

APOSENTADORIA: COMO UMA NOVA FASE DE VIDA

RETIREMENT: A NEW PHASE OF LIFE

¹CABELO, M. A. G.; ¹HERNANDES, M. A. F.; ²CORREA, M.

^{1e2}Departamento do Curso de Psicologia – Faculdades Integradas de Ourinhos – FIO/FEMM

RESUMO

A aposentadoria se caracteriza como um período da vida em que o indivíduo passa de uma rotina em que o tempo é organizado em torno do trabalho para uma possibilidade de vivência do tempo livre. Nesse sentido, a presente pesquisa, intitulada "Aposentadoria: como uma nova fase de vida" tem como objetivo investigar os sentimentos do aposentado diante dessa nova condição de vida, como vivencia emocionalmente o encerramento do processo laboral, sua qualidade de vida, a visão da sociedade sobre os aposentados, suas dificuldades e a busca da concretização de seus direitos como cidadão. A pesquisa procura ainda investigar as contribuições da psicologia para com os idosos, que são aproximadamente 8% da população brasileira. Boa parte da vida desses sujeitos é dedicada ao trabalho, condicionados a passar um longo período da vida trabalhando para sua subsistência. A pesquisa vem mostra o início da luta do trabalhador até os dias de hoje, para se ter o direito de aposentadoria, ao comportamento do sujeito que aprendeu a ter uma atividade constante e repentinamente se vê diante da necessidade de mudar suas atividades diárias. Que implicações emocionais esse fato trará à sua vida? Ter que aprender a se ajustar na nova fase, não é fácil e a psicologia Cognitivo-Comportamental pode contribuir com intervenções, para restabelecer a vida emocional desse indivíduo.

Palavras-chave: aposentado, trabalho e idoso.

ABSTRACT

Retirement is characterized as a period of life when the individual goes to a routine in which time is organized around work for a possibility of experiencing free time. In that sense, this research, entitled "Retirement: How a new phase of life" aims to investigate the feelings of the retired before this new condition of life as emotionally experience the termination of employment, quality of life, the vision of society on retirees, their difficulties and the search for realization of their rights as citizens. The research also seeks to investigate the contributions of psychology to the elderly, which are about 8% of the population. Much of the life of these individuals is dedicated to the work, conditioned to spend a long period of their lives working for their livelihood. The research has shown the beginning of the struggle of the worker until the present day, to have the right to retirement, the behavior of the guy who learned to be a constant activity and suddenly is faced with the need to change their daily activities. Emotional implications that this fact will bring to your life? Having to learn to adjust in the new phase is not easy and psychology Cognitive-Behavioral interventions can contribute to restoring the emotional life of that individual

Key words: retired, elderly and working

INTRODUÇÃO

A pesquisa “A aposentadoria como uma nova fase da vida” tem como objetivo investigar o impacto da aposentadoria na vida dos idosos e, conseqüentemente, compreender como esse acontecimento se reflete no psiquismo dos indivíduos diante das transformações que implicam sua retirada do ambiente de trabalho. Em alguns casos, o aposentado pode não se adaptar a essa condição de vida, provocando, assim, intenso sofrimento psíquico e outras manifestações psicossomáticas.

Tais manifestações do corpo biológico e da subjetividade advindas por ocasião da aposentadoria decorrem do fato de que, em nossa sociedade, há uma intensa valorização do emprego. O trabalho é um elemento central na sustentação da economia e da produção, além de exercer importante papel na vida do trabalhador, tanto para sua subsistência quanto na constituição de uma identidade atrelada à profissão e ao trabalho. A aposentadoria muitas vezes representa uma ruptura na vida de muitos indivíduos, pois aquele que antes era trabalhador ativo, por mais ou menos trinta anos, que tinha reconhecimento e identificação com a empresa em que trabalhava de um momento para outro se vê privado dessa identidade.

Aqueles que antes eram trabalhadores ativos, por cerca de 30 anos, reconhecidos e identificados pela empresa em que trabalharam, vêm-se de um momento para outro, privados dessa identidade que o trabalho confere.

Há muito tempo os aposentados vêm lutando pelos direitos em receber um benefício digno por tanto tempo de contribuição. Podemos supor que alegria de estar aposentado no início é boa, mas vemos pessoas que pensam que já estão perto da morte e acumulam pensamentos disfuncionais.

Mas será que o aposentado é respeitado na sua família e na comunidade? Infelizmente, ainda é comum ocorrerem cenas de preconceito com relação a esses idosos, pois às vezes são vistos como pessoas desocupadas e sem compromissos, pelo fato de não exercerem atividade laboral.

Portanto, este trabalho de natureza qualitativa e teórica, visa como objetivo analisar os sentimentos dos aposentados para que esse impacto se torne menos aversivo, no físico, psíquico e social e buscando fornecer melhor qualidade de vida através, de programas pré-aposentadoria e uma intervenção psicoterapêutica.

O APOSENTADO COMO AUTOR POLÍTICO

Para se iniciar a visão do aposentado em ser um autor político na sociedade, se tem a afirmação do autor Simões (1998) apontando que os aposentados e pensionistas vêm como importantes atores no processo político atual. Essa categoria hoje representa uma grande parcela do Brasil. De acordo com Cid Ferreira, ex-presidente da Associação dos Aposentados Metalúrgicos de Campinas ex-vereador, afirma que:

Nós temos que lutar. A gente não está com o chapéu na mão porque nós somos a maior categoria deste país. Hoje deve ter uns 12, 13 milhões de aposentados. Qual é a categoria que tem isso? O que está acontecendo conosco é um desleixo! [...] é bom que todo mundo saiba: aposentado não é velho bobo, louco, não. Nós tivemos um trabalho, nós sabemos o que precisamos e nós ainda temos que sustentar nossa família. [...] A intenção nossa é tirar essa imagem de que aposentado é velho, não presta mais, está morrendo. Nós não estamos morrendo não, estamos vivinhos da silva. (SIMÕES, 1998, p. 20).

Muitas vezes acredita-se que o aposentado é um peso na família, que atrapalha e está prestes a morrer. Essa imagem do idoso tem que ser mudada, primeiro pelo próprio aposentado nesta faixa etária e depois a sociedade, que não consegue admitir a velhice do ser humano e seu próprio envelhecimento. Não sendo visto como um elemento inativo, narrando assim que, é um sujeito “provedor e ajuda sua família”, portanto digno de respeito. O Estatuto do Idoso, no Art. 2º, apregoa que:

O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta lei, assegurando – se – lhe por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. (BRASIL, 2008, p. 7).

Vemos na realidade que estes direitos são diferentes, por não serem realmente seguidos, então o idoso sofre preconceitos, violência, não encontra oportunidades, não é respeitado na sociedade e muitas vezes vive uma morte social e, na família, uma exclusão. Roberto Pires, citado por Simões (1998, p. 24) afirma que “a pessoa só está viva enquanto luta, quando ela pára os órgãos todos param e ela está morta”. Por isso é extremamente importante manter a mobilização dos aposentados, pois, lutando pelos seus direitos, eles permanecerão sempre vivos.

Do que muitos não percebem o quanto a maturidade vem mostrando sua vitalidade, vontade de viver e lutar por seus direitos como sujeitos. Houve em 1992, uma intensa mobilização dos aposentados e pensionistas, que na época lutavam pelo pagamento dos reajustes a que tinham direito. Na época, uma triste notícia se destacou pela a morte de Waldomiro Bonifácio de Oliveira, após permanecer várias horas em uma fila à espera de atendimento em um banco no Rio de Janeiro. (SIMÕES, 1998). Com esta manifestação os aposentados mostram que apesar de não estarem trabalhando também tem como lutarem pelos seus direitos.

Os direitos do idoso em sua sociedade, que passa por situações de humilhação, como no caso acima de Waldomiro que morreu na fila de um banco, ainda hoje vemos pessoas que não admitem que o idoso tenha uma fila preferencial e ainda negam que exista preconceito em relação ao envelhecimento.

Deve-se lutar pelos direitos e integração do idoso na sociedade, não como um velho coitado ocioso ou preenchendo seu tempo com atividades que às vezes ele não quer fazer. Há que se tomar o idoso ser humano, livre para escolher o que quer, assim como você vai querer ao chegar nesta idade e também enfrentará a sociedade e sentirá os efeitos da cultura em seu ambiente social que desvaloriza a pessoa idosa.

FATORES CULTURAIS E SOCIAIS NA VELHICE

Desde a mitologia, os antigos valorizavam a juventude e repudiavam a velhice como algum tipo de castigo. Mascaro (2004, p. 14) menciona que “o poeta Hesíodo, descrevendo a origem do universo, colocou a velhice ao lado das forças negativas da vida”. A mitologia grega, entretanto sobre a velhice também mostra o fator positivo em relação à sabedoria.

O sujeito, quando aposentado, se vê em uma morte social, de não ter mais que obrigatoriamente trabalhar. Pela valorização do trabalho em nossa sociedade, o sujeito fica em uma posição de querer a sua aposentadoria ou de certa forma estar contribuindo para a sua morte e exclusão social.

Duarte (2004) enfatiza que no Continente Ocidental, o idoso é visto com negatividade pelo fato de que a velhice pode trazer dependência em algum aspecto da vida, como na locomoção ou na alimentação.

Em uma cultura onde a pessoa jovem é mais valorizada, o capitalismo privilegia a força física, vigor e a agilidade, o sujeito idoso pode se deparar com uma

morte social, onde as pessoas demonstram não se importar com o aposentado, nem com uma demonstração de maior afeto.

Com esta vertente se pode analisar através da pesquisa mostrada por Lage (2009, p. 7), o autor denuncia que 87% dos idosos brasileiros relatam sentirem que a sociedade tem preconceito contra eles. Outros 24% dos entrevistados apontam terem sentido a discriminação na própria pele, sendo que a aposentadoria é vista como o terceiro principal problema enfrentado pelos idosos. De acordo com Teixeira (2004, p. 311) que afirma:

Socialmente os velhos são identificados com rótulos de impotente, frágil, incapaz e o idoso acaba aceitando essa realidade como sua, assumindo uma atitude de conformismo o de auto-desvalorização, geradora de adoecimento físico e psíquico.

Na sociedade contemporânea, as pessoas não sabem o que fazer com o idoso. Na falta de possibilidades para encontrar um lugar social para os mais velhos, eles acabam sendo tomados como um problema social de uma cultura que leva o idoso ao isolamento e a morte social, ou em casos que se colocam em grupos individualizados como exemplo os bailes da terceira idade, onde o idoso acaba sendo excluído da sociedade e do convívio com outras faixas etárias.

Ter uma capacidade de aceitar a mudança, não é um processo fácil na vida do ser humano e principalmente o aposentado por idade que além de não mais trabalhar também entra em uma nova fase de sua vida, cheia de novas experiências, em relação ao corpo, a sociedade e a si mesmo.

SÍNDROME DO MARIDO APOSENTADO

Dentre estes conflitos apresentados na contemporaneidade aparece atualmente um novo sintoma, chamado de “síndrome do marido aposentado”, que atinge toda a família. O marido, após longos anos de trabalho, ao ficar em casa, com a certeza que não mais voltará a trabalhar apresenta:

Esse fenômeno do envelhecimento tem implicações profundas na estrutura e função da família, na força de trabalho e nas políticas econômicas e sociais, uma vez que aumentará absorção de recursos e diminuirá, em tese, a produção, pela mão-de-obra que se aposenta ou se afasta do mercado formal de trabalho. (COSTA et al., 2008, p. 123).

O sujeito aposentado sente no começo que parece estar de férias, mas com o passar do tempo esse sentimento pode se modificar, podendo levar o idoso a ter problemas no relacionamento com os filhos, a esposa e atrapalhando o relacionamento familiar. No filme “As confissões de Schmidt”, por meio de comédia dramática, retratada a vida de um sujeito recém aposentado, que acorda no mesmo horário ao qual foi condicionado a vida toda a trabalhar. Sem ter o que fazer, mostra seu tédio ao ter que se adaptar à sua nova rotina de vida. A dificuldade em perceber que não é mais útil no antigo emprego é sentida como se Schmidt fosse uma pessoa substituível, passível de ser trocada. No relacionamento familiar, ele demonstra comportamentos de implicância com a filha na escolha de seu noivo e sentimentos de indisposição com a sua esposa nas atitudes diárias e após a morte da esposa fica por um tempo depressivo, pelo luto da perda repentina. Todos estes sintomas vêm mostrar um pouco sobre o que é chamado de “Síndrome do marido Aposentado”, que Magalhães et. al., (2004, p. 58) problematizam, neste sentido, a interrupção de atividades desenvolvidas ao longo de uma vida no cenário do mundo do trabalho e a conseqüente perda dos vínculos sociais ali estabelecidos pode trazer danos severos à qualidade de vida das pessoas.

Provocando estes sintomas que apresentam o nome científico de “síndrome do marido aposentado”, “síndrome pós-aposentadoria” ou “síndrome da aposentadoria”, Vries (*apud* ROMANINI, 2005), assinala que o sujeito passa por transições na etapa da vida e o aposentado se sente descartado, sem planos para o futuro. Por tal motivo, a maioria das pessoas não aceita a aposentadoria.

Ângela dos Santos, cardiologista do Incor-SP (Instituto do Coração de São Paulo) é entrevistada pelo programa televisivo Globo Repórter, destacou que o homem tem problemas com a aposentadoria, assim como mulher. As queixas mais comuns são aumento de pressão arterial, ansiedade, depressão, uma dificuldade, às vezes, até de se expressar, alterações de pele, úlcera gástrica. (AZEVEDO, 2010).

A psicóloga Kampf (2008) afirma que o processo da aposentadoria é uma das maiores dores que o ser humano vivencia, se comparando com a dor da morte ou da separação. Por ser uma perda de uma relação de muitos anos da vida com o ofício, esse momento deve ser bem preparado e elaborado para não se agravar o sintoma, prejudicando a harmonia familiar, social e também interna.

O PRÉ-APOSENTADO SE PREPARANDO PARA APOSENTADORIA

Aumenta cada vez mais o estudo sobre os sintomas que acometem os idosos aposentados e a psicologia vem mostrar formas de não se surpreender com a aposentadoria, sofrendo com este acontecimento previsto. Uma delas é a “Programação de Reflexão e preparação para a Aposentadoria” (P.R.P.A), um processo que é feito ao longo de um tempo antes de se tomar a decisão de se aposentar:

Atualmente muitas empresas trabalham seus empregados quando chega a hora de se aposentar. Aliás, isso se caracteriza como uma responsabilidade frente ao empregado, que é entregá-lo de volta em condições de ter uma boa qualidade de vida em todos os fatores: psicológico, físico, social, financeiro, etc. (KAMPF, 2008).

Para preparar um grupo a se aposentar, primeiramente tem que pensar, como cada pessoa se sente ao se aposentar, quais as dificuldades encontradas e como se pode superá-las, motivando os pré-aposentados a terem melhores perspectivas sobre sua nova rotina de vida. Stucchi (1998) propõe que a preparação da aposentadoria é uma forma de entender a desvinculação do trabalhador com a empresa, instituições, fundações que trabalha este processo, envolvido com envelhecimento. O PPA (Preparação para Aposentadoria) tem sido cada vez mais adquirido por empresas pelo objetivo de mostrar ao trabalhador um lado positivo em se aposentar.

A aposentadoria é uma decisão individual e muito difícil para algumas pessoas, a empresa não pode forçar o funcionário a tomar esta decisão, por ser um momento de crise da dificuldade do sujeito em conseguir perceber que já não dispõe da mesma agilidade de antes para a realização do trabalho.

Magalhães et al., (2004) enfatiza que a pré-aposentadoria vai passar por dois momentos: a que a de pensar que aposentadoria vai acontecer um dia e a fase de orientar-se da data que vai se aposentar finalmente. Enquanto este acontecimento não se concretiza, criam-se várias crenças disfuncionais, como já estar sendo visto de forma diferenciada pelos colegas de trabalho e criam também fantasias do que será ser aposentado.

Estes autores vão denominar a segunda fase como lua-de-mel, por ser um momento de alegria, para se realizar as fantasias antes elaboradas e abandonadas ao longo da vida. Mas esta euforia dificilmente é mantida, então o idoso se volta

para uma rotina de vida, podendo até entrar na fase de desencantamento que pode levar à depressão.

Os autores seguem dizendo que o sujeito passa pela fase de re-orientação, a qual vai possibilitar uma nova perspectiva de vida, através de novos projetos. Na fase de estabilidade a qual o sujeito vai conseguir lidar com a mudança que a aposentadoria proporciona e para finalizar o sujeito entra na fase de término que poucas pessoas conseguem chegar, esta que o sujeito já não consegue mais exercer nenhuma atividade.

Com a preparação para a aposentadoria o sujeito pode estar compartilhando seus sentimentos relacionados a este momento da vida de transformações em uma terapia individual ou em grupo. Para Stucchi (1998, p. 44), o preparo que ela proporciona habilitaria o pré-aposentado ao desempenho de novos papéis que podem estar ligados as atividades associativas, de lazer, familiares, artísticas, ou a uma nova carreira, se isso lhe trouxer prazer. Autores como Magalhães et al. (2004, p. 61) defendem, assim, o ajustamento necessário no momento da aposentadoria como uma função tanto da importância do trabalho na hierarquia pessoal do individuo quanto da medida em que os objetos relativos ao trabalho foram atingidos.

Romanini (2010) cita a Política Nacional do Idoso, que destaca a Lei de nº 8.842, de 04/01/1994, que tange o dever da família, da sociedade e do Estado em assegurar os direitos de cidadania dos idosos, garantindo sua participação na comunidade, na defesa do bem – estar e do direito a vida dos idosos. A importância na criação e a manutenção de programas de preparação para aposentadoria nos setores públicos e privados.

Esta preparação pode proporcionar uma reflexão, uma reavaliação do que se pensa em aposentar, os preconceitos e revendo esta mudança como algo positivo para sua vida.

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM IDOSOS

A abordagem da Terapia Cognitiva Comportamental se mostra uma importante aliada no trabalho com idosos aposentados, pois enfatiza a importância de se trabalhar com o sujeito de uma forma breve, trabalhando com os pensamentos disfuncionais e formas de aprendizagem de novos comportamentos adaptativos a esta nova contingência.

Pode se optar por uma terapia cognitiva com sucesso no idoso, fazendo o paciente entrar em análise mostrando uma forma de aprender a se ajustar nesta fase, na qual o cliente pode participar ativamente, através de técnicas do dicionário da terapia, sabendo entender as hesitações do paciente, entre outras técnicas, dependendo da queixa apresentada.

O término da terapia deve ser realizado gradualmente, encorajando o paciente a usar o que aprendeu na sessão e que ele possa sentir que, quando precisar, poderá voltar. “Essa abordagem tem-se revelado eficaz, em especial em pacientes idosos cognitivamente prejudicados, com sintomatologia depressiva de diferentes intensidades”. (KINIJINIK et al., 1998, p. 492).

A duração da terapia é limitada, possibilita a mudança em um tempo curto, com menos sessões, menor o gasto, motiva os pacientes e é eficaz nos problemas de depressão.

Kinijinik et al. (1998, p. 493), citam o autor Bathe (1973) que vai colocar desta maneira a sua visão sobre a pessoa idosa:

Embora a visão tradicional, com base na biologia, retrate o desenvolvimento como seguido em uma única direção, estudos detalhados do ciclo de vida têm demonstrado que muitas habilidades humanas aparecem somente na idade adulta e na velhice, como determinadas funções cognitivas ligadas à inteligência.

Adquirir maioridade, de uma perspectiva que ainda não é muito ampla o sujeito possa ver, agir e sentir esta nova fase de vida como uma nova etapa que pode ser muito valiosa, muito bem aproveitada por ele, que consiga se adaptar as perdas, estas que “trazem uma baixa autoestima, depressão e desespero, favorecendo um maior risco de isolamento” (KINIJINIK et al., 1998, p. 486). O isolamento só faz ainda mais o idoso se excluir da sociedade e de sua família, sendo que este tem que se integrar no convívio social. É por causa deste isolamento, do preconceito de ser idoso, de ser aposentado, que muitos dos trabalhadores da ativa, pré-aposentados têm medo de tomar a decisão em sair do ofício exercido. Se preparar para a aposentadoria é uma função de prevenção da saúde emocional do sujeito.

CONCLUSÃO

Com base na pesquisa realizada pode - se concluir que o aposentado vem de uma perspectiva de uma velhice muito desvantajosa, cheia de preconceitos a qual o sujeito não tem direito a nada. Está imagem difusa da sociedade demonstra uma contribuição de temor a tomada de decisão, trazendo medo ao sujeito em mudar sua rotina de vida, adquirindo aquilo que é por direito, em receber seu benefício de aposentadoria.

Com a história do aposentado se vê que a pessoa idosa vem conquistando os seus espaços na sociedade sendo agente provedor em políticas públicas. Com aumento da longevidade que Varella (2009) coloca a possibilitar para os idosos aproveitarem ainda mais a aposentadoria.

A psicologia Cognitivo Comportamental tem como base para preparar este sujeito na saída do mercado de trabalho na entrada de convivência com a família sem que ocorra transtorno que prejudique sua saúde emocional.

REFERÊNCIAS

AS CONFISSÕES DE SCHMIDT. produção de michael besman e harry git. eua: new line cinema distribuidora. dvd (124.min.): color.; son. legendado.

AZEVEDO, G. Síndrome do marido aposentado atinge toda a família. Disponível em: <<http://g1.globo.com/globoreporter>>. Acesso em: 29 jun. 2010.

BRASIL. (2008) Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso**. Brasília: Ministério da Saúde.

COSTA, R. C.; OLIVEIRA, J. L. Repercussões no mercado de trabalho pela longevidade humana. In: TEIXEIRA, A. R.; BECKER, B. J.; FREITAS, C. R. **Estudos multidisciplinares do envelhecimento humano**. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. p. 121-141.

DUARTE, V. Morte social. In: LEMOS, M. T. T. B.; ZAGAGLIA, R. A. (orgs.) **A arte de envelhecer**. Rio de Janeiro: Idéias & Letras, 2004. p. 199-211.

KAMPF, T. Síndrome pós-aposentadoria: saiba como evitar. Disponível em: <<http://www.portalaz.com.br/>>. Acesso em: 10 nov. 2008.

KNIJNIK, J.; VASCONCELLOS, M. C.; KNIJNIK, F.; EIZIRIK, C. L. Psicoterapia na velhice. In: CORDIOLI, A. V. **Psicoterapias: Abordagens atuais**; (orgs). Porto alegre: Artes Médicas, 1998. p. 486- 493.

LAGE, A., **O Importante é funcionar**. Jornal Folha de São Paulo. São Paulo, 15 mar. 2009.

MAGALHAES, M. O.; KRIEGER, D. V.; VIVIAN, A. G.; STRALIOTTO, M. C. S.; POETA, M. P. **Padrões de ajustamento na aposentadoria**. Canoas: Aletheia; 2004. p. 57-68.

MASCARO, S. A. **O que é a velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

OLIVEIRA, J. L.; COSTA, R. C. Aspectos sociais de envelhecimento humano: possibilidades e representações. In: TEIXEIRA, A. R.; JUNIOR, B. B.; FREITAS, C. R. **Estudos multidisciplinares do envelhecimento humano**. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. p. 143-160.

ROMANINI, D. P.; XAVIER, A. P.; KOVALESKI, J. L. Aposentadoria: período de transformações e preparação. Disponível em <<http://www.pg.cefetpr.br/>>. Acesso em 28 ago. 2010.

SIMÕES, J. A. A maior categoria do país. O aposentado como ator político. In: BARROS, M. M. L. **Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio Janeiro: Fundação Getulio Vargas, 1998. p. 13-33.

STUCCHI, D. O curso da vida no contexto da lógica empresarial: juventude, maturidade e produtividade na definição da pré-aposentadoria. In: BARROS, M. M. L. **Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. Rio Janeiro: Fundação Getulio Vargas, 1998. p. 35-46.

TEIXEIRA, M. H. Aspectos psicológicos da velhice. In: SALDANHA, A. L.; CALDAS, C. P. (orgs). **Saúde do idoso: A arte de cuidar**. Rio de Janeiro: Interciência, 2004.