

**UNISINOS – UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA**

**PERCEPÇÕES DE APOSENTADOS DA SERRA GAÚCHA EM RELAÇÃO À  
DESVINCULAÇÃO TOTAL DO TRABALHO**

**ELIANA ANDRADE LIMA PANOZZO**

**SÃO LEOPOLDO**

**2012**

**ELIANA ANDRADE LIMA PANOZZO**

**PERCEPÇÕES DE APOSENTADOS DA SERRA GAÚCHA EM RELAÇÃO À  
DESVINCULAÇÃO TOTAL DO TRABALHO**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós - Graduação em Psicologia, com concentração na área de Psicologia Clínica, da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, sob Orientação da Dra. Janine Kieling Monteiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

**SÃO LEOPOLDO**

**2012**

P195p

Panozzo, Eliana Andrade Lima.

Percepções de aposentados da serra gaúcha em relação à desvinculação total do trabalho / Eliana Andrade Lima Panozzo. – 2012.

66 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, 2012.

"Orientação da Dra. Janine Kieling Monteiro."

1. Aposentadoria. 2. Trabalho. 3. Aposentados – Rio Grande do Sul. 4. Saúde mental. I. Título.

CDU 159.9

Faço de mim  
Casa de sentimentos bons  
Onde a má fé não faz morada  
E a maldade não se cria

Me cerco de boas intenções  
E amigos de nobres corações  
Que sopram e abrem portões  
Com chave que não se copia

Observo a mim mesmo em silêncio  
Porque é nele onde mais e melhor se diz  
Me ensino a ser mais tolerante, não julgar ninguém  
E com isso ser mais feliz

Sendo aquele que sempre traz amor  
Sendo aquele que sempre traz sorrisos  
E permanecendo tranquilo aonde for  
Paciente, confiante, intuitivo

Faço de mim  
Parte do segredo do universo  
Junto a todas as outras coisas as quais  
Admiro e converso

Preencho meu peito com luz  
Alimento o corpo e a alma  
Percebo que no não - possuir  
Se encontram a paz e a calma

E sigo por aí viajante  
Habitante de um lar sem muros  
O passado eu deixei nesse instante  
E com ele meus planos futuros  
Pra seguir

Forfun

## **DEDICATÓRIA**

**Aos meus pais, Alberto e Marina, que  
usufruem da aposentadoria com sabedoria.**

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, pela vida, saúde e oportunidade de trilhar este caminho.

Ao Paulo, meu marido, pelo amor, incentivo e suporte para que eu pudesse concluir este sonho.

Aos meus filhos Eduardo e Roberta, por compreenderem minha ausência ao longo deste projeto.

A Fabiola, minha irmã de coração, pela continência, apoio e sacrifícios que enfrentou para que eu concluísse essa caminhada.

À minha cara orientadora Janine, pela paciência, incentivo, orientação e acolhida.

Aos professores do Programa de Mestrado em Psicologia, por despertarem o gosto pela pesquisa e apontarem a importância do conhecimento para a transformação deste mundo.

Aos meus colegas, pelas trocas, em especial à Jeovana, Alessandra, Carla e Rosane com as quais dividi minhas ansiedades e alegrias, pela troca de informações e pelos trabalhos realizados.

Aos meus queridos aposentados que, com prontidão, me acolheram, tornando possível esta pesquisa.

Muito obrigada a todos os que jamais me deixaram sucumbir na busca desta aspiração.

## SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS .....	8
Resumo.....	9
Abstract .....	10
Apresentação .....	11
 <b>Seção 1 - Aposentadoria e Saúde</b>	
<b>1. Resumo.....</b>	<b>12</b>
<b>2. Abstract.....</b>	<b>13</b>
<b>3. Introdução.....</b>	<b>14</b>
<b>4. Método.....</b>	<b>15</b>
<b>5. Resultados .....</b>	<b>17</b>
<b>6. Considerações Finais.....</b>	<b>25</b>
<b>7. Referências bibliográficas.....</b>	<b>27</b>
 <b>Seção 2 - A vida após o trabalho</b>	
<b>1. Resumo .....</b>	<b>33</b>
<b>2. Abstract.....</b>	<b>34</b>
<b>3. Introdução.....</b>	<b>35</b>
<b>4. Método .....</b>	<b>40</b>
4.1. <i>Instrumentos</i> .....	40
4.2. <i>Participantes</i> .....	40
4.3. <i>Procedimento de pesquisa e análise dos dados</i> .....	42
<b>5. Resultados e Discussão.....</b>	<b>42</b>
<b>6. Considerações finais.....</b>	<b>55</b>
<b>7. Referências bibliográficas .....</b>	<b>58</b>
 <b>Seção 3 - Considerações Finais.....</b>	
<b>63</b>	
Anexo A – Roteiro para entrevista semidirigida.....	65
Anexo B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido .....	66

## LISTA DE TABELAS

### Seção 1 – Aposentadoria e saúde mental

Tabela 1 – Classificação dos estudos.....	17
Tabela 2 – Estudos sobre qualidade de vida e satisfação com aposentadoria.....	18
Tabela 3 – Estudos sobre preparação para aposentadoria.....	20
Tabela 4 – Estudos sobre as expectativas e perspectivas frente à aposentadoria.....	21
Tabela 5 – Estudos sobre envelhecimento.....	22
Tabela 6 – Estudos sobre aposentadoria e saúde.....	24

### Seção 2 – As implicações da desvinculação do trabalho

Tabela 7 – Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa.....	41
Tabela 8 – Categorias e subcategorias.....	43

## RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo explorar as percepções de aposentados da serra gaúcha em relação à aposentadoria, organizando-se em dois estudos. O primeiro, que compõe a seção I, trata-se de uma revisão sistemática da literatura, no período de 2006 a 2011, sobre aposentadoria e saúde mental. Os resultados indicaram que, entre os métodos de pesquisa utilizados, predominaram os estudos quantitativos e, ao comparar os resultados por temáticas, observou-se que a mais estudada na literatura internacional foi consequências da aposentadoria na saúde, seguida da preparação para aposentadoria e qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria como terceira temática. Outro aspecto que chama atenção é o número reduzido de estudos encontrados na categoria envelhecimento, o que aponta uma lacuna na literatura nacional e internacional. Já a seção II é composta por uma pesquisa qualitativa descritiva exploratória, em que participaram 12 aposentados desvinculados do trabalho no período entre 12 e 24 meses. Os dados foram coletados por meio de entrevista semiestruturada e tratados através de análise descritiva e de conteúdo. Dentre os resultados obtidos, destaca-se que os aposentados percebem na aposentadoria aspectos positivos e negativos. A maioria do grupo percebeu a aposentadoria como positiva e buscou alternativas para ocupar o tempo que antes era destinado às atividades profissionais. Em contrapartida, os que consideraram a aposentadoria como negativa, atribuíram ao trabalho uma importância central em suas vidas, manifestando maior sofrimento após a desvinculação das atividades profissionais. Os dados também denotam que, apesar dos ganhos em qualidade de vida e da melhoria no estado geral de saúde, com a aposentadoria, houve a perda do convívio diário com os colegas, ocorrendo assim uma redução do círculo social do aposentado. Espera-se que novos estudos sejam realizados para ampliar e expandir o conhecimento desta importante fase do ciclo vital.

**Palavras-chave:** aposentadoria; saúde mental; trabalho; desvinculação.

## ABSTRACT

This research aimed to explore the perceptions of retirees in the Serra Gaúcha, regarding retirement and it was organized in two studies. The first one which constitutes Section I, relates to a systematic review of the literature about retirement and mental health, comprised between 2006 and 2011. The results indicated that, among the research methods used, quantitative studies prevailed and by comparing the results by thematic it was perceived that the most studied thematic in the international literature was “consequences of retirement over health” followed by “preparing to retirement” and “life quality and satisfaction with retirement” as the third. Another aspect that stands out is the restricted number of studies found in the aging category, which indicates a gap in the national and international literature. On the other hand, Section II is constituted of an exploratory descriptive qualitative research in which 12 retirees, unbound from their jobs within a period from 12 to 24 months, participated. The data were collected by means of semi-structured interview and treated through descriptive and content analyses. Among the results achieved stands out the perception of positive and negative aspects in retirement by the retirees. Most of the group perceived retirement as positive and sought alternatives to fill the time once intended for professional activities. On the other hand, the ones who considered retirement negative attributed to work a central importance in their lives, expressing bigger suffering after unbinding from the professional activities. The data also showed that despite gains in life quality and improvements in the general health state with retirement, there was loss of daily intimacy with colleagues and hence a reduction in the retiree’s social circle. It is expected that new studies should be performed to enlarge and expand the knowledge regarding this important phase of vital cycle.

**Keywords:** retirement; mental health; work; untying of work.

## APRESENTAÇÃO

A presente dissertação aborda o tema da aposentadoria. Foi desenvolvida junto ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS). Está constituída por duas partes. A Seção I é composta por um artigo teórico, que expõe uma revisão bibliográfica sobre a temática aposentadoria e saúde mental, englobando os últimos cinco anos, em âmbito nacional e internacional. A Seção II é constituída pelo artigo empírico “*Aposentadoria: a vida depois do trabalho*”, que discorre sobre os resultados obtidos em um estudo qualitativo, o qual objetivou conhecer e explorar as percepções de aposentados da região da serra gaúcha em relação à aposentadoria, bem como seus significados e suas implicações à saúde. Por fim, são apresentadas as considerações finais da dissertação, as referências bibliográficas consultadas e os instrumentos de pesquisa.

As reflexões que deram origem a este estudo estão relacionadas à atividade profissional desenvolvida pela pesquisadora, ao acompanhar, por um período de seis meses, diversos gestores que, desligados das organizações após um longo período de dedicação ao trabalho, manifestaram certo sofrimento por não terem a perspectiva imediata de vinculação profissional. Entretanto, ainda não se encontravam na fase da aposentadoria. Este aspecto, associado ao fato de que o aumento da expectativa de vida provoca mudanças demográficas, ampliando o tempo que a população permanece na condição de aposentada, fundamentou o interesse pelo estudo, tornando-se relevante estudar o processo de desvinculação pela aposentadoria no contexto contemporâneo.

No Brasil, o Ministério da Previdência Social é a instituição que reconhece o direito da aposentadoria aos seus segurados. A aposentadoria é considerada o momento em que o indivíduo se desvincula das atividades profissionais e passa a receber algum tipo de benefício. Ao pesquisar a aposentadoria encontraram-se diferentes abordagens do tema na literatura. Dentre os principais referenciais teóricos, destacam-se: a teoria da atividade (Doll, Gomes, Hollerweger, Pecoits & Almeida, 2007), a teoria do desengajamento (Bassuk, Glass & Berkman, 1999), a teoria do papel (Whitbourne, 2008), a teoria da continuidade (Atchley, 1988), a perspectiva baseada em recursos (Wang, 2007) e a abordagem *life - span e life - space* (Savickas, 2002). Entretanto, para a realização deste estudo, que propõe conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados, bem como as possíveis implicações da mesma à saúde, optou-se por não eleger uma teoria única para a discussão dos resultados, e sim estudar o fenômeno da aposentadoria em sua complexidade, utilizando, para a sua análise, diversas perspectivas teóricas.

## SEÇÃO I – Aposentadoria e saúde mental

### RESUMO

Com o incremento da expectativa de vida, observado no contexto mundial e brasileiro, é esperado um número cada vez maior de aposentadorias e o aumento do tempo que a população permanece na condição de aposentada. Em contrapartida, a sociedade contemporânea valoriza os vínculos com o sistema de produção, designando ao trabalho um lugar central. Portanto, a relação da desvinculação das atividades profissionais com a saúde mental torna-se um tema de estudo relevante. Esta investigação objetivou realizar uma revisão bibliográfica sobre o tema aposentadoria e saúde mental, no período de 2006 a 2011, a partir de artigos e trabalhos acadêmicos publicados nas principais bases de dados nacionais e internacionais. Um total de 1797 publicações foi encontrado. Após um refinamento destas, com base nos critérios de inclusão e exclusão 27 foram analisadas de acordo com o tipo de estudo e o tema abordado. Os achados foram agrupados nas seguintes categorias: 1) Qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria; 2) Preparação para aposentadoria; 3) Expectativas e perspectivas frente à aposentadoria; 4) Envelhecimento e 5) Consequências da aposentadoria na saúde. Houve um predomínio de estudos quantitativos e a temática consequências da aposentadoria na saúde foi a mais estudada na literatura internacional, proporcionando maior compreensão desta relação. Já a categoria envelhecimento e aposentadoria foi a menos explorada pela literatura. A partir disso, destaca-se a importância de estimular novas pesquisas na busca do entendimento dessa temática por parte dos profissionais e pesquisadores da área.

**Palavras chave:** trabalho, aposentadoria, saúde mental.

## SECTION I – Retirement and mental health

### ABSTRACT

Since life expectation observed in the global and Brazilian context has increased, it is expected an increasing number of retirements and also time increase for the population that remains in a retirement condition. On the other hand, the contemporary society appreciates the bounds with the production system, assigning a central position to labor. Therefore the relation between unbinding of professional activities and mental health becomes a relevant study subject. This investigation aimed to perform a bibliographic review on the subject retirement and mental health, comprised between 2006 and 2011, from articles and academic works published in the main national and international databases. A number of 1797 publications were found. After a filtering process based on inclusion and exclusion criteria, 27 were analyzed according to the type of study and the topic addressed. The findings were grouped into the following categories: 1) Life quality and satisfaction with retirement; 2) Preparing to retirement; 3) Expectations and perspectives towards retirement; 4) Aging; and 5) Consequences of retirement over health. Quantitative studies prevailed and the thematic “consequences of retirement over health” was the most studied in the international literature providing a greater understanding of this relation. On the other hand, the category “aging and retirement” was the less explored by the literature. From this, we highlight the importance of stimulating new researches in the quest for comprehension of this thematic by professionals and researchers in the field.

**Keywords:** work, retirement, mental health.

## INTRODUÇÃO

O prolongamento da expectativa de vida e o envelhecimento da população são temas que vêm ganhando, em nível mundial, uma amplitude significativa. Países da Europa demandam estudos e investimentos importantes nestes temas, considerando que o aumento da longevidade da população tem como reflexo imediato uma elevação no número de pessoas aposentadas. Segundo dados do IBGE (2009), o Brasil apresenta expectativas de que, no período de 2000 a 2020, o grupo etário de 60 anos ou mais passará de 13,9 para 28,3 milhões, elevando-se em 2050 para 64 milhões. De acordo com as projeções, o número de idosos já supera o número de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões e a previsão é de que essa diferença se distancie, em 2050, para 35,8 milhões. As formas das pirâmides etárias futuras da população serão de diminuição excessiva de contingentes na sua base, ocorrendo um estreitamento, e de aumento na participação das idades posteriores. Ainda na projeção do IBGE, o país continuará galgando anos na vida média de sua população, alcançando, em 2050, o patamar de 81,3 anos de expectativa de existência. Nesse sentido, ao mesmo tempo em que aumenta a expectativa de vida, mais aposentadorias são concedidas. Em 2010, o número de aposentadorias ultrapassou 15 milhões em todo o país, indicando mais de meio milhão de aposentados em relação ao ano de 2009. Percebe-se, dessa forma, um prolongamento em torno de 20 anos do tempo em que o indivíduo permanece na condição de aposentado, representando um período expressivo de sua vida.

A aposentadoria é um momento aguardado por muitos trabalhadores ao longo de suas trajetórias profissionais, é a hora de obter o retorno do investimento e da dedicação de muitos anos de trabalho. Zanelli, Silva e Soares (2010) referem que a mesma sugere a passagem de um ciclo, no qual há vinculação com o trabalho, para outro, orientado pela desocupação, ócio e lazer. Entretanto, proporciona ao indivíduo a possibilidade real de um mundo de não trabalho, que pode ser percebido de duas formas: uma negativa e outra positiva. Na forma negativa, muitas pessoas podem sentir esse momento de maneira dolorosa, permeado de sentimentos de insegurança e dúvidas em relação ao vazio provocado pela falta da atividade, do trabalho, bem como pela perda dos vínculos oriundos deste ambiente laboral. De um lado, o rompimento do ciclo da produtividade com o trabalho, a tomada de consciência de não pertencer mais àquele grupo profissional e a associação dessa fase ao envelhecimento caracterizam aspectos ambíguos nessa transição da aposentadoria. Por outro lado, de forma positiva, se apresentam o direito de descansar, de usufruir o tempo livre, de escolher o quê, onde e de que forma realizar suas atividades com a família e os amigos. Descobrir novos

interesses, imprimir outro ritmo na maneira de viver, primando pela qualidade de vida, sem os compromissos, as regras e as rotinas tão peculiares ao trabalho, são escolhas possíveis a partir de então.

Ao longo da carreira profissional, o lugar que o trabalho ocupa na hierarquia dos valores pessoais será o responsável pela definição da intensidade dos sentimentos relacionados à aposentadoria que o indivíduo irá vivenciar, seja de forma positiva ou de forma negativa. Frente a isso, considerando a relevância do tema aposentadoria e saúde mental, este artigo procurou realizar uma revisão teórica sobre esta temática, através de um levantamento e da análise das publicações que contemplam o período de 2006 a 2011.

### *Método*

Inicialmente, foi realizada a escolha de bases de dados científicos nacionais e internacionais no campo da pesquisa. Dessa forma, as bases de dados investigadas foram: LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Eletronic Library Online), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Web of Science, Web of Knowledge - ISI e Academic Search Premier. Estas bases foram eleitas por serem consideradas as mais abrangentes entre as disponíveis e também por agregarem fontes consistentes de dados científicos. Em relação ao período de postagem, foi considerado o intervalo de 2006 a 2011.

Os descritores utilizados na pesquisa foram: *aposentadoria e saúde mental*, em português, *retirement and mental health*, em inglês e *jubilación y la salud mental*, em espanhol. No levantamento inicial, foram encontradas 1797 publicações, sendo que, em sua grande maioria, não apresentavam uma relação com os termos pesquisados e, desse modo, não contemplaram o foco desta pesquisa. Dentre estas, encontramos artigos que relacionavam o tema da aposentadoria e saúde mental com o envelhecimento e cuidados, os quais não tinham a aposentadoria como foco principal, como nas pesquisas de Celich, Creutzberg, Goldim e Gomes (2010), intitulada “*Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade*” e de Dow e Meyer (2010), intitulada “*Caring and retirement: crossroads and consequences*”. Além destes, encontraram-se estudos que associavam os descritores citados à saúde e desemprego, como nos estudos de Hintikka et al (2009) “*Unemployment and ill health: a connection through inflammation?*” e Mandal, Ayyagari e Gallo (2011) “*Job loss and depression: the role of subjective expectations*”. Outro critério de exclusão dos artigos pesquisados foi eliminar os que estavam vinculados à temática da medicina como, por exemplo, na pesquisa de Henkens, Solinge e

Gallo (2007), “*Effects of retirement voluntariness on changes in smoking, drinking and physical activity among Dutch older workers*”. E, por último, foram descartados os estudos relacionados à economia, como nos achados de Gómez, Duque e González (2010), “*La pensión de vejez por deficiencia en la legislación colombiana: restricciones de acceso desde su instrumento evaluador*”.

Percebeu-se, então, a necessidade de selecionar o material através da análise dos títulos e, em alguns casos, dos resumos. Após a leitura dos títulos, foi realizada uma seleção daqueles que, num primeiro momento, pareciam ter relação próxima com o assunto pesquisado. Os artigos que continham a expressão completa no título foram selecionados. Nos casos de dúvida foi realizada a leitura dos resumos e, por consequência, a eliminação daqueles que não atendiam ao objetivo deste estudo, como a publicação de Korkeila et al (2011), “*Early retirement from work among employees with a diagnosis of personality disorder compared to anxiety and depressive disorders*”, em que os pesquisadores estudaram os indivíduos que se aposentaram antecipadamente por problemas de saúde mental, descartado por tratar de aposentadoria antecipada. A partir disso, consideraram-se somente os artigos que permitiram o acesso aos textos completos. A busca pela localização do texto completo ocorria primeiramente no próprio periódico onde fora publicado. Se não se obtivesse êxito, o título era também lançado no Google Acadêmico, considerando a hipótese de que as referências pudessem estar disponíveis em outras fontes. Os artigos que se repetiam em mais de uma base de dados foram reconhecidos somente na primeira aparição do levantamento.

Para localizar os dados de teses e dissertações, foi realizada uma pesquisa no banco de teses da Capes (<http://servicos.capes.gov.br/capesdw/teses.do>) contemplando o tema *aposentadoria e saúde mental*, para as bases nacionais e *retirement and mental health*, para as bases internacionais. Os anos consultados individualmente foram 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 e 2011. No caso da pesquisa nacional, foram localizadas seis dissertações de mestrado e três teses de doutorado. Foram selecionadas apenas as dissertações de Buonsanti (2007), “*Vivências subjetivas de professores da UFPB no processo de aposentadoria e na utilização do tempo livre*”, e de Amoroso (2008), “*Motivações e expectativas de docentes face a aposentadoria*”. Os demais estudos contemplavam os temas relacionados à saúde coletiva e gerontologia. Como exemplos, citam-se o estudo de Teixeira (2009), que tinha por objetivo avaliar a qualidade de vida de ex-trabalhadores de uma fundição de chumbo, e o estudo de Brito (2010), que visava verificar a associação entre o apoio social de idosos com alterações cognitivas e os diferentes contextos de vulnerabilidade social.

Para a pesquisa internacional de teses e dissertações, novamente foi utilizado o banco de dados disponível do portal da Capes, através do site: <http://www.cybertesis.net> resultando em 21 estudos nos últimos cinco anos. Entretanto, todos os estudos foram desconsiderados por não apresentarem relação com o tema desta pesquisa. Nos sites <http://tel.archives-ouvertes.fr/index.php> e <http://www.phddata.org/search.php>, nenhuma pesquisa foi localizada.

Para esta revisão, foram incluídos os artigos e dissertações publicados na língua portuguesa, inglesa e espanhola. No início da pesquisa, foram encontrados 1797 estudos, porém, após a análise mais detalhada dos artigos e dissertações, foram consideradas, para o presente artigo, 27 publicações que apresentavam relação com o tema desta pesquisa, aposentadoria e saúde mental, sendo 13 nacionais e 14 internacionais.

### *Resultados*

Para a apresentação e discussão dos resultados foram separados os achados nacionais e internacionais e classificados em teóricos, empíricos e relatos de experiência profissional. Os estudos foram considerados teóricos quando se tratavam de revisões de literatura ou pesquisas bibliográficas, relatos de experiência profissional quando descreviam uma proposta de intervenção, individual ou coletiva, e empíricos quando apresentavam uma pesquisa de natureza qualitativa, quantitativa ou mista. Observou-se, conforme a Tabela 1 que o método quantitativo predominou nas pesquisas internacionais, totalizando 11 artigos, o que equivale a 78,57%, e os estudos qualitativos foi maioria entre os estudos nacionais, totalizando seis publicações entre dissertações e artigos, o que equivale a 46,15%. Verificou-se também que foram identificados dois artigos de reflexão teórica e um de relato de experiência, dentre os estudos nacionais.

TABELA 1

Classificação dos estudos

<b>Tipos de Estudo</b>	<b>Nacionais</b>	<b>Internacionais</b>
Quantitativo	4	11
Qualitativo	6	0
Misto	0	1
Reflexão Teórica	2	2
Relato de Experiência	1	0
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

Posteriormente, para uma análise mais aprofundada, todos os estudos selecionados foram categorizados conforme as temáticas abordadas. Esta nova organização resultou na seguinte classificação: 1) Qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria; 2) Preparação para aposentadoria; 3) Expectativas e perspectivas frente à aposentadoria; 4) Envelhecimento e 5) Consequências da aposentadoria na saúde. A seguir serão descritos os dados referentes a cada uma das categorias de análise.

#### 1) Qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria

Nesta categoria, constam cinco estudos, sendo três nacionais e dois internacionais (Tabela 2), que tiveram como objetivos analisar os aspectos que podem interferir na qualidade de vida e bem estar dos aposentados, bem como a satisfação com a aposentadoria. Pimenta et al. (2008), ao avaliarem os aspectos que poderiam interferir na qualidade de vida de 87 sujeitos, destacaram que os aposentados que praticavam atividade física regular ou que tinham alguma atividade de trabalho, no momento da pesquisa, apresentaram melhores índices de qualidade de vida. Assim como outros estudos apontaram uma tendência ao aumento do bem estar após a aposentadoria, em função de maior disponibilidade de tempo para os relacionamentos familiares e sociais, bem como maior investimento em atividades físicas e de lazer (Oliveira, Torres & Albuquerque, 2009; Vailant, Dirago & Mukamal, 2006). A satisfação na vida após a aposentadoria depende dos significados que os indivíduos atribuem a ela, dos recursos internos e das circunstâncias externas, conclusões dos estudos de Alvarenga, Kiyon, Bitencourt & Wanderley (2009) e de Pinquart e Schindler (2007).

TABELA 2

Estudos sobre qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria

<b>Nº</b>	<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Fonte</b>
1.	Vailant, DiRago e Mukamal	Natural history of male psychological health, XV: Retirement satisfaction	2006	American Journal of Psychiatry
2.	Pinquart e Schindler	Changes of life satisfaction in the transition to retirement: a latent class approach	2007	Psychology and Aging

- |    |  |   |      |   |
|----|--|---|------|---|
| 3. | Pimenta, Simil,<br>Torres, Amaral,<br>Rezende, Coelho e<br>Rezende | Avaliação da qualidade de vida<br>de aposentados através do<br>questionário SF-36 | 2008 | Revista da<br>Associação Médica<br>Brasileira |
| 4. | Alvarenga, Kiyam,<br>Bitencourt e<br>Wanderley                     | Repercussões da aposentadoria<br>na qualidade de vida do idoso                    | 2009 | Revista Escola de<br>Enfermagem da<br>USP     |
| 5. | Oliveira, Torres e<br>Albuquerque                                  | Análise do bem estar<br>psicossocial de aposentados de<br>Goiânia                 | 2009 | Psicologia Estudos                            |
- 

## 2) Preparação para aposentadoria

Esta categoria, conforme a tabela 3 abrange seis artigos nacionais que refletem sobre a importância do planejamento e da implantação, por parte das organizações, de programas de preparação para a aposentadoria. Estes programas teriam como objetivos fornecer recursos para seus funcionários para um melhor enfrentamento dessa nova fase da vida (Oliveira & Farinelli, 2008; França & Carneiro, 2009). Além disso, os artigos que propõem uma reflexão sobre o papel da psicologia na orientação de carreira e na aposentadoria, ampliando as possibilidades de atuação profissional do psicólogo, incentivando a inserção deste profissional nas atividades de orientação de carreira, realizadas ao longo da vida laboral dos indivíduos (Costa & Soares, 2009; França & Soares, 2009; Soares, Costa, Rosa & Oliveira, 2007). A orientação profissional anterior à aposentadoria torna-se relevante ao proporcionar ao indivíduo: a possibilidade de construção de novas escolhas e novos projetos; o redimensionamento da visão vinculada à condição de aposentado e uma reflexão sobre a relação entre identidade e trabalho (Selig & Valore, 2010).

TABELA 3

Estudos sobre preparação para aposentadoria

Nº	Autores	Título	Ano	Fonte
1.	Soares, Costa, Rosa e Oliveira	Aposenta-ção	2007	Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento
2.	Oliveira e Farinelli	Empregados aposentáveis: construindo um projeto para a qualidade de vida	2008	Sociedade de Cardiologia de São Paulo
3.	Costa e Soares	Orientação Psicológica para a aposentadoria	2009	Revista Psicologia Organizacional e Trabalho
4.	França e Soares	Preparação para aposentadoria como parte da educação ao longo da vida	2009	Psicologia Ciência e Profissão
5.	França e Carneiro	Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ)	2009	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia
6.	Selig e Valore	Imagens da aposentadoria no discurso de pré aposentados: subsídios para a orientação profissional	2010	Cadernos de Psicologia Social do Trabalho

### 3) Expectativas e perspectivas frente à aposentadoria

Nesta categoria, conforme a tabela 4 estão incluídos três artigos e uma dissertação de mestrado que objetivaram investigar as expectativas frente à aposentadoria de indivíduos prestes a se aposentar. Na pesquisa de Crespo, Santos, Fernandes e Moar (2006), em que foram avaliados 253 funcionários da Universidad de Santiago de Compostela, os sentimentos frente à aposentadoria são de ilusão e de esperança, juntamente com a manifestação do interesse de seguir trabalhando após a aposentadoria, sendo que o maior temor apresentado é

limitar o poder aquisitivo. Já os participantes, do estudo de Cintra, Ribeiro e Andrade (2010), entendem a aposentadoria como uma maneira de complementar a renda, ampliar vínculos e vivenciar, de forma mais leve, o trabalho, após a aposentadoria. Sentimentos de insegurança ocasionados, em alguns momentos, pela instabilidade financeira e, em outros, pela perda do papel social foram evidenciados no estudo de Duarte e Silva (2009). Vivências de perdas e ganhos contemplam a vida dos sujeitos prestes a se aposentar e a dos sujeitos aposentados. Na pesquisa é destacada ainda a busca por maior liberdade e melhorias no convívio familiar e na qualidade de vida, mas, em contrapartida, esse processo pode vir a transformar a identidade de cada sujeito.

Na dissertação de mestrado de Amoroso (2008), a pesquisadora buscou identificar, entre os professores da rede pública e privada da educação básica e educação superior do Distrito Federal, quais eram as motivações para continuar na carreira após a aposentadoria, bem como os possíveis fatores que influenciam a não permanência na profissão e também identificar, para os que permanecessem na profissão, a importância da formação continuada. Os resultados evidenciaram que a grande maioria dos professores da educação superior e da rede privada de ensino deseja continuar trabalhando após a aposentadoria, motivada pela expectativa de manutenção da saúde física e mental e pela troca compensatória na relação professor/aluno. Além disso, estes participantes consideraram a profissão gratificante e com muitos desafios, estimulando dessa forma a continuidade do trabalho após a aposentadoria.

TABELA 4

Estudos que referem as expectativas e perspectivas frente à aposentadoria

<b>Nº</b>	<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Fonte</b>
1.	Crespo, Santos, Fernandes e Moar	Expectativas hacia la jubilación del personal de la Universidad de Santiago de Compostela	2006	Rincón Científico – Gerokomos
2.	Amoroso	Motivações e expectativas de docentes face à aposentadoria: Elementos para uma política de formação continuada.	2008	UCB, Pós Graduação em Educação
3.	Duarte e Silva	Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de	2009	Revista Brasileira de Orientação

		acompanhamento em momento de transição		Profissional
4.	Cintra, Ribeiro e Andrade	O cotidiano de aposentados que continuam trabalhando de maneira informal na indústria calçadista: percepções sobre a aposentadoria e o trabalho atual	2010	Cadernos de Psicologia Social do Trabalho

#### 4) Envelhecimento

Nesta categoria estão relatados os artigos que abordam o significado do processo de envelhecimento no mercado de trabalho e o sentido da velhice para os idosos, apresentados na tabela 5. No período avaliado foram encontrados apenas dois artigos nacionais.

A pesquisa qualitativa de Souza, Matias e Brêtas (2010) teve como objetivo conhecer o significado do envelhecimento no mercado de trabalho para idosos. Após a análise dos dados, os pesquisadores concluíram que nas sociedades capitalistas, onde o trabalho é supervalorizado, quando o mesmo deixa de existir, seja pela aposentadoria ou pelo desemprego, pode comprometer a qualidade do envelhecimento do indivíduo, principalmente se faltarem condições e habilidades para incorporar outras atividades e valores em suas vidas. Já, Fernandes e Garcia (2010) investigaram qual o sentido da velhice para homens e mulheres idosos. Apesar de que boa parte dos homens avaliados ainda se sente jovem, a desvalia social da aposentadoria faz com que muitos tem tendência a se considerar mais velhos. As mulheres expressam a velhice de forma ambígua, já que, apesar de entenderem a velhice como algo negativo, consideram que podem desfrutar os anos de vida que lhe restam de forma mais livre.

TABELA 5

Estudos sobre envelhecimento

Nº	Autores	Título	Ano	Fonte
1.	Souza, Matias e Brêtas	Reflexões sobre envelhecimento e trabalho	2010	Ciência Saúde Coletiva
2.	Fernandes e Garcia	O sentido da velhice para homens e mulheres idosos	2010	Saúde e Sociedade

## 5) Conseqüências da aposentadoria na saúde

Neste tópico, constam os 10 artigos que relacionaram o tema conseqüências da aposentadoria na saúde conforme a tabela 6. Em dois estudos (Butterworth, et al 2006a; Butterworth, et al 2006b), os pesquisadores concluíram que os homens que se aposentaram mais jovens apresentaram maior probabilidade de ter problemas de saúde mental em relação aos trabalhadores acima de 65 anos, e em outro estudo, encontraram os mesmos resultados com aposentados britânicos e australianos. Estes estudos concluem que a associação entre aposentadoria e saúde mental varia conforme a idade do sujeito. Na mesma direção, os dados de um estudo longitudinal realizado por Jokela, et al (2010) sugeriram que as associações entre aposentadoria e saúde dependeram de três fatores: da idade na ocasião da aposentadoria, da razão da aposentadoria e do tempo de aposentadoria. A análise dos dados apontou que o estado de saúde melhora depois da aposentadoria voluntária, embora, esta melhora pareça atenuar ao longo do tempo.

Ao comparar as mudanças pré e pós aposentadoria em relação à saúde, comportamentos saudáveis e bem estar ao longo de três anos Wells, Vaus, Kendig e Quine (2009) revelaram que houve um declínio da saúde no período da avaliação, que a relação conjugal melhorou com a aposentadoria e que os participantes mais velhos manifestaram menor felicidade no último ano de medição do estudo.

O estudo de Zhan, Wang, Liu e Scultz (2009) examinou a relação entre os empregos de passagem (atividade laboral que o indivíduo desenvolve após a aposentadoria, podendo ser consultoria, assessoria, etc.) com a saúde dos aposentados. A pesquisa revelou que os aposentados que estavam engajados em alguma atividade apresentaram menos limitações funcionais do que os que se aposentaram totalmente, principalmente se os empregos de passagem estivessem relacionados à sua carreira. Já, Mandal e Roe (2008), em seu estudo, compararam o efeito da perda involuntária do trabalho e da aposentadoria sobre a saúde mental de americanos mais velhos. Na investigação encontraram que a perda involuntária do trabalho piora a saúde mental, que o reemprego resgata o status de saúde mental anterior e que a aposentadoria melhora a saúde mental dos americanos mais velhos. Ao estudar as associações entre diferentes medidas de saúde e mercado de trabalho em dez países europeus, Alavinia e Burdorf (2008) sugeriram que políticas sociais que encorajam os empregos para pessoas mais velhas sejam incorporadas nesses países. Por outro lado, na Europa existe uma preocupação com questões relacionadas à saúde, ao estilo de vida e às doenças crônicas, o que tem contribuído para que os indivíduos em idade mais avançada fiquem fora do mercado de trabalho.

Investigar se o vínculo a algum tipo de trabalho, idade ou outros fatores de risco explicam a redução de episódio depressivo e ansiedade ao redor da idade da aposentadoria foi o objetivo do estudo de Villamil, Huppert e Melzer (2006). Os autores evidenciaram em seus achados que o estar vinculado a alguma atividade de trabalho era um fator significativo para os homens, diferentemente das mulheres, e que houve uma descontinuidade dos episódios depressivos, tanto para homens quanto para as mulheres, em idade de aposentadoria. No Brasil, um estudo quantitativo (Miranda, Carvalho, Fernandes, Silva & Sabino, 2009) buscou relacionar transtornos mentais e comportamentais de servidores da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, durante o período de 2000 a 2005. O mesmo identificou que 61% das aposentadorias por invalidez foram causadas por transtornos de humor, 19% por transtornos do pensamento e 4% por transtornos mentais orgânicos e de personalidade. Solinge (2007), em um estudo quantitativo longitudinal, identificou que a aposentadoria não prejudica e nem beneficia a saúde. O mesmo considerou que a saúde está diretamente relacionada às condições de vida que o indivíduo teve durante a sua vida ativa de trabalho.

TABELA 6

Estudos sobre conseqüências da aposentadoria na saúde

<b>Nº</b>	<b>Autores</b>	<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Fonte</b>
1.	Villamil, Huppert e Melzer	Low prevalence of depression and anxiety is linked to statutory retirement ages rather than personal work exit: a national survey	2006	Psychological Medicine
2.	Gill, Butterworth, Rodgers, Anstey, Villamil e Melzer	Mental health and timing of men's retirement	2006	Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology
3.	Butterworth, Gill, Rodgers, Anstey, Villamil, e Melzer	Retirement and mental health: analysis of Australian national survey of mental health and well-being	2006	Social Science & Medicine

4.	Solinge	Health change in retirement	2007	Research on Aging
5.	Alavinia e Burdorf	Unemployment and retirement and ill-health: a cross-sectional analysis across European countries	2008	International Archives of Occupational and Environmental Health
6.	Mandal e Roe	Job loss, retirement and mental health of older Americans	2008	The Journal of Mental Health Policy and Economics
7.	Wells, Vaus, Kendig e Quine	Health and wellbeing through work and retirement transitions in mature age: understanding pré-post and retrospective measures of change	2009	International Journal of Aging and Human Development
8.	Miranda, Carvalho, Fernandes, Silva e Sabino.	Saúde mental, trabalho e aposentadoria: focalizando a alienação mental	2009	Revista Brasileira de Enfermagem
9.	Zhan, Wang, Liu e Scultz	Bridge employment and retirees health: a longitudinal investigation	2009	Journal of occupational health psychology
10.	Jokela, Ferrie, Gimeno, Chandola, Shipley, Head, Vahtera, Westerlund, Marmot e Kivimaki	From midlife to early old age Health trajectories associated with retirement	2010	Epidemiology

---

### *Considerações Finais*

Este artigo objetivou realizar uma revisão da literatura no âmbito nacional e internacional sobre a aposentadoria e saúde mental, nos últimos cinco anos. Entre os métodos de pesquisa utilizados, predominaram os estudos quantitativos. Ao comparar os resultados por

temáticas, observou-se que a mais estudada na literatura internacional relacionou-se às consequências da aposentadoria na saúde. Este fato proporcionou maior compreensão do processo de transição, do antes e do depois da aposentadoria e da interferência desta fase na saúde dos protagonistas, no momento de vida em que a desvinculação do trabalho está prestes a acontecer ou que já se efetivou. A segunda temática mais estudada foi a preparação para aposentadoria, estas pesquisas dão mostra do quão importante pode ser um programa de educação para a aposentadoria, o qual pode oportunizar, nessa nova fase, a possibilidade de construção de um novo projeto de vida. Além disso, destacam o papel do psicólogo como facilitador desse processo, através da orientação profissional na qual podem ser trabalhados, de forma mais abrangente e com qualidade, os aspectos que estão no entorno da aposentadoria.

A terceira temática mais estudada foi a qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria. Estes estudos apontaram uma melhor qualidade de vida após a aposentadoria associada à satisfação com essa condição. Em função do tempo disponível pela não existência do trabalho, a aposentadoria pode permitir a prática de exercícios físicos regulares e a ampliação do espaço destinado ao prazer, possibilitando ao sujeito primar pelas relações interpessoais e pelo bem estar.

Na categoria expectativas e perspectivas frente à aposentadoria percebe-se que os estudos realizados auxiliam na identificação dos anseios e temores dos sujeitos diante da desvinculação do trabalho, estejam eles prestes a se aposentar ou aposentados. É importante também conhecer as expectativas e perspectivas da aposentadoria para o desenvolvimento de programas de prevenção ou programas de intervenção, visando contribuir com as organizações e com os profissionais envolvidos nesse processo.

O número reduzido de estudos apresentado pela categoria que relaciona envelhecimento e aposentadoria é outro aspecto que chama a atenção nos resultados, o que aponta uma lacuna na literatura nacional e internacional. Estes estudos vão se tornando cada vez mais imprescindíveis, visto que os achados ressaltam um aumento da expectativa de vida, o envelhecimento da população e, por consequência, a ampliação do tempo que os indivíduos permanecem na condição de aposentados. Essa revisão espera ter contribuído com informações importantes que possam estimular outros estudos sobre a aposentadoria e saúde, principalmente nas temáticas menos exploradas, como envelhecimento e aposentadoria.

Apresentou-se uma descrição atual das pesquisas sobre aposentadoria e saúde e situou-se o fenômeno pesquisado com certa abrangência, justificando assim a necessidade de novos estudos que invistam na busca de entendimento dessa complexa problemática.

*Referências Bibliográficas*

- Alavinia, S.M.; Burdorf, A. (2008). Unemployment and retirement and ill-health: a cross-sectional analysis across European countries. *Int Arch Occup Environ Health* 82:39–45
- Alvarenga, L.N.; Kiyam, L.; Bitencourt, B. & Wanderley, K.S. (2009). Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43 (4).
- Amoroso, S.R.B. (2008). *Motivações e Expectativas de Docentes Face à Aposentadoria: Elementos para Uma Política de Formação Continuada*. Tese de Mestrado. Universidade Católica de Brasília.
- Atchley, R. C. (1988). *Social forces and aging: na introduction to social gerontology*. California: Wadsworth.
- Bassuk, S.S., Glass, T.A., & Berkman, L. F. (1999). Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Annals of Internal Medicine*, 131(3), 165-173.
- Brito, T.R.P. (2010). *Idosos com Alterações Cognitivas: Estudando o apoio social em diferentes contextos de vulnerabilidade social*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de São Carlos. São Paulo. Brasil.
- Buonsanti, C.M. (2007). *Vivências Subjetivas de Professores da UFPB no processo de aposentadoria e na utilização do tempo livre*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal Da Paraíba. João Pessoa. Brasil.
- Butterworth P; Gill SC; Rodgers B; Anstey KJ; Villamil E; Melzer D. (2006a). Retirement and mental health: analysis of the Australian national survey of mental health and well-being. *Social Science & Medicina* 62(5), 1179-91.

- Butterworth P; Gill SC; Rodgers B; Anstey KJ; Villamil E; Melzer D. (2006b). Retirement and mental health: analysis of the Australian national survey of mental health and well-being. *Social Science & Medicina* 62(5), 1179-91.
- Celich, K.; Sedrez, L.; Creutzberg, M.; Goldim, J.R.; Gomes, I. (2010). Envelhecimento com qualidade de vida: a percepção de idosos participantes de grupos de terceira idade. *REME Revista Mineira de Enfermagem*. 14 (2), 226-232.
- Cintra, T. S.; Ribeiro, D.F.; Andrade, A.S.(2010). O cotidiano de aposentados que continuam trabalhando de maneira informal na indústria calçadista: percepções sobre a aposentadoria e o trabalho atual. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 13(2), 277-287.
- Costa, A.B.; Soares, D.H. (2009). Orientação Psicológica para Aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9(2), 97-108.
- Crespo, A.M.C.; Santos, J.M.M.; Fernandez, C.A.; Moar, M.C.G. (2006). Expectativas hacia la jubilación del personal de la Universidad de Santiago de Compostela. *Rincón científico, Comunicaciones Gerokomos* , 17 (2), 75-81.
- DiRago, Ana C. ; Vaillant, George E. ; Mukamal, Ken (2006). Natural History of Male Psychological Health, XV: Retirement Satisfaction. *Am J Psychiatry* 163,682–688.
- Doll, J., Gomes, A., Hollerweger, L., Pecoits, R. M.,& Almeida, S.T. (2007). Atividade, desengajamento, modernização: teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 12, 7-33.
- Dow, B.; Meyer, C. (2010). Caring and retirement: crossroads and consequences. *Int. J. Health Serv*, 645-65.

- Duarte, C.V.; Silva, L.L.M. (2009). Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de acompanhamento em momento de transição. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(1).
- Fernandes, M.G.M; Garcia, L.G. (2010). O sentido da velhice para homens e mulheres idosos. *Saúde e Sociedade*, 19 (4).
- França, L.H.F.P.; Soares, D.H. (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia Ciência e Profissão* 29(4).
- França, L.H.F.P.; Carneiro, V. L. (2009). Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ). *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, 12(3).
- Henkes, K.; van Solinge, L.; Gallo, WT . (2007). Effects of retirement voluntariness on changes in smoking, drinking and physical activity among Dutch older workers. *European journal of public health*. 18(6): 644-9, 2007.
- Hintikka, J.; Lehto, S.M.; Niskanen, L.; Huotari, A.; Herzig, K.H.; Koivumaa.; Honkanen,; Honkalampi, K.; Sinikallio, S.; Viinamaki, H. (2009). Unemployment and ill health: a connection through inflammation? *BMC PublicHealth*; 9, 410, 2009.
- Gill, S.; Butterworth, P.; Rodgers, B.; Anstey, K.J.; Villamil, E.; Melzer, D. (2006). Mental health and the timing of Men's retirement. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 41, 515–522.
- Gómez, N.; Duque, S.; González, P. (2010). La pensión de vejez por deficiencia en la legislación colombiana: restricciones de acceso desde su instrumento. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 28(2), 47-182.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE *Dados Estatísticos*. Recuperado em 15 de Outubro de 2010 de [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br).

- Jokela, M.; Ferrie, J.E.; Gimeno, D.; Chandola, T.; Shipley, M.J.; Head, J.; Vahtera, J.; Westerlund, H.; Marmot, M.G.; Kivimaki, M. (2010). From Midlife to Early Old Age Health Trajectories Associated With Retirement. *Epidemiology*; 21(3).
- Korkeila, J.; Oksanen, T.; Virtanen, M.; Salo, P.; Nabi, H.; Pentti, J.; Vahtera, J.; Kivimäki, M. (2011). Early retirement from work among employees with a diagnosis of personality disorder compared to anxiety and depressive disorders. *European Psychiatry* 26, 18–22.
- Mandal, B.; Ayyagari, P.; Gallo, W.T. (2011). Job loss and depression: The role of subjective expectations. *Social Science & Medicine* 72, 576-583.
- Mandal, B.; Roe, B. (2008). Job Loss, Retirement and the Mental Health of Older Americans. *The Journal of Mental Health Policy and Economics*, 11, 167-176.
- Miranda, F.A.N.; Carvalho, R.P.; Fernandes, R.L.; Silva, M.B.; Sabino, G.G. (2009). Saúde mental, trabalho e aposentadoria: focalizando a alienação mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 62(5).
- Oliveira, C.; Torres, A.R.R.; Albuquerque, E.S. (2009). Análise do bem estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*, 14(4).
- Oliveira, F.M.; Farinelli, M.R. (2008). Empregados aposentáveis: construindo um projeto para a qualidade de vida. *Suplemento da Revista Sociedade de Cardiologia do estado de São Paulo*. 18 (4).
- Pimenta, F.A.P.; Simil, F.F.; Tôrres, H.O.G.; Carlos Faria Santos; Amaral, C.F.R.; Coelho, T.O.; Rezende, N.A. (2008). Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista da Associação Médica Brasileira* 54 (1).
- Pinquart, M.; Schindler, I. (2007). Changes of Life Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Approach. *Psychology and Aging*; 22 (3) 442–455.

- Savickas, M. L. (2002). Career Construction: A developmental theory of vocational behavior. In: D. Brown & Ass. (eds.), *Career Choice and Development* (4th Ed). San Francisco: Jossey-Bass.
- Selig, G.A.; Valore, L.A. (2010) Imagens da aposentadoria no discurso de pré-aposentados: subsídios para a orientação profissional. *Cadernos Psicologia Social do Trabalho*, 13 (1).
- Soares, D.H.P; Costa, A.B.; Rosa, A.M.; Oliveira, M.L.S. (2007) Aposenta-ção: programa de preparação para aposentadoria. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento*, 12, 143-161.
- Solinge, H.V. (2007). Health change in retirement - A longitudinal study among older workers in the Netherlands. *Research on Aging*, 29 (3), 225-256.
- Souza, R.F.; Matias, H.A.; Brêtas, A.C.P. (2010). Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6).
- Teixeira, M.C.P. (2009). *Qualidade de vida em saúde de ex-trabalhadores do chumbo*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal Da Bahia , Bahia, Brasil.
- Vailant, DiRago e Mukamal. (2006). Natural history of male psychological health, XV: Retirement satisfaction. *Am J Psychiatry*. 163:682-688.
- Villamil, E.; Huppert, F.A.; Melzer, D. (2006). Low prevalence of depression and anxiety is linked to statutory retirement ages rather than personal work exit: a national survey. *Psychological Medicine*, 36, 999-1009.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retiree's psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.

- Wells, Y.;Vaus, D.;Kendig, H.;Quine, S. (2009). Helath and wellbeing through work and retirement transitions in mature age: understanding pre-post and retrospective measures of change. *Int'l J. Aging and Human Development*, 69(4)287-310.
- Whitbourne, S.K (2008). *Adult development & aging: biopsychosocial perspectives*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Zanelli, J.C.; Silva, N. Soares, D.H.P. (2010). *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho - construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Artmed
- Zhan, Y.; Wang, M.; Liu, S.; Shultz, K.S. (2009). Bridge Employment and Retirees' Health: A Longitudinal Investigation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14 (4), 374–389.

**SEÇÃO II – Artigo Empírico**  
**Aposentadoria: A Vida Depois Do Trabalho**

**RESUMO**

Esta pesquisa teve como objetivos conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados; investigar a relação entre aposentadoria e saúde; discutir as mudanças e os projetos de vida após a desvinculação total das atividades profissionais. A metodologia empregada foi qualitativa, sendo o estudo descritivo exploratório. A coleta de dados foi realizada com entrevista semiestruturada, analisada através de análise de conteúdo. Participaram 12 sujeitos aposentados que se desvincularam do trabalho no período entre 12 e 24 meses, com idade variando de 60 a 65 anos. Os resultados mostraram que os aposentados pesquisados atribuem aspectos positivos e negativos à aposentadoria. A maioria percebeu a aposentadoria como positiva e buscaram alternativas para ocupar o tempo que antes era destinado às atividades profissionais, organizando-se nesse novo contexto. Em contrapartida, os que consideraram a aposentadoria como negativa, atribuíram ao trabalho uma importância central em suas vidas, manifestando maior sofrimento após a desvinculação das atividades profissionais. Os dados também denotam que, apesar de alguns ganhos em qualidade de vida e de melhorias no estado geral de saúde, com a aposentadoria, houve a perda do convívio diário com os colegas, ocorrendo assim, significativa redução da participação em seu círculo social. Espera-se, com esse estudo, despertar o interesse dos profissionais em realizar novas pesquisas para compreender os aspectos que afetam a experiência da desvinculação do trabalho pela aposentadoria.

**Palavras chave:** aposentadoria, desvinculação, trabalho.

**SECTION II – Empiric Article**  
**Retirement: Life After Work**

**ABSTRACT**

This research aimed to identify the perceptions of retirees in the Serra Gaúcha, regarding retirement and its meanings; investigate the relation between retirement and health; discuss the changes and the life projects after the full unbinding from professional activities. The methodology applied was qualitative having an exploratory descriptive study. The data collection was performed with semi-structured interview, analyzed through content analysis. Twelve retirees aging from 60 to 65 years old, who left their jobs within a period from 12 to 24 months, participated. The results showed that the surveyed retirees attributed positive and negative aspects for retirement. Most of them perceived retirement positively and sought alternatives to fill the time once intended for professional activities organizing themselves in that new context. On the other hand, the ones who considered retirement negative attributed to work a central importance in their lives, expressing bigger suffering after unbinding from the professional activities. The data also denote that despite some gains in life quality and improvements in the general health state with retirement, there was loss of daily intimacy with colleagues and hence a meaningful reduction in the participation in their social circle. It is expected from this study to arouse the interest of professionals in accomplishing new researches to understand the aspects that affect the experience of unbinding from work due to retirement.

**Keywords:** retirement, unbinding, work.

## INTRODUÇÃO

O interesse desta pesquisa reside em conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados; investigar a relação entre aposentadoria e saúde e discutir as mudanças e os projetos de vida após a desvinculação total das atividades profissionais. Para tal, considera-se importante, num primeiro momento, fazer algumas considerações sobre o trabalho e, posteriormente, refletir sobre a aposentadoria.

Trabalhar é gerir a si próprio e a atividade. Como definido por Dejours (2004), “trabalhar é preencher a lacuna entre o prescrito e o real”. Mendes (2008) ressalta que o trabalho na sociedade capitalista contemporânea tem assumido diversos sentidos para os trabalhadores, ora oferecendo condições emancipadoras, ora condições escravizantes. Pesquisas que discutem o sentido do trabalho e constituíram um marco nos estudos do significado do trabalho surgiram no final da década de 80, na Europa, através do grupo *Meaning of Work International Research Team* (MOW, 1987). Para estes pesquisadores, o sentido do trabalho é constituído de forma dinâmica, por meio do sentido cognitivo individual, do grupo de trabalho e do social (Tolfo & Piccinini, 2007). Os estudiosos sugerem que o mesmo está relacionado com a percepção da utilidade da tarefa executada para a organização, a autorrealização, a satisfação e o sentimento de desenvolvimento, a evolução pessoal e profissional e a liberdade que o sujeito tem para a realização de suas tarefas. O conceito de sentido do trabalho é agrupado em três dimensões principais: as crenças sobre o trabalho, a centralidade do trabalho na vida do sujeito e, por fim, a valorização dos resultados do trabalho ou reconhecimento.

Em suas considerações sobre o trabalho e a construção da saúde, Dejours (1999) refere que o trabalho necessita de esforços pessoais da parte de cada trabalhador, um engajamento positivo, uma mobilização e uma aceitação de riscos abrangendo a saúde física e mental. Precisa ainda de expectativas em relação à autorrealização, à construção da saúde, ao reconhecimento e às defesas contra o sofrimento. É através do trabalho, no cotidiano deste, que o indivíduo busca obter uma posição, um espaço e autonomia para exercer seu desejo. A máxima “o trabalho dignifica o homem” é um ditado popular que parece ser tão enraizado a ponto de o ser humano definir parte da sua identidade em função da atividade profissional que desempenha. As relações que as pessoas estabelecem com o trabalho podem ser divergentes e ambíguas, pois, para algumas, o trabalho é apenas um meio de sobrevivência e, para outras,

ele é fonte de criatividade e de prazer. O significado e o valor do trabalho dependem das crenças e das atitudes que as pessoas têm em relação a ele, bem como da interpretação dada pelos sujeitos trabalhadores.

O trabalho ocupa um inegável e largo espaço na constituição da existência humana, compõe elemento central do seu autoconceito, vital à construção de sua autoestima. É através da atividade profissional que o indivíduo desenvolve a si mesmo e também se insere socialmente, contribuindo, assim, para o desenvolvimento da sociedade de que participa (Soares, Costa, Rosa & Oliveira, 2007; Zanelli & Silva, 2008).

Antunes (1995) considera que o trabalho ocupa um *status* central no universo da práxis humana da sociedade contemporânea, em que, por muitas vezes, o indivíduo é reconhecido pelo que faz e pelas marcas de sua profissão. Para Jacques e Carlos (2002), o vínculo simbólico com o trabalho permanece através da identidade de trabalhador, mesmo após o afastamento da atividade laboral, mantendo-se como referência identitária, por não se romperem os modelos de identificação preservados pela memória e expressos pelo sufixo “ex”, quando da identificação para dizer quem é e o que faz. Os autores referem ainda que a importância conferida ao trabalho concede ao trabalhador um lugar de destaque entre os papéis sociais representativos do eu. França (2008) afirma que muitas pessoas constroem sua identidade apenas na área de interesse do trabalho e da carreira. Neste sentido, a identidade e a forma como se apresentam estão atrelados às organizações e ao tipo de atividade profissional que desempenham.

A importância e a valorização dadas ao trabalho pelas pessoas justificam-se no entendimento de que ele constitui uma de suas principais fontes de significados, pois é através do trabalho que o indivíduo reconfigura a percepção de si mesmo e do seu ambiente, resultando em crescimento e desenvolvimento pessoal (Zanelli & Silva, 1996). Com base nestas considerações, é oportuno refletir sobre como se sentem as pessoas que deixam de trabalhar ao se aposentarem.

Na língua portuguesa, o vocábulo aposentadoria remete, etimologicamente, à noção de recolhimento ao interior da habitação. Zanelli e Silva (1996) referem que o termo aposentadoria procede do termo aposentos que, por sua vez, sugere descanso, repouso, quietude, alívio, desaceleração, parada, ruptura com o estilo de vida assentado no trabalho cotidiano e com as regras que o caracterizam, como horários, responsabilidades, hierarquia, disciplina, etc.

A aposentadoria é um pagamento mensal vitalício, efetuado ao segurado por motivo de contribuição, idade, invalidez permanente ou trabalho exercido sob condições especiais

que prejudiquem a saúde ou a integridade física (Anuário Estatístico da Previdência Social, 2008). Pode ser integral ou proporcional. Para ter direito à aposentadoria integral, que corresponde a 100% do salário de benefício, o trabalhador homem deve comprovar pelo menos 35 anos de contribuição e a trabalhadora mulher, 30 anos. Para requerer a aposentadoria proporcional, o trabalhador tem que combinar dois requisitos: tempo de contribuição e idade mínima.

A aposentadoria representa, ao mesmo tempo, a perda do lugar no sistema de produção, a necessidade de reorganização espacial e temporal e de reestruturação da identidade. Por estar acompanhada da perda de poder, de reconhecimento e da identidade profissional, bem como dos relacionamentos resultantes do exercício da profissão, ela pode representar uma ameaça ao equilíbrio psicológico do trabalhador e ser um demarcador temporal de envelhecimento (Santos, 1990). A aposentadoria sugere a passagem de um ciclo onde há vinculação com o trabalho para outro orientado pela desocupação, ócio e lazer (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

Segundo França (2008), o aumento da expectativa de vida é uma conquista da sociedade moderna. O desenvolvimento social, econômico, tecnológico e científico auxilia fortemente na conquista da longevidade do ser humano que, por sua vez, provoca mudanças demográficas. Especialistas na área de gerontologia abordam a questão do envelhecimento com profundidade e procuram estudar formas de prolongar o ciclo biológico, elevando assim a média de vida do brasileiro, o que pode sinalizar que o país caminha rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido. Entretanto, deve haver uma preocupação em manter os padrões de saúde e de independência para a população que está envelhecendo. Portanto, a preocupação não reside apenas em adicionar anos à vida, mas também consiste em pensar na qualidade destes anos que são agregados a ela.

Ao término da atividade profissional, a inatividade pode ser interpretada como improdutividade, o que, na sociedade contemporânea, constitui um estereótipo. Dessa forma, a partir do momento em que o indivíduo é considerado improdutivo, pode, aos olhos da família e da sociedade, ser percebido como um “fardo”, já que não contribui com sua força de trabalho. Consoante com essa ideia, Santos (1990) afirma que, ao se valorizar apenas aqueles que produzem do ponto de vista racional e econômico, deprecia-se o ser humano aposentado.

Na trajetória do indivíduo, a forma como se relacionou com o trabalho e com o tempo livre poderá interferir no enfrentamento dessa fase do ciclo vital. É um período que traz em si certa ambiguidade: primeiro, a conquista merecida do direito de descansar, a desforra por todas as cobranças e desgastes da vida produtiva, não havendo mais obrigações e horários

rígidos a serem cumpridos e também não sendo mais necessário provar a própria capacidade para os outros; e, em contrapartida, o rompimento do ciclo produtivo, a tomada de consciência de que não faz mais parte de um grupo, que a sua identidade não está mais relacionada a nenhuma empresa, e ainda, a associação dessa fase ao envelhecimento. Apesar de ser uma conquista, percebe-se que não há valorização do sujeito que envelhece. A sociedade pós-moderna e competitiva acaba por não abrir espaço para o idoso, que, além de sofrer as perdas físicas, sofre com as perdas sociais que são evidenciadas pela aposentadoria, com o fim da produção e do papel social exercido (Motta, 2002).

Considerando a centralidade que o trabalho tem para as pessoas sobre seus aspectos psicológicos e sociais, a interrupção do mesmo com o evento da aposentadoria pode implicar em prejuízo para os sujeitos. Nesse sentido, para Zanelli, Silva e Soares (2010), desvincular-se do trabalho pode ocasionar ao sujeito sentimentos de medo, vazio, preocupação, bem como tristeza pela perda do papel regulador e pela perda do *status* adquirido no contexto profissional. A descontinuidade do trabalho pelo processo de aposentadoria implica diversas mudanças na vida do sujeito. Surge a necessidade de reorganização em sua vida, sendo que este sujeito cria novos espaços de convívio e de relacionamento que não fazem parte do mundo do trabalho, intensifica o convívio familiar e estabelece novas rotinas. Com o advento da aposentadoria, o indivíduo adquire um novo *status* econômico, político e social.

No entender de Marques e Euzeby (2005), a interrupção do trabalho e a conseqüente perda dos vínculos sociais estabelecidos neste contexto podem resultar em prejuízos para a qualidade de vida do trabalhador, causando sentimento de inutilidade, de solidão e de baixa autoestima. Este processo de transição pode ser complexo e pode também conduzir o sujeito a uma condição improdutiva, comprometendo sua saúde física, emocional e social. Muitos aposentados ficam perplexos e frustrados por se sentirem incapazes de gerir com qualidade suas vidas, sem uma ocupação profissional em uma organização formal. Em decorrência da falta de projetos a serem construídos e consolidados na aposentadoria, tornam-se angustiados, solitários e dominados por um vazio existencial (Bruns & Abreu, 1997). A aposentadoria tem se tornado um selo da velhice e da inutilidade social, transformando esse período em uma etapa decadente e difícil de transpor. Por outro lado, pode ser um período para executar atividades anteriormente não realizadas, ou pela falta de tempo ou por não serem consideradas prioridades naquele momento de vida (Veras, 1999).

A inatividade ocupa um lugar estigmatizado, de maneira que o afastamento da atividade laborativa pela aposentadoria pode provocar perda do sentido da vida, principalmente na sociedade atual, que superdimensiona o processo produtivo e supervaloriza

o *status* de estar vinculado a um processo de produção. Essa ruptura despreparada com o mundo do trabalho pode produzir sentimentos de perda e desamparo no trabalhador, dificultando a manutenção do equilíbrio psíquico. A aposentadoria ocasiona afastamento e redimensionamento da natureza interpessoal, bem como novas formas de ocupação do tempo e, conseqüentemente, novos comportamentos e novas autopercepções (Deps, 1994). Essa etapa é mais um momento de transição da condição de trabalhador em atividade para a condição de inatividade naquela organização. É o fim de um ciclo e o início de outro. O trabalhador, enquanto sujeito, busca novas formas adaptativas para conviver nessa nova fase da sua vida.

A partir dos estudos encontrados, destaca-se que, nas sociedades capitalistas, o trabalho é supervalorizado na vida das pessoas e quando ele deixa de existir, em função da aposentadoria ou do desemprego, compromete-se a qualidade do envelhecimento do indivíduo, principalmente se lhe faltarem habilidades e condições individuais, sociais e econômicas para incorporar e priorizar outras atividades e valores em sua vida. Embora os investimentos financeiros e a promoção da saúde sejam fatores relevantes e imediatamente associados a uma sobrevivência, podem não ser suficientes para garantir atitudes positivas frente à aposentadoria. Sendo o trabalho prioridade na vida do sujeito, sua perda pode representar um risco à identidade, bem como uma redução nas perspectivas de futuro diante do não trabalho (Souza, Matias & Brêtas 2010; França 2008).

Outros estudos demonstraram que, para a maioria das pessoas, a aposentadoria não está acompanhada de reflexões sobre o futuro, potencializando, dessa forma, problemas de ordem psicológica e social. Apontam ainda que a orientação e o acompanhamento psicológico, na fase de desvinculação do trabalho pela aposentadoria, constituem um fator muito importante para transpor mais essa etapa de vida. Esse fato amplia o papel da psicologia que, através de atuação preventiva, com a criação de condições objetivas, pode trabalhar com maior abrangência e qualidade as questões que envolvem a aposentadoria (Soares; Costa; Rosa & Oliveira, 2007; Soares & Costa, 2009).

Em uma perspectiva positiva, a aposentadoria pode vir a representar maior disponibilidade para o lazer ou para realizar atividades que foram postergadas durante longo tempo, em função das rotinas do trabalho. Nessa transição, ela pode representar oportunidades para o desenvolvimento pessoal, desde que sejam descobertas as potencialidades e fontes de prazer, ou pode constituir uma fase de desequilíbrios e dificuldades. Embora tal processo possa variar de pessoa para pessoa, continua sendo um momento de mudanças, um período de reflexões e redefinições na vida pessoal do trabalhador.

Diante das considerações apresentadas, justifica-se a necessidade de realizar estudos que proporcionem maior conhecimento sobre esta etapa tão importante do desenvolvimento do ser humano em sua vida pós-trabalho. Para tanto, esta pesquisa objetiva conhecer as percepções de um grupo de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados, bem como suas implicações para a saúde dos mesmos.

### *Método*

Neste estudo, optamos pela metodologia qualitativa, a qual procura dar conta do universo de significados, aspirações, crenças, valores e atitudes. A pesquisa qualitativa está relacionada aos significados que as pessoas atribuem às suas vivências e como as mesmas compreendem suas experiências de vida. Interessa-se pelas falas ou palavras, buscando investigar e interpretar os fenômenos sociais a partir dos sentidos dados pelos participantes. Esse processo, como salienta Minayo (1994), não pode ser reduzido à quantificação.

O estudo, de natureza descritiva, tem como objetivos conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados; investigar a relação entre aposentadoria e saúde; discutir as mudanças e os projetos de vida após a desvinculação total das atividades profissionais. No que se refere ao método descritivo, Gil (1995) explica que as pesquisas deste cunho têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. São pesquisas que têm como propósito levantar as opiniões, atitudes e crenças de um grupo.

### *Instrumentos*

Para a coleta de dados, foi elaborado um questionário sociodemográfico, com objetivo de coletar informações para a caracterização dos participantes, e uma entrevista semidirigida (Anexo A), construída com base nos objetivos deste trabalho. Entre os temas que compreendiam o roteiro de entrevista estavam: o significado e a importância do trabalho, o significado da aposentadoria e as mudanças após a aposentadoria, a percepção sobre a saúde física e mental e os projetos de vida que os aposentados possuem após a aposentadoria. As entrevistas foram conduzidas de maneira que permitiram uma margem de flexibilidade, tanto para o participante quanto para a entrevistadora, durante a condução das perguntas, em função do interesse numa compreensão em profundidade das respostas (Creswell, 2007).

### *Participantes*

Participaram desta pesquisa 12 aposentados que se desvincularam totalmente do trabalho no período entre 12 e 24 meses, com idades variando entre 60 e 65 anos, sendo seis do sexo feminino e seis do sexo masculino, nove com carreira desenvolvida em empresa privada e três em empresa pública.

A tabela 7 apresenta algumas características dos participantes como: gênero, idade, estado civil, formação, ocupação, tempo de desvinculação do trabalho e tipo de empresa. Pode-se observar a heterogeneidade dos participantes quanto a características como ocupação e formação, o que enriquece os dados obtidos nesta pesquisa qualitativa.

Ao longo deste trabalho, os entrevistados serão referidos pela letra “P”, seguida do número 1 até o número 12 como uma forma de manter o anonimato dos mesmos.

TABELA 7

Dados sociodemográficos dos participantes da pesquisa.

Participante	Gênero	Idade	Estado Civil	Formação	Ocupação	Tempo Desvinc.	Empresa
P1	F	61	Viúva	Ensino Médio	Op. Sistema Produção	1a 2m	Privada
P2	M	64	Casado	Ensino Fund.	Op. Máq. Operatriz.	1a 4m	Privada
P3	F	61	Casada	Ensino Médio	Telefonista	1a	Privada
P4	M	60	Casado	Ensino Fund.	Montador Veículos	1a 3m	Privada
P5	M	65	Casado	Ensino Fund.	Técnico Ar Condic.	1a 1m	Privada
P6	M	61	Casado	Ensino Fund.	Motorista Técnico	1 a 2m	Privada
P7	F	60	Separada	Superior Incompl.	Professora	1a 4m	Pública
P8	F	62	Casada	Superior Completo	Professora	1a 10m	Pública
P9	F	60	Casada	Superior Completo	Professora	2 a	Pública

P10	F	60	Casada	Ensino Técnico	Técnico Administ.	1 a	Privada
P11	M	61	Casado	Superior Incompl.	Gerente	1 a	Privada
P12	M	61	Casado	Superior Completo	Gerente	1 a	Privada

---

### *Procedimentos de pesquisa e análise dos dados*

A pesquisa teve início somente depois da aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de ética em pesquisa da Unisinos (Processo 11/003). Mediante isso, foram realizados contatos com empresas públicas e privadas para divulgação do estudo e obtenção do cadastro dos trabalhadores que receberam o benefício da aposentadoria no intervalo situado entre os últimos 12 e 24 meses. A partir disso, foram selecionados alguns sujeitos por conveniência, e depois de contatados foram convidados a participar da pesquisa. No momento das entrevistas, foi solicitada a assinatura do termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), em duas vias (Anexo B). As entrevistas foram, em sua grande maioria, realizadas na consultoria da pesquisadora, e outras, na residência dos participantes, com tempo médio de duas horas. Todas as entrevistas foram gravadas e depois transcritas na íntegra.

Posteriormente, as entrevistas foram tratadas através de análise de conteúdo, procurando-se encontrar de maneira objetiva e sistemática o que fora verbalizado e inicialmente ficava escondido, não aparente, latente nas mensagens (Bardin, 2006). Foi realizada a leitura geral das entrevistas, bem como a descrição e interpretação das categorias e subcategorias, as quais foram estabelecidas *a priori*, a partir dos objetivos da pesquisa.

### *Resultados e Discussão*

A partir dos objetivos da pesquisa de conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados; investigar a relação entre aposentadoria e saúde; discutir as mudanças ocorridas nesse período e os projetos de vida após a desvinculação total das atividades profissionais, foi realizada a análise de conteúdo e foram estabelecidas *a priori* as categorias que remeteram a subcategorias. A tabela 8 apresenta os resultados das categorias e subcategorias do estudo.

TABELA 8

Descrição das categorias e subcategorias

Categorias	Subcategorias
Significado do trabalho	Subsistência (P1, P2, P3, P4, P5, P12) Amizade/Relacionamento (P3, P9, P12) Reconhecimento (P3) Realização (P6, P8, P10, P11, P12) Produção de Saúde (P3, P5)
Importância atribuída ao trabalho	Centralidade do trabalho (P2, P4, P6, P8, P9, P10, P11, P12)
Significado da aposentadoria	Sentimento do dever cumprido (P1) Decadência e envelhecimento (P3) Perda do poder aquisitivo (P4, P5, P6, P10) Bem estar (P1, P2, P5, P7) Período de adaptação (P8, P9, P10, P12)
Mudanças após a aposentadoria	Disponibilidade de tempo (P1, P2, P4, P6, P7) Qualidade de vida (P2, P5, P6, P8, P12) Perda do convívio com os colegas de trabalho (P4, P5, P8)
Percepção sobre a saúde física e mental	Implicações na saúde (P1, P2, P3, P6, P9, P10, P11) Tempo para praticar atividade física (P4, P5, P7, P8, P12)

Projetos de vida após a aposentadoria	Viajar (P1, P6) Manutenção da vida (P2, P4, P5, P9) Maior dedicação para si e família (P9) Necessidade de fazer alguma atividade que ainda não está definida (P7, P8, P10, P11, P12)
---------------------------------------	---

---

### *Significado do trabalho*

A primeira pergunta do roteiro da entrevista referiu-se ao significado do trabalho e à sua importância na vida. A análise das respostas dos participantes apresentou as subcategorias de subsistência, de amizade e relacionamento, de reconhecimento, de saúde e de realização.

O trabalho é uma forma de inserir o indivíduo no sistema das relações econômicas e sociais (Caldas, 1997). A partir do contexto histórico, econômico e social, o trabalho, entendido como subsistência, pode ser percebido como um valor de troca econômica (Goulart & Guimarães, 2002). Os participantes, em seus relatos, referem que a remuneração obtida pela força de trabalho oportunizou, além da sobrevivência, algumas conquistas e realizações, resultados também encontrados no estudo de Morin, Tonelli e Pliopas (2007).

*“(...) tudo que eu consegui foi por causa dos 21 anos de trabalho lá na empresa...se não tivesse trabalho não podia passear, não podia dar alguma coisa para família...” (P1)*

*“(...) representa o sustento da família, o trabalho é tudo na vida de uma pessoa ...” (P3)*

*“(...) através do trabalho eu conseguia dar a eles tudo o que necessitavam ...” (P12)*

Entender que lugar o trabalho ocupa na vida do indivíduo e que sentido é dado a ele são questões importantes para reflexão. Conforme Zanelli e Silva (1996), a criança, ao iniciar o processo de socialização, já está se preparando para o trabalho, mesmo sem ter a consciência do seu significado, o que leva a concluir que o trabalho é um aspecto que ocupa um largo espaço na definição do sentido da existência humana. Para os participantes, o mundo do trabalho ocupa um espaço significativo em suas vidas, caracterizando-se como uma forma de estabelecer relações sociais, através do convívio intenso com seus pares e gestores.

*“(...) fiz também grandes amigos através do trabalho...” (P12)*

*“(...) O trabalho representa uma grande coisa na minha vida, por que ele preenche a vida da gente... o convívio com as pessoas...” (P3)*

*“(...) tu trabalha com o ser humano, está sempre em contato, então tu conversa, tu troca ideias, tu aprende, tu ensina ... para mim foi muito importante” (P9)*

As atividades de trabalho do homem, expressas por meio de suas rotinas diárias, a partir do momento em que satisfizerem suas necessidades básicas e motivacionais, compõem elemento central do seu autoconceito, que se torna vital à construção de sua autoestima. É através da atividade profissional que o indivíduo desenvolve a si mesmo e também contribui para o desenvolvimento da sociedade de que participa. Estes aspectos são reforçados por Soares, Costa, Rosa e Oliveira (2007), ao apontarem a questão de que o trabalho constitui-se fator determinante para a organização e inserção social e está articulado às relações humanas, intrínseco à constituição da própria identidade do homem.

No discurso dos participantes, percebe-se que o sentido do trabalho é associado ao reconhecimento, à realização pessoal e ao senso de utilidade.

*“(...) sentir que tu tem importância, que as pessoas dão importância...É o estar ocupada, útil com alguma coisa... estar sendo útil .... te sente reconhecida” (P3)*

*“(...) Eu me realizava com isso, eu me sentia muito bem... sempre trabalhei numa empresa sempre me respeitaram muito...realmente trabalhei no que eu gostava” (P6)*

*“(...) uma realização muito grande fazer o que eu fiz todos esses anos” (P8)*

*“(...) O trabalho pra mim tem um significado bem importante, através dele me desenvolvi, cresci, eduquei meus filhos, uma realização” (P12)*

O reconhecimento do trabalho, neste caso, é entendido como uma retribuição simbólica pela contribuição do sujeito com a organização do mesmo. Dejours (1999) refere que o reconhecimento é fruto do julgamento de beleza ou estética (feito pelos pares) e de utilidade (feito pela hierarquia e cliente). O julgamento da beleza considera os critérios de beleza, de criatividade e de habilidade na realização do trabalho. Já no julgamento de utilidade, o trabalhador recebe a gratidão de seus superiores e clientes, considerando sua utilidade técnica, social ou econômica.

Em suas considerações sobre o trabalho e a construção da saúde, Dejours (1999) ressalta que o trabalho necessita de esforços pessoais da parte de cada trabalhador, um engajamento positivo, uma mobilização e uma aceitação de riscos abrangendo a saúde física e

mental. Precisa ainda de expectativas em relação à autorrealização, à construção da saúde, ao reconhecimento e às defesas contra o sofrimento. É através do trabalho, no cotidiano deste, que o indivíduo busca obter uma posição, um espaço e autonomia para exercer seu desejo. Conforme alguns relatos pode-se visualizar que o significado do trabalho está associado à produção de saúde:

*“(...) o trabalho beneficia a gente na saúde também, por que enquanto tu está trabalhando tu está envolvida com o trabalho, com os amigos, com as pessoas, com os colegas” (P3) e “(...) eu sempre gostei de trabalhar, o trabalho faz bem pra gente, pra cabeça, pro corpo, pra tudo” (P5).*

#### *Importância atribuída ao trabalho*

A centralidade do trabalho é entendida como o grau de importância que este tem na vida de uma pessoa. É um construto composto por um componente de valor, a centralidade absoluta do trabalho, que mede o valor que a pessoa atribui a esse em sua vida e a centralidade relativa do trabalho, influenciada, por sua vez, pelos ciclos vitais do sujeito, medindo a relação do trabalho com outros momentos importantes da vida (MOW, 1987). Percebe-se uma satisfação, por parte do sujeito, com o lugar de centralidade absoluta em que classifica o trabalho, como se fosse a sua própria vida.

*“(...) o trabalho é tudo na vida, porque sem trabalho não se é nada em primeiro lugar” (P4)*

Outros participantes deste estudo também colocam o trabalho em uma posição principal na escala de prioridades de suas vidas. Contudo, sentimentos de angústia são mobilizados ao perceberem que este lugar central ocupado pelo trabalho faz com que o tempo dedicado à família seja considerado insuficiente, causando, então, certo sofrimento, conforme destacado pelos participantes P6 e P12:

*“(...) normalmente eu trabalhava viajando ou de segunda a sexta ou de segunda... 20 dias e voltava...a família na verdade até sofreu um pouco com isso ... viajei muito , sempre viajando então... praticamente quase que fica em segundo plano com o trabalho..... Não foram poucas vezes que eu viajei 30, 60 dias sem voltar pra casa então, foi bastante fora de casa, foi bastante sofrido pela família, minha esposa muitas vezes sozinha...”(P6)*

*“(...) Sempre foi uma corrida dentro e fora dela (empresa). Muitas vezes, mas muitas vezes não tive férias, o mercado é quem ditava a minha rotina de viagens, férias, finais de semana, enfim, eu na verdade sempre estive a mercê do mercado. Por vezes, questioneei essa rotina enlouquecida, altíssimo nível de estresse, com cobrança em casa da esposa, filhos, que tinha que estar mais presente, me senti por muitas vezes muito ambivalente, sabia que dedicava muito da minha vida para o trabalho e não tanto para a família”(P12)*

Como contraponto, outra participante refere que foi perfeitamente possível, durante a vida laboral, estabelecer um equilíbrio entre as outras áreas, dividindo seu tempo de forma equilibrada, contemplando outros aspectos da vida além do profissional, conforme seu relato:

*“(...) Eu sempre trabalhei 20 horas. Eu tinha tempo sim. Eu tinha tempo pra ficar em casa. Tive tempo pra cuidar do filho. Sabe, então não foi... não foi nada assim, estressante. Não deixei casa de lado para... para ficar na escola. Foi assim tudo bem dividido.” (P7)*

Percebe-se que os participantes que tinham a carga horária e dedicação intensas ao trabalho manifestaram sentimentos de angústia e de preocupação, diferentemente do participante (P7) que, ao vivenciar uma carga horária de trabalho menor, teve favorecido o equilíbrio do trabalho com outras atividades em sua vida.

### *Significado da aposentadoria*

As perguntas relacionadas ao significado da aposentadoria resultaram, após sua análise, nas subcategorias associadas a aspectos positivos: sentimento de dever cumprido, bem estar, período de adaptação, e em outras subcategorias associadas a aspectos negativos, como: perda do poder aquisitivo, decadência e envelhecimento. Conforme Pelozo e Neves (2008), o lado positivo da aposentadoria está relacionado ao tempo de liberdade, lazer, desenvolvimento pessoal e familiar e, até mesmo, à realização de tarefas que não foram praticadas durante a vida laboral. Já no aspecto negativo, os autores referem: tempo de isolamento social e de adoecer, perda de *status*, de saúde, de locomoção, de poder, ocasionando a dependência; enfim, tempo de “morte social”.

O momento da aposentadoria pode ser permeado de sentimentos ambivalentes, ora pela sensação de dever cumprido com certa satisfação, como na fala do participante (P1): *“(...) No fundo do meu coração eu digo que é dever cumprido, eu trabalhei pra chegar hoje aqui, eu ajudei uma vida inteira”*, e ora pela sensação de decadência e envelhecimento

provocada pela falta do trabalho, denotando sentimentos negativos em relação a essa vivência, como refere o participante (P3): “(...) *Uma decadência..... Eu não me senti mais assim tão útil, sabe. Eu me senti como se tivesse envelhecido, tivesse acabado a minha vida...*”. Neste caso, percebe-se que as rotinas diárias vividas em função do trabalho deixam de existir, causando, por sua vez, certo sofrimento. Aquela vida, anteriormente dedicada às atividades profissionais, é findada, o que torna necessária a elaboração do luto pela falta destas rotinas e das obrigações advindas dela. É o fechamento de um ciclo importante na vida do sujeito.

A aposentadoria caracteriza-se pelo momento em que o trabalhador começa a receber algum tipo de benefício, em função do tempo dedicado ao trabalho ao longo da vida. Todavia, de um ponto de vista estritamente econômico, esse período pode-se tornar um período de empobrecimento, em virtude das depreciações sofridas por tais benefícios, e o maior temor, conforme o apresentado no estudo de Crespo et al (2006), é a limitação do poder aquisitivo. A deterioração do salário e a perda do poder aquisitivo, provocadas pela aposentadoria, são manifestadas mais pelos participantes do gênero masculino do que pelos pertencentes ao gênero feminino. Tal fator pode estar associado ao fato de que os participantes do gênero masculino deste estudo podem considerar fundamental o papel de provedor do núcleo familiar, como no estudo sobre paternidade e desemprego de Souza e Benetti (2009).

*“(...) tu tem que medir... não, eu só vou receber agora tal dia do INSS, então eu não posso gastar mais do que aquilo que eu ganho” (P5)*

*“(...) porque logo que tu se aposenta se tu se aposenta bem, o salário é ótimo mas é aquilo que tu ouve todo mundo falar: com o passar dos anos, o teu salário vai ficando defasado ...” (P10)*

*“(...) parar de trabalhar é uma tristeza quando você vê o que ganha um aposentado, você sabe que é difícil de viver com a aposentadoria, você deixa de ganhar um salário razoável pra ganhar uma aposentadoria que é bem menos da metade e você percebe que aumentou todos os teus gastos em todos os remédios, mais consulta médica, mais problemas, tu vai vendo onde você precisa de bastante dinheiro, precisaria muito mais do que antes...” (P6)*

De acordo com o depoimento dos participantes, a partir da aposentadoria, o poder aquisitivo não é mais o mesmo, e os serviços de saúde deficientes podem gerar insegurança em relação ao atendimento que o aposentado irá receber, principalmente quando a dependência for exclusiva da saúde pública.

*“(...)Então isso é uma das preocupações, talvez a maior, é ver esse sistema de saúde que nós temos, se não serve nem para o novo, imagina para o velho então realmente, se houvesse uma maneira de melhorar alguma coisa, a saúde seria muito importante. Junto com saúde você não tem segurança para nada, você não tem... tudo você tem que pagar, enfim, começa a ganhar menos, é onde aperta, mas...” (P6)*

Por outro lado, é relevante ressaltar que também houve respostas em que os participantes demonstram que a aposentadoria tem um significado de bem estar, no qual são evidenciados os sentimentos de felicidade – por poder usufruir o que a vida lhes reserva – e de liberdade - como consequência da ausência de compromisso associada à maior disponibilidade de tempo. É o que se observa nas falas das narrativas a seguir:

*“(...) Ô vida boa!..... tu não precisa trabalhar até o final da tua vida para poder parar, agora que eu preciso parar enquanto eu tiver bem, por que agora posso fazer alguma coisa, ...acho maravilhoso, aposentadoria na hora certa... . eu posso dizer que eu sou uma aposentada feliz” (P1)*

*“(...) É, me livrei do compromisso de todo dia estar naquele horário na empresa, sou uma pessoa mais livre, hoje a vida é diferente” (P2)*

*“(...) Ótimo! Eu não sei como é que tem gente que consegue entrar em depressão (risos). Não sei. De verdade. Eu não sei assim. Independente. Mas é que eu já tava muito... eu já tava ansiosa pra me aposentar.” (P7)*

*“(...) eu estou muito contente, contente mesmo, como eu disse, devia ter parado antes” (P5)*

A aposentadoria é um período de transição que provoca mudanças na vida das pessoas. Wang (2007) ressalta que a aposentadoria vai além do desligamento do trabalho, já que, ao aposentar-se, o sujeito também necessita reajustar outros papéis da sua vida, exigindo adaptação dos papéis sociais e profissionais. As horas que antes eram dedicadas ao trabalho necessitam ser dedicadas a outras atividades, para que a confrontação com o vazio não se constitua em uma ameaça ao equilíbrio emocional. A teoria do papel pressupõe, segundo Whitbourne (2008), que, quanto mais papéis o indivíduo desempenha em sua vida, maior o bem estar físico e psicológico. Ao perder o papel de trabalhador, o indivíduo pode se deprimir e se isolar socialmente.

*“(...) eu sinto falta, eu sinto falta desse envolvimento de estar na pesquisa, de estar procurando coisas, de estar criando... tanto é que eu, às vezes, eu vou pra internet e faço pesquisas e mando pra minhas colegas ainda hoje..” (P8)*

*“(...) Diferente, acordar e não ir para a empresa, foi estranho, é como se eu estivesse afastado do trabalho por algum motivo, que teria retorno às atividades, então isso foi estranho para mim.... Perceber que você está em casa, que não tem compromisso, que pode fazer o que quiser do seu tempo, ler seu jornal, tomar seu café com calma, sair, enfim um misto de satisfação e insatisfação, entendo que esse período foi de estranheza, é como se eu tivesse que reorganizar a minha vida, bom agora a condição é essa e como vou proceder..., acho que um período de adaptação, sem rotinas, compromissos, viagens, preocupações, estresses. Meu pique caiu muito, parece que eu estava em uma rotação e reduzi essa rotação significativamente, isso eu senti muito, apesar de muitas vezes querer parar eu senti muito. Então foi um período de adaptação”. (P12)*

#### *Mudanças após a aposentadoria*

Quando questionados sobre a percepção das mudanças após a aposentadoria, os participantes, em suas respostas, citaram a maior disponibilidade de tempo, o aumento da qualidade de vida e a perda do convívio com os colegas de trabalho.

*“(...) agora tu tem um tempo pra teu lazer... .... Não ter aquele horário fixo, já é uma coisa. Por exemplo, tu é convidada pra um passeio, tu pode ir, tu não precisa dizer “não, só final de semana” (P1)*

Segundo Dumazedier (1999), a disponibilidade de tempo é resultado da conquista dos trabalhadores, correspondendo a uma evolução da economia e da sociedade. A aposentadoria pode, desse modo, representar uma forma de administrar esse tempo com atividades que promovam a autossatisfação, que expressem um maior sentido ao indivíduo.

Nessa premissa, o tempo que antes era destinado somente ao trabalho pode ser redistribuído e outros papéis são assumidos com a introdução de novas atividades, por vezes, mais prazerosas que o trabalho, sendo respeitados o desejo e a disponibilidade, fatores que interferem positivamente no bem estar e na qualidade de vida do aposentado, como nos relatos que seguem.

*“(...) Antes saía de manhã e voltava de noite, era quase um escravo do horário. Hoje eu que mando em mim..... Eu sei que tem pessoas que quase entram em depressão, eu graças a Deus não, claro é uma renda a menos, mas eu estou vivendo, procuro fazer minhas caminhadas, de manhã... até o cachorro se acostumou...” (P2)*

*“(...) Hoje consigo escutar os passarinhos cantar. Almoço... escuto meu esporte, antes não tinha tempo. Tenho uma lavoura e trabalho nela. Às vezes, vou para o centro e volto para casa a pé para fazer um exercício e para passar o tempo.” (P2)*

Além disso, no que diz respeito à qualidade de vida, também foi destacada pelos participantes a melhoria no sono, na alimentação e na realização das atividades físicas, corroborando os estudos de Oliveira, Torres e Albuquerque (2009) e Vailant, DiRago e Mukamal (2006), que também salientaram a melhoria da qualidade de vida.

*“(...) estou mais tranquilo, mais contente, me alimento melhor, durmo melhor...” (P5)*

Em contrapartida, apesar dos ganhos em qualidade de vida, há manifestações referentes à perda do convívio diário com os colegas, antes proporcionado pelo trabalho. As relações já não são estabelecidas da mesma maneira, pois, juntamente com a saída do trabalho, também se extinguiram os relacionamentos cotidianos com os colegas de profissão, e os sentimentos da falta que sentem e da saudade do grupo são verbalizados.

*“(...) e hoje a gente não tem mais aquela turma sabe...e agora não tenho mais tanto contato, antes a gente sabia mais dos colegas...” (P4)*

*“(...) vou sentir saudades dos colegas, muitos colegas, tem gente muito boa lá dentro, mas a gente se encontra de vez em quando...” (P5)*

*“(...) eu sinto falta desse convívio com as minhas colegas, desse ambiente que eu vivi a vida inteira, eu acho que faz uma falta sim, sabe?” (P8)*

Mori (2006) considera que o indivíduo, ao aposentar-se, percebe um “esgaçamento” em seu círculo de amizades, o qual foi construído com base nas suas relações profissionais. Relações marcadas pela amizade, cooperação e respeito, quando estão presentes nos relacionamentos de trabalho, contribuem para o aumento da satisfação e do bem estar nesse ambiente, de acordo com Monteiro e Bruch (2011). Tal consideração está em consonância com os relatos dos participantes deste estudo.

*Percepção sobre a saúde física e mental*

Quando questionados sobre a percepção de sua saúde física e mental após a aposentadoria, os participantes, em seus relatos, evidenciam uma melhoria em seu estado geral. Importa ressaltar que, a partir do entendimento da saúde como ausência de doença, e com a reformulação do conceito de saúde proposto em 1948, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde passa a ser considerada como um fenômeno biopsicossocial, uma condição de pleno bem estar físico, mental e social (Albuquerque & Oliveira, 2002). Observa-se que os entrevistados adotaram algumas mudanças em seu estilo de vida, contribuindo para a promoção da sua saúde, o que confirma os estudos de Jokela et al (2010), o qual aponta que o estado de saúde melhora após a aposentadoria, e de Pimenta et al. (2008), que evidenciou melhor qualidade de vida nos aposentados que praticavam atividade física regular ou que tinham alguma atividade de trabalho no momento da pesquisa. Este estudo apontou, ainda, a necessidade de ações que contribuam de forma positiva para a melhoria do estilo de vida nesta nova fase.

*“(...) Ao invés de comprar remédio eu gasto nos passeios e nas viagens que faço” (P1).*

*“(...) As mudanças elas vieram depois que eu parei de trabalhar, eu sou uma pessoa muito agitada, vivia com remédio, hoje não tomo mais...., eu tomava 3 tipos...de uso contínuo era dois... a responsabilidade era bastante, tu tinha que te virar, tu tinha que dar conta do recado, às vezes dava um problema e tu não conseguia resolver...” (P11)*

*“(...) Eu engordei um quilo e meio, por isso quero ta sempre em movimento para não engordar” (P2)*

É interessante ressaltar que os entrevistados, após a desvinculação do trabalho, reajustaram seu ritmo de vida e abriram espaço para a realização de atividade física, seja individual ou em grupo, o que denota hábitos saudáveis, facilitando assim a adaptação a essa nova fase da vida:

*“(...) se eu tiver que ir lá num lugar que não seja muito longe, eu deixo o carro e vou a pé, se não tem que carregar peso eu faço isso aí... eu faço minhas caminhadas, eu gosto muito de andar..... hoje eu participo de ginástica nas quartas-feiras e nas segundas-feiras vou jogar vôlei, comecei ... antes eu não fazia então eu tiro esses dias pra essas coisas...” (P4)*

*“(...) Todas as manhãs eu vou no parque dar uma corridinha, uma caminhada.. ... antes só tinha tempo no domingo porque a maioria dos sábados a gente fazia serão...”(P5)*

*“(...) antes não conseguia fazer porque com 40 horas a gente não consegue fazer nada tu vai madrugada adentro procurando coisas, corrigindo trabalhos....hoje então caminho, faço academia duas vezes por semana....”(P8)*

*(...) Hoje consigo me dedicar à atividade física que nunca foi meu forte.” (P12)*

A aposentadoria pode vir a representar maior disponibilidade para desfrutar de lazer ou realizar atividades que foram postergadas, em função das rotinas do trabalho, durante boa parte da vida. Conforme pesquisas (Wang, Henkes & Van, 2011) a aposentadoria pode oferecer aos indivíduos benefícios com a exploração de novos interesses. Nesta transição, ela pode representar oportunidades para o desenvolvimento pessoal, fontes de prazer, ou constituir uma fase de desequilíbrios e dificuldades. Esse processo pode variar de pessoa para pessoa, como na fala do entrevistado (P7):

*“(...) o que eu menos faço é parar em casa. Eu tenho que ficar em casa pra arrumar a casa. Eu não consigo. Ontem de tarde foi tão bom eu ter ficado em casa dormindo (risos) . Sim, porque eu não tava conseguindo. Eu não consigo fazer isso. Se não é de tarde é de manhã. Eu sempre tenho uma coisa pra fazer. Da rotina, das atividades certas. Segunda de tarde eu venho pra cá no artesanato. Na terça de manhã eu tenho convivência. Na terça de tarde eu participo do clube de mães. Sobra o que? (risos) Não sobra tempo pra fazer nada. Então está bem, assim... é bem corrido, bem corrido”.*

Percebe-se, nesse caso, que as atividades que sobrecarregam a agenda do sujeito passam a ser substitutos das ocupações das quais se aposentou, evitando assim a ociosidade que parece ser difícil de suportar. A forma de lidar com a aposentadoria, conforme essa participante pode representar uma negação. Doravante, ela poderá dar-se conta desse movimento. Entretanto, se por um lado há queixa pela falta de tempo, por outro, o sujeito relata que está bem com essa condição, e observa-se que a ocupação representa uma escolha sua.

### *Implicações na saúde*

Outro questionamento realizado foi se os participantes perceberam alguma mudança em relação a sua saúde após a aposentadoria. Alguns referem ganho de peso, sintomas depressivos e disfunções metabólicas. As mudanças percebidas na saúde podem estar

associadas ao declínio de algumas funções biopsicológicas que o organismo apresenta como consequência específica do envelhecimento, com exceção de uma participante, que relatou sintomas depressivos, sendo que esta depressão tem relação com a desvinculação do trabalho. León (2000) ressalta que o comprometimento da aparência pessoal, da saúde e do desempenho em relação ao desenvolvimento de algumas tarefas pode reforçar alguns preconceitos e a aposentadoria pode ser visualizada como um demarcador temporal do envelhecimento.

*“(...) tenho bastante problema de saúde, sou diabético, hipertenso, então a saúde não é lá grande coisa” (P6)*

*“(...) eu to com a pressão meio alterada, não sei o que é, vou ter que ver e pesquisar... e assim vai, mas no geral está mais ou menos...”(P9)*

*“(...) a minha saúde não está muito bem.... .... agora vou ter que fazer tratamento de tireoide, vou ter que fazer tratamento pra emagrecer, tenho problema de colesterol, triglicérides, então a minha vida mudou... da noite pro dia. ” (P10)*

*“(...) então fiquei digamos que até depressiva. Senti tristeza, muita tristeza...” (P3)*

#### *Projetos de vida após a aposentadoria*

Vargas (1983) considera que o envelhecimento representa a ação ou efeito biológico, psicológico e sociocultural. No contexto psicossocial, a atenção encontra-se no passado, o presente é vivenciado de forma estancada e o futuro percebido como um bloqueio para os anseios. Este bloqueio pode incapacitar o idoso de experimentar um futuro, de planejar a vida e de obter um novo sentido para sua existência. Todavia, a maioria dos participantes manifestou alguns projetos de vida, dentre os quais, conhecer novos lugares, viajar, manter o estilo de vida alcançado até então, proporcionar maior convívio com os familiares e também atribuir um olhar mais cuidadoso para si mesmo.

*“(...) passear, de passear, de poder viajar, conhecer lugares, agora em maio vou ficar uma semana nas águas termais, depois em novembro talvez eu faça uma viagem pra Bahia e é assim. Meu dinheirinho eu gasto ali..” (P1)*

*“(...) Meu projeto é continuar, manter o que tenho ampliar se possível, mas não como quando estava trabalhando no início de vida fazer dívidas pesadas, financeiramente manter e não me estressar com isso...” (P2)*

*“(...) com mais tempo e onde eu posso dedicar mais tempo pra mim e para minha família que para mim é muito importante. Estou podendo fazer coisas que antes eu me privava por causa do tempo...” (P9)*

Nesta investigação, alguns entrevistados manifestaram a necessidade de realizar alguma atividade, percebendo-se com condições de realizar algo. Porém o sentimento de indecisão ou dúvida permeia suas falas, ora com algumas alternativas e possibilidades, ora sem definição de como ocupar o tempo agora disponível.

*“(...) Vamos ver o que vai acontecer, o que pode surgir pra fazer... que eu possa fazer...”(P7)*

*“(...) até penso em montar alguma coisa particular, um comércio..., mas estou estudando... mas, vamos ver se vai dar alguma coisa, mais pra se ocupar..(P10)*

*“(...) acho que o não fazer nada não me agrada, eu estou pensando em alguma coisa. Não tenho certo ainda, estou pensando, porque apesar da idade que tenho sinto que parar por completo, viver sem nada para fazer não vai dar certo. Eu sinto que posso muito ainda, fazer algo com menos compromisso, uma rotina menor, não tão estafante quanto a que eu tinha, acho que parar de trabalhar completamente não vai me fazer bem..” (P12)*

Chamou atenção que dois sujeitos não reservaram nenhum objetivo para realizar após a desvinculação das obrigações formais do trabalho, o que parece denotar uma dificuldade em assumir a condição de final de um ciclo, estando à mercê do que a vida lhes reserva. A respeito, ao investigar os projetos de pré-aposentados e recém-aposentados participantes de Programa de Preparação para a Aposentadoria Aposenta-ção, Costa e Soares (2009) identificaram que nem todos os sujeitos possuem ações claramente definidas para colocar em prática seus projetos, sendo alguns desses percebidos como irrealizáveis e vagos, o que pode ser justificado pelo lugar central que o trabalho ocupa na vida do ser humano e pelas dificuldades resultantes na ruptura com suas identificações. A transição do papel de trabalhador para o papel de aposentado é um processo que demanda uma preparação e um planejamento do indivíduo para uma melhor adaptação à nova vida.

### *Considerações Finais*

A natureza deste trabalho se constituiu em conhecer as percepções de aposentados da serra gaúcha sobre a aposentadoria e seus significados, investigar as implicações da

aposentadoria na saúde e discutir as mudanças e projetos de vida após a desvinculação total do trabalho. A partir da análise e da interpretação dos resultados, torna-se necessário refletir a respeito das principais contribuições do presente estudo, discutindo a relevância das descobertas realizadas, tanto no âmbito teórico quanto no da *práxis*.

Ao tratar o tema aposentadoria, naturalmente remete-se à trajetória laboral dos sujeitos pesquisados, que atribuíram a esta trajetória vários significados: forma de subsistência, de reconhecimento, de realização, de estabelecimento de vínculos e relacionamentos sociais, apontando também para o trabalho como um fator de contribuição para a saúde. A inatividade profissional impõe, de certa forma, diversas modificações em relação aos compromissos e rotinas ao longo deste processo, e, nesse momento, pode ocorrer a retomada dos vínculos familiares e afetivos, de modo a ocupar um espaço que antes era dedicado ao trabalho. Desarraigados do ambiente profissional em que se encontravam durante 30, 40 anos de suas vidas, os participantes perceberam a aposentadoria com aspectos positivos e negativos. A maioria deles recebeu a aposentadoria como um fato positivo e buscou alternativas após o cumprimento de sua trajetória de trabalho, organizando-se de uma melhor forma nesse novo contexto. Em contrapartida, os que consideraram mais os aspectos negativos na aposentadoria, atribuíram ao trabalho importância central em suas vidas, e, ao se desvincularem, manifestaram maior sofrimento. Para estes, mesmo com a consciência de que a aposentadoria, um ato burocrático e legal, é mais uma fase da carreira que acontece em um espaço e tempo, pareceu uma difícil etapa a ser superada, ao manifestarem a dificuldade de se perceberem como aposentados e ao abarcarem o estereótipo de improdutividade social associado à aposentadoria.

O tempo que, anteriormente, era destinado ao trabalho, para alguns participantes, foi redistribuído e outros papéis foram assumidos. Algumas atividades mais prazerosas que o trabalho foram introduzidas, contribuindo, assim, para o bem estar e para a melhora do estado geral de saúde dos aposentados. Entretanto, apesar da melhora na qualidade de vida, os participantes que referiram insatisfação e descontentamento pela perda dos vínculos sociais construídos com base nas relações profissionais, manifestaram a falta que sentem por não mais pertencerem a esse grupo.

Com o aumento da expectativa de vida, o indivíduo pode viver, após a aposentadoria, durante mais uns 20 anos. Considera-se importante que este tempo seja permeado de qualidade. Entender a aposentadoria como mais uma fase e planejar a desvinculação das atividades profissionais são aspectos que podem auxiliar significativamente nesse processo. A preparação para a aposentadoria deve ser uma preocupação de todo o trabalhador, ao longo de

sua vida profissional. Avaliar em que período e em que condições pretendem desvincular-se são decisões que necessitam ser definidas com certa antecedência. Contudo, a preparação não deve ser só emocional, mas também econômica. A deterioração do salário e a perda do poder aquisitivo manifestadas pelos participantes oriundos de empresas privadas caracterizam esse aspecto. Planos de aposentadoria privada, outras formas de poupança e investimento, iniciados ao longo da carreira profissional, são alternativas para minimizar a redução de renda com a desvinculação total do trabalho. Através do planejamento, tanto emocional quanto financeiro, é possível transitar por essa fase com maior tranquilidade. Acredita-se que as novas gerações, se forem sensíveis a esses aspectos, terão um período de desvinculação sem maiores preocupações, o que vai lhes permitir viver esse momento de vida em sua plenitude.

É oportuno ressaltar que os participantes deste estudo desenvolveram suas carreiras profissionais em empresas públicas e privadas da serra gaúcha, e são domiciliados nessa região, que é economicamente muito desenvolvida. Essa sociedade cultua o trabalho como um valor superior e a vinculação com o processo produtivo é também valorizada. Entretanto, chama a atenção que a aposentadoria, para a maioria do grupo pesquisado, expressa uma dimensão importante para a melhoria no estilo de vida, e aumento do bem estar, seja pelo maior convívio com a família, pela prática de atividades físicas ou pela realização de atividades que, durante a vida de trabalho, não foi possível realizar, permitindo, dessa forma, estabelecer alguns projetos de vida, como viajar, conhecer novos lugares e direcionar um olhar de maior cuidado para si mesmo. Por outro lado, a dificuldade de construção de novas escolhas e novos projetos também permeia algumas falas, o que pode denotar alguns conflitos resultantes da ruptura provocada pela desvinculação do trabalho.

A temática da aposentadoria abrange várias questões que se interligam, girando em torno de outros temas: trabalho, desvinculação, envelhecimento e saúde. É necessário ressaltar também que a própria natureza do trabalho faz com que as análises e interpretações dos conteúdos sejam, algumas vezes, orientadas pelas percepções e pelas experiências prévias da pesquisadora. Como pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, refere-se a um grupo específico e seus resultados não podem ser generalizados. O aprofundamento da temática pode continuar em futuros estudos voltados para outros contextos, pois os mesmos não se esgotam na busca de uma única pesquisadora.

Por fim, acredita-se que a realização de pesquisas longitudinais seria extremamente positiva, no sentido de contribuir para o aprofundamento das discussões e para a descoberta de novos instrumentos e técnicas que auxiliem na promoção e na manutenção da saúde mental, ao longo do processo de desvinculação do trabalho.

*Referências Bibliográficas*

- Albuquerque, C.; Oliveira, C. (2002). Saúde e doença: significações e perspectivas em mudança. *Millenium*, 25.
- Antunes, R. (1995). *Adeus ao trabalho?* Ensaio sobre as metamorfoses e a centralidade do mundo do trabalho. São Paulo: Cortez.
- Atchley, R. C. (1988). *Social forces and aging: na introduction to social gerontology*. California: Wadsworth.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span. *Developmental Psychology*, 32(5), 611-626.
- Bardin, L. (2006). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Ed. Setenta.
- Bassuk, S.S., Glass, T.A., & Berkman, L. F. (1999). Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Annals of Internal Medicine*, 131(3), 165-173.
- Bruns, M.A.T. & Abreu, A. S. (1997). O envelhecimento: encantos e desencantos da aposentadoria. *Revista da ABOP* 1, 5-33.
- Caldas, C. P. (1997). Memória, trabalho e velhice: um estudo das memórias de velhos trabalhadores. In: Veras, R.P. (Org). *Terceira Idade: desafios para o terceiro milênio*. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ.
- Costa, A. B. & Soares, D.H.P. (2009). Orientação Psicológica para a Aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 9 (2), 97-108.
- Crespo, A.M.; Santos, J.M.; Fernández, C. & Moar, M Del C. (2006). Expectativas hacia la jubilación del personal de la Universidad de Santiago de Compostela. *Gerokomos*; 17(2),75-81.

- Creswell, John W. (2007, 2 ed.). *Projeto de Pesquisa: Método Qualitativo, Quantitativo e Misto*. Tradução Luciana de Oliveira da Rocha. Porto Alegre: Artmed.
- Dejours, C. (1999). *A Banalização da Injustiça Social*. Rio de Janeiro: FGV.
- Dejours, C. (2004 set/dez). Subjetividade, Trabalho e Ação. *Revista Produção*, 14 (3), 27-34. Disponível em [www.bvs-psi.org.br](http://www.bvs-psi.org.br), acessado em outubro de 2010.
- Deps, V. L. (1994). *A transição à aposentadoria, na percepção de professores recém aposentados da Universidade Federal do Espírito Santo*. Universidade Estadual de Campinas. Campinas.
- Doll, J., Gomes, A., Hollerweger, L., Pecoits, R. M., & Almeida, S.T. (2007). Atividade, desengajamento, modernização: teorias sociológicas clássicas sobre o envelhecimento. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 12, 7-33.
- Dumazedier, J. (1999). *Sociologia empírica do lazer*. São Paulo. Perspectiva: Sesc.
- França, L. (2008). *O desafio da aposentadoria: o exemplo dos executivos do Brasil e da Nova Zelândia*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Gil, A.C. (1995). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Goulart, I. B & Guimarães, R. F (2002). Cenários Contemporâneos no Mundo do Trabalho. *Psicologia Organizacional e do trabalho: Teoria, Pesquisa e Temas Correlatos*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 17-36
- Jacques, M. G. C. & Carlos, S.A. (2002). *Identidade aposentadoria e o processo de envelhecimento*. Recuperado em Setembro de 2010 de: [www.comciência.br](http://www.comciência.br).
- Jokela, M.; Ferrie, J.E.; Gimeno, D.; Chandola, T.; Shipley, M.J.; Head, J.; Vahtera, J.; Westerlund, H.; Marmot, M.G.; Kivimaki, M. (2010). From Midlife to Early Old Age Health Trajectories Associated With Retirement. *Epidemiology*; 21(3), 284-90.

- León, L. M. (2000). Pensando na qualidade de vida ao aposentar. In: L.A.M. Guimarães & Grubits (Orgs). *Saúde Mental e Trabalho* São Paulo: Casa do Psicólogo. 95-105.
- Marques, M. M.; Euzeby, A. (2005). Um regime único de aposentadoria no Brasil: pontos para reflexão. *Revista Nova Economia*, 15 (3), 11-29.
- Mendes, A.M. (Org.) (2008). *Trabalho e Saúde, o sujeito entre emancipação e servidão*. Curitiba: Juruá.
- MOW, Meaning of Work International Research Team. (1987). *The meaning of working*. London: Academic Press.
- Minayo, M.C.S. (1994). *Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes.
- Monteiro, J.K.; Bruch, V.L.A (2011). Relações sociais no trabalho: Manifestações de resistência ao adoecimento no contexto de trabalho. In: Ferreira, M.C. et al (org) *Dominação e resistência no contexto trabalho-saúde*. São Paulo. Universidade Presbiteriana Mackenzie, 121-140.
- Mori, M. M. (2006). Aposentadoria e trabalho: investigações sobre a (re)inserção do idoso no mercado de trabalho. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Pontifícia universidade de São Paulo.
- Morin, E.; Tonelli, M. J. & Pliopas, A.L.V. (2007). O trabalho e seus sentidos. *Psicologia & Sociedade*, 19,1,47-56.
- Motta, A. B. (2002). Envelhecimento e sentimento do corpo. In Minayo, M. C. S. & Coimbra, Jr. C. E. A. *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro, Brasil: FIOCRUZ, 37-50.
- Nardi, H. C. (2006). *Trabalho e Subjetividade*. Porto Alegre: UFRGS.

- Oliveira, C.; Torres, A.R.R.; Albuquerque, E.S. (2009). Análise do bem estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Psicologia em Estudo*,14(4).
- Pelozo, C. R. B. B.; Neves, I. O. (1988). *O centro de convivência do idoso em Vera Cruz: uma opção de lazer para uma melhor qualidade de vida*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho. Franca.
- 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 dos aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista da Associação Médica Brasileira*. 54 (1).
- Previdência Social (2010). *Anuário Estatístico da Previdência Social*. Brasília: MPS/DATAPREV.
- Santos, M. de (1990). *Identidade e Aposentadoria*. São Paulo: EPU.
- Savickas, M. L. (2002). Career Construction: A developmental theory of vocational behavior. In: D. Brown & Ass. (eds.), *Career Choice and Development* (4th Ed).San Francisco: Jossey-Bass.
- Soares, D.H.P.; Costa, A.B.; Rosa, A.M. & Oliveira, M.L.S. (2007). Aposenta-Ação: programa de preparação para a aposentadoria. *Estudos interdisciplinares envelhecimento*, Porto Alegre, 12, 143-161.
- Souza, C. L. C.; Benetti, S. P. C. (2009). O desemprego e a paternidade. In: Monteiro, J.K; Abs, D. (org) *Desemprego e saúde mental: Pesquisas e práticas clínicas de atendimentos psicológicos* . Viamão. Entremeios, 46-74.
- Souza, R.F.; Matias, H.A.; Brêtas, A.C.P (2010). Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. *Ciência Saúde Coletiva*,.15 (6).
- Tolfo, S.R.; Piccinini, V. (2007). Sentido e significado do trabalho: explorando conceitos, variáveis e estudos empíricos brasileiros. *Revista Sociedade*, 9, 38-46.

- Vailant, G.E.; DiRago, A.C.; Mukamal, K. (2006). Natural history of male psychological health, XV: Retirement satisfaction. *Am J Psychiatry*
- Vargas, H. S.(1983). *Psicologia do Envelhecimento*. Fundo Editorial Byk Procieux. Série Vivências Médicas. São Paulo.
- Veras, R. P. (1999). O Brasil envelhecido e o preconceito social. In: Veras, R. P. (Org.). *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição*. Rio de Janeiro: Relume Dumará: UFRJ, UnATI. 35-50.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retiree's psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.
- Whitbourne, S.K (2008). *Adult development & aging: biopsychosocial perspectives*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Zanelli, J.C.; Silva, N. (1996). *Programa de Preparação para Aposentadoria*. Florianópolis: Insular.
- Zanelli, J.C.; Silva, N. (2008). *Interação humana e gestão: a construção psicossocial das organizações do trabalho*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Zanelli, J.C.; Silva, N. Soares, D.H.P. (2010). *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho - construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Artmed

## CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

Ao iniciar as considerações finais desta dissertação refletem-se as primeiras indagações realizadas e a motivação para a escolha do tema da realização deste estudo. Ao longo da prática profissional da pesquisadora, observou-se que o trabalho exerce uma função estruturante no indivíduo e, ao acompanhar alguns gestores após seus desligamentos, percebeu-se o sofrimento vivenciado pelos mesmos em função da perspectiva do não trabalho. Nesses casos, o período do desemprego deu-se de forma temporária e, no momento do retorno ao trabalho, o sofrimento e as dificuldades amenizaram-se. A partir disso, refletiu-se sobre a aposentadoria, condição em que a perspectiva do não trabalho se apresenta de forma mais evidente, o que gerou alguns questionamentos, considerando também o fato de que, com o aumento da expectativa de vida na população, as pessoas permanecem por mais tempo na condição de aposentadas. Como se sentem as pessoas que se desvinculam do trabalho de forma integral? Qual o significado atribuído à aposentadoria? Quais as implicações que a mesma tem na saúde e nos projetos de vida dos aposentados? Acredita-se que estes aspectos foram contemplados e que as temáticas apresentadas nessa pesquisa poderão servir de suporte para a criação de novas intervenções e ações que visem relações saudáveis após a desvinculação total do trabalho, o que certamente trará benefícios para a promoção do bem-estar e da saúde mental.

Os resultados analisados permitem perceber que esse período pode ser vivido com a saúde física e mental preservada, com as relações interpessoais equilibradas e até mesmo que o aposentado possa usufruir do ócio e também administrar seus projetos de vida, gerenciando as perdas e ganhos característicos deste período.

Por fim, é ainda importante considerar que, sendo a região da serra economicamente muito desenvolvida e o trabalho ocupando um lugar central na vida das pessoas, os resultados encontrados neste estudo surpreendem. Ao nos depararmos com o significado e a importância atribuídos ao trabalho pelos participantes, chama atenção que para a quase totalidade do grupo pesquisado, a aposentadoria gerou aumento do bem estar e da qualidade de vida, não causando sofrimento psíquico substancial. Mesmo considerando o fato de que alguns relatos manifestaram certo desconforto diante da desvinculação do trabalho, cabe a reflexão de que os resultados podem sugerir que alguns participantes tenham expressado essa desvinculação

de forma idealizada, atendendo assim, uma expectativa social, camuflando os indicadores de sofrimento. Estudos longitudinais futuros poderão contribuir para o aprofundamento dessa discussão.

## **ANEXOS**

## ANEXO A

### Roteiro para entrevista semidirigida

Nome:

Sexo:

Idade:

Estado Civil:

Formação:

Ocupação:

Tempo de desvinculação do trabalho:

Tipo de empresa:

- Fale-me sobre o que o trabalho representou em sua vida e o que representa atualmente. (explorar o significado do trabalho).

- Em relação a outras áreas da sua vida (família, trabalho, lazer, comunidade...), qual a importância que você atribuía ao trabalho?

- Conte-me como foi sua trajetória profissional (explorar escolhas, carreira).

- Fale-me sobre sua aposentadoria (explorar o significado de ser um aposentado, a percepção e sentimentos sobre a aposentadoria).

- Você percebe mudanças após a aposentadoria? Descreva algumas.

- Se percebe mudanças, descreva algumas que lhe proporcionam satisfação.

- Você percebe alguma mudança que lhe ocasiona sofrimento? Se sim, exemplifique.

- Como você percebe sua saúde física e mental após sua aposentadoria? Explique.

- Quais seus projetos de vida após a aposentadoria?

- Você tem mais alguma coisa que gostaria de comentar?

## ANEXO B

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

A aposentadoria é um momento de mudanças, um período de reflexões e redefinições da vida pessoal do trabalhador, tanto nos aspectos econômicos quanto nos psicológicos. Esta pesquisa, intitulada: “Percepções de um grupo de aposentados da serra gaúcha em relação à desvinculação do trabalho”, tem como objetivo conhecer e explorar as percepções de um grupo de aposentados em relação à aposentadoria. O estudo está sob responsabilidade da psicóloga e mestranda Eliana Andrade Lima Panozzo, e sob orientação da professora Dra. Janine Kieling Monteiro, da UNISINOS. Para isto, serão realizadas entrevistas individuais que serão gravadas para posterior análise dos dados. Após a transcrição dos dados, os arquivos de gravação das entrevistas serão mantidos pelo período de cinco anos sob o cuidado da pesquisadora responsável e posteriormente apagados.

Você está sendo convidado a participar desta pesquisa e declara ter recebido uma explicação clara e completa sobre a pesquisa acima mencionada e o procedimento que será utilizado, sabendo que as informações que fornecerá para a pesquisa serão confidenciais e que não será identificado (a).

Está ciente de que poderá interromper a sua participação na pesquisa assim que desejar, assim como não é obrigado a responder todas as questões. Compreende que a pesquisa não trará qualquer despesa pessoal.

É possível que a análise desses dados seja divulgada em publicações de caráter científico; nestes casos, sempre será preservado o anonimato e identidade dos participantes.

A sua assinatura neste documento autoriza a pesquisadora a utilizar os dados obtidos somente para os objetivos da pesquisa.

Caso necessite de algum esclarecimento sobre a participação nesta pesquisa, poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável, psicóloga Eliana Andrade Lima Panozzo (CRP 07/03342), pelo telefone: (54) 81147585.

Este documento está sendo apresentado em duas vias, sendo uma delas para o entrevistado e outra para o pesquisador.

Eu, \_\_\_\_\_  
declaro que fui informado de forma clara e detalhada dos objetivos e dos procedimentos da pesquisa acima descrita e autorizo minha participação no estudo.

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

Assinatura da pesquisadora responsável: \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_