



COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA

REBECCA BRUNNER

APOSENTADORIA E DESDOBRAMENTOS PSICOLÓGICOS

ILHÉUS – BAHIA

2023.2

REBECCA BRUNNER

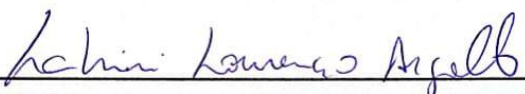
APOSENTADORIA E DESDOBRAMENTOS PSICOLÓGICOS

Monografia (Artigo científico) entregue para acompanhamento como parte integrante das atividades de TCC II do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus.

Orientador: Prof. Me. Lahiri Lourenço Argollo

ILHÉUS – BAHIA

2023.2

APOSENTADORIA E DESDOBRAMENTOS PSICOLÓGICOS**REBECCA BRUNNER**Aprovado em: 12/12/2023**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Lahiri Lourenço Argollo – Mestre**Faculdade de Ilhéus - CESUPI****(Orientador)**

Prof. Dayane Mangabeira Santana Dias**Faculdade de Ilhéus - CESUPI****(Avaliador I)**

Prof. Laysa Rodrigues Viana Moreira**Faculdade de Ilhéus - CESUPI****(Avaliador II)**

AGRADECIMENTOS

Agradeço e dedico este trabalho de conclusão de curso à minha querida mãe Rosemeire Scker de Oliveira Brunner, por sempre ter priorizado e insistido em uma educação de qualidade para mim, sabendo o tamanho da importância. E por ter dado conta de tudo para que eu pudesse florescer.

Agradeço meu orientador Lahiri Lourenço Argollo, por ter aceitado me orientar apesar de todas as inúmeras tarefas que administra, e contribuir de forma leve e atenciosa ao meu trabalho. Sua praticidade é admirável.

Quem tem consciência para ter coragem
Quem tem a força de saber que existe
E no centro da própria engrenagem
Inventa a contra mola que resiste

Quem não vacila mesmo derrotado
Quem já perdido nunca desespera
E envolto em tempestade, decepado
Entre os dentes segura a primavera

(João Ricardo e João Apolinário)

APOSENTADORIA E DESDOBRAMENTOS PSICOLÓGICOS

Rebecca Brunner¹

Lahiri Lourenço Argollo²

RESUMO

Este estudo aborda a complexidade da transição para a aposentadoria e seus desdobramentos psicológicos. Investigando o papel central do trabalho na construção da identidade e bem-estar do sujeito, a pesquisa analisa como a aposentadoria afeta esses aspectos. Utilizando uma metodologia qualitativa e descritiva, baseada em uma ampla revisão bibliográfica, o estudo revela que a aposentadoria pode levar a uma perda do senso de propósito, desencadeando sentimentos de inutilidade e impactando negativamente a autoestima. No entanto, a pesquisa também aponta para possibilidades de ressignificação desta fase da vida, sublinhando a importância do planejamento e da adaptação ativa para um envelhecimento saudável e satisfatório. Os resultados enfatizam a necessidade de estratégias de suporte psicológico para facilitar essa transição, oferecendo estratégias para a preparação para a aposentadoria e o bem-estar na terceira idade.

Palavras-chave: Aposentadoria, Trabalho, Psicologia.

ABSTRACT

This study explores the intricacies of transitioning to retirement and its psychological ramifications. Focusing on the vital role of work in shaping individual identity and well-being, the research examines the impacts of retirement on these aspects. Employing a qualitative and descriptive methodology, grounded in extensive bibliographic review, the study reveals that retirement can lead to a loss of purpose, triggering feelings of uselessness and negatively affecting self-esteem. However, the research also highlights the potential for redefining this life stage, emphasizing the importance of planning and active adaptation for a healthy and fulfilling aging process. The findings stress the need for psychological support strategies to ease this transition, providing strategies for retirement preparation and well-being in later life.

Keywords: Retirement, Work, Psychology.

¹ Graduanda do 9º semestre do Curso de Psicologia pela Faculdade de Ilhéus. E-mail: brunnerebecca@gmail.com

² Professor-orientador do Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade de Ilhéus. Email: psicologia@faculdadedeilheus.com.br.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho, em uma perspectiva geral, é facilmente confundido com o conceito de labor. Este geralmente é utilizado quando nos referimos a uma atividade em que um sujeito se sente sobrecarregado, quando o trabalho se torna uma atividade mais sofrida. Assim, é atrelado à ideia de dor e sofrimento. De outro lado, sabe-se que o trabalho também possui importante função de realização pessoal e desenvolvimento relacional, ajudando tanto na autonomia e independência financeira quanto na aquisição de novas habilidades, prestígio e autoestima. O que irá corroborar em sentimentos de pertencimento e utilidade social.

Dessa forma, quando se inicia a transição para a aposentadoria, acrescido ao processo de envelhecimento, é quase inevitável que algum impacto psicológico seja registrado no trabalhador. A gênese dessa questão pode ser entendida por uma perspectiva psico-sócio-histórica, advindas de uma cultura que alimenta no imaginário popular a imagem do aposentado como alguém incapaz de novos feitos, frágil, debilitado, não concebendo o envelhecimento como possibilidade de desenvolvimento ascendente (Catão, 2001).

À vista disso, a pergunta-problema que norteou esta pesquisa é: Qual a importância do trabalho para a identidade e bem-estar do sujeito e os desdobramentos psicológicos da transição para a aposentadoria?

Na busca de uma resposta, partiu-se do pressuposto epistemológico de que o trabalho é um aspecto fundamental na vida do sujeito, porque influencia diretamente na autoestima, sentimento de pertencimento social, utilidade, construção da identidade e bem-estar psicológico. Com isso, a transição para a aposentadoria pode ser um processo desafiador e delicado devido à perda da atividade profissional.

Portanto, os objetivos dessa pesquisa serão compreender a função do trabalho na vida do sujeito e como a transição para a aposentadoria influencia na sua identidade, bem-estar e qualidade de vida. Analisar a função do trabalho na vida do sujeito e sua relação com a identidade e bem-estar psicológico. Apontar os possíveis desdobramentos psicológicos do processo da aposentadoria na vida do sujeito. E por fim, são apresentadas propostas para uma transição saudável, propiciadora da expansão das possibilidades humanas, em vez de seu retraimento.

2 MÉTODO

A fim de delimitar o estado da arte em relação ao tema proposto, adotou-se um delineamento bibliográfico com abordagem qualitativa e de natureza descritiva. Assim,

realizou-se uma pesquisa de levantamento sobre artigos que contemplem o assunto na base de dados da Scielo. Este percurso metodológico foi escolhido porque melhor abarca e delimita o tema de interesse.

Os critérios para inclusão foram: artigos em português, de livre acesso, publicados nos últimos quinze anos. A adoção desse prazo, em vez dos cinco anos tradicionalmente utilizados em pesquisa, deveu-se a peculiaridade do objeto. Estudos sobre o trabalho humano são, em geral, longitudinais, resultando em espaçamentos temporais de publicações muito maiores. As buscas foram restringidas a categorias e revistas de Psicologia, Saúde e sociedade.

Os critérios de exclusão foram: estudos publicados há mais de vinte anos, artigos ou livros de língua estrangeira, artigos que enfoquem no sofrimento causado pelo trabalho, ou que associem o trabalho a sofrimento e dor unicamente, outras motivações de aposentadorias que não sejam por idade.

A escolha dos termos vinculou-se ao objeto de estudo com o uso do operador booleano “AND”. Os termos utilizados no levantamento foram: trabalho; trabalho e espécie humana; trabalho e subjetividade; psicologia e trabalho; trabalho e bem-estar; trabalho e identidade; trabalho e subsistência; trabalho e sociedade; aposentadoria por idade; aposentadoria e consequências; psicologia e velhice; desafios da aposentadoria. Ao chegar em termos ainda mais específicos ao tema de interesse, foi realizada uma leitura dos resumos a fim de identificar se os artigos abordavam o conteúdo de forma a contribuir com a pesquisa.

Tabela 01 – Resultados de buscas realizadas na Scielo.

Termos	Resultados
“Trabalho” AND “Psicologia”	825
“Trabalho” AND “sociedade”	213
“Trabalho” AND “bem-estar”	57
“Trabalho” AND “subjetividade	56
“Trabalho” AND identidade”	47
“Trabalho” AND “subsistência”	2
Aposentadoria por idade	1
“Aposentadoria” AND “consequências”	0
Desafios da aposentadoria	0
“Psicologia” AND “aposentadoria”	4

Fonte: SCIELO 2023.

No universo pesquisado, encontraram-se somente quatro artigos relacionados à questão da Psicologia e aposentadoria, entretanto um deles não é útil à pesquisa. Dessa forma, dos

quatro que abordaram o tema, três contemplam mais diretamente o conteúdo. A discussão sobre os desafios psicossociais da transição para a aposentadoria, portanto, segue aberta a novas discussões e contribuições do meio acadêmico e carece de mais dados e pesquisas.

3 A FUNÇÃO DO TRABALHO NA VIDA DO SUJEITO E SUA RELAÇÃO COM A IDENTIDADE E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

O trabalho é uma atividade inerente à espécie humana e tem sido fundamental para o desenvolvimento da sociedade e o seu progresso ao longo da história. Conectado com a construção da identidade própria e coletiva, envolve desde cessar as necessidades de subsistência e sobrevivência até a construção da subjetividade e identidade humana.

E ao se falar sobre como o trabalho está intimamente ligada a identidade do sujeito, é preciso então defini-la. Dessa maneira, Ana Bock e outros suscitam a seguinte definição:

Identidade é a denominação dada às representações e sentimentos que o indivíduo desenvolve a respeito de si próprio, a partir do conjunto de suas vivências. A identidade é a síntese pessoal sobre o si-mesmo, incluindo dados pessoais (cor, sexo, idade), biografia (trajetória pessoal), atributos que os outros lhe conferem, permitindo uma representação a respeito de si. (Bock et.al., 2001, p. 190).

Tais autores ainda sustentam que este conceito ultrapassa a compreensão do homem enquanto conjunto de papéis, de valores, de habilidades, de atitudes, entre outros, porque compreende todos estes aspectos integrados, ou seja, o homem como uma totalidade, e busca captar a singularidade do sujeito produzida no confronto com o outro. E justamente por esse fator dialético, da identidade ser produzida, também, no confronto com o outro, é que se torna um processo contínuo e dinâmico de representações do seu “estar sendo” no mundo. Assim, propõe-se a visão de um sujeito que se faz nas relações sociais, na cultura e na coletividade.

Freud (1997) também defende a relação entre trabalho e identidade, ao afirmar que o trabalho desempenha um importante papel na vida do homem, relacionando-se à sua dinâmica psíquica e consolidação de sua identidade. Pois o espaço ocupado pelo trabalho na existência humana é uma espécie de regulador da organização da vida, do tempo e do espaço, o que permite realizações e bem-estar, seja pelo mecanismo da sublimação ou pela inserção no grupo social.

Sobre o conceito de bem-estar, em 1947 a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Dessa forma, o bem-estar é promovido no sujeito ao estar alinhado esses três fatores, o físico, mental e social.

Visto isso, acerca do trabalho, Macêdo (2015) defende que, a palavra é originada do latim *tripallium*, que foi um instrumento de tortura na antiguidade e por isso acaba por remeter a sofrimento, dor ou fardo. O que fez com que prevalecesse a noção de labor, um mal necessário ao qual nos submetemos em troca de algo, geralmente dinheiro. Desse modo, o trabalho já foi até analisado como castigo divino entre as civilizações mais antigas, por levar sofrimento por meio da obrigação aos homens, como alienação em Marx e como controle social na perspectiva de autores estruturalistas como Foucault (Soares, 2011). Entretanto, o trabalho também já foi enaltecido como elevação da dignidade do homem no Renascimento, como condição de autonomia econômica e existencial em Locke, e como elaboração do mundo em Hegel (Soares, 2011).

Portanto, o trabalho é símbolo da liberdade humana, por meio do qual o homem se diferencia do animal, pela habilidade de transformar a natureza não só para satisfazer suas necessidades, mas para se realizar. Este foi o enfoque adotado nesta pesquisa, isto é, o trabalho como meio de realização subjetiva. Pois instigado e necessitado pela perpetuação da cultura, a espécie humana realiza a ação de trabalhar a fim de transformar a natureza em sua volta como forma de sobrevivência da espécie, assim como também transformar sua própria natureza ao constituir coletividades. Ou seja, o trabalho é peculiar do acontecer humano no mundo (Hansen, 2021).

Pela necessidade da espécie humana em viver em coletividade, constitui-se o campo social, formando as sociedades que ficaram cada vez mais complexas ao longo do tempo. Essa complexidade também foi refletida para as relações interpessoais e para as atividades humanas, dentre elas, o trabalho. Assim, pensando numa perspectiva sociológica para analisá-lo na contemporaneidade, é pertinente enxergar o trabalho como fato social, conceito formulado por Émile Durkheim, para quem:

[...] toda maneira de fazer, fixada ou não, suscetível de exercer sobre o indivíduo uma coerção exterior; ou ainda, toda maneira de fazer que é geral na extensão de uma sociedade dada e, ao mesmo tempo, possui uma existência própria, independentemente de suas manifestações individuais” (Durkheim, 2007, p. 13)

Evidencia-se que o trabalho é um fato social ao entender melhor as suas características a que compõem. Para Almeida (2015), os fatos sociais são dotados de três características essenciais: a coercitividade, a exterioridade e a generalidade. Coercitividade porque exerce um poder que submete o sujeito a realizar ações que podem até ser feitas contra sua vontade; exterioridade, porque já se encontra pronto na sociedade antes mesmo do nascimento de novos

sujeitos que virão a fazer parte dela, e generalidade por atingir todas as esferas da sociedade e todos os seus participantes.

O trabalho é englobado por essas três características. Exerce coercitividade sobre os sujeitos pois é visto como uma necessidade básica e um quesito quase obrigatório para a sociedade humana, sobretudo para sanar as necessidades de subsistência e sobrevivência e proporcionar qualidade de vida. Ou seja, o fator econômico é um estímulo preponderante. O trabalho também já se encontra constituído e pronto na sociedade, mesmo para futuros novos integrantes que virão a fazer parte dela, e por isso também atinge todas as esferas da sociedade e seus participantes, evidenciando assim as características de exterioridade e generalidade respectivamente.

Numa perspectiva ainda social, o trabalho acarreta um significado valorativo ao sujeito, como um elemento avaliador de carácter pela sua produtividade em uma comunidade (Hansen, 2015). Assim, ao estar em sociedade e exercer atividades que de forma direta ou indireta contribui para a vida social e coletiva, incita nos sujeitos sensação de pertencimento social e utilidade, que estão bastante vinculadas a autoestima, principalmente em relação à concepção de autoestima como capacidade de dar conta dos desafios básicos da vida.

Em virtude de todas essas características e comportamentos adquiridos, desencadeiam-se transições internas que interfere de modo direto na construção da própria identidade. Mencionado por Blanch e Cantera (2008), o trabalho é considerado a principal fonte de estruturação psicológica, social e cultural da humanidade. Visto que o processo biográfico da identidade é permeado pela identidade para si, há também o processo relacional da construção da identidade compreendida como identidade para o outro, que caracterizam atos de atribuição de qualidades e pertença. Dentre os demais pontos que poderiam ser suscitados, destacam-se a aquisição de habilidades sociais, ao alargar grupos e com isso relações interpessoais e o desenvolvimento de habilidades cognitivas que podem ser totalmente novas, pela necessidade de construção de um novo conhecimento e adaptação para realização de uma atividade.

Portanto, ao se pensar no trabalho meio de construir e moldar a identidade e subjetividade dos sujeitos, pelo fato de poder gerar sensação de pertencimento social, sensação de utilidade, manutenção e/ou aumento da autoestima, realização pessoal, aquisição e desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas, retorno financeiro, possibilidade de ocasionar qualidade de vida, aquisição de alimentos, educação, lazer, segurança, entre outros, evidencia-se sua importância na vida do sujeito e seu potencial de propiciar bem-estar.

Todavia, Macêdo (2015) levanta um outro ponto de vista: dependendo dos seus modos de gestão, o trabalho pode levar ao adoecimento dos sujeitos, uma vez que “o sofrimento no

trabalho está associado a variáveis referentes à subjetividade do homem, à profissão que exerce e às suas condições do trabalho” (Macedo, 2015, p. 45). E ainda pensando neste ponto de vista por um olhar psicanalítico, Dejours e outros (1994) suscitam que o trabalho é equilibrante quando permite a diminuição da carga psíquica, revertendo-se em proveito da homeostasia. Porém, quando se opõe a essa diminuição da carga psíquica, ele é fatigante. Desse modo, a energia psíquica se acumula e assim o trabalho se torna fonte de desprazer, abrindo espaço para a patologia.

Por tudo quanto observado, nota-se que para a Psicologia o trabalho é, principalmente na contemporaneidade, um terreno fértil para estudos, pesquisas para a sua compreensão em totalidade, sobretudo em sua relação com a saúde, e também contribuintes intervenções psicológicas.

4 A TRANSIÇÃO PARA A APOSENTADORIA: DESDOBRAMENTOS PSICOLÓGICOS

Como já discutido, salientou-se como o trabalho promove a integração da pessoa com o mundo, pois está muito alicerçado com a identidade e relacionamentos sociais do sujeito. Dessa maneira, a aposentadoria pode ser um momento crítico, ao marcar o fim de sua carreira formal e a transição para uma nova fase da vida. É possível que a falta do trabalho, após a aposentadoria, tenha um impacto significativo no bem-estar psicológico e físico. Então como esse rompimento afeta, sobretudo, o psicológico do sujeito? Quais perdas estão implícitas nesse processo do se aposentar?

No Brasil, a expectativa de vida aumentou, com projeções futuras de crescimento. A expectativa de vida de uma população aumenta em relação ao maior acesso ao saneamento básico, avanços da ciência e medicina, e mais acesso à informação. Ela é calculada através da soma da idade das pessoas que morreram no ano anterior no país e assim cria-se uma média de idade. Conforme projeções da Nações Unidas Brasil (2014), no ano de 2050, idosos serão dois bilhões de pessoas ou 20% de toda a população mundial. A intensificação do envelhecimento confere ao tema ainda maior relevância e discussão.

A aposentadoria começou a ser introduzida no final do século XIX em países industrializados como uma forma de assegurar o sustento de vida de trabalhadores mais velhos nos seus últimos anos de vida, tirando-os da miséria, situação que muitos enfrentaram quando não tinham mais condições de trabalhar por causa da idade (Fontoura; Doll; Oliveira, 2015). Ou seja, surge como uma obrigação do Governo para auxiliar as pessoas que se encontram com

as forças físicas ou intelectuais diminuídas, relacionando-se com a improdutividade por causa da idade avançada, visto que é natural o corpo como um todo declinar em suas funções e saúde de acordo com o envelhecimento.

O envelhecimento biológico refere-se a questões celulares do corpo, causando mais vulnerabilidade do organismo às agressões externas e internas, e pode ser exemplificado pelo aparecimento de rugas e cabelos brancos (Moraes *et.al.*, 2010). Já o envelhecimento funcional implica na redução de capacidades do nosso organismo, como por exemplo, a diminuição da capacidade física para enfrentar esforços. Este último está diretamente ligado à temática aqui discutida, o trabalho, sobretudo por se tratar da aposentadoria exclusivamente por idade. Logo, a aposentadoria etária leva em conta o envelhecimento funcional do sujeito, que, em geral, acompanha o envelhecimento biológico.

Contudo, é preciso atentar-se ao fato de que o aumento da expectativa e das condições de vida contribuem para um bom envelhecimento. Isso implicará que os futuros aposentados chegarão nesta etapa da vida com mais vigor e saúde que os demais do passado, criando-se um paradigma para a aposentadoria. Não será mais associada a aposentadoria à imagem de um velho, disfuncional ou próximo a morte. O que pode acarretar até em um aumento do limiar do envelhecimento funcional da população.

Por algum tempo, porém, a saída do mundo do trabalho e a entrada para a aposentadoria ainda continuará a ser uma marca relevante na vida das pessoas, porque há grandes implicações na organização temporal da vida e na autoimagem. Assim, reorganizar a vida neste contexto envolve questionamentos, reflexões e sobretudo enfrentamentos. E essa adaptação a um novo estilo de vida desencadeado pela transição para a aposentadoria pode criar uma certa contradição: por um lado desejada, por outro, temida (Fontoura; Doll; Oliveira, 2015), pois a aposentadoria pode levar a uma redução no senso de propósito e sentido de vida, que muitas vezes são associados ao trabalho.

Os recursos de enfrentamento para lidar com a aposentadoria são particulares de cada sujeito, e dependerá muito do funcionamento psíquico de cada um, mas também da relação construída com seu trabalho. Há pessoas que se adaptam resignificando essa nova fase tornando um momento de aproveitamento, e por outro lado há pessoas que não lidam muito bem podendo até provocar adoecimento. Estudos mostram que o afastamento do trabalho e da rotina pode gerar quadros ansiosos e depressivos, especialmente na ausência de um planejamento antecipado. Como o exemplo da pesquisa de Bocchi (2023), do Instituto de Assuntos Econômicos, no Reino Unido, onde apontou que a aposentadoria pode elevar em 40% as chances de desenvolver depressão e aumentar em 60% a incidência de problemas físicos.

É importante ressaltar que não há estudos diretos de causalidade entre depressão e aposentadoria. Entretanto, sabe-se que a aposentadoria traz consigo quebras nas relações sociais, na atividade física e cognitiva dos idosos, o que pode contribuir para desencadear quadros de adoecimentos psíquicos e físicos. Sua desvinculação do trabalho – que representa ou representou um papel regulador na organização de sua vida – pode trazer a rotulação agora de uma pessoa improdutiva, incapaz e indigna de conquistar novas oportunidades no mercado de trabalho e na vida (Silva *et al.*, 2018). Natural nesse contexto que para alguns aposentados, a velhice se assemelhe a uma espécie de sentimento de “final da vida”, ou sinônimo de “esperar a morte”.

Tais fatores mencionados colaboram para uma baixa autoestima, sensação de estagnação, improdutividade, e sobretudo, sedentarismo. O aumento da reclusão social na aposentadoria pode restringir atividades físicas, prejudicando a mobilidade e saúde do aposentado, potencializando o processo de envelhecimento e aumenta a incidência de doenças crônicas (Silva *et al.*, 2022). Corroborando com tal pressuposto, Boing (2011) em seus estudos sobre associação entre depressão e sedentarismo, demonstra evidências quanto ao efeito protetor da saúde pela atividade física.

Isto posto, conclui-se que é preciso então estar em constante atividade física e mental, para a manutenção da saúde como um todo. Assim como os músculos do corpo, o cérebro se não exercitado vai perdendo sua funcionalidade e excelência. As funções cognitivas superiores precisam ser continuamente estimuladas a fim de evitar ou retardar debilidades. Konflanz, Costa e Mendes (2017), salientam que no envelhecimento se você está sempre aprendendo coisas novas e estimulando a atividade cerebral, mesmo que ocorra pequenas perdas, a neuroplasticidade vai compensando essas perdas, e vai melhorando a capacidade de raciocínio.

Do ponto de vista psicossocial, em geral, a aposentadoria é vista como o ponto de partida para a velhice. O processo de envelhecer, em si, pode desencadear diversos fatores emocionais e existenciais, por estar vinculada a fragilidade, perda gradual da autonomia e quebras das relações sociais. Schultz e Schultz (2015) abordam a teoria de Erik Homburger Erikson sobre os estágios do desenvolvimento humano, afirmando que em cada fase do desenvolvimento humano há uma crise ou momento decisivo subjetivo, que necessita de alguma mudança em nosso comportamento ou em nossa personalidade. É como se no momento da velhice a pessoa fosse convidada a se (re) conhecer. Dessa maneira, as pessoas podem responder à crise de maneira negativa ou positiva, desencadeando inúmeros tipos de sentimentos e emoções.

Ainda nesta perspectiva da teoria de Erikson, a fase final do desenvolvimento psicossocial, a maturidade e a velhice, são um período em que examinamos a nossa vida e

refletimos sobre ela, fazendo uma espécie de avaliação final. Tudo aquilo que fizemos ou deixamos de fazer pode causar sentimentos de realização e satisfação ou, em um oposto extremo, sentimento de frustração, aborrecimento, arrependimento ou desespero. É comum que na velhice os sentimentos de desespero, sensação de estagnação e a ausência de propósito sejam mais intensos. Muitas vezes fisicamente limitada e confrontada com a finitude da vida, a pessoa idosa se encontra lutando para aceitar a inalterabilidade do passado e a inconciliabilidade do futuro (Erikson; Kivnick, 1986).

Além das questões mencionadas, o fator social da estigmatização da velhice também pode aumentar o sofrimento dessa etapa do ciclo vital, visto que em nossa cultura ocidental a pessoa idosa não é valorizada, tornando esta etapa um tempo ainda mais difícil para ela e para os demais membros da comunidade (Lima; Coelho; Günther, 2011).

A identidade particular se constrói também pelo conjunto de representações sociais, ideias e sentimentos coletivos. E a representação social da velhice quase sempre denota uma referência negativa, vinculada a debilidade, vulnerabilidade, improdutividade e falta de autonomia, intensificando assim o peso da pressão social. Isto pode fazer eclodir no sujeito uma representação negativa de si mesmo. Por consequência, pode-se supor que uma representação negativa da velhice atinge certas dimensões da identidade pessoal, tais como a dimensão valor, autonomia e poder. Ademais, as distinções de gênero, geração, classe social, grupos e contextos específicos também contribuem para elaborar a representação da identidade individual e coletiva de ser velho (Silva; Cabral, 2017).

Portanto, fica evidente que esta etapa da vida é bastante significativa para o sujeito, mas também muito particular, subjetiva. Desfrutar de uma velhice saudável, com envolvimento e motivação, dependerá de elementos intrínsecos à história pessoal e do suporte social da pessoa idosa, além de suas condições físicas. Salienta-se, sobretudo, a importância de, ao longo da vida, o sujeito planejar antecipadamente seu futuro como uma forma de preparação para os anos que virão e desfrutar do processo de envelhecimento da melhor forma possível (Lima; Coelho; Günther, 2011). A Psicologia pode contribuir bastante nesse processo de enfrentamento bem-sucedido da transição para a aposentadoria e velhice.

5 POR UMA TRANSIÇÃO BEM-SUCEDIDA

À vista de tudo o que foi discutido, entende-se como a aposentadoria é o contraponto do trabalho. Nele, o sujeito se sente produtivo, útil, com uma rede social fortalecida pelo trabalho

e com maiores oportunidades de interação social, mas com pouco tempo para desfrutar disso. Já na aposentadoria, o sujeito tem liberdade de tempo, porém tem sua rede social diminuída, e desfruta muitas vezes de sentimentos de inutilidade e improdutividade (Roxo; Silva, 2018).

Sobressai-se a importância de discutir sobre a transição para a aposentadoria, sobretudo em razão do aumento da expectativa de vida, já que os futuros aposentados terão um horizonte de possibilidade de vida por mais 20 ou 30 anos (Soares; Costa, 2011). É salientado como o trabalho pode ocupar um papel central na vida do sujeito, interferindo em sua identidade e bem-estar, quando ele acaba, pode haver uma redução do senso de propósito de vida e com isso sentimentos de inutilidade e desamparo, contribuindo para uma baixa autoestima nessa etapa.

Salientado por França e Vaughan (2008), apesar de ser uma conquista se aposentar depois de longos anos de dedicação ao trabalho, em uma sociedade que valoriza as atividades laborais, a etapa da aposentadoria nem sempre é vivenciado de maneira positiva, podendo também gerar comportamentos e consequências negativas. Assim, alguns fatores e formas de enfrentamento podem contribuir para uma transição bem-sucedida para a aposentadoria.

Durante toda a vida, os seres humanos se deparam com inúmeras mudanças e necessitam se adaptar a elas. E na velhice, não seria diferente. Tanto pelas mudanças biológicas e psicológicas intrínsecas à essa fase, quanto pela própria chegada da aposentadoria, que representa um marco, sobretudo social, na vida do sujeito. E essa passagem pode se intensificar dependendo da maneira como esse sujeito lidou com seu trabalho, qual papel ocupara em sua vida.

Portanto, a perda da identidade profissional e falta de um novo significado e atividade ao espaço que agora não é mais preenchido pela carga horária do trabalho, podem provocar uma sensação de vazio no sujeito. Assim, a participação em novos desafios e projetos contribui para reascender a motivação e a força psicossocial da sensação de competência na velhice (Lima, Coelho; Günther, 2011). Como por exemplo, aprender um novo idioma, dedicar-se ao turismo, aprender a tocar um instrumento, inserir-se no mundo dos esportes, jardinagem, trabalhos voluntários, ler livros, artesanato, iniciar um curso de graduação que sempre esteve em seu desejo... podem ser formas valiosas de aproveitar o tempo ocioso agora tão presente.

Campos e Coelho (2011) apontam que grupos de convivência podem melhorar a qualidade de vida do idoso. Porque além de permitir adquirir novos conhecimentos, também oferecem e fortificam as redes sociais, já que o relacionamento com iguais tem efeito terapêutico e promove bem-estar no idoso de maneira a atender às suas necessidades afetivas.

A Psicologia também pode contribuir de forma significativa no auxílio para a passagem dessa nova etapa de vida, com a psicoterapia. Tanto para a superação de sintomas depressivos

passíveis de acontecer, visto o contexto, quanto na aceitação da passagem do tempo cronológico, que reflete no corpo e no psiquismo. Inclusive pelo fato da aposentadoria poder ser vista como um processo de luto, criando no sujeito a necessidade de elaboração e construção de novos sentidos para a vida (Hoffmann; Zille, 2017), amparando a reestruturação de sua identidade enquanto aposentado.

Sobre a psicoterapia na velhice, os resultados do estudo de Brasil *et al.* (2013) ressaltaram que esta é reconhecida como uma das maneiras de promover a saúde para o idoso e de favorecer um presente e um futuro mais criativos, uma vida mais satisfatória ao sujeito, bem como respostas sobre vários aspectos do processo de envelhecimento e da velhice em si.

Além das questões e mudanças já mencionadas, que interferem na perspectiva sobre a chegada da própria velhice e aposentadoria, como as mudanças corporais, sociais e psicológicas, a questão econômica também é alvo de preocupações e ansiedade em muitos idosos, pois pode ocorrer uma diminuição da qualidade de vida. Sendo comum que na velhice os gastos com saúde aumentam, atenuando a insegurança e preocupação financeira. Sobretudo por muitos aposentados recebem apenas o suficiente para sobreviver e esta situação se agrava na medida em que os proventos nem sempre acompanham a evolução do salário-mínimo ou dos níveis de inflação (França *et.al.*, 2012).

Por esse motivo, é de extrema importância que o sujeito antecipe e planeje seu futuro como uma forma de preparação para os anos que virão, principalmente se tratando da aposentadoria. Uma vez que sua chegada pode causar uma diminuição na renda do sujeito, tendo um impacto negativo em seu bem-estar e suas chances de manter um estilo de vida confortável, o que pode repercutir na saúde como um todo, diminuindo-a, dado que o estresse é grande predispor de declínio da saúde.

À vista disso, Menezes e França (2012) demonstraram que planejar com antecedência também é requisito fundamental para uma aposentadoria bem-sucedida, pois, além de promover atitudes positivas, aumenta a satisfação com a aposentadoria: a autonomia, reconhecimentos de direitos, segurança, dignidade, bem-estar e saúde; em comparação aos que não se planejaram.

Logo, assumir a nova condição de aposentado sem se preparar aumenta os riscos de impactos nos planos de vida pessoal e no reposicionamento da estrutura social. Sob esse ponto de vista, Vilela *et al.*, (2021) afirmam que o planejamento financeiro para a aposentadoria deve começar desde cedo.

A mesma autora e seus colaboradores ainda sustentam que aqui no Brasil não existe o hábito de poupar ou se planejar para a aposentadoria, por diversos fatores culturais. Começando pela falta de informação, onde é pouco ou nunca discutido sobre a importância de se planejar

antecipadamente para viver uma aposentadoria de forma mais confortável. Por isso, se faz relevante a educação financeira desde as escolas e para todos os cidadãos, como forma de conscientização e preparação para um futuro bem-sucedido.

Outro ponto interessante, são os Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA). Geralmente são Programas gratuitos oferecidos pelos Governos dos Estados do Brasil, mas algumas organizações privadas promovem para seus funcionários anos antes de se aposentar, mais especificamente 5 anos antes da aposentadoria, para o assunto começar a ser inserido entre os trabalhadores como forma de prepará-los. E quanto mais cedo se discute e reflete sobre o assunto, mais proveitoso e confortável pode ser o futuro. Ademais, a preparação para a aposentadoria e a reflexão sobre a transição e a vida pós trabalho pode fazer com que a ansiedade diminua diante do tema (Roxo; Silva, 2018).

Em virtude de tudo o que foi dito e visto como o rápido envelhecimento populacional no Brasil trouxe diversos desafios, um deles é a necessidade de preparar os trabalhadores mais velhos para a transição do trabalho para a aposentadoria o quanto antes, indo de encontro com nossa cultura que não costuma falar sobre futuro. Sobretudo, ao ter sido ressaltado como a aposentadoria é um momento delicado, recheado de nuances e desafios pessoais, culturais e sociais.

O que se faz pensar sobre a necessidade dos Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA) serem implementação obrigatória em todos os Estados do Brasil, tanto pelas empresas privadas quanto instituições públicas, favorecendo a todos os trabalhadores, futuros aposentados. Bem como a disseminação da reflexão sobre a temática em meios de comunicação como forma de chegar na população e ser discutido, visto que o trabalho é um fato social e a aposentadoria é inerente a ele. E pouco se fala sobre.

Isto posto, fica evidente a falta de ações profiláticas em detrimento do bem-estar e qualidade de vida do trabalhador futuro aposentado, principalmente do ponto de vista psicológico. Não há assistência ou amparo na preparação acerca do assunto, e as poucas iniciativas existentes são esparsas e dão conta de uma parcela muito pequena de trabalhadores beneficiados, tornando pouco efetivo. E a Psicologia tem um papel importante na promoção de saúde e compromisso social, não só quando já há um problema instalado.

Visto tudo o que foi exposto, fica notório que a aposentadoria é caracterizada como uma fase de perdas e ganhos. E como que a qualidade de vida do aposentado está relacionada com o planejamento da aposentadoria e com a satisfação em relação à saúde, às relações sociais, ao lazer e aos recursos financeiros do sujeito. E que por isso não há uma forma consensual de lidar, variando muito de sujeito para sujeito, pois depende de fatores subjetivos e rede de apoio.

E é sabido que toda adaptação à uma nova condição é complexa, abrangendo diversos fatores sociais, psicológicos e orgânicos. Todavia, a aposentadoria não deve ser vista apenas sob uma perspectiva negativa, ruim. Ela também pode ser vista como uma oportunidade para os sujeitos explorarem seus interesses e passatempos e se dedicando a atividades que antes não tinham tempo para fazer. Essa nova fase da vida pode representar um tempo para o autocuidado, descanso e busca por felicidade.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo destacou a complexidade e os desafios psicológicos inerentes à transição para a aposentadoria. Foi evidenciado que o trabalho, além de ser uma fonte de sustento, desempenha um papel crucial na formação da identidade e no bem-estar psicológico dos indivíduos. A aposentadoria, portanto, não é apenas uma mudança no status profissional, mas também um evento significativo na vida pessoal, afetando a autoestima, o senso de propósito e a integração social.

Observou-se que, embora a aposentadoria possa levar a sentimentos como o de perda, inutilidade e improdutividade, ela também oferece oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social, podendo ser também um período proveitoso. Entretanto, ressalta-se a importância do planejamento prévio e de estratégias de adaptação para enfrentar essa nova fase da vida. A pesquisa sugere que intervenções psicológicas podem ser essenciais para auxiliar os indivíduos a navegarem por essa transição, promovendo um envelhecimento ativo e saudável. Além disso, enfatiza-se a necessidade de uma maior conscientização social sobre os desafios da aposentadoria, incentivando uma visão mais positiva e proativa desse período. Em suma, a aposentadoria, apesar de seus desafios, pode ser uma fase de renovação e descoberta, marcando o início de um capítulo significativo na jornada de vida do sujeito.

7 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. M. O conceito de Trabalho nos Clássicos da Sociologia. **Espaço Livre**, Goiás, v. 10, n. 20, p. 1-14, dez. 2015. Disponível em: <<https://www.semanticscholar.org/paper/O->

Conceito-de-Trabalho-nos-CI% C3% A1ssicos-da-Sociologia-Almeida/5c76e420cc1b5064962f729c403630907f2b6a88>. Acesso em: 20 out. 2023.

BLANCH, J. M.; CANTERA, L.M. (2008) Subjetivación Del Trabajo em el capitalismo flexible. In A.M. Mendes (Org). **Trabalho e saúde. O sujeito entre a emancipação e a servidão** (pp. 89-101). Curitiba: Juruá.

BOCCHI NETO, H. **Chances de ter depressão após a aposentadoria é de 40%, confirma estudo**. 2023. Disponível em: <<https://www.revive.com.br/blog/hilario-bocchi-neto/chances-de-ter-depressao-apos-a-aposentadoria-e-de-40-confirma-estudo/>>. Acesso em: 31 ago. 2023.

BOCK, A. M. B; FURTADO, O; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2001. 492 p.

BOING, A. F. Métodos e aspectos operacionais de um estudo epidemiológico e de avaliação da Rede Cegonha. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 1-31, 2021. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/G5qtchSQ8CNbHXBnvtMrSFs/>> Acesso em: 01 set. 2023.

CABRAL, B. E. S. L; SILVA, K. R. Imagens de si, imagens do outro: construção de identidades e alteridade entre idosos. **A Representação Social na Construção da Velhice**, [S.L.], p. 61-87, 2017. EDITUS. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/qrbn3/pdf/d-9788574554860-04.pdf>> Acesso em: 31 ago. 2023

CATÃO, M. F. **Projeto de vida em construção: na exclusão/inserção social**. João Pessoa: Universitária – UFPB, 2001.

DURKHEIM, E. **As Regras do Método Sociológico**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

FRANÇA, L. H. de F. P. *et al.* Planejamento para aposentadoria. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 733-745, 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838800012.pdf>> Acesso em: 05 set. 2023.

FREUD, S. **O mal-estar na civilização**. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

FONTOURA, D. S; DOLL, J; OLIVEIRA, S. N. O Desafio de Aposentar-se no Mundo Contemporâneo. **Educação & Realidade**, [S.L.], v. 40, n. 1, p. 53-79, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/edreal/a/CrTgkVbHq6pvzfVrtCw467c/?format=pdf>> Acesso em: 10 set. 2023.

HANSEN, G. Trabalho, identidade e existência globalizada no terceiro milênio. **Confluências**, Niterói, p. 268-283, 03 jul. 2021. Disponível em: <<https://periodicos.uff.br/confluencias/article/view/50623>> Acesso em: 20 ago. 2023.

HOFFMANN, C. D; ZILLE, L. P. Centralidade do Trabalho, Aposentadoria e seus Desdobramentos Biopsicossociais. **Reuna**, Belo Horizonte, v. 22, n. 1, p. 83-102, 31 mar. 2017. ANPAD. Disponível em: <<https://revistas.una.br/reuna/article/view/878>> Acesso em: 31 ago. 2023.

KONFLANZ, F; COSTA, K; MENDES, T. A NEUROPSICOLOGIA DO ENVELHECER: as faltas e falhas do cérebro e do processo cognitivo que podem surgir na velhice.

Psicologia.Pt, [S.I], p. 1-6, 2017. Disponível em:

<https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?a-neuropsicologia-do-envelhecer-as-faltas-e-falhas-do-cerebro-e-do-processo-cognitivo-que-podem-surgir-na-velhice&codigo=A1103&area=d2> Acesso em: 01 nov. 2023.

LIMA, P. M. R; COELHO, V. L. D; GÜNTHER, I. A. Envolvimento vital: um desafio da velhice. **Geriatrics & Gerontologia**, Goiânia, v. 4, n. 5, p. 261-268, 30 dez. 2011. Disponível em: < <https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/90f56632-688b-4cf7-881d-b3179a47f32a/content>> Acesso em: 01 set. 2023.

MENEZES, G. S; FRANCA, L. H. Preditores da decisão da aposentadoria por servidores públicos federais. **Rev. Psicol., Organ. Trab.** [online]. 2012, vol.12, n.3, pp. 315-328. ISSN 1984-6657. Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300006> Acesso em: 11 nov. 2023.

Ministério da Saúde. Dia Nacional da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/#:~:text=Em%201.947%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,apenas%20a%20aus%C3%A4ncia%20de%20doen%C3%A7a%E2%80%9D..>

Acesso em: 10 out.2023.

MORAES, E. N; MORAES, F. L; LIMA, S. P. P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Med Minas Gerais**, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 67-73, 10 fev. 2010.

Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-545248>> Acesso em: 01 nov. 2023.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL (Brasília) (org.). **Em 2050, idosos serão dois bilhões de pessoas ou 20% de toda a população mundial, diz ONU**. 2014. Disponível em:

<https://brasil.un.org/pt-br/67772-em-2050-idosos-ser%C3%A3o-dois-bilh%C3%B5es-de-pessoas-ou-20-de-toda-popula%C3%A7%C3%A3o-mundial-diz-onu>. Acesso em: 31 ago. 2023.

PAOLINI, K. S. Desafios da inclusão do idoso no mercado de trabalho. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 177-182, dez. 2015. EDITORA SCIENTIFIC.

Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1834>> Acesso em: 01 nov. 2023.

PIRES, V; FARIAS, G. O; BATISTA, P. M. F. Construção da identidade profissional docente de estagiários em educação física. **Educación Física y Ciencia**, [S.L.], v. 21, n. 4, p. 1-11, 20 dez. 2019. Universidad Nacional de La Plata. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/mov/a/xrvsCDCmTL9WPnW6BCN8H3f/?format=html>> Acesso em: 31 ago. 2023.

ROXO, S. R; SILVA, P. C. **Planejamento da aposentadoria com qualidade de vida**. 2018. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Ibgem, [S.I], 2018. Disponível em:

<https://www.ftec.com.br/static/media/uploads/comunicacao_-_silvio_ronaldo_roxo.pdf> Acesso em: 06 set. 2023

SILVA, I. G. P; *et al.* Factors associated with quality of life in retirement: a systematic review. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, [S.L.], v. 20, n. 04, p. 676-684, 2022. EDITORA SCIENTIFIC. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101432/>> Acesso em: 04 set. 2023.

SILVA, M. M; *et al.* Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Psicologia da Imed**, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 119-136, 11 dez. 2018. Complexo de Ensino Superior Meridional S.A. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200009> Acesso em: 10 ago. 2023.

SOARES, D. H. P.; COSTA, A. B. **Aposentação**: aposentadoria para ação. [S.I]: Vetor, 2011. 264 p.

SOARES, J. S. Fundamentos Filosóficos e Psicológicos Para a Ideia de Trabalho. **Ciênc. Human. Educ**, Londrina, v. 12, n. 2, p. 23-33, out. 2011. Disponível em: <<https://revistaensinoeducacao.pgsskroton.com.br/article/view/765>> Acesso em: 01 out. 2023

VILELA, B. B. **A educação financeira e sua influência no planejamento para a aposentadoria**. 2021. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Ciências Econômicas, Universidade São Judas, São Paulo, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/18471/1/A%20EDUCA%C3%87%C3%83O%20FINANCEIRA%20E%20SUA%20INFLU%C3%8ANCIA%20NO%20PLANEJAMENTO%20PARA%20A%20APOSENTADORIA%20Runa.pdf>> Acesso em: 10 nov. 2023.