



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**JÚLIA TEREZA SOARES DE MOURA**

**SUBJETIVIDADES DA APOSENTADORIA E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE  
DE VIDA DE PROFESSORES APOSENTADOS**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2022**

JÚLIA TEREZA SOARES DE MOURA

**SUBJETIVIDADES DA APOSENTADORIA E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE  
DE VIDA DE PROFESSORES APOSENTADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado ao Departamento do Curso de  
Psicologia da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do  
título de bacharel em Psicologia.

**Orientadora:** Profa. Dra. Livânia Beltrão Tavares.

**CAMPINA GRANDE - PB  
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M929s Moura, Julia Tereza Soares de.  
Subjetividades da aposentadoria e seus impactos na  
qualidade de vida de professores aposentados [manuscrito] /  
Julia Tereza Soares de Moura. - 2022.  
23 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Livânia Beltrão Tavares ,  
Departamento de Psicologia - CCBS."

1. Previdência social. 2. Bem estar. 3. Aposentadoria. I.  
Título

21. ed. CDD 368.4

JÚLIA TEREZA SOARES DE MOURA

SUBJETIVIDADES DA APOSENTADORIA E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES APOSENTADOS

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Psicologia.

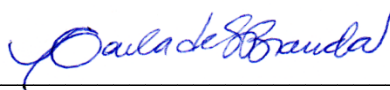
Aprovada em: 01/12/2022.

**BANCA EXAMINADORA**



---

Profª. Dra. Livânia Beltrão Tavares (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Profª. Dra. Carla de Sant'Ana Brandão Costa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Profª. Dra. Diana Sampaio Braga  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Leninha, por tudo o que não pudemos viver juntas. Espero que em algum lugar você esteja orgulhosa de mim.

“Dos cacos, refaço vitral / Dos cascalhos,  
catedral / Alicerce forte / Raíz, suporte, norte /  
Grão de giz / Sol, luz e linha / Costurando  
retalho em retalho / Revelando atalho na  
travessia / Sendo cada dia mais profundo / Feito  
paz nos quintais do mundo / Refaço-me pra  
recomeçar”

(SALOMÃO & TEATRO MÁGICO, 2021)

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	08
2	REFERENCIAL TEÓRICO .....	08
2.1	Envelhecimento populacional .....	08
2.2	Aposentadoria .....	09
2.3	Trabalho docente e qualidade de vida .....	10
3	METODOLOGIA .....	11
3.1	Caracterização da pesquisa.....	11
3.2	Universo e amostra .....	11
3.3	Instrumentos de Coleta de Dados .....	11
3.4	Posicionamentos .....	11
3.5	Tratamento de dados .....	11
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	12
4.1	Dados sociodemográficos .....	12
4.2	Rotina: (des)continuidades .....	12
4.3	Quebra da estabilidade financeira .....	14
4.4	Impactos na identidade do indivíduo .....	15
4.5	Pré e pós-aposentadoria .....	17
5	CONCLUSÃO .....	19
	REFERÊNCIAS .....	19

## **SUBJETIVIDADES DA APOSENTADORIA E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA DE PROFESSORES APOSENTADOS**

### **SUBJECTIVITIES OF RETIREMENT AND ITS IMPACTS ON THE QUALITY OF LIFE OF RETIRED TEACHERS**

Júlia Tereza Soares de Moura\*  
Livânia Beltrão Tavares\*\*

#### **RESUMO**

A aposentadoria é uma fase de transição que traz diversas questões, tanto em âmbito socioeconômico, como existenciais. Além disto, em face da ampla reforma nos moldes previdenciários que o país vem passando nos últimos anos, e levando em consideração as mudanças nos processos pedagógicos, surgiu o interesse em investigar a percepção que professores aposentados, de uma cidade do interior pernambucano, têm deste fenômeno e como eles o experienciam. Diante desta demanda, surge o atual artigo, que teve como objetivo apresentar os resultados de um estudo exploratório de caráter qualitativo, no qual se buscou investigar os impactos da aposentadoria para professores aposentados e suas repercussões no seu bem estar psicossocial e na sua qualidade de vida. O universo do estudo foi composto por professores aposentados e a amostra contou com dezessete (17) professores. Para a coleta de dados foram realizadas entrevistas semiestruturadas. A partir de uma análise minuciosa dos discursos dos participantes da pesquisa, observou-se que o processo de aposentadoria impacta consideravelmente na rotina, autopercepção e qualidade de vida dos indivíduos. Ademais, constatou-se que a mudança de ciclo social e a diminuição salarial atuam como potencializadores de uma vivência negativa dessa fase, enquanto a manutenção ou desenvolvimento de atividades lúdicas, bem como a aquisição de novos papéis, aparecem enquanto os principais responsáveis para uma vivência mais prazerosa dessa fase. Por fim, ficou ainda evidente que a experiência da aposentadoria está intrinsecamente ligada ao planejamento prévio a esta fase, bem como ao alcance de expectativas.

**Palavras-chave:** Aposentadoria. Professores. Bem estar. Qualidade de vida.

#### **ABSTRACT**

Retirement is a transitional phase that brings several issues both in the socio-economic and existential spheres. In addition, in view of the extensive reform in the social security system that the country has been going through in recent years, and taking into account the changes in pedagogical processes, an interest arose in investigating the perception that retired teachers from a city in the interior of Pernambuco have of this phenomenon and how they experience it. Faced with this demand arises the current article that aimed to present the results of an exploratory study of a qualitative nature, in which we sought to investigate the impacts of retirement for retired teachers and their repercussions on their psychosocial well-being and their quality of life. The study universe was composed of retired professors and the sample had seventeen (17) professors. For data collection, semi-structured interviews were carried out.

---

\*Estudante de Graduação em Psicologia - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB – Brasil,  
e-mail: julia.moura@aluno.uepb.edu.br

\*\*Professora do Departamento de Psicologia - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB – Brasil,  
e-mail: li.vania@hotmail.com



From a thorough analysis of the speeches of the research participants, it was observed that the retirement process has a considerable impact on the routine, self-perception and quality of life of individuals. In addition, it was found that the change in the social cycle and the salary decrease act as potentiators of a negative experience of this phase, while the maintenance or development of recreational activities, as well as the acquisition of new roles, appear as the main responsible for a most pleasurable experience of this phase. Finally, it was also evident that the experience of retirement is intrinsically linked to the planning prior to this phase, as well as the achievement of expectations.

**Keywords:** Retirement. Teachers. Well-being. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Em uma perspectiva psicológica, o trabalho não se constitui apenas como uma fonte de renda, mas reflete em uma afirmação da autoestima e no sentimento de funcionalidade perante a sociedade, desse modo o processo produtivo do trabalho repercute em aspectos fisiológicos, econômicos, sociais e morais na vida do homem (ROMANINI; XAVIER & KOVALESKI, 2004). É a partir de sua inserção no mercado de trabalho que, segundo Alvarenga; Kiyam; Bitencourt & Wanderley (2009, p. 797), “o sujeito organiza seus horários e sua rotina, estabelece planos, metas e aspirações, constrói seus laços afetivos, exerce sua criatividade, garante sua independência e expressa sua produtividade”, ao passo que se adequa aos meios de produção da sociedade.

No tocante à vida laboral do indivíduo, a aposentadoria se configura como um processo de transição, no qual estão imbricados fatores físicos e mentais, bem como as repercussões nas atividades sociais e de relacionamento do indivíduo (ALVARENGA *et al*, 2009), por ser uma temática que vem ganhando foco recentemente, as concepções acerca da aposentadoria são marcadas por contradições, observadas naqueles que já passaram, nos que ainda vão passar, e nos que estão passando por esse processo de transição. Sendo comumente associada ao envelhecimento enquanto conotação negativa, bem como ao sentimento de inatividade, perda das capacidades funcionais e, por vezes, ao fim da trajetória profissional (DUARTE & MELO-SILVA, 2009), o processo de aposentadoria exerce grande influência na saúde e qualidade de vida dos indivíduos que em determinado momento de sua vida passam por essa fase, assim, surge nas discussões relacionadas ao mundo do trabalho a preocupação para com a promoção de políticas e ações que se adequem aos processos de trabalho dos indivíduos, de modo a garantir mobilidade, independência, saúde e qualidade de vida aos trabalhadores ativos e aos aposentados à medida que estes transpõem o mercado de trabalho (Organização Mundial da Saúde, 2005).

No que diz respeito à qualidade de vida global, a aposentadoria se constitui como um dos principais desencadeadores de alterações psicológicas relacionadas a sentimentos de desvalorização social, perda da identidade profissional, satisfação com a vida, e adaptação emocional a este processo, não obstante, vale ressaltar as controvérsias existentes no que se refere à concepção dessa fase da vida, se para alguns a aposentadoria apresenta aspectos significativamente prejudiciais à saúde psíquica, para outros esta é concebida como um momento proveitoso de reorganização da vida (ALVARENGA *et al*, 2009).

Isto posto, o processo de aposentadoria pleiteia um olhar lapidado para os encaminhamentos e expectativas relacionados a esta etapa, desse modo o presente projeto visa investigar os aspectos relacionados ao processo de aposentadoria e seu impacto sobre a saúde e qualidade de vida de professores aposentados de uma pequena cidade do interior do estado de Pernambuco. Vale pontuar a atual situação econômica na qual estes docentes se encontram que concerne ao congelamento do fundo previdenciário de aposentadoria, logo, foi requerido dos profissionais da educação, aposentados e ativos, uma nova contribuição monetária ao fundo de previdência social. Para mais, a pesquisa dar-se-á enquanto um estudo exploratório de caráter qualitativo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Envelhecimento Populacional

Nos últimos anos o Brasil tem se deparado com uma inversão da pirâmide etária, na qual se evidencia uma diminuição significativa na taxa de mortalidade populacional e, conseqüentemente, um aumento da longevidade das pessoas idosas (OMS, 2005), assim novos

meios de se lidar com o envelhecimento surgem em estudos sobre geriatria e saúde, de modo a propor novas alternativas para se conservar as boas condições físicas, sociais, econômicas e psicológicas desse grupo etário. Apesar de se configurar como um marco nacional a velhice é, segundo Moreira (2011), uma experiência individual, que se constrói e desconstrói a partir das necessidades econômicas, científicas, políticas e históricas de determinada sociedade, desse modo, pode-se afirmar que a questão do envelhecimento da população coloca em pauta perguntas sobre a relação desse fator com a aposentadoria.

Tomando como base a importância do trabalho na vida do homem, onde o modo de produção capitalista atribui ao trabalho a responsabilidade de constituição da identidade, o mercado agora passa a se deparar com um novo desafio diante da realidade do país: como acompanhar o envelhecimento da população. Estudos recentes enfatizam questões voltadas à preparação para a aposentadoria visto que o encerramento da carreira no mundo do trabalho gera mudanças na rotina do indivíduo, e pode acarretar em alterações psicológicas tendo em vista que a aposentadoria é, por muitas vezes, associada à perda do próprio sentido da vida, bem como à noção de invalidez ou incapacidade, levando muitos indivíduos a optarem por uma segunda carreira, após a aposentadoria, ou pela manutenção da atuação profissional com diferentes vínculos (RODRIGUES, AYABE, LUNARDELLI & CANEO, 2005; MACHADO & LUCAS 2017; AMARAL & TORRES, 2017).

## 2.2 Aposentadoria

A definição de aposentadoria perpassa diferentes representações e se transforma no decorrer da história e das culturas em que é empregada, não obstante uma definição mais geral e comum entre os pesquisadores compreende a aposentadoria como uma saída remunerada do ofício do trabalho (DENTON & SPENCER, 2009). O aumento da demanda no requerimento de um programa de aposentadoria digno, consequência do aumento do número de idosos na população brasileira, tem colocado em pauta questionamentos acerca do equilíbrio, qualidade e viabilidade do sistema previdenciário, considerando que destituição profissional suscitada pela aposentadoria se configura como uma das perdas mais significativas da vida dos indivíduos e que esta implica outras perdas secundárias relacionadas à “diminuição sensível da renda familiar, a ansiedade frente ao vazio deixado pelo trabalho” (FRANÇA, 1999, p. 10).

Uma pessoa dedica em média 30 anos da vida ao trabalho, sendo a partir desta realidade que o indivíduo constrói sua autoestima, alcança a realização pessoal e floresce sua singularidade na relação com outros e consigo mesmo, para além de um meio que visa atender às necessidades básicas de sobrevivência, o exercício da profissão enquanto trabalho dá sentido à vida humana (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010 *apud* MACHADO & LUCAS, 2017; MOREIRA, 2011). Nesse viés, a escolha pelo fim do exercício da profissão, é acompanhada por mudanças e reações emocionais que perpassam a nova rotina imposta por essa transição, sensações de alegria, prazer, sentimento de dever cumprido e flexibilidade de horários podem ser percebidas bem como sentimentos de tristeza, aborrecimentos, isolamento e estranheza (MACHADO & LUCAS, 2017), essa divergência de atitudes evidencia a necessidade de elaboração de um sistema de encaminhamento que prepare o indivíduo para esta etapa, pois como afirma Alvarenga *et al* (2009):

O planejamento da vida pós-aposentadoria, onde se considera a necessidade de reorganização do tempo para abarcar novas experiências na vida familiar, no lazer, na vida sócio-comunitária e até mesmo em um novo emprego, seja ele remunerado ou voluntário, proporciona um enfrentamento mais objetivo das condições frustrantes às quais muitos idosos ficam expostos. (ALVARENGA *et al*, 2009, p. 800)

Para mais, o processo de aposentadoria é permeado por questões socioeconômicas e culturais, nesse viés Schultz, Morton e Weckerle (1998) afirmam que indivíduos de baixa classe social são mais prováveis de se aposentarem mais cedo por conceber, em sua maioria, o trabalho como insatisfatório, conferindo à aposentadoria uma característica de satisfação, não obstante profissionais com maior qualificação tendem a se manter no mercado ativo por mais tempo. A valorização da ideia de uma terceira idade coloca em pauta duas realidades, se por um lado o envelhecimento influencia os sistemas de aposentadoria como forma de manter as movimentações do mercado de trabalho (MOREIRA, 2011), por outro, esta realidade acaba por afetar a classe trabalhadora mais madura, uma vez que as tendências do mercado exigem agora um trabalho qualificado e não mais especializado (BRAGANÇA, 2004). Estes dualismos conceituais convergem para contradições nos aspectos que permeiam a aposentadoria, desde suas representações sociais aos debates a respeito dos encaminhamentos adequados a serem feitos para este processo.

### **2.3 Trabalho docente e qualidade de vida**

No tocante às mudanças ocorridas no mundo do trabalho, a profissão docente chama a atenção em virtude da redução das atribuições exigidas para o ofício, a nova configuração, porém, é caracterizada por elementos diferenciados, instrumentos e conhecimentos específicos, evidenciados nas propostas de educação e ensino, assim Raitz & Silva (2014) apontam que:

As transformações sociais, políticas, econômicas e culturais ocorridas nos últimos trinta anos – passagem do século XX ao século XXI - impuseram nova organização e estruturação do trabalho de professores universitários, provocando, conseqüentemente, alterações nas trajetórias identitárias desses sujeitos a partir de exigências fundamentadas na racionalidade técnica. (RAITZ & SILVA, 2014, p. 205)

Conforme Júnior (2010), o trabalho intelectual do docente transcreve-se na educação de sujeitos múltiplos e dinâmicos, e se constrói com as mais diversas interconexões, isso posto, cabe salientar, como afirmam Navarro e Padilha (2007), que o trabalho, qualquer que ele seja, “tem caráter plural e polissêmico e que exige conhecimento multidisciplinar” (p. 14). Logo, compreende-se que a reestruturação produtiva do mercado instituiu uma nova representação para o trabalho e o sentido do trabalho, subvertendo os profissionais docentes a uma precarização das condições do ofício, bem como a uma sobrecarga e desvalorização, fatores estes que podem afetar sua saúde, bem-estar e a reduzir a qualidade no exercício da profissão (RAITZ & SILVA, 2014), assim sendo, a saúde mental dos docentes deixa de ser apenas uma necessidade e passa a ser uma “condição para exercer a função, uma vez que os docentes são responsáveis também por criar as oportunidades para a apropriação e objetivação daqueles sujeitos” (JÚNIOR, 2010, p. 136).

De acordo com o site do Instituto Brasileiro de Geografia, em acesso feito no dia 06 de novembro de 2022, a estimativa era de que até o ano de 2021 o país contasse com cerca de 10,15% de sua população com 65 anos ou mais. Tais dados mostram que em pouco mais de dez anos uma porcentagem significativa da população brasileira se encontrará em situação de aposentadoria, esse cenário abre margem para questionamentos acerca do atual estado financeiro das contas da Previdência Social brasileira (DIETRICH, J.; BRAIDO, G. M. 2016), e da capacidade desse órgão de suprir as necessidades de indivíduos de forma satisfatória, garantindo a estes os recursos básicos para uma boa qualidade de vida, contudo, entende-se qualidade de vida enquanto um tema amplo e complexo que considera vários critérios de natureza psicológica, biológica e sócio estrutural, podendo englobar aspectos como nível socioeconômico, estado emocional, valores culturais, estilo de vida, satisfação com atividades

diárias (ALVARENGA *et al*, 2009), participação e papel social, longevidade, e saúde biológica e mental (COSTA, 2010).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização da pesquisa**

Este projeto configurou-se como um estudo exploratório, de natureza qualitativa e não experimental, uma vez que a sua preocupação foi analisar e descrever o fenômeno observado por meio da coleta de dados narrativos.

#### **3.2 Universo e Amostra**

O universo do estudo foi composto por docentes aposentados. A amostra foi não probabilística, e seguiu o modelo bola de neve (*snow ball*), contabilizando ao final a participação de 17 professores aposentados da rede municipal de ensino, oriundos de um município de pequeno porte localizado no sertão pernambucano. Os critérios de inclusão da amostra foram: participantes que apresentaram interesse em contribuir com a pesquisa, vide assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão da amostra foram: indivíduos que não se dispuseram a participar das entrevistas.

#### **3.3 Instrumentos de Coleta de Dados**

A coleta de dados foi feita através de entrevistas semiestruturadas com o total de 6 perguntas direcionadas, aplicadas através de conversas informais, de modo a coletar os dados pretendidos de forma fluida e rica. As interlocuções foram realizadas pelo dispositivo “*Google meet*”, e o áudio foi gravado, mediante a assinatura virtual - através do dispositivo “*Google forms*” - de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e de um Termo de Autorização de Gravação de Voz (TAGV), ao fim da entrevista, conforme a perspectiva de amostragem “bola de neve”, foi pedido ao entrevistado que sugerisse algum conhecido para também participar da pesquisa.

#### **3.4 Posicionamento Éticos**

A coleta de dados foi feita após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, protocolo número 5.297.221, seguindo os preceitos éticos de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, que busca garantir respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos sujeitos envolvidos no estudo, preservando os dados e a confidencialidade pela participação em todos os momentos da pesquisa científica (BRASIL, 2012). Por se tratar de uma cidade de pequeno porte, o nome da mesma não será citado de modo a preservar a integridade dos entrevistados.

#### **3.5 Tratamento dos dados**

Uma vez que as entrevistas foram gravadas, seu material foi transcrito e analisado na perspectiva da Análise Categral de Conteúdo, conforme propõem Laville e Dionne (2007), onde se decompõem as falas dos entrevistados em subunidades e se reconstrói o conteúdo a partir da formação de categorias de análise que são formadas a partir de elementos centrais que mantêm em comum entre si.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 4.1 Dados Sociodemográficos

O estudo comportou a participação de 17 professores aposentados, sendo 15 mulheres e 2 homens residentes em um município de pequeno porte do interior de Pernambuco, com idades entre 50 e 67 anos (média de 55,47 anos). No tocante à atuação, 14 participantes lecionaram em turmas do fundamental I (1º ao 5º ano), dentre estes, 5 atuaram também no fundamental II (6º ao 9º ano), 2 trabalharam apenas no fundamental II, e 2 trabalharam ainda com turmas de Ensino Médio (1º ao 3º ano), e suas formações variaram de magistério a pós-graduação em ciências exatas, humanas e linguagens. Com relação ao tempo de atuação docente os dados contabilizaram valores entre 4 e 37 anos (média de 28,24 anos), e uma média de renda mensal variando de 2 a 5 salários mínimos. A verificação de tais variáveis sociodemográficas têm importância ao abrir espaço para um questionamento acerca da relação destas com o fenômeno qualitativo de interesse do presente estudo. Para mais, essa pesquisa foi realizada de maneira virtual, de modo que as entrevistas foram realizadas de forma on-line pela plataforma “Google Meet” mediante a assinatura do TCLE e do TAGV. Após a captação de dados, a análise foi realizada em duas perspectivas: inicialmente, um estudo de cada entrevista, no qual buscou-se apreender as concepções dos entrevistados sobre sua experiência com a aposentadoria; em seguida, foram mapeadas categorias de conteúdo que representassem as semelhanças e diferenças das respostas adquiridas.

A aposentadoria é costumeiramente associada a um momento de perdas, seja das condições financeiras, das posições sociais, de uma rotina que delineou hábitos ao longo de décadas, por outro lado ela também é representada enquanto uma fase de reconhecimento pelo trabalho realizado, de descanso, de autocuidado, e de maior dedicação aos papéis familiares (SEIDL, CONCEIÇÃO & NERY, 2018), em ambos os casos, aposentar-se implica reorganizar o tempo, a rotina e os papéis sociais, bem como preparar-se psicologicamente para vivenciar essas mudanças, nesse sentido foi possível apreender a partir de uma análise minuciosa das falas dos participantes, a presença de diversos tipos de discursos relacionados às mudanças produzidas pela aposentadoria.

### 4.2 Rotina: (des)continuidades

Tratando-se da rotina, boa parte dos entrevistados optaram por manter uma agenda preenchida de atividades, com pouco tempo livre, como é possível destacar nas falas:

*[...] eu sou pedreira, eletricista, eu faço sempre alguma coisa pra tá ocupada.*  
[Aposentada 4]

*[...] minha rotina hoje, se brincar, da minha vida pessoal tá mais apertada do que a rotina de quando eu vivia em sala de aula.*  
[Aposentada 8]

*[...] eu fui me engajando em outras coisas né, fui tentando fazer outras coisas pra ocupar o meu tempo, pra ocupar minha mente... num ficou idêntico à da escola... às vezes eu chego até a pensar que ficou até mais.*  
[Aposentada 9]

Concebendo que a estruturação da vida social se dá principalmente em função da atividade laboral, é compreensível que a aposentadoria seja comumente associada ao receio de enfrentar o tempo livre (SOUZA, PINHO, CARIOCA & PESSOA, 2019), uma vez que no

imaginário social o ócio e uma vida sossegada ainda adquirem uma conotação negativa e desvalorizada (ALVIM, 2006), desse modo, a escolha de uma rotina ocupada parece funcionar como mecanismo de proteção da saúde psíquica, visto que essa noção social da aposentadoria como um processo limitante, fomenta estigmas de doença, inutilidade, inatividade e proximidade da morte (SOUZA *et al.*, 2019), como é descrito na fala:

*[...] eu preciso de alguma coisa que me motive a continuar vivendo porque se assim não for, se eu cair numa rotina de ficar sem trabalhar, sem movimentar, sem uma ocupação na minha cabeça eu vou terminar morrendo mais depressa.*

[Aposentado 14]

Em contraste, outra parte dos entrevistados parece conceber o tempo livre pleiteado pela aposentadoria como algo proveitoso, como apresenta França (1999), em alguns casos a aposentadoria é concebida como uma condição de libertação da rotina e vivência do tempo reservado ao descanso e ao lazer, sendo também caracterizada como um fase de realização pessoal e investimento em si próprio, além disso, observa-se que a ruptura com o espaço do trabalho, destina ao sujeito aposentado um novo olhar para o ambiente doméstico e familiar, de modo que, ao passo que a aposentadoria produz uma diminuição do status social, reverbera na acentuação de novos papéis (SEVERO, 2012). Isso posto, a vivência de uma aposentadoria pautada no aproveitamento do tempo livre é evidenciada nas falas:

*[...] de início foi maravilhoso né, é tudo o que você quer, por que quando você trabalha 30 anos você está super cansada, você quer ter tempo livre pra tudo, você diz “vou ser feliz”, você pode dormir até a hora que quiser, pode assistir filme, pode fazer o que quiser... aí é super tranquilo, e foi muito bom no início, e depois eu fui me acostumando com isso... até hoje pra mim é maravilhoso.*

[Aposentada 13]

*[...] eu senti que contribuíu muito para que eu pudesse dar uma assistência maior à família, a gente fica mais “light”.*

[Aposentada 5]

*[...] eu tenho tempo pra tudo, tenho tempo pra os filhos, tem tempo pra marido, tem tempo pra me cuidar um pouco.*

[Aposentada 3]

Não obstante, foi comum nos discursos o aparecimento de tarefas domésticas, trabalho voluntário, atividades de manutenção espiritual, cultivo de “hobbies” e dedicação à família, como novos compromissos universais na rotina pós-trabalho, como afirma Carlos *et al.* (1999), citado em Severo (2012), é mediante a necessidade de reestruturação do tempo livre e de atividades que surgem os “trabalhos alternativos”, “hobbies”, as experiências em artes e os ofícios que demandam autonomia, visto que o momento da aposentadoria se configura como um período de redefinição de prioridades na vida pessoal, torna-se propício à elaboração do ócio criativo, representado enquanto uma possibilidade para realizar atividades agradáveis de criação e aplicação de ideias inusitadas (MASI, 2000), nesse sentido, Aquino & Martins (2007) defendem a necessidade de que o ócio seja experienciado como um tempo de liberdade criativa e ressignificação dos vínculos ocupacionais desenvolvidos ao longo do ciclo de vida.

*[...] eu tenho uma rotina de trabalho normal, acordo, num vou muito cedo mas de manhã passo a manhã no ateliê fazendo enxovais para bebê, aí faço essas coisas agora... mudei totalmente o foco de trabalho, mas é uma coisa que eu gosto muito de fazer e me dá muito prazer.*

[Relato da aposentada 6 que passou a trabalhar com artesanato após se aposentar]

*[...] sempre que tem aniversário de sobrinho em casa aí eu faço as coisas dos sobrinho em casa, monto a festinha, faço as lembrancinha, faço essas coisas, aí eu sempre gosto, tem o meu crochê que eu também tô iniciando de novo... é como eu disse a você, eu me dediquei ao trabalho manual em casa, ao trabalho artesanal.*  
[Aposentada 9]

### 4.3 Quebra da estabilidade financeira

Outro fator presente nos discursos diz respeito à quebra da estabilidade financeira, visto que o indivíduo, muitas vezes, passa a receber menos quando interrompe sua carreira do que recebia quando estava trabalhando (SARTORI, CORONEL & VIEIRA, 2016), suscitando em alguns casos a opção por uma segunda carreira como forma de renda complementar:

*Tem uma mudança que não é muito boa que é a questão salarial, quando a gente se aposenta a gente sente uma diferença no bolso.*  
[Aposentada 1]

*[...] eu ainda trabalho por dois motivos, por que eu ainda tenho condições de trabalhar, é uma questão de opção e também por ajudar no financeiro.*  
[Aposentada 5]

Tais circunstâncias podem, por sua vez, trazer limitações ou ditar as possibilidades de como vivenciar esse momento da vida (SARTORI *et al*, 2016), nessa perspectiva, Schuabb e França (2020) ressaltam que o planejamento financeiro para esta etapa se configura como um dos responsáveis por viabilizar um envelhecimento saudável ao indivíduo. Somado a isso, o surgimento ou agravamento de problemas de saúde aparecem enquanto outra aflição deste público, pois é nesta faixa etária que, em geral, manifestam-se doenças crônicas e múltiplas que perduram por vários anos e exigem acompanhamento constante e medicação contínua (LIMA-COSTA & VERAS, 2003), por conseguinte, o investimento em tratamentos médicos implica uma disposição financeira, como pode ser explicitado nos relatos:

*[...] quando chega a aposentadoria chega também os problemas de saúde e pessoais, que nós num espera, parece que é uma coisa assim: tu agora parou, tu agora adocece.*  
[Aposentada 8]

*É justamente no período em que você começa a comprar remédios né, eu descobri uma insuficiência cardíaca, e essa insuficiência cardíaca tem me rendido assim, não só psicologicamente como também financeiramente né, a gente precisa ter assim um certo gasto a mais, então é um período crítico por conta disso... então se a pessoa não tiver organização pra isso pode ter problemas financeiros.*  
[Aposentada 1]

*Enquanto eu trabalhei 30 anos de idade, como foi que num ficou minha saúde? Minha saúde se danificou né, então eu fiquei com problema de coluna, eu fiquei com problema na voz, eu fiquei ansiosa, e hoje com todas essas coisas aí, pra todas essas coisas eu tomo medicamento né, então tudo isso é tirado do meu salário.*  
[Aposentada 17]

Para mais, o atual estado financeiro da Previdência Social brasileira indica que são necessários ajustes no sistema previdenciário, em função de fatores como a existência do déficit previdenciário, o peso da previdência nas contas públicas, a perda do poder de compra dos beneficiados e a projeção demográfica brasileira, tais previsões são responsáveis por fomentar



a incerteza quanto à capacidade da Previdência Social brasileira em prover benefícios condizentes com a necessidade financeira dos cidadãos (DIETRICH & BRAIDO, 2016; SCHUABB & FRANÇA, 2020). Somado a isso, o público pesquisado tem vivenciado o congelamento do fundo previdenciário de aposentadoria da cidade, tendo sido requerido destes profissionais uma nova contribuição monetária - referente a 14% do salário - ao fundo de previdência social, esta situação mostrou-se, em grande parte dos relatos, como um agravante dos receios voltados para futuro financeiro:

*[...] uns direitos nossos foram tirados, por exemplo, eu passei uma vida durante esses 30 anos pagando uma previdência, sendo descontado do meu salário, aí quando eu passei a não trabalhar mais, que dei entrada na minha aposentadoria, levei um choque quando eu soube que, o que eu tinha pagado durante esses 30 anos, eu ia voltar a pagar tudo de novo.*

[Aposentada 7]

*[...] a gente contribuiu, eu contribuí 30 anos e depois que eu me aposentei veio isso novamente pra a gente contribuir, hoje eu tô contribuindo o que eu contribuí antes, isso é o difícil.*

[Aposentada 17]

Segundo Costa (2010), a falta de recursos econômicos configura-se como uma das variáveis de maior impacto negativo na qualidade de vida na aposentadoria, de mesmo modo Butler (2002), citado em Sartori *et al* (2016), defende que o aspecto financeiro é uma das principais garantias de bem estar nessa etapa. Logo a diminuição na renda mensal, a falta de um planejamento financeiro adequado, e o aumento dos gastos inesperados nessa fase, colocam o investimento em projeto pessoais e atividades de lazer em segundo plano, essa condição ficou evidente no discurso do público entrevistado, somado às circunstâncias da pandemia da COVID-19 que também impediram a realização de planos pensados para o momento da aposentadoria:

*[...] quando a gente se aposenta que fica dentro de casa, a gente percebe que o que a gente ganha né, não dá pra o nosso lazer... o lazer a gente deixa de lado né, porque a gente precisa de alimentação, de vestuário, tem os filhos né, então tudo isso consome o dinheiro que a gente ganha.*

[Aposentada 17]

*Minha expectativa era de poder viajar bastante né, mas nem o dinheiro dá pra viajar bastante, e aí teve essa pandemia também e eu tô me organizando esse ano, agora depois dessa pandemia, num sei como é que vai ficar né.*

[Aposentada 16]

*Antes eu pensava em viajar bastante, eu queria viajar muito, sair por aí viajar, viajar, mas aí veio, como eu já comentei com você, veio a pandemia e a gente não pôde fazer esse tipo de atividade, então antes a minha expectativa era essa.*

[Aposentada 6]

#### **4.4 Impactos na identidade do indivíduo**

O trabalho é um dos principais pilares sobre o qual a identidade do indivíduo se constitui, assim o processo de aposentadoria causa impactos a esta identidade, uma vez que ela é construída de forma relacional, sendo estabelecida através de relações com a família, amigos, vizinhos, bem como pelas relações com a comunidade em que está inserido (GHISLENI, 2010), nesse sentido, a identidade do sujeito é perpassada pelo sentimento de pertencimento a determinado grupo de trabalho, que lhe confere status social e é responsável por referenciar seu

lugar na comunidade em que vive, a vista disso, a perda do vínculo com o trabalho e tudo o que este representa pode implicar também em mudanças no vínculo entre o indivíduo e um grupo social, repercutindo em sentimentos de solidão, exclusão e insuficiência (RODRIGUES *et al*, 2005), como é possível perceber nos trechos:

*[...] a gente se sente um pouco assim excluído daquele mundo deles...você se sente um pouco assim, impotente nesse sentido.*  
[Aposentada 15]

*[...] a partir do momento que eu me aposentei eu não fiz mais parte da sociedade que eu participava, fui esquecida, os meus colegas né, os colegas nos esquece...quando a gente sai de uma sala de aula, de uma rotina do ativo, a gente é esquecido, a gente não é homenageado, a gente não é lembrado, a gente nada, ali a gente acabou-se.*  
[Aposentada 17]

Para Alvarenga *et al* (2009), ao se aposentar o indivíduo passa por um empobrecimento de suas redes sociais, o qual pode incidir indiretamente em seu correto funcionamento cognitivo, uma vez que o bom engajamento social, a estimulação intelectual e as atividades físicas estão diretamente relacionadas a um menor risco de desenvolvimento de problemas neuropsicológicos nessa faixa etária, como, por exemplo, a demência. Paralelo a isto, a manutenção do convívio com estes grupos pode facilitar o processo de adaptação à fase pós-trabalho:

*[...] eu não tive dificuldade nenhuma porque onde eu comecei eu terminei, eu convivi, eu convivo ainda hoje com as mesmas pessoas.*  
[Aposentada 3]

Isso posto, Enriquez (1999) argumenta que a identidade do sujeito é construída, sustentada e nutrida a partir de sua integração na sociedade, sendo, portanto, forjada e completada no mundo do trabalho, o qual remodela e estabiliza o que se entende por personalidade. O autor aponta ainda que é no trabalho que o indivíduo se desenvolve na temporalidade, organizando sua vida em torno desse trabalho, assim “quando não temos temporalidade, não sabemos mais quem nós somos nem o que temos a fazer” (p. 67). O trabalho hoje se configura como uma ferramenta de realização pessoal, capaz de proporcionar não apenas um retorno financeiro, mas identitário, passível de contribuir na construção de uma identidade social e individual (ROSENFELD, 2008), que reverbera ao longo de toda a trajetória do sujeito uma vez que boa parte da vida acontece no trabalho, isso fica evidente no relato de uma das entrevistadas:

*[...] você começa lá muito jovem e acontece muita coisa na sua vida pessoal durante essa trajetória, falando de mim, no meu caso quando eu casei eu já trabalhava, aí eu fui construir minha família, ter filhos, então durante todo esse tempo a gente vive conciliando as coisas né, procurando dar conta do trabalho, procurando assistir a família da forma que deve como mãe, então é muita coisa que acontece de uma vez só, por muitos anos.*  
[Aposentada 15]

Ao iniciar-se no trabalho o indivíduo deixa para trás um ciclo de relacionamentos, para dar início a um caminho rumo ao desconhecido (BARROS, 2010), e ao desligar-se desse mundo laboral, passa uma vez mais por esse processo, assim a aposentadoria, como qualquer outra fase de mudanças, configura-se como uma etapa potencialmente geradora de crise, que acontece em paralelo à vivência da velhice (MARTINS & BORGES, 2017), a qual, por sua vez, é permeada pelo enfrentamento de uma outra questão: “a de ser considerado velho” (RODRIGUES *et al*,

2005, p. 55), podendo assim evocar sentimentos de inutilidade, baixa autoestima e vazio e, portanto, impactar negativamente na qualidade de vida, além de provocar uma crise identitária, não obstante, os relatos analisados evidenciam o engajamento contínuo em outras áreas da vida enquanto um dos fatores protetivos capazes de mitigar as dificuldades desse processo (FONSECA, 2011).

#### 4.5 Pré e pós-aposentadoria

As principais mudanças ocorridas na aposentadoria, resultam da maneira como o indivíduo organiza sua vida, da importância que é dada ao trabalho e dos vínculos que são formados no sistema social (MARTINS & BORGES, 2017). Sob esse prisma, Barbosa e Traesel (2013) apontam que a transição da vida laboral para a aposentadoria envolve lutos concernentes à trajetória profissional do sujeito, e que estes podem desencadear conflitos psicológicos, econômicos, sociais e na subjetividade do sujeito, nesse sentido, foi possível evidenciar nos discursos analisados a presença de sentimentos de insegurança e ansiedade acerca do movimento de transição para a aposentadoria, bem como o receio dos possíveis impactos psicológicos durante esse período:

*[...]eu ficava pensando assim: Meu Deus como é que vai ser? Será que eu vou conseguir me adaptar?... eu fui conciliando, mas de início foi difícil, muito difícil mesmo.*

[Aposentada 9]

*[...] a gente fica assim pensando todo o tempo “mas como é que vai ser?”, a gente fica sem querer sair daquela zona de conforto nesse sentido né, e é uma grande mudança na vida da pessoa, porque é uma vida inteira... a pessoa realmente precisa de, vamos dizer assim, de um apoio emocional nesse sentido né, das pessoas com quem você convive, da família e tal, que num é só “Que maravilha, parabéns chegou a hora!”, não se limita a isso.”*

[Aposentada 15]

*[...] uma coisa que eu me orgulho muito é de ter conseguido me aposentar sã, com a mente sã, então pra evitar o que aconteceu com muitos professores, muitos colegas que aposentaram debilitados, aposentaram com a mente bem complicadinha, eu preferi evitar que isso acontecesse.*

[Aposentada 6]

*[...] quando converso com outros professores eles dizem que mudaram muito, alguns teve depressão.*

[Aposentada 3]

Para Barros (2010), essa transição sinaliza uma metamorfose a ser vivenciada pelo indivíduo, que deve orientá-lo para uma nova realidade que se apresenta, ressaltando a “necessidade de um repensar, agregando maior qualidade de vida na fase pós-aposentadoria, e quem sabe, afastando os fantasmas do passado, principalmente o de considerar a aposentadoria com a proximidade do fim da vida” (p. 28-29), uma vez que a associação negativa da aposentadoria pode se manifestar em uma experiência pautada em sentimentos e sintomas como ansiedade, irritabilidade, depressão e insatisfação generalizada com a vida, e ocasionar uma redução significativa da qualidade de vida (ALVARENGA *et al*, 2009).

A adaptação à vida pós-aposentadoria constitui-se então como um processo complexo, individual e heterogêneo, com aumento na satisfação com a vida para uns e diminuição para outros, de mesmo modo, o enfrentamento dessa situação pode ocorrer de uma maneira saudável, como também pode ser fonte de adoecimento para aqueles que não souberem lidar com as

mudanças (RODRIGUES *et al*, 2005), em qualquer dos casos a ruptura com o trabalho formal requer do indivíduo um ajustamento e pode acarretar em algum grau de estresse, sendo então um momento conveniente para a implantação de ações de prevenção ou promoção da saúde mental (MUÑOZ, MRAZEK & HAGGERTY, 1996 *apud* Murta *et al*, 2014), bem como de programas de preparação para a aposentadoria (PPAs), de mesmo modo, Sartori *et al* (2016), defende que a forma de decisão e adaptação à aposentadoria influenciam diretamente no bem estar durante esse período.

Logo, o momento de aposentadoria incita a reconstrução de conceitos que o sujeito desenvolve ao longo de sua existência, bem como o estabelecimento de novos projetos de vida (BARROS, 2010), baseados nas percepções que são desenvolvidas em torno do trabalho e da forma como este pode influenciar no bem-estar durante esse período (FRANÇA, MENEZES & SIQUEIRA, 2012). Nesse momento, o indivíduo precisa dispor de elementos que o façam gerente de seus projetos de vida, tornando-o assim capaz de administrar suas perdas e reavaliar seus desejos e perspectivas em função das novas possibilidades que se apresentam (FRANÇA, 1999), além disso, a manutenção de outras fontes de satisfação além do trabalho facilitam o processo de enfrentamento da aposentadoria, uma vez que possibilitam ao aposentado uma reestruturação da sua própria identidade e de seus papéis sociais (COSTA, 2010), isso fica exposto no relato de uma das entrevistadas:

*Eu num me deixava só em questão de escola, eu num me ocupava só na escola, eu tinha uma rotina quando eu saía da escola, eu ia fazer uma serviço, eu ia me ocupar em alguma coisa... e é uma das coisas que às vezes eu conversava e falava “Quando eu me aposentar eu vou ter tempo de fazer minhas coisas”, porque eu gosto de fazer minhas coisas.*

[Aposentada 4]

Os dados da pesquisa permitiram ainda realizar a comparação entre as expectativas dos participantes e a constatação real de sua experiência como aposentado, e ficou evidente que, para a maioria, a vivência atual condiz com o esperado, ainda que esta inclua condições tanto positivas (dedicação à família, descanso, autocuidado) quanto negativas (diminuição salarial, agravos na saúde física, quebra no ciclo social), e que essa correspondência garante uma experiência positiva desse momento da vida, ficando claro nos discursos a satisfação pela trajetória de trabalho e pela nova aquisição de papéis e habilidades ocasionada pela aposentadoria, já para aqueles que tiveram as expectativas frustradas a experiência adquire a priori uma conotação de desencanto:

*[...] aí aposenta mesmo, aposenta tudo, aposenta salário, aposenta trabalho, aposenta um bocadinho de coisa...a expectativa pra realidade foi totalmente diferente, entendeu? Foi um pouco decepcionante.*

[Aposentada 9]

Sem embargo, os entrevistados parecem vivenciar a aposentadoria como um tempo de aprendizado e novos ajustes criativos diante da vida, que acontecem em um constante movimento e, apesar dos impasses, se resignificam e encontram novos sentidos. Dessa forma, o ajustamento à aposentadoria pode ser entendido como um processo, um modo de viver que precisa ser planejado e replanejado ao longo do tempo, não um fim a ser alcançado (SEVERO, 2012).

## 5 CONCLUSÃO

Os resultados deste trabalho permitem concluir que a experiência da aposentadoria está diretamente ligada ao planejamento prévio a esta fase, bem como ao alinhamento com as expectativas desenhadas. Além disso, foi possível observar que a perda da rede de apoio social e a diminuição salarial, são fatores percebidos como potencializadores de uma experiência negativa da aposentadoria, e impactam na forma como os professores desenvolvem e utilizam mecanismos de superação, adaptação e resiliência durante essa fase. Verificou-se, também, que os indivíduos que mantinham outras fontes de satisfação durante a vida laboral, passaram a se dedicar de forma mais completa a essas atividades, vivenciando-as de forma mais prazerosa, de mesmo modo, os indivíduos que desenvolveram novas atividades lúdicas durante a aposentadoria o fizeram enquanto uma resignificação para o tempo livre que adquiriram.

No decorrer da análise, foi possível constatar o quanto o ajustamento da aposentadoria pode ser difícil, exigindo dos indivíduos o desenvolvimento de seus potenciais criativos para vivenciar esta nova etapa da vida de forma satisfatória. Ademais, o estudo descrito apresenta base para compreender os impactos psicossociais ocasionados pela aposentadoria e suas repercussões na qualidade de vida e no bem-estar dos indivíduos, embora seja ainda necessário um aprofundamento nos estudos acerca das questões que permeiam a aposentadoria, uma vez que é evidente que a vivência desse momento pode vir a ser causa de sofrimento para aqueles que não estão preparados para essa mudança.

O processo de envelhecimento e a aposentadoria se configuram como problemas sociais e, portanto, merecem um olhar investigativo em todas as suas vertentes, é nessa perspectiva que os dados apresentados abrem espaço para o diálogo acerca da promoção de programas de adaptação e encaminhamento ao processo de desligamento do trabalho, visando assim minimizar os impactos negativos que esta transição pode acarretar, bem como potencializar os ganhos positivos de uma boa experiência dessa fase da vida.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, L. N.; KIYAN, L.; BITENCOURT, B.; & WANDERLEY, K. S. **Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 43(4), 2009.
- ALVIM, M. B. A relação do homem com o trabalho na contemporaneidade: uma visão crítica fundamentada na Gestalt-terapia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, UERJ/RJ, n. 2, v. 6, p. 122-130, 2006.
- AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-estar e Subjetividade**. Fortaleza, n. 2, v. 7, p. 479-500, 2007.
- AMARAL, L. B. C.; TORRES, T. L. **Representação social da aposentadoria para professores universitários**. Psicologia e Saber Social, 6(2), 130-145, 2017.
- BARBOSA, T. M.; TRAESEL, E. S. Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, n. 38, p. 215-234, 2013.
- BARROS, S. B. **O processo de preparação para a aposentadoria: aspectos psicológicos – estudo de caso**. Monografia (Curso de Psicologia), Centro Universitário de Brasília – UNICEUB. Brasília - DF, 2010.

BRAGANÇA, A. B. S. **Aposentadoria: a experiência de professores aposentados do instituto de biologia da UNICAMP**. Tese (Mestrado em Gerontologia) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas - SP, 2004.

Brasil, Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE). Site. Acesso em: 06 de nov. de 2022.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (Brasil). Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, 12 dez. 2012. Seção 1, p. 59.

COSTA, C. O. **Aposentadoria e Qualidade de Vida**. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e Gerontologia. Programa de Pós-graduação em Gerontologia Biomédica. Porto Alegre, 2010.

DENTON, F. T., & SPENCER, B. G. **What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures**. Canadian journal on aging/ La revue canadienne du vieillissement, 28(1), 63–76, 2009.

DIETRICH, J.; BRAIDO, G. M. Planejamento Financeiro Pessoal para Aposentadoria: Um Estudo com Alunos dos Cursos de Especialização de uma Instituição de Ensino Superior. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, n. 2, v. 11, p. 29-52, 2016.

DUARTE, C. V.; MELO-SILVA, L. L. **Expectativas diante da aposentadoria: um estudo de acompanhamento em momento de transição**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, São Paulo, v. 10, n. 1, 2009.

ENRIQUEZ, E. **Perda do Trabalho, Perda da Identidade**. Cadernos da Escola do Legislativo, Belo Horizonte, n. 9, v. 5, p. 53-73, 1999.

FONSECA, M. A. M. F. **A transição do servidor público para a aposentadoria: uma avaliação sobre as preocupações do pré-aposentado**. Dissertação (Mestrado Profissional em Avaliação) - Fundação Cesgranrio, Rio de Janeiro, 2011.

FRANÇA, L. **Preparação para a aposentadoria: Desafios a enfrentar**. Em R. P. Veras (Org.), Terceira idade: Alternativas para uma sociedade em transição (p. 11-34). Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999.

FRANÇA, L. H. F. P.; MENEZES, G. S.; SIQUEIRA, A. R. Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, n. 4, v. 15, p. 733-745, 2012.

GHISLENI, A. P. **A contribuição da identidade no trabalho na construção da identidade profissional: Uma análise de fisioterapeutas atuantes em Unidades de Terapia Intensiva**. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

JÚNIOR, O. G. **Sofrimento psíquico e trabalho intelectual**. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, v. 13, n. 1, 133-148, 2010.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. tradução Heloísa Monteiro e Francisco Settineri. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

LIMA-COSTA, M. F.; VERAS, R. Saúde pública e envelhecimento. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 3, v. 19, p. 700-701, 2003.

MACHADO, C. N. C.; LUCAS, M. G. Aposentadoria: como professores vivenciam este momento? **Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, v. 7, n. 2, 576-588, 2017.

MARTINS, L. F.; BORGES, E. S. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. **Interações**. Campo Grande, n. 3, v. 18, p. 55-68, 2017.

MASI, D. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

MOREIRA, J. O. **Imaginários sobre aposentadoria, trabalho e velhice: estudo de caso com professores universitários**. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 16, n. 4, 541-550, 2011.

MURTA, S. G.; ABREU, S.; FRANÇA, C. L.; PEDRALHO, M.; SEIDL, J.; LIRA, N. P. M.; CARVALHEDO, R. K. M.; CONCEIÇÃO, A. C.; GUNTHER, I. A. Preparação para a Aposentadoria: Implantação e Avaliação do Programa Viva Mais! **Psicologia: Reflexão e Crítica**, n. 1, v. 27, p. 1-9, 2014.

NAVARRO, V. L.; PADILHA, V. **Dilemas do trabalho no capitalismo contemporâneo**. *Psicologia & Sociedade*, n. 1, v. 19, p. 57-65, 2007.

Organização Mundial da Saúde (World Health Organization). (2005). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. World Health Organization (OMS); tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização PanAmericana da Saúde

RAITZ, T. R.; SILVA, C. D. L. Trajetórias identitárias e sentidos do trabalho docente para professores universitários. **Psicologia & Sociedade**, n. 1, v. 26, p. 204-213, 2014.

RODRIGUES, M.; AYABE, N. H.; LUNARDELLI, M. C. F., & CANÊO, L. C. **Preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão**. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 53-62, 2005.

ROMANINI, D. P.; XAVIER, A. A. P.; & KOVALESKI, J. L. **Aposentadoria: período de transformações e preparação**. *In: Encontro Nacional de Engenharia de Produção*, 2004, Florianópolis, 2469-2476.

ROSENFELD, C. L. Construção da identidade no trabalho em call centers: a identidade provisória. **Ra Ximhai: Revista de Sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable**, n. 3, v. 4, p. 775-795, 2008.

SARTORI, T.; CORONEL, D. A.; VIEIRA, K. M. Preparação para aposentadoria, bem estar financeiro, decisões e hábitos para a aposentadoria: um estudo com servidores de uma instituição federal. **Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana**. 2016.

SALOMÃO, P.; O TEATRO MÁGICO. **Camaleão**. São Carlos: Let's GIG, 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6i71ncNLIZo>. Acesso em: 18 nov. 2022.

SCHUABB, T. C.; FRANÇA, L. H. F. P. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. n. 1, v. 20, p. 73-98, 2020.

SCHULTZ, K. S.; MORTON, K. R.; & WECKERLE, J. R. **The influence of push and pull factors on voluntary and involuntary early retirees' retirement decision and adjustment**. *Journal of Vocational Behavior*, 53, 45-57, 1998.

SEIDL, J.; CONCEIÇÃO, M. I. G.; NERY, M. P. **Aposentadoria e a dificuldade de dizer adeus ao papel profissional**. *Revista Brasileira de Psicodrama*, v. 26, n. 1, p. 133-139, 2018.

SEVERO, C. M. **Significação da aposentadoria e suas repercussões na velhice: enfrentamento das crises normais da vida adulta de professores universitários**. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano), Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2012.

SILVA, S. F. **Relação entre trabalho, aposentadoria e lazer nas expressões de idosos que frequentam bares em Palmas-TO**. Dissertação (mestrado) – Universidade Católica de Brasília, 2011.

SOUZA, M. C.; PINHO, F. S. N.; CARIOCA, J. M. G.; PESSOA, K. L. V. Preparação para a aposentadoria e ócio: possíveis contribuições da abordagem Gestáltica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, n. 2, v. 20, p. 119-129, 2019.



## AGRADECIMENTOS

À pequena Júlia de 13 anos por não ter desistido de nós.

A Deus, pela minha vida, e por permitir que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudo.

À minha mãe, que inspirou o tema deste trabalho, por todo o amor e afeto com o qual sempre cuidou de mim.

Ao meu pai, que me incentivou nos momentos difíceis e compreendeu a minha ausência enquanto eu me dedicava aos estudos.

Aos meus irmãos, que me deram um motivo para continuar tentando todos os dias.

Ao meu companheiro, Rodrigo, pelo amor incondicional e por acima de tudo ter sido meu melhor amigo, me incentivando quando nem eu mesma acreditava em mim.

Aos meus amigos, Ellen, Rodolfo, Pablo e Maria Clara que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade incondicional e pelo apoio demonstrado ao longo de todo o curso.

Aos meus familiares, por todo o apoio e pela ajuda.

A Maria Clara Ribeiro, Vitória, Raíssa e Milly, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pelos aprendizados.

À professora Livânia, por ter me orientado nessa etapa final e me ensinado através do exemplo, o princípio básico para realizar tudo com maestria: a paciência.

À professora Carla, por ter, de forma muito sutil e precisa, me mostrado o meu lugar dentro da psicologia.

À professora Diana, por todos os ensinamentos e pela paciência com a qual guiou meu aprendizado.

Ao professor Luann, por me ensinar que antes de ser qualquer outro adjetivo, um psicólogo precisa ser humano.

À Transformare, e a todos que em algum momento fizeram parte dela, por cada sorriso, lágrima, grito de guerra e reunião, e por me mostrarem o meu lugar em meio a esse mundo tão caótico.

E por fim, mas não menos importante, a todos aqueles que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.