

Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Mestrado em Psicologia

Linha de Pesquisa: Processos de Saúde-Doença em Contextos Institucionais

Marla Pereira Martins

Bem-estar psicológico de bancários aposentados:

A relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria

São Leopoldo, março de 2015.

MARLA PEREIRA MARTINS

**Bem-estar psicológico de bancários aposentados:
A relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria**

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Área de concentração Psicologia Clínica, da Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS.

Orientadora:

Prof^a.Dr^a. Janine Kieling Monteiro

São Leopoldo, março de 2015.

M379b Martins, Marla Pereira.
Bem-estar psicológico de bancários aposentados : a relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria / por Marla Pereira Martins. – 2015.
85 f.: il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) — Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, São Leopoldo, RS, 2015.

“Orientadora:

Prof^a.Dr^a. Janine Kieling

Monteiro.”

1. Bem-estar – Psicologia. 2. Rede de Apoio Social.
3. Aposentadoria – Planejamento. I. Título.

Catálogo na Publicação:
Bibliotecário Alessandro Dietrich - CRB 10/2338

Conta e Tempo

Deus pede hoje estrita conta do meu tempo.

E eu vou, do meu tempo dar-lhe conta.

Mas como dar, sem tempo, tanta conta.

Eu, que gastei, sem conta, tanto tempo?

Para ter minha conta feita a tempo

O tempo me foi dado e não fiz conta.

Não quis, tendo tempo fazer conta,

Hoje quero fazer conta e não há tempo.

Oh! Vós, que tendes tempo sem ter conta,

Não gasteis vosso tempo em passatempo.

Cuidai, enquanto é tempo em vossa conta.

Pois aqueles que sem conta gastam tempo,

Quando o tempo chegar de prestar conta,

Chorarão, como eu, o não ter tempo.

(Autor: Frei Antônio das Chagas,

Séc. XVII – 1630-1682)

Agradecimentos

Agradeço ao meu marido Cristiano Kauer Possa, pela parceria e compreensão de sempre, pela paciência e entendimento de que com o seu suporte tudo seria mais tranquilo.

Agradeço imensamente aos meus pais Áureo e Zenira, que em todos os momentos da minha vida estiveram presentes e neste mestrado não foi diferente. Agradeço pela torcida, pelas palavras de incentivo, pelo apoio financeiro para que esse sonho pudesse se tornar realidade e pela ajuda incansável na divulgação da pesquisa.

nea (Costa & Soares, 2009).o Mário e a minha cunhada Joana, que mesmo de longe, participaram, me incentivaram e torceram por mim e pelo sucesso da pesquisa.

A minha orientadora Janine Kieling Monteiro, agradeço pelo exemplo de profissional e de pessoa, pelos inúmeros ensinamentos, pela forma carinhosa com que me recebeu desde o primeiro contato e pela incansável dedicação.

Agradeço a todos os colegas do grupo de pesquisa e do LaborClínica (Laboratório de Clínica do Trabalho), que em muitos momentos me deram suporte e me auxiliaram.

Aos meus queridos colegas de turma, agradeço a parceria e a companhia durante estes dois anos. Em especial agradeço as minhas colegas e amigas Susana Konig Luz e Marina Ortolan Arald, pela parceria e amizade que construímos nesses dois anos e que certamente será para toda vida.

Agradeço também a todos os professores do PPG da Unisinos, por estes dois anos de muitos ensinamentos e grandes aprendizados.

Às professoras componentes da banca Dr^a Elisa Kern de Castro, Dr^a Sheila Gonçalves Câmara e Dr^a Lucia Helena de Freitas Pinho França, agradeço pela disponibilidade e pelas contribuições que acrescentaram e qualificaram meu trabalho.

Agradeço também a minha mestre Psicóloga Zeila Bedin, que me acompanha desde o início da minha carreira e por ter me ensinado grande parte do que sei .

Agradeço muito a minha grande amiga e mestre Dr^a Livia Bedin Tomasi, que foi incansável na tentativa de me encorajar e auxiliar em todos os momentos que precisei.

Agradeço ao amigo e professor Dr. Daniel Viana Abs da Cruz pelo incentivo desde o início desta caminhada e pelo auxílio nas análises estatísticas.

Aos meus colegas do IDG- Instituto de Desenvolvimento Global - Valéria, Roberto, Letícia e Edemar, pelo apoio e torcida durante esta jornada.

Agradeço também à AFABAN (Associação dos Funcionários Aposentados do Banrisul), à AFABB –RS (Associação dos Funcionários Aposentados e Pensionistas do Banco do Brasil do RS) e à AGEA (Associação Gaúcha de Economiários Aposentados), pelo auxílio na divulgação da pesquisa entre seus associados.

Aos meus amigos, também agradeço, por entenderem a minha ausência em muitas das atividades propostas, e por estarem sempre por perto.

Agradeço também, a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram com o sucesso da pesquisa, participando ou ajudando na divulgação, fazendo com que este sonho se tornasse realidade.

E por fim, agradeço a Deus por ter me permitido realizar este sonho de fazer o mestrado e ainda permitir que este sonho seja realizado junto ao início do maior sonho da minha vida, ser mãe!

Sumário

Lista de Tabelas.....	09
Lista de Siglas.....	10
Bem-estar psicológico de bancários aposentados: a relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria.....	11
Resumo.....	11
Bank retirees psychological well-being: The relation with the social network and retirement planning.....	12
Abstract.....	12
Apresentação da Dissertação.....	13
Artigo I	16
Bem-estar psicológico de bancários aposentados: a influência dos fatores sociodemográficos.....	16
Resumo.....	16
Abstract.....	17
Introdução.....	18
Método.....	25
Delineamento.....	25
Participantes.....	25
Instrumento.....	26

Procedimentos éticos e de coleta de dados.....	27
Procedimentos de análise dos dados.....	28
Resultados	28
Discussão.....	32
Considerações Finais.....	36
Referências.....	38
Artigo II.....	42
Fatores preditores do bem-estar psicológico: um estudo com bancários aposentados.....	42
Resumo.....	42
Abstract.....	43
Introdução.....	44
Método.....	49
Delineamento.....	49
Participantes.....	49
Instrumento.....	50
Procedimentos éticos e de coleta de dados.....	53
Procedimentos de análise dos dados.....	54
Resultados	54
Discussão.....	58
Considerações Finais.....	60
Referências.....	61
Considerações Finais da Dissertação.....	67
Referências da Dissertação.....	69

Anexos	75
Anexo A – Questionário Sociodemográfico.....	76
Anexo B – Escala de Bem-estar psicológico (EBEP).....	78
Anexo C – Questionário sobre ações de planejamento para a aposentadoria	80
Anexo D – Questionário <i>Medical Outcomes Study Social Support Survey</i> (MOS-SSS-P) -	81
Anexo E – Escala de Fatores Chave para o Planejamento da Aposentadoria (<i>Key Factors On Retirement Planning</i> – KFRP	82
Anexo F – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	83
Anexo G – Aprovação do Comitê de Ética.....	84

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Dados sócio-demográficos dos participantes.....	29
Tabela 2 – <i>MANOVA (Multivariável)</i> – Fatores do BEP X Dados Sociodemográficos.....	31
Tabela 3 - Correlação entre as variáveis das escalas de bem-estar psicológico (EBEP), apoio social (MOS-SSS-P), fatores-chave para a aposentadoria (KFRP).....	56
Tabela 4 – Regressão Linear Múltipla entre as variáveis das escalas de bem-estar psicológico (EBEP), apoios social (MOS-SSS-P) e Fatores chave para o planejamento da aposentadoria (KFRP) e ações de planejamento para a aposentadoria (AP).....	59

Lista de Siglas

AP – Ações de Planejamento

BEP – Bem-estar psicológico

EBEP – Escala de Bem-estar psicológico

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

KFRP – *Key Factors for Retirement Planning*

MOS-SSS-P - *Medical Outcomes Study Social Support Survey*

PPG – Programa de Pós-Graduação

RGPS - Regime Geral da Previdência Social

RPPS - Regime Próprio de Previdência Social

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNISINOS – Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Bem-estar psicológico de bancários aposentados: A relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria

Resumo

O objetivo da presente pesquisa foi avaliar o bem-estar psicológico (BEP) de um grupo de bancários aposentados e verificar a relação do BEP, com o fato de ter feito alguma ação de preparação para a aposentadoria, com o tipo de apoio social e com a importância dada a alguns fatores-chave para o planejamento da aposentadoria. A coleta de dados foi realizada via internet, por meio de um questionário auto-aplicado, sobre dados sociodemográficos, ações de planejamento para a aposentadoria, a Escala de Bem-estar Psicológico, o Questionário *Medical Outcomes Study Social Support Survey* e a Escala dos fatores-chave de planejamento para a aposentadoria. Participaram da pesquisa 200 bancários aposentados, sendo 68% homens e 32% mulheres que constituíram carreiras e se aposentaram em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista no Rio Grande do Sul. Os dados obtidos foram organizados em dois artigos empíricos. O primeiro apresenta a descrição dos participantes e a relação dos fatores de BEP com as características sociodemográficas do grupo estudado. Os resultados apontaram que a participação em associações e/ou grupo de aposentados, ter um trabalho voluntário e ter um trabalho remunerado na aposentadoria foram às características sociodemográficas que apresentaram relação significativa com BEP. O segundo artigo apresenta a relação entre fatores de BEP, ações de planejamento para a aposentadoria, apoio social e fatores-chave para a preparação para a aposentadoria, buscando identificar quais destes fatores são preditores do BEP. Verificou-se que 32% do BEP pode ser explicado por cinco das variáveis estudadas, estando entre elas: o fator interação social positiva, o fator bem-estar pessoal e social e ter um projeto de vida, participação de cursos e/ou palestras e prática de atividade física. Destaca-se que os resultados dos dois estudos reforçam a importância de se pensar e planejar a fase da aposentadoria para que esta etapa de vida seja usufruída com melhores índices de bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Bem-estar Psicológico, Aposentadoria, Rede de Apoio Social, Preparação para Aposentadoria.

Bank retirees psychological well-being: The relation with the social network and retirement planning

Abstract

The aim of this research was to evaluate the psychological well-being (BEP) of a group of bank retirees and verify the relation of the BEP and the fact of any preparation action for the retirement done, with the sort of social support and the importance given to some key-factors for the retirement planning. The data collection was performed via internet, through an online self applied questionnaire, about sociodemographic data, planning actions for retirement, the Psychological Well-being Scale, the Medical Outcomes Study Social Support Survey Questionnaire and the Scale of the Key Factors for Retirement Planning. The research participants were 200 bank retirees, 68% men and 32% women who build their career and retired in a public financial institution and/or with mixed economy at the Rio Grande do Sul state. The collected data were organized in two empirical articles. The first one presents the participants description and the relation of the BEP and the sociodemographic characteristics of the studied group. The results pointed that the participation on associations and/or retirees groups, to have a volunteer work and to have a paid work during the retirement were the characteristics who shown significant relation with the BEP. The second article presents the relation between the BEP factors, retirement planning actions, social support and key factors for retirement preparation, aiming to identify which of those factors are BEP predictor's factors. The findings show that 32% of the bank retirees well-being who participated on this study, can be explained for five of the studied variables, between those: the positive social interaction factor, the personal e social well-being and to have a life project, participation on courses and/or lectures and physical activity practice. Stands out that the results of the two studies reinforce the importance to think and plan the retirement phase so this period of life can be enjoyed with better level of psychological well being.

Keywords: Psychological Well-being, Retirement, Social Network Support, Retirement Preparation.

Apresentação da Dissertação

Com o aumento da expectativa de vida e da perspectiva do envelhecimento populacional, o conseqüente acréscimo do número de pessoas aposentadas vem sendo cada vez mais apontado como uma questão social que merece atenção especial. Conforme dados divulgados pelo IBGE (2014), no ano de 2013 a expectativa de vida no Brasil aumentou em três meses e 25 dias com relação ao ano de 2012, chegando há 74,9 anos. Os dados do censo demográfico de 2010 apontaram que a população brasileira era aproximadamente de 191 milhões de pessoas e a porcentagem de pessoas idosas que, segundo a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, tem 60 anos ou mais, chega a aproximadamente 11% desta população (IBGE, 2011). Há uma expectativa de que este grupo etário, que já era formado por 20,6 milhões de pessoas em 2010, venha a ser constituído por 57 milhões em 2040 (Camarano & Kanso, 2009).

A aposentadoria como qualquer outro momento de mudança pode suscitar ansiedade e ameaçar o equilíbrio psicológico das pessoas (Rodrigues, Ayabe, Lunardelli & Caneo, 2005), uma vez que a desvinculação do mundo do trabalho implica em diversas alterações. Representa ao mesmo tempo a perda do lugar no sistema de produção e a necessidade de reorganização espacial e temporal (Soares & Costa, 2011). A forma como cada pessoa vivencia a aposentadoria é reflexo da associação que cada um é capaz de realizar entre a pressão social, sua constituição pessoal e os recursos materiais e subjetivos dos quais dispõe (Duarte & Silva, 2009; Rodrigues, Ayabe, Lunardelli & Caneo, 2005).

Essas mudanças, tanto no meio social quanto no de trabalho podem presumir perdas físicas, materiais, psicológicas e sociais, diminuição dos rendimentos financeiros, separação dos colegas de trabalho, desvinculação do status social que o trabalho proporcionava, diminuição da autoestima e da motivação. E essas alterações podem levar os indivíduos ao adoecimento mental que se reflete em crises depressivas, ansiedade, alcoolismo e até mesmo

no suicídio (Rodrigues et al., 2005). Sendo assim, a aposentadoria por ser uma etapa de transição, com inúmeras mudanças, pode significar uma ameaça ao seu equilíbrio psíquico, colocando em risco a identidade como pessoa e como ser social (Rodrigues et al., 2005).

Com base nas questões relacionadas à fase da aposentadoria, pensar no bem-estar psicológico das pessoas na vivência desta etapa da vida se torna cada vez mais importante para a sociedade, uma vez que a expectativa de vida da população vem aumentando e, conseqüentemente, há um aumento do número de aposentados. E tendo em vista que para a sociedade o trabalho remete a um dos aspectos da identidade das pessoas, ao aposentar-se esta referência se perde, gerando para muitas pessoas um grande estresse e a necessidade de uma redefinição ou redescoberta de si mesmo. Frente a todas estas mudanças ocasionadas com o advento da aposentadoria, verifica-se a necessidade de se estudar quais métodos as pessoas desenvolvem para viver de forma mais saudável esta transição e quais delas estão relacionadas ao seu bem-estar psicológico, para assim poder propor estratégias de desenvolvimento que auxiliem as pessoas na busca do desenvolvimento saudável.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo avaliar o bem-estar psicológico (BEP) de um grupo de bancários aposentados e verificar a relação dos fatores de BEP com as características sociodemográficas da população estudada, com o fato de ter feito alguma ação de preparação para a aposentadoria, com apoio social recebido e com a importância dada a alguns fatores-chave para o planejamento da aposentadoria. Esta pesquisa foi desenvolvida junto ao Programa de Pós-graduação em Psicologia (PPG) da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS) e teve como participantes bancários aposentados que constituíram carreiras e se aposentaram em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista no Estado do Rio Grande do Sul.

O interesse em desenvolver este estudo está relacionado à vivência profissional da pesquisadora no acompanhamento de pessoas em fase de preparação para a desvinculação

do trabalho e aposentadoria, e na importância de se identificar quais os fatores que podem estar relacionados a um maior índice de bem-estar psicológico nesta fase. Essa identificação possibilita o desenvolvimento de estratégias que possam auxiliar as pessoas a lidar de uma forma mais harmônica com a fase da aposentadoria e busca atender e dar suporte a esta demanda social, uma vez que, se não trabalhada pode interferir diretamente na qualidade de vida das pessoas inseridas no processo.

Este estudo está organizado em dois artigos: o artigo I teve como objetivo avaliar o bem-estar psicológico de um grupo de bancários aposentados verificando as diferenças entre as médias dos fatores do bem-estar psicológico e as características sociodemográficas do grupo estudado. O artigo II apresenta relações entre o fator bem-estar psicológico total com os fatores da escala de apoio social, da escala de fatores-chave para a preparação para a aposentadoria a as ações de planejamento para a aposentadoria, e investiga quais variáveis analisadas no estudo podem ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico neste grupo de bancários aposentados. os fatores do bem-estar psicológico, do apoio social, dos fatores-chave para a preparação para a aposentadoria a das ações de planejamento para a aposentadoria, e investiga quais variáveis analisadas no estudo podem ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico neste grupo de bancários aposentados.

As considerações finais desta dissertação estão apresentadas após o Artigo II, seguida pelos anexos com as cópias dos instrumentos utilizados na pesquisa, do termo de consentimento livre e esclarecido e do parecer consubstanciado do Comitê de Ética e Pesquisa da Unisinos.

Artigo I

Bem-estar psicológico de bancários aposentados: A influência dos fatores sociodemográficos

Resumo

Este estudo quantitativo teve como objetivo avaliar o bem-estar psicológico de um grupo de bancários aposentados verificando a relação com as características sociodemográficas do grupo estudado. Contou com a participação de 200 bancários aposentados, sendo 68% homens e 32% mulheres que constituíram carreira e se aposentaram em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista no Estado do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada via internet, através de um questionário online auto aplicado, contendo o questionário sociodemográfico e a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP). Os resultados apontaram que a participação de associações e/ou grupo de aposentados, ter um trabalho voluntário e ter um trabalho remunerado na aposentadoria, foram os fatores que apresentaram maior relação com os fatores de BEP. Esses dados reforçam a importância de se pensar na fase da aposentadoria como parte de um projeto de vida, respeitando as características e as vontades individuais, para que esta etapa possa ser vivida com melhores índices de bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Aposentadoria, Bem-Estar Psicológico.

Bank retirees psychological well-being: The influence of the sociodemographic factors

Abstract

This quantitative research had the objective to evaluate the psychological well-being of a group of bank retirees verifying the relation with the demographic characteristics of the studied group. This study had 200 bank retirees participants, 68% men and 32% women who build their career and retired in a public financial institution and/or with mixed economy in the Rio Grande do Sul state. The data collection was performed via internet, through an online self applied questionnaire, containing the sociodemographic questionnaire and the Psychological Well-being Scale. The results pointed that the participation on associations and/or retirees groups, to have a volunteer work and to have a paid work during the retirement, were the factors who shown greater relation with the BEP factors. These data reinforce the importance of thinking on the retirement period as a part of a life project, respecting the individual characteristics and desires, so this period can be lived with better psychological well being level.

Keywords: Retirement, Psychological Well-Being.

Introdução

A aposentadoria representa uma fase de inúmeras mudanças e de novos aprendizados que em muitos casos pode afetar diretamente o bem-estar dos indivíduos envolvidos no processo. Por estar relacionada ao envelhecimento muitas vezes a aposentadoria é referida não como um benefício, mas sim como perda ou incapacidade de se fazer algo. No entanto, este período também pode ser oportuno a descobertas e aprendizados sobre si e sobre o mundo, as quais dependerão das habilidades e dos seus objetivos de vida de cada pessoa (Zanelli, 2012).

Ao mesmo tempo em que apresenta aspectos negativos como a dificuldade da desvinculação do ciclo de produtividade do trabalho, a percepção de que não fará mais parte de um grupo e as questões relacionadas ao envelhecimento, evidenciam-se também aspectos positivos como o direito ao descanso e ao tempo livre, a possibilidade de maior tempo dedicado às relações familiares e a possibilidade de mudança nas regras e rotinas, visando melhor qualidade de vida (Panozzo & Monteiro, 2013).

Ao investigar os conceitos e imaginários sobre a velhice, relacionados ao trabalho e à aposentadoria entre professores universitários com mais de 60 anos que continuam trabalhando, Moreira (2011) verificou que a posição apresentada pelos participantes sobre a aposentadoria, como o encerramento de vínculos empregatícios, está estreitamente vinculada ao imaginário sobre a velhice e aos significados do trabalho. Todos os entrevistados sentem a velhice como perda. Este forte imaginário negativo associado à vinculação ao trabalho como o mais importante elemento definidor da identidade coloca a aposentadoria, se entendida como não trabalho, como expressão da incapacidade.

Historicamente os termos aposentadoria-trabalho-velhice estiveram associados, mas a partir da década de 60, houve mudanças significativas para o seu entendimento. As modificações ocorridas no mundo do trabalho afetaram diretamente o contexto da aposentadoria, sendo a decisão de aposentar-se sempre muito mais afetada pelos fatores

externos do que pelos indicadores cronológicos que definem a etapa da velhice (Leao & Giglio, 2002).

Em estudo realizado com funcionários públicos estaduais aposentados há mais de cinco anos, verificou-se que essa categoria, detentora da estabilidade no emprego, tem um discurso que apresenta frequentemente uma valorização positiva em relação ao trabalho. Além disso, os participantes mencionaram que possuem um *status* social positivo e crédito em estabelecimentos comerciais e bancários. Essa tendência do julgamento positivo da profissão pode ser entendida com base na ancoragem em realidades preexistentes de valorização da função pública e na rede de representações construída, proporcionadas pela estabilidade, pela aposentadoria integral e *status* inerente ao cargo (Campos & Chamon, 2002).

Com a desvinculação do trabalho formal gerada pela aposentadoria, desequilíbrios emocionais podem ser desencadeados, uma vez que esta fase implica na diminuição do reconhecimento relacionado à atividade profissional, a vida social, a valorização frente à sociedade, aos compromissos, aos horários e ao “ser útil” (Barbosa & Traesel, 2013). Esta fase representa a conquista do tempo livre ao mesmo tempo em que é rotulada como fase de inutilidade e de decadência, o que gera uma contradição (Oliveira, Torres & Albuquerque, 2009; Barbosa & Traesel, 2013).

Algumas pessoas podem apresentar dificuldades de aceitação da fase de aposentadoria pelo fato de terem formado a sua identidade muito baseada no trabalho ao qual estão atrelados (França, 2008; França & Soares, 2009; Soares & Costa, 2011). Por este motivo, as resistências apresentadas no momento da desvinculação do trabalho merecem uma atenção especial tanto para a representatividade do trabalho na constituição da identidade das pessoas, quanto para o que ele representa para a sociedade contemporânea (Costa & Soares, 2009).

Na visão biopsicossocial, o comportamento humano ocorre de modo simultâneo nas dimensões biológicas, psicológicas e sociais, com ênfase em um dos aspectos, mas com

impactos simultâneos nas três dimensões, em qualquer situação (Limongi-França, 2008). As mudanças motivadas pela chegada da aposentadoria, se não forem bem conduzidas, podem afetar diretamente o bem-estar psicológico dos indivíduos.

As concepções teóricas de bem-estar psicológico (BEP) são fortemente construídas sobre formulações psicológicas acerca do desenvolvimento humano e dimensionadas em capacidades para enfrentar os desafios da vida (Siqueira & Padovam, 2008). O estudo do BEP do idoso oportuniza o conhecimento e a compreensão das reais necessidades presentes no processo de envelhecimento, pois as dimensões abordadas pelo BEP auxiliam a pessoa idosa a uma melhor adaptação às consequências do envelhecimento (Tallmann, Lenardt & Kletemberg, 2013).

O BEP é um construto baseado na psicologia juntamente com conhecimentos das áreas do desenvolvimento, da psicologia humanista-existencial e da saúde-mental, sobre o funcionamento psicológico positivo ou ótimo. O modelo multidimensional de BEP foi desenvolvido por Ryff (1989a, 1989b) a partir da identificação dos pontos de convergência das teorias já estudadas e nas limitações teórico/empíricas sobre o bem-estar subjetivo e possibilitou a transposição da teoria para o plano empírico. Seu modelo propôs a centralidade das dimensões nucleares do funcionamento psicológico positivo e integração do bem-estar ao âmbito da saúde mental (Novo, 2003).

Segundo Ryff (1989), mesmo existindo diferentes perspectivas teóricas sobre o bem-estar nenhuma delas teve efeito significativo na investigação empírica sobre o BEP. O desenvolvimento do modelo de BEP proposto pela autora foi baseado em valores, ideais e expectativas das pessoas aos quais são direcionados. O modelo proposto por Ryff inclui seis dimensões psicológicas que estabelecem o BEP: 1) autoaceitação, relacionada a possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar múltiplos aspectos de sua personalidade; 2) ter uma relação positiva com outros, que se refere a possuir relacionamentos acolhedores,

seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas; 3) autonomia, que é ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios; 4) ter domínio sobre o ambiente, referente a ter competência para manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais; 5) ter propósito de vida, que está associado a ter senso de direção, propósito e objetivos de vida e 6) crescimento pessoal, com o objetivo de perceber um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). As seis dimensões possuem igual importância, possibilitando a identificação da ordem de relevância e o nível de BEP total (Fernandes, 2007).

Na pesquisa realizada por Coursole, Sweeney, Raymo & Ho (2010), em que se investigou a associação entre a aposentadoria e o bem-estar emocional relacionado à experiência anterior de conflito entre trabalho e família, verificou-se que a aposentadoria tende a estar relacionada a índices mais elevados de bem-estar emocional no caso dos homens quando comparado às mulheres. Esta diferença está relacionada ao fato de que a aposentadoria pode ser vista como um alívio para aqueles que vivenciavam altos níveis de demanda e estresse no trabalho e que se refletiam na sua vida familiar. No caso das mulheres, a aposentadoria não influenciaria nesta relação.

Homens e mulheres vivenciam a aposentadoria de formas diferentes devido aos papéis que representam na sociedade. As mulheres apresentam maior facilidade nesta adequação devido a estarem acostumadas e exercer papéis diversificados perante a sociedade, sendo o trabalho apenas mais um deles. Já para muitos homens o trabalho aparece como principal (Hanson & Wapner, 1994). A valorização dada pelos homens à chegada da aposentadoria está associada ao fato de estarem livre das pressões do trabalho, já para as mulheres está atrelada às suas outras funções perante a sociedade, como seu papel com a família e com suas amizades (Reitzes & Mutran, 2002).

Para Salami (2010) o sexo é um fator contextual no bem-estar psicológico dos aposentados, uma vez que diferentes histórias de trabalho e oportunidades de emprego contextualizam a aposentadoria de forma diferenciada para homes e mulheres. Sendo que, segundo Szinovacz & Davey (2006) mulheres empregas estão menos propensas a depressão quando comparadas a mulheres aposentadas, quando a relação é feita aos sintomas depressivos associados ao cuidado de netos, enquanto para homens esta relação é inexistente.

A manutenção das relações familiares e dos amigos após a aposentadoria é ressaltada como sendo um fator preponderante para o bem-estar do aposentado (Pimenta et al., 2008; Moraes & Souza, 2005; Oliveira, Torres & Albuquerque, 2009). No estudo realizado por Moraes e Souza (2005) foram investigados 400 idosos com idade média de 67 anos que residiam na região metropolitana da cidade de Porto Alegre e buscou-se identificar fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido de idosos socialmente ativos. Os idosos que apresentaram qualidade de vida superior foram considerados com envelhecimento bem-sucedido. Os resultados evidenciam como fatores indicadores de envelhecimento bem-sucedido a preservação da independência para as atividades cotidianas, autonomia e satisfação com relacionamento familiar e amizades. A família foi apontada como principal fonte de suporte social, tanto para homens quanto para mulheres.

O momento da aposentadoria evidencia significativa importância para sentimentos e valores, quando também emergem preocupações quanto à inutilidade, ao isolamento, às dificuldades financeiras e de desatualização (Oliveira, Torres & Albuquerque, 2009). Na perspectiva psicossocial é de extrema importância que durante a fase de transição para a aposentadoria as atitudes dos trabalhadores sejam acompanhadas e analisadas, com o objetivo de valorizar e reforçar os aspectos positivos e possibilitar o enfrentamento dos aspectos negativos, através da estruturação de um planejamento (França & Soares, 2009).

Quanto mais as atividades de trabalho deixam de ser associadas à pessoa que as desenvolvia, mais ela tenderá a demonstrar outras características e habilidades que já tinha, ou que passou a ter após estar aposentado. A busca por uma forma mais adequada de vivenciar esta etapa da vida pode prevenir e até mesmo neutralizar os possíveis prejuízos, e assim proporcionar um melhor desenvolvimento individual e coletivo (Zanelli, 2012).

Em pesquisa realizada por França e Carneiro (2009) com trabalhadores mais velhos da cidade de Rezende (RJ), os relacionamentos familiares, os fatores de risco ou sobrevivência, os fatores de bem-estar pessoal e social e um novo começo profissional foram apontados como fatores-chave para o planejamento para a aposentadoria. O planejamento financeiro e o cuidado com a saúde aparecem como fatores a serem trabalhados desde o ingresso do profissional no mercado de trabalho.

A falta de planejamento de vida para a pós-aposentadoria, as preocupações com as finanças e com a saúde e a conseqüente diminuição da autoconfiança, podem fazer com que este período seja acompanhado por um aumento da ansiedade, desencadeando desequilíbrios tanto para o aposentado como para sua família e amigos. E para se pensar em ações direcionadas à promoção do bem-estar na aposentadoria é necessário compreender o que significa para um indivíduo se aposentar e qual o significado desse processo em sua vida, pois a aposentadoria constitui-se numa etapa de transição que pode significar para muitas pessoas uma ameaça ao seu equilíbrio psíquico colocando em risco a sua identidade como pessoa e como ser social (Rodrigues et al., 2005).

O estudo desenvolvido pela Associação Americana de Aposentados - AARP (2002), com trabalhadores com mais de 45 anos de idade, mostrou que mais da metade das pessoas tinham planos de trabalho para aposentadoria e que 89% pretendiam permanecer trabalhando, mesmo não precisando de renda adicional. Continuar a trabalhar mesmo após a aposentadoria tornou-se cada vez mais comum, sendo que de 60% a 64% dos aposentados

continuam em alguma forma de trabalho remunerado (Giandrea, Cahill, e Quinn, 2009). No ano de 2004, a AARP realizou uma pesquisa com pessoas de 38 a 57 anos de idade e constatou que 51% tinham planejado dedicar mais tempo ao trabalho voluntário e 70% planejou dedicar-se mais para um hobby ou outro interesse especial após a aposentadoria (AARP, 2004).

Desta forma, percebe-se que a preparação para a aposentadoria envolve pensar e idealizar um futuro estilo de vida e pensar em estratégias para vivenciar esse futuro. No entanto, é preciso rever continuamente as expectativas e ações de acordo com antes e depois da chegada da aposentadoria. O resultado do planejamento para a aposentadoria pode ser entendido como uma forma de pensar em estratégias para lidar com o tempo que ainda é dedicado ao trabalho e que representa muitas vezes o centro de atividades da vida. Essa perspectiva sugere que a preparação para a aposentadoria envolve o planejamento para atender às necessidades durante a aposentadoria que antes eram atendidas por meio da participação no trabalho remunerado (Adams & Rau, 2011).

As pessoas que apresentam maior dificuldade em pensar sobre a aposentadoria durante o período economicamente ativo da vida geralmente sofrem mais com a situação de aposentado. Na tentativa de prevenir este sofrimento e um conseqüente adoecimento frente à chegada e a vivência da aposentadoria é que se evidencia a necessidade de desenvolver trabalhos multidisciplinares, voltados para preparar estas pessoas não só para a aposentadoria, mas também para o afastamento das rotinas de trabalho (Alvarenga, Kiyam, Bitencourt & Wanderley, 2009). Embora a preparação para a aposentadoria ainda se concentre durante a fase de pré-aposentadoria, deve-se perceber que esse planejamento deve permanecer após o afastamento do trabalho e está diretamente relacionado à adaptação a fase de aposentadoria (Donaldson, Earl, & Muratore, 2010).

Buscando verificar os estudos realizados sobre o bem-estar psicológico na aposentadoria, foi desenvolvida uma revisão sistemática em junho de 2014, nas bases de dados: *LILACS*, *SciELO*, *Academic Search Premier*, *Academic Search Complete*, *MEDLINE with Full Text*, e *AgeLine*. Foram utilizando os descritores “*Aposentadoria*” e “*Bem-estar Psicológico*” e os artigos publicados no período de janeiro de 2009 a junho de 2014, identificando um total de 70 artigos. Após a exclusão dos artigos apresentados por mais de uma base, obteve-se um total de 43. Destes, 14 apresentaram como objetivo estudar o bem-estar de aposentados, sendo que apenas dois tratam especificamente do bem-estar psicológico na aposentadoria.

A partir destes dados e da vivência profissional da pesquisadora no acompanhamento de pessoas em fase de preparação para a desvinculação do trabalho e aposentadoria, surgiu o interesse em desenvolver este estudo buscando identificar quais os fatores que podem estar relacionados a um maior índice de bem-estar psicológico nesta fase, visando auxiliar as pessoas a lidarem de uma forma mais harmônica com a aposentadoria. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo avaliar o bem-estar psicológico de um grupo de bancários aposentados, verificando as diferenças entre as médias dos fatores do bem-estar psicológico com relação às características sociodemográficas da amostra.

METODO

Delineamento

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e correlacional de corte transversal.

Participantes

Participaram da pesquisa 200 bancários aposentados, sendo 68% homens (136) e 32% mulheres (64), com idades entre 50 e 82 anos. Os critérios de inclusão foram: a) ter

constituído carreira e se aposentado em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista, b) ter constituído carreira e se aposentado no Estado do Rio Grande do Sul, c) ter se aposentado por tempo de contribuição e/ou idade, d) residir atualmente no Estado do Rio Grande do Sul e e) ter completado o tempo mínimo de seis meses de aposentadoria.

O número de participantes da amostra foi calculado com base nos critérios estatísticos propostos por Hair, Anderson, Tatham e Black (2005) que considera necessário um número mínimo de cinco sujeitos por item do instrumento com maior número de itens para que seja possível realizar testes estatísticos multivariados com confiabilidade. Para este cálculo considerou-se o instrumento com o maior número de itens (Escala de bem-estar Psicológico - EBEP), constituído por 36 itens, sendo necessário o número mínimo de 180 participantes. Respondeu a pesquisa um total de 236 pessoas, sendo que 36 destas não atendiam aos critérios de inclusão da pesquisa, e por este motivo, suas repostas não foram consideradas.

Instrumentos

A coleta de dados foi realizada via internet, através de um questionário online auto-aplicado, contendo o questionário sociodemográfico e a Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP). Os instrumentos estão descritos a seguir e encontram-se em anexo:

Questionário de dados sociodemográficos - (Anexo A)

Este questionário é composto por vinte perguntas que permitem o levantamento dos dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa, como: idade, sexo, estado civil, existência de filhos, com quem reside, formação, renda familiar aproximada, presença de doença crônica, tempo de atuação na última empresa, tempo em que já está aposentado, participação de associações ou grupo de bancários aposentados, desenvolvimento de trabalho voluntário e se desenvolve algum tipo de trabalho remunerado.

Escala de bem-estar Psicológico (EBEP) – (Anexo B)

A EBEP escala foi traduzida e validada para o português por Machado e Bandeira (2010), a partir da versão original de 84 itens desenvolvida por Ryff e Essex (1992). Em 2013, a EBEP foi adaptada e validada para o português por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013). A escala adaptada para uma versão reduzida é composta por 36 itens, divididos em seis dimensões/sub-escalas, contendo seis itens cada. As dimensões avaliam: 1) as relações positivas com os outros, 2) autonomia, 3) domínio sobre o ambiente, 4) crescimento pessoal, 5) propósito de vida e 6) autoaceitação. Os alfas para a amostra deste estudo foram: as relações positivas com os outros ($\alpha = 0,82$), autonomia ($\alpha = 0,70$), domínio sobre o ambiente ($\alpha = 0,76$), crescimento pessoal ($\alpha = 0,84$), propósito de vida ($\alpha = 0,83$) e autoaceitação ($\alpha = 0,83$). Cada item deve ser respondido em uma escala do tipo Likert de seis pontos, na qual 1 - corresponde a “*discordo totalmente*”, 2 – “*discordo parcialmente*”, 3 – “*discordo pouco*”, 4 – “*concordo pouco*”, 5 – “*concordo parcialmente*” e 6 – “*concordo totalmente*”. A medida de consistência interna (alfa de Cronbach) variou de 0,61 a 0,83 no estudo de Machado, Bandeira e Pawlowski (2013). Neste estudo, a medida de consistência interna total (alfa de Cronbach) encontrada, foi igual a 0,869.

Procedimentos Éticos e de coleta de dados

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, com o protocolo de número CEP 14/045 (Anexo H), adotando todos os procedimentos éticos e metodológicos para pesquisa, seguindo a resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados foi realizada via internet (*online*), através de um questionário auto-aplicado, no período de junho a setembro de 2014.

A divulgação da pesquisa contou com o apoio e participação de três Associações de Bancários Aposentados do Estado do Rio Grande do Sul, que divulgaram por email o

convide da pesquisa para a sua rede de associados. O mesmo também foi divulgado através de e-mail, mensagens privadas nas redes sociais (*Facebook*), buscando sempre indicações sucessivas entre os participantes, o que configura a técnica do *snowball* (Bola de neve).

Ao acessarem o Link da pesquisa, os participantes tiveram acesso às informações sobre as pesquisadoras, os objetivos da pesquisa e ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Anexo F), podendo escolher por participar ou não da mesma. O termo de consentimento se propôs a indicar de forma clara os objetivos e os procedimentos da pesquisa, garantindo a confidencialidade da pesquisa. Foi assegurada a total liberdade para desistência a qualquer momento da pesquisa sem qualquer prejuízo. As respostas enviadas pelos participantes foram armazenadas eletronicamente, junto à data e horário do envio, em um servidor de internet, protegido por senha.

Procedimentos de Análises dos Dados

Em um primeiro momento são apresentadas análises descritivas dos participantes. Em seguida, foi realizada uma MANOVA (Análise de Variância Multivariada) com o objetivo de verificar as diferenças entre as médias dos fatores do bem-estar psicológico e as características sociodemográficas amostrais.

Resultados

Dados descritivos

A pesquisa contou com a participação de 200 bancários aposentados, sendo maior do sexo masculino (68%). A idade média dos participantes é 64 anos ($M = 64,04$; $DP = 7,24$), com idade mínima de 50 anos e a máxima de 82 anos. Destes, 83,5% são casados ou mantém uma relação estável, apenas 5% não possuem filho e 89% dos participantes residem com a família. Verificou-se que 63,5% dos participantes não apresentam doença crônica,

enquanto 36,5% apresentam. Hipertensão, diabetes e doenças cardíacas foram as mais citadas entre os participantes.

Com relação à escolaridade, 35,5% dos participantes tem ensino superior completo. A renda familiar aproximada de 58,5% da amostra está acima de 10 salários mínimos. O tempo médio de trabalho na instituição em que se aposentou foi de 28 anos ($M = 28,51$; $DP = 4,21$), sendo que o período mínimo foi de 15 anos e o máximo de 38 anos. Os participantes estão aposentados em média há 13 anos ($M = 13,51$; $DP = 7,42$), sendo que o menor tempo foi de um ano e o maior igual a 30 anos de aposentadoria.

Dentre os participantes, 67% participam de associações ou grupos de bancários aposentados e 36% estão envolvidos em algum tipo de trabalho voluntário. O número de participantes que mantêm um trabalho remunerado na aposentadoria é de 24,5%. Os dados podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1

Dados Sociodemográficos dos participantes

Variáveis	Níveis	n	%	M	DP
Sexo	Feminino	64	32,0		
	Masculino	136	68,0		
Idade (anos)	Mínimo			50	
	Média			64,04	7,24
	Máximo			82	
Tipo de Aposentadoria	Por idade	3	1,5		
	Por tempo de contribuição	156	78,0		
	Por idade e tempo de contribuição	41	20,5		
Tempo de aposentadoria (anos)	Mínimo			1	
	Média			13,51	7,42
	Máximo			30	
Tempo de trabalho (anos)	Mínimo			15	
	Média			28,51	
	Máximo			38	
Estado civil	Solteiro (a)	7	3,5		
	Casado (a) / Relação Estável	167	83,5		

	Divorciado (a)	17	8,5
	Viúvo (a)	9	4,5
Filhos	Sim	190	95,0
	Não	10	5,0
Número de filhos	0	10	5,00
	1	32	16,00
	2	87	43,50
	3	59	29,50
	4 ou +	12	6,00
Com que mora	Sozinho	20	10,0
	Família	178	89,0
	Amigos	2	1,0
Grau de Instrução	Ensino Médio	24	12,0
	Técnico Prof. Completo	26	13,0
	Superior Incompleto	49	24,5
	Superior Completo	71	35,5
	Pós-Graduação	23	11,5
	Mestrado	7	3,5
	Renda familiar aproximada	Até 3 salários mínimos	3
De 3 a 5 salários mínimos		18	9,0
De 5 a 10 salários mínimos		62	31,0
Mais de 10 salários mínimos		117	58,5
Existência de Doença crônica	Sim	73	36,5
	Não	127	63,5
Participação em Associações/ Grupos de Bancários Aposentados	Sim	134	67
	Não	66	33
Realização de trabalho voluntário	Sim	72	36,0
	Não	128	64,0
Realização de trabalho remunerado	Sim	49	24,5
	Não	151	75,5

Análise Multivariada de variância (MANOVA)

Para verificar se existem diferenças entre as médias do BEP considerando as variáveis sociodemográficas, foi realizada uma MANOVA. Assim, foram utilizadas como variáveis dependentes os seis fatores da EBEP (Relações positivas com os outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito de vida e autoaceitação) e como variáveis independentes as características sociodemográficas (sexo, tipo de aposentadoria, estado civil, grau de instrução, renda familiar, se tem doença crônica,

se tem filhos, número de filhos, com quem mora, se participa de associações, se participa de trabalho voluntário e se mantém trabalho remunerado – ver grupos na Tabela 1). Os pressupostos para sua realização foram verificados através do teste de Levene, que não foi significativo para nenhuma das variáveis do BEP, atendendo os pressupostos da Homogeneidade de Variância (Homoscedasticidade). (Os dados podem ser observados na Tabela 2).

Houve diferenças significativas entre as medias de BEP considerando as variáveis: a) participar de associações, b) desenvolver trabalho voluntário e c) ter um trabalho remunerado na aposentadoria. As demais variáveis sociodemográficas não apresentaram diferenças significativas (Tabela 2).

Tabela 2

MANOVA (Multivariável) – Fatores do BEP X Dados Sociodemográficos

	λ	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Sexo	0,961	1,143	0,340
Tipo de aposentadoria	0,951	0,712	0,740
Estado civil	0,904	0,967	0,496
Tem filhos	0,824	1,404	0,096
Número de filhos	1,000	-	-
Com quem mora	0,961	0,560	0,874
Escolaridade	0,810	1,219	0,197
Renda familiar	0,888	1,140	0,310
Tem doença crônica	0,969	0,904	0,494
Participação associações	0,917	2,562	0,021
Trabalho voluntário	0,910	2,781	0,013
Trabalho remunerado	0,926	2,252	0,041

Variáveis dependentes: Fatores do BEP - Relações positivas com os outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito de vida e autoaceitação.

Verificando de forma bivariada observou-se que existe diferença significativa com relação à autonomia de bancários aposentados que participam de associações. Estes apresentaram média mais baixa de autonomia ($M = 4,45$, $DP = 0,783$) do que os bancários aposentados que não participam de associações ($M = 4,81$, $DP = 0,803$). Observa-se também que existe diferença significativa com relação ao propósito de vida entre os que têm um trabalho remunerado na aposentadoria e os que não têm. Os bancários aposentados que tem um trabalho remunerado apresentaram média superior ($M = 5,58$, $DP = 0,51$), a média ($M = 5,29$, $DP = 0,73$) apresentada pelos bancários aposentados que não desenvolvem nenhum tipo de trabalho remunerado na aposentadoria.

Com relação aos fatores de relações positivas com os outros, crescimento pessoal e propósito de vida, verificou-se diferenças significativas com relação à prática de um trabalho voluntário. Os bancários aposentados que fazem trabalho voluntário apresentaram médias superiores nesses fatores, quando comparado aos que não fazem. Os participantes que desenvolvem algum tipo de trabalho voluntário apresentaram média maior ($M = 5,15$, $DP = 0,79$) do que os que não desenvolvem ($M = 4,63$, $DP = 0,95$) para o fator relações positivas com os outros. Com relação ao fator crescimento pessoal os bancários aposentados que têm trabalho voluntário tiveram a seguinte média: $M = 5,72$, $DP = 0,35$, enquanto os que não desenvolvem este tipo de trabalho apresentaram média inferior ($M = 5,54$, $DP = 0,51$). Verificou-se também diferença com relação o fator propósito de vida, sendo que os participantes que fazem trabalho voluntário apresentaram média superior ($M = 5,52$, $DP = 0,46$), quando comparados aos que não fazem, com média ($M = 5,26$, $DP = 0,77$).

Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar o bem-estar psicológico de um grupo de bancários aposentados, verificando quais características da amostra tem relação significativa

com os índices de BEP. Buscando, primeiramente, identificar as características do grupo, constatou-se que a maioria é do sexo masculino, são casados ou mantêm uma relação estável e moram com a família. Com relação à escolaridade, o maior grupo é o dos que tem ensino superior completo e a maioria apresenta uma renda familiar acima de 10 salários mínimos. Verificou-se também que a maioria dos bancários aposentados está vinculada a uma associação ou grupo e que menos da metade realiza trabalho voluntário ou remunerado na aposentadoria.

Participar de associações ou grupos de aposentados, desenvolver trabalho voluntário e ter um trabalho remunerado na aposentadoria foram às características que apresentaram influências significativas com relação aos fatores do BEP, para este grupo. As demais variáveis (sexo, tipo de aposentadoria, estado civil, ter filhos, número de filhos, com quem mora, escolaridade, renda familiar e ter doença crônica), não apresentam associação significativa com aos fatores do BEP, neste estudo. Entretanto, a pesquisa realizada por Coursolle, Sweeney, Raymo & Ho (2010), mostrou que os homens tendem a ter maiores índices de bem-estar emocional do que as mulheres na vivência da aposentadoria, considerando a relação entre a aposentadoria e o bem-estar emocional relacionado à experiência anterior de conflito entre trabalho e família. Já Salami (2010), resalta que a variável sexo é um fator contextual para bem-estar psicológico de aposentados, considerando que a aposentadoria está relacionada às diferentes histórias e oportunidades de trabalho, que são diferentes para homens e mulheres.

Com base nos dados apresentados os bancários aposentados, que estão vinculados a alguma associação ou grupo de aposentados (67% dos participantes), apresentaram no fator autonomia do BEP média mais baixa do que os bancários que não apresentam este tipo de vínculo. O fator autonomia refere-se ao desenvolvimento da autodeterminação e da autoridade pessoal. Para as pessoas idosas, as mudanças mais significativas associadas à

autonomia relacionam-se as alterações dos papéis sociais, que na aposentadoria com a consequente desvinculação do mercado de trabalho ficam mais evidentes (Pegado, 2013).

No caso dos bancários aposentados deste estudo, pode-se supor que o fato de vincular-se a uma determinada associação ou grupo, sugere o estabelecimento de um tipo de vínculo, buscando ampliar suas relações sociais e consequentemente reforçar sua segurança pessoal e autonomia, uma vez que com a chegada da aposentadoria muitas das suas relações sociais deixam de existir. E conforme Pegado (2013), há um declínio das possibilidades do idoso de exercer controle e comprovar suas capacidades.

Essa diminuição da autonomia também está relacionada ao fato de que, com o passar do tempo, às pessoas sentem uma diminuição na sua capacidade de controle, pois muitas das mudanças relacionadas ao envelhecimento não podem ser controladas (Lachman, Neupert, & Agrigoroaei, 2011). Entretanto, para que as pessoas possam envelhecer de forma ativa e bem sucedida precisam manter níveis importantes de autonomia, uma vez que este fator do BEP tem sido apontado como uma das necessidades psicológicas básicas do ser humano, a qual influencia de forma significativa no bem-estar dos indivíduos (Pegado, 2013).

Com relação ao fator propósito de vida do BEP, verificou-se que a maior média foi apresentada pelos bancários aposentados que tem algum tipo de trabalho remunerado (24,5% dos participantes). Sendo assim, o trabalho remunerado na aposentadoria para estes bancários aposentados auxilia-os a dar sentido à vida. Segundo França (2002), a aposentadoria se bem conduzida pode oportunizar tanto descobertas quanto continuação das atividades, assim como pode possibilitar uma escolha mais condizente com a sua vontade.

A busca por uma nova colocação após a aposentadoria, de certa forma, relaciona-se ao fato de que as pessoas estão se aposentando cada vez mais jovens e em condições de permanecerem no mercado de trabalho. Esta opção ocorre tanto devido a necessidade de

complementar a renda, quanto à necessidade de preencher o tempo que ficou livre ou a vontade de realizar um sonho ou de sentir-se útil (França & Soares, 2009).

A prática de trabalho voluntário na aposentadoria é uma das características do grupo de bancários aposentados estudado que se relacionou positivamente com mais fatores de BEP, no entanto esta é uma prática de apenas 36% dos participantes deste estudo. Este tipo de trabalho aparece como elemento importante com relação a três fatores do BEP: relações positivas com os outros, que indica que procuram desenvolver e manter relações interpessoais calorosas e confiáveis, o crescimento pessoal que se refere a aproveitar ao máximo seus talentos e capacidades, e o propósito de vida que mostra que tentam dar um sentido a seus esforços e desafios. O trabalho voluntário pode favorecer o sentimento de utilidade e pertencimento ao grupo social conforme Figueiredo (2005), o que corrobora os dados apresentados pelos bancários aposentados deste estudo, pois este tipo de ocupação favorece o contato e as relações sociais, através de um trabalho onde podem utilizar e desenvolver suas capacidades, visualizando os resultados das suas ações.

O trabalho voluntário na aposentadoria é considerado uma forma de proporcionar a atividade social aos aposentados, ajudando-os a manterem-se ativos (Souza & Lautert, 2008), sendo apontado por Lafin, Souza e Barbosa (2006) como uma forma de afastá-los da exclusão social, resgatando a autoestima e auxiliando-os a praticar efetivamente seu papel como cidadão. No entanto, no Brasil segundo Souza e Lautert (2008) são poucas as pesquisas sobre este tipo de trabalho na aposentadoria, mas no exterior os estudos apontam que o trabalho voluntário auxilia na redução dos sintomas de depressão, sendo considerada uma ferramenta positiva na busca do envelhecimento saudável.

No estudo realizado por Bressan, Mafra, França, Melo e Loretto (2013), com 85 servidores públicos federais da Instituição Federal de Ensino Superior (IFES), localizada na cidade de Viçosa no estado de Minas Gerais, verificou-se que o trabalho remunerado ou

voluntário após a aposentadoria não foi percebido pelo grupo como uma possibilidade ou alternativa para a aposentadoria. Entretanto, conforme Bressam, et al. (2013), os dados encontrados neste estudo com os bancários aposentados, corroboram com a literatura sobre o tema, pois indica que este tipo de atividade pode ser um fator de grande importância para o bem-estar, auxiliando na adaptação a aposentadoria.

Esses dados reforçam a importância do planejamento para um bom índice de bem-estar psicológico na vivência da aposentadoria. O desenvolvimento de uma nova atividade remunerada ou voluntária na aposentadoria, se estiver dentro de um planejamento de vida, pode auxiliar na adaptação às novas condições vividas nesta fase (Alvarenga et al., 2009) principalmente para as pessoas em que o trabalho está fortemente relacionado à sua identidade (França & Soares, 2009; Soares & Costa, 2011).

Conforme Soares (2002), não há problemas em os aposentados continuarem trabalhando, desde que sejam respeitadas suas condições de saúde, seus desejos e que não deixem de se atualizar. A transição para a aposentadoria pode oportunizar uma mudança profissional, para um trabalho mais prazeroso ou condizente com um novo perfil profissional.

Considerações Finais

Este estudo avaliou o bem-estar psicológico de um grupo de bancários aposentados, identificando quais características da amostra têm relação significativa com os índices apresentados nos fatores do BEP. Os resultados apontaram que a participação em associações e/ou grupo de aposentados, ter um trabalho voluntário e ter um trabalho remunerado na aposentadoria foram às características que apresentaram maior relação com os fatores de BEP. Entretanto, a participação em associações e/ou grupo de aposentados foi relacionada a uma menor autonomia, que pode estar relacionado ao fato dos aposentados

associados repassarem para as associações ou grupos a responsabilidade de buscar as informações que necessitam e de lutarem por seus direitos, e assim acabam reduzindo sua capacidade de controle sobre as decisões o que, conseqüentemente, leva a diminuição da autonomia.

Ter um trabalho voluntário nesta fase da vida foi o elemento que mais teve influencia sobre os fatores do BEP, estando relacionado positivamente a três deles: relações positivas com os outros, o crescimento pessoal e o propósito de vida. Contudo verifica-se que este tipo de trabalho é praticado por apenas 36% dos bancários aposentados que participaram deste estudo. Da mesma forma, o trabalho remunerado na aposentadoria aparece como elemento importante para o fator propósito de vida do BEP, inferindo que para muitos bancários aposentados este tipo de atividade pode auxiliar na adaptação a fase da aposentadoria na medida em que ter um propósito para a vida, faz com que as escolhas individuais façam sentido, encorajando-os para o enfrentamento dos desafios. No entanto verifica-se que esta é uma prática de apenas 24,5% dos bancários aposentados participantes deste estudo.

O estudo do BEP de aposentados oportuniza o conhecimento e entendimento das necessidades desta etapa de vida para que seja possível o desenvolvimento e aprimoramento de estratégias que auxiliem as pessoas a utilizarem seus recursos pessoais e para que possam viver esta etapa da vida com tranquilidade. Dentro desse contexto, o presente estudo torna-se relevante devido ao aumento significativo do número de pessoas aposentadas no Brasil e à escassez de pesquisas nacionais sobre o BEP na aposentadoria.

Cabe resaltar, que os resultados obtidos com este estudo referem-se a uma amostra específica de bancários aposentados, não devendo ser utilizada a generalização dos dados. Os resultados encontrados tornam-se relevantes para o contexto clínico, sobretudo na clínica do trabalho, na medida em que podem servir como embasamento empírico para os

profissionais que atendem casos de bancários, aposentados ou não, que buscam atendimento em função de questões relacionadas à aposentadoria, ou para profissionais que desenvolvem ações visando à prevenção e promoção da saúde no ambiente de trabalho. Sugerem-se novas pesquisas com diferentes grupos de aposentados, buscando identificar o que está relacionado ao BEP de profissionais aposentados em outros segmentos.

Referências

- AARP - American Association of Retired Persons. (2002). *Staying ahead of the curve*. Washington, DC: Author.
- AARP - American Association of Retired Persons. (2004). *Baby boomers envision retirement II – Key findings*. Washington, DC: Author.
- Adams, G.A. & Rau B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180-92. doi: 10.1037/a0022131.
- Alvarenga, L. N., Kiyam, L., Bitencourt, B., & Wanderley, K. da S. (2009). Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(4), 796-802. doi: 10.1590/S0080-62342009000400009
- Barbosa, T. M. & Traesel, E. S. (2013). Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado. *Barbarói*, (38), 215-234. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000100012&lng=pt&tlng=pt.
- Bressan, M. A. L. C., Mafra, S. C. T, Fraça, L. H. F. P., Melo, M. S. S. & Loretto, M. D. S. (2013). Bem-estar na aposentadoria: o que isto significa para os servidores públicos federais?. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. [online]. 16(2), 259-272. doi:10.1590/S1809-98232013000200006
- Camarano, A. A., Kanso, S., & Fernandes D. (2013). Envelhecimento populacional, perda de capacidade laborativa e políticas públicas. Governo Federal Ministério do Trabalho e Emprego Ministro–Carlos Daudt Brizola Secretário Executivo Substituto – Marcelo Aguiar dos Santos Sá, 54, 22.
- Campos, R. L. D. M. & Chamon, E. M. Q. O. (2002). A representação social da atividade profissional do funcionário público aposentado. *Revista Ciências Humanas*, 8(1), 7-14.
- Costa, A. B. & Soares, D. H. P. (2009). Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9(2), 97-108.

- (http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572009000200009&lng=pt&tlng=pt. .
- Coursolle, K.M., Sweeney, M.M., Raymo, J.M., & Ho, J-H. (2010). The association between retirement and emotional well-being: does prior work–family conflict matter? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(5), 609–620. doi:10.1093/geronb/gbp116.
- Donaldson, T., Earl, J., & Muratore, A. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 279–289. doi:10.1016/j.jvb.2010.03.003
- Fernandes, H. M. G. (2007). *O Bem-Estar Psicológico em Adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano* (Tese de Doutorado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. (<http://hdl.handle.net/10348/63>)
- Figueiredo, N. C. M. (2005). *Interfaces do trabalho voluntário na aposentadoria*. 2005. 170f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Institucional) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. (<http://hdl.handle.net/10183/4448>)
- França (2002). Repensando a aposentadoria com qualidade. *Rio de Janeiro: UnATI-UERJ*.
- França, L. (2008). *O desafio da aposentadoria: o exemplo dos executivos do Brasil e da Nova Zelândia*. Rio de Janeiro: Rocco.
- França, L. H. de F. P., & Carneiro, V. L. (2009). Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(3), 429-447.
- França, L. H. de F. P., & Soares, D. H. P. (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(4), 738-751.
- Giandrea, M. D., Cahill, K. E., & Quinn, J. F. (2009). Bridge jobs: A comparison across cohorts. *Research on Aging*, 31, 549–576.
- GIL, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo, Atlas (4).
- Grisci, C. L.. I & Bessi, V. G. (2004). Modos de trabalhar e de ser na reestruturação bancária. *Sociologias*, 12, 160-200.
- Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement: Gender differences. *International Journal of Aging e Human Development*, 39(3), 189-208
- Lachman, M. E., Neupert, S. D., & Agrigoroaei, S. (2011). The relevance of control beliefs for health and aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7), (175-190). New York: Elsevier.
- Leão, M. A. B. G. & Giglio, J. S. (2002). Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. *Psico-USF*, 7(2), 185-194.

- Lafin, S.H.F., Souza, S.R. & Barbosa, C.(2006). Trabalho voluntário. In: Freitas, E.V., Py. L., Cançado, F.A.X., Doll, J. & Gorzoni, M.L., organizadores. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. (2). 1420-3.
- Limongi-França, (2008). As Pessoas na Organização. In A. C. Limongo-França (Org.). Psicologia do Trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais (pp. 12-19). São Paulo: Saraiva.
- Machado, W.L. & Bandeira, D.R. (2010). Adaptação da escala de Bem-estar Psicológico. Unpublished manuscript. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Brasil.
- Machado, W. L., Bandeira, D. R. & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Moraes, J. F. D. & Souza, V. B. A. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(4), 302-308.
- Moreira, J. O. (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. *Psicologia em Estudo*, 16(4), 541-550.
- Novo (2003) Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Oliveira, C. de., Torres, A. R. R., & Albuquerque, E. S. de. (2009). Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*, 14(4), 749-757.
- Panozzo, E. A. L., & Monteiro, J.K. (2013). Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 16(2), 199-209.
- Pegado, A. F. M. (2013). *O papel das crenças sobre o envelhecimento na autoeficácia, bem-estar e autonomia dos idosos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia. (<http://hdl.handle.net/10451/9492>)
- Pimenta, F. A. P., Simil, F. F., Tôrres, H. O. G., Amaral C. F. S., Rezende, C. F., Coelho, T. O. & Rezende, N. A. (2008). Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista Associação Médica Brasileira*, 54(1), 55-60.
- Raupp, F. M., & Beuren, I. M. (2003). Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. São Paulo: Atlas, 76-97.
- Reitzes, D. C & Mutran, E.J. (2002). Sels concept as the organization of new roles: Importance, centrality, and balance. *Sociological Quarterly*, 43(4), 647-667.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(2), 507-517.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Rodrigues, M., Ayabe, N. H., Lunardelli, M. C. F. & Caneo, L. C. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 53-62.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 2, 47-64.
- Siqueira, M. M. M. & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Silvia, J. L. & V. L. Navarro (2012). Organização do trabalho e saúde de trabalhadores bancários. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 20(2). (www.eerp.usp.br/rlae)
- Soares, D. H. P. (2002). A escolha profissional: do jovem ao adulto. São Paulo: Summus.
- Soares, D. H. P. & Costa, A.B. (2011). A aposentadoria chegou, e agora?. In D. H. P. Soares & A.B. Costa. (Eds.), *Aposentação: aposentadoria para ação* (pp. 30-39). São Paulo: Vetor.
- Souza, L. M. & Lautert, L. (2008). Trabalho voluntário: uma alternative para a promoção da saúde de idosos. *Revista Escola de Enfermagem - USP*. 42(2). 371-6. (www.ee.usp.br/reeusp/ 3)
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2006). Effects of retirement and grandchild care on depressive symptoms. *International Journal of Aging and Human Development*, 62, 1-20.
- Tallmann, A.E.C., Lenardt, M.H., Kletemberg, D.F., Michel, T. & Lourenço, T. M. (2013). Envelhecimento e bem-estar psicológico: uma revisão integrativa. *Ciência, Cuidado e Saúde*. 12(3), 599-605. doi: 10.4025/ciencucuidaude.v12i3.15949
- Zanelli, J. C. (2012). Processos Psicossociais, Bem-Estar e Estresse na Aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(3).

Artigo II

Fatores preditores do bem-estar psicológico: um estudo com bancários aposentados

Resumo

Esta pesquisa quantitativa teve como objetivo apresentar a relação entre os fatores de bem-estar psicológico (BEP), do apoio social, dos fatores-chave para a preparação para a aposentadoria e das ações de planejamento para a aposentadoria, buscando identificar quais destas variáveis podem ser consideradas preditoras do BEP. O estudo contou com a participação de 200 bancários aposentados, sendo a maioria homens (68%) que constituíram carreiras e se aposentaram em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista no Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada via internet, através de um questionário auto-aplicado, composto por: 1) Questionário de dados sociodemográficos, 2) Escala de Bem-estar Psicológico, 3) Questionário de práticas de ações de Planejamento para a Aposentadoria, 4) Questionário *Medical Outcomes Study Social Support Survey* e 5) Escala dos fatores-chave de planejamento para a aposentadoria. Verificou-se que cinco variáveis são capazes de explicar 32% do bem-estar psicológico dos bancários aposentados medido pela EBEP. Entre estas variáveis estão o fator interação social positiva, o fator bem-estar pessoal e social, ter um projeto de vida, ter participado de cursos e/ou palestras e praticar de atividade física. O conhecimento acerca dos fatores preditores do BEP pode auxiliar na elaboração de estratégias para orientar as pessoas a se organizarem de uma forma mais saudável para a vivência da aposentadoria.

Palavras-chave: Aposentadoria, Bem-Estar psicológico, Apoio Social, Ações de Planejamento para Aposentadoria.

Psychological well-being predictive factors: A research with bank retirees.

Abstract

This quantitative research aimed to present the relation between the psychological well-being factors (BEP), the social support, the key factors for the retirement preparation and the planning actions for the retirement, aiming to identify which of these variables can be considered as BEP predictive. The study had 200 bank retirees participants, the majority of them are men (68%) who build their career and retired at a financial public institution and/or with mixed economy at Rio Grande do Sul state. The data collection was performed via internet, through an online self applied questionnaire, composed for: 1) Sociodemographic data questionnaire 2) Psychological Well-being Scale 3) Questionnaire of practices of planning actions for retirement, 4) Medical Outcomes Study Social Support Survey Questionnaire and 5) Scale of the Key factors for retirement planning. The findings show that five variables are capable to explain 32% of the psychological well-being of the bank retirees measured by the BEPS. Between these variables are the positive social interaction factor, the personal and social well-being factor, to have a life project, to have participated on courses and/or lectures and physical activity practice. The knowledge about the PWB predictive factors can help elaborate strategies and guide people to organize their life in a better way to live the retirement.

Key-words: Retirement, Psychological Well-being, Social Support, Retirement Planning Actions.

Introdução

Estudar o bem-estar é reconhecer que para promover a saúde é necessário ir além de tentar diminuir os efeitos ou buscar curar transtornos ou patologias. É preciso possibilitar e estimular o desenvolvimento do potencial individual, uma vez que o enfrentamento das exigências sociais é favorecido pelo equilíbrio entre o desenvolvimento humano, social e cultural e possibilita o reconhecimento dos ganhos, diminuindo os custos individuais e sociais (Novo, 2005). Segundo Tallmann, Lenardt & Kletemberg (2013) o senso de bem-estar psicológico (BEP) é definido pela relação entre as oportunidades e as condições de vida, a maneira como as pessoas organizam o conhecimento sobre si e sobre os outros e as formas como respondem às demandas internas e externas.

Com o objetivo de definir os fatores relacionados ao BEP, Carol Ryff no final dos anos 1980, criou o modelo de BEP (Ryff, 1989). Este modelo teve como base o conceito aristotélico de *eudaimonia*, que evidencia a importância da demonstração do verdadeiro potencial de cada um, na busca do desenvolvimento do ser (Novo, 2005). O BEP engloba seis fatores: 1) Autoaceitação, pois embora as pessoas tenham consciência de suas limitações, precisam tentar sentir-se bem consigo mesmas; 2) Relações positivas com os outros, na medida em que tentam desenvolver e manter relações interpessoais calorosas e confiáveis com outras pessoas; 3) Domínio do ambiente, buscando controlar seu ambiente de modo a conseguir a satisfação de suas necessidades e desejos; 4) Autonomia, procurando desenvolver a autodeterminação e a autoridade pessoal; 5) Propósito na vida, buscando dar sentido a seus esforços e desafios e 6) Desenvolvimento pessoal, na medida em que as pessoas buscam aproveitar ao máximo seus talentos e capacidades (Ferreira, Silva, Fernandes e Pacheco, 2008).

Dentro do contexto da população idosa, o estudo sobre o BEP possibilita a compreensão sobre a vivência do processo de envelhecimento para que seja possível ajudá-

los a identificar seus próprios recursos para que possam viver bem a sua velhice. O enfoque do BEP na velhice torna-se relevante, pois as dimensões abordadas visam possibilitar ao idoso uma melhor adaptação à velhice (Tallmann, Lenardt & Kletemberg, 2013) e conseqüentemente, também uma melhor adaptação à fase da aposentadoria.

A desvinculação das relações de trabalho ocasionada pela aposentadoria impacta significativamente na vida das pessoas, pois vai além de um simples término de carreira. O afastamento das atividades realizadas por anos e a perda das referências sociais estabelecidas no ambiente de trabalho impõem uma mudança tanto pessoal quanto social (Zanelli, Silva & Soares, 2010). Essas mudanças requerem adaptação à nova realidade, e aquelas pessoas com mais resistências e dificuldades acabam vivenciando com maior intensidade alguns resultados negativos deste período como a depressão, o isolamento, as dificuldades de relacionamento com a família, dentre outros (Folha & Novo, 2011).

A forma como as pessoas organizam seu modo de vida, é bastante influenciada pelo trabalho que desempenham, pois este assume um papel fundamental na constituição da saúde física e mental das pessoas. No caso dos trabalhadores do setor bancário, segmento em que a reestruturação dos processos de trabalho introduziu-se de forma mais abrangente nos últimos anos, muitas das modificações tornaram-se fatores altamente patogênicos. A exigência por profissionais polivalentes, junto a crescente necessidade de qualificação e a pressão para tal, passou a ser transferida individualmente para os trabalhadores e associada à empregabilidade. Assim, o bancário passou a ser totalmente responsabilizado pela sua manutenção no mercado de trabalho, gerando sentimento de culpa, baixa autoestima e em muitos casos levando a depressão (Jaques & Amazarray, 2006).

Essas mudanças ocorridas no setor bancário brasileiro, tanto na área da tecnologia quanto com relação às inovações organizacionais, refletiram diretamente na saúde e na vida de seus trabalhadores (Silvia & Navarro, 2012) e conseqüentemente na vida pós-

aposentadoria destas pessoas. Esse novo contexto, desencadeou uma sensação de instabilidade e imprevisibilidade (Grisci & Bessi, 2004), no entanto o fato de trabalhar em uma empresa financeira pública e/ou de economia mista, ainda é referido pela sociedade como gerador de segurança, de *status* e de certa estabilidade. Com a chegada da aposentadoria muitas pessoas sentem-se ou percebem-se não mais detentoras deste *status* social referido, o que pode levar ao sofrimento.

A saúde do trabalhador pode se fragilizar nos embates entre as suas necessidades de sobrevivência, a satisfação com o trabalho, e as exigências advindas do próprio trabalho. A aposentadoria é um direito do trabalhador, conquistada após determinado tempo trabalhado e cumprimento das demais exigências da Previdência Social, para quem se aproxima da idade estabelecida para o início da velhice (60 anos, segundo o Estatuto do Idoso). Os desgastes trazidos pelo trabalho e pelo avançar da idade, conjugados às novas possibilidades que esta nova fase de vida proporcionará ao indivíduo, merecem atenção (Sales, 2011).

A necessidade que o indivíduo possui de se sentir útil, produtivo, capaz de interagir com o meio e levar conhecimento de sua experiência de vida para o seu trabalho, se sobrepõe à necessidade financeira (Pereira, 2002). Em estudo realizado com 32 bancários aposentados que continuavam trabalhando, Ferreira, Matos, Araujo, Sousa, Barbagelata e Khoury (2005), identificaram que o trabalho representava mais a atualização e o sentimento de produtividade e utilidade, do que propriamente o ganho financeiro. Foi possível verificar que estes bancários aposentados, voltaram ou permaneceram no mercado de trabalho devido à necessidade de convívio diário com outras pessoas e a vontade de transmitir seus conhecimentos aos outros. Os significados da aposentadoria são diversos e variam de pessoa para pessoa. Embora esta fase represente improdutividade e exclusão para alguns, outros utilizam o trabalho pós-aposentadoria como ligação com o mundo do trabalho e os seus significados psicossociais (Magalhães, Krieger, Vivian, Straliozzo & Poeta, 2004).

Pensar sobre a fase da aposentadoria, nada mais é do que refletir sobre uma etapa do desenvolvimento humano, que devido à influência das questões do passado, presente e futuro, o tema torna-se atual para qualquer idade, devendo ser abordado e discutido desde que as pessoas ingressam no mercado de trabalho (França, 2002). A falta desta reflexão pode fazer com que as pessoas desenvolvam comportamentos que não favorecem a sua qualidade de vida nesta etapa. Sendo assim, segundo França (2002) a aposentadoria necessita de um planejamento para que os aposentados possam viver esta etapa da vida com independência econômica, individual e social. Com o aumento da expectativa de vida, as pessoas acabam vivendo cada vez mais tempo na condição de aposentadas (Costa & Soares, 2009).

Soares e Costa (2009) destacam que houve um avanço da legislação nesse sentido, ao estabelecer, no Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, artigo 28, que a preparação para a aposentadoria é uma obrigação a ser estimulada pelo poder público. As leis relacionadas à proteção ao idoso têm se desenvolvido de forma significativa, a partir da Constituição Federal de 1988, até a instituição do Estatuto do Idoso de 2003. A Política Nacional do Idoso, através da lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, propõe a criação e a manutenção de programas de preparação para a aposentadoria nos setores público e privado com antecedência mínima de dois anos antes do afastamento do trabalho (Rodrigues, Ayabe, Lunardelli & Caneo, 2005).

Na pesquisa realizada por Oliveira, Torres e Albuquerque (2009) foi analisado o bem-estar psicossocial de homens aposentados da cidade de Goiânia, que trabalharam em empresas públicas, autarquias e de economia mista. O estudo mostrou que pessoas que trabalharam em empresas que proporcionavam estabilidade no emprego e aposentadoria complementar apresentaram maior bem-estar psicossocial na aposentadoria. Os fatores: viver a aposentadoria como planejou, fazer amigos após a aposentadoria e estar com a saúde

melhor foram considerados os de maior importância para o bem-estar dos participantes. Os resultados evidenciaram que há uma tendência dos aposentados a viver conforme o planejamento realizado durante a vida laboral, reforçando a relevância do planejamento para esta etapa da vida. A promoção de situações ou vivências relacionadas à fase da aposentadoria, enquanto a pessoa ainda desempenha suas atividades de trabalho, auxilia bastante no processo de transição, pois orienta as pessoas para novas possibilidades (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

O apoio social exerce influência significativa sobre diversas questões da vida das pessoas, sendo que a forma como o indivíduo percebe este apoio está diretamente relacionada ao seu bem-estar emocional e psicológico (Goncalves, Pawlowski, Bandeira & Piccinini, 2011). A influência do apoio social sobre a saúde vem sendo estudada desde os anos 70, o que levou a diversas definições sobre o tema. Segundo Fachado, Martinez, Villalva e Pereira (2007), o apoio social é composto por duas partes, sendo uma com foco no apoio social estruturante (rede social), que se refere à quantidade de relações sociais ou número de pessoas às que se pode recorrer no caso de necessidade e a outra que compõe o apoio social funcional, que está relacionado à forma como o indivíduo percebe a sua própria disponibilidade de suporte.

A rede social e o apoio social têm sido apontados como recursos facilitadores do enfrentamento em diferentes situações consideradas difíceis (Griep, Chor, Faerstein, Werneck & Lopes, 2005). Há reconhecimento de que as relações sociais podem promover melhores condições de saúde para as pessoas. Tanto a ajuda recebida quanto à ajuda dada auxiliam para um senso de controle pessoal, e isso tem uma influência positiva no bem-estar psicológico. Pessoas que não têm este tipo de suporte tendem a ter mais dificuldade para lidar com o estresse que aquelas que o têm (Ramos, 2002).

Conforme França (1999) a desvinculação do trabalho em função da aposentadoria pode ser considerada como uma das perdas mais importante da vida social das pessoas, podendo ocasionar outras perdas futuras que podem afetar a sua estrutura psicológica. E ao passar da condição de trabalhador para a de aposentado, as pessoas levam junto suas vivências, que por sua vez são permeadas de perdas e ganhos, frustrações e conquistas. E com esta bagagem de experiências adquiridas ao longo da vida, que em grande parte estão relacionadas ao trabalho, as pessoas ao se aposentarem precisam se adaptar a nova condição, enfrentando os desafios e dificuldades e adequando-se as novas possibilidades (Sales, 2011).

Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo analisar as relações entre os dos fatores do bem-estar psicológico, as ações de planejamento para a aposentadoria, o apoio social e os fatores-chave para a preparação para a aposentadoria e investigar quais variáveis analisadas no estudo podem ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico em um grupo de bancários aposentados.

MÉTODO

Delineamento

Trata-se de um estudo explicativo, quantitativo e de corte transversal.

Participantes

Este estudo contou com 200 bancários aposentados que: a) constituíram carreira e se aposentaram em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista, b) constituíram carreira e se aposentaram no Estado do Rio Grande do Sul, c) se aposentaram por tempo de contribuição e/ou idade, d) residem atualmente no Estado do Rio Grande do Sul e e) já completaram o tempo mínimo de seis meses de aposentadoria. Dentre os participantes, 68% (136) são do sexo masculino e 32% (64) do sexo feminino.

A média de idade entre os participantes foi de 64 anos ($M = 64,04$; $DP = 7,24$), sendo 50 anos a menor idade e 82 anos a maior idade apresentada. A maior parte dos participantes (83,5%) é casada ou mantém uma relação estável, apenas 3,5% são solteiros, 8,5% divorciados e 4,5% viúvos. Somente 5% dos participantes não possuem filhos, sendo dois filhos a média desta amostra ($M = 2,18$; $DP = 0,99$). Verificou-se que a maioria dos participantes reside com a família, sendo que apenas 10% moram sozinhos e 1% reside com amigos. Com relação à presença de doença crônica, verificou-se que a maior parte da amostra não apresenta, sendo que apenas 36,5% apresenta.

Com relação à escolaridade verificou-se que 35,5% da amostra tem ensino superior completo, 11,5% tem pós-graduação e 3,5% fez mestrado, chegando a 50,5% do total da amostra. Com renda familiar aproximada, acima de 10 salários mínimos, está 58,5% da amostra.

Os participantes que se aposentaram por tempo de contribuição representam 83,5%, 20,5% se aposentaram tanto por tempo de contribuição quanto pela idade e 1,5% se aposentaram por idade. Esses bancários aposentados trabalharam em média 28 anos ($M = 28,51$; $DP = 4,21$), sendo que o período mínimo foi de 15 anos e o máximo de 38 anos. O tempo médio de aposentadoria dos participantes é de 13 anos ($M = 13,51$; $DP = 7,42$), sendo que o menor tempo foi de um ano e o maior igual a 30 anos de aposentadoria. Participam de associações ou grupos de bancários aposentados 67% dos participantes e 36% faz algum tipo de trabalho voluntário. O trabalho remunerado na aposentadoria é desenvolvido por 24,5%.

Instrumento

Os bancários aposentados responderam a um instrumento auto-aplicado, disponibilizado via internet, constituído por cinco partes: (os instrumentos encontram-se em anexo)

Parte I: Questionário de Dados Sociodemográficos - (Anexo A)

Este questionário contém vinte perguntas sobre os dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa, como: idade, sexo, estado civil, existência de filhos, com quem reside, formação, renda familiar aproximada, presença de doença crônica, tempo de atuação na última empresa e o tempo em que já está aposentado.

Parte II: Questionário de Práticas de Ações de Planejamento para a Aposentadoria (AP) - (Anexo C)

Este questionário foi composto por nove questões que foram desenvolvidas para este estudo, com o objetivo de obter informações sobre as práticas de ações de Planejamento para a aposentadoria. As ações são: a) participação em associações ou grupos de aposentados, b) participação em cursos e/ou palestras sobre aposentadoria, c) planejamento prévio com relação à reorganização do tempo, d) reserva financeira visando à etapa da aposentadoria, e) busca por auxílio psicológico na preparação para a aposentadoria e afastamento das atividades do trabalho, f) participação em atividades que propiciam o seu desenvolvimento intelectual e criativo na aposentadoria, g) ações de prevenção visando saúde na vivência da aposentadoria, como melhorar a alimentação e atividade física, h) existência de planejamento de uma nova carreira na aposentadoria, i) existência de atividade laboral remunerada após a aposentadoria e j) existência de atividade voluntária/comunitária na aposentadoria. Os itens são respondidos em uma escala do tipo Likert de 5 pontos, sendo: 1 – “nunca”, 2 – “raramente”, 3 – “às vezes”, 4 – “quase sempre” e 5 – “sempre”.

Parte III: Escala de bem-estar Psicológico (EBEP) - (Anexo B)

A EBEP foi traduzida e validada para o português por Machado e Bandeira (2010), a partir da versão original de 84 itens desenvolvida por Ryff e Essex (1992). Em 2013, a EBEP foi adaptada e validada para o português por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013). A escala adaptada para uma versão reduzida composta por 36 itens, divididos em seis dimensões/sub-escalas, contendo seis itens cada. As dimensões avaliam: relações positivas

com os outros ($\alpha = 0,82$), autonomia ($\alpha = 0,70$), domínio sobre o ambiente ($\alpha = 0,76$), crescimento pessoal ($\alpha = 0,84$), propósito de vida ($\alpha = 0,83$) e autoaceitação ($\alpha = 0,83$). Cada item deve ser respondido em uma escala do tipo Likert de seis pontos, na qual 1 - corresponde a “*discordo totalmente*”, 2 – “*discordo parcialmente*”, 3 – “*discordo pouco*”, 4 – “*concordo pouco*”, 5 – “*concordo parcialmente*” e 6 – “*concordo totalmente*”. A medida de consistência interna (alfa de Cronbach) variou de 0,61 a 0,83 no estudo de Machado, Bandeira & Pawlowski (2013).

Parte IV: Questionário *Medical Outcomes Study Social Support Survey* (MOS-SSS-P) - (Anexo D)

Este questionário consta de 20 itens que avaliam o apoio social estrutural e funcional. Para avaliar a rede social (apoio estrutural) é realizada uma primeira questão, que pode ser respondida com qualquer número: Quantos amigos íntimos ou familiares próximos você tem?. Para este estudo apenas o apoio funcional será utilizado. A avaliação do apoio funcional é definida em 4 dimensões: apoio material, apoio afetivo, interação social positiva e apoio emocional. Os alfas das dimensões foram: apoio material ($\alpha = 0,88$), apoio afetivo ($\alpha = 0,87$) interação social positiva ($\alpha = 0,87$) e apoio emocional ($\alpha = 0,92$). Os itens devem ser respondidos numa escala do tipo Likert de 5 pontos, sendo: 1 – “*nunca*”, 2 – “*raramente*”, 3 – “*às vezes*”, 4 – “*quase sempre*” e 5 – “*sempre*”. A medida de consistência interna (alfa de Cronbach) encontrada no estudo original foi igual ou maior que 0,83 para todas as dimensões (Fachado, Martinez, Villalva & Pereira, 2007).

Parte V: Escala dos Fatores-Chave de Planejamento para a Aposentadoria (KFRP – *Key Factors for Retirement Planning*) – (Anexo E)

A presente escala foi adaptada para categorias profissionais não-gerenciais por França e Carneiro (2009), a partir da escala original criada por França (2008) para executivos brasileiros e neozelandeses sobre atitudes frente à aposentadoria. A KFRP tem

como objetivo medir a importância dos fatores-chave para a preparação para a aposentadoria. A versão adaptada contém 15 itens, divididos em quatro dimensões que avaliam: Fatores de bem-estar pessoal e, fatores de risco ou de sobrevivência, novo começo profissional e relacionamentos Familiares. Os alfas para a amostra deste estudo foram: fatores de bem-estar pessoal e social ($\alpha = 0,76$), fatores de risco ou de sobrevivência ($\alpha = 0,73$), novo começo profissional ($\alpha = 0,73$) e relacionamentos Familiares ($\alpha = 0,72$). Os itens devem ser respondidos em uma escala do tipo Likert, variando entre 1 – “nenhuma importância”, 2 – “pouca importância”, 3 – “importante” e 4 – “muito importante”. A escala adaptada apresentou índice de consistência interna (alfa de Cronbach) satisfatório ($\alpha = 0,84$).

Procedimentos Éticos e de coleta de dados

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, adotando todos os procedimentos éticos e metodológicos, seguindo a resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de saúde, com o protocolo de número CEP 14/045 (Anexo G). A coleta de dados foi realizada via internet (*online*), através de um questionário auto-aplicado. O convite com a apresentação dos objetivos e a indicação dos procedimentos para a participação na pesquisa foi divulgado através de e-mail, mensagens privadas nas redes sociais (*Facebook*), buscando sempre indicações sucessivas entre os participantes, o que configura a técnica do *snowball* ou “Bola de Neve” (Biernacki e Waldorf, 1981). A divulgação da pesquisa contou com o apoio e participação de três Associações de Bancários Aposentados do Estado do Rio Grande do Sul. As três Associações divulgaram o convite da pesquisa para a sua rede de associados, através de emails.

Ao acessarem o Link da pesquisa, os participantes tiveram acesso a informações sobre as pesquisadoras, os objetivos da pesquisa e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Anexo F) podendo escolher por participar ou não da mesma. O termo

de consentimento se propôs a indicar de forma clara os objetivos e os procedimentos da pesquisa, garantindo a confidencialidade da pesquisa. Foi assegurada a total liberdade para desistência a qualquer momento da pesquisa sem qualquer prejuízo.

Procedimentos de análise de dados

Primeiramente o fator EBEP_total, da escala de bem-estar psicológico, foi correlacionados com os fatores das escalas de apoio social, fatores-chave para a preparação para a aposentadoria e as ações de planejamento para aposentadoria, para verificar se existia relação significativa entre esses fatores. Posteriormente, foi realizada uma análise de regressão linear múltipla, com método *stepwise*, para verificar se as variáveis avaliadas (apoio social, fatores-chave para a preparação para a aposentadoria a as ações de planejamento) podiam ser preditoras do bem-estar psicológico dos bancários aposentados. Para análise dos dados coletado foi utilizado o software SPSS (Statistical Package for the SocialSciences) – versão 20 (português).

Resultados

Correlação entre o bem-estar psicológico total (EBEP), a escala de apoios social (MOS-SSS-P), a escala de fatores-chaves para a aposentadoria (KFRP) e as ações de planejamento para a aposentadoria (AP)

Com o objetivo de verificar como se associavam o bem-estar total, com o apoio social, os fatores-chaves para a preparação para a aposentadoria e as ações de planejamento para a aposentadoria foi realizado o teste de Correlação de *Pearson*.

Com relação ao escore total do BEP, verificaram-se correlações positivas e significativas ($p < 5$) com o apoio material ($r = 0,150$), apoio afetivo ($r = 0,381$), interação social positiva ($r = 0,437$), apoio emocional e informação ($r = 0,386$), bem-estar pessoal e social ($r = 0,323$), fatores de risco ou sobrevivência ($r = 0,175$), relações familiares ($r =$

0,151), ter um projeto de vida ($r = 0,220$), manter uma alimentação saudável ($r = 0,260$) e praticar atividade física ($r = 0,196$). Não foram identificadas associações negativas significativas relacionadas ao BEP total. As correlações identificadas possibilitaram uma condição favorável para realização da análise de regressão. Estes dados podem ser verificados na Tabela 3.

Tabela 3

Correlação entre o bem-estar psicológico total (EBEP) e os fatores da escala de apoios social (MOS-SSS-P), da escala de fatores-chaves para a aposentadoria (KFRP) e as ações de planejamento para a aposentadoria (AP)

	EBEP-total (<i>r</i>)
1.Apoio material	,150*
2.Apoio afetivo	,381**
3.Inter social positiva	,437**
4.Apoio emocional e informação	,386**
5.Bem-estar pessoal e social	,323**
6.Fator de risco ou sobrevivência	,175*
7.Recomeço profissional	,105
8.Relações familiares	,151*
9. Participação em curso e/ou palestras	-,023
10.Ter um projeto de vida	,220**
11.Ter uma reserva financeira	-,015
12.Busca por apoio emocional	,020
13.Ter uma alimentação saudável	,260**
14.Fazer atividade física	,196**
15.Planejamento de uma nova carreira	,035
16.Planejamento de um trabalho remunerado	,060
17.Planejamento de um trabalho voluntário	,103

*. Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).

**.. Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Regressão Linear Múltipla

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla, com método *stepwise*, para verificar se as variáveis avaliadas (Apoio Social, Ações de Planejamento para Aposentadoria e Fatores-chave para a Preparação para a Aposentadoria) podem ser preditoras do bem-estar

psicológico dos bancários aposentados. Os pressupostos foram verificados através da análise de resíduos pelo Durbin-Watson (Field, 2009), sendo o modelo considerado adequado ($DW = 1,879$). Utilizou-se como variável dependente a média da escala total de bem-estar psicológico (EBEP) e como variáveis preditoras as médias dos fatores das escalas de acordo com os itens abaixo, totalizando 17 variáveis:

▪ **Apoio Social (MOS-SSS-P)**

- 1) Apoio material
- 2) Apoio afetivo
- 3) Interação social positiva
- 4) Apoio emocional e informação

▪ **Ações de planejamento para a preparação para a aposentadoria (AP)**

- 5) Participação de cursos e/ou palestras sobre preparação para a aposentadoria, antes de se aposentar.
- 6) Elaboração de um projeto de vida voltado para o tempo livre após a aposentadoria.
- 7) Reserva financeira, pensando na fase de aposentadoria.
- 8) Buscou algum tipo de apoio emocional, com o objetivo de trabalhar questões relacionadas à aposentadoria.
- 9) Preocupação com a sua saúde na vivência da aposentadoria, buscando alternativas de prevenção, como a busca de uma alimentação saudável.
- 10) Preocupação com a sua saúde na vivência da aposentadoria, buscando alternativas de prevenção, como praticar atividade física.
- 11) Planejamento de uma nova carreira após o afastamento das atividades do banco pela aposentadoria.
- 12) Planejamento de outras possibilidades de trabalho remunerado na aposentadoria.
- 13) Planejamento para desenvolver algum trabalho voluntário na aposentadoria

▪ **Fatores-chave para a preparação para a aposentadoria (KFRP)**

- 14) Bem-estar pessoal e social
- 15) Fatores de risco ou de sobrevivência
- 16) Novo começo profissional
- 17) Relações familiares

Na análise regressão, observou-se que cinco variáveis foram incluídas de forma significativa no modelo (Tabela 4). A variância explicada (R^2 ajustado) pelo modelo é 0,319, o que indica que os cinco fatores que entraram no modelo explicam, aproximadamente, 32% do bem-estar psicológico dos aposentados.

A variável interação social positiva, explica a maior parte (17%) da variância para a amostra, sendo seguida pela variável bem-estar pessoal e social. Posteriormente, aparece a variável que faz referencia ao fato de ter feito algum tipo de projeto de vida voltado para o tempo livre após a aposentadoria e na sequencia são apontadas as variáveis relacionadas à participação em cursos e/ou palestras sobre preparação para a aposentadoria antes de se aposentar e à prática de alimentação saudável.

Sendo assim, 11 das 17 variáveis analisadas não entraram no modelo, não podendo ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico na amostra estudada.

Tabela 4

Regressão Linear Múltipla entre as variáveis das escalas de bem-estar psicológico (EBEP), apoios social (MOS-SSS-P), fatores-chaves para a preparação para aposentadoria (KFRP) e ações de planejamento para a aposentadoria (AP).

Modelo ^a			Coeficientes Padronizados	<i>t</i>	<i>sig</i>
	R^2	$R^2_{ajustado}$	β (I.C 95%)		
Interação social positiva	0,180	0,176	0,358 (0,13/0,26)	5,880	0,000
Bem-estar pessoal e social	0,262	0,254	0,267 (0,12/0,34)	4,306	0,000

Ter um projeto de vida	0,294	0,283	0,167 (0,01/0,09)	2,648	0,009
Cursos e/ou palestras	0,313	0,299	-0,177 (-0,15/-0,28)	-2,861	0,005
Prática de atividade física	0,337	0,319	0,165 (0,01/0,10)	2,613	0,010

^aVariável dependente: Média total da EBEP

Discussão

Este estudo teve como objetivo verificar se existe relação significativa entre o escore total da escala de bem-estar psicológico, o apoio social, os fatores-chave para a preparação para a aposentadoria e as ações de planejamento para a aposentadoria e investigar quais variáveis analisadas podem ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico neste grupo de bancários aposentados. Foram encontradas associações significativas e positivas entre todos os itens do Apoio Social e o BEP total, corroborando com Ramos (2002) quando afirma que tanto a ajuda recebida quanto à ajuda dada auxiliam para um senso de controle pessoal, influenciando positivamente no bem-estar psicológico.

O “bem-estar total” apresentou correlação significativa e positiva com as “relações familiares”, indo ao encontro da afirmação de Faller, Melo, Versa e Marcon (2010), que consideram a família uma importante fonte de apoio ao longo da vida e que é de extremo valor para o bem-estar psicológico. Conforme Ramos (2002), idosos que dispõem de apoio social costumam ser mais competentes com as relações sociais, tendo melhores índices de qualidade de vida.

Após a identificação das correlações, foi realizada uma análise de regressão que permitiu identificar, neste estudo, cinco variáveis que são capazes de explicar 32% do bem-estar psicológico dos aposentados medido pela EBEP. Entre estas variáveis estão o fator interação social positiva, o fator bem-estar pessoal e social, ter um projeto de vida, participação de cursos e/ou palestras e prática de atividade física.

O fator interação social positiva refere-se a ter pessoas com quem contar e com quem se distrair, sendo que este tipo de apoio tem influência positiva em vários aspectos da vida das pessoas, favorecendo o bem-estar emocional e psicológico, conforme Gonçalves, Pawlowski, Bandeira e Piccinini (2011). O bem-estar pessoal e social está relacionado à organização de associação, ao trabalho voluntário, ao conhecimento sobre internet, ao relacionamento social, ao lazer e à atividade cultural e de desenvolvimento da criatividade (França & Carneiro, 2009).

Dentre as ações de planejamento para a aposentadoria, destacou-se como um dos preditores do bem-estar psicológico a elaboração de um projeto de vida, reforçando a importância de se pensar na aposentadoria, não apenas alguns anos antes da sua chegada, mas sim desde o começo da trajetória profissional, sendo a aposentadoria incluída como mais uma etapa dessa trajetória. O fator participação em cursos e/ou palestras, também apontado como preditor do bem-estar psicológico para este grupo, chama atenção pelo fato de apresentar uma relação inversa, pois quanto maior a participação nessas atividades, menor seria o bem-estar psicológico dos bancários aposentados. Esta relação pode estar associada ao tipo de abordagem feita nesses eventos, muitas vezes desmotivando as pessoas por não terem começado a planejar e a pensar na aposentadoria há mais tempo, ou até mesmo pode estar relacionada a uma demanda de informações que geram ansiedade nas pessoas. No entanto, reforça-se a importância da busca por uma orientação sobre a aposentadoria, para que o planejamento para a vivência desta etapa seja coerente com a realidade.

E a indicação da prática de atividade física, também como preditora do BEP para este grupo de aposentados, corrobora com o estudo de Okuma (1998), que confirma a atividade física como uma importante estratégia de atualização e autovalorização, pois auxilia nas diversas situações da vida, possibilita uma maior convivência com seus pares, assim como

favorece a interação do idoso no ambiente, melhorando a sua saúde e sua capacidade funcional.

Considerações Finais

Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o bem-estar psicológico, o apoio social, os fatores-chave para a preparação para a aposentadoria e as ações de planejamento para a aposentadoria e investigar quais dessas variáveis analisadas podem ser consideradas preditoras do bem-estar psicológico neste grupo de bancários aposentados. Entre as variáveis estudadas, cinco foram capazes de explicar 32% do bem-estar psicológico deste grupo de bancários aposentados. Entre elas estão o fator interação social positiva, o fator bem-estar pessoal e social, ter um projeto de vida, participação de cursos e/ou palestras e prática de atividade física.

O conhecimento acerca dos fatores preditores do BEP pode auxiliar na elaboração de estratégias para orientar as pessoas a se organizarem de uma forma mais adequada para a vivência da aposentadoria. O propósito maior deste estudo foi o de evidenciar os fatores diretamente relacionados a melhores índices de BEP e estimular a reflexão sobre a importância de uma organização e um planejamento para a vivência da aposentadoria com maior participação social, com a elaboração projetos de vida, e principalmente, incentivando a autonomia.

A opção em pesquisar sobre o BEP de aposentados visou obter informações a respeito desta etapa de vida a partir de suas experiências, podendo assim evidenciar questões relacionadas a esta fase, baseadas na realidade vivenciada. No entanto, cabe salientar, que os resultados obtidos com este estudo, referem-se a uma amostra específica de bancários aposentados em instituição financeira pública e/ou de economia mista, não sendo adequada a

generalização dos dados. Sugerem-se novas pesquisas formadas por amostras de aposentados de outros segmentos.

Referências

- AARP - American Association of Retired Persons. (2002). *Staying ahead of the curve*. Washington, DC: Author.
- AARP - American Association of Retired Persons. (2004). *Baby boomers envision retirement II – Key findings*. Washington, DC: Author.
- Adams, G.A., & Rau B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180-92.
- Alvarenga, L. N., Kiyan, L., Bitencourt, B., & Wanderley, K. da S. (2009). Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(4), 796-802.
- Barbosa, T. M., & Traesel, E. S. (2013). Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado. *Barbarói*, 38, 215-234.
- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: problems and technique of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, Thousand Oaks, CA. V. 10, n.2.
- Bressan, M. A. L. C., Mafra, S. C. T, França, L. H. F. P., Melo, M. S. S., & Loretto, M. D. S. (2013). Bem-estar na aposentadoria: o que isto significa para os servidores públicos federais?. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(2), 259-272.
- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2009). Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados. Rio de Janeiro: Ipea, 1.426.
- Camarano, A. A., Kanso, S., & Fernandes D. (2013). Envelhecimento populacional, perda de Capacidade laborativa e políticas públicas. Rio de Janeiro: Ipea, 54.
- Campos, R. L. M., & Chamon, E. M. Q. O. (2002). A representação social da atividade profissional do funcionário público aposentado. *Revista Ciências Humanas*, 8(1), 7-14.
- Costa, A. B., & Soares, D. H. P. (2009). Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9(2), 97-108.
- Coursolle, K.M., Sweeney, M.M., Raymo, J.M., & Ho, J-H. (2010). The association between retirement and emotional well-being: does prior work–family conflict matter? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(5), pp. 609–620, doi:10.1093/geronb/gbp116.
- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de Pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 3 ed. Porto Alegre: Artmed.

- Donaldson, T., Earl, J., & Muratore, A. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 279–289.
- Duarte, C. V., & Silvia, L. L. M. (2009). Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(1), 45-54.
- Fachado, A. A., Martinez, A. M., Villalva, C. M., & Pereira, M. G. (2007). Adaptação Cultural e validação da versão portuguesa - questionário Medical Outcomes Study Social Support Survey - MOS-SSS. *Acta Médica Portuguesa*, 20, 525-533.
- Faller, J.W., Melo, W.A., Versa, G.L.G.S., & Marcon, S.S. (2010). Qualidade de vida de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Foz do Iguaçu-PR. Escola Anna Nery. *Revista de Enfermagem*, 14(4), 803-810.
- Fernandes, H. M. G. (2007). O Bem-Estar Psicológico em Adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano (Tese de Doutorado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. . <http://hdl.handle.net/10348/63>
- Ferreira, M.C., Silva, A. P. C., Fernandes, H. A. A., & Pacheco S. (2008). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos no trabalho (Esafe). *Avaliação Psicológica*, 7(2):143-50.
- Fidalgo, A. (2007). Data Mining e um novo jornalismo de investigação. In: Barbosa, S. (Org.). *Jornalismo Digital de Terceira Geração*. Coleção Estudos em Comunicação. Covilhã: LambcomBooks, 143-156.
- Field, A. (2009). *Descobrendo a estatística usando o SPSS / Andy Field*; tradução Lorí Viali. Porto Alegre, Artmed. (2).
- Figueiredo, N. C. M. (2005). *Interfaces do trabalho voluntário na aposentadoria*. (Dissertação de mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.
- Folha, F. A. S., & Novo, L. F. (2011). Aposentadoria: significações e dificuldades no período de transição a essa nova etapa da vida. *Anais do XI Colóquio Internacional sobre Gestão Universitária na América do Sul. II Congresso Internacional IGLU. Gestão Universitária, Cooperação Internacional e Compromisso Social*. Florianópolis, SC, Brasil
- França, L. H. F. (1999). Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. In: R. P. Veras (Org.). *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição* (pp. 11-34). São Paulo, SP: Relume Dumará/UERJ.
- França (2002). *Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades*. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ.
- França, L. (2008). *O desafio da aposentadoria: o exemplo dos executivos do Brasil e da Nova Zelândia*. Rio de Janeiro: Rocco.
- França, L. H. de F. P., & Carneiro, V. L. (2009). Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). *Revista*

- Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(3), 429-447.
- França, L. H. de F. P., & Soares, D. H. P. (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(4), 738-751.
- França, L. H. de F. P., & Vaughan, G. (2008). Ganhos e perdas: atitudes dos executivos brasileiros e neozelandeses frente à aposentadoria. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 207-216.
- Giandrea, M. D., Cahill, K. E., & Quinn, J. F. (2009). Bridge jobs: A comparison across cohorts. *Research on Aging*, 31, 549-576.
- Goncalves, T. R., Pawlowski, J., Bandeira, D. R., & Piccinini, C. A. (2011). Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: aspectos conceituais e instrumentos. *Ciência e Saúde Coletiva*, 16(3), 1755-1769.
- Griep, R. H., Chor, D., Faerstein, E., & Werneck, G. (2005). Validade de constructo de escala de apoio social do *Medical Outcomes Study* adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. *Caderno de Saúde Pública*, 21(3), 703-714. doi: 10.1590/S0102-311X2005000300004
- Grisci, C. L. I., & Bessi, V. G. (2004). Modos de trabalhar e de ser na reestruturação bancária. *Sociologias*, 12, 160-200.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2005). *Análise Multivariada de Dados*. Porto Alegre: Bookman.
- Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement: Gender differences. *International Journal of Aging e Human Development*, 39(3), 189-208.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011). *Sinopse do Senso Demográfico de 2010*. Rio de Janeiro.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014). *Tábuas Completas de Mortalidade do Brasil de 2013*. Rio de Janeiro.
- Lachman, M. E., Neupert, S. D., & Agrigoroaei, S. (2011). The relevance of control beliefs for health and aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7), (pp. 175-190). New York: Elsevier.
- Leão, M. A. B. G., & Giglio, J. S. (2002). Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. *Psico-USF*, 7(2), 185-194.
- Lafin, S.H.F., Souza, S.R., & Barbosa, C.(2006). Trabalho voluntário. In: Freitas, E.V., Py. L., Cançado, F.A.X., Doll, J. & Gorzoni, M.L., organizadores. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. (2). 1420-3.
- Limongi-França, (2008). As Pessoas na Organização. In A. C. Limongi-França (Org.). *Psicologia do Trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais* (pp. 12-19). São Paulo: Saraiva.
- Machado, W.L., & Bandeira, D.R. (2010). *Adaptação da escala de Bem-estar Psicológico*.

- Unbuplished manuscript. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Brasil.
- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Magalhães, M. O., Krieger, D. V., Vivian, A. G., Stralio, M. C. S., & Poeta, M. P. (2004). Padrões de ajustamento na aposentadoria. *Alethéia*, 19, 57-68.
- Marques, R. M., & Eezéby, A. (2005). Um regime único de aposentadoria no Brasil: pontos para reflexão. *Revista Nova Economia*, 15(3), 11-29.
- Moraes, J. F. D., & Souza, V. B. A. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(4), 302-308.
- Moreira, J. O. (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. *Psicologia em Estudo*, 16(4), 541-550.
- Novo (2003) Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*. 9(2). 477-95.
- Okuma, S. S. (1998). *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papyrus.
- Oliveira, C. de., Torres, A. R. R., & Albuquerque, E. S. de. (2009). Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*, 14(4), 749-757.
- Panozzo, E. A. L., & Monteiro, J.K. (2013). Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 16(2), 199-209.
- Pegado, A. F.M. (2013). *O papel das crenças sobre o envelhecimento na autoeficácia, bem-estar e autonomia dos idosos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia. Recuperada a partir de: <http://hdl.handle.net/10451/9492>.
- Pereira, D. E. C. (2002). Qualidade de vida na terceira idade e sua relação com trabalho no grupo de terceira idade “Amor e Carinho” de Santa Terezinha de Itaipu”. (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, SC, Brasil.
- Pimenta, F. A. P., Simil, F. F., Tôrres, H. O. G., Amaral C. F. S., Rezende, C. F., Coelho, T. O., & Rezende, N. A. (2008). Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista Associação Médica Brasileira*, 54(1), 55-60.
- Queroz, N. C., & Neri, A. L. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicol. Reflex. Crit.* [online]. 18(2), 292-299. ISSN 0102-

- 7972.
- Ramos, M. P. (2002). Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, 4(7), 156-175.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E.J. (2002). Sels concept as the organization of new roles: Importance, centrality, and balance. *Sociological Quarterly*, 43(4), 647-667.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(2), 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Rodrigues, M., Ayabe, N. H., Lunardelli, M. C. F., & Caneo, L. C. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 53-62.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 2, 47-64.
- Sales, H. M. (2011). *Saúde do trabalhador e aposentadoria - ênfase na autonomia pessoal*. (Dissertação de mestrado). Fundação Oswaldo Aranha, Volta Redonda.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Silvia, J. L., & V. L. Navarro (2012). Organização do trabalho e saúde de trabalhadores bancários. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 20(2).
- Soares, D. H. P. (2002). A escolha profissional: do jovem ao adulto. São Paulo: Summus.
- Soares, D. H. P., & Costa, A.B. (2011). A aposentadoria chegou, e agora?. In D. H. P. Soares & A.B. Costa. (Eds.), *Aposentação: aposentadoria para ação* (pp. 30-39). São Paulo: Vetor.
- Souza, L. M., & Lautert. L. (2008). Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde de idosos. *Revista Escola de Enfermagem - USP*. 42(2). 371-6. www.ee.usp.br/reeusp/ 3
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2006). Effects of retirement and grandchild care on depressive symptoms. *International Journal of Aging and Human Development*, 62, 1-20.
- Tallmann, A. E. C., Lenardt, M. H., Kletemberg, D. F., Michel, T., & Lourenço, T. M.

- (2013). Envelhecimento e bem-estar psicológico: uma revisão integrativa. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 12(3), 599-605.
- Turato, E. R. (2003). *Tratado de metodologia de pesquisa clínico-qualitativa*. Patrópolis, RJ: Vozes.
- Velasco, H., & Díaz de R. (1997). La lógica de la investigación etnográfica. *Un modelo de trabajo para etnógrafos de la escuela*. Madrid: Trotta.
- Zanelli, J. C. (2012). Processos Psicossociais, Bem-Estar e Estresse na Aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(3), 32.

Considerações Finais da Dissertação

O tema escolhido para o desenvolvimento dessa pesquisa de mestrado foi o bem-estar psicológico de bancários aposentados e a relação com apoio social e o planejamento para a aposentadoria. O interesse pelo tema surge pela necessidade, cada vez maior, de se identificar fatores que são relacionados e que favoreçam o bem-estar psicológico na fase da aposentadoria, para que a partir desse conhecimento sejam desenvolvidas estratégias para auxiliar as pessoas a lidar de uma forma mais tranquila com esta etapa da vida.

Esta dissertação é composta por dois artigos empíricos, com delineamento quantitativo, que tiveram como objetivo identificar quais as características sociodemográficas do grupo estudado estão relacionadas aos índices de bem-estar psicológico, assim como identificar entre os fatores estudados, aqueles que são preditores do bem-estar psicológico para este grupo de aposentados. Entre os resultados verificou-se que as pessoas que participam de associações e/ou grupo de aposentados tiveram menor índice de autonomia quando comparadas as que não participam deste tipo de evento. Essa informação nos chama a atenção para o cuidado que deve ser tomado com a forma de abordagem a ser utilizada pelos grupos para que esta autonomia possa ser estimulada e resgatada entre os aposentados. O fato de ter um trabalho voluntário ou ter um trabalho remunerado na aposentadoria foram às características que apresentaram relação significativa com BEP, corroborando com a literatura, desde que estas atividades estejam adaptadas à condição de vida e saúde atual do aposentado.

Entre os fatores considerados como preditores do BEP deste grupo de bancários aposentados, encontram-se a interação social positiva, o bem-estar pessoal e social, ter um projeto de vida, a participação de cursos e/ou palestras e a prática de atividade física. Esses cinco fatores são responsáveis por explicar 32% do BEP dos bancários aposentados que

participaram deste estudo. Esses dados reforçam a fundamental importância da manutenção e do desenvolvimento das relações sociais, da busca por informações sobre esta etapa, da elaboração de um projeto de vida e do cuidado prévio com a saúde, através de atividades físicas.

O papel da psicologia neste contexto em conjunto com outras áreas, torna-se extremamente importante, pois pode auxiliar as pessoas a um melhor entendimento do momento que estão vivenciando ou que irão vivenciar, ajudando-os nesta preparação e transição. Dentro desta perspectiva, os resultados obtidos servem como embasamento empírico para os profissionais, especialmente da clínica do trabalho auxiliando na fundamentação de ações visando à prevenção e promoção da saúde no ambiente de trabalho e, conseqüentemente, na aposentadoria. Os dados apresentados também servem como referencia para os profissionais que acompanham casos de bancários, aposentados ou não, que buscam atendimento em função de questões relacionadas à aposentadoria.

Os resultados obtidos com a pesquisa e apresentados nos artigos tratam de informações referentes uma amostra específica de bancários aposentados, cabendo cautela na sua utilização e cuidado para que os mesmos não sejam generalizados. Sendo assim, para que possamos conhecer mais sobre o bem-estar psicológico de aposentados, sugerem-se novas pesquisas sobre esta temática, abordando diferentes grupos de aposentados.

Referências da Dissertação

- AARP - American Association of Retired Persons. (2002). *Staying ahead of the curve*. Washington, DC: Author.
- AARP - American Association of Retired Persons. (2004). *Baby boomers envision retirement II – Key findings*. Washington, DC: Author.
- Adams, G.A. & Rau B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180-92. doi: 10.1037/a0022131.
- Alvarenga, L. N., Kiyam, L., Bitencourt, B., & Wanderley, K. da S. (2009). Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(4), 796-802. doi: 10.1590/S0080-62342009000400009
- Barbosa, T. M., & Traesel, E. S. (2013). Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado. *Barbarói*, (38), 215-234.
- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: problems and technique of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, Thousand Oaks, CA. V. 10, n.2.
- Bressan, M. A. L. C., Mafra, S. C. T, Fraça, L. H. F. P., Melo, M. S. S. & Loretto, M. D. S. (2013). Bem-estar na aposentadoria: o que isto significa para os servidores públicos federais?. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 16(2), 259-272. doi:10.1590/S1809-98232013000200006
- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2009). *Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados*. Rio de Janeiro: Ipea, 1.426.
- Camarano, A. A., Kanso, S., & Fernandes D. (2013). Envelhecimento populacional, perda de capacidade laborativa e políticas públicas. Governo Federal Ministério do Trabalho e Emprego Ministro–Carlos Daudt Brizola Secretário Executivo Substituto – Marcelo Aguiar dos Santos Sá, 54, 22.
- Campos, R. L. D. M. & Chamon, E. M. Q. O. (2002). A representação social da atividade profissional do funcionário público aposentado. *Revista Ciências Humanas*, 8(1), 7-14.
- Costa, A. B. & Soares, D. H. P. (2009). Orientação psicológica para a aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9(2), 97-108.
- Coursolle, K.M., Sweeney, M.M., Raymo, J.M., & Ho, J-H. (2010). The association between retirement and emotional well-being: does prior work–family conflict matter? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 65B(5), 609–620. doi:10.1093/geronb/gbp116.
- Donaldson, T., Earl, J., & Muratore, A. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior*, 77, 279–289. doi: 10.1016/j.jvb.2010.03.003

- Duarte, C. V., & Silvia, L. L. M. (2009). Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(1), 45-54.
- Fachado, A. A, Martinez, A. M., Villalva, C. M., & Pereira, M. G. (2007). Adaptação Cultural e validação da versão portuguesa - questionário Medical Outcomes Study Social Support Survey - MOS-SSS. *Acta Médica Portuguesa*, 20, 525-533.
- Faller, J.W., Melo, W.A., Versa, G.L.G.S., & Marcon, S.S. (2010). Qualidade de vida de idosos cadastrados na estratégia saúde da família de Foz do Iguaçu-PR. Escola Anna Nery. *Revista de Enfermagem*, 14(4), 803-810.
- Fernandes, H. M. G. (2007). *O Bem-Estar Psicológico em Adolescentes: uma abordagem centrada no florescimento humano* (Tese de Doutorado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real. (<http://hdl.handle.net/10348/63>)
- Ferreira, M.C., Silva, A. P. C., Fernandes, H. A. A., & Pacheco S. (2008). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos no trabalho (Esafe). *Avaliação Psicológica*, 7(2):143-50.
- Fidalgo, A. (2007). Data Mining e um novo jornalismo de investigação. In: Barbosa, S. (Org.). *Jornalismo Digital de Terceira Geração*. Coleção Estudos em Comunicação. Covilhã: LambcomBooks, 143-156.
- Field, A. (2009). *Descobrimo a estatística usando o SPSS / Andy Field; tradução Lorí Viali*. Porto Alegre, Artmed. (2).
- Figueiredo, N. C. M. (2005). *Interfaces do trabalho voluntário na aposentadoria*. (Dissertação de mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.
- França, L. H. F. (1999). Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. In: R. P. Veras (Org.). *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição* (pp. 11-34). São Paulo, SP: Relume Dumará/UERJ.
- França (2002). *Repensando a aposentadoria com qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades*. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ.
- França, L. H. de F. P., & Carneiro, V. L. (2009). Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(3), 429-447.
- França, L. H. de F. P., & Soares, D. H. P. (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 29(4), 738-751.
- França, L. H. de F. P., & Vaughan, G. (2008). Ganhos e perdas: atitudes dos executivos brasileiros e neozelandeses frente à aposentadoria. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 207-216.
- Folha, F. A. S., & Novo, L. F. (2011). Aposentadoria: significações e dificuldades no período de transição a essa nova etapa da vida. *Anais do XI Colóquio Internacional sobre*

- Gestão Universitária na América do Sul. II Congresso Internacional IGLU. Gestão Universitária, Cooperação Internacional e Compromisso Social.* Florianópolis, SC, Brasil.
- Giandrea, M. D., Cahill, K. E., & Quinn, J. F. (2009). Bridge jobs: A comparison across cohorts. *Research on Aging, 31*, 549–576.
- Goncalves, T. R., Pawlowski, J., Bandeira, D. R., & Piccinini, C. A. (2011). Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: aspectos conceituais e instrumentos. *Ciência e Saúde Coletiva, 16*(3), 1755-1769.
- Griep, R. H., Chor, D., Faerstein, E., & Werneck, G. (2005). Validade de constructo de escala de apoio social do *Medical Outcomes Study* adaptada para o português no Estudo Pró-Saúde. *Caderno de Saúde Pública, 21*(3), 703-714. doi: 10.1590/S0102-311X2005000300004
- Grisci, C. L. I & Bessi, V. G. (2004). Modos de trabalhar e de ser na reestruturação bancária. *Sociologias, 12*, 160-200.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2005). *Análise Multivariada de Dados*. Porto Alegre: Bookman.
- Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement: Gender differences. *International Journal of Aging e Human Development, 39*(3), 189-208
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011). *Sinopse do Senso Demográfico de 2010*. Rio de Janeiro.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2014). *Tábuas Completas de Mortalidade do Brasil de 2013*. Rio de Janeiro.
- Lachman, M. E., Neupert, S. D., & Agrigoroaei, S. (2011). The relevance of control beliefs for health and aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7), (175-190). New York: Elsevier.
- Leão, M. A. B. G. & Giglio, J. S. (2002). Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. *Psico-USF, 7*(2), 185-194.
- Lafin, S.H.F., Souza, S.R. & Barbosa, C.(2006). Trabalho voluntário. In: Freitas, E.V., Py. L., Cançado, F.A.X., Doll, J. & Gorzoni, M.L., organizadores. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. (2). 1420-3.
- Limongi-França, (2008). As Pessoas na Organização. In A. C. Limongo-França (Org.). *Psicologia do Trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais* (pp. 12-19). São Paulo: Saraiva.
- Machado, W.L. & Bandeira, D.R. (2010). Adaptação da escala de Bem-estar Psicológico. Unpublished manuscript. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, Brasil.

- Machado, W. L., Bandeira, D. R. & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Magalhães, M. O., Krieger, D. V., Vivian, A. G., Stralio, M. C. S., & Poeta, M. P. (2004). Padrões de ajustamento na aposentadoria. *Alethéia*, 19, 57-68.
- Marques, R. M., & Eezéby, A. (2005). Um regime único de aposentadoria no Brasil: pontos para reflexão. *Revista Nova Economia*, 15(3), 11-29.
- Moraes, J. F. D. & Souza, V. B. A. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(4), 302-308.
- Moreira, J. O. (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. *Psicologia em Estudo*, 16(4), 541-550.
- Novo (2003) Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*. 9(2). 477-95.
- Okuma, S. S. (1998). *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papyrus.
- Oliveira, C. de., Torres, A. R. R., & Albuquerque, E. S. de. (2009). Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*, 14(4), 749-757.
- Panozzo, E. A. L., & Monteiro, J.K. (2013). Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 16(2), 199-209.
- Pegado, A. F. M. (2013). *O papel das crenças sobre o envelhecimento na autoeficácia, bem-estar e autonomia dos idosos* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia. (<http://hdl.handle.net/10451/9492>)
- Pereira, D. E. C. (2002). Qualidade de vida na terceira idade e sua relação com trabalho no grupo de terceira idade "Amor e Carinho" de Santa Terezinha de Itaipu". (Dissertação de mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, SC, Brasil.
- Pimenta, F. A. P., Simil, F. F., Tôrres, H. O. G., Amaral C. F. S., Rezende, C. F., Coelho, T. O. & Rezende, N. A. (2008). Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista Associação Médica Brasileira*, 54(1), 55-60.
- Queroz, N. C., & Neri, A. L. (2005). Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. *Psicol. Reflex. Crit.* [online]. 18(2), 292-299. ISSN 0102-7972.
- Ramos, M. P. (2002). Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, 4(7), 156-175.

- Reitzes, D. C & Mutran, E.J. (2002). Sels concept as the organization of new roles: Importance, centrality, and balance. *Sociological Quarterly*, 43(4), 647-667.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(2), 507-517.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Rodrigues, M., Ayabe, N. H., Lunardelli, M. C. F. & Caneo, L. C. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 53-62.
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 2, 47-64.
- Sales, H. M. (2011). *Saúde do trabalhador e aposentadoria - ênfase na autonomia pessoal*. (Dissertação de mestrado). Fundação Oswaldo Aranha, Volta Redonda.
- Siqueira, M. M. M. & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Silvia, J. L. & V. L. Navarro (2012). Organização do trabalho e saúde de trabalhadores bancários. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 20(2). (www.eerp.usp.br/rlae)
- Soares, D. H. P. (2002). A escolha profissional: do jovem ao adulto. São Paulo: Summus.
- Soares, D. H. P. & Costa, A.B. (2011). A aposentadoria chegou, e agora?. In D. H. P. Soares & A.B. Costa. (Eds.), *Aposentação: aposentadoria para ação* (pp. 30-39). São Paulo: Vetor.
- Souza, L. M. & Lautert. L. (2008). Trabalho voluntário: uma alternative para a promoção da saúde de idosos. *Revista Escola de Enfermagem - USP*. 42(2). 371-6. (www.ee.usp.br/reeusp/ 3)
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2006). Effects of retirement and grandchild care on depressive symptoms. *International Journal of Aging and Human Development*, 62, 1-20.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. S. (1996). Using multivariate statistics (3a ed.). New York: Harper Collins.

- Tallmann, A.E.C., Lenardt, M.H., Kletemberg, D.F., Michel, T. & Lourenço, T. M. (2013). Envelhecimento e bem-estar psicológico: uma revisão integrativa. *Ciência, Cuidado e Saúde*. 12(3), 599-605. doi: 10.4025/ciencucuidsaude.v12i3.15949
- Turato, E. R. (2003). *Tratado de metodologia de pesquisa clínico-qualitativa*. Patrópolis, RJ: Vozes.
- Velasco, H., & Díaz de R. (1997). La lógica de la investigación etnográfica. *Un modelo de trabajo para etnógrafos de la escuela*. Madrid: Trotta.
- Zanelli, J. C. (2012). Processos Psicossociais, Bem-Estar e Estresse na Aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 12(3).

Anexos

Anexo A

QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICO

1) Quantos anos você tem?anos
2) Qual a sua data de nascimento? ___/___/_____
3) Sexo: 1. () Feminino 2. () Masculino
4) Você constituiu carreira e se aposentou em uma instituição financeira pública e/ou de economia mista? 1. Sim () 2. Não ()
5) Você constituiu carreira e se aposentou no Estado do Rio Grande do Sul? 1. Sim () 2. Não ()
6) Você reside atualmente no Estado do Rio Grande do Sul? 1. Sim () 2. Não ()
7) Sua aposentadoria foi por: 1.() idade 2. () Tempo de contribuição 3. () Idade e tempo de contribuição 4. () outro:_____
8) Há quanto tempo você já está aposentado(a)?.....anos
9) Por quanto tempo você trabalhou na instituição em que se aposentou?anos
10) Qual seu estado civil: 1.() solteiro(a) 2.() casado(a)/Relação Estável 3.() Divorciado(a) 4.() Viúvo(a)
11) Você tem filhos: 1.() Sim 2. () Não
12) Se a sua resposta na questão anterior foi “Sim”, quantos filhos você tem? _____
13) Com quem você mora? 1.() Sozinho 2.() Família 3.() Amigos

<p>14) Qual o seu grau de instrução:</p> <ol style="list-style-type: none">1. () Ensino Médio2. () Técnico Profissionalizante incompleto3. () Técnico Profissionalizante Completo4. () Superior Incompleto5. () Superior Completo6. () Pós-Graduação7. () Mestrado8. () Doutorado
<p>15) Qual a sua renda familiar aproximada?</p> <ol style="list-style-type: none">1. () até 3 salários mínimos2. () de 3 a 5 salários mínimos3. () de 5 a 10 salários mínimos4. () mais que 10 salários mínimos
<p>16) Você tem alguma doença crônica?</p> <p>1. Sim () 2. Não ()</p>
<p>17) Se a sua resposta na questão anterior foi “Sim”, quantos filhos você tem? _____</p>
<p>18) Você participa de associações e/ou grupo de bancários aposentados?</p> <p>1. Sim () 2. Não ()</p>
<p>19) Você tem algum tipo de atividade de trabalho remunerado na aposentadoria?</p> <p>1. Sim () 2. Não ()</p>
<p>20) Você participa de algum tipo de trabalho voluntário/comunitário na aposentadoria?</p> <p>1. Sim () 2. Não ()</p>

Anexo B

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque com um “X” a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase. Para responder as questões siga as indicações abaixo:

1	2	3	4	5	6
Discordo totalmente	Discordo Parcialmente	Discordo Pouco	Concordo Pouco	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente

	1	2	3	4	5	6
1. Frequentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações						
2. Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas						
3. Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia a dia						
4. Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo						
5. Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida						
6. De forma geral me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo						
7. Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades						
8. Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim						
9. Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária						
10. Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo						
11. Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais						
12. Gosto de ser do jeito que sou						
13. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu						
14. Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros						
15. Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios						
16. Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz						
17. Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade						
18. De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida						
19. As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros						
20. As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira						
21. Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira posso fazer tudo o que deve ser feito						
22. Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo						

	1	2	3	4	5	6
23. Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo						
24. Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo						
25. Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado						
26. Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões						
27. Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas como planejo						
28. Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento						
29. Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração pra mim						
30. Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou						
31. Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros						
32. Eu me preocupo com a avaliação dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida						
33. Eu tenho dificuldade para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim						
34. Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos						
35. Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida						
36. Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros						

Anexo C

**QUESTIONÁRIO SOBRE AÇÕES DE PLANEJAMENTO
PARA A APOSENTADORIA (AP)**

As questões abaixo se referem a ações de planejamento para a aposentadoria.
Para responder as questões siga as indicações abaixo:

	1	2	3	4	5
1. Você participou de cursos e/ou palestras sobre preparação para a aposentadoria, antes de se aposentar?					
2. Você fez algum tipo de projeto de vida voltado para o tempo livre após a aposentadoria, como viajar, se dedicar a um hobby, etc?					
3. Você fez algum tipo de reserva financeira, pensando na fase de aposentadoria?					
4. Em algum momento da sua trajetória profissional, você buscou algum tipo de apoio emocional, com o objetivo de trabalhar questões relacionadas à aposentadoria?					
5. Em algum momento da sua vida profissional, você se preocupou com a sua saúde na vivência da aposentadoria, buscando alternativas de prevenção, como buscar uma alimentação saudável?					
6. Em algum momento da sua vida profissional, você se preocupou com a sua saúde na vivência da aposentadoria, buscando alternativas de prevenção, como praticar atividade física regularmente?					
7. Você planejou ter uma nova carreira após o afastamento das atividades do banco pela aposentadoria?					
8. Você planejou desenvolver outras possibilidades de trabalho remunerado na aposentadoria?					
9. Você planejou desenvolver algum trabalho voluntário na aposentadoria?					

Anexo D

**QUESTIONÁRIO MEDICAL OUTCOMES STUDY SOCIAL SUPPORT SURVEY
(MOS-SSS-P) – (AS)**

As seguintes questões fazem referência ao apoio ou ajuda da que dispõe.

1. Aproximadamente, quantos amigos íntimos ou familiares próximos têm? (Pessoas com as que está à vontade e pode falar de tudo o que quiser).

Escreva o número de amigos íntimos e familiares próximos:

A gente procura outras pessoas para ter companhia, assistência ou outro tipo de ajuda.

Com que frequência dispõe de cada um dos seguintes tipos de apoio quando precisa?

Assinale com um círculo, um dos números de cada fila.

		Nunca	Rara-mente	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
2	Alguém que o ajude, se tiver que estar de cama.	1	2	3	4	5
3	Alguém com quem falar quando precise.	1	2	3	4	5
4	Alguém que lhe dê conselhos se tiver problemas.	1	2	3	4	5
5	Alguém que o leve ao médico quando precise.	1	2	3	4	5
6	Alguém que lhe dê sinais de carinho, amor ou afetos.	1	2	3	4	5
7	Alguém com quem passar um bom bocado.	1	2	3	4	5
8	Alguém que lhe dê uma informação e o ajude a entender uma informação.	1	2	3	4	5
9	Alguém em quem confiar ou com quem falar de si próprio e das suas preocupações.	1	2	3	4	5
10	Alguém que lhe de um abraço.	1	2	3	4	5
11	Alguém com que possa relaxar.	1	2	3	4	5
12	Alguém para preparar as suas refeições se não as pode fazer.	1	2	3	4	5
13	Alguém cujo conselho deseje.	1	2	3	4	5
14	Alguém com quem fazer coisas que ajudem a esquecer os seus problemas.	1	2	3	4	5
15	Alguém que o ajude nas tarefas diárias se ficar doente.	1	2	3	4	5
16	Alguém com quem falar sobre seus medos e problemas mais íntimos.	1	2	3	4	5
17	Alguém que lhe dê conselhos para ajudar a resolver os seus problemas pessoais.	1	2	3	4	5
18	Alguém para se divertir.	1	2	3	4	5
19	Alguém que compreenda seus problemas.	1	2	3	4	5
20	Alguém quem amar e lhe faça sentir-se querido.	1	2	3	4	5

Anexo E

ESCALA DE FATORES CHAVES PARA O PLANEJAMENTO DA APOSENTADORIA KEY FACTORS ON RETIREMENT PLANNING – KFRP (FC)

Avalie a importância dos seguintes fatores no planejamento da aposentadoria.
(Por favor, marque o número que representa o grau de importância de cada fator).

1	2	3	4
Nenhuma Importância	Pouca Importância	Importante	Muito Importante

1. Relacionamento com a(o) parceira (o)	1	2	3	4
2. Relacionamento com os filhos/pais	1	2	3	4
3. Lazer e atividades culturais	1	2	3	4
4. Trabalho voluntário/comunitário	1	2	3	4
5. Relacionamento social (amigos/colegas)	1	2	3	4
6. Investimentos financeiros	1	2	3	4
7. Novas oportunidades de negócios	1	2	3	4
8. Segunda carreira	1	2	3	4
9. Desenvolvimento intelectual	1	2	3	4
10. Apoio psicológico	1	2	3	4
11. Promoção de saúde	1	2	3	4
12. Organização de uma associação	1	2	3	4
13. Conhecimento em internet	1	2	3	4
14. Desenvolvimento de criatividade	1	2	3	4
15. Alimentação saudável	1	2	3	4

Anexo F

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
 Unidade Acadêmica de Pesquisa e Pós-Graduação
 Comitê de Ética em Pesquisa

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Eu me chamo Marla Pereira Martins, sou mestranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica da UNISINOS – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, sob a orientação da Prof.^a Dr^a Janine Kieling Monteiro. Estou realizando uma pesquisa intitulada: BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE BANCÁRIOS APOSENTADOS: A RELAÇÃO COM A REDE DE APOIO E O PLANEJAMENTO PARA A APOSENTADORIA.

O presente estudo tem como finalidade conhecer como está o bem-estar psicológico de bancários aposentados e a relação desses índices com a existência e as características da rede de apoio social, o sexo e as ações de preparação para a aposentadoria. Espera-se que os resultados desta pesquisa auxiliem na compreensão das questões relacionadas ao bem-estar psicológico desta categoria na vivência da aposentadoria, auxiliando em trabalhos direcionados à promoção do bem-estar e à melhor preparação das pessoas para a vivência desta fase de vida.

Para participar desta pesquisa, você deverá responder a um questionário auto aplicado, disponibilizado exclusivamente pela internet, com itens que perguntam sobre sua opinião sobre vários aspectos relacionados a sua saúde, a sua relação com os outros, formas de planejamento para a aposentadoria e fatores-chaves que considera importante para uma boa vivência na aposentadoria.

Certifico que a sua participação nesta pesquisa não implica em quaisquer tipos de riscos e prejuízos e sua identidade será mantida em sigilo. Ressalto que sua participação é voluntária, portanto caso queira desistir ou interromper a sua participação, você terá total liberdade, sem a necessidade de qualquer explicação ou prejuízo. As informações coletadas serão confidenciais, utilizadas somente para fins de estudo e os questionários respondidos serão arquivados de forma anônima, com senha de acesso, em um computador do Programa de Pós-Graduação da Unisinos.

As páginas *Web*, contendo o TCLE e os instrumentos, bem como banco de dados contendo as informações coletadas via internet serão armazenados em servidor pago (privado), em diretório protegido por senha, com registro de domínio e endereço eletrônico próprio, com o objetivo de garantir a privacidade e segurança das informações. Como os instrumentos não serão nominados, não há possibilidade de fazer nenhuma devolução de resultados individuais. No entanto, a pesquisa será publicada posteriormente em periódicos científicos de livre acesso.

Caso você tenha dúvidas, queira maiores informações sobre este estudo ou deseje receber uma cópia deste TCLE e tenha interesse em receber uma devolução global dos resultados da pesquisa, poderá entrar em contato com a mestranda Marla Pereira Martins pelo email: marlapmartins12@gmail.com, ou com a Professora Dr^a Janine Kieling Monteiro pelo email: janinekm@unisinos.br, e pelo telefone: (51) 3591 1122 - ramal: 2228.

Aceito participar, de forma voluntária, da pesquisa intitulada Bem-estar psicológico de bancários aposentados: a relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria. Concordo com tudo que foi anteriormente citado e livremente dou meu consentimento ao enviar este formulário preenchido.

Escolha uma das seguintes respostas: () sim () não

CEP - UNISINOS
 VERSÃO APROVADA

Em: 20/01/10

Av. Unisinos, 950 Caixa Postal 275 CEP 93022-000 São Leopoldo Rio Grande do Sul Brasil
 Fone: (51) 3591-1198 ou ramal 2198 Fax: (51) 3590-8118 http://www.unisinos.br

Anexo G

APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - UNISINOS

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
Unidade de Pesquisa e Pós-Graduação (UAP&PG)
Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

Versão março/2008

UNIDADE DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA
RESOLUÇÃO 038/2014

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS analisou o projeto:

Projeto: Nº CEP 14/045 **Versão do Projeto:** 20/05/2014 **Versão do TCLE:** 20/05/2014

Coordenadora:

Mestranda Marla Pereira Martins (PPG em Psicologia)

Título: Bem-estar psicológico de bancários aposentados: a relação com a rede de apoio e o planejamento para a aposentadoria.

Parecer: O projeto foi APROVADO, por estar adequado ética e metodologicamente, conforme os preceitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

A pesquisadora deverá encaminhar relatório anual sobre o andamento do projeto, conforme o previsto na Resolução CNS 466/12, item XI.2, letra d. Somente poderão ser utilizados os Termos de Consentimento onde conste a aprovação do CEP/UNISINOS.

São Leopoldo, 20 de maio de 2014.


Prof. Dr. José Roque Junges
Coordenador do CEP/UNISINOS