

Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde

Organizado por Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhado, Ana Cunha, & Isabel Leal

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020, Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde

ENVELHECIMENTO E SAÚDE: PROJETOS DE VIDA APÓS APOSENTADORIA

Janes Santos Herdy¹

¹Universidade Federal Fluminense, Brasil

Pesquisas demográficas que apontam índices altos de idosos com 60+ para 2020/50, já estão sendo constatadas mundialmente. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apresentou resultado de suas pesquisas em 2017, que alcançou 30,2 milhões de pessoas idosas na população brasileira com mais de 60 anos (Brasil, 2017). Neste sentido, se faz relevante que estudos e pesquisas tenham um olhar específico para o envelhecimento saudável com projetos que proporcionem qualidade de vida.

Estudos e pesquisas têm surgido com esta proposta em várias áreas do conhecimento científico que se reportam a pensar que “o importante não é acrescentar anos a vida, mas sim vida aos anos”, como afirma a Organização Mundial de Saúde (OMS). O envelhecimento de forma equilibrada resulta da qualidade de interação entre os atributos biológico, social e psicológico que abrangem as mudanças e desenvolvimento dos indivíduos (Neri, 1993, citando Featherman, Smith Peterson, 1990). Assim como as outras fases da vida dos indivíduos, o envelhecimento carece de autonomia para que seja visto com equilíbrio e tenha uma repercussão saudável perante a sociedade em que vive.

Partindo do princípio que enquanto vivemos o envelhecer é inevitável, podemos afirmar que esta premissa perpassa por todo ser humano independente de nível cultural, raça, gênero, vida social, familiar, religião. Mas, mesmo com o fenômeno da longevidade se concretizando, nos últimos anos conforme previsto nas pesquisas, ainda não é incomum encontrarmos indivíduos que se assustam com a chegada da terceira idade que acontece paralela à ruptura com o trabalho formal, ou seja, a aposentadoria. Bruns e Abreu (1997) trouxeram a preocupação com a

identidade do idoso, em uma sociedade que cultua o belo, o jovem, o corpo impecável, o que acarreta uma tendência a sentimentos depreciativos em relação ao indivíduo que envelhece. Cabe, porém, sinalizar a fala de Debert (1999) quando afirma que o idoso brasileiro não só vem crescendo em número, mas em atuação representativa em vários segmentos da sociedade.

Pensando na depreciação do idoso que ainda se evidencia neste século e a busca do mesmo que se apresenta na longevidade com vigor e crescente atuação, cabem iniciativas que contribuam para o resgate de interesses e concretização de novos projetos de vida. A aposentadoria que é uma fase que coincide com a terceira idade e pode acarretar, principalmente quando não planejada, sentimentos de menos valia. É uma fase de mudanças significativas que pode causar conflitos como em qualquer outro momento de transição da vida, podendo tanto ser vivida com tranquilidade por alguns, como acarretar dificuldades e o surgimento de desconforto para outros (Santos, 1990).

Este artigo, é parte de um estudo realizado com professores universitários em processo de aposentadoria, onde os principais objetivos foram verificar expectativas de vida e nível de estresse. No presente trabalho pretende-se apresentar e discutir os resultados que partiram especificamente de uma das perguntas do roteiro da entrevista relacionada às intenções de novos projetos de vida após a aposentadoria.

Pergunta 10: “Independente de continuar trabalhando ou não, após seaposentar, cite alguns projetos que você tem para a sua vida?”

De acordo com Herdy (2017),

“Desde o momento em que o indivíduo se percebe envolvido com o processo de escolha e decisão sobre uma profissão e, a conseqüente carreira a seguir, começa a busca incessante de conciliar prazer no exercício profissional e satisfação ao receber incentivos que contribuam para seu crescimento em um trabalho digno”. (p. 35)

Sendo assim, concorda-se com Frigotto (2009) em afirmação sobre as categorias do trabalho que:

Este é o resultado de uma construção social, tendo em nossa sociedade o sentido de dominação de classe. Sendo o grande desafio o de apreender, no tecido social do senso comum, das religiões e das ideias do pensamento e da ciência positivista e pragmática dominante, qual o mosaico de sentidos que assume o trabalho. (p. 170)

Partindo desta afirmativa de Frigotto, pode-se verificar o quão significativo torna-se o trabalho no percurso de vida dos indivíduos. Segundo o autor, eles vão perceber no decorrer da história traçada pelo exercício profissional, que se entrelaça em todas as áreas da sua vida. A passagem da vida laboral para a aposentadoria torna-se, então, momento de reflexão e uma fase de modificações, conforme reafirmado por (George, 1993 citado por Herdy, 2017).

Diante deste cenário, que aponta a longevidade ativa e o antagonismo de uma passagem para aposentadoria tranquila ou com conflitos, é que se percebe a relevância de novos projetos de vida que contribuirão para proporcionar a qualidade de vida na sequência dos anos pós-aposentadoria. Por projeto entende-se aquilo que se planeja ou pretende fazer, sendo que, quando um indivíduo apresenta novos projetos vida, ou seja, interesses que pretende realizar com a passagem para a aposentadoria, estes estão relacionados com a forma como conduziu sua história de vida no trabalho. São apresentadas por Santos (1990), três formas possíveis de lidar com a aposentadoria: a recusa ou resistência, sendo esta a dificuldade de ter outros projetos que não sejam ligados ao trabalho; a sobrevivência, que está vinculada a necessidade, na maioria das vezes, de aumentar o montante ganho com a aposentadoria; e a de liberdade, que traz novos planos de atividades não relacionadas ao trabalho.

MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa pelo método “quali-quantitativo”, também denominado método misto, sendo que inicialmente foi feito um levantamento quantitativo, seguida de uma análise qualitativa, através da análise de conteúdo. Este método proporciona não só a sistematização das respostas, como leva o pesquisador a reflexões e ponderações das colocações feitas pelos participantes do estudo (Herdy, 2017). Para Pais Ribeiro (2007) uma investigação qualitativa pode associar-se à investigação quantitativa com intuito de ponderações mais completas ou reflexivas. De acordo com o autor, com o qual concordamos, estes métodos não são antagônicos e sim complementares.

Participantes

A amostra contou com 54 professores universitários em processo de aposentadoria. Estes foram selecionados a partir de uma lista concedida pelo Departamento de Administração de Pessoal (DAP) da Universidade Federal Fluminense (UFF), na qual constavam todos os professores com direito a abono de permanência, que consiste em um direito concedido ao servidor público federal que faz a opção de permanecer em atividade tendo atingido as exigências para aposentadoria voluntária, conforme consta no art. 40, § 1º, II, da Constituição Federal.

Material

Na pesquisa de campo foram utilizados dois instrumentos: uma entrevista individual, que teve um roteiro elaborado especificamente para esta investigação; e o inventário de sintomas de estresse de Lipp (ISSL).

Procedimentos

Todos os participantes que responderam a solicitação concederam voluntariamente a entrevista, recebendo a pesquisadora pessoalmente nos locais por eles escolhido e assinando ao Termo de Compromisso Livre e Esclarecido (TCLE). Para este artigo destacou-se uma das perguntas do roteiro da entrevista onde questionava sobre as intenções de novos projetos de vida após a aposentadoria.

RESULTADOS

Quando indagados sobre os projetos para aposentadoria, apenas 9,3% dos professores declarou não ter nenhum projeto. Entre os projetos apresentados para administrar o tempo livre, os que mais se destacaram foram viajar (46.3%), ler (44.4%), cultura e arte (29.6%) e escrever (22.2%).

Entre as declarações dos demais, os projetos mais importantes (frequentes no discurso de pelo menos 10% da amostra) foram: pesquisas e estudos; dedicar-se mais à família; trabalho voluntário/educação humanitária; continuar trabalhando; cozinhar/conhecer restaurantes/gastronomia; cuidar-se/fazer atividades físicas. As frequências de cada um destes projetos e dos

demais citados pelos professores, podem ser vistas na Tabela 1, bem como a frequência dos outros projetos citados, por sexo e por consideração à aposentadoria. A nuvem de palavras para esta questão é exibida na Figura 1, que segue a tabela.

Tabela 1

Distribuição de frequências dos projetos para aposentadoria

Projetos após aposentadoria	Considera a aposentadoria				Total	Porcentagem na amostra
	Não		Sim			
	F	M	F	M		
Viajar	3	8	7	7	25	46.3
Ler	3	7	8	6	24	44.4
Cultura e artes (Música/Shows/Fotografia/Museu/Cinema)	3	5	6	2	16	29.6
Escrever	0	3	5	4	12	22.2
Pesquisas e estudos	2	2	4	1	9	16.7
Dedicar mais a família	3	1	1	3	8	14.8
Trabalho voluntário/educação humanitária	2	1	3	1	7	13.0
Continuar trabalhando	3	0	1	2	6	11.1
Cozinhar/Conhecer restaurantes/Gastronomia	0	0	5	1	6	11.1
Cuidar-se/Fazer atividade física	1	2	3	0	6	11.1
Não tem projeto	2	3	0	0	5	9.3
Estudar idioma	0	0	3	1	4	7.4
Viver no interior ou em outro país	1	1	0	1	3	5.6
Plantas, Terra, natureza e criar pássaros	1	0	1	1	3	5.6
Formação, Coaching ou Consultoria	0	1	0	1	2	3.7
Namorar/dedicar mais ao marido	0	0	2	0	2	3.7
Reencontrar amigos	0	2	0	0	2	3.7
Trabalhar em outra universidade	0	0	1	1	2	3.7
Militância política	0	1	0	0	1	1.9
Militância religiosa	0	0	1	0	1	1.9
Organizar documentos	0	1	0	0	1	1.9
Parar de beber	0	1	0	0	1	1.9



Figura 1. Nuvem de palavras mais importantes dos projetos de aposentadoria

Pensando na questão do trabalho, que se apresenta como identidade do indivíduo ao longo da sua história, pode-se inferir pelos projetos apresentados na pesquisa que os professores universitários têm planos para uma vida pós-aposentadoria, o que demonstra sentimentos em busca de qualidade de vida, bem estar e saúde. Essa questão ganha relevância, considerando a dificuldade que os indivíduos podem possuir em separar o trabalho de outros aspectos de sua vida cotidiana, conforme sinalizado por Santos (1990) e por Frigotto (2009), ao se referir sobre o mosaico de sentidos que assume o trabalho na vida pragmática do indivíduo.

De acordo com os tipos de posicionamentos na aposentadoria apontados por Santos (1990), de recusa ou resistência, de sobrevivência e de liberdade, constatamos que de acordo com a porcentagem das respostas em relação aos projetos de vida para aposentadoria a amostra de certa forma se volta mais para a liberdade e sobrevivência. Apesar disso, arriscamos afirmar que esta se apresenta de certa forma coincidente com a recusa ou resistência, conforme alguns destaques de respostas apresentados a seguir.

“Gosto de lecionar, Tenho profundo amor pelo que faço... se eu pudesse eu só sairia daqui no caixão...”

“Gosto do que faço, adoro... faço o que gosto. Ninguém larga o corpo da mulher amada depois de um grande amor, como eu gosto!!!!”

“Quando a pessoa gosta do que faz todo dia é dia do pagamento”

“Adoro dar aula, gosto muito do que faço. Alivia meu estresse”

“Tenho um acúmulo de experiência, poderia dar um retorno devolvendo um pouco do que o departamento me deu.”

DISCUSSÃO

Este artigo teve como objetivo apresentar as demandas em relação aos projetos de vida pós-aposentadoria, a partir de uma pesquisa realizada com professores universitários que se encontram nesta fase. Tendo em vista os resultados apresentados, percebeu-se que os professores universitários, embora apresentem respostas fortes positivamente em relação ao prazer no trabalho, uma porcentagem significativa demonstra desejo de parar. Entre

os projetos apresentados estão viajar, cultura e artes, ler e escrever, que apesar das porcentagens diferenciadas estão ligados ao posicionamento de liberdade e recusa em relação ao trabalho. Isto nos mostra a repercussão que o rompimento com o trabalho formal, ainda na contemporaneidade, traz impactos na vida dos indivíduos. Considerando a importância de projetos de vida em todas as fases do desenvolvimento humano, pois demonstra desejo de continuidade, os resultados da pesquisa mostram que os professores universitários em processo de aposentadoria estão respondendo ao que apontam as pesquisas no sentido de envelhecimento ativo. O tema aposentadoria e envelhecimento têm estado em pauta nos últimos anos e apesar das recentes mudanças bruscas nos projetos de lei do Brasil referentes à aposentadoria, que afetam diretamente o servidor público federal, os participantes da pesquisa trouxeram seus anseios pelo futuro ao apresentarem seus planejamentos. Sendo assim, entende-se que esta pesquisa desperta maiores reflexões sobre o tema e traz um incentivo na elaboração de outros estudos e pesquisas sobre aposentadoria e projetos de vida.

REFERÊNCIAS

- Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2017). *Diretoria de pesquisa, coordenação de trabalho e rendimento. Pesquisa nacional por amostra de domicílios contínua.*
- Bruns, M. A. de T., & Abreu, A. S. (1997). O envelhecimento: Encantos e desencantos da aposentadoria. *Revista da ABOP*, 1(1), 5-33.
- Constituição Federativa do Brasil. (1988). https://www.senado.leg.br/atividade/const/con1988/con1988_03.07.2019/art_40_.asp
- Debert, G. G. (1999). *A reinvenção da velhice: Socialização e processos de reprivatização do envelhecimento.* São Paulo: Universidade de São Paulo, Fapesp.
- Frigotto, G. (2009). A polissemia da categoria trabalho e a batalha das ideias nas sociedades de classe. *Revista Brasileira de Educação, São Paulo*, 14(40), pp.168-194. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782009000100014>

- Herdy, J. S. (2017). *Estudio acerca del impacto del proceso de jubilación en profesores universitarios: Expectativas y estrés*. Tese de doutorado, Universidad del Salvador (USAL), Buenos Aires. Repositório: <https://www.racimo.usal.edu.ar>.
- Lipp, M.E.N. (2000). *Inventário de sintomas de stress para adultos*. São Paulo, Editora Casa do Psicólogo.
- Neri, A. L. (1993). *Qualidade de vida e idade madura*. Campinas: Editora Papyrus.
- Pais Ribeiro, J. L. (2007). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde*. Porto: Legis Editora/Livpsic.
- Santos, M. F. S. (1990). *Identidade e aposentadoria*. [S.l.]: EPU.