e prática.**

Ed. Roka, São Paulo, 1997.

MORAGAS, Ricardo. **Gerontologia Social.** Ed. Herder, Barcelona, Espanha,

1991.

_____, Ricardo. **La Jubilacion.** 2ª edição, Ed Grijalbo, Barcelona,

Espanha, 1991.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida.** Ed.

Midiograf, Londrina, Paraná, 2001.

NERI, Anita L. e FREIRE, Sueli. **E por falar em boa Velhice.** Ed. Papyrus,

Campinas, São Paulo, 2000.



NERI, Anita Liberalesso, [Et al]. **Psicologia do envelhecimento**. Ed. Papyrus, São Paulo, 1995.

NOVAES, Maria Helena. **Conquistas Possíveis e Rupturas necessárias, Psicologia da terceira idade**. Ed. Grypho, Rio de Janeiro, 1995.

PEREIRA, Iêda Lúcia Lima. **A terceira Idade**. Ed. Carpe Diem, Rio de Janeiro, 1996.

PRETI, Dino. **A linguagem dos idosos**. Ed. Contexto, São Paulo, 1991

PY, Lígia. **Testemunhas Vivas da História**. Ed. Nau, Rio de Janeiro, 1999.

REIS, Léia Maria Aarão. **Além da Idade do Lobo, A vitalidade da segunda juventude**. Ed. Campus, Rio de Janeiro, 1998.

ROSS, Elizabeth Kübler. **Morte, estágio final da evolução**. Ed. Nova Era, Tradução de Ana Maria Coelho, Rio de Janeiro, 1996.

_____, Elizabeth, Kübler. **A morte: um amanhecer**. Ed. Pensamento, Tradução de Maria de Lourdes Lanzellotti, São Paulo, 1991.

SALOMON, Delcio Vieira. **Como fazer uma monografia**. Ed. Martins Fontes, São Paulo, 1997.

SCHEFFER, Mechthild. **Terapia Floral do Dr. Bach**. Ed. Pensamento, São Paulo, 1995.



SCHOTT, Bárbara. **A decisão de percorrer novos caminhos.** Ed. Cultrix, São Paulo, 1994.

SCHULZ, Mona Lisa. **Despertando a intuição.** Ed. Objetiva, Tradução de Alice Xavier, Rio de Janeiro, 1998.

SIEGEL, Bernie. **Amor, Medicina e Milagres.** Ed. Best Seller, tradução de João Alves dos santos, São Paulo, 1989.

SILVA, Marco Aurélio Dias. **Quem ama não adoce.** Ed. Best Seller, São Paulo, 1994.

SILVEIRA JÚNIOR, Antonio Augusto. **Pare de Envelhecer Agora.** Ed. Cesar Setti, Curitiba, 1998.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e Terceira Idade.** Ed. UNIMEP, Piracicaba, 1994.

SKINNER, B.F. e VAUGHAN, M.E., **Viva bem a velhice.** Ed. Summus, Tradução de Anita Liberalesso Neri, São Paulo, 1985.

STEINER, Claude. **Os papéis que vivemos na vida.** Ed. Artenova, Tradução de George Schlessinger, Rio de Janeiro, 1996.

TRIVIÑOS, Augusto N.S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais.** Ed. Atlas, São Paulo, 1987.



VERAS, Renato, [Et al]. **Terceira Idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro.** Ed. Relume:UNATI/UERJ, Rio de Janeiro, 1995.

ZANELLI, J. Carlos e SILVA, Narbal. **Programa de Preparação para Aposentadoria.** Ed. Insular, Florianópolis, 1996.

ZOHAR, Danah. **O Ser Quântico.** Ed Best Seller, São Paulo, 1990.



7 ANEXOS

7.1 PERGUNTAS DA PESQUISA

1- Aposentadoria é...

(escolha 3 palavras)

2- Ao decidir pela aposentadoria sinto...

3- Hoje, ao estar aposentado sinto...

4-Velhice é...

(escolha 3 palavras)

5- velhice tranqüila é...

(escolha 3 palavras)

6-Aposentadoria tranqüila é...

(escolha 3 palavras)

7- Vida é...

(Escolha 3 palavras)



8- Qual a idade da velhice e qual a idade certa para se aposentar?

7.2 GLOSSÁRIO

IAP- Instituto de Aposentadoria e Pensões

IAPM- Instituto de Aposentadoria dos Marítimos

IAPC- Instituto de aposentadoria dos Comerciantes

IAPB- Instituto de Aposentadoria dos Bancários

IAPI- Instituto de Aposentadoria dos Industriários

IAPTC- Instituto de Aposentadoria dos Empregados em Transportes de
Carga

INPS- Instituto Nacional de Previdência Social

FUNRURAL- Fundação Ruralista de Previdência Social

INSS- Instituto Nacional de Seguro Social

- IAPAS- Instituto de Aposentadoria, Previdência e Assistência Social

11- PPA- Programa de Preparação para Aposentadoria.