



## Benefícios da preparação para aposentadoria



**ALESSANDRA DE SOUZA CERRI**  
MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
PESQUISADORA DO GRUPO ESCOLA PROMOTORA DA QUALIDADE DE VIDA E  
SAÚDE, FEF, UNICAMP

### CONSIDERAÇÕES INICIAIS

**A** chegada da aposentadoria é ansiosamente aguardada pelo trabalhador que durante anos se dedicou a uma determinada função. No entanto, quando, finalmente, ela chega às transformações que, conseqüentemente, vêm junto, essas passam a ser tão assustadoras e inaceitáveis que essa fase da vida pode estar relacionada a doenças que prejudicam a qualidade de vida do indivíduo aposentado. O tempo destinado ao trabalho é consideravelmente grande na vida de um ser humano, e em função dele muitas relações e atividades são estabelecidas e a parada brusca pode representar o fim de muitos desses vínculos.

A preparação para essa nova condição, de aposentado, é importante para que essa nova etapa seja marcada por realizações e estabelecimentos de novos vínculos. Dessa forma, os investimentos em programas preparatórios para a aposentadoria, bem como a divulgação e o acesso a eles, são necessários e devem fazer parte da responsabilidade social que empresas e

instituições públicas assumem perante a sociedade, à medida que contribui significativamente para a qualidade de vida desses indivíduos e, conseqüentemente, auxilia na diminuição de gastos destinados à saúde.

## **APOSENTADORIA E SUAS IMPLICAÇÕES**

O envelhecimento populacional, fenômeno vivenciado por diversos países, inclusive o Brasil, vem impondo aos mesmos mudanças e investimentos, principalmente em políticas públicas eficazes para garantir qualidade de vida às pessoas que vivenciam a velhice, especialmente porque o segmento idoso, proporcionalmente, é o de maior crescimento hoje (NERI E CACHIONI, 1999).

Estima-se que 25 milhões de idosos estejam incrementando a população brasileira em 2030 (PRADA, 1996), uma perspectiva preocupante quando comparada aos 10 milhões de pessoas com idade superior a 65 anos em nosso país atualmente (FLECK *et al.*, 2003).

Esse envelhecimento da população determina alterações em todos os setores da sociedade e tem também um importante reflexo na composição etária da população economicamente ativa, principalmente quando se trata de recursos destinados à aposentadoria (GIATTI E BARRETO, 2003).

Ao envelhecer, os indivíduos passam por diversas mudanças que vão desde o surgimento de rugas, cabelos brancos e certas limitações até a necessidade de ficar em casa, ou optar por uma melhor alternativa para ocupação do tempo livre, em virtude da chegada da aposentadoria.

Historicamente, a aposentadoria surgiu na Europa, no século XIX, com a finalidade de garantir o sustento e manutenção dos primeiros grupos de operários que envelheciam e perdiam a capacidade para o trabalho. No Brasil, a criação das Caixas de Aposentadoria e Pensões (CAPs), com aspecto privado, foram decisivas para o surgimento da Previdência Social Brasileira,

que, mais tarde, depois de algumas alterações, deu origem ao Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS,) que associado à Consolidação das Leis de Trabalho (CLT) garantem e prevêm as leis que norteiam o trabalhador (SAMPAIO *et al.*, 2003).

O início da aposentadoria, em muitos casos, está associado a um sentimento profundo de inutilidade e perda de identidade que prejudicam sensivelmente a saúde psicológica do indivíduo. Talvez a condição de aposentado seja um dos maiores problemas a ser enfrentado pelo idoso atual.

Estudos feitos nos Estados Unidos apontam a aposentadoria e as doenças somáticas como os eventos estressantes mais diretamente relacionados ao índice de suicídios entre idosos (CUI E VAILLANT, 2001).

A visão que se tem da condição de aposentado dentro do sistema capitalista e, principalmente, nos países em desenvolvimento, é deturpada e prejudicial aos indivíduos que por direito e mérito passam a vivenciá-la. O *status* de trabalhador está associado a rendimento, utilidade, além de estabelecer relações e contatos sociais.

Em função disso, a aposentadoria pode ser um grande transtorno para a vida do ex-empregado, assim como para toda a sua família (QUEIROZ, 1999). Esse transtorno é causado, muitas vezes, pela má utilização de seu tempo livre, pelo isolamento social ocasionado pela não aceitação desse *status* pelo próprio indivíduo e pela diminuição de atividades da vida diária (AVDs).

É interessante comentar que em estudos epidemiológicos ocupacionais, o trabalho é reconhecido como aspecto seletivo e também positivo para a preservação de uma melhor condição de saúde. Além disso, existe uma forte associação do trabalho com melhores indicadores de independência, autonomia e mobilidade física (GIATTI E BARRETO, 2003).

Podemos perceber que a aposentadoria é um evento de grandes transformações as quais podem influenciar negativa ou positivamente a vida do indivíduo aposentado. Sendo assim, como todo acontecimento importante, a chegada da

aposentadoria requer planejamento e preparação, que serão discutidos no próximo item.

## **APOSENTADORIA: PREPARAÇÃO PARA SUA CHEGADA**

Cada vez mais pesquisas têm apontado a importância do planejamento para a chegada da aposentadoria, bem como a auto análise do porque se aposentar, para que esse evento não afete os aspectos financeiro, físico e emocional da vida do aposentado (BOSSÉ, 2001).

Essa preparação é importante porque, diferentemente do que acontecia no passado, em função do aumento da expectativa de vida, depois que o indivíduo se aposenta ele ainda tem longos anos para serem vividos com dignidade e prazer (LO E BROWN, 1999).

O envolvimento em atividades relacionadas ou não ao trabalho exercido antes mesmo do início da aposentadoria é uma forma de auxiliar o trabalhador em relação a esse evento. A participação em atividade sistemática, seja ela física ou mental, individual ou grupal ou até mesmo em cursos variados, dá significado e satisfação à existência em função do compromisso e responsabilidade social impostos, além do convívio social (DEPS, 1993).

Outros aspectos benéficos da participação em atividades são a ocupação do tempo livre (uma das principais mudanças sentida pelo trabalhador que se aposenta) e a possibilidade de novos contatos interpessoais.

Nesse sentido, em função da vasta necessidade de serviços comunitários nos Estados Unidos, aparece o voluntariado como uma forma de atividade que beneficia o aposentado, principalmente, por reconhecer o potencial produtivo de idosos além de favorecer o sentimento de utilidade e auto eficácia desses indivíduos (CARO E MORRIS, 2001).

É interessante comentar que esse trabalho voluntário pode ser realizado de duas formas. Uma, onde o papel está ligado à função que o trabalhador exercia e, nesse caso, o auxílio a novos profissionais pode ser uma opção, e a outra, na qual o trabalho de voluntário é caracterizado como uma atividade nova e muitas vezes estimulante para o indivíduo, principalmente por estabelecer novos vínculos e desafios.

A necessidade de programas que preparem os trabalhadores para a chegada da aposentadoria se faz cada vez mais notória, especialmente porque através deles problemas que comprometem a qualidade de vida desses sujeitos podem ser evitados.

Diferenças significativas foram encontradas em indivíduos que se prepararam para a chegada da aposentadoria quando comparados a sujeitos que simplesmente aposentaram-se. No entanto, elas indicam a necessidade de se enfatizar nesses programas não só aspectos financeiros, como também psicológicos e uso do tempo livre (ROSENKOETTER E GARRIS, 2001).

Nessa perspectiva, alguns exemplos de tópicos são citados como necessários e úteis para serem abordados nessa preparação: aumentar a consciência do trabalhador para a chegada da aposentadoria; fornecer oportunidade de dividir preocupações com outras pessoas; preparar o indivíduo para mudanças funcionais e referentes à aposentadoria e fornecer opções para o novo estilo de vida (LO E BROWN, 1999).

Chamamos a atenção também para a necessidade de se enfatizar nesses programas a participação em atividades físicas, especialmente porque para muitas pessoas a principal deterioração na qualidade de vida, quando a diminuição funcional limita o desempenho das atividades diárias, ocorre durante os anos de aposentadoria. E essa redução é ainda mais prejudicial quando está associada ao sedentarismo (SHEPHARD, 1997).

As opções de atividades físicas são muitas e os programas preparatórios para aposentadoria também poderiam explo-

rar alguns aspectos importantes, como por exemplo, a preferência por exercícios físicos realizados em grupo.

O fato de um exercício físico ser caracterizado como grupal favorece a socialização e possibilita o contato social no qual experiências são trocadas, favorecendo assim componentes da saúde psicológica. Esses exercícios físicos podem auxiliar no fortalecimento do senso de bem-estar, essencial para o engajamento com o mundo social e o mundo da informação (NERI, 1999).

Na maioria das vezes, a aposentadoria está também ligada ao envelhecimento e uma das chaves para estar vital e saudável nessa fase da vida é o exercício, uma vez que eles podem aumentar a força muscular, resistência e flexibilidade, ao mesmo tempo que diminui a gordura corporal (MARINELLI E PLUMMER, 1999).

Esses programas podem ser oferecidos dentro das instituições sejam elas privadas ou públicas e devem envolver profissionais de várias áreas, sendo assim uma ação multidisciplinar contemplando todos os componentes afetados pela chegada da aposentadoria.

Esses programas, assim como os de qualidade de vida, deveriam fazer parte do tema responsabilidade social, que está ganhando força, e aqui as corporações se preocupam com a saúde total do trabalhador, assim como da sua família e da comunidade em que está inserido (GONÇALVES E VILARTA, 2004).

No Brasil, os programas de preparação para aposentadoria são originários da iniciativa de empresas e a capacidade de atendimento deles ainda é muito limitada e restrita (MOREIRA, 2000).

Dentro desse contexto, a oferta desses programas, bem como a disponibilidade de acesso, além de necessário, contextualiza-se em políticas públicas à medida que auxilia a qualidade de vida desses indivíduos e pode diminuir o orçamento destinado à saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento da população de idosos no mundo e, conseqüentemente, o maior número de indivíduos aposentados, tem ocasionado a melhora nos serviços voltados para esse segmento da população.

Embora exista um número significativo de programas para o grupo dos idosos, o acesso a eles, principalmente em função da falta de informação, ainda é preocupante e compromete aspectos importantes ligados à qualidade de vida desses indivíduos.

A aposentadoria, enquanto um evento de grande impacto e marcado por intensas mudanças que influenciam todas as áreas da vida do ser humano, necessita de preparação efetiva e eficaz.

Os programas que envolvem uma ação multidisciplinar orientadora podem dar suporte ao trabalhador para a chegada da aposentadoria, além de informações sobre as diversas opções de ocupação do tempo disponível.

Esses programas têm se mostrado eficazes em países desenvolvidos e têm beneficiado componentes importantes da qualidade de vida das pessoas que passam para essa nova etapa da vida.

Assim sendo, chamamos a atenção para a necessidade de investimentos em nosso país em assuntos relacionados à aposentadoria, especificamente salientamos a necessidade de ampliação desses programas, divulgação e acessibilidade a fim de propiciar perspectivas e saúde para o trabalhador que ansiosamente e, muitas vezes, angustiadamente espera por essa nova fase da vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOSSÉ, R. UNDERSTANDING AND PLANNING FOR RETIREMENT. *IN: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y.K.; NOGUCHI, S. AGING IN GOOD HEALTH: MULTIDISCIPLINARY PERSPECTIVES.* NEW YORK: SPRINGER PUBLISHING COMPANY, 2001. p.121-130.
- CARO, F.G.; MORRIS, R. MAXIMIZING THE CONTRIBUTIONS OF OLDER PEOPLE AS VOLUNTEERS. *IN: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y.K., NOGUCHI, S. AGING IN GOOD HEALTH: MULTIDISCIPLINARY PERSPECTIVES.* NEW YORK: SPRINGER PUBLISHING COMPANY. 2001.
- CUI, X.; VAILLANT, G. STRESSFUL LIFE EVENTS AND LATE ADULTHOOD ADAPTATION. *IN: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y.K.; NOGUCHI, S. AGING IN GOOD HEALTH: MULTIDISCIPLINARY PERSPECTIVES.* NEW YORK: SPRINGER PUBLISHING COMPANY, 2001. p.08-14.
- DEPS, V.L. ATIVIDADE E BEM ESTAR PSICOLÓGICO NA MATURIDADE. *IN: NERI, A.L. QUALIDADE DE VIDA E IDADE MADURA.* CAMPINAS: PAPIRUS, 1993.
- FLECK, M.P.A; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. PROJETO WHOQOL-OLD: MÉTODOS E RESULTADOS DE GRUPOS FOCAIS NO BRASIL. *REVISTA DE SAÚDE PÚBLICA*, v.37, n.6, p.793-799, 2003.
- GIATTI, L.; BARRETO, S. SAÚDE, TRABALHO E ENVELHECIMENTO NO BRASIL. *CADERNO DE SAÚDE PÚBLICA*, v.19, n.3, p. 759 - 771, MAI-JUN, 2003.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (ORGANIZAÇÃO). *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIA E PRÁTICA.* BARUERI, SP: MANOLE, 2004.
- LO, R.; BROWN, R. STRESS AND ADAPTATION: PREPARATION FOR SUCCESSFUL RETIREMENT. *AUSTRALIAN AND NEW ZEALAND JOURNAL OF MENTAL HEALTH NURSING*, v.8, n.1, p. 30 – 38, 1999.
- MARINELLI, R.; PLUMMER, O. HEALTHY AGING BEYOND EXERCISE. *ACTIVITIES, ADAPTATION & AGING.* V.4, n.23, 1999.
- MOREIRA, M.M.S. *TRABALHO, QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO.* (MESTRADO EM SAÚDE PÚBLICA). FUNDAÇÃO OSVALDO CRUZ, ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA, 2000. 100p.

NERI, A.L.; CACHIONI, M. VELHICE BEM SUCEDIDA E EDUCAÇÃO. *IN*: NERI, A.L.; DEBERT, G.G. *VELHICE E SOCIEDADE*. CAMPINAS: PAPIRUS, 1999.

PRADA, C. UM PAÍS QUE AMADURECE, 2000. *PROBLEMAS BRASILEIROS* 1996; v.3, p.4-9.

QUEIROZ, J.R. BARREIRAS À INTEGRAÇÃO SOCIAL DO IDOSO. *A TERCEIRA IDADE*, v.10. n.18, p 45-57, SESC SÃO PAULO, 1999.

ROSENKOETTER, M.; GARRIS, J. RETIREMENT, PLANNING, USE OF TIME, AND PSYCHOSOCIAL ADJUSTMENT. *MENTAL HEALTH NURSING JOURNAL*. V. 22, n.7, p. 703 – 722, OCT, 2001.

SAMPAIO, R., SILVEIRA, A., PARREIRA, V., MAKINO, A., MATEO, M. ANÁLISE DAS APOSENTADORIAS POR INCAPACIDADE PERMANENTE ENTRE OS TRABALHADORES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS NO PERÍODO DE 1966 A 1999. *REVISTA ASSOCIAÇÃO MÉDICA BRASILEIRA*, v.49, n.1, p. 60 – 66, 2003.

SHEPHARD, R.J. *AGING, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH*. CHAMPAIGN, IL.: HUMAN KINETICS, 1997.