

# **PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA**

## **Planejamento de Vida e Relacionamentos**



## **Sumário**

<b>Programa Caminhos para o Futuro.....</b>	<b>3</b>
<b>Trabalho e Aposentadoria.....</b>	<b>4</b>
<b>A Importância dos Relacionamentos na Decisão de se Aposentar.....</b>	<b>8</b>
<b>Planejamento para a Aposentadoria: o que é isso?.....</b>	<b>10</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>13</b>

## PROGRAMA CAMINHOS PARA O FUTURO

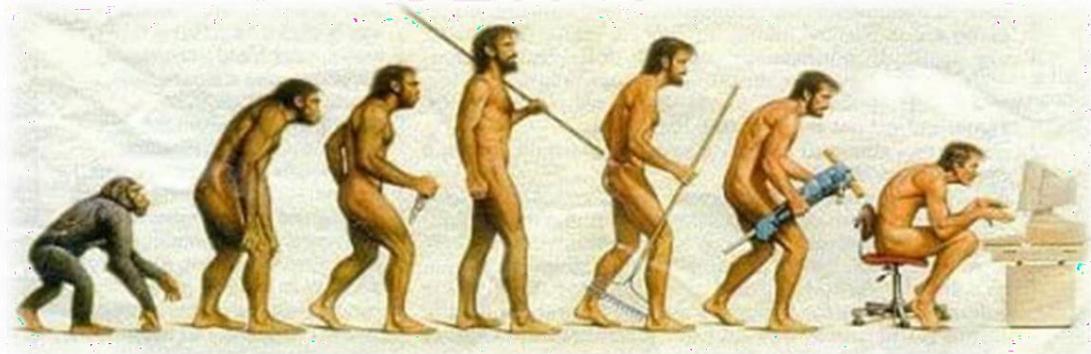
### Módulo 1: Planejamento de Vida e Relacionamentos

- “ Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas que já tem a forma do nosso corpo e esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia e se não ousarmos fazê-la teremos ficado para sempre à margem de nós mesmos. ”

Tempo de Travessia – Fernando Pessoa

A aposentadoria é um importante evento no ciclo da vida das pessoas e marca o início de uma fase onde o trabalho não é mais dominante. Tão importante quanto se preparar para o ingresso no mundo do trabalho é se organizar para sua ruptura com a aposentadoria. A saída do mercado de trabalho acarreta grandes mudanças, sendo muito subjetiva a forma como cada um viverá esse momento. Para alguns, a aposentadoria, ou pós-carreira pode representar uma experiência positiva, com a possibilidade de realizar sonhos e experimentar outras oportunidades, baseadas em interesses mais pessoais. Para outros, a aposentadoria pode ser encarada como algo negativo, associada a um sentimento de ociosidade, inutilidade, improdutividade, podendo gerar estresse e outros adoecimentos. Fato é que as pessoas que apresentam uma visão mais positiva sobre o pós-carreira tendem a viver esse momento com mais qualidade e lidando com as mudanças inerentes ao período, de forma mais tranquila.

## 1. TRABALHO E APOSENTADORIA



O trabalho é uma categoria central para o desenvolvimento humano. A maneira como as pessoas se relacionam com o trabalho, faz com que tenham concepções e significados diferentes, assim, cada um se apropria do trabalho à sua maneira. Entender a história de vida das pessoas é também compreender como ela se apropria do seu meio de sobrevivência. Para alguns, o trabalho pode representar apenas uma forma de sobreviver, para outros pode ser uma fonte de prazer, ou estresse e esses diferentes significados podem se alternar no decurso da vida laborativa.

O trabalho pode representar:

- Prisão
- Forma de ganhar
- Estresse
- Prazer

Por outro lado, perceber as mudanças que vem ocorrendo no mundo do trabalho que impactam a forma como as pessoas se relacionam, lidam com suas rotinas e são afetadas sob o ponto de vista da saúde física e emocional, torna-se necessário para discutir e refletir a pauta da aposentadoria.

O preparo para o ingresso no mundo do trabalho envolve treino de habilidades, capacitações, adaptações a novos protocolos, enquadramento em uma rotina definida institucionalmente, relacionamento com pessoas cujas culturas são diferentes, entre outros. Entender esses atravessamentos e o quanto eles impactam a vida das pessoas permite olhar para o pós-carreira como um processo que precisa ser consolidado no cotidiano, com vistas a experimentar esse momento de forma

saudável, com qualidade.

Ambientes de trabalho desgastantes, estressantes, com falta de valorização ou insatisfação geral podem levar os indivíduos a uma decisão para aposentadoria, talvez mais cedo que o previsto. Por outro lado, um ambiente de trabalho gratificante, com oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, com relações positivas com os colegas e equipe podem prolongar a permanência no local de trabalho.

Além disso, as questões financeiras desempenham um papel significativo na decisão para aposentadoria. Preocupações com a falta de recursos financeiros durante a aposentadoria podem levar os trabalhadores a adiar a aposentadoria, enquanto uma situação financeira confortável pode encorajar uma transição mais cedo.

Não se pode associar “atividade produtiva” restritamente ao trabalho. Atividades produtivas podem ser todas aquelas que levam o homem ao próprio crescimento ou ao crescimento dos que o rodeiam, o que pode ser alcançado através do trabalho propriamente dito, do lazer, da convivência familiar, de atividades comunitárias. Sem dúvida, o encerramento do trabalho tem um impacto na vida das pessoas e, assim, a aposentadoria implica mais que um simples término de carreira.

- EQUILIBRIO! O importante é o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal e outras dimensões. Pessoas que sentem desprazer pelo trabalho, permanecendo no mercado por questões exclusivamente financeiras, podem adoecer e perder a possibilidade de experimentar a aposentadoria de forma saudável, com mais qualidade de vida. Também àquelas que sentem um esgotamento em virtude do tempo e a energia depositada nas atividades laborativas podem antecipar a decisão para aposentadoria por ansiar mais flexibilidade e liberdade investindo em interesses pessoais, passando mais tempo com a família e/ou amigos e desfrutando atividades de lazer ou físicas. Também há àquelas pessoas que encontram muita satisfação no trabalho e que podem optar por continuar trabalhando, mesmo após a idade de aposentadoria, como uma forma de manter-se mentalmente estimulados e socialmente conectados.

Em resumo, os impactos do trabalho na decisão da aposentadoria são multifacetados e variam conforme as condições individuais. Considerações emocionais, financeiras, de saúde e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal desempenham um papel crucial nesse processo. Portanto, uma decisão sobre a aposentadoria requer uma cuidadosa reflexão sobre esses fatores e uma identificação das necessidades, desejos e interesses individuais.

A seguir, te convido a realizar o exercício que segue abaixo.

<p>O QUE EU PENSAVA, PENSO OU ACHO QUE PENSAREI AOS</p> <p><b>20</b></p> <p>ANOS</p>	<p>SOBRE O TRABALHO</p>
	<p>SOBRE A APOSENTADORIA</p>

<p>O QUE EU PENSAVA, PENSO OU ACHO QUE PENSAREI</p> <p>AOS</p> <p><b>40</b></p> <p>ANOS</p>	<p>SOBRE O TRABALHO</p>
	<p>SOBRE A APOSENTADORIA</p>



O QUE EU PENSAVA,  
PENSO OU ACHO QUE  
PENSAREI

AOS

**60**

ANOS

SOBRE O TRABALHO

SOBRE A APOSENTADORIA

O QUE EU PENSAVA,  
PENSO OU ACHO QUE  
PENSAREI

AOS

**80**

ANOS

SOBRE O TRABALHO

SOBRE A APOSENTADORIA

## 2. A IMPORTÂNCIA DOS RELACIONAMENTOS NA DECISÃO DE SE APOSENTAR



- O que torna as pessoas felizes e saudáveis enquanto passam pela vida? Essa foi uma pergunta de pesquisa do maior estudo longitudinal já promovido por uma universidade. Pesquisadores de Harvard iniciaram esse estudo e a resposta veremos durante o curso.

Como vimos anteriormente, a aposentadoria é um período de transição na vida das pessoas, marcado por mudanças na rotina, no estilo de vida e muitas vezes, na própria identidade. Nesse contexto, os relacionamentos desempenham um papel fundamental no bem-estar emocional, pois podem ser uma fonte de acolhida, segurança e apoio. Ao manter relações sociais sólidas, as pessoas podem desfrutar de uma aposentadoria mais gratificante e saudável.

Reforçando que um dos principais benefícios dos relacionamentos na aposentadoria é o suporte emocional que oferecem. A transição para o pós-carreira pode ser muito desafiadora, especialmente para àqueles que se sentem improdutivos ou inativos, pela saída do mercado de trabalho, e pela perda da rotina diária que o trabalho proporcionava. Nesses momentos, a presença e o apoio de amigos, familiares e parceiros pode fornecer conforto, compreensão, incentivo, solidariedade, ajudando os novos aposentados no processo de mudança, a enfrentar os desafios da adaptação a nova rotina.

Por outro lado, relacionamentos pouco saudáveis podem ser um fator de permanência das pessoas no mercado de trabalho. Ignorar essa realidade, procrastinando um diálogo sincero entre as partes pode representar um distanciamento da possibilidade de aposentar, algo que em algum momento acontecerá. Mas para além disso, os relacionamentos podem oferecer novas experiências e atividades na aposentadoria. Muitas vezes, os aposentados têm maior disponibilidade de tempo para se dedicar a atividades de lazer e essa rede de apoio e companheirismo pode contribuir para a exploração dessas atividades seja compartilhando àqueles cujos interesses são comuns ou experimentando algo novo ao lado de amigos e/ou familiares. Essas interações sociais não proporcionam apenas prazer, mas representam o auxílio na manutenção de uma mente ativa e engajada.

Importante destacar também a contribuição dos relacionamentos afetivos na manutenção da saúde física das pessoas. Pessoas com fortes laços sociais tendem a ter uma saúde melhor, e uma vida mais longa. Isso pode ser explicado, em parte, ao sentimento de apoio e acolhida que os relacionamentos saudáveis promovem, contribuindo para redução do estresse e companhia para estímulo a hábitos saudáveis como exercícios físicos regulares e uma dieta equilibrada.

- Importante: Fato é que quanto maior for o apoio da família e dos amigos, mais positiva será a atitude frente à aposentadoria.

Ao cultivar conexões significativas com as pessoas, os aposentados podem se sentir valorizados, úteis e conectados a algo maior que eles mesmos. Isso pode ser especialmente importante para àqueles que estão se ajustando a nova identidade fora do mundo do trabalho. Participar de voluntariado, grupos da comunidade ou passar o tempo com parentes ou amigos queridos pode contribuir para os novos aposentados a encontrarem propósito e um senso de pertencimento.

Em suma, os relacionamentos desempenham um papel importante na promoção de uma aposentadoria com qualidade de vida. O investimento em conexões sociais significativas possibilita, aos aposentados, a desfrutarem de suporte emocional, oportunidade de crescimento pessoal, estímulo a prática de atividades físicas e um novo senso de propósito. Assim, cultivar relacionamentos ao longo da vida é um grande investimento que pode enriquecer no processo do pós-carreira.

- Cuidado! Atenção com o desequilíbrio das expectativas entre àqueles que se aposentam e àqueles com os quais os aposentados pretendem se relacionar!

- Vamos praticar uma atividade. Separe um momento para conversar com os familiares que conviverão com você na aposentadoria ou amigos próximos. Peça a eles que escrevam num papel como o vê aposentado(a). Conversem sobre o que foi registrado, compartilhe suas intenções, ajustem e alinhem seus interesses comuns e individuais. É fundamental que as pessoas próximas saibam sobre suas intenções ao se aposentar, o que pode contribuir para o planejamento de atividades coletivas e individuais.

### 3. PLANEJAMENTO PARA APOSENTADORIA. O QUE É ISSO?!



A decisão de se aposentar é uma das mais significativas que os indivíduos enfrentam, ao correlacionarmos com o mundo do trabalho. É um momento que pode ser repleto de oportunidades para aproveitar o tempo livre, explorar atividades que atendem interesses pessoais e desfrutar da mais liberdade. Entretanto, para que essa transição seja, de fato, gratificante é fundamental um planejamento cuidadoso e estratégico. As transformações que ocorrem a partir da decisão pela aposentadoria, podem afetar a percepção que as pessoas têm de si próprias, de suas habilidades e características. Portanto, planejar a aposentadoria, estruturar um projeto para viver o pós-carreira constituem estratégias fundamentais a serem cultivadas desde o ingresso no mercado de trabalho. Diariamente, as pessoas vão adquirindo hábitos, moldando atitudes a

partir das rotinas de trabalho e cultivar outras dimensões da vida, como família, lazer e amigos é fundamental para um caminho promissor no pós-carreira.

Nessa perspectiva, o planejamento para a aposentadoria é uma forma de se fortalecer para enfrentar os desafios do momento, como também de promover o bem-estar nessa etapa da vida, prevenindo a ocorrência de uma aposentadoria insatisfatória e malsucedida. O planejamento pode facilitar a adaptação a esse período, evitando reações afetivas negativas à aposentadoria, imediatamente após sua ocorrência, bem como propiciar a vivência de uma aposentadoria agradável a longo prazo. Quanto mais as pessoas se planejarem para essa fase da vida, mais chances terão de vivenciar positivamente esse momento, bem como o envelhecimento.

Segundo Pazzim (2016), a falta de planejamento para aposentadoria pode acarretar diversas consequências. Vejamos algumas delas:

- ✓ Sentimentos de ansiedade e angústia;
- ✓ Sentimentos de solidão e de vazio existencial;
- ✓ Estresse (Perdas de amizade, má administração do tempo livre, escassas opções de lazer, declínio biológico, saída dos filhos de casa, entre outros);
- ✓ Uso ou abuso de álcool e drogas ilícitas;
- ✓ Divórcios e separações conjugais;
- ✓ Sedentarismo e obesidade;
- ✓ Problemas financeiros.

Um projeto de vida para a aposentadoria deve envolver diversos aspectos como cuidado com a saúde financeira, investimento em relacionamentos interpessoais, estilo de vida, hobbies e atividades físicas, envolvimento em atividades prazerosas sob a perspectiva individual, entre outros. Em suma, requer um olhar para si, explorando as necessidades e interesses pessoais. Importante planejar um projeto abrangente, que possa ser ajustado, mas que prepare as pessoas ao máximo para essa nova fase da vida.

Atenção, nunca é tarde para se planejar! Não fez ao ingressar no mundo do trabalho?! Não tem problema. Comece agora, já!

- Dica! Pense a respeito do que realmente desperta a felicidade em você, ou seja, o que realmente te faz bem. Nem sempre as pessoas se sentem felizes pelos mesmos motivos. Não existe certo ou errado, o importante é o resultado, o sentimento de bem-

estar e tudo que poderá advir dele.

Na aposentadoria, você pode investir em:

- ✓ Trabalho voluntário;
- ✓ Cursos como culinária, jardinagem ou aprender um novo idioma;
- ✓ Fazer um curso fora do país;
- ✓ Aprender a tocar um novo instrumento;
- ✓ Investir em atividades vinculadas à religiosidade;
- ✓ Retomar a profissão;
- ✓ Fazer um curso de graduação como Gastronomia;
- ✓ Mudar de residência, ir para o campo;
- ✓ Retomar contato com familiares e/ou amigos que moram distante;
- ✓ Investir numa rotina de atividade física;
- ✓ Fazer nada?

Vamos praticar!

Atividade 1: Verifique como estão as diversas dimensões da sua vida. Pinte cada campo, conforme sua compreensão de como elas sendo investidas. Lembrando que próximo ao centro significa pouco investimento e quando mais for se aproximando da borda significa que é uma dimensão bem investida.



Atividade 2: Agora pense em um Projeto de Vida. Pegue uma folha em branco, escreva atividades, atitudes que você gostaria de investir e/ou desenvolver na sua aposentadoria. Para cada atividade/atitude, estabeleça uma prazo e valor do investimento, se houver. Adapte de tempo em tempo, se for o caso. Não desista e pratique desde já!

“A vida vale a pena ser vivida e tem encantamento em todas as suas fases” – Antônio Houaiss

## **BIBLIOGRAFIA**

- SILVA, H. B. Preparação para aposentadoria: Lições de ensinar e aprender fazendo. Serra: Companhia Siderúrgica de Tubarão, 2006.
- LAZEAR, J. O homem que confundiu seu trabalho com a vida: como recuperar o equilíbrio quando trabalhar se torna um vício. Rio de Janeiro: Sextante, 2004.
- SOARES, D. H. P., COSTA, A. B. Aposentação: aposentadoria para ação. São Paulo: Vetor, 2011.
- ZANELLI, J. C., SILVA, N., SOARES, D. H. P. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- MURTA, S. G., FRANÇA, C. L., SEIDL, J. (Orgs). Programas de educação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2014.
- PAZZIM, T. A.; PUGA, D. S. C. S. (Orgs). Preparação para Aposentadoria: conceitos e práticas. Curitiba: CRV, 2016.