



# Reflexões sobre a aposentadoria: Contribuições a partir das experiências de professores aposentados

*Reflections on retirement: Contributions from the experiences of retired teachers*

Marcos Henrique Antunes<sup>[a]</sup>, Ana Patrícia Parizotto<sup>[b]</sup>

## Resumo

A aposentadoria se configura como um novo momento na vida do indivíduo, e como tal, ocasiona transformações em sua vida pessoal e social, as quais vêm acompanhadas por ganhos, benefícios e perdas. Este trabalho é parte de um estudo realizado com objetivo de identificar a concepção de professores aposentados frente à experiência da aposentadoria. Igualmente, buscou-se conhecer a relação entre aposentadoria e processo de luto, assim como os principais sentimentos e recursos mobilizados na adaptação a esse período. Tal pesquisa assume relevância, pelo fato de encontrarmos-nos em meio a um significativo crescimento da população idosa em nosso país. Esta pesquisa foi realizada com professores aposentados da rede pública estadual e municipal de um município situado no norte do Rio Grande do Sul. Para sua execução, optou-se por uma pesquisa qualitativa, na qual foram aplicadas entrevistas semidirigidas. Um dos principais elementos na pesquisa que receberam destaque se refere aos significados sociais que a aposentadoria tem assumido, influenciando diretamente sobre a percepção do indivíduo como sujeito aposentado. O estudo identificou a relevância que há na preparação para a aposentadoria, contribuindo para que os profissionais vivenciem esse período de forma real, sendo possível reconhecer e compreender as perdas dele advindas, de modo a facilitar a adaptação ao momento.

**Palavras-chave:** Aposentadoria. Identidade. Perdas. Luto.

## Abstract

*Retirement configures a new moment in the individual's life, and causes changes in the personal and social life, which are followed by gains, losses and benefits. This article is part of a study aimed to identify how retired teachers deal with the retirement experience. It intended to know the relationship between retirement and bereavement process, as well as the main feelings and resources which help to adapt to this period. This research is relevant because of the increase of elderly people in our country and it was developed based on retired teachers who worked at public schools from a northern town in Rio Grande do Sul state. It was developed by a qualitative method from semi-directed interviews. One of the key elements that were highlighted in the survey refers to the*

<sup>[a]</sup> Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), aperfeiçoamento em Orientação Profissional no Instituto Ser, Santo Expedito do Sul, RS - Brasil, e-mail: marcos.antunes@live.com

<sup>[b]</sup> Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc), Joaçaba, SC - Brasil, e-mail: ana.parizotto@unoesc.edu.br

Recebido: 13/06/2011  
Received: 06/13/2011

Aprovado: 04/11/2011  
Approved: 11/01/2011

*social meanings that retirement has taken on and how it has influenced the individual's perception as a retired person. As a result, preparing for retirement helps professionals to face this period in order to recognize and understand the losses and to facilitate the adaptation to it.*

**Keywords:** Retirement. Identity. Losses. Mourning.

---

## Introdução

É comum encontrar, em rodas de bate-papo, comentários como: “Não vejo a hora de me aposentar” ou “Não aguento mais meu trabalho, quero aproveitar mais o que a vida tem de bom”, e ainda “Estou aguardando ansiosamente pela aposentadoria, contando os dias, pois, enfim poderei viver intensamente a vida”. Esses comentários expressam uma demanda real e que, frequentemente, pode ser observada em adultos, quando se encontram próximos do final de sua carreira profissional: o desejo de se aposentar e a possibilidade de, finalmente, gozar da vida e dos benefícios que ela pode oferecer.

Os aspectos concernentes à aposentadoria se caracterizam como uma temática nova e seu estudo ainda é limitado, principalmente no que se refere à área da Psicologia. Constata-se uma significativa relevância ao discorrer sobre essa temática, uma vez que se presencia um acentuado crescimento da população idosa brasileira, cabendo ressaltar que, em alguns casos, a aposentadoria assume a característica de demarcador temporal da vida do sujeito aposentado, ou seja, aposentar-se acaba se tornando sinônimo de velhice. De acordo com a síntese de indicadores sociais, publicadas pelo IBGE em 2006, ocorreu um expressivo aumento no número de pessoas com 60 anos ou mais, totalizando aproximadamente 18 milhões de pessoas, o que corresponde a cerca de 10% da população brasileira, caracterizando, ainda, um aumento no nível de longevidade da pessoa idosa.

Socialmente, têm sido atribuídos diferentes significados à aposentadoria, como: velhice, proximidade ao fim da vida, limitação, dentre outros. Nesse sentido, denota-se a necessidade de ampliar o estudo e o conhecimento em torno da aposentadoria, bem como o impacto que esse período vem a acarretar na vida do aposentado.

“A aposentadoria, significa, no mínimo, um momento de mudança concreta e real na vida dos sujeitos. Ela é a interrupção de um certo ritmo da vida

que durou quase quarenta anos” (Santos, 1990, p. 11). A aposentadoria se configura como um novo momento na vida do indivíduo: alguns dos amigos e/ou colegas de trabalho não farão mais parte de sua rede social, em contrapartida, a vida familiar passa a ser uma das principais fontes de satisfação.

Quando o sujeito se aposenta, ele perde determinados espaços e *status* que lhe eram próprios anteriormente. Em contrapartida, lhe são oferecidas novas possibilidades, o que, por vezes, acaba sendo ofuscado diante do sentimento de perda.

Pensar em aposentadoria significa refletir acerca de um processo que envolve mudanças, e, portanto, ganhos, benefícios, perdas e, conseqüentemente, luto. A aposentadoria ocasiona transformações na rotina e identidade do aposentado, e, portanto, causa diversos desdobramentos em sua vida pessoal e social.

Diante da relevância desse contexto, julgou-se pertinente identificar a concepção de professores aposentados frente à experiência da aposentadoria. Este estudo foi realizado com vistas a identificar as transformações psicológicas e sociais envolvidas nesse período, denotando as possíveis relações entre aposentadoria e processo de luto, assim como os aspectos facilitadores para seu enfrentamento.

## Método

Para a realização deste estudo, optou-se por uma pesquisa qualitativa, com caráter narrativo. Segundo Richardson (1999, p. 90), a pesquisa qualitativa “pode ser caracterizada como a tentativa de uma compreensão detalhada dos significados e características situacionais apresentadas pelos entrevistados, em lugar da produção de medidas quantitativas de características ou comportamentos”.

Com o intuito de elencar aspectos relativos à subjetividade dos sujeitos envolvidos no estudo, a pesquisa foi desenvolvida por meio de entrevistas semidirigidas, que foram gravadas. Acredita-se

que a entrevista semidirigida é capaz de oportunizar voz aos sujeitos, permitindo-lhes discorrer sobre as experiências que enredam o período da aposentadoria.

A amostra utilizada para a execução da pesquisa foi de seis professores da Rede Pública Municipal e/ou Estadual de Santo Expedito do Sul (RS). Sabendo-se que o referido município onde a pesquisa foi realizada é de pequeno porte, a amostra caracteriza, aproximadamente, 10% do percentual de professores que se encontram aposentados.

O critério utilizado para escolha dos sujeitos foi estar aposentado há, pelo menos, um ano, bem como a ordem de aceite de participação. Para o levantamento desses dados, assim como dos sujeitos, estabeleceu-se contato com a Secretaria Municipal de Educação do município ao qual a pesquisa se vincula.

Cabe salientar que os sujeitos envolvidos na pesquisa estão identificados por meio de letras do alfabeto (A, B, C,...), a fim de preservar sua privacidade.

## **Análise e discussão dos resultados**

Os dados obtidos a partir da execução desta pesquisa foram analisados e agrupados em categorias que emergiram diante da relevância da temática da aposentadoria. São elas:

### **Expectativas com a proximidade da aposentadoria**

Ao longo do tempo, foram atribuídos ao trabalho humano diversos significados, como: esforço, tortura, sofrimento, necessidade, dentre outros. Para Zanelli e Silva (1996, p. 19), “a maturidade completa-se e associa-se, via de regra, ao início de uma atividade produtiva. É através do trabalho assalariado que as pessoas, em expressiva parcela, buscam atender suas necessidades e autonomia”. Essa concepção é importante, a fim de compreender que o trabalho possui uma posição primordial na vida dos indivíduos, sendo por meio dele que ocorrem as principais formas de organização humana. É importante enfatizar que, recentemente, têm ocorrido importantes modificações em relação ao conceito de *trabalho*, que passa a ser caracterizado, também, como fonte de prazer e satisfação.

Dessa maneira, a aposentadoria também se apresenta com significados diversos na vida do indivíduo, o que está intimamente relacionado com a forma pela qual ele compreende o mundo do trabalho e sua participação acerca dele. Diversos trabalhadores se aposentam e continuam a trabalhar, preocupados com o sustento, a manutenção da família, a ocupação em sua rotina. Outros esperam ansiosamente por sua aposentadoria, atribuindo, inclusive, uma característica fantasiosa no que se refere a esse momento: um significado de bem-estar extremo, comparando-o ao paraíso, ou seja, deixar aquela vida rotineira e sofrida que acreditam ser o trabalho, para então encontrar o descanso, o que nem sempre acaba sendo conquistado em plenitude.

Os professores envolvidos nesta pesquisa trouxeram à tona sua angústia e insatisfação em relação ao momento da aposentadoria. Denota-se que as condições emocionais e sociais de cada um, bem como sua história de vida, estão explicitamente relacionadas ao modo como concebem a experiência de aposentar-se.

Referindo-se às expectativas que mantinha antes de aposentar-se, o professor A, relata:

*minha aposentadoria aconteceu de forma meio acidental, mas a percepção que eu tinha era de que não iria parar de trabalhar, e sim trocar de atividade. Eu mantinha bastante expectativa com relação à aposentadoria, especialmente no âmbito financeiro, pois via essa possibilidade como sendo a consolidação de uma receita fixa, e que, através de uma nova atividade seria possível agregar uma nova renda.*

Na descrição desse professor, é possível verificar a influência dos papéis sociais na vida do sujeito. Por ser tratar de um profissional do sexo masculino, pode-se discutir acerca de sua percepção quando se refere à complementação de renda, parecendo essa ser sua principal preocupação acerca da aposentadoria. Cabe salientar, ainda, o uso da expressão *acidental* ao se referir à consolidação de sua aposentadoria, denotando ter acontecido sem seu total consentimento, seu desejo. O relato prossegue: “*A vivência dos últimos dias de trabalho foi indiferente, uma vez que não se tinha consciência da perda que se*

teria com os alunos, os colegas, a comunidade escolar. Só mais tarde que caiu a ficha”.

Ao compartilhar sua experiência, a professora C relata:

*Olha, antes eu aguardava pela aposentadoria ansiosa, só que eu não achava que ia me deparar com uma situação dessas depois de que me aposentei. Eu achava que ia me aposentar e ia ser as mil maravilhas. Só que, depois que eu me aposentei, eu morri socialmente, eu não saí mais de casa, e aí a gente acaba não conversando mais com as pessoas, a gente acaba naquela rotina de todo dia, fazendo os mesmos trabalhos.*

É possível verificar que, para essa professora, a aposentadoria encontrava-se envolvida por uma gama de expectativas que não se confirmaram após sua concretização. Além do mais, a narrativa remete a um momento de luto, uma vez que ela denomina a experiência como morte social.

Santos (1990), ao discorrer sobre a experiência da aposentadoria, constata que ela pode representar uma ruptura com o mundo do trabalho, desencadeando uma série de modificações nas relações sociais e no sistema de papéis e *status* na vida dos indivíduos. Numa sociedade organizada de forma capitalista, a identidade social do indivíduo é fator determinante em sua definição enquanto sujeito, estabelecendo, inclusive, seu lugar diante dela.

No relato do professor D, observa-se que esse momento foi marcado por diversas transformações, desde a ansiedade experimentada com a proximidade da aposentadoria até o fato de perceber que sua rotina como um todo havia sido modificada:

*Antes da aposentadoria a gente tem aquela ansiedade, porque a gente acha que trabalha muito, que não tem tempo pra casa, então a gente quer que chegue logo. Mas quando chega, até no meu caso, eu diria que foi uma surpresa [...] Quando saiu a minha aposentadoria, que foi de repente, parecia que era um sonho, que não era verdade. E de repente, toda aquela expectativa se tornou frustração também, pois durante as férias de final de ano eu não tinha a verdadeira percepção, era como se eu me sentisse em férias como os demais, mas daí quando acabou a gente começa a pensar, assim, saudade dos colegas, saudades dos*

*alunos, começa a se tornar angustiante. Quando a expectativa se tornou rotina, virou angústia, porque quando você tem aquele compromisso de levantar cedo, que tem que sair, você pensava ‘ah! que bom se pudesse ficar em casa!’, mas daí depois você vê como as coisas se tornam rotineiras, porque você não se ajeita mais pra sair, e então a vida acaba se tornando rotineira.*

A experiência contida no depoimento desse professor demonstra que a constatação da mudança, propriamente dita, ocorreu quando ele se deu conta de que seus colegas continuavam com a mesma rotina na escola, ao passo que ele iniciava um processo de adaptação à nova rotina que assumia, constituída de atividades domésticas em seu lar. Cabe ressaltar, ainda, que ele faz alusão aos cuidados com sua aparência, observando que eles sofreram significativas mudanças, uma vez que não era mais preciso se vestir como antes, pois não saía mais de sua casa.

Percebe-se, portanto, a frustração que envolveu a experiência de aposentar-se para esse professor, denotando, também nesse caso, uma gama de expectativas com relação a esse momento, o que mais tarde ocasiona uma situação completamente angustiante. Santos (1990) ressalta que, ao afastar-se do trabalho, em virtude da aposentadoria, o indivíduo costuma experimentar sentimentos ambíguos, pois se depara tanto com a liberdade que lhe é proporcionada, assim como pelo sentimento de crise, tendo em vista a recusa em aceitar sua condição de aposentado, o que, em muitas situações, é resultante de uma sociedade estigmatizadora, que concebe o aposentado como inativo. Witczak (2005) corrobora essa percepção, pois considera a aposentadoria uma situação antagonista, na qual o indivíduo sente-se liberto do relógio, porém, há um sentimento de falta por conta daquela rotina que lhe acompanhava há diversos anos.

Zanelli e Silva (1996, p. 18) chamam a atenção para o fato de que o trabalho se apresenta como um regulador na vida social dos indivíduos.

[...] horários, atividades, relacionamentos pessoais são determinados conforme as exigências do trabalho [...]. Entretanto, ao perder o emprego, muitas pessoas ficam desorientadas, desestruturam-se emocionalmente, sentem-se inúteis, sem nenhuma contribuição a dar. Pas-

sam a procurar em outras coisas, substitutivos inadequados para aquilo que o emprego proporcionava.

Vale ressaltar, portanto, que o alto nível de expectativas pode ofuscar uma percepção real da aposentadoria, ou seja, quando essa experiência vem embargada por pressuposições fantasiosas, numa perspectiva de que será um paraíso, o aposentado denota uma tendência a se frustrar e experimentar intensos sentimentos negativos, uma vez que não se encontra preparado para enfrentar as perdas oriundas do processo, e apresenta intensa dificuldade para se adaptar ao novo momento que lhe é oportunizado.

Constata-se que os professores envolvidos nessa pesquisa se depararam com a realidade da aposentadoria inesperadamente e envolta por sentimentos e situações que lhes causaram sofrimento. Dentre os seis sujeitos envolvidos na pesquisa, nenhum teve tempo hábil para se preparar, uma vez que, foram beneficiados por uma lei, aproveitaram a oportunidade, sem saber ao certo o que estavam fazendo. Não houve tempo para preparação, organização ou sequer despedida. Alguns deixaram de ser o 'professor José', passando a ser 'José' em questão de dias.

### Mudanças decorrentes do processo de aposentadoria

Ao serem questionados acerca das mudanças ocorridas com a aposentadoria, verifica-se que os professores envolvidos nessa pesquisa compartilharam de experiências semelhantes, especialmente no que se refere à representação social. De modo geral, constata-se a utilização de termos com significados impactantes, tais como *frustração*, *exclusão*, *retramento*, *inatividade*, *dor* e *morte*.

O professor A retrata as principais mudanças que ocorreram consigo, da seguinte forma: "*Sinto-me excluída do contexto escolar. Posso dizer que até tive alguns ganhos pessoais, mas perdi muito no convívio com a comunidade*". Sua verbalização remete a um contexto de isolamento, que lhe causa sofrimento. Ele observa que houve ganhos, porém, pela forma que compartilha sua experiência, denota-se que esses ganhos são ofuscados ante à perda de contato com as pessoas. Stephens (2003 citado por Zanelli, Silva e Soares, 2010) ressalta a necessidade inerente à existência humana acerca do pertencimento, de

onde se observa a importância atribuída pelo ser humano à questão do relacionar-se, de estar em contato com pessoas, grupos e organizações.

Zanelli et al. (2010, p. 29) destacam que "a interrupção do trabalho e a consequente perda dos vínculos sociais estabelecidos nesse contexto podem resultar em prejuízos para a qualidade de vida do trabalhador, causando sentimentos de inutilidade, de solidão e de baixa autoestima". A ruptura com o mundo do trabalho, quando ocorre de forma abrupta e/ou alienadora, pode trazer à tona o sentimento de desamparo no aposentado, influenciado por um desequilíbrio nos âmbitos pessoal e social de sua vida, contribuindo para seu adoecimento.

O professor D destaca que,

*além da dificuldade que há em perder os colegas de trabalho, ocorre uma mudança na visão que as pessoas têm da gente como professor. Eles vêm a gente como alguém que não tem mais condições de atuar, de dar conta do trabalho. É como se a gente já tivesse cumprido a missão.*

No retrato de experiência oferecido por esse professor, observa-se o quão forte é o processo de estigmatização advindo da sociedade sobre o aposentado.

Esse depoimento parece estar relacionado a um sentimento de inutilidade, denotando ocorrer uma valorização no que se refere à produtividade. De acordo com Soares (2002, p. 36), "o aposentado vê-se desprovido de um lugar e, ao mesmo tempo, é substituído por alguém com todas as capacidades que ele foi obrigado a abdicar ou teve que reprimir". Uma vez que o aposentado encontra-se alheio ao mercado de trabalho, é relegado a um segundo plano em termos sociais, e, desse modo, necessita se adaptar a determinadas limitações que lhe são impostas, dentre as quais, sua própria substituição.

Bauman (1999), ao discorrer acerca da globalização e das consequências que ela acarreta na vida humana, adverte que a sociedade encontra-se organizada numa lógica capitalista de mercado, na qual a ordem é produzir e consumir. Conforme aponta Silva (2007, p. 20),

a saída das relações de trabalho a partir de certa idade, confere ao idoso status de desempregado, com todas as consequências que isso acar-

reta. De modo geral, ele passa a ser um membro da comunidade que apenas gasta, sem produzir mais riquezas, e sua condição fica constantemente ameaçada.

Logo, a aposentadoria pode adquirir sentido de invalidez, uma vez que o aposentado é percebido como improdutivo, pois não gera, não realiza movimentos na produção, e, conseqüentemente, não responde aos interesses da sociedade em que está inserido.

Santos (1990) afirma que as atividades desenvolvidas no período em que o profissional encontrava-se atuando estarão possibilitando ou dificultando seu acesso a diversos espaços e relações da vida social. Cabe observar o quão íntima é a relação entre o trabalho e a posição que o indivíduo adquire nas camadas sociais, podendo assumir na aposentadoria, uma reafirmação às desigualdades existentes entre elas.

A professora B destaca:

*Quando penso em aposentadoria, percebo que tô ficando velha, que tô velha. Frustração! A gente fica frustrada, eu me sinto mal. Antes, a gente queria se aposentar. Eu não via a hora de me aposentar. A partir do momento que você se aposenta, os anos vão passando e você vai se sentindo um trapo, você é considerado algo descartado, como se não tivesse mais serventia. Às vezes eu penso que eu já nem sei quem eu sou.*

A verbalização dessa professora reforça a discussão acerca do processo discriminatório em relação ao aposentado. Denota-se que essa professora vivencia uma crise de identidade, com baixa autoestima e uma percepção acerca de si como um objeto sem valor.

Erikson (1972) compreende a identidade como resultante de um processo de reflexão e observação. A construção da identidade acontece tanto no âmbito pessoal quanto social, influenciada pelos olhares lançados sobre o indivíduo. Portanto, a identidade não é algo estável, mas passível de mudanças, que se correlacionam aos fatores que interligam a pessoa e a realidade que a envolve.

Cabe, portanto, refletir acerca da percepção que o aposentado mantém acerca de si, quando é compreendido como alguém desnecessário. Torna-se

torturante olhar para si quando todos o percebem como alguém velho e que já realizou o que havia para ser feito, devendo apenas aguardar a morte. Todavia, a aposentadoria assume um significado diferenciado, à medida que é compreendida como um novo momento de sua trajetória profissional, no qual é possível realizar escolhas, utilizando da experiência de vida e dos conhecimentos consolidados a partir de todo um histórico que lhe pertence.

De maneira geral, a aposentadoria apresenta-se como um processo complexo e ambivalente, no qual estão em jogo dois aspectos principais: a liberdade e um mundo de possibilidades, ou o aprisionamento às perdas decorrentes da vivência desse período. Ao mesmo tempo que o aposentado pode sentir-se tranquilo e satisfeito, surge a preocupação com o que pode ser desenvolvido a partir de então. É importante que o aposentado pense em si, de modo que seja possível realizar uma revisão de sua vida, facilitando a reconstrução de aspectos de sua identidade, de acordo com o período que vivencia.

Quando o aposentado se mantém preso às perdas e às dificuldades com as quais se depara, acaba não integrando as partes desse todo. Para tanto, as crenças advindas da sociedade, assim como os valores que o indivíduo apresenta, são aspectos que devem ser examinados com o devido cuidado, a fim de que ele possa realizar novas escolhas para si.

#### Luto no ciclo vital: a relação entre aposentadoria e processo de luto

São diversas as situações que, ao longo da vida, colocam os indivíduos em contato com o tema da morte e da finitude. Ao tratar dessa temática, Caterina (2007, p. 13) aponta que, “no decorrer de nossa vida passamos por diversas mortes sem que esta deixe de ser misteriosa. Mas podemos ter como certeza absoluta a irreversibilidade, inevitabilidade e universalidade”. Esses três aspectos são importantes de serem observados, tendo em vista a qualidade de vida do indivíduo que vivencia o processo de perda: não há como retornar para aquela situação conhecida e desejada, até mesmo porque todas as pessoas experienciam perdas, em algum nível, todos os dias de sua vida, pois, ainda segundo essa autora, cada dia que passa é irremediavelmente perdido, sendo importante cuidar da saudade e do amor que permanecem.

Nesse contexto, pode-se referenciar Macieira (2001, p. 27), que afirma:

A morte está sempre presente em toda a vida e de várias formas [...]. No momento do nascimento é necessário morrer para o útero materno e assim, a vida constitui-se de perdas de algo em prol de outros ganhos. Morre o neném para gerar a criança. Perde-se a criança para nascer o jovem. A este sucede o adulto e o velho. E isto quando não ocorra a perda de um emprego, da condição social, a morte da beleza, da sensação de onipotência, de um ideal de corpo perfeito e outras mais, como a morte de relações interpessoais.

Kovács (1996) reforça essa temática. Ao ponderar sobre experiências de morte durante a vida, trata das perdas inerentes à condição humana e que acabam não tendo o devido valor ou reconhecimento. De acordo com a autora, são

experiências que nos fazem pensar na morte, que embora não tenha ocorrido, concretamente, trazem muitos atributos que são comumente associados a ela, como dor, ruptura, interrupção, desconhecido, tristeza. Entre essas experiências podemos citar alguns exemplos mais claros e evidentes: separações, doenças, situações-limite com muita dor e sofrimento. Outras parecem menos evidentes porque são acompanhadas de festas, homenagens e onde a alegria parece ser sentimento preponderante, mas, observando melhor, vê-se o espectro da morte – fim de uma situação ou estado (Kovács, 1996, p. 12).

Macieira (2001) e Kovács (1996) apresentam uma importante compreensão acerca dos processos que rodeiam o desenvolvimento e a vida dos indivíduos. As perdas são inerentes à condição humana. Perde-se o conforto do colo das mães, assim como são perdidas outras pessoas amadas. São abandonados antigos projetos, da mesma maneira que ocorre, quando a doença acomete o corpo, e é necessário dar adeus a um membro, amputando um braço ou uma perna. São momentos em que se faz necessário desprender-se de uma dada condição e aceitar a nova realidade.

Hahn (2006) define o luto como

um processo normal e esperado de elaboração de qualquer perda, ou seja, diante de um rompimento de algo que seja valioso para quem perde. Vivenciar o luto é importante para a saúde mental porque facilita a assimilação e adaptação as mudanças, dispondo ou construindo novos recursos para administrar a situação de perda (Hahn, 2006, p. 14).

John Bowlby (1990a), ao desenvolver a Teoria do Apego, aponta que o luto é a antítese do vínculo, sendo, portanto, uma resposta à separação. Tomando como base esse autor, compreende-se que, para haver luto, deve haver vínculo, ou seja, uma relação em que está presente o afeto, nutrida por um significado.

Ademais, Bowlby (1990a, p. 59) propõe a seguinte reflexão: “se o conceito de perda for ampliado para cobrir a perda de amor, esses casos deixarão de constituir exceções”. Ou seja, todos os sentimentos e comportamentos evidenciados ante a morte de uma pessoa amada podem estar presentes em qualquer situação, que demanda o rompimento de um vínculo afetivo, sendo o fim de um estado ou ciclo, mesmo que essa condição não seja reconhecida pela sociedade.

Percebe-se que a aposentadoria demanda um olhar especial, por ser um momento da vida em que há uma característica extremamente peculiar de rompimento de vínculos, mudanças de significados e, conseqüentemente, perdas. O principal influenciador da maneira como o indivíduo se portará nesse período serão suas características de personalidade, reforçadas por seu histórico pessoal e os recursos de que dispõe para lidar com situações de perda.

O relato emocionado da professora F permite identificar o quão forte pode ser o impacto de uma perda na vida do indivíduo:

*Como eu sempre gostei do trabalho de professora, digo até hoje que, se eu tivesse que voltar no tempo, faria tudo de novo, porque eu adoro a área da educação, bah! daí a aposentadoria pra mim foi muito complicada. Como eu recebi a proposta de me aposentar próximo ao final do ano*

*letivo, no início foi tranquilo, porque parecia que eu estava de férias, assim como os demais colegas de trabalho e os alunos. Mas daí quando todo mundo voltou a trabalhar, aí sim, eu sentia que a minha vida tinha parado. Eu me sinto por fora de tudo. É como se os outros continuassem a viver, e eu, não. Sentia que tinham tirado um pedaço de mim, e que eu não conseguia explicar. Eu os via indo pras reuniões ou pros cursos, e sentia muita falta de tudo. Eu vivi uma perda e tanto, porque eu senti que a minha vida tinha estagnado naquele lugar, e muitas vezes eu chorava pra aliviar aquela tristeza e saudade. Queria voltar, mas sabia que não podia.*

O depoimento feito por esta professora explicita diretamente um processo de pesar pela perda que obteve: aposentar-se trouxe consigo o afastamento dos colegas de trabalho, da rotina de trabalho, à adaptação a uma nova rotina, e pode-se discutir, inclusive, acerca da constatação da perda de sua profissão, cujo significado era importante para si.

Santos (1990) observa que a aposentadoria significa a passagem do trabalho ao repouso, e que esse processo é acompanhado de certas modificações que marcam profundamente a vida do sujeito. Na fala da professora F, a percepção de que os outros continuavam a prosseguir sua vida, enquanto a dela havia parado; é justamente o movimento de perceber-se dando adeus à condição que lhe é conhecida, porém não mais lhe pertence, ou seja, de professor em atividade.

Dentre os aspectos psicológicos evidenciados na verbalização da professora F, encontra-se sua dificuldade em reconhecer as perdas que obteve ao aposentar-se, assim como identificar os ganhos oriundos desse processo. Nesse sentido, verifica-se que, ao se aposentar, o profissional pode apresentar uma significativa insegurança acerca desse novo momento de sua vida, haja vista as diversas modificações geradas.

A professora C, entre algumas lágrimas, expressa:

*eu via os outros continuarem indo pra escola, passando pela frente da minha casa, e aquilo me dava uma sensação de angústia, e corria para chorar, sem que meu marido ou alguém me visse, pois iam pensar que eu estava louca. Um momento que marcou muito foi em março de*

*1997, quando nós estávamos reunidas na igreja da comunidade, e todo mês havia a reunião pedagógica na escola. Então naquele dia, na igreja, as demais professoras estavam combinando que no dia seguinte haveria essa reunião pedagógica, e esse foi um momento que eu nunca esqueci, (pausa) e aí eu pensei 'eu sempre fiz isso durante tantos anos, não vou estar lá com eles'. Não me contive e deixei correr uma lágrima, daí acho que minhas amigas perceberam que isso mexeu comigo, e elas comentaram dizendo que eu poderia ir junto assistir à reunião. Então foi um momento que me marcou. Parece que aí mesmo eu senti que eu estou aposentada mesmo, como que se fosse uma perda de espaço.*

O relato dessa professora permite compartilhar do significado interno atribuído à experiência de aposentar-se, e identificam-se os sentimentos comuns à vivência de uma perda, como dor e ruptura.

A verbalização da professora C denuncia a ausência de uma compreensão ou cuidado com sua condição, naquele momento. Tal situação representa um alerta, pois, se a aposentadoria possui uma função salvacionista, ou seja, que tirará o indivíduo do sofrimento contido no trabalho, as perdas são sentidas como algo que deve ser calado, mantido para si, pois expressar o sofrimento por essa nova condição certamente causará julgamentos indevidos.

Os relatos dos professores envolvidos nessa pesquisa apresentam que, com a aposentadoria, ocorre a vivência de um luto, identificado a partir da dificuldade de trabalhar com as modificações que acontecem em suas vidas. Ao serem questionados sobre a relação entre aposentadoria e luto, os seis participantes da pesquisa apontam um período de pesar ao aposentar-se, ressaltando as perdas que o professor sofre nesse período, assim como a necessidade de adaptação.

Casellato (2005, p. 19) afirma que "o processo de luto é necessário na medida em que nós precisamos dar sentido ao que aconteceu em nossas vidas e retomarmos o controle sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre as relações afetivas". Atentar para o processo de luto vivenciado ao se aposentar significa cuidar da história pessoal e profissional do indivíduo em vias de aposentadoria, assim como oportunizar-lhe a compreensão do momento que vive e cuidar dos aspectos subjetivos que emergem nesse período.



Bowlby (1990b) ressalta que o processo de luto implica duas mudanças psicológicas, sendo elas: reconhecer e aceitar a realidade, e assim, experimentar e lidar com as emoções e os problemas que se originam com a perda. Nesse contexto, implicam também as vivências junto à pessoa ou ao objeto perdido, haja vista que são essas condições referentes ao contexto que delimitarão aspectos que facilitam ou dificultam a vivência e a elaboração da perda por parte do indivíduo.

Cabe ressaltar que as ideias arraigadas pelo contexto cultural, bem como a negação acerca do tema da morte, são aspectos que podem dificultar a compreensão do luto presente na experiência da aposentadoria. Alguns indivíduos podem passar por esse processo sem que lhes seja validada sua dor, ou seja, não se reconhece a perda, portanto, aparentemente não haveria motivos pelos quais sofrer.

O risco existente em um processo de luto passar 'despercebido', no qual não ocorre seu reconhecimento, torna-se evidente na possibilidade de esse processo evoluir para uma condição psicopatológica. Uma vez que não há valorização do momento que a pessoa vivencia, automaticamente, é impossibilitada sua expressão, e, igualmente, a acolhida aos temores e às angústias oriundos de tal experiência. Kovács (1996) alerta que o risco da perda está na possibilidade de o indivíduo se perder junto com o objeto perdido.

León (1999) contribui com essa discussão, ao afirmar que a aposentadoria é um período que ameaça a saúde do trabalhador. Dentre os seis professores envolvidos nesta pesquisa, três foram diagnosticados com transtorno depressivo durante a aposentadoria. Atualmente, existem diversas pesquisas que alertam para o cuidado com indivíduos que passam por experiências com forte significado emocional, e, de modo especial, se referem ao perigo de suicídio envolto nas situações de perda, quando elas não são trabalhadas.

A partir desses dados, ressalta-se a importância de uma compreensão diferenciada acerca do período da aposentadoria. Observa-se que, geralmente, a entrada no mercado de trabalho se dá com a conclusão da graduação, na qual ocorre uma festa de formatura com pompas e muita alegria. E com relação ao fim do período de trabalho, qual é o ritual demarcador? O profissional não possui nenhuma cerimônia ou suporte específicos, sendo que, em diversas circunstâncias, a aposentadoria ocorre por meio da

área de Recursos Humanos da empresa, encarada apenas como mais uma das atribuições corriqueiras desse setor. Nem a empresa tampouco o aposentado dispõem de um meio mais humanizado para proporcionar esse desligamento, o qual poderia ser um facilitador na vivência e na adaptação a tal período.

O indivíduo que se aposenta, via de regra, está passando para um novo momento de sua vida, sendo necessário atribuir significado para aquela história que fica. A aposentadoria é um processo em que existe uma série de perdas, as quais precisam ser validadas, e isso significa cuidar da saúde mental desses profissionais, assim como acolhê-los a partir das mais variadas manifestações que possam emergir. Worden (1998) faz alusão à expressão *trabalho de luto*, no qual não é pretendido que o indivíduo esqueça ou abandone o passado e as lembranças advindas dele, mas possa ressignificá-los.

Observa-se ainda que, à medida que foi oportunizado aos professores discorrerem acerca de sua trajetória profissional, foi possível identificar que ela se encontra intimamente relacionada à sua história de vida. Portanto, enquanto os professores compartilhavam sua experiência de aposentar-se, estavam obtendo voz para retratar e dialogar sobre suas angústias, seus temores, conflitos, sonhos. Essa experiência adquire um significado peculiar na vida de cada um desses profissionais, e para muitos deles, talvez tenha sido a única oportunidade de serem ouvidos e acolhidos.

O depoimento do professor E nos aponta sugestões interessantes com relação à demanda existente para uma adequada preparação para a aposentadoria:

*hoje eu vejo o quanto a preparação é fundamental. Na realidade, eu vejo o quanto uma preparação teria feito a diferença. A pessoa aposentada tem muito a oferecer sobre sua experiência, as coisas que fez, mas pra isso ele precisa estar bem, pra poder se inserir em novas atividades. Eu diria assim, que antes de se aposentar seria necessário um atendimento psicológico, talvez um treinamento que pudesse falar sobre a aposentadoria, apresentando as conquistas e perdas, pois a grande maioria das pessoas vê a aposentadoria apenas como uma conquista. Um programa de reintegração dessa mão de obra aproveitando a experiência desses profissionais, porque um pro-*

*fessor, depois de ter passado todo esse tempo em atividade, consegue avaliar melhor tendo em vista as atividades práticas, sabe? Os aposentados só vêm a somar com sua experiência, enquanto a pessoa mais jovem também tem muito a contribuir com sua força de vontade.*

Seu discurso nos apresenta novamente a situação de quem esperava pela aposentadoria, com uma percepção diferente de como ela se configura, de fato. Além do mais, denota-se sua concepção, na qual há uma diferenciação entre o aposentado como sendo alguém velho, que possui a experiência, mas não mais com condições para exercer atividades.

Tomando como base a experiência apresentada pelos professores envolvidos na presente pesquisa, pode-se observar o quão necessário é refletir junto aos profissionais que se encontram em vias de aposentadoria. Permitir que possam discorrer sobre seus desejos, anseios e ansiedades. Orientá-los com relação aos temores e aos preconceitos.

Cabe referenciar Freud (1968 citado por Ducati, 2005), o qual evidenciou que o significado para as perdas perpassa a necessidade de repetir, recordar, para então tornar-se possível a elaboração. Nesse contexto, reconhecer as manifestações do sujeito aposentado, assim como acolhê-lo nesse momento específico, torna-se fator fundamental para a vivência e a expressão das emoções características do período, possibilitando investir em novos contextos em sua vida.

### **Considerações finais**

Os elementos evidenciados nesta pesquisa indicam que a experiência da aposentadoria é subjetiva, portanto, relacionada aos aspectos pessoais e socioculturais. Da mesma maneira, chama a atenção a forma como essa experiência tem assumido características de sofrimento e pesar por parte dos indivíduos.

No que tange às expectativas mantidas em relação à aposentadoria, evidencia-se que a compreensão que o indivíduo possui acerca do trabalho humano influencia a espera e a vivência desse período. Ela parece assumir o papel de solução dos problemas da vida do profissional, o que nem sempre se concretiza, por ser essa uma máxima que

envolve diversas variáveis, tais como o papel do trabalho na vida desse indivíduo e a satisfação de suas necessidades.

A importância de preparação adequada para os profissionais que se encontram em vias de aposentadoria perpassa todos os pontos discutidos neste trabalho. O professor, assim como os demais profissionais, necessita conhecer e planejar sua aposentadoria. Bem sabemos que tudo o que é novo causa ansiedade. Parece-nos óbvio, mas vale destacar que quem não sabe o que esperar espera por “qualquer coisa”, podendo ser uma espera real ou fantasiosa.

As mudanças oriundas do processo de aposentadoria enfatizam as diversas perdas que o professor experimenta ao se aposentar. O intuito deste estudo não é atribuir à aposentadoria um papel negativo, como se ela acarretasse unicamente perdas e sofrimento. Entretanto, deseja-se atentar para tais perdas, enfatizar o significado que essas possuem, possibilitando a reflexão e avaliação acerca da aposentadoria.

Discutir o luto vivenciado na aposentadoria significa acolher, reforçar aspectos de resiliência e oferecer suporte aos profissionais que passam por tal experiência. É impossível negligenciar as importantes mudanças que ocorrem nesse momento e o quanto elas afetam a vida do indivíduo que as vivencia.

As verbalizações dos professores envolvidos nesta pesquisa apontam caminhos necessários a serem trilhados, especialmente pelos profissionais da área da Psicologia. É pertinente fomentar e desenvolver práticas e intervenções que sejam capazes de preparar e acolher os indivíduos que vivenciam o período da aposentadoria.

Vale enfatizar que a aposentadoria não é a etapa final da carreira, mas uma nova etapa, na qual se torna possível realizar escolhas tão ou mais assertivas que as de outrora. Nesse sentido, reforça-se a relevância em torno da orientação profissional adequada, assim como da reorientação profissional, de modo que seja possível identificar potenciais até então desconhecidos, além de facilitar que esses aposentados possam atuar em diferentes espaços, os quais se relacionam a seus interesses nesse momento da vida.

## Referências

- Bauman, Z. (1999). *Globalização: As conseqüências humanas* (M. Penchel, Trad.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar.
- Bowlby, J. (1990a). *Apego: A natureza do vínculo* (Apego e perda 1, A. Cabral, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.
- Bowlby, J. (1990b). *Formação e rompimento de vínculos afetivos* (2. ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Casellato, G. (2005). Luto não reconhecido: um conceito a ser explorado. In G. Casellato (Org.) *Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade* (pp. 19-34). Campinas: Livro Pleno.
- Caterina, M. C. (2007). *Luto adulto: Fatores facilitadores e complicadores no processo de elaboração*. Monografia, Instituto de Psicologia 4 Estações, São Paulo.
- Ducati, D. C. P. (2005). O luto pela separação nas relações amorosas. In G. Casellato (Org.) *Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade* (pp. 77-94). Campinas: Livro Pleno.
- Erikson, E. H. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Hahn, R. A. (2006). *O luto da saída de casa para casar*. Monografia, Instituto de Psicologia 4 Estações, São Paulo.
- Kovács, M. J. (1996). A morte em vida. In M. H. P. Franco, M. J. Kovács, M. M. M. J. Carvalho & V. A. Carvalho. *Vida e morte: Laços da existência* (pp. 12-33). Casa do Psicólogo, São Paulo.
- León, L. M. (1999). Pensando na qualidade de vida ao aposentar. In L. A. M. Guimarães & S. Grubits (Org.). *Saúde mental e trabalho* (pp. 95-105). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Macieira, R. C. (2001). *O sentido da vida na experiência de morte: Uma visão transpessoal em psico-oncologia*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Richardson, R. (Org.). (1999). *Pesquisa social* (3. ed.). São Paulo: Atlas.
- Santos, M. (1990). *Identidade e aposentadoria*. São Paulo: E.P.U.
- Silva, J. C. B. (2007). *Desenvolvimento humano na velhice: Um estudo sobre as perdas e luto entre mulheres no início do processo de envelhecimento*. Dissertação de mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Soares, D. H. P. (2002). *A escolha profissional: Do jovem ao adulto*. São Paulo: Editora Summus.
- Witczak, M. V. C. (2005). *Envelhecer ao aposentar-se: Discutindo a aposentadoria masculina, o envelhecer e o subjetivar*. Dissertação de mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Worden, W. *Terapia do luto*. (1998). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Zanelli, J. C., & Silva, N. (1996). *Programa de preparação para aposentadoria*. Florianópolis: Insular.
- Zanelli, J. C., Silva, N. & Soares, D. H. P. (2010). *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: Construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Artmed.