

Aposentadoria qualificada

Segundo especialistas, planejar o fim da carreira é tão importante quanto os primeiros passos de uma escolha profissional. Entre os cuidados sugeridos para facilitar a mudança, estão a busca por atividades alternativas e a avaliação cuidadosa das finanças

Depois de décadas de dedicação ao trabalho, chega a hora de se aposentar. Tempo de descanso, de encontrar novas atividades e de reinventar a rotina. Para quem se preparou para essa passagem, ela pode ser o momento de realizar projetos, aproveitar a convivência com a família ou viajar. Os que seguiram a vida sem pensar nessa mudança, no entanto, costumam vivê-la de uma forma mais traumática. Por falta de planejamento, acabam se sentindo despreparados justamente no fim da carreira, mesmo quando ela foi muito bem trilhada.

“A aposentadoria, em si, não faz mal ou bem à saúde. As condições dela é que determinam isso. A falta de atividades significativas pode levar a graves problemas, e não é de uma hora para outra que elas são encontradas. É preciso preparação”, alerta Ana Fraiman, especialista em gerontologia social. Além das questões financeiras, a falta de uma atividade fixa é um dos motivos de preocupação para quem para de trabalhar. Muitas vezes, a pessoa sente falta dos compromissos e da ocupação de antes da aposentaria, sentimento que pode dificultar a adaptação e a descoberta de novas formas de se manter ativo.

Segundo Fraiman, os anos anteriores à chegada da aposentadoria, na maioria das vezes, determinam o sucesso que a nova etapa da vida pode trazer. Pessoas que se aposentaram sem preparação, que deixaram o trabalho sem ir, aos poucos, pensando na saída reagem de forma pior. Algumas delas pensam nos benefícios que perderão ao se aposentar, como o plano de saúde mantido pela empresa, e acreditam que o futuro que as espera será pior. “Nesses casos, a aposentadoria quase sempre acontece de maneira complicada. Se a pessoa já vive, enquanto trabalha, com a ideia de que terá um futuro ruim, ela sai mal, cabisbaixa, sem forças para fazer novos planos ou se programar”, afirma a também doutora pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

É importante pensar a própria saída, ajudar a preparar o sucessor, se for o caso, e começar a se dedicar a novos projetos que contribuam para que a passagem aconteça da melhor forma possível. “Quem faz isso se aposenta em condições favoráveis. O ânimo para superar as possíveis perdas que podem vir é muito maior”, explica Fraiman.

Eurides Ribeiro, 60 anos, foi servidora pública e se aposentou pela primeira vez aos 45 anos. Mas, seis meses depois de deixar o trabalho, ela começou a se sentir deprimida e resolveu que precisava voltar. “Não estava preparada para a aposentadoria, me senti acomodada, apática. Decidi que precisava trabalhar de novo”, conta. Eurides voltou em um cargo comissionado. Ficou até janeiro de 2012, quando deixou pela segunda vez o trabalho.

Entre a primeira e a segunda aposentadoria, ela decidiu se preparar para a parada final, evitando, assim, que o desânimo voltasse a acontecer. “Na segunda vez, eu estava bem preparada, pronta para deixar o trabalho e me dedicar a outras atividades. Sempre digo que é

Fotos: Carlos Moura/CB/D.A. Press



Da primeira vez que se aposentou, Eurides precisou voltar ao trabalho a fim de se preparar melhor para a nova fase da vida: “Percebi que o meu bem-estar estava acima de tudo”



O engenheiro Milton começou a cursar música na UnB seis meses antes de se aposentar: “Antes, eu tinha as responsabilidades e obrigações do emprego. Hoje, tenho as da faculdade”

fundamental que aconteça uma preparação antes de deixar de trabalhar para evitar esses problemas”, diz. Assim que saiu do emprego pela segunda vez, Eurides decidiu viajar e refletir sobre a decisão. “Quando voltei, me sentia muito melhor e percebi que o meu bem-estar estava acima de tudo, de qualquer ganho financeiro maior que eu pudesse ter.”

Eurides também aproveitou o tempo para cuidar melhor da saúde e dar mais dedicação à família. “A diferença é que, agora, não tenho compromissos fora e posso cuidar de mim e da minha família

com muito mais tempo”, diz. A filha da servidora pública aposentada acabou de ser aprovada no vestibular da medicina, uma conquista que também ajudará Eurides a seguir os novos planos de vida com mais tranquilidade. “Depois desse momento de apoio à minha filha, quero poder contribuir com trabalhos voluntários, buscar outras atividades”, conta.

Além do escritório

Psicóloga e autora dos livros *Orientação para aposentadoria nas organizações*

de trabalho e Aposentação: Aposentadoria para ação, Dulce Helena Penna Soares acredita que o modo como esse processo de passagem acontece depende de como se deu a trajetória profissional. Quem não mantém muitas atividades fora do ambiente de trabalho e vê a carreira como a única ocupação enfrentará mais dificuldades. “Para essas pessoas, aposentar sempre é mais difícil. Sentem um vazio, podem ter problemas de saúde, depressão”, explica a especialista.

Quem, no entanto, manteve outras atividades e projetos enquanto trabalhava

tem mais facilidade para se adaptar. “A pessoa que se dedicou ao trabalho, mas tem outros projetos, uma relação forte com a família, vontade de se dedicar à arte ou à música consegue se sentir melhor. Assim, é muito mais fácil se manter bem”, explica Soares.

Foi o que aconteceu com Milton Sebastião Barbosa, 59 anos. Engenheiro e funcionário do Banco Central, Milton só decidiu se aposentar quando definiu o que faria depois. “Resolvi estudar música na UnB (Universidade de Brasília)”, diz. Antes mesmo de deixar o trabalho, Milton prestou o vestibular do segundo semestre de 2011 para bacharelado em composição. Ele conta que se preparou para a prova específica de conhecimentos musicais e para o teste geral. Foi aprovado e começou a cursar antes mesmo de deixar o trabalho.

Milton se aposentou no início de 2012 e trocou a rotina profissional pela dos estudos. “Antes, eu tinha as responsabilidades e obrigações do emprego. Hoje, tenho as da faculdade”, explica. Estudar música era um desejo antigo do engenheiro durante a vida, mas ele se preocupava com os possíveis riscos da carreira. Agora, o que agita a rotina do ex-funcionário público são as ocupações do fim do semestre. Milton conta que voltou a ter a mesma rotina da época em que estudou na universidade pela primeira vez. “Tenho o mesmo ritmo, a mesma dedicação que tive quando fiz engenharia na UnB há muitos anos. Trabalhos, provas finais, tudo isso”, conta.

Otimismo e bem-estar

Existem dois aspectos fundamentais que influenciam o processo de decisão pela aposentadoria e que devem ser levados em conta para entendê-lo. Segundo a psicóloga especialista em envelhecimento e aposentadoria Lucia França, o primeiro é composto por atitudes anteriores, pensamentos sobre o período que virá. Esse modo de enxergar a mudança não necessariamente se reflete em comportamentos, mas são importantes para compreender o processo pois, certamente, interferem nas ações posteriores.

Além disso, existem os aspectos de risco e de bem-estar. Um dos fatores de risco é a condição econômica que se terá depois da aposentadoria. França afirma que é fundamental, no momento de encerrar a carreira, fazer as contas e se assegurar de que a renda será suficiente. Já os fatores de bem-estar estão relacionados a novas condições que podem dar melhor qualidade de vida para quem deixa de trabalhar. “Manter atividades diversificadas (culturais, voluntárias), novos



Manter atividades diversificadas (culturais e voluntárias), novos relacionamentos, envolver-se com questões políticas locais são fatores que podem garantir o bem-estar na aposentadoria”

Lucia França, psicóloga especialista em envelhecimento

relacionamentos, envolver-se com questões políticas locais são fatores que podem garantir o bem-estar na aposentadoria”, exemplifica.

O mecânico Eroídes Alves, 59 anos, começou a trabalhar aos 13. Em setembro de 2012, decidiu que era o momento de parar. “Vinha me programando há um tempo e me preparei muito para o

momento. Algumas pessoas se aposentam e acabam ficando paradas, eu não deixei isso acontecer comigo.”

Depois de deixar o trabalho, ele passou a ajudar nas atividades de casa e a dedicar mais tempo aos familiares. O próximo projeto de Eroídes é comprar uma chácara. “Sempre gostei de trabalhar com a terra. Agora, com o tempo que tenho, vou plantar, cuidar de galinhas”, empolga-se. “Como trabalhei a vida toda, não consigo pensar em ficar parado. Parie de trabalhar, mas minha cabeça continua a mil.”

Para tornar o processo de aposentadoria mais tranquilo, a especialista em gerontologia social Ana Fraiman defende que as empresas contratem profissionais que auxiliem os funcionários que estão prestes a sair, tornando o processo de desligamento menos doloroso. “Infelizmente, não é o que acontece em geral. Algumas empresas até investem em pessoal para isso, mas, em pouco tempo, a ideia é descontinuada”, critica.

Para saber mais

Estimular o cérebro protege contra o Alzheimer

Quem demora mais tempo para se aposentar pode ter menos chances de sofrer com problemas de memória e raciocínio durante a terceira idade. Uma pesquisa realizada na França pelo Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica traz evidências de que adiar o tempo da aposentadoria diminui os riscos de desenvolver a doença de Alzheimer e outros tipo de demência na velhice. O envolvimento em atividades que estimulam o cérebro colaboram para evitar a chegada desses problemas e, por isso, manter-se ativo profissionalmente por mais tempo pode ser um fator importante para a saúde mental.

O estudo chegou à conclusão de que cada ano a mais no trabalho reduz o

risco de sofrer com demência em aproximadamente 3%. O que significa, na prática, que uma pessoa que se aposenta aos 65 anos apresenta 15% a menos de chance de desenvolver Alzheimer ou outra demência do que alguém que deixe de trabalhar aos 60 anos.

Para chegar a esses resultados, os pesquisadores analisaram dados de 429 mil trabalhadores com idade média de 74 anos e que haviam se aposentado em geral 12 anos antes. De acordo com os pesquisadores, trabalhar faz com que as pessoas tenham menos propensão a se tornarem sedentárias, além de desafiar de maneira constante a mente e mantê-las socialmente mais conectadas, fatores que já são conhecidos por prevenir problemas e doenças cognitivas.