

Sabrina Lobo Carvalho

**O SIGNIFICADO DO TRABALHO E O IMPACTO DA  
APOSENTADORIA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.**

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2010

Sabrina Lobo Carvalho

**O SIGNIFICADO DO TRABALHO E O IMPACTO DA  
APOSENTADORIA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Terapia Ocupacional área de ênfase Gerontologia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Terapia Ocupacional Gerontologia.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Janine Gomes Cassiano.

Belo Horizonte  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG  
2010

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço em primeiro lugar a Deus por estar sempre me guiando em meus caminhos. A minha mãe Nair e meu pai Antônio pelo amor, apoio, incentivo e por sempre confiarem em mim! Ao meu irmão Emanuel pelo amor e companheirismo. A vovó Ana pelo carinho, orações e pelo exemplo de vida! A professora Janine pela orientação. A todos meus familiares e amigos que sempre me apoiaram. Amo vocês pra sempre!!!*

Sabrina Lobo Carvalho

## RESUMO

Considerando o crescente processo de envelhecimento da população mundial e as dificuldades encontradas pelos idosos frente ao processo de transição do trabalho para a aposentadoria. O presente trabalho tem como objetivo uma busca na literatura quanto ao significado do trabalho e o impacto da aposentadoria na qualidade de vida do idoso, segmento que hoje representa uma parcela significativa da população. Destacando ainda a importância de programas de preparação para a aposentadoria (PPA). A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas Lilacs, SciElo e MedLine, seguindo como estratégia de busca a língua portuguesa, com investigação restrita ao período de 1998 até 2010. Foram excluídos desta pesquisa, os artigos publicados em anos anteriores a 1998 e publicações não-formais e artigos de revisão. O momento da vida relacionado à aposentadoria é repleto de transformações. Esta passagem da vida profissional ativa para a aposentadoria “inativa” normalmente acontece sem qualquer planejamento ou reflexão. A transição da aposentadoria pode causar sofrimento, especialmente pela falta de planejamento que possa auxiliar os trabalhadores possam usufruir melhor este tempo que antes era ocupado pelas atividades laborais. Assim para que esta fase de transição de trabalho para aposentadoria seja efetivada de forma mais tranqüila, é de grande importância que sejam propostos PPA nas organizações de trabalho, para auxiliar os trabalhadores em projetos de planejamento para o futuro. Conclui-se que os idosos precisam estar engajados em atividades que o façam sentir-se útil. Assim eles deverão ser envolvidos em atividades e ocupações que proporcionem prazer e satisfação. O objetivo de preencher o tempo livre leva os aposentados a se agruparem em torno da família ampliada, tecendo laços, a partir do lazer. Pautados em critérios de pertencimento e expressos a partir de uma convivência cotidiana, os aposentados constroem um sistema de seleção nas suas relações de amizades.

**Palavras-chave:** Programas de preparação para a aposentadoria (PPA). Aposentadoria. Trabalho. Lazer. Envelhecimento. Idoso. Aposentados. Aposentadas. Terceira idade. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

Considering the increasing aging of the population and the difficulties encountered by elderly people facing the transition from work to retirement. The present work aims a literature search on the meaning of work and the impact of retirement on the quality of life of elderly, a segment that now represents a significant portion of the population. Highlighting the importance of preparation programs for retirement (PPA). The search was conducted in electronic databases Lilacs, SciELO and MEDLINE, as the search strategy followed the Portuguese, with research restricted to the period from 1998 to 2010. Were excluded from this research, the articles published in years prior to 1998 and non-formal publications and review articles. The moment of life related to retirement is full of changes. This transition from work to active retirement "inactive" usually happens without any planning or reflection. The transition to retirement can cause suffering, especially the lack of planning that can assist workers to enjoy better this time than was previously occupied by work activities. So for this transition from work to retirement is effected in a more quiet, is of great importance that the proposed PPA in work organizations, to assist workers in planning projects for the future. It is concluded that the elderly need to be engaged in activities that make you feel useful. So they should be involved in activities and occupations that provide pleasure and satisfaction. The goal of filling free time leads retirees getting together around extended family ties weaving, from leisure. Guided by criteria of membership and expressed from a daily living, retirees build a selection system in its relations of friendship.

**Keywords:** Preparedness programs for retirement (PPA). Retirement. Work. Leisure. Aging. Elderly. Pensioners. Retired. Elderly. Quality of life.

## **LISTA DE QUADROS**

QUADRO 1 SÍNTESE DOS ARTIGOS.....	15
-----------------------------------	----

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>14</b>
<b>3.1</b>	<b>Síntese dos artigos.....</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>46</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>48</b>

# 1 INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida da população mundial é um desafio que atinge tanto os países desenvolvidos quanto os que estão em desenvolvimento, ainda que a maior diferença entre eles esta na esfera econômica, de acordo com o fato de que antes de se tornarem velhos, os países desenvolvidos se tornaram ricos. (FRANÇA; SOARES, 2009).

Constitui o fenômeno denominado transição demográfica, o aumento da expectativa de vida associado à redução da taxa de fecundidade. Este fenômeno é caracterizado pelo envelhecimento progressivo mundial, que também é observado entre os brasileiros. Mesmo sendo um processo natural o envelhecimento submete o organismo a alterações funcionais e anatômicas, repercutindo nas condições de saúde do idoso e conseqüentemente, na sua qualidade de vida (ALVARENGA *et al*, 2009).

O indivíduo durante seu processo de envelhecimento irá sofrer múltiplas modificações de natureza física, psíquica, social, política, história, cultural. Um envelhecimento bem sucedido inclui a manutenção do funcionamento físico e mental e o envolvimento com atividades sociais e de relacionamento.

Historicamente a aposentadoria é um fenômeno recente no Brasil, sendo que o primeiro instituto de aposentadoria e pensões foi criado em 1934. As possibilidades de planejamento da aposentadoria estão diretamente ligadas às condições governamentais. “As políticas previdenciárias, econômicas, de saúde e de educação proporcionam ou não melhorias para a execução e o entendimento acerca do processo de aposentaria”. (OLIVEIRA *et al*, 2009).

“As conseqüências deste processo rápido de envelhecimento populacional levaram organizações mundiais como as Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde a promoverem duas assembléias mundiais sobre o envelhecimento, como a que ocorreu em Viena, em 1982, e em Madri, em abril de 2002. As Nações Unidas indicaram que, em 2002, para cada nove pessoas trabalhando, havia um aposentado, e sinaliza que no meio deste século esta relação cairá para quatro para cada um dos aposentados. Esta taxa de dependência tem forte implicação no esquema de seguridade social, particularmente no caso do Brasil, onde os trabalhadores pagam os benefícios dos aposentados atuais. Assim, à proporção que, em 2002 era de 12 brasileiros trabalhadores para um aposentado, em 2050 será de apenas três trabalhadores para um aposentado” (FRANÇA; CARNEIRO, 2009, p. 430).



A aposentadoria se transformou em um tema desafiante para os países desenvolvidos e em desenvolvimento. Sendo que as últimas transições demográficas e econômicas apontam a necessidade da manutenção de trabalhadores mais velhos no mercado de trabalho, buscando a sua, mobilidade e independência, e assim conseqüentemente, a postergação das respectivas despesas previdenciárias e médicas. (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

“A aposentadoria é uma fase que provoca mudanças e pode gerar ansiedades no indivíduo, considerando-se sua história na relação com o grupo social ao qual pertence. Sua identidade, como pessoa e como ser social, pode ficar ameaçada. É, ainda, um período de enfrentamento de outra questão: a de ser considerado velho.” (RODRIGUES *et al*, p. 55, 2005).

Diante do exposto, o aposentado deverá buscar novos objetivos de vida e reconstruir sua identidade pessoal através da interiorização de novos papéis, num sistema de redefinição da sua vida. Deverá assumir esta nova fase refletindo sobre o estigma de ser inativo na nossa sociedade e estabelecendo novos pontos de referência. (RODRIGUES *et al*, 2005).

A aposentadoria ao mesmo tempo em que é a conquista, por meio do trabalho, do tempo livre, é também marginalizada, como uma inutilidade, pela sociedade produtiva, e como um período de decadência, pela concepção social que valoriza o belo, o forte, o jovem e o saudável, revelando uma ambivalência. Assim este momento que deveria proporcionar o auge do bem estar, pois, desde o nascimento, o homem já se prepara para trabalhar e futuramente aposentar-se. No entanto diante as características de subjetividade e construção sócio-histórica de cada um, as alternâncias nas políticas governamentais e as constantes transformações ambientais, esse fenômeno necessita de constantes pesquisas visando compreender a qualidade das aposentadorias e o bem estar dos ex-trabalhadores. (OLIVEIRA *et al*, 2009).

“A expectativa de vida dos brasileiros, atualmente, é de 73 anos, o que representa mais de 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Em 2050, a expectativa de vida alcançará 81 anos. Nessa época, o País terá igual número de idosos e de jovens, que representarão 18% da população geral, ou 47 milhões de pessoas em cada uma dessas faixas etárias. Por outro lado, as Nações Unidas (2002) indicam que a taxa de dependência dos aposentados da classe economicamente ativa tende a cair gradualmente ao longo dos próximos anos. O

Brasil, em 2050, terá apenas três trabalhadores para sustentar um aposentado” (FRANÇA; SOARES, p. 740, 2009).

Essas projeções são preocupantes, diante dos recursos disponíveis que poderá não ser suficientes para atendimento desta demanda, não garantindo o bem estar da população que esta envelhecendo. Diante disto uma série de medidas com a participação de todos os setores da sociedade necessita serem adotadas.

Na nossa sociedade de lógica capitalista, o trabalho não é constituído apenas como uma fonte de renda para os trabalhadores. Sendo por meio desta atividade essencialmente humana que o homem sua rotina e horários, estabelecendo planos, metas e aspirações, constroem laços afetivos, exerce sua criatividade, garante independência e expressa sua produtividade. Sendo o trabalho um importante elemento na construção da identidade do ser humano, um grande exemplo é quando nos apresentamos a alguém damos enfoque à nossa ocupação profissional. O trabalho se constitui um elemento de extrema importância na vida colaborando para a construção do ser social, uma vez que o homem se produz e reproduz pelo trabalho. (ALVARENGA *et al*, 2009).

Segundo Miranda *et al*, (2009), na nossa sociedade o trabalho é considerado um mediador de integração social tanto pelo seu valor econômico e também pelo aspecto cultural. Assim tendo importância fundamental na constituição da subjetividade, no modo de vida e, portanto, na saúde física e mental das pessoas. O trabalho ocupa um lugar de destaque na vida das pessoas sendo forte a garantia de subsistência e de posição social. A ameaça da perda do emprego ou a falta de trabalho geram sofrimento psíquico, pois ameaçam a subsistência e a vida material do trabalhador e da família.

O trabalho é uma atividade que de certa forma pode ocupar grande parcela do tempo de cada ser humano e do seu convívio na sociedade. Ele pode ser fonte de prazer e satisfação, mas também pode ser fonte de sofrimento e dor. Segundo Dejours (1992) o trabalho nem sempre possibilita a realização profissional do indivíduo, e sim pode ser ao contrário, causar problemas desde insatisfação até a exaustão.

Segundo Rodrigues *et al*, 2005 qualidade de vida no trabalho vai a frente dos limites das organizações de trabalho, onde existem relações dos indivíduos no trabalho, e demanda o bem-estar em geral para os trabalhadores em todos os ambientes em que vive. Procurando monitorar as variáveis que compreendem os ambientes tecnológico, psicológico, sociológico, político e econômico do trabalho.

Da mesma maneira que o trabalho pode ter pontos positivos e negativos na vida do ser humano a aposentadoria também pode ter. Dessa forma, se para alguns a aposentadoria pode ser assimilada de uma forma positiva que poderá proporcionar uma reorganização da vida, para outros é significamente prejudicial, podendo até afetar a estrutura psíquica. “Tal comprometimento pode se manifestar através de sentimentos e sintomas como ansiedade, depressão, irritabilidade e insatisfação generalizada, ocasionando uma redução da qualidade de vida presente até aquele momento”. (ALVARENGA *et al*, p. 797, 2009).

“Além disso, a aposentadoria pode repercutir indiretamente sobre o funcionamento cognitivo do idoso, já que em muitos casos, o sujeito que se aposenta passa por um empobrecimento de suas redes sociais e de atividades diárias. Tais fatores são importantes na postergação do declínio cognitivo, pois quanto maior engajamento social, estimulação intelectual e atividades físicas, menor risco para incidência de demência” (ALVARENGA *et al*, p. 797, 2009).

Para se pensar em ações específicas a qualidade de vida dos aposentados é essencial entender o que significa para um indivíduo se aposentar, qual o sentido desse processo em sua vida. Sendo que a aposentadoria constitui-se numa etapa de transição que pode representar uma ameaça ao seu equilíbrio psíquico, ao ameaçar a sua identidade como pessoa e como ser social. Fazendo-se necessário, que órgãos governamentais e não-governamentais estimulem a criação de programas de reflexão sobre a aposentadoria, por meio de organizações públicas e privadas de diferentes naturezas (entidades de classe, instituições sociais, empresas, órgãos públicos, etc). (RODRIGUES *et al*, 2005).

De frente estas questões referentes ao desligamento do trabalho, o período de preparação para a aposentadoria é de suma importância para o trabalhador. De acordo com Duarte; Melo-Silva (2009), trata-se de um período em que as expectativas positivas e negativas ocupam grande parte dos sentimentos e pensamentos. O período da pré-aposentadoria é um momento em que cada pessoa deverá planejar esta nova etapa da vida.

Para que a passagem do trabalho e aposentadoria seja realizada de forma mais tranqüila, são de extrema importância que sejam propostos programas de preparação para a aposentadoria (PPA) nas organizações, auxiliando no planejamento do futuro (FRANÇA; SOARES, 2009).

Os programas de preparação para a aposentadoria são de extrema importância nas organizações, pois é o investimento na qualidade de vida dos trabalhadores que na maioria das vezes, deixaram de lado sua vida pessoal e familiar para se dedicarem ao trabalho, e que brevemente deixaram a organização. Também é importante pensar como será a vida do indivíduo que na maioria das vezes passaram quarenta horas semanais no trabalho, com seu retorno definitivo para casa, que já possui uma dinâmica própria. “Assim, um programa dessa natureza tem uma extensão maior do que aparenta; pois, trará conseqüências também no âmbito familiar, possibilitando um melhor inter-relacionamento entre aposentado e familiares.” (RODRIGUES *et al*, 2005, p. 60)

“O PPA facilita o bem-estar dos futuros aposentados, pois enfatiza os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da transição bem como a discussão de alternativas para lidar com eles. É a oportunidade para receber informações e para a adoção de práticas e estilos de vida que promovam a saúde. É também o momento para (re)construir o projeto de vida a curto, médio e longo prazos, priorizando os seus interesses e as atitudes que precisa tomar para realizar seus projetos pessoais e familiares. O bem-estar dos aposentados representa, sem dúvida, um saldo positivo para toda a sociedade, pois afasta as possibilidades de doença e, por sua vez, acaba se revertendo em economia para os serviços de saúde, quer públicos, quer privados” (FRANÇA; SOARES, 2009, p. 743-744.).

A preparação para aposentadoria mostra-se uma importante estratégia de promoção de saúde dos indivíduos, buscando contribuir para a permanência de um cotidiano significativo. De acordo com Alvarenga *et al* (2009), a aposentadoria é um momento que envolve diversas situações críticas, interligadas entre si e que interferem na qualidade de vida do idoso. O significado atribuído a aposentar-se e a capacidade de planejamento se tornam determinantes para o modo como a aposentadoria é vivenciada. A aposentadoria é um momento de mudanças nos aspectos sociais, emocionais e nutricionais dos idosos e que repercutem de forma positiva ou negativa conforme os significados que lhe são atribuídos.

Considerando o crescente processo de envelhecimento da população mundial e as dificuldades encontradas pelos idosos frente ao processo de transição do trabalho para a aposentadoria. O presente trabalho tem como objetivo uma busca na literatura quanto ao significado do trabalho e o impacto da aposentadoria na qualidade de vida do

idoso, segmento que hoje representa uma parcela significativa da população. Destacando ainda a importância de programas de preparação para a aposentadoria.

## 2 METODOLOGIA

Para o estudo proposto foi realizada uma análise de artigos científicos que se referiam ao significado do trabalho, o impacto da aposentadoria, os programas de preparação para a aposentadoria (PPA), a qualidade de vida, lazer e envelhecimento.

A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas Lilacs, SciELO e MedLine, seguindo como estratégia de busca a língua portuguesa, com investigação restrita ao período de 1998 até 2010. As palavras chaves utilizadas foram: programas de preparação para a aposentadoria (PPA), aposentadoria, trabalho, lazer, envelhecimento, idoso, aposentados, aposentadas, terceira idade e qualidade de vida. Foram excluídos desta pesquisa, os artigos publicados em anos anteriores a 1998 e publicações não-formais e artigos de revisão.

A pesquisa inicial foi realizada nas bases de dados eletrônicas Lilacs, SciELO e MedLine, com a combinação dos seguintes termos: programas de preparação para aposentadoria (PPA), porém foram encontrados apenas 4 trabalhos.

A segunda busca foi realizada nessas mesmas bases de dados eletrônicas, mas utilizando os seguintes termos: programas de preparação para a aposentadoria (PPA), aposentadoria, trabalho, lazer, envelhecimento, idoso, aposentados, aposentadas, terceira idade e qualidade de vida. A seleção preliminar dos artigos teve como critérios de inclusão: (1) existência, no título do artigo e/ou no resumo, das palavras-chaves descritas anteriormente; (2) período de publicação entre os anos de 1997 até 2010. Nova análise foi realizada a partir da leitura dos resumos para selecionar aqueles que se referiam aos termos propostos.

### **3 RESULTADOS**

Na busca nos bancos de dados eletrônicos com os descritores: programas de preparação para a aposentadoria (PPA), aposentadoria, trabalho, lazer, envelhecimento, idoso, aposentados, aposentadas, terceira idade e qualidade de vida, localizou-se 39 textos no Lilacs, 23 no Scielo e 24 no Medline. Desses, 25 foram inicialmente selecionados através da leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de inclusão pré-estabelecidos. Destes, alguns após a leitura na íntegra 12 foram descartados, selecionamos 13 textos por tratarem especificamente do objeto deste estudo.

A síntese foi abstraída de forma padronizada, considerando-se como tópicos: autor (es), objetivo do estudo, caracterização dos sujeitos, desenho do estudo, coleta de dados, resultados, limitação do estudo e descritores. Os quadros síntese dos trabalhos analisados estão na TABELA 1.

## 4 DISCUSSÃO

Os artigos analisados abordam temas referentes ao processo de transição do trabalho para a aposentadoria, impacto da aposentadoria na qualidade de vida dos idosos, significado do envelhecimento no mercado de trabalho, rede sociais, PPA e ganhos e perdas no processo de aposentadoria.

A aposentadoria tem sentido extenso, constituindo um processo de transição, que se inicia a partir do momento que sujeito começa a ter consciência de sua aproximação. Os períodos que antecedem a aposentadoria podem distinguir-se por dois momentos de preparação denominados fase remota e fase aproximada. A primeira fase é vista como uma forma positiva, mas pouco concreta, sendo vista como um acontecimento distante. Quando a fase se aproxima, a percepção do tempo e o indivíduo esta próximo do desligamento são observados de forma mais delineada. (ALVARENGA *et al*, 2009).

Na análise dos resultados do estudo de Alvarenga *et al*, (2009), pode-se perceber uma influência direta da falta de planejamento na forma como a aposentadoria é vivenciada. Observaram que os indivíduos com a situação de aposentados que mais sofrem são aqueles que relataram grande dificuldade para pensar e refletir a respeito da aposentadoria durante o período economicamente ativo da vida. Observaram que o significado que foi atribuído a aposentar-se e a capacidade de planejamento foram fatores determinantes para o modo como a aposentadoria foi vivenciada. A mudança de ambiente, esvaziamento da rotina e disponibilidade de alimentos também surgem como fatores atrelados e alterações no hábito alimentar e também no peso corporal dos aposentados.

Ao analisar o papel do lazer e da família na aposentadoria do sujeito, o estudo de Azevedo; Carvalho (2006) relata que o pensar sobre o conjunto de possibilidades de o aposentado servir como suporte, como elo de unificação nas relações familiares. Ter a oportunidade de poder interagir com as gerações mais jovens e de sentir que essa experiência de aposentado pode ser um instante de prazer e realização pessoal, de demonstração daquilo que construiu ao longo da vida, e assim poderá apontar esperança para esta nova fase da vida.

A análise dos dados do estudo de Azevedo; Carvalho (2006) sugere ainda que as redes de relações do lazer nesta fase estão mais focadas na família se ampliando a filhos adultos, genros, noras e netos, contribuindo para as relações inter-geracionais.



Acontecendo uma maior seleção em relação a novas amizades, com consolidação das antigas amizades, também o surgimento de uma solidariedade parental devido à disponibilidade de tempo livre para ajudar. Observou-se que os aposentados participantes de associações para aposentados, programas e associações de terceira idade expressam entusiasmo por terem oportunidade de fazerem novas amizades.

Azevedo; Carvalho (2006), França; Vaughan (2008) e França (2009), destacaram a importância da família que tem lugar de destaque na criação de uma estrutura que estimula novos caminhos para os aposentados. Sendo que em todas as fases da vida a família exerce uma importância fundamental no fortalecimento das relações.

França; Vaughan (2008) em seu estudo constataram que a maior parte dos participantes mostrou-se bastante favorável à aposentadoria. Entre os ganhos percebidos com a aposentadoria destacou-se o tempo a ser dedicado à família. Sendo talvez, um dos mais contundentes resultados, já que os executivos têm grande envolvimento e satisfação com o trabalho e pouco tempo para as relações familiares e o lazer. Outro aspecto que merece destaque neste estudo é o enfoque da vida dos executivos, fortemente fundamentados no estilo profissional. Os brasileiros se destacam, mais do que os neozelandeses, priorizando a realização de consultorias, o retorno aos estudos e até o trabalho em tempo integral na pós-aposentadoria. Foram diferenças marcantes nas dimensões dos ganhos de um novo começo, das perdas emocionais e das perdas sensíveis ao trabalho.

França (2009), em seu estudo com executivos brasileiros e neozelandeses constatou que os brasileiros percebem de maneira positiva o seu trabalho, demonstrando atitudes mais positivas nos relacionamentos, no lazer, nos hobbies e atividades culturais na aposentadoria. Sendo que a percepção da qualidade de vida do país não influencia as atitudes em face da aposentadoria, representando a maior diferença entre os brasileiros e neozelandeses. Constando que a influência da família e dos amigos na decisão da aposentadoria foi um fator de extrema importância nas atitudes positivas em face dos ganhos de tempo que os executivos terão para os seus relacionamentos sociais, familiares e afetivos, em ambas as nacionalidades.

O estudo de Oliveira, *et al.* (2009), ressalta as especificidades da amostra utilizada, as dificuldades de generalizações e a importância de futuros estudos. Diante a nova situação de aposentados com maior horizonte temporal devido à longevidade da população mundial, a pesquisa realizada demonstra que são pequenas ainda as ações

preparatórias para aposentadoria, durante a vida laboral, sendo que 89% dos depoentes não participaram de nenhum PPA. Os participantes, quanto mais estão satisfeitos com aspectos da vida cotidiana como: acesso a saúde e meio de transporte, amigos após aposentadoria, vida sexual melhor, entre outros; maior é seu bem estar. Sendo importante ressaltar que ao contrário do esperado, as relações familiares e a condição financeira não foram significativas na predição do bem estar.

Brêtas; Oliveira (2000) discutem alguns pontos específicos: As mentalidades dos (as) aposentados (as) sobre o processo de envelhecimento no mercado de trabalho, então foi observado que os aposentados (as) têm consciência de que na medida em que os trabalhadores vão envelhecendo são excluídos do mercado de trabalho, independente da sua formação educacional. Discutem ainda sobre o estabelecimento das relações de gênero no processo de envelhecimento. Foram identificadas algumas mulheres que sentem de forma mais intensa as dificuldades do envelhecimento. Como se estabelecem as relações de geração no processo de envelhecimento, constatando-se que na maioria das narrativas expostas que os (as) depoentes são pessoas que durante toda a vida lutaram por um objetivo que acreditavam que iriam realizar. Por fim, discutiu-se como associar as premissas para um envelhecimento com qualidade de vida ao mercado de trabalho, as narrativas os levaram a crer que o trabalho é fundamental para nossa vida, quer na sua dimensão econômica, quer na perspectiva existencial.

O estudo de Duarte; Melo-Silva (2009) foi dividido em dois momentos, no Primeiro momento discutiu a diversidade de expectativas diante da aposentadoria prestes a se concretizar: abordando as percepções de cada participante diante da nova realidade que passará a fazer parte de suas identidades: a condição social de ser aposentado e também expectativas que habitam as percepções de cada um. No Segundo momento discutiu-se aposentadoria instituída: os participantes se vêem diante do de algo novo, que não conheciam, começando a surgir às inseguranças e incertezas da condição de aposentado. Dentro dessa nova realidade, suas vozes e expressões retratam o que esse evento foi capaz de alterar, confirmar ou trazer à tona em suas vidas. A constatação dessa realidade indicou a necessidade de potencializar, através de programas de orientação para a aposentadoria seguindo as diretrizes da orientação profissional e reorientação de carreira, o significado do tempo livre atrelado a maiores incentivos para desenvolvimento pessoal e social, o que não requer, em muitos casos, uma demanda estritamente pecuniária.

Leão; Gíglío (2002) sugerem mobilização do eixo *ego-self*, com consciência e recursos internos para viver essa jornada da vida de uma forma que seja mais saudável, simbolizando, no primeiro desenho realizado no estudo, “pelo tronco das árvores, onde as cascas e os nós” (se referem a aspectos ligados ao tempo/ envelhecimento) relacionam-se com o seu mundo emocional, sendo que, desde o início mobilizou-se, e muito, o seu mundo afetivo-emocional. Concluindo a passagem da aposentadoria propicia para redefinição e a reorientação da personalidade dessa mulher e que PPA devem destacar a importância dos aspectos psicológicos que esse evento envolve, favorecendo a continuidade do processo de individuação.

“Nos últimos tempos, um número crescente de organizações vem se preocupando com o processo de aposentadoria dos seus empregados. Compreendendo as expectativas e ansiedades pelas quais passa o indivíduo no período de pré-aposentadoria, essas organizações vêm desenvolvendo Programas de Preparo para Aposentadoria (PPA). Elas entenderam que, além de auxiliarem no cumprimento de suas responsabilidades sociais, tais programas são excelentes ferramentas gerenciais. Ao assumirem essa responsabilidade, fazem um duplo investimento. O primeiro, sobre os empregados que estão se aposentando, que sentem-se valorizados e mantêm um bom desempenho. O segundo, sobre os demais empregados, que observam o cuidado e o respeito que a organização tem pelas pessoas, constatação esta que vem a fortalecer as relações de trabalho. Para o empregado, o programa é uma oportunidade de obter informações adequadas sobre a aposentadoria; identificar alternativas de atividades pós-aposentadoria; conhecer os recursos que a comunidade dispõe (como associações, programas específicos etc.); e discutir, com pessoas que estão vivenciando um momento semelhante (seus medos, ansiedades, sonhos e aspirações).” (MUNIZ, p. 198, 1996).

No estudo realizado sobre PPA por França; Carneiro (2009) com trabalhadores mais velhos em Resende-RJ, o primeiro ponto a se destacar no planejamento da aposentadoria deste grupo é a vontade de se aposentar mais jovem com 55anos. Os aspectos positivos se sobressaem aos negativos da aposentadoria que pareceu não representar o fim das atividades laborais, já que a maioria dos trabalhadores deseja continuar em atividade. A aposentadoria para eles parece ter significado de liberdade para a mudança, o prazer em fazer algo novo, associando à possibilidade em obter mais uma gratificação como a pensão do INSS. Dentre as opções de atividades relatadas, as que estão relacionadas ao trabalho formal superaram as opções de trabalho voluntário

ou de um projeto pessoal. Constataram que os PPA ainda são raros nas organizações. Isto foi confirmado também nas empresas de Resende. Apesar disto, há uma concordância quase que unânime (92%) sobre a relevância de tais programas. As dimensões encontradas na escala dos fatores-chave para o PPA sugere que o mesmo deve conter quatro dimensões: os relacionamentos familiares; os fatores de risco ou de sobrevivência, os fatores de bem-estar pessoal e social e o novo começo profissional.

A experiência de aposentadoria interliga os aspectos familiares, econômicos e individuais. Mesmo que alguns padrões tenham sido encontrados, observou-se que a aposentadoria tem diversos significados, e que não é adequado supor que esta fase de transição tenha um significado geral de decadência, falta de produtividade e exclusão. Os padrões de experiência de transição encontrados nesta pesquisa são similares às descrições de estudos anteriores. (MAGALHÃES *et al*, 2004).

O estudo de Paulin; Oliveira (2009) descreve o papel da Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria, proporcionando a construção de espaços saudáveis. Analisando o efeito da aposentadoria sobre a identidade e subjetividade de uma idosa e a consequência deste fato sobre outros papéis e atividades desempenhadas por ela e a contribuição da terapia ocupacional para a sua inserção social. Destacou-se a importância da intervenção do terapeuta ocupacional antes e após o processo de aposentadoria, podendo contribuir para que os idosos sejam sujeitos ativos ao se reconhecerem diante dessa nova situação. Concluindo que esta intervenção antes e após a aposentadoria, podendo contribuir para um envelhecimento saudável ativo, através da ação transformadora das atividades realizadas no *setting* terapêutico.

Com o aumento expectativa de vida e conseqüente aumento da população idosa no Brasil e no mundo, justifica-se então a necessidade de avaliar os aspectos que podem interferir na qualidade de vida dos aposentados. Então no estudo proposto por Pimenta *et al*, (2008), foi aplicada em 87 aposentados para avaliação da qualidade de vida a versão brasileira do questionário SF-36. Dos domínios que foram avaliados, destaca-se a manutenção da capacidade funcional, que está diretamente ligada à qualidade de vida, pois se refere à capacidade de se manter na comunidade com independência, sendo um domínio que apresenta associação satisfatória com a avaliação clínica. A qualidade de vida na amostra estudada teve associação ao estilo de vida dos pacientes e aponta para a necessidade de ações que contribuam de forma positiva para melhorar o estilo de vida nesta nova fase da vida a aposentadoria.

Souza *et al.* (2010), reforça a tese de que as sociedades capitalistas supervalorizam o trabalho na vida dos seres humanos e, quando este deixa de ser vivenciado pela aposentadoria ou pelo desemprego, comprometendo a qualidade do envelhecimento e a velhice do indivíduo, principalmente quando lhe faltarem habilidades e condições sejam individuais, sociais e econômicas, para incorporar e dar prioridades a outras atividades e valores em sua vida. Destaca que a falta de atividades de trabalho em decorrência de políticas econômicas que levam ao desemprego estrutural podem ser substancialmente responsáveis pela diminuição da qualidade de vida dos trabalhadores que, com envelhecimento, têm o agravante de encontrar menores chances de concorrer no mercado de trabalho em relação a pessoas mais jovens. Na aposentadoria essa situação tende a piorar, pois os valores pagos aos aposentados não são suficientes para sanar suas despesas.

“O facilitador do PPA deve procurar contribuir com a reflexão sobre o projeto de vida pessoal e profissional e, a partir de tal reflexão, buscar novos caminhos, auxiliando as pessoas a se darem conta de como lidam consigo mesmo, com as relações de trabalho e sociais, para então, se necessário, reestruturar tais relações de um modo adequado para si mesmo e para a sociedade. Os trabalhadores deverão discutir as dificuldades encontradas em face das metas estabelecidas por eles, os motivos da procrastinação, as estratégias e as alternativas que utilizaram e devem utilizar para dirigirem sua vida de acordo com o que desejam” (FRANÇA; SOARES, p. 746, 2009).

O momento da vida relacionado à aposentadoria é repleto de transformações. Esta passagem da vida profissional ativa para a aposentadoria “inativa” normalmente acontece sem qualquer planejamento ou reflexão. A transição da aposentadoria pode causar sofrimento, especialmente pela falta de planejamento que possa auxiliar os trabalhadores usufruir melhor deste tempo que antes era ocupado pelas atividades laborais. Assim para que esta fase de transição de trabalho para aposentadoria seja efetivada de forma mais tranqüila, é de grande importância que sejam propostos PPA nas organizações de trabalho, para auxiliar os trabalhadores em projetos de planejamento para o futuro.

## 5 CONCLUSÃO

O fenômeno do envelhecimento demográfico vem se sobressaindo gradativamente no Brasil. O crescimento da população idosa vem despertando o interesse de profissionais da área da saúde e também demandando serviços especializados na área da gerontologia. Após a realização deste estudo, percebe-se novas concepções e características próprias desta fase da vida, transformando a experiência da aposentadoria um momento cada vez mais atingível para homens e mulheres. Os indivíduos antes ocupavam seu espaço no local de trabalho, cumprindo suas atividades laborais e após o afastamento do trabalho se deparam com a realidade da aposentadoria. Assim, homens e mulheres vêm sendo desafiados a redimensionar as motivações pessoais e projetos de vida.

Os dados apontados neste estudo sugerem a necessidade de elaboração de pesquisas, com o objetivo de desenvolver programas de preparação para aposentadoria, proporcionando a melhoria da qualidade de vida. Os estudos apresentados enfatizam a necessidade de desenvolver um número maior de estudos nesta área devido à grande demanda que está surgindo.

Os estudos reforçam a idéia de que as sociedades capitalistas supervalorizam o trabalho na vida dos seres humanos e, quando chega à aposentadoria e o trabalho deixa de ser vivenciado compromete a qualidade de vida do indivíduo. Devendo ser incorporadas e priorizadas outras atividades e que proporcionem valores em sua vida. Aponta para a necessidade de ações que contribuam de forma positiva para melhorar o estilo de vida nesta nova fase da vida.

Alguns trabalhos mostraram o quanto o princípio da aposentadoria pode trazer benefícios e prejuízos, assim estas designações estão coligadas aos significados que cada indivíduo atribui à aposentadoria. As experiências de ganhos e perdas permeiam a vida do trabalhador, do indivíduo prestes a se aposentar e do sujeito aposentado.

Destaca-se a necessidade de PPA, pautados na construção de um projeto de vida nesta nova fase da vida, auxiliando o indivíduo a se apropriar de seus desejos e motivações reais possibilidades na busca de ser feliz. Devendo os indivíduos ser assistidos no processo de encontrar novas atividades e interesses, a fim de amenizar sentimentos de perda decorrentes ao trabalho. Sendo que no PPA os indivíduos serão estimulados a realizar atividades, a repensar novas opções de vida, questionar as oportunidades de lazer e trabalhar a forma de se obter o melhor de seus

relacionamentos afetivos, familiares e sociais. Estes conteúdos devem estar inseridos no projeto de vida, e cada aposentado deverá estabelecer as prioridades de acordo com seus interesses.

Conclui-se que os idosos precisam estar engajados em atividades que o façam sentir-se útil. Assim eles deverão ser envolvidos em atividades e ocupações que lhe proporcionem prazer e satisfação. O objetivo de preencher o tempo livre leva os aposentados a se agruparem em torno da família ampliada, tecendo laços, a partir do lazer. Pautados em critérios de pertencimento e expressos a partir de uma convivência cotidiana, os aposentados constroem um sistema de seleção nas suas relações de amizades.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Lília Núbia et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Ver. Esc. Enferm. USP*. [online]. v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009.

AZEVEDO, Raquel Pedreira da Cruz; CARVALHO, Ana Maria Almeida. O lugar da família na rede social do lazer após a aposentadoria. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.* [online]. v.16, n.3, p. 76-82, 2006.

BRÊTAS, Ana Cristina Passarella; OLIVEIRA, Eleonora Menicucci. Envelhecimento, saúde e trabalho: um estudo com aposentados e aposentadas. *Acta Paul Enf.* [online] v. 13, n.1, p. 66-79. jan/abr.

DEJOURS, C. A loucura do trabalho. Cortez – Oboré, São Paulo, 1992.

DUARTE, Camila Vianna; MELO-SILVA, Lucy Leal. Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Rev. bras. orientac. prof* [online]. v.10, n.1, p. 45-54, 2009.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. Influências sociais nas atitudes dos 'Top' executivos em face da aposentadoria: um estudo transcultural. *Rev. adm. contemp.* [online]. v.13, n.1, p. 17-35, 2009.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; CARNEIRO, Verônica Lopes. Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). *Rev.Bras. Geriatr. Gerontol.* [online] , v. 12, n. 3, p. 429-447, 2009.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; VAUGHAN, Grahlan. Ganhos e perdas: atitudes dos executivos brasileiros e neolandezes frente à aposentadoria. *Psicologia em Estudo, Maringá* [online]. v. 13, n. 2, p. 207-216, abr/jun., 2009.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho e SOARES, Dulce Helena Penna. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicol. cienc. prof.* [online], v.29, n.4, p. 738-751, 2009.



LEÃO, Marluce Auxiliadora Borges Glaus; GIGLIO, Joel Salles. Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. *PsicoUSF* [online] v.7, n.2, p. 185-194, 2002.

MAGALHÃES, Mauro de Oliveira *et al.* Padrões de ajustamento na aposentadoria. *Aletheia, Canoas*. [online]. n. 19, p. 57-68, 2004.

MIRANDA, F. A. N. de *et al.* Saúde mental, trabalho e aposentadoria: focalizando a alienação mental. *Rev. bras. enferm.* [online]. 2009, vol.62, n.5, p. 711-716.

MUNIZ, José Artur. **PPA: Programa de Preparação para o Amanhã.** *Estud. psicol. (Natal)* [online], v.2, n.1, p. 198-204, 1997.

OLIVEIRA, Catarino de *et al.* Análise do bem estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Rev. Psicologia em Estudo, Maringá* [online], v. 14, n. 4, p. 749-757, out/dez.2009.

PAULIN, Grasielle Silveira Tavares; OLIVEIRA, Marina Leandrini de. Terapia Ocupacional no processo de envelhecimento e aposentadoria: construção de espaços saudáveis. *O mundo da Saúde, São Paulo*. [online], v. 33, n. 2, p. 246-252, 2009.

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa *et al.* Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Rev Assoc Med Bras* [online], v. 54, n.1, p. 55-60, 2008.

RODRIGUES, Milena *et al.* A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Rev. bras. orientac. prof* [online], v. 6, n. 1, p. 53-62.

SOUZA, Rosângela Ferreira de; MATIAS, Hernani Aparecido; BRETAS, Ana Cristina Passarella. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. *Ciênc. saúde coletiva* [online], v.15, n.6, pp. 2835-2843, 2010.