

Como citar este artigo:

DA SILVA, N. R., ROSA, S. S., DA SILVA, M. L. Percepção e compreensão dos técnicos administrativos a respeito da aposentadoria e vivências sobre o processo e programa de preparação. Estudo piloto Revista Saúde (Sta. Maria). 2022; 48 (1)

Autor correspondente:

Nome: Nilson Rogério da Silva
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8866-0964>
E-mail: nilson.silva@unesp.br
Telefone: (14) 99608

1690 Formação Profissional:
Possui graduação em Terapia Ocupacional pela Universidade Federal de São Carlos situada em São Carlos, SP, Brasil. Mestrado em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de São Carlos situada em São Carlos, SP, Brasil. Doutorado em Educação Especial pela Universidade Federal de São Carlos, situada em São Carlos, SP, Brasil. Pós-Doutorado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP), situada em São Paulo, SP, Brasil. Filiação Institucional: Livre Docente do Curso de Terapia Ocupacional do Departamento de Fisioterapia e Terapia Ocupacional e do Programa de Pós Graduação em Educação Especial da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (UNESP), Marília, São Paulo, Brasil
E-mail: nilson.silva@unesp.br
Link para o currículo
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2552152550365985>
Link para o currículo
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0752731824997479>

Endereço para correspondência:
Av. Hygino Muzzi Filho, 737
- Bairro Mirante - Marília - SP -
Brasil - CEP: 17525-000 Fone:
014 3402 1350 / 011 99957
7787

Data de Submissão:
26/04/2021

Data de aceite:
17/12/2021

Conflito de Interesse: Não há
conflito de interesse



Percepção e compreensão dos técnicos administrativos a respeito da aposentadoria e vivências sobre o processo e programa de preparação

Perception and understanding of administrative technicians about retirement and experiences about the process and preparation program

Nilson Rogério da Silva, Sambleisse Sodrê Rosa, Meire Luci da Silva.

RESUMO

Introdução: A decisão pela aposentadoria constitui um processo permeado por contradições, devendo ser uma etapa planejada. **Objetivo:** Descrever a percepção de funcionários de uma universidade pública sobre o processo de aposentadoria e o papel do Programa de Preparação para a Aposentadoria. **Metodologia:** Participaram 11 funcionários técnico-administrativos em período de pré-aposentadoria de uma universidade pública de ensino superior do estado de São Paulo. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado com perguntas abertas, sendo as respostas transcritas integralmente, organizadas e compiladas em categorias e analisadas conforme Bardin. **Resultados:** Os resultados revelaram a percepção positiva da maioria dos participantes quanto ao processo de aposentadoria e também quanto ao Programa de Preparação de Aposentadoria possibilitando a reflexão, suporte e estratégias de enfrentamento desta fase, contudo apontaram a presença de sentimentos positivos (satisfação de dever cumprido, aumento do tempo livre, maior convívio familiar) e negativos (insegurança, preocupação financeiras, inutilidade, prejuízos nas relações pessoais). **Conclusões:** Constatou-se a importância da preparação para que a aposentadoria seja uma experiência positiva, pois contribui para o processo de escolha das futuras atividades de vida, reorganização da rotina diária e controle financeiro. Ressalta-se também a importância das instituições públicas e privadas na oferta de programas de preparação para a aposentadoria.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Aposentadoria; Trabalho.

ABSTRACT

Introduction: The decision for retirement is a process permeated by contradictions, and should be a planned stage. **Objective:** To describe the perception of employees of a public university about the retirement process and the role of the Retirement Preparation Program. **Methodology:** 11 technical and administrative employees participated in pre-retirement period of a public university of higher education in the state of São Paulo. As a data collection instrument, a semi-structured interview script with open questions was used, and the answers were fully transcribed, organized and compiled into categories and analyzed according to Bardin. **Results:** The results revealed the positive perception of the majority of participants regarding the retirement process and also regarding the Retirement Preparation Program enabling reflection, support and coping strategies of this phase, however, pointed out the presence of positive feelings (satisfaction of duty fulfilled, increased free time, greater family life) and negative (insecurity, financial concern, uselessness, losses in personal relationships). **Conclusions:** It was found the importance of preparing for retirement to be a positive experience, as it contributes to the process of choosing future life activities, reorganization of daily routine and financial control. It is also emphasized the importance of public and private institutions in the provision of retirement preparation programs.

Keywords: Aging; Retirement; Work.

INTRODUÇÃO

A decisão pela aposentadoria possui relação com valores pessoais e sociais que o sujeito atribuiu ao trabalho no decorrer da sua vida, estando diretamente associada à sensação de dever cumprido e ao alcance dos objetivos estabelecidos¹.

A aposentadoria é um momento complexo, que compreende não apenas o afastamento do ambiente e meio profissional, mas também a necessidade de desenvolver projetos de vida futuros para contemplar desejos e satisfações pessoais e familiares, exigindo um processo de adaptação à nova condição de vida, as quais se não contempladas podem ocasionar prejuízos emocionais e relacionais importantes².

Trata-se de uma decisão que pode ser permeada de ambiguidades, ora com sentimentos positivos como o de recompensa pela dedicação e de reinício de uma nova etapa, bem como negativos, por exemplo, desesperança e finitude de vida³. Importante ressaltar que o afastamento do trabalho também pode causar sentimentos de distanciamento ou ruptura das relações sociais estabelecidas no ambiente laboral e, portanto, a literatura tem apontado para a necessidade de investimentos nas relações sociais, após a decisão de aposentar-se³.

Estudos sobre a temática referem que a ampliação e o aprofundamento da rede social, os investimentos em atividades de lazer⁴ e a realização de atividades de trabalho temporárias e/ou voluntárias¹ são estratégias de enfrentamento das dificuldades e também atuam como fator de proteção para promoção da saúde mental do recém-aposentado.

A decisão para a aposentadoria, geralmente é motivo de incertezas e ansiedades não só para o trabalhador, mas também para os familiares⁵. Para amenizar os conflitos tem-se no Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA) uma estratégia. Para tanto, a participação pode auxiliar na reflexão de diversas e diferentes variáveis envolvidas no processo, proporcionando a tomada de decisão de forma consciente, segura e assertiva⁴.

Segundo o modelo americano, o PPA constitui-se como a principal referência de um programa eficaz, consistindo em um conjunto de cursos que abordam conteúdos sobre a saúde (física e mental) e gestão financeira, por meio de discussões sobre as mudanças, aspectos positivos e negativos, considerando sempre as demandas e singularidades dos sujeitos⁶.

Estudo sobre PPA com servidores/funcionários públicos de uma instituição do Mato Grosso do Sul apontou o programa como importante instrumento de reflexão na reorganização de uma rotina de vida com ênfase na autonomia para a realização de atividades de autocuidado, lazer e sociais, bem como para o gerenciamento financeiro, além de proporcionar trocas de experiência e vínculo afetivo⁴.

Autores⁷ destacaram a importância de uma ação institucional no sentido de prover ao servidor, no curso da sua carreira profissional na instituição, um programa de preparação para a aposentadoria, de forma a contemplar o

seguimento da vida após o desligamento laboral.

A decisão pela aposentadoria e todo processo envolvido é repleto de dúvidas e contradições. Assim, acredita-se que os PPAs podem acolher os trabalhadores, informar e promover reflexões sobre essa importante etapa, podendo auxiliá-los no enfrentamento das dificuldades e na construção de um processo mais consciente e saudável.

Investigações sobre essa temática pode contribuir para o levantamento e oferta de subsídios para nortear e aprimorar os PPA, incentivar políticas públicas e empresariais para tornar este processo saudável, com ênfase na manutenção da qualidade de vida dos envolvidos. Assim sendo, este estudo teve como objetivo descrever a percepção de funcionários de uma universidade pública sobre o processo de aposentadoria e o papel do Programa de Preparação para a Aposentadoria.

METODOLOGIA

Trata-se de pesquisa de campo, de caráter qualitativo e de corte transversal. O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista e aprovado sob o parecer 2.783.074.

A amostra foi composta por 11 funcionários técnico-administrativos em período de pré-aposentadoria de uma universidade de ensino superior do estado de São Paulo. Como critérios de inclusão, deveriam estar em exercício da atividade laboral há pelo menos um ano antes de se aposentar, terem participado do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA) da instituição e aceitar participar voluntariamente da pesquisa. Como critério de exclusão estar afastado das atividades laborais e em período inferior a um ano da aposentadoria.

Para a seleção dos participantes foi realizado contato com a seção de recursos humanos da universidade, a qual emitiu uma lista de 12 funcionários que no momento da pesquisa atendiam aos critérios estabelecidos. Foram realizados contatos com todos para explicação dos objetivos e procedimentos da pesquisa, com posterior convite à participação voluntária. Após explanação sobre o PPA e as ações nele envolvidas, 11 funcionários aceitaram participar e somente um recusou-se referindo indisponibilidade de tempo. Mediante à concordância, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que assinassem e recebem a cópia. Posteriormente foi agendado data e horário, conforme disponibilidade do participante.

As entrevistas para coleta de dados foram realizadas de forma presencial e individual, com duração aproximada de 40 minutos e foram realizadas no primeiro semestre de 2019.

Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturado contendo perguntas abertas sobre a caracterização do perfil socioeconômico e histórico ocupacional, perspectivas para aposentadoria e

expectativas pós-aposentadoria. Para análise dos dados, utilizou-se a técnica de análise de conteúdo⁸. Para esta análise foi realizada a leitura flutuante das respostas com posterior transcrição literal, organização e sistematização destas. Este processo de análise do material possibilitou a identificação de unidades de registros, sendo codificadas e compiladas em categorias, permitindo a interpretação dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Serão apresentados os resultados referentes à caracterização do perfil dos participantes e, posteriormente as categorias que emergiram após processo de tratamento, análise e interpretação dos dados, sendo: trabalho: satisfação e importância na vida; aposentadoria: preparação e motivação; Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA); expectativas futuras pós-aposentadoria.

Referente à caracterização do perfil dos 11 funcionários participantes, estes exerciam atividades técnico-administrativas em diferentes setores da instituição, nove eram do sexo feminino, com média de idade de 53,4 anos, casados, dez possuíam ensino superior completo e um, o ensino médio. Do total, oito tinham filhos e três referiram ter netos.

Possuir maior nível de escolaridade pode ser considerado fator auxiliar para o enfrentamento das dificuldades advindas do processo da aposentadoria e também no enfrentamento das futuras alterações em suas atividades sociais⁹. Acredita-se que estes tenham maior acesso à informação e são mais esclarecidos, o que pode influenciar no planejamento econômico e na percepção do processo de tomada de decisão para aposentadoria, facilitando e ampliando as possibilidades de planos pós-aposentadoria^{2,10}.

A seguir serão apresentadas e explanadas as quatro categorias resultantes da análise.

Trabalho: satisfação e importância na vida

Verificou-se avaliação positiva do trabalho, satisfação em relação às atribuições e compromissos laborais, apenas um referiu sentir-se sobrecarregado.

[...] Gosto muito do meu trabalho. Não vejo nem o tempo passar (E5).

[...] Gosto do que faço, mas alguns momentos são estressantes, pois é muita coisa e o tempo é reduzido (E9).

O crescimento profissional, estabilidade financeira, familiar e social foram apontados como principal motivação do trabalho na vida, seguido da conquista de bens e promoção do conforto e bem-estar. Tais dados revelaram a importância e significado atribuído ao trabalho, corroborando com resultados de pesquisa nacional que apontou a repercussão e influência do trabalho para a constituição da identidade pessoal e social, subjetividade, bem como o desempenho e

assunção de papéis sociais durante a vida, sendo muitas vezes, referência para organização, planejamento e conquista de metas e sonhos de e para a vida¹⁰.

Aposentadoria: preparação e motivação

Os participantes referiram se sentirem preparados para aposentar, o que pode estar relacionado à percepção de deveres e responsabilidades cumpridas, sendo merecedor de desfrutar dos benefícios da aposentadoria.

[...] Acho que na vida temos tempo para tudo; estudar, trabalhar e aposentar. A cada etapa devemos virar a página, como se a nossa vida fosse um livro e devemos escrever capítulos novos. Acredito que é algo natural da vida (E1).

A amostra composta por funcionários públicos com empregos estáveis e que, em grande parte, poderão usufruir de aposentadorias integrais constitui ponto relevante para decisão de aposentar-se, uma vez que será determinante para a manutenção das condições da qualidade de vida e renda financeira².

A estabilidade no emprego, atrelada à possibilidade de estruturação da vida financeira e de uma aposentadoria com garantia de manutenção das condições da qualidade de vida, associada a uma melhor escolaridade, podem ser fatores que favoreceram à tomada de decisões e também a manifestação de sentimentos positivos.

Contudo, a análise também apontou que durante a fase de preparação foi comum o aparecimento de inseguranças quanto à decisão de aposentar-se e a sensação de despreparo para o enfrentamento da condição de aposentado, geralmente permeada de preocupações futuras relacionadas às implicações financeiras, vida social e a impressão de inutilidade, corroborando com o resultado de estudo nacional que constatou dificuldades financeiras e emocionais durante a fase de preparação¹².

[...] O risco de isolamento dos amigos e de desatualização, tanto na área de atuação quanto de forma geral. Preocupa-me um pouco a figura do aposentado “alienado” (E4).

Importante ressaltar que o momento da aposentadoria geralmente coincide com o início do processo de envelhecimento humano, período em que ocorrem transformações e processos de perdas e declínios de funções e papéis sociais e ocupacionais, fato que também pode contribuir para o aparecimento de sentimentos negativos^{1,12}.

Quanto à preocupação com implicações financeiras evidenciadas nos relatos dos participantes, estas foram relacionadas à perda de benefícios e à diminuição salarial, tendo em vista, o direito à aposentadoria integral pela característica da amostra. Nesse sentido, estudo também com servidores públicos de uma instituição de ensino superior evidenciou que porcentagem expressiva destes referiu ter realizado planejamento financeiro para enfrentamento dessas dificuldades¹³.

É comum entre aposentados, a diminuição da renda básica, além dos benefícios como vale-alimentação, transporte, etc. Estudo de revisão sobre a aposentadoria e planejamento financeiro, identificou uma lacuna na população

brasileira quanto à abordagem desse tema, exigindo esforços no âmbito individual (do próprio sujeito), empresarial (por meio dos recursos humanos) e governamental (políticas públicas) para o encaminhamento dessa discussão que abrange aspectos multifatoriais¹⁴.

A fase de preparação, motivação e decisão sobre aposentadoria pode despertar sentimentos ambivalentes, contraditórios, causando dúvidas, desconfortos e ansiedades⁵, pois dependerá do valor pessoal e social atribuído ao trabalho no curso da vida e poderá ser determinante na sua vida como aposentado¹. A aposentadoria não resulta somente na finalização do emprego, pode representar também um momento de ruptura e/ou distanciamento do convívio e do vínculo com o grupo de trabalho, além de prejudicar a trocas de experiências sociais no ambiente de trabalho, promovendo alterações na rotina³.

A aposentadoria mal planejada associada ao aparecimento de sentimentos negativos é apontada como uma das causas de suicídio entre os idosos no contexto brasileiro^{12, 15}. Com a aposentadoria, o aposentado terá que se organizar quanto às mudanças na administração do tempo, vida financeira e as relações sociais, sendo necessário desenvolver estratégias para uma nova identidade pessoal e social, além de reestruturação de sua rotina, bem como dos recursos para complemento de sua renda, se necessário.

Foram destacados como principais fatores motivadores para a decisão de aposentar: a disponibilidade de tempo livre para descansar, a realização de desejos e objetivos futuros para vida, disponibilidade para a convivência e cuidado familiar e autocuidado, abertura do próprio negócio, realização de atividades prazerosas e de lazer. Parte das motivações está atrelada à realização de sonhos, projetos de vida e de atividades de lazer⁴, aspectos que nem sempre contemplados na fase ativa, devido à indisponibilidade de tempo, dificuldade de conciliar as atividades de trabalho e questões financeiras. Outro estudo destaca a importância de os funcionários incorporarem em suas rotinas, novas atividades culturais, esportivas, de lazer e de inserções em projetos e ações de filantropia⁷.

[...] Ter mais tempo para ficar com a família, realizar alguns sonhos, poder fazer algumas coisas diferentes (E9).

Em relação à disponibilidade de tempo, enfatiza-se que a utilização adequada do tempo pode ser estratégia para evitar a inatividade e ociosidade prevenindo sintomas depressivos¹. Dentre as alternativas de ocupação do tempo, a literatura destaca a realização de atividades não remuneradas como forma de se manter ativo e com as relações sociais preservadas¹⁶.

[...] Dedicar-se aos planos pessoais e não estar mais subordinada ao horário e tarefas obrigatórias (E4).

A aposentadoria pode proporcionar maior tempo para dedicação à vida religião, concretização de sonhos não realizados anteriormente, ampliação de atividades de lazer e convivência com amigo, engajamento em grupos de terceira

idade¹⁷.

Em outro estudo, autores referem que dentre os aspectos apontados pelos participantes como motivadores para a aposentadoria foram mencionados: a necessidade de cuidados com a saúde, aproveitar melhor a vida, estabilidade financeira e engajamento em novos papéis sociais¹⁸. Nos relatos ainda apontaram a necessidade de vivenciarem uma rotina sem pressões e sem inúmeros compromissos, além de se queixarem de insatisfações com as condições de trabalho existentes¹⁸.

É importante que os futuros aposentados tenham a possibilidade de serem preparados e orientados por um profissional especializado em período que anteceda a aposentadoria, de forma a oportunizar a reflexão sobre suas escolhas e permitir o planejamento da vida futura, construindo para além de projetos de vida, sua nova identidade pessoal e social¹. Assim, aponta-se a necessidade da legislação tornar obrigatória a oferta de PPA nas empresas¹⁹.

Neste sentido, faz-se importante o desenvolvimento de políticas públicas com propostas e ações voltadas à promoção da qualidade de vida, do bem-estar biopsicossocial, cultural e financeiro do aposentado, a fim de que possam no desempenho de seu novo papel social ter autonomia e funcionalidade em todos os aspectos de sua vida²⁰.

Programa de Preparação para a Aposentadoria (PPA)

O PPA configura-se como importante estratégia de reflexão sobre o significado do trabalho e da aposentadoria oferecendo apoio para ressignificar as atividades de rotina, lazer e descanso, projetos de vida, bem como conscientizar para a gestão da vida⁶, incentivando o planejamento de metas e delineamento de ações, pois geralmente idealizam, criam muitas expectativas, mas nem sempre sabem como executá-las⁴.

A análise apontou para a importância da participação em PPA não só daqueles que já tinham se decidido, mas também para aqueles em planejamento.

[...] Acredito que auxilia na medida em que discute várias ideias que podem ser enganosas ou ilusórias no tocante à nova etapa da vida e nos ajuda a refletir sobre vários aspectos, alguns dos quais eram até então desconhecidos (E4).

O PPA também pode auxiliar na facilitação da comunicação e nas relações interpessoais, promovendo maior autoconhecimento e reflexões conjuntas com familiares, auxiliando na compreensão e manejo de sentimentos como medo, ansiedade e tristeza⁶.

Nesse sentido, destaca-se a importância da oferta de PPA pelas instituições, com objetivo de apoiar e auxiliar por meio de ações educativas, reflexivas e orientativas aos profissionais que se encontram neste momento de transição^{4,20}.

Contudo, em estudo que investigou a percepção com 207 gestores de empresas sobre programas de PPA, os autores identificaram que a maioria era favorável à sua implantação, mas apenas 23% empresas possuíam, denotando uma distância entre o discurso e a prática²¹ sendo alegado para a não oferta do PPA a falta de apoio institucional,

restrições orçamentárias e indisponibilidade de recursos humanos para o desenvolvimento. Outro aspecto a destacar é que entre as que ofertavam, mais da metade não contemplavam a participação dos familiares²². Outra pesquisa aponta para os efeitos positivos do profissional que planeja a aposentadoria quando comparado àqueles que não o fizeram¹³.

Embora os resultados desta pesquisa apontem para a percepção positiva dos participantes sobre o PPA, é importante salientar que o segmento profissional investigado possui melhor estrutura, por serem funcionários de empresa pública, concursados, ampliando assim as possibilidades de uma transição mais segura e saudável, destoando da maioria da população.

Para a população em geral trata-se de processo que pode abrigar incertezas e estar associado à diminuição de rendimentos e benefícios, reduzindo as possibilidades de uma transição que garanta a manutenção da qualidade de vida e, assim, muitas vezes, obrigando o profissional a manter as atividades laborativas para complementação de renda. Nesse sentido, a aposentadoria nem sempre resulta no afastamento completo do trabalhador das atividades laborais no Brasil¹³, sendo o aspecto financeiro o principal motivo para a continuidade no trabalho para aqueles que já se aposentaram²³.

Expectativas futuras pós-aposentadoria

Deixar de trabalhar e assumir o papel de aposentado desperta expectativas futuras positivas e negativas quanto à vida e estas dependerão do significado e da relação estabelecida com o trabalho durante a vida⁴.

Nesta pesquisa foi possível verificar que os participantes revelaram depositar esperanças de uma vida melhor e mais tranquila. A sensação de dever cumprido remete a impressão de liberdade para desfrutar a aposentadoria. Nesse sentido, aponta para a possibilidade de aceitação e tentativa de adequação a esta nova fase.

[...] Realização de um sonho. O sentimento de dever cumprido, agradecida todos os dias pelo salário abençoado que recebo e receberei por toda a vida (E3).

Contudo, cultivar expectativas demais sem haver um preparo antes, poderá trazer frustrações futuras, por isso é importante o profissional participar de programas de preparação para a aposentadoria.

A maioria dos relatos em relação às expectativas futuras apontou para maior disponibilidade e dedicação de tempo para a família, para si próprio, além de acreditar na melhora do convívio familiar.

[...] Aproveitar a nova etapa da vida para cuidar mais da família e a si mesmo, talvez fazer algo que não tinha tempo para fazer (E1).

Ao longo do tempo, o número de horas que o sujeito dedica ao trabalho dificulta sua participação integral na rotina familiar. Na condição de aposentado e, portanto, com maior disponibilidade para as atividades do dia-a-dia, é possível que encontre dificuldades de adaptação e reintegração à nova vida e rotina domiciliar. O aprendizado de novas ferramentas de tecnologia da informação seria uma possibilidade de aprendizado para estabelecerem novas formas de interação²⁴.

Os relatos dos participantes indicam que a aposentadoria foi discutida em âmbito familiar à medida que relataram planos de ficar mais tempo juntos e planejamento de ações em conjunto. Nesse sentido, outro estudo apontou a importância da participação familiar durante o processo de orientação na preparação para aposentadoria, tendo em vista que a família tem papel importante na reconstrução de projetos de vida do pós-aposentado, entretanto, destaca-se a insuficiência de estudos na literatura nacional que versem sobre a relação e importância da família no processo de aposentadoria²⁵.

Outro aspecto importante a ser destacado é a resiliência diante da aposentadoria. Autores identificaram forte presença da resiliência nos participantes em processo de aposentadoria, ressaltando que a maioria procurou fazer um esforço de adaptação diante dessa nova etapa da vida, aspecto que favoreceu ao sujeito dar sentido à sua própria vida, elencando atividades como a manutenção da atividade de alguma forma, desenvolvendo um novo empreendimento, ministrando aula e realização de voluntariado¹⁸.

CONCLUSÃO

Constatou-se que o processo de aposentadoria é permeado de sentimentos contraditórios e incertezas, mas possível de ser enfrentado de forma positiva. Observou-se que a maioria dos participantes referiu estar preparada para aposentar-se, sendo que o motivo para a aposentadoria foi o fato de já possuírem tempo necessário e a decisão apoiada pelos familiares.

Entre as expectativas quanto à aposentadoria, evidenciou-se a disponibilidade de tempo livre, uma vida melhor e mais tranquila foram as mais frequentemente relatadas. Como aspectos negativos foram apontados sentimento de insegurança e preocupação em relação ao comprometimento da vida social, implicações financeiras, sensação de inutilidade e dificuldade de adequação ao novo papel.

A maioria relatou conhecimento sobre Programa de Preparação para a Aposentadoria e avaliou positivamente as contribuições para a decisão e planejamento da aposentadoria.

Foi possível constatar a importância da preparação para que a aposentadoria seja uma experiência positiva, pois contribui para o processo de escolha das futuras atividades de vida e reorganização da rotina diária, além do controle de suas finanças e promoção da autoestima.

Ressalta-se a importância das instituições públicas e privadas em ofertarem programas de preparação para a aposentadoria a seus colaboradores como forma de promover reflexão, suporte e estratégias para definição e enfrentamento desta fase, com objetivo de tornar esse processo o mais saudável possível.

REFERÊNCIAS

1. Panozzo EAL, JK. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. Cad. psicol. soc. trab. [online]. 2013;16(2):199-209.

Correlatos Psicossociais. Psico-USF. 2017;22(1):49-62. 2017.

3. Zanelli JC, Silva N, Soares DHP. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.
4. Martins LF, Borges ES. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho, Interações [online]. 2017;18(3):55-68.
5. Pazzim TA, Marin A. Programas de Preparação para Aposentadoria: Revisão sistemática da literatura nacional. Rev. bras. orientac. prof [online]. 2016;17(1):91-101.
6. Murta SG, Abreu S, França CL, et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais! Psicol. Reflex. Crit. [online]. 2014;27(1):1-9.
7. Costa, AMMR, et al. Preparação para a aposentadoria. In: COSTA, JLR, COSTA, AMMR, and FUZARO JUNIOR, G., orgs. O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 33-43. ISBN 978-85-7983-763-0.
8. Bardin L. Análise de conteúdo. 70a ed. Lisboa, Portugal, 2011.
9. Canizares JCL, Filho WJ. Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. Rev. bras. geriatr. gerontol. [online]. 2011;14(3):425-432.
10. Leandro-França C, Giardini Murta S. Fatores de risco e de proteção na adaptação à aposentadoria. Psicol. argum. 2014;32(76).
11. Silva RS, Rodrigues ND. Saúde Emocional: a importância de Planejar a Aposentadoria. Ensaios Cienc., Cienc. Biol. Agrar. Saúde. 2016;20(2):116-121.
12. Leandro-França C, Murta SG, Iglesias F. Planejamento da aposentadoria: uma escala de mudança de comportamento. Rev. bras. orientac. prof [online]. 2014;15(1):75-84.
13. Costa, CC. Programa de preparação para aposentadoria: Um estudo de viabilidade no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia [Dissertação de Mestrado]. Rondônia: Instituto Superior De Contabilidade e Administração do Porto Politécnico do Porto, 2019, 92p.
14. Schuabb TC; França LHFP. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. Estud. pesqui. psicol. 2020; 1:73-98.
15. Minayo MCS, Cavalcante FG, Mangas RMN, et al. Autópsias psicológicas sobre suicídio de idosos no Rio de Janeiro. Cien Saude Colet [online]. 2012;17(10):2773-2781.
16. Padova F, Lucas MG. O bem-estar na aposentadoria, Uno.&Cie. 2017;8(2):141-148.
17. Pereira, JR, Moraes, PF, Pereira, UV, Costa, JL R. Saúde, envelhecimento e aposentadoria. In: COSTA, JLR, COSTA, AMMR, and FUZARO JUNIOR, G., orgs. O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 45-62. ISBN 978-85-

18. Campos, DAM. Resiliência e preparação para aposentadoria: um estudo com trabalhadores participantes de um programa pós-carreira. Universidade de Taubaté - UNITAU [Dissertação de Mestrado]. Mestrado em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Social. Taubaté – SP; 2017, 181p.
19. Silva TV, Carvalho EA. Aposentadoria: fase de transformações psicossociais. Revista Uningá. 2019; 56(S1):56-67.
20. Santos MRG, Silva HC, Medeiros RA. Programa para servidores em situação de aposentadoria: uma revisão integrativa. Rev. Pesqui. (Online). 2018;10(3):175-178.
21. França, LHFP, et al. A percepção dos gestores brasileiros sobre os Programas de Preparação Para a Aposentadoria. Estud. interdiscip. Envelhec. 2014;19(3):879-898.
22. Fonseca, AG. Programas de Preparação para Aposentadoria: instrumentos efetivos de responsabilidade social nas Universidades Públicas Federais de Ensino Superior. Universidade Tecnológica Federal do Paraná [Dissertação de Mestrado]. Curitiba. Universidade Tecnológica Federal do Paraná; 2019, 108p.
23. Parizotto, APAV; Sartori, MIS. Aposentadoria e permanência no trabalho. Pesquisa em Psicologia – Anais eletrônicos, p.27-43, 2015.
24. Carmo, EG. Zazzetta, M. Envelhecimento, novas tecnologias e aposentadoria. In: COSTA, AMMR, et al. Preparação para a aposentadoria. In: COSTA, JLR, COSTA, AMMR, and FUZARO JUNIOR, G., orgs. O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 93-101. ISBN 978-85-7983-763-0.
25. Antunes MH, Soares DHP, Silva N. Aposentadoria e contexto familiar: um estudo sobre as orientações teóricas da produção científica. Perspectivas em Gestão & Conhecimento. 2013; 3, 45-56.