

APOSENTADORIA, SUAS PERSPECTIVAS E AS REPERCUSSÕES DA PANDEMIA

[\[ver artigo online\]](#)

Aniéli Pires¹
Carla Goergen²

RESUMO

O trabalho pode ser considerado algo central na vida das pessoas, formando assim a identidade dos sujeitos. Tudo se organiza em torno desta função e com a chegada da aposentadoria, causa-se um rompimento de toda essa estrutura. A aposentadoria é um termo que se atribui ao afastamento remunerado que o trabalhador faz de suas atividades, isso quando já se cumpriu os determinados requisitos estabelecidos. Podendo ser vivenciado como uma dualidade de sentimentos, como uma liberdade, sendo assim um descanso merecido ou como um momento de instabilidade, tanto em relação à saúde física, emocional e financeiro e outras particularidades analisadas no contexto da pandemia. A pesquisa é descritiva, baseada em um método quantitativo e qualitativo, que possibilita analisar o entendimento dos sujeitos envolvidos com esta temática. O objetivo é analisar e verificar as perspectivas sobre o fenômeno da aposentadoria, observando aspectos e variáveis que podem facilitar ou dificultar o bem-estar das pessoas nessa transição.

Palavras-chave: aposentadoria, trabalho, sentimentos, pandemia

RETIREMENT, ITS PERSPECTIVES AND THE REPERCUSSIONS OFF THE PANDEMIC

ABSTRACT

Work can be considered as something central in people's lives, thus forming their identity. Everything organises around this function and with the retirement arrival comes the disruption of this structure. Retirement is a term that is attributed to the paid leave that the worker does from his activities, when certain requirements are met. It can be experienced as a duality of feelings, as freedom, thus being a well-deserved rest or as a moment of instability, both in relation to physical, emotional and financial health, and other particularities analysed in the pandemic context. The research is descriptive, based on the qualitative and quantitative method, which allows to analyse the understanding of the subjects involved with this theme. The aim is to analyse and verify the perspectives about the retirement phenomenon, observing aspects and variables that can facilitate or hinder people's well-being in this transition.

Key-words: retirement, work, feelings, pandemic

1 Acadêmica de Psicologia pela Universidade de Passo Fundo (UPF), Rio Grande do Sul. E-mail: piresanieli2@gmail.com

2 Professora Orientadora do Curso de Psicologia da Universidade de Passo Fundo (UPF), Mestra em Administração, Rio Grande do Sul. E-mail: carlagoergen@upf.br



1. INTRODUÇÃO

Na atualidade, o trabalho tem uma posição essencial para a identidade do sujeito, sendo determinante para autoestima, inserção e reconhecimento social, refletindo atitudes, valores e posições políticas individuais. É natural que toda a estrutura de vida se organize em torno disso. (BENDASSOLLI & GONDIM *et al.*, 2014).

O trabalho é considerado algo central na vida dos sujeitos, ainda mais com o crescimento da expectativa de vida, sendo um mediador dos ciclos da existência dos trabalhadores. E algo que é considerado de extrema importância nesse contexto é o processo de aposentadoria. Ou seja, a aposentadoria fez-se, nos últimos anos, um tema de grande relevância no estudo do planejamento de carreira. (BRESSAN, *et al.*, 2012).

Apresentaram-se evidências do alto impacto da pandemia na saúde e renda dos sujeitos com mais de 60 anos, às mudanças no trabalho dos idosos durante a pandemia impactou tanto homens quanto mulheres, alguns se encontravam trabalhando ainda. Como essa faixa etária é aproximada da aposentadoria muitos tiveram que interromper seus laços empregatícios sem nenhum preparo sequer, atingindo a parte financeira e o bem-estar, ou seja, trazendo sentimentos de solidão e tristeza por conta do isolamento, questões socioeconômicas e pela pressão de serem um grupo de alto risco.

Assim este estudo, tende a contribuir na reflexão do fenômeno psicossocial da aposentadoria sob perspectivas, delas um enfoque no desejo do trabalhador, quando seja possível e outra nos momentos em que não existe esse desejo, surgindo assim uma dificuldade no desligamento desse sujeito, sob o ponto de vista psicológico, social e fazendo um comparativo com o grande impacto da pandemia COVID-19.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral:

Reconhecer os principais aspectos da aposentadoria

2.2. Objetivos específicos:

- Verificar as principais angústias pré-aposentadoria;
- Discutir particularidades sobre a preparação para a aposentadoria;
- Identificar o papel do psicólogo nas organizações de trabalho;

- Analisar o impacto da pandemia na aposentadoria.

3. DESENVOLVIMENTO

No ponto de vista etimológico, a palavra “aposentadoria” carrega em si a dualidade de significados deste fenômeno. Assim por um lado, aposentadoria remete-se a alegria e a liberdade, e por outro, remete a retirar-se ou recolher-se aos aposentos, ao espaço de não trabalho, podendo ser frequentemente associada ao abandono, inatividade e finitude (LEANDRO-FRANÇA, et al, 2016).

Em 1974 foi criado o Ministério da Previdência e Assistência Social, que estabelece a previdência como o seguro social garantido ao trabalhador, substituindo assim sua renda quando se perde a capacidade de trabalhar, por seguintes situações: doença, invalidez, desemprego, morte, maternidade, reclusão ou idade avançada.

Com foco nesse estudo, a aposentadoria é a fase da vida caracterizada pela desvinculação de atividades de trabalho, como compromissos assíduos ou rotina fixa. Esse momento pode variar da escolha do trabalhador, ou seja, do desejo de aposentar-se, o que muitas vezes, é um anseio que se queira o quão imediato seja possível, e a outra variável é quando não existe a vontade de aposentar-se, o propósito é postergar o desligamento tanto quanto for permitido e conveniente. E tais possibilidades implicam para o exercício do psicólogo profissional nas organizações. (FRANÇA, et al., 2013)

A aposentadoria, de acordo com Zanelli (2015), não deve ser vista como uma fase de não trabalho e sim como uma etapa diferenciada da carreira. É um processo extenso que concretiza o rompimento dos vínculos empregatícios, é caracterizado como um processo longitudinal. Pode-se interpretar de duas formas, a maneira positiva e a negativa. A maneira positiva que de forma geral, remete a noção de uma conquista e recompensa do trabalhador, ao mesmo tempo podendo ser considerada uma liberdade de gerenciar a própria vida, moldando sua rotina como preferir, dando mais investimento em atividades pessoais, sociais e familiares. E a maneira negativa, vinculada a problemas financeiros, perda de status social, a perda do grupo de amigos desse círculo, sensação de inutilidade ou desocupação, entre outras situações. Também podemos citar que com a expectativa negativa desse evento surgem sentimentos de ansiedade, incertezas e inquietações sobre o futuro.

Ainda pode-se identificar momentos distintos que antecedem a aposentadoria a fase remota, onde indivíduo reconhece a aposentadoria como um evento distante e, geralmente, a enxerga de maneira positiva; e a fase aproximada, quando o sujeito já é capaz de identificar uma data provável de sua aposentadoria e começa a entrar em contato com a expectativa de desligamento do emprego e das situações sociais que o envolvem. (MAGALHÃES, et al., 2004).

É a partir do trabalho e da forma como ele é organizado que o sujeito consegue atender as necessidades e demandas sociais, todo cotidiano é estabelecido a partir disso, em diferentes contextos, culturas, diversas naturezas e fases da vida. Dessa forma cada indivíduo vai formando um papel na sociedade e atendendo as suas próprias necessidades a partir dele. O consumismo pode ser uma cultura que traz consigo um desafio para a pessoa que está entrando na aposentadoria, pois vários contextos podem exercer uma carga no quesito financeiro, transformando-se em um momento de crise, assim havendo a necessidade de um planejamento. (CASTELLS, 1999).

De acordo com Alvarenga (2009), a aposentadoria pode ser relacionada também com o processo do envelhecimento, pois está diretamente ligada ao maior número de trabalhadores em processo de aposentadoria, sendo que essa fase da vida é caracterizada por processos de perdas físicas, mentais, cognitivas e sociais, o que traz vulnerabilidades, além de toda alteração do cotidiano. Então percebe-se que é fundamental pensar em ações para o pré-aposentado no contexto que impeçam sentimentos negativos, evitando que a falta de reflexão faça com que a aposentadoria seja vivida sobre um olhar do adoecimento e inutilidade. Com apoio profissional, como de uma equipe multiprofissional, pode se propor projetos que contribuam para a promoção da qualidade de vida do trabalhador.

Ao ingressar no mundo do trabalho, grande parte da população cria grandes projetos, planos familiares, ideias de um futuro incluindo conquistas, como comprar uma casa, crescimento profissionalmente, entre outros. Tais desejos podem se concretizar ou não. Ao se aposentar os sujeitos vão se identificando com o que passou, pois normalmente muitos planos vão se realizando desde a juventude. Por conta disso, quando chega a aposentadoria torna-se mais difícil idealizar o futuro, assim surgindo sentimentos de abandono e de ruptura com o que era vivido, pois para a grande maioria, o ambiente de trabalho é um verdadeiro lar. (RODRIGUES, 2005)

Quando se completa esse ciclo da aposentadoria que envolve o passado, o presente e o futuro, é possível identificar novos interesses como projetos de vida, tais para se desenvolver outros hobbies da preferência, passar mais tempo cuidando de si e do próprio lar, ter mais momentos família e amigos. (FRANÇA, 2009). Diante desse olhar, segundo Rodrigues (2005), cada vez se faz mais presente a importância de um programa que preste apoio nas empresas e depois lugares empregatícios, voltados tanto para a retenção do trabalhador mais velho no mercado quanto para o apoio a sua aposentadoria, conforme cada caso, visto que, todas as formas de emprego devem ter condições para assegurar um futuro digno para os trabalhadores.

Ainda de acordo com França (2009), os trabalhadores devem ter a oportunidade de planejar o seu futuro, de se sentirem motivados, independentes e socialmente participantes. A preparação para a aposentadoria é um recurso a ser inserido em um projeto de vida, e os próprios estabelecem as prioridades, de acordo com os seus interesses. Pode-se construir algumas opções de projeto de vida na aposentadoria, ou seja, abrir o olhar dos trabalhadores para uma nova fase, onde se tem novas oportunidades de lazer, maneiras de obter um melhor relacionamento afetivo, familiar e social, apropriar seus desejos, possibilidades em busca de uma autoestima.

Segundo Zanelli e Silva (1996), quando se aproxima da aposentadoria alguns sentimentos se misturam e podem se confundir, por que com a possibilidade de parar de trabalhar há um choque com o medo, tédio, da solidão, da instabilidade financeira e de doenças. Em decorrência a todas essas situações, os indivíduos se deparam nessa fase de transição, podendo enfrentar essa ruptura com o trabalho formal de uma maneira saudável e outros em decorrência de não saberem lidar com as mudanças dessa nova etapa da vida, podem adoecer.

Ainda para Zanelli e Silva (1996), essas mudanças que ocorre na aposentadoria podem ser facilitadas, quando se promovem situações e vivências grupais dentro do contexto organizacional, enquanto a pessoa ainda possui seu papel profissional e executa as atividades de seu trabalho, pois o rompimento brusco e repentino da rotina parece potencializar o início dos desajustes nas várias esferas da vida pessoal.

Por fim fica claro que a fase da aposentadoria é um momento específico para a pessoa lidar com seu mundo interior, em um momento cheio de reflexões, com um olhar para suas variedades de realizações, cheias de sabedorias construídas ao longo das experiências da vida, ano após ano. (SCHNEIDER, 2008). Pelo motivo do trabalho ser tão central na vida dos sujeitos tem a necessidade de que possua qualidade de vida e bem-estar, porém quando o trabalho não

vai bem ou com a perda de emprego e até mesmo quando se perde a possibilidade de trabalhar surgem incertezas e com isso justificasse a inserção do psicólogo nas organizações. (CASTELLS, 1999).

Segundo o ator Campos (2011) percebe-se que o espaço do psicólogo nas organizações é muito amplo e varia de acordo com cada ambiente, revezando entre explorar, analisar e compreender o funcionamento das inúmeras dimensões que caracterizam as condutas das pessoas, tanto individual, quanto grupal, tudo isso desde o recrutamento, transcorrendo na gestão de conflitos, plano de carreira, progresso profissional, demissões e até no encerramento de carreira, neste caso a aposentadoria. O propósito é obter uma gestão de forma adequada, prestando suporte ao RH e às lideranças para manter os funcionários sempre satisfeitos e empenhados em gerar ótimos resultados. Ou seja, criando estratégias e métodos que possam promover e estabelecer um ambiente de qualidade de vida e bem-estar, motivando assim uma boa produtividade e crescimento no recinto. Ainda em relação às organizações:

A psicologia organizacional, emerge das interações entre comportamento no trabalho e a organização. Seu interesse central é entender e lidar com os processos psicossociais que caracterizam as organizações de trabalho como conjuntos de pessoas cujas ações precisam ser coordenadas a fim de atingir metas e objetivos que definem a missão de uma organização (ZANELLI, 2014)

Neste aspecto, o psicólogo, em seu exercício profissional, auxilia na promoção do autoconhecimento e dos próprios cuidados, do reconhecimento de potencialidades e limitações, na prevenção de possíveis conflitos e, em especial, no apoio para que os aposentados se preparem e planejem seu futuro. (RODRIGUES, 2005).

Algumas pesquisas comprovam a incerteza e a ansiedade que cercam o fenômeno da aposentadoria de acordo com Zanelli (2012), como o impacto na dinâmica familiar dos trabalhadores e as alterações relacionadas à aposentadoria. Entende-se que pelo sentido de o trabalho ter tanto poder na vida das pessoas, nota-se que falar sobre a aposentadoria possa se tornar um assunto desconfortável, pelas perspectivas o tema pode ser associado com um status de inatividade ou como algo relacionado à recompensa. Mas a verdade é que poucos se preparam para esta mudança e isso transforma-se em algo angustiante.

Pelo fato de o trabalho ocupar um lugar central na vida humana, quando relacionado à aposentadoria traz consigo implicações e muitas mudanças na vida do sujeito. Podendo representar, a perda do lugar no sistema de produção, havendo assim a necessidade de

reorganização no tempo e no lugar de não-trabalho e de reestruturação da identidade. (COSTA, 2009). Seguindo essa linha de pensamento a fase da aposentadoria, vem acompanhada de fatos relacionados a perdas, isso devido ao afastamento de comportamentos habituais, como perdas de poder, reconhecimento, perda da identidade profissional e dos relacionamentos desse meio, tudo isso pode vir acompanhado de muitas frustrações. Neste mesmo raciocínio Zanelli e Silva (1996, p.28) afirmam que:

O rompimento com as relações de trabalho tem impacto indiscutível, ainda que varie de pessoa para pessoa, no contexto global da vida. A aposentadoria implica bem mais que um simples término de carreira. A interrupção das atividades praticadas durante anos, o rompimento dos vínculos e a troca dos horários cotidianos representam imposições de mudança no mundo pessoal e social.

Portanto, a aposentadoria pode se representar por uma mistura de sentimentos, como liberdade, satisfação, ansiedade, medo e infelicidade, entre outros. Para alguns sendo um grande desejo para obter um descanso merecido e para outros surge o desejo de trabalhar após a aposentadoria. Porém o que fica mais evidente é o despreparo para o enfrentamento dessa etapa.

A aposentadoria é aproximadamente na mesma fase da chegada da terceira idade dos sujeitos. Esse momento é marcado por grandes transformações para o indivíduo, como já citado acima algumas vezes. Tudo isso vem acompanhado de muitas mudanças, como afastamento ou perda de pessoas queridas e da autonomia de modo geral.

Algumas pesquisas mostram que em situações de distanciamento e isolamento, formas de mal-estar são comuns, como a sensação de impotência, tédio, solidão, irritabilidade, tristeza e medos diversos, podendo levar a alterações de apetite, sono, conflitos familiares e excessos no consumo de álcool ou drogas ilícitas. Os idosos em especial são identificados como particularmente vulneráveis a alterações emocionais e comportamentais (CEPEDES, 2020).

Esta fase, de acordo com Romero (2021), traz consigo o sentimento de solidão, tornando-se ainda mais forte para quem já passou dos 60 anos. E como as pessoas com mais de 60 anos são consideradas idosas, fazem parte automaticamente do grupo de alto risco de contágio e agravamento dos sintomas da Covid-19, a recomendação é de manter-se afastados do convívio social para evitar a propagação da doença.

A pandemia da COVID-19 foi decretada pela Organização Mundial da Saúde em 11 de março de 2020. Desde as primeiras análises, em vários países mostrou-se que pessoas maiores de 60 anos (idosas) são mais vulneráveis à doença. De acordo com sociólogo Elias (2001),

afirma que envelhecer está relacionado com distanciamento social, invisibilidade, luto e abandono. Essas questões preocupam ainda mais no contexto da chegada da aposentadoria na atual inesperada pandemia da COVID-19.

A questão principal é que a solidão na terceira idade já vinha sendo uma grande dificuldade antes mesmo da pandemia, mas esse problema ganhou uma nova perspectiva, com milhares de idosos interrompendo suas rotinas e atividades sociais para permanecer em casa. Sabe-se que é um grande plano de proteção para os idosos, porém o isolamento pode estar contribuindo para uma condição extremamente estressante. (ROMERO, 2021).

Muitos sujeitos, quando chegam à fase da aposentadoria, o que coincide com a fase da terceira idade, têm o tempo mais livre e costumam frequentar espaços de lazer, de interação social, incluindo passeios e atividades em grupo. O que gerou um grande impacto com a interrupção durante o período de quarentena. Deve-se haver uma maior atenção nos sujeitos que se encontram nessa fase especialmente nesse período da pandemia, onde equipes de saúde, cuidadores, familiares e pessoas do convívio necessitam ficar atentos aos sinais de tristeza aguda que os mesmos possam apresentar. (ROMERO, 2021).

Assim como também manter com todos os cuidados necessários o olhar e apoio de uma equipe multidisciplinar. Focando muito na saúde mental, enquanto esse ambiente estiver tão vulnerável. Outro plano é mantê-los conectados, através de ligações e vídeos chamadas, preservando um pouco que seja suas rotinas diárias. (SCHMIDT, 2020). O confinamento necessário por conta da Covid-19, foi descrito como o “maior experimento psicológico do mundo” que vem gerando sofrimento e desafiando indivíduos e a sociedade, tanto no Brasil quanto em todo o planeta, a promoverem grande impacto na vida mental. (VAN HOOFF, 2020).

4. METODOLOGIA

A pesquisa científica serve para descobrir respostas para questões mediante a aplicação de métodos científicos, esses métodos nem sempre são capazes de gerar respostas absolutamente exatas, dadas suas características e limitações, mas na maioria das vezes são os únicos que podem oferecer resultados satisfatórios e razoavelmente confiáveis, conforme Lakatos e Marconi (2001). Este trabalho busca trazer uma análise sobre dados em relação ao mercado de trabalho com enfoque em uma pesquisa com pessoas aposentadas, juntamente com

o impacto da pandemia, para assim ter uma melhor compreensão do tema. Através da revisão narrativa, na qual haverá a descrição e discussão do tema apresentado.

Afinal, para haver avanço em qualquer área de conhecimento, é necessário que seja feita uma revisão a partir do que já foi publicado, explorando conhecimentos trazidos por outros autores do tema. A pesquisa, se torna então, a busca por estruturação e uma forma de melhor organizar os conhecimentos, com o objetivo de alcançar resultados, com respostas de como seria possível uma melhor preparação para as pessoas que estão se aposentando, ainda mais com o grande impacto da pandemia.

4.1 Delineamento

Trata-se de uma pesquisa descritiva, ou seja, que descreve as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, que envolvem o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática de acordo com Gil (1996). Na presente pesquisa objetiva-se descrever dados captados com pessoas aposentadas de Passo Fundo e região. Como metodologia foi utilizado a pesquisa de modelo qualitativo e quantitativo, que têm por preocupação o ponto de vista do indivíduo: a primeira considera a proximidade do sujeito, por exemplo, por meio da entrevista; na segunda, essa proximidade é medida por meio de materiais e métodos empíricos (KNECHTEL, 2014).

4.2 Instrumentos

Foi utilizado pesquisa online com 17 perguntas descritivas e objetivas. O questionário foi desenvolvido no Google Forms e compartilhado no link nas redes sociais.

4.3 Procedimentos éticos

Todos os procedimentos realizados na pesquisa respeitarão as normativas que constam na Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2013). O sigilo foi assegurado, sendo explicitado que ninguém, além da equipe pesquisadora, terá acesso ao conteúdo das entrevistas, e os nomes e dados de identificação não serão divulgados. Ainda, se houver algum tipo de constrangimento, os participantes podiam recusar-

se a responder a entrevista, podendo escolher não mais participar do estudo, caso assim decidam.

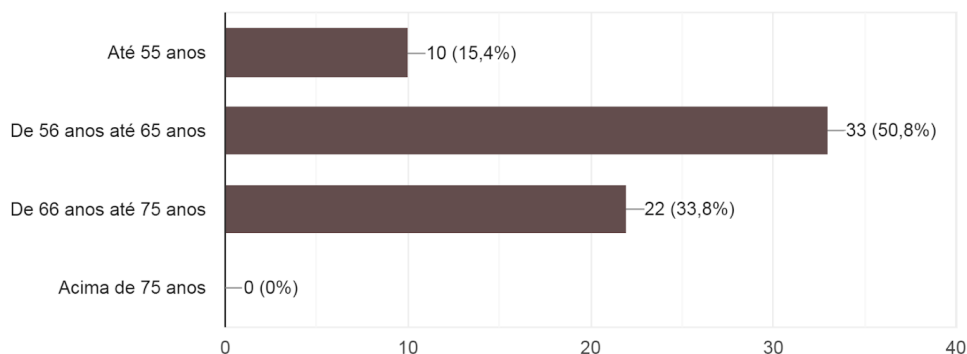
Ademais, antes de iniciar os procedimentos de coleta de dados, foram apresentados de forma clara os objetivos da pesquisa e sua importância para o entendimento do fenômeno da aposentadoria sobre várias perspectivas. O TCLE foi assinado antes de iniciar as respostas das questões.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Esta pesquisa teve como objetivo compreender a dualidade de sentimentos que envolvem o fenômeno da aposentadoria, sendo assim um descanso merecido ou como um momento de dificuldades, tanto em relação à saúde física, emocional e financeira, juntamente com questões no contexto do grande impacto da pandemia COVID-19.

O formulário foi respondido através de uma ferramenta online (Google Forms), sendo divulgado nas redes sociais no período proposto. A participação foi voluntária e de caráter confidencial, no período de março a maio de 2022. Participaram do estudo 65 aposentados, destes 100%, aceitaram participar da pesquisa conforme aceite na primeira etapa do questionário. Investigar as perspectivas da aposentadoria é introduzir-se um campo vasto de emoções e expectativas de difícil definição. A análise foi conduzida com participantes das seguintes faixas etárias, 50,8% de 56 até 65 anos, 33,8% de 66 até 75 anos e 15,4% com até 55 anos. Conforme gráfico abaixo:

Gráfico 1 – Média Idade dos participantes.

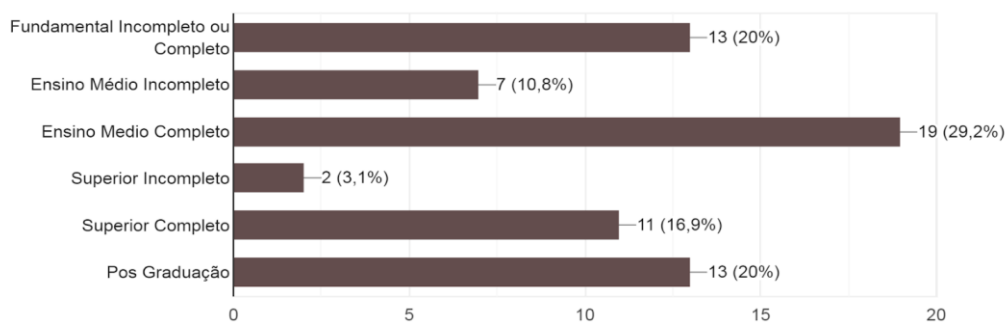


Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

É possível notar que em relação a idade, a aposentadoria apresenta uma imagem da velhice em geral, pois esta etapa da vida, é tratada pela sociedade ao dar-se uma idade inicial legalmente marcada aos 60 anos, ou seja, chegando a Terceira Idade uma forma mais sutil de significar o momento, tendo uma forte comparação com a pesquisa que traz dados de que metade dos participantes (50,8 %) aposentaram-se com 56 a 65 anos.

Destes sujeitos, 60% tem até o ensino médio completo e 40% têm superior ou pós graduação conforme gráfico 2.

Gráfico 2 – Escolaridade.

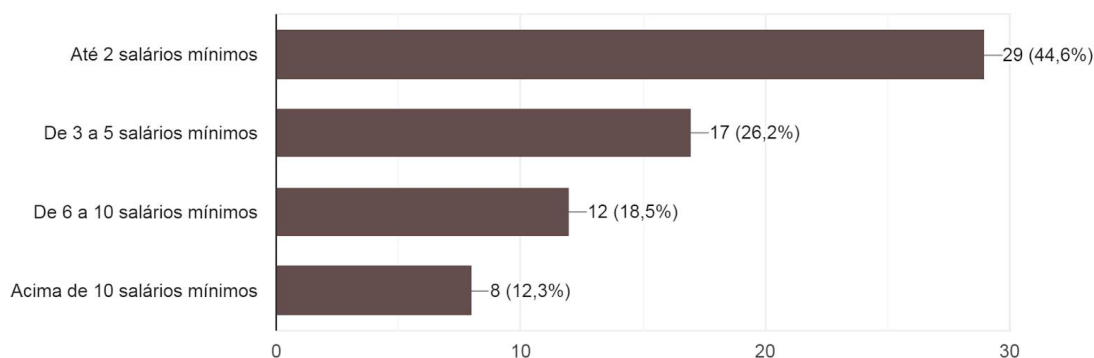


Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Em relação ao sexo, a maioria dos participantes são do sexo feminino 70,8% e apenas 27,7% são do sexo masculino. Um deles, respondeu como outro.

Já quanto à renda mensal, 44% dos integrantes da pesquisa declararam alcançar 2 salários de aposentadoria e 12% afirmam receber mais de 10 salários conforme gráfico 3.

Gráfico 3 – Renda Mensal

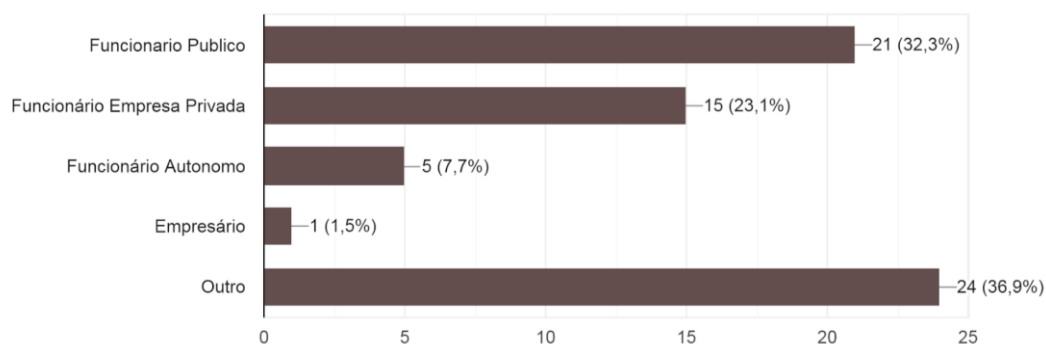


Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Durante a análise dos resultados deste estudo, foi possível perceber uma influência direta da falta de planejamento na forma como a aposentadoria é vivenciada, os sujeitos que passam por essa situação, grande parte são aqueles que relataram maior dificuldade para pensar e refletir acerca da nova adaptação financeira, ou seja, a redução de uma parte salarial, além de todos os demais sentimentos que surgem.

Em relação às atividades antes da aposentadoria, 32,3% eram funcionários públicos, 23,1% eram funcionários de empresas privadas. Além destes, 7,7% trabalhavam como autônomos e 36,9% tinham outras atividades conforme Gráfico 4.

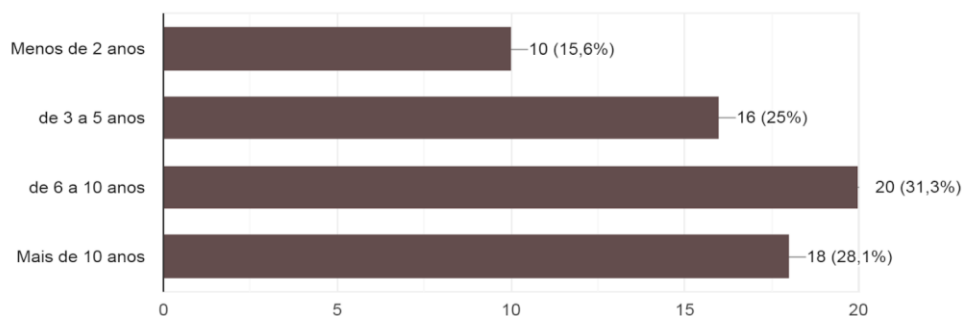
Gráfico 4 – Atividade antes da Aposentadoria



Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Quando perguntado aos participantes há quanto tempo já estavam aposentados, 31% estão aposentados entre 6 a 10 anos, e 15% a menos de 2 anos conforme gráfico 5.

Gráfico 5 – Tempo como Aposentado



Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Aqui percebe-se, que a aposentadoria e a saída do mundo do trabalho são acontecimentos importantes nas vidas das pessoas, exigindo uma série de novas aprendizagens e reorganizações. Por outro lado, fica evidente que existem muitas formas diferentes de como este processo é experimentado pelas pessoas, apesar dos participantes da pesquisa não serem representativos para toda população brasileira em geral, sendo apenas da região Sul, as respostas permitem uma visão diferenciada de como o processo de aposentadoria está sendo vivido hoje no Brasil.

Em relação às funções e atividades que exercem atualmente, 47,7% das pessoas que responderam ao questionário exercem alguma profissão após a aposentadoria. Aponta-se como maior proporção, atividades da agricultura e trabalhos domésticos. Se a aposentadoria é de livre escolha, o projeto de vida pós-aposentadoria é a oportunidade que o trabalhador tem para experimentar novas situações, desenvolver habilidades, aptidões e mesmo descobrir novos interesses. A ideia aqui é mostrar a possibilidade de inserir contextos tão importantes quanto o trabalho, como a saúde, os relacionamentos, os investimentos, as atividades intelectuais, domésticas, culturais e o lazer. Na aposentadoria, o trabalho pode ser visto como uma atividade laborativa, formal ou não formal, remunerada ou voluntária, que deverá ocupar um espaço e realizado em período reduzido (QUICK & MOEN, 1998).

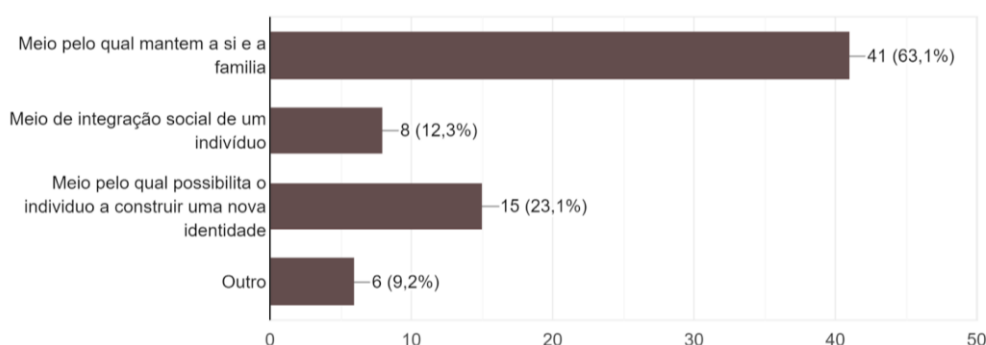
Ainda, de acordo com a pesquisa, apenas 12,3% tiveram algum acompanhamento para o processo da aposentadoria, sendo auxílio da empresa ou acompanhamento psicológico e 87,7% não receberam. O significado do trabalho para os integrantes da pesquisa teve como maior foco ser o meio pelo qual mantém a si e a família com 63%, como também o meio pelo qual

possibilita o indivíduo a construir uma nova identidade com 23% e o meio de integração social de um indivíduo 12%.

Percebe-se que a atuação dos psicólogos no processo de aposentadoria se faz necessária, pois possibilita que o sujeito se valorize neste novo momento da sua vida, fazendo com que os participantes vejam alternativas para se ter um projeto de vida saudável. Com a participação do psicólogo, os participantes têm a possibilidade de ter uma nova visão de vida saudável, uma vez que essa não se refere unicamente à saúde física, mas também à saúde mental (COSTA & SOARES, 2009).

Quando perguntado qual o significado do trabalho, 63,1% dizem que é o meio de manter a si e a sua família e 23,1% o meio de construir uma identidade.

Gráfico 6 – Significado do Trabalho

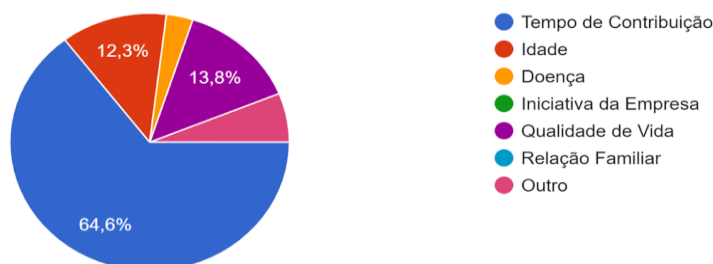


Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Percebe-se que a aposentadoria pode tanto representar algo positivo como uma nova vida para alguns, quanto um processo negativo para outros. Existem também diversos fatores que contribuem para a decisão, e estes podem ser observados no relato dos entrevistados, que demonstraram fatores distintos no momento da aposentadoria, foi questionado sobre os motivos e sentimentos do fenômeno, os entrevistados relataram como vivenciam ou vivenciaram.

Quanto aos motivos mais abrangentes que levaram grande parte dos participantes a se aposentar foi por tempo de contribuição, pela qualidade de vida e por conta da idade. Os maiores sentimentos positivos transmitidos referente a esse processo são de felicidade e alívio. Porém também surgem sentimentos negativos, que dificultam, como a adaptação a uma nova rotina e questões financeiras. Como pode ser notado no gráfico 7.

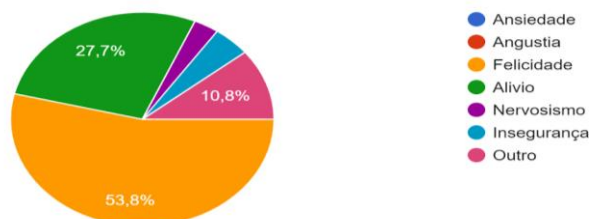
Gráfico 7 – O que levou a aposentadoria



Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Já em relação aos sentimentos que a aposentadoria transmite, apesar de abordarem que pode ser um momento difícil, a maioria 53,8% disseram que é o sentimento de muita felicidade e 27,7% de alívio. Além de outros sentimentos que esta decisão e momento lhes causam. Essa fase é favorável para a reflexão e para o planejamento de novos projetos de vida, de acordo com interesses e motivações.

Gráfico 8 – Sentimentos que a aposentadoria transmite

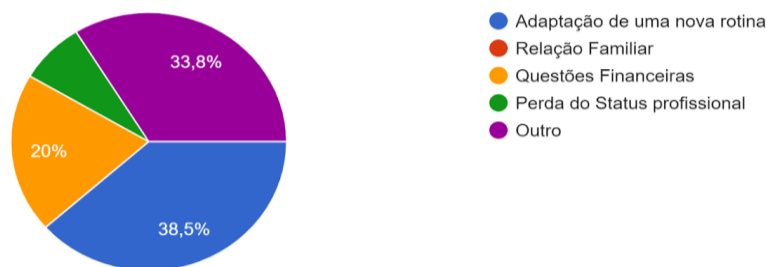


Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Percebe-se também que a aposentadoria é percebida como o descanso merecido e um processo natural da vida, trazendo sentimentos como liberdade, satisfação, ansiedade, medo e infelicidade. O significado da aposentadoria precisa ser entendido ao longo da vida do sujeito, ser compreendida como um processo de antecipar o novo papel na medida em que este, se aproxima. A elaboração consciente e inconsciente dos conflitos e ressocialização de novas rotinas e sentimentos nesta mudança de papel (MAGALHÃES, et al., 2004).

Já os aspectos mais difíceis, estão relacionados à adaptação à nova rotina, questões financeiras e outros motivos, conforme o gráfico 9.

Gráfico 9 – Aspectos mais difíceis na Aposentadoria



Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

Pelas dificuldades encontradas na aposentadoria, percebe-se a necessidade de acompanhamento psicológico, pois ao ingressar no mundo do trabalho, a maioria das pessoas possui grandes projetos como constituir família, comprar uma casa, progredir profissionalmente, entre tantos outros. Ao se aposentar, os planos da juventude, na medida do possível, estão realizados, e o presente assume outra dimensão como analisar o que já passou. E na aposentadoria torna-se mais difícil projetar o futuro e para muitos o ambiente de trabalho é um verdadeiro lar e nesse sentido, o trabalho psicológico de orientação para a aposentadoria é necessário como forma de valorizar o sujeito nesse novo momento e mostrar-lhe outras alternativas saudáveis de projetos de vida, para além das representações do mundo do trabalho (WITCZAK, 2005).

Por fim, a partir de perguntas sobre a importância de se preparar para este momento da Aposentadoria, quando questionado sobre o melhor encaminhamento ou sugestão, alguns participantes trouxeram a importância de “traçar novas metas para realizar nessa nova fase”, além de que segundo alguns, “é prudente ir diminuindo o ritmo e ir vivendo a nova realidade,” além disto, foi separado as respostas em algumas variáveis conforme o quadro 1:

Quadro 1 – Preparação, Significado, Dificuldades e Sentimentos.

Variáveis	Respostas dos Participantes
Preparação	<i>O preparo é FUNDAMENTAL Ir se preparando psicologicamente para o seu novo estilo de vida. Ir se programando para incluir novas atividades na sua vida. Coisas do tipo que tinha muita vontade de fazer, mas o compromisso profissional não permitia. Coisas que lhe deem prazer, que melhorem sua saúde e também algum projeto social. É importante se ocupar com alguma atividade para manter a mente ocupada, procurar novos horizontes e novos objetivos</i>
Significado	<i>Aposentadoria não significa parar de trabalhar, de produzir e de sentir-se útil e ter uma vida interessante.</i>

	<i>Encarar a aposentadoria como medalha de ouro na jornada do trabalho</i>
Dificuldades	<i>No começo é difícil você tá tão acostumado com o trabalho que sente falta, mas eu comecei fazer outras coisas que gosto como artesanato e estou me sentindo muito bem” e por fim “Na minha mudança de rotina senti muita falta do convívio com os colegas e clientes</i>
Sentimentos	<i>É um momento lindo, no meu caso, estou fazendo atividades que antes não era possível, como: participar da terceira idade, clube de mães, viagens, trabalho voluntário, curtir os netos, entre outros. Sou feliz com a aposentadoria.” e de traçar novas ideias. A sensação de poder fazer mais por mim e por minha família foi gratificante!</i>

Fonte: pesquisa elaborada pela autora (2022).

A partir disto, pode-se perceber outros aspectos em relação ao significado da aposentadoria para estes participantes, suas dificuldades e sentimentos. Ainda teve o momento da COVID-19 que provocou sensação de insegurança em todos os aspectos da vida, da perspectiva coletiva à individual, do funcionamento diário da sociedade às modificações nas relações interpessoais (FARO, et al, 2020). Em relação à saúde mental, é importante dizer que as sequelas de uma pandemia podem ser maiores do que o número de mortes, o distanciamento social, impactou e ainda impacta consideravelmente a saúde mental da população (BROOKS, et al., 2020).

A pandemia trouxe desafios diários, pode-se observar com base na realização das entrevista obteve-se uns relatos sobre se esse fenômeno fez com que as pessoas mudassem a decisão profissional, surgiram algumas concepções mais reflexivas que “a pandemia foi um divisor de (água), antes era uma correria desenfreada, após tive que ser mais cauteloso”, ideias de ter novas inspirações de criar rendas extras fazendo cursos de confeitores, para vender bolos, como também alguns sentimentos de “comecei a valorizar a vida e as pessoas que amo com mais intensidade”, muitos disseram não se afetar, se adaptaram a trabalhar de casa, processo normal porém com mais cuidados e de prevenção, como também para alguns o isolamento reforçou a satisfação com a decisão da aposentadoria, outros até continuaram ativos em trabalhos voluntários.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho mostrou o quanto o advento da aposentadoria pode trazer benefícios ou malefícios, e os sentimentos estão ligados aos significados que cada pessoa atribui à aposentadoria. Foi possível perceber que os sujeitos que se encontram na proximidade da

aposentadoria ou no processo da aposentadoria enfrentam medos, inseguranças, passam por transições, crises em sua identidade e muitas vezes financeiras, levando a refletir sobre o trabalho, vida pessoal e familiar.

O objetivo da pesquisa foi verificar aspectos sobre o fenômeno da aposentadoria, assim como também as repercussões da pandemia, e foi possível reconhecer os principais aspectos da aposentadoria, verificar algumas angústias pré-aposentadoria, destacar sobre a preparação para a aposentadoria, identificar o quanto se faz necessário o papel do psicólogo ou de um apoio profissional e repercussão do impacto da pandemia que por vezes trouxe alívio e outras mais aflição.

A perspectiva da dualidade dos sentimentos da vivência da aposentadoria, juntamente com as repercussões da pandemia identifica que as experiências de ganhos e perdas permeiam a vida do trabalhador, do indivíduo prestes a se aposentar e do sujeito aposentado. Tudo se consiste na síntese que cada indivíduo é capaz de realizar entre a pressão social, sua constituição pessoal e os recursos materiais e subjetivos dos quais dispõe e ainda durante a pandemia lidar com a pressão, insegurança e muitas vezes alívio em estar em suas casas.

Uma reflexão a ser trazida é de que a aposentadoria deveria ser o auge do bem-estar psicossocial, posto que, desde o nascimento, os indivíduos preparam-se para trabalhar e no futuro aposentar-se de acordo com Oliveira, Torres, & Albuquerque, (2009). No entanto, muitos pré-aposentados e aposentados que ainda estão implicados com o trabalho e com a sua identidade de trabalhador que chegam ao ponto que no horário do rompimento com a sociedade produtiva formal, são capazes de gerar uma série de instabilidades físicas e emocionais.

Outro aspecto que influencia no modo como a aposentadoria será vivenciada é a existência ou não de um pré-planejamento, pois, com este, o aposentado estará menos exposto a condições frustrantes que esta fase pode ocasionar. É fundamental que o planejamento englobe a visão multidimensional, devendo ser estimulada a distribuição equilibrada do tempo entre a afetividade, vida familiar, lazer, participação sócio comunitária e uma atividade com tempo reduzido, sendo remunerada ou voluntária. (ALVARENGA, et al., 2009).

Sugere-se que continuem sendo realizados estudos com este tipo de população de modo a conhecer os sentimentos e percepções de aposentados, compreender o seu processo de adaptação e de mudanças em seus estilos de vida a partir desta nova experiência, proporcionando-lhes melhoria na qualidade de vida, podendo mudar o modo de levantamento

de dados por conta das limitações e dificuldades, como também atribuir um olhar especial para a agricultura que é a base forte da localidade e que seja ampliado para outras regiões.

7. REFERENCIAL TEÓRICO

ALVARENGA, Líria Núbia et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2009, v. 43, n. 4, pp. 796-802. Acesso em: 20 Maio de 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009>>.

BENDASSOLLI, P. F., GONDIM, S. M. G. Significados, sentidos e função psicológica do trabalho: Discutindo essa tríade conceitual e seus desafios metodológicos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 131-14. Acesso em: 16 de Maio de 2022. Disponível: <https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.09> .

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 13 jun. 2013.

BRESSAN, M. A. L. C., et al. Trabalho versus aposentadoria: desvendando sentidos e significados. *Oikos: Família E Sociedade Em Debate*, 23(1), 226–250. Acesso em: 22 de Maio de 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/oikos/article/view/3648>.

BROOKS, S. K., et al.,. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(102227), 912-920. Acesso: em 10 de Abril de 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

CASTELLS, Manuel. **A Era da Informação**: economia, sociedade e cultura. São Paulo: Paz e Terra, 1999. v. 1.

CENTRO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM EMERGÊNCIAS E DESASTRES EM SAÚDE; FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Saúde mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Recomendações gerais. Brasília, 2020.

COSTA, Aline Bogoni; SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação psicológica para a aposentadoria. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 97-108, dez. 2009. Acesso em 13 out. 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572009000200009&lng=pt&nrm=iso>.

COSTA, A. B., SOARES, D. H. P. Projetos de futuro na aposentadoria: uma discussão fundamentada pela orientação profissional em psicologia. *In Perspectivas en psicología* (pp.

37-46). Mar del Plata, Argentina: Facultad de Psicología de la UNMdP. Acesso em: 15 de outubro de 2021. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n4/v29n4a07.pdf>.

ELIAS, Norbert. *A solidão dos moribundos* Seguido de "Envelhecer e morrer". Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 2001.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2020, v. 37. e200074, Epub 01 Jun 2020. ISSN 1982-0275. Acessado: 03 Maio 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>.

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho, et al. Aposentar-se ou continuar trabalhando? [o que influencia essa decisão? *Psicologia: Ciência e Profissão* [online]. 2013, v. 33, n. 3, pp. 548-563. Acessado 20 Maio 2022. Epub 29 Out 2013. ISSN 1982-3703. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000300004>.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 1996.

GUERSON, Luciana Raybolt da S. C., FRANÇA, Lucia Helena de F. P. e AMORIM, Silvia Miranda. Satisfação com a Vida em Aposentados que Continuam Trabalhando. *Paidéia (Ribeirão Preto)* [online]. 2018, v. 28], e2812. Epub 02 Jul 2018. ISSN 1982-4327. Acessado em: 22 Junho 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2812>.

KNECHTEL, Maria do Rosário. *Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada*. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica**. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LEANDRO-FRANÇA, C., SEIDL, J., MURTA, S. G. (2016). INTERVENÇÃO BREVE COMO ESTRATÉGIA DE PLANEJAMENTO PARA APOSENTADORIA: TRANSFORMANDO INTENÇÕES EM AÇÕES. *Psicologia Em Estudo*, 20(4), 543-553. Acessado em: 20 de Fevereiro de 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v20i4.27413>

MAGALHÃES, M. O. et al. Padrões de ajustamento na aposentadoria. *Aletheia*, Canoas, n. 19, 2004, p. 57 -68. Acesso em: 14 de Maio de 2022. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n19/n19a06.pdf>.

QUICK, H. E., MOEN, P. Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(3), 44- 64. Acessado em: 20 de Abril de 2022. Disponível em: [Gender, employment, and retirement quality: a life course approach to the differential experiences of men and women - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10168444/).

OLIVEIRA, C., TORRES, A. R. R., ALBUQUERQUE, E. S. (2009). Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*, 14(4),749-757. Acessado em 30 de Maio de 2022. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/15062/5/Artigo%20-%20Catarino%20de%20Oliveira%20-%202009.pdf>.

RODRIGUES, Milena et al. A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 53-62, jun. 2005. Disponível em: Acesso em 20 mai. 2022. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167933902005000100006&lng=pt&nrm=iso>.

SCHMIDT, Beatriz et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2020, v. 37. e200063. Epub 18 Maio 2020. ISSN 1982-0275. Acessado 22 Setembro 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>.

VAN HOOFF, E. Lockdown is the world's biggest psychological experiment - and we will pay the price. Acesso em: 20 set. 2021. Disponível em: <<https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring/>>.

WITCZAK, M. V. C. Envelhecer ao aposentar-se: discutindo a aposentadoria masculina, o envelhecer e o subjetivar. Dissertação de Mestrado não-publicada. Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.

ZANELLI, J. C. (2015). Aposentadoria e pós-carreira. In P. F. Bendassolli & J. E. Borges-Andrade (Eds.), *Dicionário de psicologia do trabalho e das organizações* (pp. 59-68). Casa do Psicólogo.

ZANELLI, J. C.; ANDRADE, J. E. B.; BASTOS, A. V. B. (Orgs.). Campo Profissional Do Psicólogo em Organizações e no Trabalho. In: *Psicologia, Organizações e Trabalho*. 2. ed. São Paulo. Artmed, 2014. p. 549-582.

ZANELLI, José Carlos. Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 329-340, dez. 2012. Acesso em 20 de Setembro 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300007&lng=pt&nrm=iso>.

ZANELLI, J.C. & SILVA, N. Programa de Preparação para a Aposentadoria. Florianópolis: Insular, 1996.