

PLANEJAMENTO DA APOSENTADORIA COM QUALIDADE DE VIDA

Silvio Ronaldo Roxo¹
Patricia Costa da Silva²

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida, no Brasil, vem crescendo ao longo dos anos. De 1940 a 2016, ela subiu mais de 30 anos. Apenas no intervalo de 2015 para 2016, já passou de 75,5 para 75,8 anos. Entre os estados brasileiros, Santa Catarina é o que apresenta a maior esperança de vida (79,1 anos). Em seguida, estão Espírito Santo (78,2 anos), Distrito Federal (78,1 anos) e São Paulo (78,1 anos). Além desses, o Rio Grande do Sul (77,8 anos), Minas Gerais (77,2 anos), Paraná (77,1 anos) e Rio de Janeiro (76,2 anos) são os únicos que possuem indicadores superiores à média nacional. No outro extremo, com as menores expectativas de vida estão os estados do Maranhão (70,6 anos) e do Piauí (71,1 anos). Os resultados dessa pesquisa são usados como um dos parâmetros para determinar o fator previdenciário, no cálculo das aposentadorias do Regime Geral de Previdência Social (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2016).

Geralmente, a aposentadoria, no Brasil, dá-se por invalidez ou por tempo de serviço. A aposentadoria por invalidez acontece quando o funcionário fica incapacitado de realizar suas funções, seja por motivo de saúde ou por acidente de trabalho, e tem suas regras próprias para remuneração no período de aposentadoria. A aposentadoria por tempo de serviço é regulamentada pela Lei 13.183, que assegura, entre outras coisas, a "regra 85/95 progressiva" para a concessão da aposentadoria. Uma alternativa ao Fator Previdenciário, criado pela Lei 9.876/99, funciona como um redutor de benefício para quem se aposentar antes da idade mínima de 60 anos para mulheres e 65 anos para homens. A nova regra estipula um sistema de pontos para que a pessoa possa aposentar-se pelo valor integral. Esse sistema soma a idade com o tempo de contribuição e é variável conforme o gênero masculino ou feminino (BRASIL, 2015).

A aposentadoria é o afastamento remunerado do trabalho, previsto em leis trabalhistas e previdenciárias, que normalmente acontece na fase adulta madura. Embora represente um

¹ Graduando em Psicologia no Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios-IBGEN. E-mail:silvio.roxo@hotmail.com

² Mestre em Psicologia Social e Institucional, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Bacharel em Psicologia (UFRGS); Docente Faculdade IBGEN - Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios. E-mail: patricia.costa@acad.ftec.com.br

período de liberdade para as pessoas, com tempo e possibilidade de fazerem atividades que não conseguiam enquanto trabalhavam, também é um período em que poderão surgir problemas de saúde e financeiros, comuns a essa fase da vida. Por isso, acredita-se ser de grande importância um bom planejamento para a aposentadoria com vistas à qualidade de vida do aposentado. O planejamento visa prever alguns obstáculos e acontecimentos, proporcionando a expansão das possibilidades de ações preventivas. Na personalização do planejamento, dá-se a coerência entre atingimento de metas e alcance de objetivos possíveis ao indivíduo (ZANELLI, 2012).

Assume-se a condição de aposentado geralmente na fase adulto madura, que de acordo com Balbinotti (2005), inicia-se, aproximadamente, aos 40 anos e vai até a morte. Devido à longevidade que vem aumentando com o passar dos anos, essa é a fase mais longa, se comparada à infância, à adolescência e à fase de adulto jovem. Na fase da aposentaria, para as relações familiares, profissionais, sociais e outras, é necessário um exercício emocional quanto à elaboração de conflitos e perdas naturais ou não. Exige-se que o sujeito utilize de criatividade traduzida por sabedoria, serenidade e maturidade adquiridas ao longo dos anos, para lidar com os conflitos e adversidades impostas. Com atitude criativa, busca-se as experiências da vida e sugere-se novas perspectivas para este momento da vida.

De acordo com Berger (2013), é na fase adulto madura do ser humano que surgem algumas modificações, como a aparência, o embotamento dos sentidos, as doenças, os problemas cognitivos e a morte. Ainda nesta fase, nas questões de convivência social, podem aparecer o divórcio, a viuvez e a redução na quantidade de amigos. Como consequência disso, é comum que os indivíduos apresentem quadros de depressão, de transtorno de ansiedade, de transtornos alimentares e de dependências de substâncias químicas. Além disso, as queixas mais frequentes são as de conflitos familiares e conjugais, estresses e problemas econômicos. Em se tratando de sintomas físicos, frequentemente observa-se queixa de taquicardia, de sufoco, de dores de cabeça, entre outros. Neste período de mudanças, é importante buscar opções para a melhoria da qualidade de vida.

Segundo Motta (2010), qualidade de vida envolve bem-estar físico, familiar, emocional, sexual, habilidades sociais, espiritualidade e capacidade funcional. Esses aspectos, quando bem desenvolvidos e integrados, fazem com que o sujeito tenha equilíbrio consigo mesmo e com o mundo à sua volta. Esse equilíbrio aumenta a autoestima, possibilitando ao sujeito perceber oportunidades de viver com liberdade e autonomia.

Com base em análise estatística de dados, sugere-se uma tendência em relação aos itens mais significativos para o bem-estar psicossocial na aposentadoria: vivê-la conforme foi

planejado, fazer amigos e ter uma saúde melhor após a aposentadoria. O bem-estar envolve aspectos como uma avaliação positiva de vida, bons sentimentos, boa rede social, bom status socioeconômico, autoestima, satisfação com a vida e felicidade. Em outras palavras, a qualidade de vida está alicerçada nos domínios físico, social, psicológico e ambiental percebidos individualmente pelo sujeito (OLIVEIRA; TORRES; ALBUQUERQUE, 2009).

De acordo com Zanelli, Silva e Soares (2010), a aposentadoria não pode ser considerada um simples término de carreira. As atividades laborais praticadas por um longo período, os vínculos estabelecidos a partir destas atividades e a rotina diária do papel do trabalhador, quando retiradas do mundo pessoal e social, acarretam em uma mudança no ritmo e em todos os aspectos da vida do indivíduo. Assumir a condição de aposentado sem preparação aumenta os riscos de problemas nos planos de vida pessoal e no reposicionamento da estrutura social.

Analisando-se o contexto de transição do trabalho para a aposentadoria, pode-se encontrar a variável do grau de satisfação que o trabalhador tem com seu trabalho e com sua relação profissional. Outros aspectos a serem analisados são as oportunidades de crescimento pessoal e profissional, e os demais interesses que podem influenciar na decisão pela aposentadoria, como possíveis desdobramentos advindos desta decisão. Além dos citados, as percepções de ganho e de perda neste processo e as mudanças na legislação previdenciária são outros aspectos que podem interferir na tomada de decisões. Desemprego próximo à data de aposentar-se é outro aspecto a se considerar e é uma variável de peso para a decisão por uma aposentadoria precoce (ZANELLI, 2012).

Com base no que foi apresentado, este artigo tem como objetivo central investigar os fatores que contribuem para a qualidade de vida na aposentadoria, nas perspectivas financeiras, sociais e emocionais. Como objetivos específicos, busca-se identificar aspectos importantes descritos em um planejamento de aposentadoria com vistas à qualidade de vida do aposentado. Apesar de a literatura abordar diferentes aspectos de qualidade de vida do aposentado, apenas três foram considerados neste artigo: financeiros, sociais e emocionais.

O método utilizado para desenvolvimento deste estudo foi o de revisão da literatura, que consiste em buscar, a partir de estudos prévios de outros autores, o estado em que se encontra determinada área de investigação. A pesquisa foi realizada com base em publicações já existentes, tais como: artigos, livros, documentos, etc. Compreende fazer uma avaliação crítica do material já publicado e objetiva organizar, integrar e avaliar estudos relevantes sobre determinado tema (KOLLER; COUTO; VON HOHENDORFF, 2014).

Fez-se, no mês de abril, pesquisas no site BVS-Psi com os descritores

"planej\$ORprepar\$ANDaposentadoria", onde foram encontrados 35 artigos, dos quais excluiu-se 04 por serem de língua estrangeira, 20 por estarem fora do tema, aproveitando-se os 11 artigos restantes. Também realizou-se uma pesquisa com os descritores "qualidade de vidaANDaposentad\$". Dos 39 artigos encontrados, excluiu-se 09 por serem de língua estrangeira, 22 por estarem fora do tema, 05 por se repetirem com a busca anterior, aproveitando-se 03 artigos. Além destas buscas, houve o uso de 09 livros encontrados através de Biblioteca física do Instituto Brasileiro de Gestão de Negócios (IBGEB), da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC/RS) e da biblioteca virtual Minha Biblioteca.

1 QUALIDADE DE VIDA DO APOSENTADO: ASPECTOS FINANCEIROS, SOCIAIS E EMOCIONAIS

Existe divergência na conceitualização de qualidade de vida. Contudo, há um consenso em considerar a capacidade funcional, a saúde mental, a capacidade física e a maneira como o sujeito percebe suas realizações em relação às suas expectativas e objetivos como partes integrantes deste conceito. Existe também concordância no que se refere à subjetividade (crenças e valores do indivíduo), multidimensionalidade (aspectos físicos, saúde, psicológicos, entre outros), bipolaridade (aspectos positivos e negativos) e mutabilidade (a percepção muda conforme o tempo, a pessoa e o contexto geográfico e cultural). Estes aspectos permeiam a literatura em diversas perspectivas teóricas sobre qualidade de vida, existindo, assim, várias definições para o termo (GARCES, 2012).

Segundo Motta (2010), qualidade de vida envolve bem-estar físico, familiar, emocional, sexual, habilidades sociais, espiritualidade e capacidade funcional. Esses aspectos, quando bem desenvolvidos e integrados, fazem com que o sujeito tenha equilíbrio consigo mesmo e com o mundo a sua volta. É esse equilíbrio que aumenta a autoestima, possibilitando ao sujeito perceber oportunidades de viver com liberdade e autonomia. Para a fase madura, há opções, como: turismo na melhor idade, atividade física que provoca a saúde funcional, clubes de melhor idade que ofereçam atividades artísticas culturais, lazer e recreação, ou seja, há um olhar para esta faixa etária.

Existem várias formas de se viver e, para os adultos maduros, a percepção de qualidade de vida é influenciada pelo nível socioeconômico, funcionamento físico e mental e pela interação social. Fatores a serem considerados são os culturais, os financeiros, a classe social, o estilo de vida, a família, o grupo de referência, o estágio do ciclo de vida e os fatores psicológicos (MURTA, 2014; ALVARENGA et al., 2009).

A aposentadoria, quando assimilada com satisfação e de forma positiva, possibilita ao indivíduo reestruturar a identidade enquanto aposentado. Porém, se for percebida de forma negativa, como uma perda do papel profissional, pode trazer consigo sentimentos de desvalor, causando sofrimento psíquico; e, por muitas vezes, leva a uma conduta isolacionista, causada pelo empobrecimento de sua rede social, o que prejudica a percepção de qualidade na vida do sujeito (ALVARENGA et al., 2009).

Segundo Fleck (2008), a qualidade de vida envolve aquilo que o indivíduo sente e percebe, e está relacionada a conceitos básicos, como viver bem e sentir-se bem. Dois fatores a serem considerados sobre a percepção do indivíduo em ter qualidade de vida são a subjetividade e multidimensionalidade. Na subjetividade, compreende-se o sentimento e a percepção individual do sujeito. Na multidimensionalidade, abrange-se as várias dimensões da vida do indivíduo. Contudo, indivíduos com a mesma situação podem ter percepções diferentes em relação à sua qualidade de vida. Por isso, deve-se restringir o conceito de qualidade de vida à experiência subjetiva de cada sujeito.

O bem-estar é percebido individualmente, mas, de modo geral, os fatores que corroboram para esta condição são: manter-se ativo, ter uma boa condição financeira, ter saúde, bom relacionamento familiar, tempo para lazer e bom relacionamento social. As preocupações que devem fazer parte de uma preparação para a aposentadoria, com vistas à qualidade de vida, passam por aprendizagem, educação, continuidade do trabalho ou um novo trabalho, propiciando melhor adaptação e acrescentando renda, além de atividades culturais e de lazer, manutenção dos relacionamentos originados no trabalho, novas relações e relacionamento familiar. É importante ainda destacar que cada plano deve estar condizente com a realidade individual, facilitando a adesão e o processo (BRESSAN et al., 2013).

De acordo com Murta (2014), existem impactos da aposentadoria no aposentado e fatores que facilitam ou dificultam esta transição de vida. Perdas de saúde, dependentes financeiros, viuvez durante a transição e o fato de aposentar-se mais cedo que o esperado podem dificultar a adaptação à aposentadoria. Já estar com boa saúde, situação financeira adequada e boas relações conjugal e social podem ser facilitadores para a aposentadoria. A qualidade de vida do aposentado está relacionada com o planejamento da aposentadoria e com a satisfação em relação à saúde, às relações sociais, ao lazer e aos recursos financeiros do indivíduo.

De acordo com França (2009), a OMS criou o instrumento WHOQOL para mensurar a qualidade de vida num enfoque transcultural, o que abrange os domínios físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente, espiritualidade, religiosidade e

crenças pessoais. Também existe uma versão reduzida de qualidade de vida sobre questões que abrangem os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. De modo geral, a qualidade de vida é percebida individualmente, mas entende-se como a necessidade de buscar por um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, tornando mais suave a transição para a aposentadoria.

Em termos de qualidade de vida de aposentados, os conceitos são diversos. A utilização do Questionário SF-36, versão brasileira, é um instrumento adequado para a avaliação de qualidade de vida dos brasileiros. Neste instrumento, os domínios avaliados são capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental (PIMENTA et al., 2008).

Em uma perspectiva mais ampla, a qualidade de vida do aposentado precisa ser melhorada através de políticas sociais e econômicas. No Brasil, por ter uma sociedade capitalista: valoriza-se o trabalho e, quando o sujeito se aposenta, acontece um comprometimento de sua qualidade de vida. A ausência de trabalho pode ser responsável pela redução da qualidade de vida. Outro ponto é o status social que fica comprometido em uma sociedade que privilegia e valoriza o novo (SOUZA; MATIAS; BRETAS, 2010).

A aposentadoria, enquanto processo de transição, tem seu início quando o sujeito percebe a aproximação deste período e estende-se até o efetivo desligamento do trabalho. É comum, em meio a este processo associado ao aumento da idade, o aparecimento de doenças e perdas de ordem física, psicológica e social. Quando o processo de aposentadoria é percebido de forma negativa, é comum o surgimento de sentimento de frustração e insatisfação. Por outro lado, quando é percebido de forma positiva, entende-se como uma etapa concluída e estabelece-se espaço para novas escolhas (ALVARENGA et al., 2009).

1.1 ASPECTOS FINANCEIROS

De acordo com Santos (1990), financeiramente a aposentadoria é variável de acordo com a classe social. O sujeito de classe social menos favorecida, para atender suas necessidades, obriga-se a viver em função do trabalho e em busca de aumentar seus rendimentos financeiros. Provavelmente, este sujeito, depois aposentado, retomará o trabalho para complementar sua renda à medida que sua pensão for ficando insuficiente para sua demanda financeira.

A diminuição da renda é comum na aposentadoria e limita as possibilidades de atender às demandas em função do declínio da condição financeira. Muitas vezes, atende só o mínimo necessário para a sobrevivência. Quando se busca uma recolocação no mercado de trabalho ,

seja por necessidade ou não de complementar a renda, ela quase não acontece por preconceito das organizações sobre a capacidade cognitiva e funcional do idoso. O controle financeiro, a utilização dos recursos, o consumo superior ao rendimento e o estilo de vida são aspectos importantes na transição do papel de trabalhador para de aposentado. Por isso, estar com uma boa situação socioeconômica no momento da aposentadoria propicia maior autonomia financeira para o desfrute de um ideal de qualidade de vida (ZANELLI, 2012; FRANÇA; MENEZES; SIQUEIRA, 2012; MURTA, 2014).

Para grande parte dos aposentados brasileiros, a condição socioeconômica é inadequada e não supre as necessidades básicas. Torna-se inevitável a procura por uma atividade para complementar a renda. Quando o trabalhador se aposenta por tempo de serviço, é comum ele permanecer no mesmo local de trabalho. Nestes casos, percebe-se a aposentadoria como a conclusão de uma etapa e o indivíduo não sofre grandes mudanças na sua vida (ALVARENGA et al., 2009).

Pelas razões apresentadas, faz-se importante a educação financeira já no período de pré-aposentadoria e uma definição de estilo de vida para o período de aposentadoria. Muitos consideram-na como possibilidade de aumento de renda, melhorando o poder aquisitivo. O planejamento deve contemplar uma poupança possível e necessária para a aposentadoria (FRANÇA; CARNEIRO, 2009).

Em pesquisa com um grupo de aposentados do setor público e economia mista, identificou-se que, para este grupo, a condição financeira não foi considerada essencial para o bem-estar dos participantes. Porém, eles sugeriram aos atuais trabalhadores que tenham uma previdência ou uma renda complementar como uma condição para o bem-estar após a aposentadoria. De um modo geral, o status socioeconômico está entre os indicativos de qualidade de vida dos aposentados e pode ajudar a proporcionar independência e uma melhor vida social (OLIVEIRA; TORRES; ALBUQUERQUE, 2009).

Existe maior espaço de tempo na aposentadoria para o lazer e o consumo, porém o desfrute dependerá do interesse pessoal e da condição financeira do sujeito. Diferente de alguns que pertencem a uma classe social privilegiada financeiramente e que podem dispor melhor do seu tempo, há indivíduos que precisam retomar a atividade profissional em busca de sua sobrevivência (SANTOS, 1990).

Como um contraponto interessante a tais ideias, destaca-se a pesquisa de França, Meneses e Siqueira (2012) feita com garis da cidade do Rio de Janeiro/RJ, na qual os autores definitivamente não apontam para os aspectos financeiros como relevantes para a qualidade de vida na aposentadoria. Isto reforça que os valores e prioridades dos diferentes grupos

sociais podem ser singulares e devem ser levados em conta.

1.2 ASPECTOS SOCIAIS

O ser humano, na sua natureza, é um ser social e necessita de laços de amizade. Para o adulto maduro, são importantes a família e as amizades conquistadas e fortalecidas ao longo do tempo. Os laços de amizade e de amor dão sentido e contribuem para a melhoria da qualidade de vida. É importante para o ser humano ter alguém com quem possa contar quando necessário. A socialização é um fator significativo na vida do sujeito (ARGIMON; ESTEVES; WENDT, 2015).

A identidade profissional envolve valores subjetivos e socialmente compartilhados. O trabalho colabora para a formação do ser social, e a interação social contribui para formação do ser profissional. Na aposentadoria, esses valores somados aos valores intrínsecos do sujeito e sua relação com a sociedade indicarão a adaptação para esta nova fase da vida (ALVARENGA et al., 2009).

A aposentadoria é o contraponto do trabalho. Nele, o sujeito sente-se produtivo, útil, com uma rede social em torno do trabalho e com maiores oportunidades de interação social, mas com pouco tempo para desfrutar de tudo isso. Já na aposentadoria, o sujeito tem liberdade de tempo, porém sente-se inútil e tem sua rede social diminuída. A dedicação excessiva ao trabalho ao longo da vida pode limitar atividades e interesses, como lazer, atividades sociais e educacionais e relacionamento familiar. Nas horas vagas, muitos tentam praticar um hobby, ler, praticar atividades físicas e sociais, como ir ao cinema, namorar ou relacionar-se com a família. Contudo, é difícil conciliar estas atividades com o trabalho, papel praticado por muito tempo. Torna-se, desse modo, difícil trocar uma vida de trabalho por uma vida voltada para o lazer e para a integração social (FRANÇA, 2009).

Conforme Zanelli, Silva e Soares (2010), a identidade do sujeito é firmada por outros do mesmo grupo identificada por hábitos, costumes e objetivos parecidos. Através deste grupo, fortalecem-se vínculos e desenvolvem-se afetos. Na aposentadoria e junto com a velhice, o sujeito afasta-se do grupo social profissional e sente necessidade de integrar-se em um novo grupo com outros hábitos, costumes e características. Criam-se novos vínculos e buscam-se formas diferentes de ocupar o tempo até então despendido ao trabalho e ao que este representava na vida do sujeito.

Muitos idosos utilizam clubes na busca por novos amigos, atividades funcionais, aumento de instrução, oficinas, passeios, festas e encontros. São formas de preencher o espaço de tempo advindo da aposentadoria e da velhice. Esses conjuntos de ações permitem ao idoso

compartilhar com os mais jovens suas experiências, integrando-se à sociedade e mantendo o prazer em viver, item fundamental para a qualidade de vida (MOTTA, 2010).

A religiosidade, que faz parte da cultura brasileira, é outro fator a ser considerado, pois, por meio dela, também é formada uma rede social em torno de um mesmo ideal. A religiosidade é o comprometimento que o indivíduo tem com um conjunto de regras e dogmas que fundamentam sua fé. Por intermédio desta fé, o sujeito procura a cura para seus males, supera dificuldades, ressignifica sua vida e busca o bem-estar espiritual. Com base nessas identificações, formam-se grupos sociais, propiciando troca de experiências e contribuindo para a qualidade de vida do sujeito. Nesse sentido, além do aspecto espiritual, a fé contribui na dimensão social dos aposentados (ARGIMON; ESTEVES; WENDT, 2015).

Para Santos (1990), o papel do trabalhador define seu lugar social e sua relação com o tempo livre. O trabalho representa um fator de integração e engajamento social, que já surge na infância e no tempo de escola, em preparação com o objetivo de um papel profissional. Na aposentadoria, elaboram-se mudanças nos comportamentos e na sua estrutura social, estimulando o sujeito a buscar por outras atividades. Ele perde seu status no grupo social e depara-se com a inutilidade do ponto de vista social.

O bem-estar do aposentado está, portanto, vinculado às relações familiares e sociais, as quais ficam mais fáceis durante a aposentadoria. A explicação para este evento se dá em relação à maior disponibilidade de tempo, diferente de quando se tinha um papel de trabalhador (OLIVEIRA; TORRES; ALBUQUERQUE, 2009).

A qualidade de vida do aposentado de classe menos favorecida, pode ser percebida por poder cuidar e conviver com a família, ter recursos suficientes para o lazer e manter a saúde. Um estudo qualitativo conduzido com garis indica a vida social, as atividades de lazer, as culturais e as comunitárias entre os fatores preponderantes para o bem-estar na aposentadoria (FRANCA; MENEZES; SIQUEIRA, 2012).

1.3 ASPECTOS EMOCIONAIS

No período pré-aposentadoria, acontece uma transição na vida do sujeito em relação a um dos papéis considerados de muita importância, que é o de trabalhador para o de aposentado. O trabalhador é visto pelos outros como um ser produtivo, valorizado pela sociedade e é um papel importante que ocupa um grande período de tempo da vida do sujeito. Significa tanto que é comum o trabalhador apresentar-se como funcionário de tal empresa, substituindo seu próprio sobrenome pelo cargo que ocupa ou pela razão social da empresa na qual labora. Ser aposentado, nesse caso, significa a perda desta identidade profissional que

representa um papel de importância na vida do sujeito e no meio social. Quando acontece essa perda, o sujeito experimenta a sensação de desvalor e de inutilidade (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

Conforme Zanelli, Silva e Soares (2010), na perspectiva psicológica, a percepção é um processo cognitivo de codificação. Na sociedade atual, frequentemente relaciona-se o aposentado a velhos e a pessoas improdutivas que representam um fardo para suas famílias. A aposentadoria passa a ser um problema para uma sociedade que valoriza a produção. Ao aposentar-se, o indivíduo vivencia a perda do sentido da vida. Essa perda vem da percepção de que quem não trabalha, deixa de ser e de ter importância. Inconscientemente, o aposentado percebe-se como um ser inútil, sem valor e sem identidade, introjetando crenças de servir apenas para papéis fúteis e sem valor social.

O sucesso dos processos psicossociais na transição do trabalho para a aposentadoria depende de como o indivíduo lida com os estressores. Ele pode sentir a tensão resultante de tais processos de diferentes maneiras. Quando a pessoa lida de maneira adequada com essa situação, pode neutralizar os prejuízos, ou até propiciar o desenvolvimento individual e coletivo. A transição é um processo natural da vida humana e, do ponto psicossocial, tem relação com passar e/ou aprender com este processo. Quando vivida de forma inadequada, a transição pode provocar um vazio no sujeito (ZANELLI, 2012).

Segundo Balbinotti (2005), a marginalização, o isolamento e a solidão impedem um envelhecimento tranquilo e maduro. Para continuar com a vida pulsante, faz-se necessário que o sujeito mantenha-se independente e mostre competência naquilo que aprendeu, iluminando o caminho dos mais jovens e repassando as experiências aprendidas. Nesse caso, apresenta-se como modelo para futuras gerações, as quais passarão pela mesma fase.

De acordo com Zanelli, Silva e Soares (2010), alguns fatores possíveis de aparecer ao indivíduo na pré-aposentadoria são o estresse, os sentimentos de frustração, de desamparo, de inutilidade e de incapacidade. Outras situações causadoras de sofrimento que surgem são a perda de lugar no sistema de produção, o afastamento da rotina e das relações sociais e profissionais.

De acordo com Santos (1990), a aposentadoria obriga o sujeito a reorganizar sua identidade, pois geralmente acontece no início da velhice após a perda do papel de trabalhador. Nesse período, surgem mudanças corporais, psicológicas e modificam-se as relações sociais. A aposentadoria pode ser percebida como uma liberação do trabalho, um momento feliz; ou, no caso da aposentadoria crise, um momento de vazio e solidão, exprimindo sentimentos negativos com relação à sua vivência.

Para a percepção de liberação do trabalho, a aposentadoria não representa mais um fim, mas sim a possibilidade de novos projetos vivenciados através de sentimentos positivos atribuindo valor a si próprio. Porém, vale lembrar que existem alguns sujeitos de classe social mais favorecida que, por terem dedicado a vida apenas ao trabalho, ao invés de terem esta percepção de liberação, deparam-se com um sentimento de vazio e seguem trabalhando, a fim de dar sentido à vida (SANTOS, 1990).

Já na aposentadoria crise, o trabalho é o único papel valorizado e o sujeito tem dificuldade em aceitar a aposentadoria e dar seguimento à vida fora do trabalho. Muitas pessoas têm a tendência de investir a maior parte do seu tempo e energia no trabalho. Para elas, a aposentadoria pode ser sentida como uma perda significativa, trazendo uma vivência de vazio e empobrecimento psíquico. Assim, faz-se necessário refletir sobre os aspectos negativos que possam surgir e discutir alternativas para lidar com eles. Deve-se mudar o estilo de vida, promover a saúde e fazer projetos de vida que atendam a aposentadoria e as suas características (SANTOS, 1990; EIZIRIK; BASSOLS, 2013).

Associada à aposentadoria, a velhice chega com suas mudanças, processo natural do desenvolvimento humano. O idoso é considerado como um peso para a sociedade. Com esta visão, exclui-se o idoso das decisões e da camada social ativa, impedindo o intercâmbio necessário para alimentar a autoestima. Com a exclusão associada à perda de familiares, amigos e ruptura do casamento, pode-se entrar em sofrimento, causando depressão ao sujeito. Por essa razão, deve-se formar estratégias para lidar com esta situação. Como mecanismo de defesa, os indivíduos têm a maturidade associada à sabedoria, interpretando o envelhecimento a partir de uma compreensão realista e empática da condição humana, o que melhora a aceitação das mudanças nesta fase (BALBINOTTI, 2005; SANTOS, 1990).

De acordo com Terra (2001), a aproximação da aposentadoria revela um comportamento de ambivalência interferindo na identidade percebida pelo sujeito e pela sociedade: por um lado, conquista-se tempo livre para empreender em novas realizações e se adquire uma sensação de liberdade; por outro lado, há a perda do papel profissional e a importância deste na vida do sujeito, que é compreendido pela sociedade produtiva como decadência e inutilidade.

Quando a aposentadoria é percebida de forma negativa, pode repercutir indiretamente sobre o funcionamento cognitivo do indivíduo, interferindo na sua qualidade de vida. Em muitos casos associados à aposentadoria, acontece um empobrecimento na rede social, além da diminuição das atividades e de um esvaziamento da rotina diária do aposentado. Como consequência de tais acontecimentos, sentimentos e sintomas como ansiedade, depressão,

irritabilidade e insatisfação generalizada contribuem para uma redução significativa da qualidade de vida do sujeito. Consequentemente, esses fatores levam a um declínio cognitivo. É importante ressaltar que quanto mais atividades físicas, socialização e estimulação intelectual são integradas à rotina do aposentado, menor é a incidência de demência (ALVARENGA et al., 2009).

Um estudo sobre os aspectos relevantes percebidos por 121 trabalhadores, com 45 anos ou mais, de cargos não gerenciais em grandes empresas, no município de Resende/RJ, apontou interesse, por parte dos questionados, em aposentar-se o mais jovem possível, buscando-se uma maior liberdade de tempo. Segundo eles, fatores que devem ser considerados no planejamento para a aposentadoria são: o relacionamento com os filho(s) e com os pais, o relacionamento com o cônjuge, a alimentação saudável, a promoção de saúde e as atividades culturais e de lazer. Com maior tempo proporcionado pela aposentadoria, o sujeito pode intensificar os laços íntimos e familiares, assim como há a possibilidade de oferecer cuidados, ajuda financeira e apoio emocional à família. Porém, há de se considerar a importância de ter os limites bem estabelecidos e respeitados, resguardando-se tempo para os interesses pessoais das partes (FRANÇA; CARNEIRO, 2009).

2 ASPECTOS PARA O PLANEJAMENTO DE APOSENTADORIA COM FOCO EM QUALIDADE DE VIDA

Sobre planejamento de aposentadoria, encontrou-se nove artigos e dois livros com uma boa síntese sobre os aspectos importantes para o planejamento, assim como possíveis maneiras de superar dificuldades encontradas no decorrer deste processo. De modo geral, o problema na adequação do papel de aposentado é uma questão cultural: os brasileiros não possuem o hábito de planejar o futuro. As pessoas não realizam um projeto para a aposentadoria, assim como também não realizam planejamento de outras atividades, como lazer e educação, nem planejamento social (FRANÇA; MENEZES; SIQUEIRA, 2012).

Contudo, o planejamento para a aposentadoria é indispensável, pois abrange possíveis problemas futuros e contempla a reorganização de tempo para novas experiências, como o lazer, a vida em família, os trabalhos voluntários e um novo emprego, possibilitando ao sujeito um enfrentamento mais adequado para as situações frustrantes. Já a falta de planejamento pode gerar sofrimento psíquico quando o sujeito é exposto às dificuldades, vendo-se obrigado a enfrentar perdas e a se adequar ao papel de aposentado (ALVARENGA et al., 2009).

Como foi relatado, a importância do papel profissional pode estar associada à identidade social e pode ser percebida de formas diferentes. Na fase pré e no período de aposentadoria, há sentimentos de perdas e ganhos, fazendo-se necessário e importante um apoio psicológico para este momento de transição. O acompanhamento de um psicólogo com experiência na área de planejamento para a aposentadoria contribui muito para o sucesso deste processo. O apoio psicológico, considerando-se aspectos financeiros, familiares e sociais, deve englobar, no projeto de vida dos trabalhadores, o estudo sobre as escolhas profissionais, possíveis vocações, eventuais atualizações e um acompanhamento pós aposentado (FRANÇA; CARNEIRO, 2009).

Um programa de preparação para a aposentadoria deve transcorrer sobre a satisfação no trabalho e o reflexo deste será o bem-estar na aposentadoria. Com esta preparação ainda enquanto trabalhador, o sujeito aprende e melhora as habilidades e capacidades individuais. Entretanto, as organizações devem auxiliar no processo de transição e de aposentadoria (FRANÇA; MENEZES; SIQUEIRA, 2012).

Planejar é essencial. Aposentados que fizeram um planejamento enquanto trabalhadores acabaram por experienciar suas vidas conforme foram planejadas. Pessoas que fizeram um plano de previdência, por exemplo, obtiveram bem-estar após a aposentadoria em relação a outros que não o fizeram, como explicam Oliveira, Torres e Albuquerque (2009). Os autores observaram uma preocupação com a saúde, sendo este também um fator significativo para ser incorporado no planejamento em busca do bem-estar. Nele, é preciso considerar também alguns aspectos que levam à decisão de aposentar-se definitivamente, como: os altos níveis de stress relacionados às atividades laborais, as cargas excessivas de trabalho, os relacionamentos pobres na organização e a baixa motivação para o trabalho. Problemas de saúde do indivíduo ou de cônjuge e idade muito avançada também forçam a aposentadoria. Ao contrário disso, existem aspectos relacionados ao adiamento da aposentadoria, como o status social, a satisfação com o trabalho e com a organização onde labora, o complemento de renda, os vínculos sociais, a necessidade de sentir-se produtivo e a precariedade nas relações familiares (FRANÇA et al., 2013).

De acordo com Zanelli (2011), o orientador do planejamento deve deter-se nos conhecimentos sobre os procedimentos para a efetivação da aposentadoria, auxiliando e contextualizando este processo para o indivíduo. Outras questões que o orientador deve verificar em conjunto com o indivíduo é a sua rotina e como são suas relações nos seguintes aspectos: familiar, social, saúde, conjugal, financeiro, lazer e ocupação do tempo. É preciso preparar-se para uma nova fase, já que, neste período, aparecem problemas de saúde,

financeiros, entre outros, e normalmente acontece a saída dos filhos de casa. O indivíduo, para projetar o futuro, deve considerar esses aspectos e os planos futuros, formando a base para um planejamento de vida.

Segundo Zanelli, Silva e Soares (2010), no planejamento de vida, deve estar contemplada a carreira profissional. Planejar deve ser visto de forma positiva, evitando-se que o indivíduo tenha a sensação de que está engessado. Significa, ainda, pensar antecipadamente nas ações a serem tomadas, para que seja possível fazer as devidas correções ou para que sejam redirecionadas, caso haja necessidade. Ao pensar assim, o trabalhador iniciaria um planejamento paralelo ao início de sua carreira profissional, porém, na prática, é através das organizações que o colaborador é estimulado a montar um planejamento, o que acontece, para a maioria, às vésperas da aposentadoria.

Na percepção de si e na consciência da necessidade de preparar-se psicologicamente para a aposentadoria, dá-se início ao processo de individuação perante a instituição profissional. Tenta-se trabalhar em si as transformações do período pré-aposentadoria, fortalecendo o Ego. Um autoajuste dentro de uma situação vivencial de mudanças, a aposentadoria ativa e os opostos vida/morte, movimentam conteúdos que favorecem a individuação e mostram-se fortes em todos os sentidos. Num ritual de passagem, resgatam-se crenças e valores, redefinindo-se e reorientando-se a personalidade a uma nova vida. A partir daí, novas possibilidades podem surgir para a nova etapa. Ratifica-se que programas para aposentadoria, além de suas orientações legais, econômico-financeiras e sociais, devem ter um enfoque especial para o emocional, com uma orientação psicológica, assegurando aos pré-aposentados as condições favoráveis à continuidade do processo de individuação (LEÃO; GIGLIO, 2002).

Na preparação para a aposentadoria, o sujeito precisa tomar algumas decisões, entre elas, está a busca por outras atividades que podem ser remuneradas ou não. As alternativas geralmente são de seguir na mesma atividade, buscar uma segunda carreira, assumir trabalhos autônomos, trabalhos voluntários ou com uma menor carga horária. Outro caminho é envolver-se em atividades filantrópicas orientadas para responsabilidade social ou ambiental e em atividades de lazer e família (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

A preparação para a aposentadoria e a reflexão sobre a transição e a vida pós trabalho faz com que a ansiedade diminua diante do tema aposentadoria. Mudanças de comportamento, reflexão e autoavaliação são importantes na transição do papel do trabalhador para o de aposentado, no que diz respeito a uma rotina de autocuidados, lazer, hobbies, ampliação das redes sociais e novas ocupações em concordância com a situação

familiar e a financeira. Com o planejamento, proporciona-se uma conduta de enfrentamento das dificuldades. Também é necessário um maior controle dos gastos pessoais e familiares, assim como um planejamento financeiro adequado. É necessário buscar conhecimento e aprimoramento profissional, além de estudar-se a possibilidade de uma segunda carreira profissional. Ou seja, assumir o controle sobre a vida e preparar-se para esta nova etapa, tendo-se como consequência viver mais e melhor (MARTINS; BORGES, 2017; MURTA, 2014).

Melhorias das condições no ambiente de trabalho e a redução de rotinas árduas à medida em que os trabalhadores envelhecem, podem servir para promover saúde no momento atual e no futuro. Também é preciso incorporar, no planejamento e na preparação para a aposentadoria, atividades físicas, cuidados com a alimentação e com a saúde como um todo. O lazer também deve estar contemplado, considerando-se a liberdade de tempo proporcionada pela aposentadoria. Há de se pensar ainda como trabalhador pré-aposentadoria, ou considerar-se um projeto para continuar trabalhando após aposentado, buscando-se uma carga horária reduzida com maior tempo para as outras atividades de interesse. Percebe-se uma menor preocupação com perdas de rendimentos na aposentadoria, pois esses rendimentos ficam semelhantes ao que se recebe na ativa. Para esses sujeitos, ser bem-sucedidos na aposentadoria tem a ver com o relacionamento familiar e com a saúde (FRANÇA; MENEZES; SIQUEIRA, 2012).

Com uma proposição diferenciada, França e Soares (2009) sugerem que a preparação para a aposentadoria deve acontecer ao longo da vida. Conteúdos como atividades intelectuais, novas opções de vida profissional mais gratificantes e com horários reduzidos, oportunidades de lazer, relacionamentos afetivos, familiares e sociais devem ser analisados e inseridos no projeto de vida, sendo que as prioridades serão estabelecidas individualmente. O planejamento para a aposentadoria deve ser visto como uma nova fase, auxiliando o sujeito a apropriar-se de seus desejos, motivações e reais possibilidades em busca da felicidade.

Ainda quanto aos temas referidos, sabe-se que o advento da aposentadoria pode proporcionar benefícios ou malefícios e esta percepção está ligada aos significados que cada pessoa atribui à aposentadoria. Pode ser percebida positivamente por ampliação do papel social e perspectivas de novos projetos, ou percebida negativamente, com sentimentos de inutilidade, baixa autoestima e insatisfação frente à diminuição de renda. Porém, com um planejamento, essas percepções podem tomar novos significados, ou até mesmo atenuar condições frustrantes. Para tanto, é fundamental que o planejamento tenha uma visão multidimensional, com equilíbrio de tempo para afetividade, vida familiar, vida social,

atividade física e atividade laborativa com tempo reduzido, sendo remunerada ou não (ALVARENGA et al., 2009).

CONCLUSÃO

Para a grande parte dos aposentados brasileiros, financeiramente, a aposentadoria é inadequada, ficando abaixo do necessário para suas demandas. Neste estudo, identificou-se que o rendimento da aposentadoria, bem como a percepção sobre ele, varia conforme a classe social, por isso merece atenção. Naturalmente que a condição ideal seria ter-se uma boa condição socioeconômica no momento da aposentaria. Mas os estudos analisados indicam que os idosos seguem trabalhando para garantir renda e subsistência.

Nesse sentido, acredita-se que seja importante fazer educação financeira ao longo da vida e, mesmo que não esteja claro nos materiais referidos, sugere-se fazer poupança, previdência privada e/ou renda complementar para esta etapa da vida. Nota-se que as intervenções eficazes nesta área são transdisciplinares devido à complexidade do tema, e incluem diferentes áreas de conhecimento desde a Psicologia, Serviço Social, Economia e Finanças e outras.

Quanto aos aspectos sociais, verificou-se que o trabalho contribui com oportunidades de interação social durante o período laboral, porém o sujeito tem liberdade de tempo reduzida para cultivar e aproveitar essas relações. Já na aposentadoria, esse tempo aumenta, entretanto, a rede social diminui. Como estratégias para resolver esta questão, deve-se buscar novos amigos, atividades familiares, atividades funcionais, aumento de grau de instrução, cursos, oficinas, passeios, festas, encontros, religiosidade e outras atividades de interesse individual, por meio das quais serão formadas outras redes sociais, aproveitando-se melhor o tempo disponível e garantindo-se bem-estar nessa importante fase da vida.

No que se refere aos aspectos emocionais, verifica-se que crenças e percepções estão envolvidas, fazendo com que a aposentadoria seja percebida positivamente ou negativamente. Quando assimilada de forma negativa, o indivíduo pode experimentar a perda do sentido da vida, o vazio, o desvalor, o sentimento de inutilidade, a frustração, o desamparo, a solidão e o estresse, entre outros. Chama a atenção que os autores dos estudos não abordam aspectos emocionais positivos ligados à aposentadoria. Entretanto, através da preparação e da reflexão antecipada sobre esta etapa da vida, pode-se fazer com que o sujeito mude suas crenças e percepções assimilando este momento de forma positiva. Desse modo, é possível que lide, de maneira adequada, com o processo de transição entre trabalho e aposentadoria, neutralizando

a tensão e o estresse deste período. A manutenção da independência e a autonomia para esta fase estão baseadas na boa autoestima, ativada pela estimulação intelectual e física, que é garantida pela mudança do estilo de vida. Esta mudança de estilo de vida envolve saúde, percepção desta etapa com felicidade, otimismo e como possibilidade de realização de novos projetos.

Em termos de planejamento para aposentadoria, conclui-se que os temas sugeridos na literatura atendem plenamente aspectos-chave de cada um dos fatores estudados para as áreas financeira, social e emocional. A prática mais eficaz seria a de torná-lo uma tarefa de longo prazo, que deve acontecer ao longo da vida, mesmo sabendo-se dos desafios culturais para a implantação de tal proposta. Dentre os principais benefícios, o planejamento auxilia na transição do papel de trabalhador para o de aposentado e prevê a organização do tempo para lazer, vida familiar, trabalhos voluntários ou não, além de possibilitar um enfrentamento mais adequado aos obstáculos que ocorrerem durante e depois deste processo. O planejamento deve ser uma preparação e solução que busque a melhoria das habilidades e capacidades individuais para todos os aspectos descritos para a qualidade de vida do aposentado. Finalmente, identificou-se, por meio da análise dos estudos selecionados, que a preparação para a aposentadoria surge a partir de instituições de trabalho, fazendo-se necessária uma mudança de cultura para incentivar estudos e planejamento com base nos interesses do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Líria Núbia et al. Repercussão da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem**, v. 43, n. 4, p. 796-802, dez. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000400009>. Acesso em: 27 mar. 2018.

ARGIMON, Irani Iracema de Lima; ESTEVES, Cristiane Silva; WENDT, Guilherme Welter. **Ciclo vital: perspectivas contemporâneas em avaliação e intervenção**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015.

BALBINOTTI, Helena Beatriz Finimundi. **Ser adulto maduro hoje: uma visão psicológica**. Porto Alegre: Conceito, 2005.

BERGER, Kathleen Stassen. **O desenvolvimento da pessoa: do nascimento à terceira idade**. Rio de Janeiro: LTC, 2013.

BRASIL. **Novas regras para a aposentadoria estão em vigor; entenda as mudanças**. 2015. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2015/11/novas-regras-para-a-aposentadoria-estao-em-vigor-entenda-as-mudancas>>. Acesso em: 23 jun. de 2018.

BRESSAN, Maria Alice Lopes Coelho et al. Bem-estar na aposentadoria: o que isto significa para os servidores públicos federais? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 259-272, 2013. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

EIZIRIK, Cláudio Laks; BASSOLS, Ana Margareth Siqueira (Org.). **O ciclo da vida humana**: uma perspectiva psicodinâmica. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

FLECK, Marcelo de Pio de Almeida. **A avaliação de qualidade de vida**: guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho; CARNEIRO, Verônica Lopes. Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 3, p. 429-447, set./dez. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232009000300429&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho; MENEZES, Gustavo Silva; SIQUEIRA, Andreia da Rocha. Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis. **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 733-745, dez. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000400012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho et al. Aposentar-se ou continuar trabalhando? O que influencia essa decisão? **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 33, n. 3, p. 548-563, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932013000300004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho; SOARES, Dulce Helena Penna. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-51, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000400007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho. Influências sociais nas atitudes dos 'Top' executivos em face da aposentadoria: um estudo transcultural. **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba v. 13, n. 1, p. 17-35, jan/mar. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552009000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 abr. 2018.

GARCES, Solange Beatriz Billig, **O envelhecimento na (pós)modernidade**: uma visão interdisciplinar. Ijuí: Unijuí, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Expectativa de vida dos brasileiros, sobe para 75,8 anos. In: **Agência IBGE Notícias**, 2016. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18469-expectativa-de-vida-do-brasileiro-sobe-para-75-8-anos.html>>. Acesso em: 23 jun. de 2018.

LEAO, Marluce Auxiliadora Borges Glaus; GIGLIO, Joel Salles. Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. **Psico-USF**, Itatiba, v. 7, n. 2, p. 185-194, dez. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712002000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

KOLLER, Sílvia Helena, COUTO, Maria Clara P. de Paula, VON HOHENDORFF, Jean. **Manual de produção científica**. Porto Alegre: Penso, 2014.

MARTINS, Lusineide Ferreira; BORGES, Elisa Silva. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. **Interações (Campo Grande)**, v. 18, n. 3, p. 55-68, jul./set. 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-70122017000300055&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

MOTTA, Vera Lúcia Barreto. **Terceira idade: comportamento, gênero e estilo de vida**. Curitiba: CRV, 2010.

MURTA, Sheila Giardini et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais! **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 1-9, jan./mar. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722014000100001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

OLIVEIRA, Catarino de; TORRES, Ana Raquel Rosas; ALBUQUERQUE, Eduardo Simões de. Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 4, p. 749-757, out/dez. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000400015&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 mar. 2018.

PIMENTA, Fausto Aloísio Pedrosa et al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 54, n. 1, p. 55-60, jan./fev. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302008000100021&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 abr. 2018.

SANTOS, Maria de Fátima de Souza. **Identidade e aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.

SOUZA, Rosangela Ferreira de; MATIAS, Hernani Aparecido; BRÊTAS, Ana Cristina Passarella. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2835-2843, set. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000600021&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 abr. 2018.

TERRA, Newton Luiz. **Envelhecendo com qualidade de vida: programa Geron da PUCRS**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2001.

ZANELLI, José Carlos; SILVA, Narbal; SOARES, Dulce Penna. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho**: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ZANELLI, José Carlos. Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. **Revista Psicologia, Organização e Trabalho**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 329-340, dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 nov. 2017.