

# APOSENTADORIA: O MEDO DO NADA

SOUZA, Marcus Vinícius Félix de <sup>1</sup>

## RESUMO

A aposentadoria na atualidade é de fato desejada por várias pessoas. Muitos indivíduos, por fatalidades da vida, não chegam nem perto dela; outros ao chegar, deparam-se com a seguinte pergunta: o que fazer agora? Entender o que se passa na lei biológica, psicológica e social é extremamente importante nesse momento. Afinal, a aposentadoria pode representar um momento de descanso, lazer e novos projetos; por outro lado, se não houver ocorrido uma preparação prévia para ela, poderá influenciar negativamente na vida do sujeito, diminuindo sua qualidade de vida?

**PALAVRAS-CHAVE:** Aposentadoria. Psicologia. Saúde mental.

## INTRODUÇÃO

Sabe-se que, em quase todos os países industrializados, as pessoas estão vivendo mais do que antes. A expectativa de vida média (65 anos) aumentou bastante em comparação à Europa Ocidental desde 1970. No entanto, embora as pessoas tendam a viver mais, elas nem sempre fazem isso em boa saúde. Além disso, percebe-se que problemas de saúde mental causam morbidade e mortalidade significativas nos idosos

<sup>1</sup> Graduado em Comunicação Social – Habilitação Jornalismo pela FAGOC. Ênfase em Jornalismo investigativo. Graduando em Psicologia pela FAGOC. Possui treinamento técnico em Administração pela Camozzi do Brasil. E-mail: vinicius-profile@hotmail.com



O momento mais feliz da vida são os anos que precedem a decrepitude, se, pelo menos, gozamos de boa saúde e se temos dinheiro suficiente para suprir as forças que nos faltam: a pobreza na velhice é um grande infortúnio. Preenchidas essas duas condições, a velhice pode ser uma parte muito suportável da vida. O tempo começa a passar muito rápido, a tal ponto que não se sente mais o enfado. As paixões se calam, o sangue esfria; libertado do instinto sexual, o indivíduo reencontra a razão. Então: nós adquirimos mais ou menos a convicção do nada de tudo na terra. A descoberta dessa verdade nos dá uma calma intelectual que é a condição e a essência da felicidade. (BEAUVOIR, 1990, p. 247).

Sabemos que os níveis anteriores do bem-estar psicológico são outra consideração contextual chave, com dois possíveis modelos de seus efeitos moderadores. O primeiro é o modelo de acumulação de vantagens / desvantagens com aqueles já elevados na medida do bem-estar psicológico, experimentando o mesmo nível ou mesmo um aumento após uma recente transição para a aposentadoria. Do mesmo modo, os mais desfavorecidos seriam menos propensos a experimentar uma mudança positiva no bem-estar psicológico, concomitantemente à transição para a aposentadoria. Por outro lado, o papel da perspectiva de redução de deformação (MOEN; KIM; HOFMEISTER, 2001) “pressupõe que os menos favorecidos em uma determinada medida podem experimentar um aumento do bem-estar

psicológico” à luz de um movimento de empregos de carreira (presumivelmente estressantes) e de aposentadoria. Desse ponto de vista, tornar-se aposentado deve reduzir o sofrimento psicológico e promover o bem-estar psicológico.

Os recursos – financeiros, pessoais e sociais-relacionais – servem como mecanismos para explicar o vínculo entre o status de aposentadoria e as mudanças no bem-estar psicológico. Tanto para homens como para mulheres, a relação entre aposentadoria e bem-estar psicológico parece ser parcialmente mediada por mudanças nesses recursos, que, por sua vez, preveem mudanças no bem-estar psicológico. Primeiro, as mudanças na adequação da renda são importantes para a moral dos homens, mas não para as mulheres. Em segundo lugar, as mudanças nas avaliações subjetivas da saúde física são preditores consistentes de mudanças no bem-estar psicológico tanto para homens como para mulheres.

O que todas as observações evidenciam são importantes diferenças entre sujeitos de uma mesma idade. A idade cronológica e a idade biológica estão longe de coincidir sempre: a aparência física informa mais que os exames fisiológicos sobre nossa idade. Esta não pesa da mesma maneira todos os ombros. A senescência, diz o gerontologista americano Howell, “não é uma ladeira que todos descem com a mesma velocidade. É uma sucessão de degraus irregulares onde alguns despenham mais depressa que outros. (BEAUVOIR, 1990, p. 40).

## REVISÃO TEÓRICA

Para melhor compreensão dos dados, propõe-se uma leitura do que é o entretenimento dos idosos na cidade de Ubá, assim como da situação/proposição psicológica nessa fase da vida. Consideramos o sujeito em sua subjetividade e em sua inserção sociocultural, buscando produzir a atenção totalitária. Discutir

o tema “aposentadoria” requer um estudo para além do contexto em si. Devidamente, portanto, compreender o percurso do sujeito até chegar a este momento: descansar das tarefas cotidianas rotineiras, ou seja, se aposentar.

## Envelhecimento e sociedade

Na visão totalitária da sociedade, o ser humano, à medida que envelhece, torna-se improdutivo, representando de certa forma uma “carga na sociedade”.

Ao decidir sobre seu destino, o adulto, em certas sociedades, escolhe seu próprio destino; leva em consideração seu interesse a longo prazo. É possível também que ligações afetivas muito fortes o prendam a seus velhos parentes. Por outro lado, o homem idoso adquiriu com os anos qualificações que podem torná-lo muito útil. Mais complicadas que as sociedades animais, a comunidade humana primitiva tem ainda mais necessidade de um saber que só a tradição oral pode transmitir. Se, graças à sua memória, o idoso é depositário da ciência, se conserva a lembrança do passado, ele suscita o respeito. Enfim, já tem um pé no mundo dos mortos: isso lhe destina o papel de intercessor entre a terra e o além; confere-lhe, também, poderes temíveis. [...] E, muitas vezes é graças à sua memória que os idosos têm acesso a uma condição privilegiada. (BEAUVOIR, 1990, p. 56; 89).

Antes de discutir o significado dos possíveis fundamentos comportamentais da aposentadoria, é importante entender os diferentes significados do termo “aposentadoria”. Ou seja, “aposentar-se” pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Para alguns, pode significar sair da força de trabalho: quando os indivíduos não querem mais ou não podem. Para outros, pode referir-se a reivindicar os benefícios da Segurança Social. Para muitos aposentados, esses dois eventos provavelmente são um e o mesmo,

mas nem sempre coincidem temporariamente: os indivíduos podem reivindicar benefícios enquanto continuam a trabalhar ou podem parar de trabalharem reivindicar benefícios.

## **METODOLOGIA**

Para considerar uma sequência nos diversos processos necessários a fim de atingir um resultado, foi necessário identificar como e quando foram executados. Tal análise tem para efeito a discussão dos trabalhos resultantes na “melhor idade” dentro da cidade de Ubá, alinhada à discussão de embasamento teórico de autores que discutem acerca do tema estabelecido, descontextualizando em pensamento no momento da chegada da aposentadoria e sua idealização.

As simulações mentais são descontextualizadas, o que significa que os fatores contextuais presentes no momento em que um indivíduo simula mentalmente um evento futuro podem não estar presentes no momento em que o evento realmente ocorre. Quando os contextos em que as prospecções são geradas e os eventos são experimentados não são iguais, as simulações mentais provavelmente diferirão das experiências reais. A noção de que as simulações são descontextualizadas pode ser importante para a decisão de aposentadoria por dois motivos.

Primeiro, quando os futuros aposentados estão decidindo se devem deixar a força de trabalho, eles não têm tanto tempo de lazer quanto se aposentariam. Os aposentados potenciais não têm uma grande quantidade de tempo livre que devem preencher com algum tipo de atividade, então o contexto em que eles simulam mentalmente a aposentadoria não terá os possíveis sentimentos de tédio algum encontro na aposentadoria. Em segundo lugar, quando os aposentados potenciais decidem que desejam se aposentar, eles estão ganhando uma renda que não existirá, uma vez que eles deixaram a força de trabalho. Ou seja, os aposentados potenciais não estão sentindo a tensão de renda

limitada, e o contexto em que eles simulam mentalmente a aposentadoria não incluirá os sentimentos negativos associados à falta de fundos inadequados.

## **ANÁLISE DOS DADOS: o impacto na decisão da aposentadoria**

Ao tentar prever a felicidade futura, é importante prever com precisão do aposentado tanto como se sentiria (por exemplo, feliz, triste, irritado, animado), bem como quanto tempo persistiriam as emoções previstas. “O viés de impacto descreve amplamente a tendência dos indivíduos de superestimar a intensidade e a duração das emoções que podem resultar de um evento futuro específico” (Wilson e Gilbert, 2003).

O viés de impacto é útil para explicar como as previsões afetivas imprecisas podem levar os aposentados potenciais a sair da força de trabalho com antecedência. Especificamente, quando os indivíduos consideram os benefícios de deixar a força de trabalho, as expectativas irrealistas do impacto positivo que a aposentadoria teria em sua felicidade futura, bem como estimativas incorretas de quanto tempo esse prazer seria esperado para durar, pode influenciar os aposentados em potencial para a reforma antecipada.

É claro que, ao considerar quando deixar a força de trabalho, os indivíduos provavelmente se concentram não apenas nas vantagens de se aposentar, mas também nas desvantagens de continuar trabalhando. Uma ênfase excessiva nos aspectos negativos do trabalho por mais tempo pode levar os aposentados em perspectiva a convencer-se de que eles não poderiam suportar até mais um ano no trabalho. O que os indivíduos não conseguem perceber, no entanto, é que os seres humanos “possuem uma capacidade notável de se adaptar a situações negativas. Como resultado do que pode ser pensado como um sistema imunológico psicológico” (GILBERT et al., 1998; WILSON; GILBERT, 2003), os humanos

podem se recuperar relativamente rápido de eventos que ameaçam a felicidade.

### **O lazer na melhor fase**

À medida que os trabalhadores envelhecem e se aproximam da aposentadoria, eles geralmente se concentram exclusivamente nos aspectos de “férias” da aposentadoria. Eles não podem esperar para se esquecer do trabalho diário e começar a viajar e perseguir seus hobbies e interesses. Mas isso seria um erro com possíveis consequências sérias em longo prazo. Segundo Costa (2010, s. p.):

A interrelação do trabalho e aposentadoria com a qualidade de vida é um ponto extremamente importante. Segundo a autora, uma pessoa pode construir outras fontes de satisfação além do trabalho, tornando mais fácil o enfrentamento da aposentadoria e possibilitando uma reestruturação da sua própria identidade e de seus papéis sociais.

A autora afirma ainda:

A qualidade de vida abrange os aspectos comportamentais, como a prática de exercícios e costumes alimentares, por exemplo, e perceptivos da comunidade em que estamos inseridos. [...] se trata de um vasto terreno, que inclui uma enorme gama de condições que afetam a percepção do indivíduo: sentimentos, comportamentos associados ao funcionamento diário, incluindo, entre outras, as condições de saúde e possíveis intervenções médicas. E independente da nação, cultura ou época, é importante que o ser humano se sinta bem psicologicamente, com boas condições físicas, socialmente integrado e funcionalmente competente. A qualidade de vida

compreende a consideração de vários critérios da natureza psicológica, biológica e sócio estrutural, visto que muitos são os indicadores de bem-estar na velhice: longevidade, saúde biológica e mental, satisfação, cognição, competência e interação social, produtividade, participação e papel social e ocupacional e rede de relações. (COSTA, 2010, s.p.)

Em Ubá, o Projeto Ações Públicas atende os integrantes do Centro de Convivência da Melhor Idade Rosa Mauad Jacob, com oficinas de alongamento e cabeleireiro. A ação visa promover o bem-estar das pessoas que participam das atividades. Também é nítida a importância dos movimentos em participações no centro de Ubá na antiga estação histórica da cidade. Fundado em 1997, o Centro de Convivência da Melhor Idade Rosa Mauad Jacob é uma organização de médio porte na indústria de diversões e recreação.

É fato que o descanso depois de uma vida de trabalho é esperado e merecido. Porém, aqueles que contribuíram durante tantos anos merecem ter um tempo para gozar de seus privilégios – e é necessário se cuidar. Seja trabalhando com o que gosta ou com outras atividades, é preciso se manter ativo para espantar o envelhecimento precoce.

### **CONCLUSÃO**

A pesquisa possibilitou alcançar os objetivos propostos, uma vez que o estudo contradiz a crença comum de que abandonar o trabalho é a primeira etapa da diminuição da saúde de uma pessoa. A maioria das pessoas tem medo do envelhecimento. Apesar de sabermos que é a melhor opção que nos resta, temos, por vezes, dificuldade de enfrentar essa fase de vida. Quanto os já aposentados, há muitos relatos de pessoas que se sentem ainda jovens “por dentro” agradecem cada experiência vivida, mas se assustam diante do espelho. O que não

deixa de ser um paradoxo, porque um jovem não teria oportunidade de viver as experiências que o tempo trouxe.

Ao cumprir o tempo necessário de serviço, o trabalhador tem direito de interromper a carreira para aproveitar o tempo da maneira que quiser. Mas nem todos encaram a nova fase da mesma forma. Sem nenhuma ocupação, a depressão e o desânimo são obstáculos a serem driblados, assim como a nova realidade financeira. Enquanto uns aguardam ansiosamente a folga, outros preferem adiá-la cada vez mais.

Então, é de suma importância o apoio governamental, não somente no aspecto financeiro, mas para oferecer um algo a mais como cultura e talvez até esporte, para que essas pessoas que tanto contribuíram não fiquem à margem da sociedade, trabalhando o estado psicológico desses indivíduos e mostrar a eles que a crença de aposentadoria não é sinônimo de morte, mas sim de descanso e aproveitamento da melhor e talvez mais sensata fase da vida. Há, sim, vida após a aposentadoria – isso se percebe nas pessoas que frequentam, em Ubá, o grupo de “melhor idade”, as quais encaram muito melhor e de bom humor essa fase.

## REFERÊNCIAS

BEAUVOIR, Simone de. A velhice. Rio de Janeiro: Ed. Nova Fronteira S.A., 1990. 711 p.

MOEN P.; KIM, J. E.; HOFMEISTER H. Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 2001, n. 64, p. 55-71.

WILSON, Timothy D.; GILBERT, Daniel T. Affective forecasting. In: ZANNA, M. P. (Ed.) *Advances in experimental social psychology*. Vol. 35. San Diego, CA: Academic Press, 2003.

WILSON, Timothy D.; WHEATLEY, Thalia; MEYERS, Jonathan M.; GILBERT, Daniel T.; AXSOM, Danny. Focalism: a source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, v. 78, n. 5, p. 821-836.