



Estou me aposentando...

E agora?

Tanizia Bender
Maria Helena C. Silveira

Paciência

- ▶ Mesmo quando tudo pede
Um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede
Um pouco mais de alma
A vida não pára
- ▶ Enquanto o tempo
Acelera e pede pressa
Eu me recuso, faço hora
Vou na valsa
- ▶ A vida é tão rara
- ▶ Enquanto todo mundo
Espera a cura do mal
E a loucura finge
Que isso tudo é normal
Eu finjo ter paciência
- ▶ O mundo vai girando
Cada vez mais veloz
A gente espera do mundo
E o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência
- ▶ Será que é tempo
Que lhe falta pra perceber?
Será que temos esse tempo
Pra perder?
E quem quer saber?
A vida é tão rara
Tão rara

Mesmo quando tudo pede
Um pouco mais de calma
Mesmo quando o corpo pede
Um pouco mais de alma
Eu sei, a vida não pára
A vida não pára não
Será que é tempo
Que lhe falta pra perceber?
Será que temos esse tempo
Pra perder?
E quem quer saber?
A vida é tão rara
Tão rara
Mesmo quando tudo pede
Um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede
Um pouco mais de alma
Eu sei, a vida não pára
A vida não pára não
A vida não pára

LENINE

Crachás

➤ Representação com
imagens / símbolos / desenhos:

↳ de como me vejo agora

↳ e na aposentadoria

Música Paciência

- Podemos pinçar alguns elementos *existenciais*:
 - ↳ A vida é rara
 - ↳ A vida não pára
- E tiramos elementos que podemos cruzar com os provenientes do *contexto* sócio-cultural:
 - ↳ O tempo acelera e pede pressa
 - ↳ Não poder perder tempo

➔ Valores Pessoais X Contexto



Sociedade Contemporânea

- Centralidade
 - ↳ No trabalho
 - ↳ Produtividade

- Valores
 - ↳ Juventude
 - ↳ Aparência
 - ↳ Consumismo

Trabalho X Identidade

- Pessoa vai se construindo enquanto identidade na vinculação com o trabalho
- Intermedia:
 - ↳ Tempo
 - ↳ Espaço
 - ↳ Relações
 - ↳ Auto-reconhecimento
 - ↳ Auto-estima
 - ↳

“O que vai ser quando crescer?”

- Desde início processo de socialização
- Imposição cultural da identidade
 - (ligada à produtividade, ascensão social, status, etc.) –
- Só será alguém quando cumprir com esses requisitos (será medida em que trabalhe!)
- *O quê* vai ser quando crescer?
- Vai fazer qual *vestibular*?
- *Quem* é o Fulano (definindo-o a partir do que ele faz)?

Outro destino traçado

➤ Nem nasceu e já tem um destino traçado:
↳ Será um APOSENTADO!

➤ E APOSENTAR:

↳ Retirar-se para os aposentos

↳ Sair da vida pública

↳ Recolher-se

Então outra **identidade** pré-determinada:

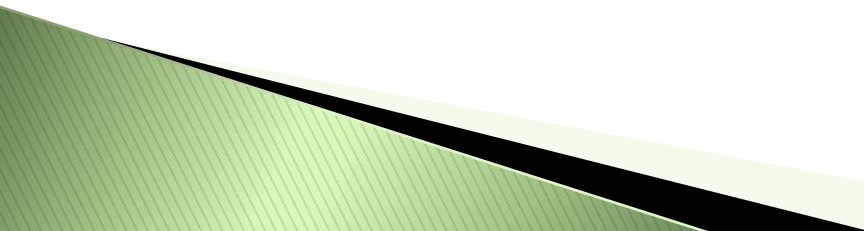
↳ *Quem és?*

➔ *Sou APOSENTADO!*

Representações sobre o *eu aposentado*

- E diversas **representações e modelos mentais** vão se formando externa e INTERNAMENTE e cruzando com outro modelo – de Velhice.
- APOSENTADO é aquele que:
 - ↳ *Tem que* curtir a vida ao máximo!
 - ↳ *Tem que* viajar muito!
 - ↳ *Tem que* realizar todos os projetos e sonhos que estão engavetados!
 - ↳ *Tem que* comportar-se como uma pessoa que tem maturidade, experiência e sabedoria!
 - ↳ *Não pode* dizer bobagens!
 - ↳ *Não pode* querer agora cair na gandaia!

Representações sobre o *eu aposentado*

- *Tem que* refletir muito nas decisões pois não poderá voltar atrás!
 - *Tem que* cuidar mais da saúde!
 - *Tem que* ter equilíbrio financeiro!
 - *Tem que* ter aparência e conduta coerente com a idade!
 - *Tem que* dar espaço para os mais jovens!
 - *Tem que ...*
 - *Tem que ...*
- 

Representações sobre o *eu aposentado*

- Em muitas das vezes, o aposentando não sabe bem como será sua etapa de aposentadoria...
- Mas os outros já poderão estar cheios de planos.
- E o risco é da *Vida de Jack!*:
 - ↳ *Já que* estás aposentada(o) vai ir buscar pão!
 - ↳ Vai ver novela comigo!
 - ↳ *Já que* ... vai no supermercado!
 - ↳ *Já que* ... vai cuidar dos netos!
 - ↳ ... Vai cortar a grama!
 - ↳ ... Vai fazer conserto em casa!

Só há um caminho: aposentar

- Então...e agora?
- Os dois caminhos podem se tornar impositivos:
 - ↪ Ou me aposento e vou viver *essa* aposentadoria...
 - ↪ Ou continuo trabalhando mas já existe *pressão* para que eu me aposente!
- E *um dia* eu sei que terei que me aposentar – e ser *esse* aposentado...



Imposição Cultural x Internalização

- Imposição; tornar obrigatório ou indispensável.
- Depositar dentro o que tem origem fora.
- E se não elabora, não digere, não transforma em algo que seja adequado para sua liberdade de viver.
- A imposição externa se torna um dever a ser cumprido e uma exigência externa:
 - É assim que *eu tenho que ser!*
- E a gaiola está aberta mas a pessoa se coloca de novo na forma sem se olhar ou se perguntar o que, dentro das possibilidades que tem, realmente ela quer viver.

Formatação

- Muuuitas vezes aprende-se a viver contra o que somos:
 - ↪ Em resignação.
 - ↪ Precisamos fazer muitos acordos para manter a identidade.
 - ➔ E às vezes a pessoa vai se afastando de si mesma para poder cumprir com o que se espera dela!



Qual o caminho do meio?

- Conhecer-se
- Escutar-se
- Respeitar-se
- Permitir-se *ser*.
- Qual meu ideal?
- O que me traz satisfação?
- O que me preenche?
 - Diferente de um *dever ser*.

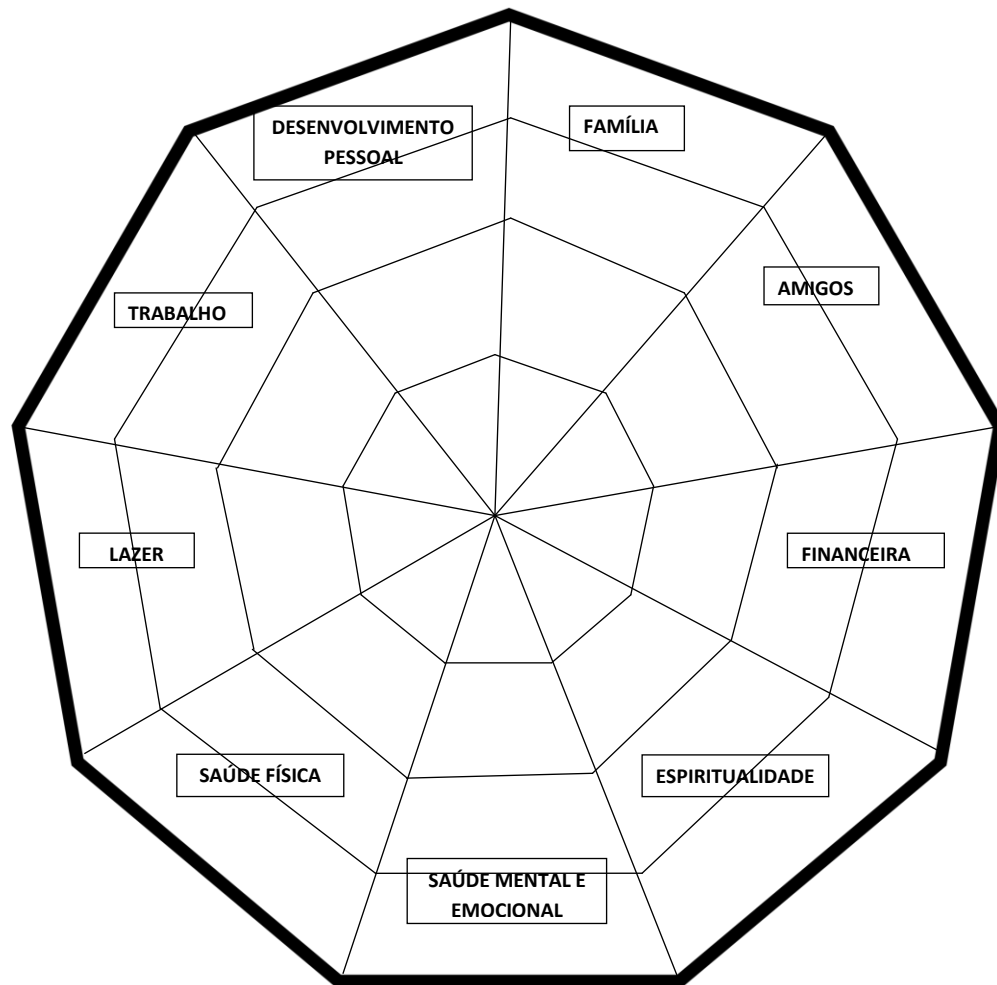
Liberdade de ser

VOE: VOCÊ PODE!



- Descongelar
- Perceber que pode não haver mais uma forma (uma identidade a ser cumprida)
- Mas uma identidade a ser *exercida*
- ➔ o que eu *quero ser* –

Teia da Vida: Assinalar o espaço que representa o nível da sua satisfação (25% - 50% - 75% - 100%) em cada área da vida.



Teia da Vida

- Como está – aqui e agora – minha satisfação nas diversas dimensões da minha vida?
- Cruzar esse olhar com a representação do eu aposentado:
 - ↪ Onde está faltando mais satisfação?
 - ↪ Onde estou mais distante de mim, do que eu quero?
 - ↪ Do que eu desejo?
 - ↪ Do que me completa?

E se...

- Eu estivesse agora já vivenciado minha etapa de aposentadoria:
- O que estaria faltando nessas áreas da vida de satisfação?
- Gostaria de me atrever mais?
- Me soltar mais?
- Estar mais junto de outra(s) pessoa(s)?
- Estar mais junto de mim?
- Me permitir não fazer nada?
- Me envolver com outras atividades?
- Me divertir mais?
-

Não pós-vida! Mas em Evolução...

- Aposentado ou trabalhando
- Pessoa em desenvolvimento
- Não só evolução biológica
- Mas subjetiva:
 - ↳ Modificações/ transformações
 - ↳ Na forma como dá sentido ao mundo
 - ↳ E significado à vida
 - ↳ E ao que vai acontecendo em si mesma.

É PRECISO SABER VIVER

- ▶ Quem espera que a vida
Seja feita de ilusão
Pode até ficar maluco
Ou morrer na solidão
É preciso ter cuidado
Pra mais tarde não sofrer
É preciso saber viver
- ▶ Toda pedra do caminho
Você pode retirar
Numa flor que tem espinhos
Você pode se arranhar
Se o bem e o mal existem
Você pode escolher
É preciso saber viver
- ▶ É preciso saber viver
É preciso saber viver
É preciso saber viver
Saber viver, saber viver!

Tem que se saber viver...

- *Não ter ilusões ...*
- *Pra mais tarde não sofrer...*
- *Retirar pedras e espinhos do caminho ...*
- *É preciso saber escolher...*

↪ Fatores e Risco de Proteção

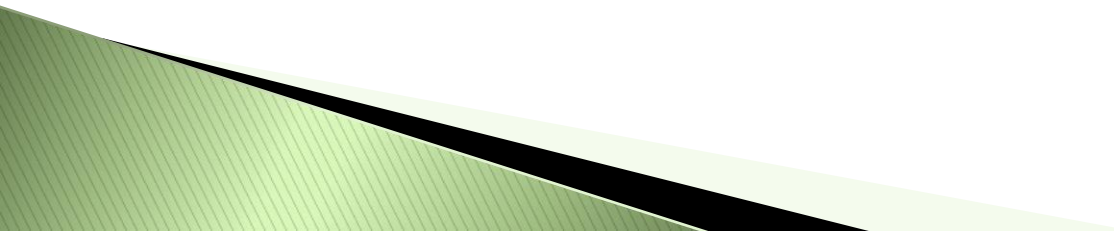
Pré parar??

↪ Antes de parar farei o quê??!

E agora?



PRE PARAR ?

- Dispor com antecedência
 - Prevenir
 - Planejar
 - Premeditar
 - Pôr em condições de atingir um objetivo
- 

Preparação para a aposentadoria?



Sabemos que ...

- Bem estar aumenta com a idade
- Estilo de vida saudável diminui probabilidade de condições patológicas
- O treino aumenta o desempenho em qualquer idade
- Uma maior reserva pessoal (educação, saúde, redes sociais...) trará maiores benefícios



Eu posso me preparar ...

ESTRATÉGIA DELIBERADA



ESTRATÉGIA EMERGENTE (Fluxo das ações)



Comportamentos que revelam
uma preparação não deliberada
para a aposentadoria:
estilo de vida

Eu posso me preparar ...

- DEIXANDO SEGUIR
O CURSO DA VIDA ...



Viver ... Pode ser que ...

- Não tenha se preparado para a vivência da aposentadoria e vir a viver de maneira plena ...
- Tenha planejado e se preparado e vir a ter dificuldades ...
 - Tenha se preparado, planejado e vir a vivenciar com tranquilidade essa etapa de vida...

Viver pode ser ... Abrir janelas...

- De escolher
- De mudar
- De ser o mesmo
- De compor papéis e identidades mais fluidas/flexíveis – não necessariamente ATIVAS
- De construção e vivência de uma aposentadoria DESEJADA
- De investir em tarefas existenciais e experiências subjetivas (fluir mais com sua vida);
- De permeabilizar mais os limites, restrições e as formatações impostas pelo meio externo.
- ➔ A pessoa escreve a sua rota; dirige a sua vida.



A liberdade de ser o que é...



Eu fico
Com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...
Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...
Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...

Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...
Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...

E a vida!
E a vida o que é?
Diga lá, meu irmão
Ela é a batida
De um coração
Ela é uma doce ilusão
Hê! Hô!...

Mas e a vida
Ela é maravilha
Ou é sofrimento?
Ela é alegria
Ou lamento?
O que é? O que é?
Meu irmão...

Há quem fale
Que a vida da gente
É um nada no mundo
É uma gota é um tempo
Que nem dá um segundo...
Há quem fale
Que é um divino
Mistério profundo
É o sopro do criador
Numa atitude repleta de
amor...
Você diz que é luta e
prazer
Ele diz que a vida é viver
Ela diz que melhor é
morrer
Pois amada não é
E o verbo é sofrer...

Há quem fale
Que é um divino
Mistério profundo
É o sopro do criador
Numa atitude repleta de amor...
Você diz que é luta e prazer
Ele diz que a vida é viver
Ela diz que melhor é morrer
Pois amada não é
E o verbo é sofrer...
Eu só sei que confio na moça
E na moça eu ponho a força da fé
Somos nós que fazemos a vida
Como der ou puder ou quiser...
Sempre desejada
Por mais que esteja errada
Ninguém quer a morte
Só saúde e sorte...
E a pergunta roda
E a cabeça agita
Fico com a pureza
Da resposta das crianças
É a vida, é bonita
E é bonita...

ETERNO APRENDIZ
Gonzaguinha

ETERNO APRENDIZ
Gonzaguinha

Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...
Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...
Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...
Ah meu Deus!

Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...
Viver!
E não ter a vergonha
De ser feliz
Cantar e cantar e cantar
A beleza de ser
Um eterno aprendiz...
Ah meu Deus!
Eu sei, eu sei
Que a vida devia ser
Bem melhor e será
Mas isso não impede
Que eu repita
É bonita, é bonita
E é bonita...

Vídeo Jane Fonda

- ▶ http://www.ted.com/talks/jane_fonda_life_s_third_act?language=pt-br

▶ *“Tenha coragem
de não te
recusares
ao milagre de
ti próprio”*

▶ Agostinho da Silva



Referências Bibliográficas

- ARAÚJO, Silvia Maria de. GIRARDI, Armelino. Agora e Sempre, a Vida é um Projeto – uma Visão Ampliada da Vida. Curitiba, Editora Clube dos Desaposentados, 2012.
- Curso de Extensão em “Educação para Aposentadoria: Promoção à Saúde e ao Desenvolvimento Humano na Administração Pública Federal”; SEGEP, 2014.
- MURTA, Sheila Giardini, FRANÇA, Cristineide Leandro, SEIDI, Juliana, (orgs.) . Programas de Educação para Aposentadoria: como Planejar, Implementar e Avaliar. Sinopsys Editora, 2014.
- ZANELLI, José Carlos, SILVA, Nalva. SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação para Aposentadoria nas Organizações de Trabalho: Construção de Projetos para o Pós-Carreira. Porto Alegre, Artmed, 2010.