



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

# IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 10, Issue, 06, pp. 36251-36259, June, 2020

<https://doi.org/10.37118/ijdr.18710.06.2020>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA: IMPLICAÇÕES NO PÓS-CARREIRA

\*Anna Lucinda de Moura, Cirlene Francisca Sales da Silva, Cristina Maria de Souza Brito Dias, Carla de Albuquerque Medeiros Lima and Daniely da Silva Dias Vilela

Universidade Católica de Pernambuco/Recife/Pernambuco/Brasil

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 20<sup>th</sup> March, 2020

Received in revised form

06<sup>th</sup> April, 2020

Accepted 11<sup>th</sup> May, 2020

Published online 25<sup>th</sup> June, 2020

#### Key Words:

Aposentadoria. Idoso. Pós-carreira. Preparação. Trabalho.

\*Corresponding author: *Lucas Pimentel Vieira*,

### ABSTRACT

O presente artigo tem como objetivo geral compreender o processo de preparação para aposentadoria e suas implicações no pós-carreira na vida da pessoa idosa. Mais especificamente: a) identificar seus impactos na vida do(a) idoso(a); b) analisar os efeitos da preparação para a aposentadoria no pós-carreira; c) caracterizar a contribuição do psicólogo nesse processo. Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura acerca do tema, baseando-se em pesquisas bibliográficas sobre o mundo do trabalho e aposentadoria e as implicações, do programa de preparação para aposentadoria, para a pessoa que encerra sua carreira profissional. Os resultados obtidos demonstraram que ao passar por um programa de preparação para aposentadoria, o colaborador possivelmente terá mais confiança para enfrentar essa nova fase. Nesse sentido, considera-se que esses programas de preparação, servem para nortear os colaboradores na etapa que antecede a aposentadoria, além de desconstruir as barreiras em relação as mesmas, antes e depois. Desse modo, o profissional de psicologia atua como mediador, possibilitando a visão de novas formas de ser no mundo, após a aposentadoria.

Copyright © 2020, *Lucas Pimentel Vieira et al.* This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: *Anna Lucinda de Moura, Cirlene Francisca Sales da Silva, Cristina Maria de Souza Brito Dias, Carla de Albuquerque Medeiros Lima and Daniely da Silva Dias Vilela.* "Preparação para a aposentadoria: implicações no pós-carreira", *International Journal of Development Research*, 10, (06), 36251-36259.

### INTRODUCTION

O trabalho, como categoria social, sempre teve seu papel fundamental no processo de desenvolvimento do sujeito, se configurando como importante característica na vida das pessoas, por proporcionar liberdade financeira e autonomia, fazendo com que haja um sentimento de inclusão em um grupo no qual participa dentro de uma sociedade. A literatura sugere que o trabalho faz parte da constituição da identidade do homem, sendo sua ocupação um âmbito importante da vida, sendo colocado em um lugar que chega a ser essencial para o mesmo. Contudo, toda essa situação fez com que, no decorrer da relação do homem com o trabalho, questões ficassem permeando por toda vida. A população idosa no Brasil vem crescendo de maneira significativa, de modo que as pessoas têm uma expectativa de vida mais elevada o que implica em mudanças consideráveis nos hábitos destes indivíduos. Sabe-se que o envelhecimento é um acontecimento universal, de caráter biológico, sendo um processo que vem acompanhado por uma série de atribuições. No entanto, é observado que a expectativa de vida tem aumentado, de modo que as pessoas estão entrando nesse período da vida com mais saúde e disposição, desconstruindo a ideia de que, ao se aposentar, o indivíduo não pode mais continuar com seus objetivos que

transcendem a realidade do trabalho, promovendo a idealização da existência de novas práticas na vida do aposentado. Em paralelo com a velhice, vem a condição da aposentadoria. Essa fase trará, conseqüentemente, reajustes na vida do idoso. Por isso, é comum relacionar a velhice com aposentadoria. No entanto, pode se interpretar como uma etapa de novas descobertas, desafios, possibilidades e experiências que trazem novos sentimentos e novas oportunidades para enfrentar de maneira satisfatória essa fase da vida. Nesse contexto, a preparação para aposentadoria é de suma importância para as pessoas idosas, enquanto propiciadora de um novo olhar acerca desse momento, pois trata-se de implicações importantes na vida do(a) idoso(a). Diante do exposto o presente trabalho tem como objetivo geral compreender o processo de preparação para aposentadoria e suas implicações no pós-carreira na vida da pessoa idosa. Mais especificamente: a) identificarseus impactos na vida do colaborador; b) analisar os efeitos da preparação para a aposentadoria no pós-carreira; c) caracterizar a contribuição do psicólogo nesse processo.

**Trabalho e proteção social: aposentadoria:** No século XVII, mais precisamente no ano de 1601, na Inglaterra, foi criada a lei dos pobres, com caráter extremamente assistencialista a

qual “instituiu um aparato oficial, centrado nas paróquias, destinado a amparar trabalhadores pobres, sob o auspício da taxa dos pobres” (DUAYER; MEDEIROS, 2003, p. 241 apud MONTAÑO, 2012, p.273). Esta lei, ao considerar como espécie de crime a mendicância e o desemprego, concedia auxílio financeiro aos pobres, ao mesmo tempo em que os obrigava a prestar serviços ao governo e à igreja. Esta, por sua vez, era responsável pela distribuição dos auxílios, antes arrecadados pelo Estado, condicionando aos mais pobres o ideal perverso de pobreza como algo necessário à garantia para admissão do reino de Deus. (IBRAHIM, 2012, p.1). Apenas um século depois, em 1789, houve a primeira mudança de concepção no que se refere à proteção ao indivíduo. É o que afirma Lazzari (2012, p.41) enfatizando o surgimento da Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão e a inserção do conceito de seguridade social, mesmo como direito subjetivo e voltado ainda para uma futura previdência social gerida pelo Estado. Ibrahim (2012), completa tal posicionamento apontando que a Proteção Social teve seu surgimento no contexto da revolução industrial, que trouxe uma classe trabalhadora dizimada pelos acidentes de trabalho o que proporcionou o aumento do alcoolismo e o crescimento da mão de obra infantil. Essas vulnerabilidades se mostraram em virtude da insegurança econômica, na medida em que a única fonte de renda dos indivíduos e suas famílias eram os salários.

Outro fator que contribuiu para o caos moderno foi a diáspora de pessoas moradoras de área rural para urbana, o que obrigou o Estado a implantar instrumentos legais que proporcionassem uma correção ou diminuição das desigualdades sociais. No Brasil, a Constituição de 1891 foi a primeira que incorporou a palavra aposentadoria, no texto do artigo 75 segundo o qual “A aposentadoria só poderá ser dada aos funcionários públicos em caso de invalidez no serviço da Nação”. A primeira lei e de bastante impacto social para o país no âmbito de seguro social foi a Eloy Chaves, considerada como marco inicial da Previdência Social: a publicação do Decreto nº. 4.682 que criou as Caixas de Aposentadoria e Pensões nas empresas de estrada de ferro. Esta lei é resultado das manifestações dos trabalhadores que obrigou o governo a atender às exigências sob a necessidade de apaziguar o setor importante e estratégico para o crescimento do país. Em seu Manual do Direito previdenciário, Lazzari (2012, p.68) destaca as criações “de outras caixas em empresas de diversos ramos da atividade econômica”, vindo a ocorrer em 1930. A Constituição de 1934 definiu as responsabilidades do Estado, para com os trabalhadores, devendo este prestar assistência sanitária e médica, o que acabou se constituindo com resultado do, “[...] processo de intensificação da industrialização no país, e consequentemente a formação da classe operária em função desse processo, deflagrando a contradição capital vs. trabalho, como questão política” (ROMANO, 2009, p.19). Cumpre destacar, porém, que esta visão constitucional da responsabilidade do Estado surgiu a fim de responder apenas aos contribuintes que possuíam carteira de trabalho, com profissão e sindicatos reconhecidos pelo Estado. Assim ficavam excluídos a grande parcela populacional brasileira desempregada e trabalhadores informais, bem como pessoas idosas e com deficiência que não tinham condições de prover seu sustento. A Legião Brasileira de Assistência – LBA, criada em 1942, caracterizada como a primeira grande instituição de assistência social no país, com sua origem marcada pela presença das mulheres e pelo patriotismo, tinha o intuito inicial em atuar no atendimento materno-infantil às famílias dos que foram para a Segunda Guerra Mundial. Darcy Vargas, esposa

do presidente da República Getúlio Vargas foi a primeira presidenta da LBA, uma instituição estritamente assistencialista, distante dos ideais propostas da CF/88, na subdivisão da seguridade social, a assistência social (SPOSATI, 2007). Com o fim do “milagre econômico” muitos investimentos entraram no país, eclodindo em uma classe trabalhadora empobrecida, com aumento da dívida externa e péssimas condições dos centros urbanos, abrindo espaço para eleições e mobilizações de vários segmentos (FONTENELE, 2008). Em meio a essa efervescência social e a pressão dos movimentos sociais, as políticas sociais encontraram campo fértil para desenvolverem-se e auxiliarem a efetivação dos direitos sociais na Constituição de 1988. Muitas questões antes rotuladas como relacionadas apenas às camadas mais pobres da sociedade, passaram a ser uma questão de todos e não mais caso de polícia, para tanto, entendida como responsabilidade pública, devendo ser garantidas por lei.

Pela primeira vez, o Estado passou a entender que para proteger o cidadão é preciso visualizar dois contextos ao mesmo tempo, o chamado *contributivo* (todos os cidadãos que contribuem com a previdência social) e o *não contributivo* (idosos, pessoas com deficiência ou pessoas que não podem ou não conseguem de alguma forma ingressar no mercado de trabalho), para então prestar um serviço de garantia de direitos sociais para todos. Tal visão afirmou-se na Constituição de 1988 (CF/88), quando definiu a Seguridade Social e a política pública de assistência social através dos artigos 194, 203 e 204 (BRASIL, 1988). Legalmente o indivíduo torna-se idoso ao completar 60 anos como é certificado no artigo 1º, do título I no estatuto do idoso, “É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos”. Junto à terceira idade surgem as idealizações e os temores acerca da aposentadoria que acarretam uma série de pensamentos e situações que podem levar o idoso a desenvolver o sentimento de não ver mais sentido na vida. É importante considerar que aquele sujeito passou a maior parte da sua vida em atividade e quando não passa por uma preparação enfrenta dificuldades inerentes a este processo. Então, a partir disso,

O afastamento do trabalho provocado pela aposentadoria talvez seja a perda mais importante da vida social das pessoas, pois ela pode resultar em outras perdas futuras, que tendem a afetar a sua estrutura psicológica. As consequências negativas mais imediatas provocadas pela aposentadoria são a diminuição sensível da renda familiar, a ansiedade frente ao vazio deixado pelo trabalho e o aumento na frequência de consultas médicas. (FRANÇA, 1999, p. 9)

Esses desafios são mais difíceis de serem lidados quando há uma cultura de repúdio em relação ao idoso. O abandono é um dos pontos mais recorrentes levando a uma série de problemas, pois em muitos casos, não conseguem entender as implicações acarretadas pela sua condição de idoso. Quando há motivação e incentivos por parte daqueles que estão ao redor, principalmente dos familiares, este período de transição se torna mais fácil para o idoso. E então a aposentadoria vem com o propósito de ser um período de descanso, de voltar olhar para si, de dedicação aos familiares e aos sonhos que foram esquecidos devido ao trabalho, e ir em busca de uma melhor qualidade de vida. Todavia, o colaborador, na maioria das vezes, não está preparado para avançar nesse novo percurso, absorvendo a concepção de aposentar-se de forma

insatisfatória, com medo, com sentimento de finitude, os quais são mobilizados pelo processo de desligamento das atividades prestadas profissionalmente acarretando um rompimento da rotina.

Derivada do latim “*pausare*”, a aposentadoria teve origem no Brasil junto a Previdência Social, em que:

[...] sua origem remonta à criação das Caixas de Aposentadorias e Pensões (CAPs) por categoria ocupacional ou empresa — o marco é a lei Eloy Chaves, de 1923, sendo as CAPs referentes aos empregados de empresas ferroviárias, dos portuários e marítimos, e outros, de modo que em 1921 já haviam 183 CAPs no país. (FERREIRA; SOUZA, 2008, p. 48).

Atualmente, de acordo com o *site* oficial do governo, com a promulgação, no dia 12 de novembro de 2019, da nova reforma da previdência, os trabalhadores que derem início à sua jornada profissional terão novas idades mínimas para a aposentadoria, sendo homens 65 anos e mulheres 62 anos, com tempo de contribuição de 20 e 15 anos, respectivamente. A expectativa de vida do homem tem aumentado e grande parte da população idosa chega à idade de se aposentar com muita saúde e disposição. Então, diante dessa realidade, nem todo idoso que está no processo de aposentadoria necessariamente não estará saudável ou estará ocioso. Então, podemos observar que

A crescente longevidade está cada vez mais presente no cenário mundial, porém só envelhecer não basta, é necessário preencher todos esses anos de vida, com acesso à saúde, educação, lazer e todos os direitos inerentes aos idosos. Infelizmente, esse pensamento não é extensivo a toda cultura social, muitos acreditam que o idoso é um atraso ao desenvolvimento sócio-econômico. (VIEGAS; BARROS, 2016 p. 173)

A partir disso, veremos mais adiante os impactos subjetivos da aposentadoria na terceira idade, além de compreender seus possíveis aspectos positivos e negativos observando a importância de um período de preparação dos trabalhadores na intenção de encerrar sua jornada de trabalho de forma psicologicamente saudável e satisfatória com a sua nova condição social.

### **Compreensão da aposentadoria na realidade do trabalhador**

A população idosa cresce de forma rápida devido aos novos hábitos desenvolvidos por essa geração tais como: maior cuidado com a saúde, famílias com poucos filhos, melhores condições de higiene e alimentação, etc. Ainda que haja limitações, tem-se buscado cada vez mais investir numa melhor qualidade de vida nessa nova fase. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2002):

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial e está ocorrendo a um nível sem precedentes. Em 1950, eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1998, quase cinco décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas, um crescimento de quase 8 milhões de pessoas idosas por ano.

Mesmo com o desenvolvimento de novos hábitos, a fase da velhice, é consenso social que é uma etapa da vida marcada por certas limitações das capacidades do indivíduo, tais como física, psicológica, das interações sociais, ou seja, eles precisam de apoio e requerem maior atenção, principalmente para aquelas pessoas que não aceitam esta nova etapa de suas vidas. Observemos o significado de velhice para a Organização Mundial da Saúde (OMS): “uma etapa da vida, nem melhor, nem pior que as demais, porém tendo seus caracteres próprios, seus sistemas de valores e suas possibilidades particulares de afirmação da personalidade”.

O envelhecimento humano é um processo biológico universal e este processo nem sempre traz definições fáceis, não se resumindo a um simples transcurso de tempo. Assim:

A etapa da vida caracterizada como velhice, com suas peculiaridades, só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Essa interação institui-se de acordo com as condições da cultura na qual o indivíduo está inserido. Condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais produzem diferentes representações sociais da velhice e também do idoso. (SCHNEIDER; IRIGARY, 2008, p. 587).

Ao deparar-se com a possibilidade da aposentadoria, a maioria dos trabalhadores desencadeiam uma espécie de barreira em decorrência da necessidade de adaptação a uma nova rotina de vida. Neste contexto, é importante ressaltar que o afastamento do trabalho provocado pela aposentadoria, na terceira idade, condiz com a inatividade remunerada, sendo uma perda significativa da vida social do sujeito:

Toda nossa vida é baseada no trabalho. Os processos de socialização primária e secundária nos preparam para isto, mesmo quando ainda não entendemos de modo mais preciso tais significados. A construção do amadurecimento do ser humano, portanto, constitui processo relativamente longo, que percorre a infância, a adolescência, a fase adulta e a terceira idade. Acentuadas relações de dependência são características dos humanos ao nascerem, principalmente em seus primeiros anos de vida. A maturidade, espera-se, deve se acentuar e se vincular, via de regra, à inserção do ser humano no mundo do trabalho. (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010, p. 23).

Podemos observar que, em alguns momentos, perante a sociedade os idosos já foram percebidos com uma visão de incompetência e com pouca produtividade, ou seja, aqueles que não produzem de forma satisfatória. Esses são estereótipos impostos por não se conseguir entender que muitos deles já estão cansados, tanto no aspecto físico como no mental. “O modelo capitalista fez com que a velhice passasse a ocupar um lugar marginalizado na existência humana, na medida em que a individualidade já teria os seus potenciais evolutivos e perderia então o seu valor social. (MENDES; GUSMÃO; LEITE, 2005, p. 425). Todavia esse tipo de preconceito vem sendo desconstruído de forma crescente por meio das teorias e das pesquisas que tratam da temática do envelhecimento. O modo de vivenciar a aposentadoria está relacionado a interesses e motivações pessoais, ao quanto o sujeito está comprometido com o seu papel profissional e sua condição econômica. Geralmente o aspecto financeiro é o que centraliza

a atenção dos que vão se aposentar, pois há uma insegurança para com a redução de rendimentos ou da estabilidade financeira.

A realidade do aposentado dependerá da disponibilidade de algumas economias. Quando o idoso sabe fazer uma gestão de suas finanças, isso fará com que ele tenha um melhor controle financeiro. Ao ajustar os gastos pensando nops aposentadoria, isso faz com que o trabalhador passe por esse período de forma mais tranquila por não ter a angústia do desamparo proveniente da redução do capital advinda da aposentadoria, [...] entende-se que grande parte da população ainda não tem conhecimento suficiente acerca do assunto e acaba comprometendo a maior parte do seu salário com dívidas e aquisições de grande porte em diversas prestações (BRAIDO, 2014, p. 38). O medo de sair de sua zona de conforto é enorme, e assim como nessa fase, podem surgir alguns problemas, como: sentimentos de frustração, de impotência frente às transformações, de inutilidade e autodesvalorização, vazio, solidão, isolamento social e desajustes familiares. Em contrapartida, podem surgir também uma sensação de novas conquistas, liberdade e de desenvolvimento pessoal. É importante mostrar que a face do ócio na velhice necessariamente não é a verdadeira, pois existe um sujeito que transcende a idade e está buscando novas possibilidades diante de suas limitações. É preciso ser prudente ao voltar o olhar para essas pessoas, pois “todos somos membros potenciais do grupo classificado como “idoso” e muitos fatores influenciam nossas atitudes, crença, comportamento, além dos da idade cronológica”. (TELFORD, 1978, p. 605).

Com a chegada da terceira idade, mudanças são necessárias e inevitáveis. A aposentadoria é mais um acontecimento e uma nova etapa a qual tem sido vivenciada de maneira reconhecida, tanto pelo próprio aposentado quanto pela sociedade.

É preciso enaltecer a ideia de que não existe mais o idoso como um indivíduo inútil, pois muitos estão conquistando seu espaço mesmo após aposentadoria. Para Blessmann, (2004, p.34):

Envelhecer implica em mudanças, mudanças na aparência, mudanças nos papéis sociais, mudanças no grupo de amigos e mudanças na vida familiar com a saída dos filhos de casa, por exemplo. E durante muito tempo essas mudanças foram vistas somente como perdas, por ser assim que elas se apresentam, mas perdas, em um processo de mudança implicam também em ganhos, amedida que novas possibilidades vão surgindo.

Em alguns casos, a aposentadoria pode ser vista como uma forma de libertação de uma atividade desagradável ou insatisfatória que gera no indivíduo a vontade de viver uma sensação de liberdade, sem rotinas. Um aspecto importante da aposentadoria é o modo como as mulheres vivenciam essa fase da vida. Neste sentido:

Em princípio, dispor de tempo livre na condição de aposentado, significa libertar-se das obrigações e descortinar possibilidades de ações potencialmente agradáveis. [...] Para muitas mulheres, são frequentes as opções por atividades voltadas para o lar e as atenções à família. (ZANELLI, 2012, p.337).

Embora esta não represente uma mudança brusca para elas, mas sim, um novo estágio, no qual continuam ligadas à família e à casa, elas também passam por “dificuldades”, como a questão da baixa autoestima e da insegurança. Porém, as atividades com os cuidados da família e o lar ainda representam uma parcela de atribuições importante para as mulheres, e essa preocupação, tanto pela família quanto de atividades domésticas, ameniza possíveis efeitos adversos da aposentadoria. A literatura classifica a aposentadoria em,

[...] três tipos principais de vivências da aposentadoria: aposentadoria recusa, aposentadoria sobrevivência e aposentadoria liberdade. A aposentadoria recusa, como o nome indica, é caracterizada pela dificuldade em aceitar o papel de aposentado e ausência de projetos desvinculados do contexto de trabalho. [...] A aposentadoria sobrevivência acontece para pessoas que investiram intensamente no desenvolvimento de competências profissionais como garantia de subsistência. [...] Finalmente, a aposentadoria liberdade é vivida como um momento de realização, um direito adquirido pelos esforços durante o período dedicado às atividades laborais (SANTOS, 1990) *apud* ZANELLI, 2012, p.332).

É um período em que muda consideravelmente o modo como o sujeito se relaciona com o mundo, muda seus pensamentos e sua forma de lidar com a sociedade. Por isso, a sua chegada é acompanhada por mudanças psicológicas, sociais, econômicas, entre outras. Trata-se de um momento propício a descobertas e aprendizados sobre si e sobre o mundo, que dependerão de habilidades que a pessoa desenvolveu ao longo da vida e de suas condições objetivas. A literatura destaca que:

O envelhecimento está, habitualmente, associado às mudanças físicas, tais como, perda de força, diminuição da coordenação e do domínio do corpo e deterioração da saúde, e às mudanças cognitivas evocadas por problemas na memória e aquisição de novos conhecimentos, entre outras, omitindo as diferenças individuais e a relação com fatores ambientais e sociais (BLESSMANN, 2004, p.21).

Os efeitos dessas mudanças exercem uma forte influência sobre o comportamento das pessoas, tanto em relação à chegada da aposentadoria, quanto às condições do ambiente externo em que se está inserido. Nem todos lidam de forma tranquila com o período da aposentadoria. Ao se aproximar desse período de transição as mudanças acarretadas são inevitáveis. Uma dificuldade comum consiste em saber o momento certo de encerrar as atividades profissionais, pois o papel exercido profissionalmente é visto como essencial para o trabalhador. A partir disso, existem pessoas que não entendem que já é hora de parar. Portanto, os sentimentos atribuídos ao trabalho podem oscilar entre relevantes para si ou sensação de alívio ao se livrar dele. Assim, existem várias possibilidades que podem fazer o sujeito optar por aposentar-se: a completude do tempo de serviço exigido pela lei; a expectativa de exercer atividades lúdicas, que antes não eram praticadas pela escassez de tempo e pela correria do dia a dia; a vontade de ter uma vida menos cansativa e estressante, podendo ter um tempo “apenas para o sujeito”; a dedicação à família e até a expectativa de iniciar outra carreira. Ainda assim, há a crescente necessidade de falar sobre essa fase de vida. Trazer a quebra de tabu relacionado ao assunto é importante, pois faz com que as pessoas comecem a refletir sobre o assunto antes

mesmo do período de aposentadoria e possamse adaptar melhor à fase quando se deparar com ela.

O rompimento das 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 muitos anos, o rompimento dos vínculos e a troca dos hábitos cotidianos representam imposições de mudança no mundo pessoal e social. (ZANELLI; SILVA, 1996, p. 28).

Por não haver uma preparação, poucos conseguem enxergar a aposentadoria como um benefício, após anos de contribuição para aquela empresa, absorvendo-a como uma situação de precariedade e perda. Uma mudança significativa é a intelectual, pois a crença de não ter mais o raciocínio tão rápido, os lapsos de memória, bem como perceber que o seu desenvolvimento intelectual não é igual ao desempenho de uma pessoa mais jovem, e saber que por esses motivos pode vir a perder espaço no mercado de trabalho gera angústia no trabalhador idoso. Por outro lado, muitas empresas procuram pessoas que produzam muito em pouco espaço de tempo e é sabido que as atividades que requisitam maior agilidade são afetadas pela velhice.

Dessa forma, redescobrir-se nessa nova etapa é essencial e prazeroso. Buscar novos talentos, novas possibilidades, situações que não teve oportunidade de fazer antes da aposentadoria, pode fazer com que as novas atividades tornem menos sofrido o processo de desligamento da instituição em que trabalhou por anos ou décadas.

[...] as novas concepções de “aposentadoria ativa”, “corpo e mentes saudáveis” e a grande expansão da participação social da população idosa abrirão espaço para atitudes mais positivas frente ao envelhecimento nos círculos familiares, sociais e, principalmente, profissionais, possibilitando novas perspectivas para o mercado de trabalho para este novo contingente populacional, principalmente em virtude do crescimento do número de pessoas acima de 60 anos (TRIPPO; MEDRADO, 2013 p. 35).

Sem dúvida, existem vantagens na contratação e inserção do idoso no mercado de trabalho. Os anos de trabalho permitem a acumulação de experiência profissional, facilitando a execução de tarefas. Além disso, a serenidade, o comprometimento, o controle das emoções, a maturidade, que geralmente ocorrem na velhice, são características que podem levar os trabalhadores mais velhos podem ser mais produtivos que os mais jovens.

**Depressão pós-aposentadoria:** Cada trabalhador enfrenta de forma singular a ideia de aposentadoria: há os que desejam que chegue rápido para usufruir do descanso, e os que, ao se deparar com ela, podem não se sentir mais produtivos, lidando de forma mais difícil com essa fase. Dessa forma, absorvem os impactos negativos na saúde levando à depressão, que tem sido uma consequência da aposentadoria para alguns. São anos da vida do sujeito de dedicação, abdicando de momentos de lazer para investir na profissão. Pode haver resistência à aposentadoria principalmente por não conseguir enxergar o que estará por vir depois do seu último dia de trabalho. As consequências irão variar de forma negativa ou positiva de

acordo com o significado que o trabalho teve para aquele idoso. “[...] envelhecer é um processo e, [...] alguns idosos podem expressar dificuldades que se prolongam, cristalizam e podem evoluir para estados depressivos ou, mesmo, depressão.”. (SOUSA, 2014).

A depressão pode surgir a partir da ociosidade. Trata-se de um momento de vulnerabilidade nesse período de transição para aqueles que tiveram a vida voltada para a profissão e não desenvolveram outras atividades transcendentais ao trabalho. Quando as atividades do sujeito são apenas centradas na sua vida profissional, e suas únicas relações sociais são as adquiridas no trabalho, o quadro depressivo no pós-aposentadoria pode se desenvolver mais facilmente. Os sintomas estão relacionados à desmotivação que pode acarretar situações como sedentarismo, fazendo com que idoso se mostre mais estressado. Outro ponto é quando a família e os amigos não são receptivos ou não apoiam o idoso no período da aposentadoria, o que o leva ao isolamento e solidão principalmente quando são abandonados. “Essa perda de identidade e de sentido da vida, frequentemente passa despercebida das famílias.” (SOUSA, 2014). A produtividade e a possibilidade de empregabilidade diminuem por consequência da idade, e pode chegar a uma determinada ocasião em que o aposentado passará a depender de forma financeira da família para que possa sobreviver. Algumas causas da depressão já foram abordadas anteriormente, como a falta de cuidado psicológico e financeiro antecipadamente pode ser um estímulo para a depressão. Assim como a falta de liberdade e autonomia, as restrições físicas decorrentes de doenças, pois a fase da aposentadoria também está ligada ao momento da vida que o idoso precisa de um olhar voltado para si e para e para a saúde. Neste contexto, Sigmund Freud (1856 -1939) apud Quevedo (2013, p. 24) sobre seu artigo Luto e Melancolia, afirma que:

Freud sugere a presença de uma disposição patológica e distingue os traços mentais da melancolia, os quais incluíam desânimo profundo, perda da capacidade de amar, inibição de toda e qualquer atividade, diminuição da autoestima [...] na melancolia, acontece um empobrecimento e esvaziamento do próprio ego, que resulta em um delírio de inferioridade, principalmente moral, que é completado por insônia e pela recusa em se alimentar.

Atrelado aos sentimentos depressivos, pode-se observar a desmotivação, isolamento. Esse idoso que está em sofrimento pode apresentar sinais de possíveis ideias suicidas, tais como verbalizar o sentimento de ociosidade e desânimo pela própria vida, recusa ao entrosamento familiar ou social, perda do cuidado consigo.

Os idosos no contexto social e cultural, em determinadas fases de vida – como aposentadoria, impossibilidade de exercer a profissão por dependências físicas e psicológicas e surgimento de doenças crônicas – se deparam com mudanças negativas e perdas que, frequentemente, lhes causam uma espécie de morte social e subjetiva. Esse sentimento se traduz em isolamento, angústia e dificuldades no relacionamento com seu grupo social. (SOUSA, 2014, p. 393).

Toda essa situação decorre do fato de que, geralmente, não há a preparação para o período da aposentadoria nas instituições.

Desse modo, podemos levantar a hipótese de que o programa de preparação para aposentadoria pode impactar no pós-carreira de forma positiva, na intenção de proporcionar um melhor acolhimento dessa etapa, o que será apontado no próximo capítulo.

### **Programa de Preparação Para Aposentadoria**

O período que antecede a aposentadoria é uma fase de transformação na vida do colaborador. Com a oportunidade de um Programa de Preparação para Aposentadoria, haverá análises e olhares para toda a trajetória passada por aquele trabalhador. Essa trajetória é formada por todos os passos dados, de maneira individual e coletiva. As experiências vividas, a carreira construída, as relações estabelecidas, fatos que ficaram marcados, fazem parte dos caminhos trilhados para a construção da própria vida. Todo esse processo foi e continua sendo uma fase de aprendizagem e de constituição da identidade do sujeito. A população de aposentados, como vimos nos capítulos anteriores, vem crescendo de forma que, para garantir a qualidade de vida desses é necessário um programa nas empresas no qual tenha o objetivo de mostrar novos caminhos nessa nova fase da vida. Assim como Zanelli e Silva, (1996, p. 44) afirmam:

O Programa de Preparação para Aposentadoria tem como objetivo aprofundar questionamentos dos aspectos biológicos, sociais, culturais, psicológicos, políticos e econômicos, que se manifestam com maior intensidade no período que antecede a aposentadoria. Atuando dessa forma, procura reduzir ansiedades e dificuldades associadas a tal fase, bem como servir de facilitador na reelaboração de projetos de vida.

Deste modo, a instituição investirá na aposentação dos colaboradores afim de que os mesmos aproveitem com plenitude a aposentadoria e passem por essa transição de forma satisfatória através de um Programa de Preparação para Aposentadoria. A aposentadoria por significar, à primeira vista, a interrupção da atividade profissional, passa a ser percebida como uma ameaça ao desequilíbrio psicológico e não como uma etapa de repouso merecido. O colaborador que participará do programa será levado a compreender o incentivo para a aposentadoria. Como a aposentadoria, de maneira geral, acontece em paralelo com o envelhecimento, certas especificidades e limitações serão acarretadas pela idade. Contudo, reconstruir questões consigo, faz parte desse novo momento, desdobrando melhores relações consigo e com os outros ao seu redor, promovendo um futuro melhor. Com a chegada da aposentadoria é a hora de voltar o olhar para o futuro e compreender que pode ser a oportunidade de início de um novo ciclo. Identificar possibilidades de dar continuidade à sua trajetória com atividades que já vem realizando e até mesmo iniciar novas. Com o aumento da expectativa de vida, é o momento de planejar o futuro, organizando um projeto de vida de modo que, após aposentadoria, o planejamento marcado por desejos e sonhos das trajetórias do aposentado. Então, “[...] deve ser visto como um processo, como as alternativas possíveis na vida de uma pessoa: uma identidade futura que expressa a inesgotável plasticidade do humano diante das condições objetivamente dadas.” (ZANELLI; SILVA, 1996, p. 39). Consequentemente, a partir do projeto de vida é que as questões de interesse do passado serão transformadas em possíveis realizações futuras. A partir disso, as construções do projeto trarão reflexão de situações do

passado que poderão suprir o vazio proveniente da aposentação. Dessa forma, o programa visará oferecer desdobramentos das possibilidades de desenvolvimento dos colaboradores. Oferece a oportunidade de pensar buscando propiciar um momento reflexivo para projetar novas práticas ou retomar um projeto abandonado. O programa trará palestrantes para abordar temas de possíveis alternativas para o período da aposentadoria. “A apresentação dos assuntos, seguida de reflexões e análises, buscam proporcionar aos aposentados, de forma gradativa [...] possíveis modificações em percepções referentes ao fato de “estar aposentado”.” (ZANELLI; SILVA, 1996, p. 52).

Saber ter planejamento financeiro é essencial, pois os projetos a serem realizados são inúmeros, principalmente agora com o tempo que a aposentadoria lhe proporciona. Dessa forma, para que os sonhos sejam realizados é necessário olhar para a realidade como um todo e, principalmente, a realidade financeira. Pensar no planejamento das finanças pessoais é importante para que se possa organizar e ter consciência do dinheiro dispõe para determinadas realizações. Ter controle das economias faz com que se tenha controle dos gastos como afirmou Valdemir Pires (2007, p. 98) acerca de finanças pessoais:

Além de proporcionar segurança diante de imprevistos e facilidade para aproveitar oportunidades de negócios que aparecem subitamente, o dinheiro poupado e aplicado sistematicamente é a garantia de renda quando não for mais possível ganhar dinheiro trabalhando.

Na aposentadoria é necessário manter uma renda apesar de ter encerrado carreira. Ainda que haja o valor pago pelo governo, não chegue a ser o mesmo valor recebido durante a atividade profissional, acarretando medo da aposentação. Tendo em vista isso, infere-se que quando o colaborador torna consciente a importância do planejamento financeiro, irá lidar com mais clareza. A partir disso, é necessário buscar orientação de profissionais ou sites de confiança que possam orientar o planejamento financeiro, pois um empreendimento inadequado pode levar a sérios problemas futuros. É na velhice que a saúde se torna mais vulnerável, e a partir disso que é preciso ter um olhar voltado para o cuidado e prevenção de doenças. Ao se deparar com a velhice, o primeiro passo é admitir que novos cuidados devem ser tomados. Nos primeiros anos após a aposentadoria, a maioria dos idosos ainda são capazes de cuidar de si e manter uma vida autônoma.

Parente, a partir de estudos realizados por Buse, 1987 e Horn e Meer, 1987, aponta que:

Vários problemas que costumavam ser considerados parte da idade avançada não são, hoje em dia, atribuídos ao envelhecimento propriamente dito, mas a fatores de estilo de vida ou a doenças que podem acompanhar ou não o processo de envelhecimento. Nesse sentido, pesquisadores definiram o envelhecimento como primário ou secundário. O envelhecimento primário seria o progresso gradual, irreversível, progressivo, inevitável e universal de deteriorização corporal que começa mais cedo na vida e continua com o passar dos anos; por outro lado, o envelhecimento secundário compreenderia as mudanças causadas por doenças (abusos ou desusos), fatores que, por vezes, são evitáveis e estão dentro do controle das pessoas. (PARENTE, 2006, p. 23-24)

Todavia, ao longo do tempo, passará a depender de outros para que possa ter cuidados, quando o aposentado entende que haverá esse momento, não será tão angustiante. Entretanto é necessária a adesão de medidas para o idoso. O programa trará essa realidade para o sujeito mostrando que nesse momento que o idoso não está mais em atividade é preciso voltar o olhar para si. Segundo Witter (2006), é necessário que o idoso esteja envolvido em atividades entre elas, explícita ou implicitamente esteja vinculada ao lazer para que continue o seu desenvolvimento e supere as dificuldades biopsicossociais acarretada pela velhice. Os sinais de problemas e disfunções podem ser originados através dos pensamentos. Quando se busca a qualidade de vida e desenvolve-se hábitos saudáveis, como atividades físicas, alimentação saudável e autoconhecimento, há um melhor progresso da saúde. Afinal, chegar nessa fase com qualidade de vida e bastante saúde é um desejo comum a grande parte dos idosos.

Ao chegar à idade mais avançada, a vida pode continuar sendo atrativa. Ao buscar alternativas para cuidados como: nadar, pedalar, caminhar, são atividades que podem fazer bem para a integridade física, como [...]uma caminhada diária de 60 minutos, feita sob cuidados médicos, contribui na queima de colesterol e triglicerídeos, prevenindo assim, possíveis problemas cardiovasculares.” (ZANELLI; SILVA, 1996, p. 68). São apenas alguns cuidados reforçados em hábitos diários que levam qualquer pessoa, mas principalmente os idosos, a ter qualidade de vida e saúde, buscando sempre prolongar a vida. Quando o aposentado reserva o tempo para si, e para seus cuidados, passa a ir em busca de equilíbrio entre corpo e mente, desenvolvendo desse modo, suas potencialidades. De modo que, “velhice não é sinônimo de doença, nem, aliás, de fragilidade. Existem distintas realidades vividas em idade mais avançada. Para algumas pessoas, pode significar inclusive a etapa do ciclo vital vivida com mais saúde [...]” (ZANELLI; SILVA, 1996, p. 77). A partir do momento que há saúde, o idoso se sente ativo, e mais disposto a manter até mesmo uma vida sexual. A questão da sexualidade na maturidade não é algo reforçado pela sociedade, por ter um estereótipo já preestabelecido de idoso, há uma naturalização de que é normal que com a chegada da velhice haja menor atividade sexual. Porém, é algo que pode e deve ser mantida durante a terceira idade, uma vida sexual regular e equilibrada é sinônimo de saúde. A regularidade faz com que a vontade se mantenha contínua. Não se deixar abater pela idade é o principal ponto para ter uma vida sexual regular. O tabu sobre a sexualidade na velhice está ligado a algumas questões como a falta de informações e debate, por ser algo que muitos acham que está ligado único e exclusivamente ao ato sexual. Contudo, a conscientização em relação a prevenção de doenças e acompanhamento médico é algo que deve ser abordado entre os colaboradores durante o programa, para Maschio, Balbino, Souza e Kalinke (2011, p. 587)

O uso da camisinha, embora reconhecida pela maioria como meio de prevenção, não é frequentemente utilizada por esta população quando tem relações sexuais com pessoas de confiança. É necessário fazer com que a pessoa idosa perceba sua vulnerabilidade e esse é um dos desafios da prevenção.

Então, o programa de preparação trará discursões com o objetivo de orientar e esclarecer possíveis dúvidas que possam surgir. Conversar é a melhor opção. Maschio, Balbino, Souza e Kalinke (2011) ainda afirmam que, a maioria dos entrevistados

mesmo mantendo uma vida sexual ativa, fazem pouco uso de métodos de prevenção contra DST's, o que reforça ainda mais a necessidade de abrir um diálogo sobre o assunto. Ter saúde e bem-estar nessa fase de transição auxilia em aspectos que de certa forma podem ser afetados com a chegada dessa nova etapa, como por exemplo a autoestima. Fortalecer sua autoestima, aceitando as novas condições despertada a partir da idade, que merece ser feliz e libertando-se de imposições que possam surgir pela cultura, são passos iniciais para manter o amor próprio. Ao olhar para si, irá perceber que tudo o que vê fez parte da experiência do que viveu. Essa experiência pode servir de inspiração para outros que estão dando início a suas carreiras. Principalmente quando o idoso faz trabalhos voluntários passando para outras pessoas a experiência que viveu, pode ser algo gratificante para o aposentado, além de que essa prática pode ajudar na sociabilidade, conhecendo pessoas novas e criando novos laços de amizades. Quanto mais as empresas investem em programas como o de preparação para aposentadoria, motivam os colaboradores, retêm talentos e desenvolve uma melhor produtividade. Mostrar o devido valor ao trabalhador, e no período que está em exercício da sua função, incentivar o colaborador a conciliar a vida profissional com demandas pessoais, dando atenção a aspectos importantes da vida pessoal faz com que ele entenda ambas como complemento uma da outra e não uma mais importante que a outra.

Acredita-se que a transição que ocorre na aposentadoria pode ser facilitada sobremodo quando se promove situações ou vivências do contexto organizacional, enquanto a pessoa ainda executar suas atividades de trabalho. Ou seja, o rompimento brusco das rotinas que se alongaram durante quase toda existência parece potência alisar o início de desajustes nos vários espaços da vida pessoal. Em tese, informar e clarificar as influências pelas quais a pessoa passa ou passará tem implicações decisivas na adequação e não ajuste individual. (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010, p. 61).

Dessa maneira, é a partir disso que o programa de preparação investirá em reflexões, fazendo com que os empregados redirecionem suas prioridades na busca de novos conceitos e estilo de vida. Ou seja, fazê-los refletirem dos interesses que de fato são significativos para si, investir neles e buscar manter-se motivado em continuar naquilo que considera imprescindível nesse novo momento. Aposentadoria pode ser considerada como o momento oportuno de voltar a atenção para situações que podem ser simples, mas tem um resgate significativo daquilo que de fato vai de encontro com a felicidade. Assim como, o tempo de disponibilidade física e psíquica para usufruir de novas atividades ou simplesmente do descanso. De modo que “um programa de orientação para aposentadoria estabelece a base para a reelaboração de valores, atitudes, percepções e comportamentos. A partir daí pretende-se que novos projetos possam surgir [...]” (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010, p. 57). Portanto, é importante também considerar que o desfecho positivo dessa relação sujeito-aposentadoria dependerá, de certa forma, das relações familiares, como filhos e cônjuges estando estes adequadamente orientados sobre os impactos que a aposentadoria de tal membro da família pode acarretar.

### O papel do psicólogo no processo de aposentadoria

Pelo fato de o trabalho ser a principal atividade humana, por orientar e, ao mesmo tempo, fazer parte da identidade do

sujeito, a aposentadoria pode vir a ser um período de sérias consequências psicológicas, entre elas a crise de identidade devido a ruptura da rotina e o enfrentamento do novo. Quando a aposentadoria acontece de maneira repentina, se torna uma etapa da vida inclinada a situações desagradáveis e inesperadas, principalmente por não ter sido esclarecidos os possíveis benefícios dessa fase. O Psicólogo Organizacional e do Trabalho, tem como objetivo estudar os fenômenos psicológicos dentro das organizações, ou seja, analisar o comportamento de maneira individual ou multiprofissional com o intuito de aplicar o conhecimento da psicologia nas intervenções e desenvolvimentos necessário dentro da empresa. De maneira a compreender as relações grupais agregando a política da organização. Dentre as funções, está ligado a preparação para aposentadoria e auxílio na construção de um projeto de vida após carreira. Assim sendo, o psicólogo atua intermediador através da Orientação Profissional, no qual o aposentado poderá desenvolver uma nova escolha através de um trabalho de autoconhecimento, já que especialmente nesse momento há tantas dificuldades. Então, observamos que o psicólogo auxiliará no:

[...]desenvolvimento da orientação para a aposentadoria como um trabalho de longo prazo, com o planejamento para o futuro, a discussão sobre as maneiras de lidar com perdas, a manutenção de projetos de vida e o resgate de sonhos passados, a fim de transformá-los em novos projetos, a partir das escolhas dos sujeitos. A partir dessa compreensão, a proposta de trabalho para a Psicologia torna-se mais ampla, com acompanhamento ao longo da carreira dos sujeitos e envolvimento sócio-organizacional [...] (SOARES; SILVA, 2009. p.105).

Então, a atuação do psicólogo irá ajudar na melhor elaboração da aposentadoria para o sujeito e para os familiares incentivando o colaborador a mesmo depois da aposentadoria manter-se produtivo além da atividade remunerada, ir em busca de algo que o faça se sentir produtivo a vida. Os reajustes familiares serão importantes para que se mantenha a vida conjugal saudável nessa nova convivência que será intensa. Dessa forma, o psicólogo irá analisar como esse casal poderá manter a vida produtiva de acordo com as prioridades e particularidades. A orientação nesse período ajudará a lidar com os conflitos na melhor maneira provocando a reflexão desse colaborador de voltar o olhar para si no intuito de reduzir a ansiedade e as dificuldades desse novo momento. Engajar o trabalhador a entender essa fase como um processo de continuação da vida, enxergar como uma nova fase.

[...] a Orientação Psicológica para a Aposentadoria não visa apenas a tratar dos “sintomas” ou doenças que surgem de aposentadorias malsucedidas. Objetiva, primeiramente, atuar de forma preventiva, trabalhando os aspectos psicológicos de evolução da carreira, percebendo cada sujeito como diferente, pois cada um alcançará o momento da aposentadoria de forma desigual. (SOARES; SILVA, 2009,p.106).

Por fim, a orientação psicológica apresentará novas possibilidades de o sujeito atuar de forma individual ou em grupo depois da aposentadoria, ou seja, apresentando condições e objetivos que o sujeito pode aderir após aposentadoria, buscando superar a ociosidade e os sentimentos negativos advindos dessa fase.

## Considerações Finais

De acordo com o objetivo proposto, ficou explícito o significado do trabalho para a vida das pessoas, da mesma forma que se pode observar a questão do sentido da aposentadoria e as maneiras de minimizar os sentimentos negativos que podem ser acarretados por ela. Ao se tratar de velhice, fase da vida que em muitos casos está diretamente relacionada a aposentadoria, foi visto que para boa parte dessa população, ela é vista como algo negativo por, geralmente, não se conseguir manter a qualidade de vida. Muitos idosos são responsáveis pelo sustento da sua família e vários deles voltam a trabalhar, muitas vezes em atividades informais, como uma forma de complementar a renda. Nesse momento haverá muitas transformações, como, por exemplo: mudanças biológicas, enfrentamento da queda de desejo sexual e o afastamento dos relacionamentos interpessoais, principalmente os colegas de trabalho. Percebe-se então, como a quebra do contexto em que os colaboradores estavam inseridos, que a ruptura abrupta pode interferir negativamente na sua vida. Entretanto as mudanças decorrentes desse processo podem ser enriquecedoras para suas experiências nessa nova etapa. Observamos que o trabalho teve uma importância fundamental e é em parte responsável pela formação da identidade do indivíduo. Contudo, comportamentos que foram aprendidos durante o tempo em que foram colaboradoras se perpetuam até hoje, o que nos faz pensar a aposentadoria como um processo a ser experienciado, e não como uma ruptura ou um corte na subjetividade.

A aposentadoria tem repercussões em todos os âmbitos da vida das pessoas. Por isso é preciso que haja uma ressignificação a respeito desse momento da vida. Segundo um olhar ampliado, a etapa de pós-carreira pode ser definida como aquela dedicada à satisfação de antigos desejos estando atrelada a uma velhice sem a associação de estigmas frequentes a esta fase, podendo ser acompanhada de possíveis modificações de percepção referentes ao fato de estar aposentada. O programa de preparação tem um papel fundamental para nortear esses colaboradores na intenção de esclarecer sobre o assunto, fornecendo o conteúdo para que estes idosos possam desenvolver projetos de vida e, dessa forma, ajudar na quebra da barreira contra a aposentadoria. É importante, portanto, que os profissionais, principalmente da psicologia, exerçam o seu papel de mediadores, motivando os próprios idosos e suas famílias a participarem de forma ativa no que diz respeito a essa etapa. O papel do (a) psicólogo (a) é fundamental para desmistificar os preconceitos que cercam a velhice, como uma fase improdutiva, de degenerescência e sem utilidade, para uma fase natural do ciclo de vida que pode e deve ainda ser gratificante e cheia de sonhos a serem realizados.

## REFERÊNCIAS

- BLESSMANN, Eliane Jost. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 6, p. 21-39, 2004. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4737/2661>. Acesso em: 27 de agosto de 2019.
- BRAIDO, Gabriel Machado. Planejamento Financeiro Pessoal dos Alunos de Cursos da Área de Gestão: estudo em uma instituição de ensino superior do Rio Grande do Sul. Revista Estudo & Debate, v. 21, n. 1, 2014. Disponível em <http://www.meep.univates.br/revistas/index.php/estudo>

- edebate/article/view/601/591. Acesso em 19 de dezembro de 2019.
- BRASIL. Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.
- FERREIRA, Carlos Roberto; SOUZA, Solange de Cássia Inforzato. "Aposentadorias e pensões" e desigualdade da renda: uma análise para o Brasil no período 1998-2003. *Revista de Economia Contemporânea*, v. 12, n. 1. 2008. Disponível em <https://revistas.ufrj.br/index.php/rec/article/view/19526/11319>. Acesso em 15 de julho de 2019.
- FONTENELE, Adna Fabíola Guimarães Teixeira. PSICOLOGIA E SISTEMA ÚNICO DA ASSISTÊNCIA SOCIAL - SUAS: Estudo sobre a inserção dos psicólogos nos Centros de Referência da Assistência Social- CRAS's. Dissertação de mestrado apresentada à Universidade federal do Ceará. Fortaleza, 2008. Disponível: [http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/1250/1/2008\\_dis\\_AFGTFontenele.pdf](http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/1250/1/2008_dis_AFGTFontenele.pdf). Acesso em: 22 de agosto de 2019
- FRANÇA, Lucia Helena Freitas Pinho. Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição, p. 11-34, 1999. Disponível em <http://luciafranca.com/PDF/Aposentadoria%20Article%20Portugues.pdf> acesso em 19 de dezembro de 2019.
- IBRAHIM, Fábio Zambitte. Curso de Direito Previdenciário. Niterói: Impetus, 2012.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.). Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Rio de Janeiro, RJ, 2002.
- LAZZARI, João Batista; CASTRO, Carlos Alberto Pereira de. Manual de direito Previdenciário. 14. ed. São Paulo: Conceito, 2012.
- MASCHIO, Manoela Busato Mottin et al. Sexualidade na terceira idade: medidas de prevenção para doenças sexualmente transmissíveis e AIDS. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 32, n. 3, p. 583, 2011. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/view/18605/13943> Acesso em: 02 de Novembro de 2019.
- MENDES, Marcia Barbosa; GUSMÃO, Josiane Lima; FARO, Ana Cristina Mancussi; LEITE, Rita de Cassia Burgos et al. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. *Acta paul enferm*, v. 18, n. 4, p. 422-6, 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4> >. Acesso em 19 de dezembro de 2019.
- PARENTE, Maria Alice de M. P. (Org.) *Cognição e Envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- ROMANO. Ana Paula Herminelli. Entre socialização da informação e organização coletiva: a dimensão socioeducativa na atuação com grupos nos CRAS em São José do Rio Preto/SP. Dissertação (Mestrado em Serviço Social), Faculdade de História, Direito e Serviço Social, UNESP. 2009. Disponível em: [http://www.franca.unesp.br/Home/Posgraduacao/ServicoSocial/Dissertacoes/AnaPaulaRomano\\_dissertacao.pdf](http://www.franca.unesp.br/Home/Posgraduacao/ServicoSocial/Dissertacoes/AnaPaulaRomano_dissertacao.pdf). Acesso em 03 de outubro de 2019
- SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estud. psicol.* (Campinas), Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, Dec. 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2008000400013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000400013&lng=en&nrm=iso). Acesso em 07 de novembro de 2019.
- SOARES, Dulce Helena Penna; DA SILVA, Aline Bogoni. Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 9, n. 2, p. 97-108, 2009. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4984/2853>. Acesso em :07 de novembro de 2019
- SOUSA, Girliani Silva de et al. Circunstâncias que envolvem o suicídio de pessoas idosas. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, v. 18, p. 389-402, 2014. Disponível em: [https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1414-32832014000200389&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1414-32832014000200389&script=sci_arttext&tlng=en) acesso em 21 de outubro de 2019
- SPOSATI, Aldaisa. O primeiro ano do Sistema Único de Assistência Social. *Serviço Social & Sociedade*, São Paulo, ano 26, n. 87, p.96-122, 2007.
- TELFORD, Charles. O indivíduo excepcional. 3ª. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1978. 642 p
- TRIPOO, Karen Valadares; MEDRADO, Milena Alves. Envelhecimento Populacional e o mercado de trabalho para o idoso. *Revistas Unijorge, Fisioscience*, 2013, 24-37.
- VIEGAS, Cláudia Mara de Almeida Rabelo; DE BARROS, Marília Ferreira. Abandono Afetivo Inverso: O Abandono do Idoso e a Violação do Dever de Cuidado por Parte da Prole. *Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Direito-PPGDir./UFRGS*, v. 11, n. 3, 2016. Disponível em <https://www.seer.ufrgs.br/ppgdir/article/view/66610/40474> acesso em 19 de dezembro de 2019.
- WITTER, Geraldina Porto. (Org.). *Envelhecimento: referenciais teóricos e pesquisas*. Campinas, SP: Editora Alínea, 2006.
- ZANELLI, José Carlos. Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, v. 12, n. 3, p. 329-340, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n3/v12n3a07.pdf> p332. Acesso em: 05 de outubro de 2019.
- ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bitencourt (Orgs). *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. Porto Alegre: Artmed, 2009, 520 p. ISBN 9788536303642.
- ZANELLI, José Carlos; SILVA, Narbal. Programa de preparação para aposentadoria. 1. ed. Florianópolis: Insular, 1996. 111 p. -- (serie pratica; v. 1).
- ZANELLI, José Carlos; SILVA, Narbal; SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.