

---

APOSENTADORIA



PRÊMIO OU CASTIGO

*Orfelina Vieira Melo*

---



Orfelina Vieira Melo

**Aposentadoria  
Prêmio ou castigo?**



Projeto  
**Passo Fundo**  
Apoio à cultura

2013



Orfelina Vieira Melo

**Aposentadoria  
Prêmio ou castigo?**

Passo Fundo  
Projeto Passo Fundo  
2013

Projeto Passo Fundo

Página na internet: [www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)

e-mail para contato: [projetoassofundo@gmail.com](mailto:projetoassofundo@gmail.com)

Disponível no formato eletrônico /E-book.

Do livro: Literatura, Crônicas. -Passo Fundo: Ed Pe Berthier, 1995. 176p.; 21cm

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença

**[Creative Commons Atribuição-CompartilhaQual 3.0 Nao Adaptada.](#)**

Para ver uma cópia desta licença, visite:

[creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt\\_BR](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR) ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, Califórnia, 94041, USA.

Revisado em: 12/09/2013

M527a Melo, Orfelina Vieira

Aposentadoria [recurso eletrônico] : prêmio ou castigo? / Orfelina Vieira Melo. – Passo Fundo : Projeto Passo Fundo, 2013.

E-book (formato PDF).

ISBN 978-85-8326-037-0

Modo de acesso: World Wide Web:

<<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Aposentadoria – Aspectos sociais. 2. Aposentados – Aspectos psicológicos. I. Título.

CDU: 331.25

Bibliotecária responsável Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

## **Sumário**

OFEREÇO .....	11
PREFÁCIO .....	13
APRESENTAÇÃO .....	15
INTRODUÇÃO .....	17
1º Capítulo .....	19
APOSENTADORIA: UM DESAFIO .....	19
COMO SURTIU A APOSENTADORIA .....	20
TIPOS DE APOSENTADORIAS .....	24
APOSENTADO NO BRASIL .....	29
A APOSENTADORIA É UM PROCESSO .....	31
PARA REFLETIR .....	32
2º Capítulo .....	35
MITOS SOBRE O APOSENTADO .....	35
PARA REFLETIR .....	40
3º Capítulo .....	41
APOSENTADORIA x INATIVIDADE .....	41
SINAIS DOS TEMPOS .....	42
APOSENTADORIA = TERCEIRA IDADE .....	45
A HORA DA APOSENTADORIA .....	48
CRISE EXISTENCIAL .....	52
MULHERES – VIÚVAS – APOSENTADAS .....	54
PARA REFLETIR .....	56
4º Capítulo .....	59
VANTAGENS E DESVANTAGENS DA APOSENTADORIA .....	59
VANTAGENS DA APOSENTADORIA .....	61
TEMPO .....	62
LIBERDADE .....	63
AUTONOMIA .....	63
NOVAS AMIZADES .....	64
DESVANTAGENS .....	64
ESVAZIAMENTO PESSOAL E SOCIAL .....	68
ALIENAÇÃO SOCIAL .....	69
PARA REFLETIR .....	71
5º Capítulo .....	75
NOVOS PAPÉIS .....	75
PERDA DE PAPÉIS .....	75
PAPEL NA FAMÍLIA .....	77
PAPEL NA COMUNIDADE .....	80
GRUPOS DE TERCEIRA IDADE .....	81
MUDANÇA DE PAPÉIS .....	84

PARA REFLETIR .....	85
6º Capítulo .....	87
APOSENTADORIA E TRABALHO .....	87
ATIVIDADES COMPENSADORAS .....	88
TRABALHO COMPLEMENTAR .....	90
ATIVIDADES DE SOLIDARIEDADE .....	91
VIVÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE .....	93
PARA REFLETIR .....	96
7º Capítulo .....	99
O LAZER E A APOSENTADORIA .....	99
O APOSENTADO E O LAZER .....	100
CULTURA – FONTE DE VIDA .....	101
O COMPROMISSO COM O BELO .....	104
A PRÁTICA DO ESPORTE .....	106
“QUEM NÃO ANDA, DESANDA” .....	107
PASSEIOS E TURISMO .....	108
PARA REFLETIR .....	110
8º Capítulo .....	113
EDUCAÇÃO PERMANENTE .....	113
SEDE DE SABER .....	114
EDUCAÇÃO CONTINUADA .....	116
ESCOLA ABERTA PARA TERCEIRA IDADE .....	119
ATUALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO .....	120
PARA REFLETIR .....	122
9º Capítulo .....	125
PARTICIPAÇÃO SAUDÁVEL E PRODUTIVA .....	125
SENTIDO DA PARTICIPAÇÃO .....	125
NOVOS GRUPOS – NOVAS AMIZADES .....	127
PARTICIPAÇÃO – UM DIREITO .....	128
ADMINISTRAR O TEMPO DE FORMA PRODUTIVA .....	129
GRUPOS DE CONVIVÊNCIA .....	131
PARTICIPAÇÃO EFETIVA .....	133
O PERIGO DA SOLIDÃO .....	135
PARA REFLETIR .....	138
10º Capítulo .....	139
PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA .....	139
PREPARAR-SE PARA O FUTURO .....	139
APOSENTADORIA EM VISTA .....	142
PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA (PPA) .....	145
APOSENTADORIA IDEAL .....	149
COMO CRIAR O P.P.A. (Programa de Preparação para a Aposentadoria).....	151
PARA REFLETIR .....	154
11º Capítulo .....	157



NOVO PROJETO DE VIDA .....	157
ARGUMENTO NECESSÁRIO .....	157
RESGATE DA DIGNIDADE E DA CIDADANIA .....	158
PROJETO DE CARÁTER ECONÔMICO .....	160
PROJETO DE CUNHO CULTURAL E BENEFICENTE .....	161
PROJETO DE LAZER E INTEGRAÇÃO .....	162
COMO FAZER E VIVER O NOVO PROJETO .....	163
PARA REFLETIR .....	165
12º Capítulo .....	167
VIDA X ESPERA DA MORTE .....	167
A VIDA É UM DOM SUPREMO .....	168
VELHICE E MORTE .....	170
ENVELHECER É VIVER... NÃO É AGUARDAR A MORTE .....	172
A MORTE É UM MISTÉRIO .....	174
O PROCESSO PARA MORRER .....	177
O QUE SE APRENDE COM A MORTE .....	179
VIVER BEM PARA MORRER EM PAZ .....	181
PARA REFLETIR .....	183
AGRADECIMENTO .....	184
PARA FINALIZAR .....	185
ANEXO I .....	187
PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA .....	187
ANEXO II .....	191
PROJETO “PRÉ-APOSENTADORIA” .....	191



## **OFEREÇO**

Com gratidão profunda ofereço ao bom Deus que me concedeu a Vida e todas as experiências nela contida...

Com alegria ofereço aos meus familiares que sempre incentivaram e me ajudaram a construir o cotidiano...

Com amor e carinho ofereço aos aposentados, almejando que desfrutem de tudo aquilo que o dia-a-dia lhes proporcionar, edificando Vida em Plenitude...

Com amizade ofereço aos meus leitores que generosamente participam dessa partilha e dessa reflexão que me propus...

A todos, o meu fraterno abraço e profundo agradecimento...

A autora





## **PREFÁCIO**

Felizmente está surgindo um novo livro da brilhante e culta Professora ORFELINA VIEIRA MELO. Muitos ensinamentos foram inseridos em seus livros anteriores, dirigidos especialmente às pessoas que chegaram à Idade Madura e à Terceira Idade.

Esse, que agora é apresentado, é destinado especialmente às pessoas que estão chegando à idade de se aposentar ou que já estão recebendo o prêmio da merecida aposentadoria.

A professora ORFELINA passa a seus leitores ideias novas, conselhos e experiências já vividas e analisadas em todos os seus pontos positivos. Ela orienta com equilíbrio e conhecimento a maneira mais fácil de enfrentar os problemas que costumam surgir nessa etapa da vida.

Passa, a escritora, seu otimismo e sua fé para seu trabalho de orientação nesse setor. Com largo conhecimento e profundo interesse pelo assunto, expõe em linguagem clara e elucidativa as questões que podem surgir e as soluções que se fazem necessárias.

Nesse livro, a autora, com palavras sábias e conceitos apropriados, consegue extinguir os medos e preocupações que podem surgir nessa época tão esperada da aposentadoria.

A Professora ORFELINA VIEIRA MELO transmite entusiasmo e desperta interesse nesse começo de uma nova experiência de vida, com a possibilidade de um grande crescimento pessoal, e novas oportunidades de lazer, de descanso, de novos trabalhos e ocupações.

Um novo mundo é apresentado aos leitores, cheio de oportunidades e realizações.

É um prêmio oferecido aos que, pelo trabalho, mereceram uma melhoria de vida.



Muitos horizontes e novos caminhos são apresentados com clareza e conhecimento.

E certamente todos se beneficiarão com a leitura dessa obra, que surge em tão boa hora.

Pelas mãos da Professora ORFELINA, poderemos entrar, com alegria, otimismo e entusiasmo, pelas portas da aposentadoria, incentivando nossas mentes a pensar, nossos corpos a agir e nossos corações a sentir!

PROFESSORA ORFELINA: nossos efusivos cumprimentos pela nova exitosa obra e que outras mais se acrescentem, para a alegria e inspiração de seus inúmeros leitores e admiradores!

PASSO FUNDO, 14 de março de 1995.

Herbeni Otto Facchini



## **APRESENTAÇÃO**

**“Via de regra, todo trabalhador deseja que sua vida profissional culmine com a Aposentadoria”.**

No momento em que a Aposentadoria está na pauta das discussões em âmbito nacional, sendo objeto de estudo e decisões por parte dos poderes constituídos: Congresso Nacional e Executivo, colocamos este trabalho ao dispor do público leitor.

APOSENTADORIA – Prêmio ou Castigo? Se propõe colaborar para uma reflexão mais ampla e abrangente sobre tão palpitante assunto.

Para muitos a aposentadoria é um prêmio justo, mas não é justo o que fazem com o Aposentado.

As perspectivas dos aposentados são ainda mais desalentadoras. Há propostas governamentais de diminuir ainda mais o valor das já minguadas aposentadorias. Outra afronta é prorrogar o tempo de contribuição e adiar a aposentadoria para depois dos 60 anos.

A Sociedade e as entidades de classe trabalhadora deverão estar muito atentas para não permitirem tamanho absurdo contra aqueles que trabalham, contribuem e constroem, para depois não terem mais condições de usufruírem os benefícios da aguardada aposentadoria.

Enquanto debatem o assunto para prejudicar a grande massa trabalhadora no Brasil, os políticos legislam em causa própria conseguindo polpudas aposentadorias com apenas oito anos de serviço ou de apenas ocupação de determinados cargos privilegiados.

Por todos esses fatores a problemática da aposentadoria, no Brasil, poderia ficar ainda mais angustiante caso não haja uma resistência organizada e sistemática. Ficar atento é um dever. Lutar é urgente.

Não estando ao nosso alcance a modificação dessa tendência queremos deixar algumas outras alternativas para compreender, acolher e curtir plenamente o tempo precioso da aposentadoria.

Para que esse sonho torne-se uma realidade gostosa, procuramos dar ênfase às vantagens, à preparação para a Aposentadoria, a participação e a diversidade de alternativas para a realização pessoal e uma perfeita integração social, tornando o “domingo da vida” uma etapa alegre e plena de vida.

Fazemos votos que o amigo leitor após a leitura deste, sintase motivado a tirar o máximo de proveito de cada etapa de sua existência e que ao chegar o período da aposentadoria tenha entusiasmo para construir sua vida em plenitude.





## INTRODUÇÃO

**“O que há de essencial em nós, não envelhece nunca”.**

Partindo do pressuposto de que o ser humano tem um potencial imensurável, que a vida se tece com os fios que a existência oferece e que a pessoa tem condições de se adaptar às diversas situações, desde que haja boa vontade e esforço, é que investimos nesse manancial.

Aposentadoria foi instituída para garantir uma velhice com dignidade e segurança. Essa expectativa otimista nem sempre se concretiza e muitas vezes torna-se até frustrante para alguns.

O propósito deste livro é focar os diversos aspectos decorrentes da aposentadoria, bem como para mostrar pistas para que a aposentadoria busque usufruir tudo o que lhe está reservado após sua jornada profissional.

Para alguns, aposentadoria é “uma graça de Deus”, para outros o início do fim, para outros um período de vida muito significativo.

Já desponta no longínquo horizonte um novo perfil do idoso que busca aproveitar o máximo e tornar criativo cada minuto de suas vidas, apesar da aposentadoria.

A vida de aposentado pode ser enriquecida de valiosos momentos, de participação efetiva, de alegrias incontáveis e de experiências magníficas. Para que isso aconteça é imprescindível uma boa preparação para “curtir” todas as maravilhas colocadas ao seu dispor, ou por ele descobertas, isso tudo de forma criativa e agradável.

A pessoa passa a maior parte da sua vida trabalhando não obstante Aposentadoria do trabalho não representa aposentar-se da vida, mas pode ser o Domingo da Vida. Velhice saudável, alegre e participativa,



é isto que almejamos para cada um, que Aposentadoria seja um Prêmio e jamais um Castigo.

## **1º Capítulo**

### **APOSENTADORIA: UM DESAFIO**

A vida é uma luta, Aposentadoria um grande desafio.

No Brasil e no mundo ocorre, hoje, um fenômeno bastante peculiar da nossa época, é o aumento expressivo da população idosa. Cresce consideravelmente a expectativa de vida, chegando a mais de 70% no sul do Brasil. Por um lado é altamente positiva essa longevidade, por outro, com o denso contingente de idosos, emerge uma complexa problemática: para a pessoa que tem o privilégio de envelhecer, para a família cada vez mais restrita e para a Sociedade Moderna que não pode ignorar ou abandonar os seus velhos. Surgem questões como: O que fazer com os velhos? Nossa sociedade tem condições de assumir e oferecer condições dignas a essa população considerada “não produtiva”? O governo terá possibilidade para arcar com o justo pagamento das aposentadorias? E os demais benefícios sociais de saúde, auxílio reclusão, pecúlios, pensões, auxílio funeral, etc. etc. Como dar seguridade social ao número cada vez maior de pessoas e por um espaço de tempo, provavelmente cada vez mais longo?

O que está sendo feito para que o idoso participe como cidadão consciente na solução de tão complexa problemática? Onde fica a participação dele na solução de problema que lhe diz respeito diretamente? Como está sendo encarada a sua dignidade e a sua cidadania?

Consequência: Aposentadoria não é problema só do poder público, mas de todos nós e de cada um em particular. Portanto

precisamos refletir sua questão tão decisiva para o futuro da humanidade, especialmente dos que vivem em nosso Brasil. Não apenas refletir melancolicamente, mas procurar conhecer as necessidades e as principais aspirações; como o próprio idoso se vê e qual a sua auto-imagem no contexto familiar e social. O espaço e condições para o exercício pleno de sua cidadania? Quais as oportunidades que lhe são oferecidas. Qual o futuro que os aguarda?

Buscando respostas a essas questões não é possível mais assistir passivamente a drástica situação e as sombrias perspectivas futuras, precisamos agir imediatamente para que o quadro da Terceira Idade não se agrave ainda mais.

Não é justo deixar o idoso, que tanto contribuiu na construção de uma sociedade, jogado à sua própria sorte. Precisa, com urgência uma ação conjunta, de caráter preventiva e imediata.

O Jornal Zero Hora de 10-10-93 publicou um artigo com o título: “Longevidade dos gaúchos é a mais alta no Brasil”. Na síntese dizia: A expectativa média é de 76,2 anos; atribuída pelos especialistas a hábitos alimentares, tipo de clima, educação e poder aquisitivo.

## **COMO SURTIU A APOSENTADORIA**

Aposentadoria é um meio legítimo de afastar indivíduo do trabalho profissional.

Conforme Danilo Santos de Miranda, na “Cartilha da Aposentadoria” refaz a trajetória histórica do Brasil: “Provavelmente tenha sido Tom Paine, em 1796 o primeiro homem público a reivindicar que se recompensassem os trabalhadores com mais de 50 anos. De lá, até

meados deste século, o direito à aposentadoria tropeçou, embaralhou-se, mas prosseguiu em meio às lutas sindicais e políticas de todos os assalariados. Começou a ser reconhecido na Alemanha de Bismark, em 1889, passando em seguida à Bélgica, Áustria e países nórdicos na última década do século passado. Foi adotado na Inglaterra de 1925 e na França em 1928. No Brasil, sua conquista é muito mais recente – década de 40 – mas se vê às voltas com indefinições e atrasos de ordem econômica, sonegações, evasões e outros delitos de ampla nomenclatura, mas de idêntica natureza”.(p. 5).

Hoje no Brasil está em vigor o que determina o artigo 194 da Constituição Federal de 1988 que definiu a Seguridade Social nos seguintes termos: “A seguridade Social compreende um conjunto integrado de ações de iniciativa dos Poderes Públicos e da Sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos à Saúde, à Previdência e à Assistência Social. Assim a Constituição Federal determinou três campos distintos de atuação do INSS – Instituto Nacional de Seguridade Social. São eles:

- Assistência médica-saúde;
- Previdência;
- Assistência Social.

A Assistência Médica e a Assistência Social são serviços que independem de pagamento, abrangendo a todos sem distinção.

A Previdência é concedida através de benefícios, que são quantias pagas a todos os beneficiários que para ela contribuem ou contribuíram.

Os benefícios poderão ser requeridos enquanto o beneficiário estiver na ativa. São eles: auxílio doença; auxílio doença por acidente de trabalho; auxílio acidente; auxílio natalidade; salário família; salário maternidade; abono de permanência em serviço.

Quando cessa o período do beneficiário, seja qual for o motivo, poderão ser requeridos os seguintes benefícios:

- Auxílio reclusão;
  - Pecúlios; - Pensões;
  - Auxílio funeral;
  - APOSENTADORIAS”
- (Idem, p. 7).

O Professor Antônio Jordão Netto afirma: Atribui-se a Bismark a criação, em 1883, do primeiro sistema de seguro social mediante contribuição tríplice: do Estado, da Empresa e do Empregado, sistema esse que passou depois a servir de modelo para outros países. O sistema tinha por finalidade cobrir os riscos dos acidentes de trabalho e proteger os trabalhadores da invalidez por velhice. De lá para cá as preocupações previdenciárias e demais providências quanto ao amparo econômico-financeiro das pessoas que, em função da idade ou do tempo de serviço prestado, já não podiam trabalhar ou eram consideradas como já tendo esgotada sua capacidade de trabalho produtivo, ampliaram-se enormemente, estendendo-se por um grande número de países, especialmente no mundo ocidental”. (A segregação do Velho na Sociedade, 1986, p. 14).

Portanto a aposentadoria surgiu para recompensar o período operativo ou produtivo. Compensar o desgaste e a dedicação – geralmente exclusiva ao mundo do trabalho. Surgiu também para garantir uma velhice com dignidade e certa segurança. No decorrer da história nem sempre isso acontece e o período da aposentadoria torna-se rejeitado e até temido.

O direito à aposentadoria é uma importantíssima conquista da classe trabalhadora, isto no mundo inteiro, mesmo a história acima citando nomes, não significa que tenha sido gratuitamente, mas fruto de grandes lutas operárias.



A conquista da aposentadoria, assim como inúmeras outras vitórias trabalhistas contribuiu para amenizar as condições, muitas vezes sub-humanas, do trabalhador oriundo da era industrial que exigiu muito mais dos trabalhadores.

A Previdência Social também é uma conquista significativa da classe operária, inicialmente por tímidas categorias para chegar a sua universalização.

O psicólogo do SESC/SP, José Carlos Ferrigno, assim expressa as preocupações com a situação do nosso aposentado: “ O Brasil marcado por profundas desigualdades sociais, a época da aposentadoria caracteriza-se como bastante difícil de ser vivida, em virtude não apenas de fatores próprios deste momento, mas também como reflexo das péssimas condições de trabalho a que é submetida a maioria dos trabalhadores”. (Revista SESC).

Por esses e outros fatores sociais, a aposentadoria é vista como um desafio a ser enfrentado pela pessoa e/ou família.

A Aposentadoria não é tudo o que resta para a velhice, porém representa, indubitavelmente a pedra fundamental. No entanto é a partir dessa realidade que podemos planejar o período de aposentadoria com tranquilidade e segurança.

O desafio não é apenas a nível doméstico mas, sobretudo o poder público a quem cabe prover condições humanas e justas para a população em qualquer idade, mas especialmente às menos favorecidas pela sorte, precisam estar sensível e atento.

Não se preconiza um atendimento paternalista mas uma ação preventiva e eficiente com a participação de todos, especialmente dos idosos, principais interessados.



## **TIPOS DE APOSENTADORIAS**

Conforme legislação vigente em janeiro de 95 (Plano de custeio e benefícios da Previdência), aposentadoria é um benefício concedido ao segurado após um período de contribuição à Previdência Social, afim de poder o mesmo receber proventos como se estivesse em atividade. A aposentadoria pode ser: por tempo de serviço, por idade, por invalidez, por acidente de trabalho ou ainda aposentadoria especial.

– Por tempo de serviço: quando o homem tiver contribuído para a Previdência Social durante 30 anos, no mínimo, e a mulher 25 anos.

O valor desta aposentadoria será de 70% do valor do salário de contribuição (exceto em se tratando de professores que, neste caso, receberão 100%, quando comprovado o efetivo exercício do magistério).

Aos 35 anos para as pessoas do sexo masculino e 30 anos para as do sexo feminino a aposentadoria passa a ser integral, isto é, 100% do salário contribuído. Entre essas idades existe a aposentadoria proporcional, isto é, acrescentando aos 70%, cada ano, mais 6%, assim o homem com 33 e a mulher com 28 anos de contribuição podem se aposentar com 88% do salário.

– Aposentadoria por idade: poderá ser concedida aos segurados com 65 anos, se homem e aos 60 anos se mulher.

O valor da aposentadoria será de 70% do salário de benefício, mais 1% deste por grupo de 12 contribuições mensais, até o máximo de 100%.

O homem ao completar 65 anos e a mulher 60 anos podem solicitar sua aposentadoria, desde que tenha carência necessária.





O trabalhador rural tem esse limite reduzido em 5 anos, portanto a mulher aos 55 anos e o segurado com 60 anos.

O valor é de 1 salário mínimo, desde que comprovado o exercício de atividade rural nos últimos 5 anos anteriores a data do requerimento, mesmo que de forma descontínua.

A aposentadoria por idade pode ser requerida pela empresa, desde que o segurado tenha cumprido o período de carência, quando este completar 70 anos de idade se do sexo masculino, ou 65 anos de idade se do sexo feminino (aposentadoria compulsória), caso em que será garantida a indenização prevista na legislação trabalhista.

A aposentadoria por idade poderá ser decorrente da transformação da aposentadoria por invalidez ou do auxílio doença, desde que requerida pelo segurado, observada a carência exigida. – Aposentadoria por invalidez: poderá ser concedida ao segurado na primeira perícia médica ou após sucessivas perícias, se ficar comprovada a incapacidade total e permanente para o trabalho, causado por doenças.

O valor da aposentadoria será de 80% do salário benefício, mais 1%, incluindo-se, se necessário, o período em que o segurado esteve recebendo auxílio doença (benefício recebido após 15 dias de afastamento por doença, através do INSS).

Cabe ao setor de perícias médicas julgar os casos dessa aposentadoria. Independente da idade do segurado, este terá direito ao benefício independentemente de pagamento das 12 contribuições.

O aposentado nesta categoria poderá retornar às suas atividades, por isso existe a garantia do contrato de trabalho. Se o segurado quiser voltar ao trabalho, deverá comparecer à perícia médica do INSS, para nova avaliação e seu retorno dependerá do parecer médico.

– Aposentadoria por invalidez por acidente de trabalho: poderá ser concedida ao assegurado (exceto o doméstico) quando o setor da perícia médica do INSS concluir que existe incapacidade total e permanente para o trabalho, em consequência de acidente de trabalho.



O valor da aposentadoria será de 100% do salário de contribuição do dia do acidente ou do salário benefício, se mais vantajoso ou ainda o valor do auxílio doença, se este por ocasião do reajuste for superior ao salário de contribuição ou salário de benefício.

Sendo constatada a invalidez por acidente de trabalho, não haverá necessidade de carência para o segurado obter o benefício.

O benefício tem início no primeiro dia após cessar o auxílio-doença-acidentário ou ainda na data da constatação da incapacidade. O segurado poderá retornar ao trabalho quando se sentir apto. Para tanto, haverá necessidade de uma avaliação da perícia médica do INSS.

Quando o segurado retorna ao trabalho, voluntariamente, terá sua aposentadoria automaticamente cancelada.

Se o segurado necessitar de assistência permanente de outra pessoa, a critério da perícia médica, o valor do benefício será acrescido de 25%. (Fonte Cartilha da Aposentadoria – SESC/SP – 1993).

– Aposentadoria especial: poderá ser concedida ao assegurado que tenha trabalhado durante 15, 20 e 25 anos em atividades profissionais consideradas prejudiciais à saúde como: serviço penoso – ex. trabalho em minas; serviço perigoso – ex. trabalho com alta tensão; insalubres – ex. trabalho em hospitais, etc.

O valor do benefício será de 85% do salário de benefício, mais 1% desse salário por grupo de 12 contribuições mensais até completar 100%.

É preciso comprovar o exercício do trabalho nas condições acima citadas ( insalubre, penosa, perigosa ).

Obs.: Existem atividades enquadradas para a aposentadoria especial que exigem, além do tempo de serviço ( 15/20/25 anos ), a idade mínima de 50 anos.

Existem categorias que possuem legislação especial, são elas: o professor, o jornalista, o aeronauta, o ex-combatente e o anistiado.

**Professor** – todo aquele que exerce a atividade em estabelecimento de ensino de 1º e 2º Graus, de curso superior e em cursos de formação profissional reconhecido pelos órgãos competentes e tenha 30 anos para homens e 25 anos para mulheres, de efetivo exercício de magistério.

**Jornalista Profissional** – poderá ser concedida a este profissional aos 30 anos de trabalho efetivo na área. Não terá direito a este benefício caso não seja devidamente registrado no Órgão de Registro no Ministério do Trabalho.

**Aeronauta** – terá direito à aposentadoria com 25 anos de trabalho. É importante mencionar o fato de que, se eventualmente houver interrupção do exercício da profissão por mais de 2 anos, perderá os direitos relativos a seu tipo especial de aposentadoria.

**Ex – Combatente** – também se enquadra na aposentadoria por tempo de serviço aos 25 anos de trabalho, desde que preencha os requisitos da Lei 4287/6 regulamentada pela 5315 e 5698/71.

**Anistiado** – será aposentado computando-se o tempo em que esteve afastado de suas atividades.

**IMPORTANTE:** Quando se tratar de aposentadoria, o segurado deverá ficar atento, tendo em vista que ele poderá optar pelo tipo que venha lhe oferecer financeiramente.

A pessoa idosa que não se enquadre em nenhuma condição para requerer uma aposentadoria poderá ser beneficiada? Como?

– Sim, através da Renda Mensal Vitalícia que é um benefício do âmbito da Assistência Social concedida a pessoas a partir dos 70 anos, ou inválidas, nas seguintes condições:

- Não tenha trabalho remunerado;

- Não tenha outra renda maior que o salário, para prover seu sustento;
- Não seja dependente obrigatoriamente de outra pessoa;
- Não receba nenhum benefício do INSS, como segurada ou dependente de segurado;
- Que comprove 12 contribuições para o INSS em qualquer época, interrompidas ou não, mesmo sem contribuir para a Previdência.

**OBSERVAÇÃO:** Este benefício não pode ser acumulado com outro da Previdência Social ou qualquer outro regime previdenciário. Para este benefício não há prazo de carência, nem ao beneficiário será exigida condição de segurado.

valor será de 1 salário mínimo e terá início a partir da data do requerimento.

Eis aí todos os tipos de aposentadoria que a legislação brasileira concede através da Previdência Social, até o início de 1995, com perspectivas de mudanças. Fiquemos atentos...

Além desses tipos previstos pela legislação da Previdência Social ainda a aposentadoria pode ser compulsória ou voluntária. A compulsória é bem mais imposta, cria um forte impacto no aposentado, isto faz lembrar um V.T. da CEMIG: o ELETRICITÁRIO TRABALHANDO EM CIMA DO POSTE, CHEGA O SEU CHEFE E COMUNICA QUE O MESMO ESTÁ APOSENTADO.

QUE SUSTO!



## **APOSENTADO NO BRASIL**

A grande maioria dos trabalhadores brasileiros sobrevivem com um salário aviltante. São assalariados e lutam para manterem-se vivos e alcançar a aposentadoria. As longas e cruéis jornadas de trabalho acrescidas de longas e contínuas horas extras, a venda de suas folgas e de suas férias por dinheiro, vão exaurindo suas forças. Com este ritmo de trabalho, o operário chega ao final da atividade produtiva (quando consegue chegar), com um esgotamento físico e mental, com forte “stress” pelo trânsito, pelo transporte, pela deficiente alimentação e pelas precárias condições de vida, isto quando a doença ou o acidente não o incapacita para o trabalho e antecipa a aposentadoria.

O Brasil mantém a triste posição de recordista mundial em acidente de trabalho e não menos alarmante é o contingente de vítimas de trânsito. Em ambos os casos quem consegue escapar da morte fica mutilado, paraplégico ou totalmente dependente e, como tal, candidatos à aposentadoria por invalidez e um futuro deprimente.

Em 1980 numa pesquisa feita foi constatado em São Paulo, que em cada 6 trabalhadores, 1 já sofrera algum tipo de acidente. Principais causas: más condições de trabalho; falta de proteção à saúde e à vida; descuido do trabalhador, sem equipamentos etc; pressa: rapidez descontrolada para produzir mais; stress – trabalhador cansado, mal dormido, preocupado com a família etc...

Na mesma época fora feito um estudo no Paraná e as constatações foram desalentadoras com o triste quadro onde 50% dos aposentados o foram por invalidez, sendo pessoas envelhecidas, magras, pálidas e sem vida. A saúde deplorável, o quadro sombrio:

- desengajados da produção por motivo de doença;

- vestígios da má alimentação escassa em toda existência;
- depauperação física pelas longas jornadas, situação precária de trabalho, intempéries climáticas atingindo principalmente os trabalhadores da lavoura e construção civil;
- poluição das fábricas e do meio ambiente;
- muitos se aposentam aos 30 anos por não aguentarem até os 35 anos;
- remuneração mais baixa. Dificuldades financeiras;
- muitos voltam a trabalhar para complementar o orçamento doméstico;
- a lei faculta aposentadoria por tempo de serviço, por velhice e por invalidez.

A aposentadoria por invalidez é a mais deprimente e a mais sofrida. Já o próprio termo deprime, empobrece a família, desestrutura o lar, baixa a auto-imagem, emerge a revolta e o desafeto. Só a solidariedade não basta, é indispensável condições de vida digna. Muitas pessoas assim aposentadas tentam realizar outras atividades, fazendo “bicos” para não perder a minguada aposentadoria de invalidez. Outras porém não conseguem ocultar a tristeza, a pressão econômica, e a depressão apelam para o alcoolismo, a prostituição ou a delinquência e até mesmo a auto-destruição.

Isso não é viver, é o legítimo retrato da miséria humana. Ao relatar toda essa triste situação, não objetivamos pintar um quadro desolador, mas real e muito desafiador.

A aposentadoria não é tudo, mas é indispensável garantir o lado material e a sobrevivência digna. É o fundamento para se construir o bem estar e a inserção no mundo social e cultural.

O aposentado não é um cidadão de segunda classe pelo fato de não estar na etapa produtiva, mas é o cidadão experiente que merece

respeito e consideração por tudo o que ajudou a conquistar no plano material, cultural e espiritual.

A vida é a maior riqueza, o restante se conquista e se partilha!

## **A APOSENTADORIA É UM PROCESSO**

Quem aprendeu a enfrentar a vida, enfrentará com igual garra a velhice!

O ser humano se caracteriza pela capacidade de criar, produzir e se adaptar, por isso, ele se prepara para trabalhar, para produzir e para render o máximo. Enquanto para viver, curtir a vida em plenitude não há preparo, nem motivação nesta sociedade competitiva, consumista e pragmatista.

A pessoa se dedica intensamente ao mundo do trabalho, procura ser incansável, mas ao passar do tempo ao se aproximar o momento de cessar a vida operativa e receber a recompensa pela sua dedicação à sua profissão, surge um grande dilema: que fazer agora?

Para uma prevenção condigna à estatura do ser humano, do cidadão, é imprescindível que toda vida que precede a aposentadoria seja dentro da normalidade com: trabalho em condições razoáveis, boa remuneração, saúde e alimentação racional, higiene mental, equilíbrio entre trabalho, descanso e lazer. Buscar o bem estar, a satisfação e a realização plena. Aí a aposentadoria é o coroamento da vida.

Uma vida assim projetada não precisa temer a velhice porque esta é a continuidade das etapas anteriores. Há quem afirme que a velhice chega com a aposentadoria, independente da idade. Será?



É de bom senso que a pessoa assuma a direção de sua própria existência e programe o final e dirija bem para ter um final feliz.

A aposentadoria não é apenas uma preocupação pessoal individual, mas essencialmente social. É de responsabilidade de todos governantes ou não. Aposentados do presente e do futuro.

Da sociedade em que vivemos pouco se pode esperar. A sociedade atual, em que o poder econômico exerce grande influência, tendo em vista o lucro, a produtividade, a aposentadoria é a desvinculação a todo esse processo de produção e como tal o aposentado passa a ser improdutivo e mais que isso, um peso morto para a sociedade.

Numa visão menos pragmatista e mais humanista, a aposentadoria é mais do que um desengajamento educacional, é um período prenhe de oportunidades de vida e de realização pessoal e social. Oxalá um dia o Brasil possa valorizar sua gente e ser grato ao seu contributo e à sua doação pelo pleno desenvolvimento gerado através da história.

Oxalá também o trabalhador possa chegar à aposentadoria com todo o vigor, saúde e motivação para viver bem o tempo de caminhada que lhe resta.

## **PARA REFLETIR**

- \* Por que das controvérsias sobre Aposentadoria?
- \* Aposentadoria é solução ou problema?
- \* Quando a pessoa deve começar a pensar em sua Aposentadoria?
- \* Relação trabalho aposentadoria?





## Oração do Aposentado

(Fonte: Revista SALETTE, março/abril – 94 – com o título: ORAÇÃO DA TERCEIRA IDADE).

Senhor!

Ensina-me a envelhecer.

Convence-me de que comunidade não me faz nenhum agravo se vai me “exonerando” das responsabilidades, se não solicita mais minha opinião, se escolhe outros para ocupar o meu lugar.

Despoja-me do orgulho, da experiência acumulada, e da veleidade de considerar insubstituível.

Que eu saiba ver no gradativo desprendimento das coisas, apenas a Lei do Tempo.

Que eu descubra nessa transferência de encargos uma das palpitantes expressões da vida que se renova, sob o impulso da tua providência. Faze, Senhor, que consiga ser ainda útil nessa terra, contribuindo com otimismo e com a oração para a alegria e a coragem de quem recebe o turno das responsabilidades.

Que eu viva sem perder o contato humilde e sereno com o mundo em transformação.

Que não lamente o passado, mas saiba fazer de meus sofrimentos pessoais um dom de reparação social.

Senhor, faze com que meu afastamento do campo do trabalho seja simples e natural como um sereno, feliz e luminoso pôr-do-sol.



## **2º Capítulo**

### **MITOS SOBRE O APOSENTADO**

**“Pior do que pensam de nós, é o que nós mesmos fazemos de nós”.**

O primeiro pensamento de quem se aposenta é: “Me aposentei. E agora? Como será que vão me olhar”? Ingressar no mundo do trabalho é bem mais promissor do que dele se desvincular profissionalmente.

É certo que a pessoa ao se aproximar da aposentadoria pode ter um certo receio, algumas interrogações porque vai enfrentar outra realidade ainda desconhecida e por muitos mistificada. Vamos observar o que a gravura da Cartilha do SESC, página 16, nos apresenta sobre o assunto. Os preconceitos e mitos são inúmeros, aqui porém, vamos citar os mais frequentes e evidentes:

1. Aposentadoria = Velhice: Como esta é indesejável da maioria das pessoas, aquela também não é bem aceita. Aposentado necessariamente não tem que ser velho.

No Brasil, hoje as pessoas geralmente se aposentam em torno dos 50 anos, isto é, em plena Meia Idade e com muita vitalidade para prosseguir a sua caminhada existencial. Se abre um leque de alternativas para vivências produtivas, alegres e realizadoras.

Quem aprendeu a superar os problemas e desafios da vida, enfrentará a velhice com otimismo e esperança.

2. Perda de Identidade: O profissional, não raras vezes toma lugar do ser humano e se torna conhecido como: o Senhor Gerente, o Fiscal, o Senhor Comandante, o Diretor, etc. a pessoa se identificou com a função. Afastada desta, sente-se desconhecido, desempregado e tem dificuldade de encontrar o seu próprio eu, o seu nome é até mesmo o seu espaço. Voltar a ser o homem, o cidadão, depois de ter ocupado, na vida ativa, altos cargos, essa adaptação não raro é um cruel desafio.

Sabe-se que o militar, o bancário e o político são as 3 categorias que mais se ressentem da aposentadoria pelas perdas e privilégios sociais.

Já não tem mais seus ordenanças, seus assessores e seus secretários. Passam agora à categoria de cidadãos como os outros: entrando em filas de bancos, gerindo e provendo suas próprias necessidades, sem ajuda de terceiros. Isto porém não é regra e o profissional deve acrescentar a sua identidade à função e nunca suplantá-la. Antes, ser gente, depois profissional para voltar a ser mais gente. Gostar do seu nome e da sua pessoa e nunca se deixar absorver pelo título ou pela função que sempre serão transitórios e até mesmo ilusórios.

3. Tempo Vazio: nada mais angustiante do que esperar, esperar, e esperar sem saber o que?, para que? E quando? O período da aposentadoria, para alguns representa o dramático problema do tempo, não sabe o que fazer com ele. O tédio é o único refúgio, perde a motivação, se anula e vive na mais lamentável solidão. Ao invés de fazer uso criativo desses preciosos momentos que nos são dados gratuitamente, ficam ociosos e de mal com a vida. Sobre o assunto trataremos com maiores detalhes logo adiante.

O importante é se programar para que nenhum dia seja vazio ou lacônico na sua história. Há muito o que ser feito.

4. Mito da inutilidade: há quem pense que no aposentar-se a pessoa passa a um estágio de decadência onde não tem nenhuma utilidade. Que “já deu tudo que tinha para dar”. Absolutamente errado. A pessoa não vive apenas para o trabalho, para produzir bens de consumo, para se desgastar em serviços rotineiros, o ser humano é mais que operador de máquinas ou de trabalhos braçais. É cabeça, é coração, é alma...

Esse mito é tão fortemente difundido que muitos tem vergonha de serem chamados de aposentados, até pelas chacotas claras ou veladas que escutam como: “Folgado, hein!” “Quem me dera essa folga”, ou “Sócio da Previdência”, “Vive agora no desvio”, e outras.

Nenhuma pessoa sente-se bem quando tem a sensação de inutilidade, de dependência e de peso. Para que isso não ocorra, precisa participar de Programas de Preparação para a Aposentadoria e já ter seu novo projeto de vida arquitetado para usufruir bem todo o tempo que a vida lhe der e todas as oportunidades boas que surgirem.

Somente se torna inútil quem quer, porque até um paraplégico e cego é capaz de dizer coisas belíssimas e ajudar outros a descobrirem o verdadeiro sentido de suas vidas. Vale a pena ler o livro: “Minha Profissão é Andar”, de João Carlos Pecci, ali tem mensagens e exemplo de vida.

5. Aposentadoria e Alienação: A quem preconceituosamente julgue as limitações das pessoas pelo fato de cessar sua vida operativa, mas também alguns fazem por merecer quando dizem: “aprendi tudo, agora só quero desaprender”. A pessoa é um ser em construção, sempre há o que fazer, o que aprender, o que melhorar. Na vida não há espaço para desperdício, por isso é necessário o desejo de se atualizar e se aprimorar.

Para se alienar não precisa fazer muito esforço, basta parar no tempo e no espaço. O mundo é dinâmico e evolutivo, o fato de parar no tempo e no espaço. O mundo é dinâmico e evolutivo, o fato de parar já retroage porque o mundo vai em frente e o supera.

É muito frequente ou vir que o aposentado é superado, alienado e já está esclerosado. O fato de já ter cumprido com a sua jornada de trabalho, não significa que tenha desaprendido tudo do mundo e da vida. A experiência acumulada através dos anos não pode ser desperdiçada e nem desconhecida. Não é um incapaz, um incompetente, é nova promessa.

Com a entrada da tecnologia, da cibernética e da informática, muitos conceitos, técnicas e habilidades ficaram ultrapassadas, mas felizmente o ser humano recebeu o dom especial da inteligência e tem capacidade de adaptação, de atualização e de aprimoramento. Com um pouco de boa vontade e esforço pessoal o aposentado pode, agora com mais tempo, buscar informações e experiências que o torne esclarecido e bem modernizado. Sempre é tempo de aprender e de ser mais, e melhor. Necessariamente o aposentado não precisa ser um vencido pelo tempo e pelos outros, desengajado do trabalho e do mundo. Pode muito bem ser uma pessoa em construção, não ser antiquado e inoportuno, ser senhor de si e do seu mundo, melhorando e enriquecendo.

6. Aposentadoria e improdutividade: Numa sociedade capitalista, ser considerado improdutivo é uma calamidade, mas a desvinculação profissional não é tudo, cada um tem um potencial rico e diversificado, basta garimpar novas alternativas. Só é inútil quem quer, existem mil opções ao seu dispor, pois existem muitas frentes de atividades mesmo em instituições filantrópicas.

Quando o homem é avaliado pelo que produz, pelo que faz, e não pelo que é na sua essência humana, é evidente que a chegada da aposentadoria agrava ainda mais essa visão.

A condição de aposentado ou pensionista podem levar a impressão de ser um inútil, um peso para a família, para a sociedade e para o governo. O brasileiro tem uma memória muito frágil e esquece facilmente que durante toda a vida profissionalmente ativa, contribuiu com seu trabalho, suas ideias e sua vida muitas vezes exaurindo todas as suas

forças. Contribuí também financeiramente e não deve nenhum favor ao governo, mas deveria receber, isto sim, a justa restituição do seu contributo. Se as economias da Previdência foram desviadas para obras faraônicas como Brasília, Itaipu e outros embolsaram as reservas do INSS para interesses particulares e não para o fim previsto em benefício de milhões de trabalhadores brasileiros, não é culpa do aposentado.

É muito fácil criar uma caricatura da situação para iludir a Nação dizendo que um trabalhador tem que carregar o ônus de um aposentado, quando na verdade este já contribuiu abundantemente para envelhecer com segurança e dignidade, e não espera compaixão e sim seus direitos.

Aposentadoria é a extensão do direito universal do trabalhador e desse direito ele não deve abrir mão por nenhum motivo.

Pensionista é a pessoa dependente do trabalho e recolhimento daqueles – pais, esposos ou filhos – que antecederam a sua contribuição. Nenhum deles pode ser considerado um pária da sociedade.

Os benefícios que recebem já lhe foram creditados ao longo de sua existência, pois compulsoriamente foi-lhe descontado impreterivelmente cada mês.

Vamos parar aqui porque no livro “O Idoso Cidadão” já enfocamos o item: Os Mitos e Preconceitos da Velhice – 1994, p. 14, com riqueza de detalhes e que não diferem muito dos aqui citados, mas os reforçam e os fundamentam.

Os mitos geralmente são forças, até inconscientes, que formam o pensamento social, as políticas sociais que orientam as ações governamentais.



## **PARA REFLETIR**

- \* Em que se baseiam os Mitos e Preconceitos?
- \* Ser aposentado é necessariamente ser idoso?
- \* Como combater os preconceitos quando estes excluem afastam o aposentado?
  - \* levante, com os seus amigos, sugestões para defender a pessoa aposentada de tantas falsidades e negativismo.

### Poema Entardecer/ (Bastos Tigre)

Entra pela velhice com muito cuidado  
Pé ante pé sem despertar rumores  
Que despertem lembranças do passado  
Sonhos de glória e ilusões de amores  
Não te seja a velhice enfermidade  
Alimenta no espírito a saúde  
Luta contra tibiezas da vontade

O que tiveres no pomar plantado  
Apanha os frutos e recolhe as flores  
Mas lavra ainda e planta teu lirado  
Que os outros virão colher quando tu fores

Que a neve caia e teu redor não mude  
Mantém-te jovem pouco importa a idade  
Tem cada idade sua juventude.





## **3º Capítulo**

### **APOSENTADORIA x INATIVIDADE**

**“Aposentar-se do trabalho não é aposentar-se da vida”.**

Há pessoas que inadvertidamente empregam os termos aposentadoria e inatividade como sinônimos e dão-lhes as mesmas atribuições.

Há também aqueles que conscientemente ou não, acham que Terceira Idade é o tempo de descansar, é tempo da ociosidade e que há isso ninguém deve perturbar.

Ser aposentado, para muitos já é penoso, mais ainda o será se chamado de inativo, isto sugere inepto, incapaz condenado à senilidade.

O destino dos aposentados será fatalmente a improdutividade, a dependência e a inatividade? Porque Inativo? Este é um termo militar usado já pelos guerreiros bárbaros: “Estão na Ativa ou na Inatividade”. Estar na Ativa, e, preferencialmente colocar a sua vida em risco, era questão de honrarias. Estar afastado da função era motivo de amargura. Essas heranças perpassam séculos, até nossos dias.

Os aposentados são caracterizados pela condenação a viverem em seus aposentos, de preferência de pijamas e de chinelos... E. pior ainda, se possível calados e INATIVOS.

Sem atividade e sem convívio ninguém sobrevive.

Onde está escrito que o aposentado tem que se apagar? Onde?

A sociedade quanto mais evolui, mais desumana e mais selvagem se torna. Por que?



A proporção que aumenta o contingente de idosos, maior o desafio para reintegração dessa população ao estágio de vida digna, com o seu bem estar garantido.

## **SINAIS DOS TEMPOS**

A partir da Revolução Industrial o mundo sofreu uma sensível transformação onde o que impera é a produtividade e o lucro: daí a especialização, a divisão do trabalho, a produção em série, a comercialização, administração, etc, etc. Daí advém o progresso tecnológico, material e mercadológico, no entanto a família, o trabalho e a pessoa humana foram esquecidos ou até mesmo violentados em sua essência e dignidade, em sua estrutura e relacionamento.

A família, na civilização industrial, perdeu muito a sua unidade e integralidade. Cada membro familiar precisou buscar fora do lar a sobrevivência, chegando ao dramático quadro de afastamento por grandes espaços de tempo do chefe de família, ou o afastamento diário da mãe e até dos menores trabalhadores.

Hoje já existe um novo conceito de família, não é mais aquele modelo tradicional: Pai – Mãe e Filhos. Hoje grupos até de estranhos se unem sob o mesmo teto, com os mesmos problemas de sobrevivência e passam a formar uma nova família.

O processo acelerado de industrialização e urbanização a família e a sociedade sofrem sérios abalos em suas estruturas. As minúsculas habitações, o trabalho em locais tão distantes e diversificados distanciam socialmente as pessoas de sua família original chegando até a formação de novos núcleos familiares de pessoas anteriormente desconhecidas. Nessas circunstâncias quem mais sofre são as crianças e os idosos.

Ambos ficam abandonados à sua própria sorte, causando sérios problemas afetivos, sociais e de relacionamento. A sensação de abandono gera insegurança, agressividade e até violência.

A família sendo a célula mater da sociedade estando doentia, desintegrada, a sociedade também se deteriora e vive em crise e tumultuada. Na família não havendo espaço para o idoso isto passa a ser um problema social de dimensões cada vez mais agravante. O mais lamentável é que a sociedade industrial destruiu a solidariedade, a ajuda mútua e a verdadeira humanidade.

Para a vida do trabalhador da era industrial tornou-se um enorme desafio, especialmente para o operário que constitui a grande maioria da massa trabalhadora. O mercado de trabalho tornou-se competitivo. A mentalidade corrente é que só vale quem mais produz e que gera mais lucro. Daí a corrida desenfreada para a massificação e a exploração do que trabalha.

Nessa perspectiva a educação volta-se para a preparação para a profissão e o máximo de produtividade. Não há porém educação para a realização pessoal com o uso pleno de suas potencialidades nem mesmo a sua integração e a realização enquanto pessoa, pai, mãe, irmão, filho e sim apenas operário.

Nessa corrida competitiva o trabalhador se desgasta física, emocional e intelectualmente chegando à velhice virado num “bagaço” muitas vezes com a saúde física e mental totalmente comprometida.

O aposentado chega a etapa final da sua existência com poucas perspectivas de vida plena, pois no decorrer da jornada operativa muito lutou e pouco conseguiu de reservas para o seu futuro. Em consequência disso o Idoso passa a ser marginalizado, desrespeitado em sua personalidade e em seus direitos, até os mais elementares, mesmo tendo contribuído com seu trabalho e seu esforço para construir sua família e seu país e o mundo civilizado de hoje.





Figura 1 Charge Otavio. Cartilha do aposentado- SESC- SP- 1993

## **APOSENTADORIA = TERCEIRA IDADE**

Estou aposentado e agora?

A postura que se tem a respeito da vida e especialmente com a velhice também vai se refletir a respeito da aposentadoria. Quem aceita as contingências da vida e supera as dificuldades, também enfrenta com naturalidade e certa tranquilidade. Quem não aceita a si mesmo, não está satisfeito nunca, reclama do trabalho, das chefias, do ambiente, das companhias, dos ônibus, transfere isso também para sua aposentadoria.

Esse período de vida é uma consequência das etapas anteriores. Ninguém envelhece de repente, assim também a aposentadoria não chega do acaso – a não ser acidentalmente – neste caso também há um período – às vezes muito doloroso – que precede a aposentadoria por invalidez.

O erro é identificar a aposentadoria apenas com velhice, pois o aposentado pode ainda percorrer longos dias, até mesmo a metade da sua existência poderá estar pela frente e portanto as perspectivas deverão ser ousadas e corajosas; utópicas e otimistas.

A simpática Assistência Social Edith M. Motta em “Cadernos da Terceira Idade”, número 7, editados pelo SESC/SP em 1981’, apresenta em Reflexos da Aposentadoria sobre a Questão Social do Idoso, um quadro comparativo muito claro sobre as perspectivas do jovem sobre o trabalho e do velho sobre a aposentadoria, assim se expressa com muita lucidez: “As perspectivas de vida do jovem que ingressa no mercado de trabalho talvez sejam mais risonhas do que as antevistas pelo homem de Meia Idade que se prepara para dele sair. O jovem tem um longo futuro à sua frente e deseja entrar para o grupo de adultos, o futuro do aposentado é curto e a ele repugna a ideia de ingressar no grupo de idosos; o jovem vai ao encontro da vida; o aposentado foge à perspectiva da morte”.

Eis aí um panorama geral do antagonismo jovem x velho.

O jovem vive com expectativa o período que antecede a vida profissional, o primeiro emprego, o fim da etapa de improdutividade quer tornar-se independente financeiramente; quer sentir-se capaz de prover sua própria subsistência e manter assim a sua autonomia.

Enquanto o Idoso caminha na direção oposta. A aposentadoria é vista como um declínio, ele desce o primeiro degrau. Sente uma ameaça ao seu “status” pela ruptura da sua trajetória.

Para o jovem é um passo à frente. O trabalho é visto como ascensão, promete segurança, surge uma nova carreira, recebe ajuda para se adaptar e produzir bem, produzir o máximo. Para o aposentado é o término de carreira é uma perda, para alguns é a morte social. Sente a pressão para deixar livre o mercado de trabalho e abrir novas vagas para os mais moços.

O ingressante tem a possibilidade de melhorar o seu salário, sempre tem a esperança de progresso e melhoria de vida.

Para o aposentado a tendência é diminuir a receita e aumentar as despesas com a sua própria saúde: remédios, fisioterapias, hospitalização, etc.

Os jovens inauguram uma nova fase, passam a pertencer a um novo grupo social, ampliam as suas relações, fazem novos amigos, frequentam novos ambientes. Surgem novas perspectivas de lazer e de prazer para que o dinheiro torna viável.

Para o aposentado ocorre a perda de papéis e de “status”. Cessa o reconhecimento e o respeito. Caso não tenha conseguido fazer o seu “pé de meia”, como o fará então, com o valor diminuto da sua aposentadoria ou pensão é que não fará jamais. Geralmente quando se desvincular do trabalho, desfruta um tempo breve de reconhecimento pelas posições ocupadas, a não ser que volte aos cargos. Para agravar ainda mais sente-se afastado do seu ambiente, dos seus colegas de mais de trinta anos de convívio. Reduz, assim o seu universo social no ônibus, na fábrica, no esporte, etc. a sensação de isolamento, é óbvia...

Para o jovem surge a probabilidade de namoro, casamento, constituir um lar, uma família. A soma dos salários de anos e a possibilidade de grandes sonhos. Tantos projetos para o presente como para o futuro, abrem novos caminhos para o jovem.

Para o aposentado a família já constituída, “ninho vazio” ou família dispersa com separações, mortes e perdas. E os que não casaram? E os que viveram e estão sós? Que fazer? Como enfrentar a vida?

Realmente nesse breve paralelo nós podemos ver que a situação do ingressante no mundo do trabalho e o que dele se afasta são os dois lados da mesma moeda, para uns, esperança e perspectivas de progresso, para outros, a saudade e muito poucas expectativas com relação ao seu novo mundo a enfrentar, por isso a preparação para usufruir outros benefícios que a aposentadoria pode trazer com enormes compensações, é imprescindível.

O destino dos aposentados será fatalmente a improdutividade e a dependência. Serão eles, necessariamente pessoas tristes, sem amigos, sem perspectivas? Não existem outras alternativas para viver bem o período do descanso remunerado?

Felizmente se observa muitos sexagenários ingressando ou continuando no mundo dos negócios, das Artes, da Literatura, da Religião, da Política, da Ciência, da Comunicação, da Assistência Social, dando ricas e significativas contribuições.

Quem deu oportunidade de renovação e rejuvenescimento à Igreja Católica na década de 1960? Não foi o octogenário João XXIII, quando eleito pouco elogiado e após o Concílio Vaticano II respeitado por todos até hoje? Também João Paulo II, com toda sua idade como levou a mensagem de paz, amor e solidariedade aos mais longínquos rincões da terra.

Aqui poderíamos citar inúmeros sexagenários que já deram ou estão dando magníficos contributos para o bem da Humanidade. Portanto não há regra estabelecida que a pessoa tenha que parar com tudo em

função da aposentadoria? O ser humano não deve aposentar-se daquilo que tem condições de contribuir com seriedade e competência. Não precisa abandonar papéis assumidos anteriormente e que ainda pode exercer com eficiência. Isso demonstra maturidade e equilíbrio para prosseguir com projetos de vida significativos para si e para o bem estar de outros.

## **A HORA DA APOSENTADORIA**

O desengajamento profissional pode ocorrer com normalidade, sem traumatismos e como um passo importante na vida do trabalhador. Para alguns o tempo que precede a chegada da aposentadoria é um tempo angustiante, de dúvidas e inseguranças; para outros é desejado e buscado com euforia.

Mas quando se aposentar? Quando compulsória não há nem o que discutir, é trabalhar bem seu tempo de serviço para merecer a melhor aposentadoria. Quando esta é voluntária então se deve ser programada e realizada no tempo previsto. O ideal seria a retirada gradativa e planejada.

Há donos de empresa ou diretores, que temendo a perda de autoridade prorrogam o máximo período de atividade funcional; dando sempre uma justificativa para a permanência no cargo, julgando-se até indispensável para aquela função.

A ansiedade muitas vezes é dos próprios colegas ao perguntarem: “Quando mesmo você vai se aposentar”? ou “Não veio ainda a sua aposentadoria”? quando isto ocorre é porque está chegando a hora.



Para alguns a aposentadoria é uma libertação. Possibilidade de fazer novas experiências gratificantes, ocasião de aprimoramento pessoal, oportunidade de atividades variadas e gostosas.

Para outros é o desencanto, a incapacitação, a rotina, os dissabores no relacionamento e o desengajamento total. Para esses o trabalho deixou de ser um meio e tornou-se um fim em si mesmo. A pessoa fez do trabalho o seu único objetivo, mas a vida deve ter múltiplas e diversificadas metas, ideais e ocupações.

As relações sociais quando confundem-se com as relações funcionais, dificulta o convívio mais espontâneo e familiar, daí a necessidade de conviver com outros grupos de pessoas, realizar outros encontros; ser aberto a convites diversos para outras amizades e outros ambientes.

Quando aposentadoria chega de repente, de forma drástica, sem preparação, pode interromper planos e até as atividades produtivas criando um impacto na vida da pessoa e da família. O ideal seria que o processo fosse gradualmente: diminuindo as horas de trabalho diário, os dias da semana, férias mais prolongadas ou licenças prêmio para que o desengajamento fosse gradativo e lento. No entanto, em alguns casos, especialmente no serviço público o funcionário tem que afastar-se imediatamente, não importando se a tarefa está ou não concluída, se o funcionário é ou não necessário ali.

Para que o aposentado não seja apanhado, de surpresa o aspecto financeiro é importante que através do trabalho se previna durante todo o seu tempo de serviço e de contribuição para poder manter um nível desejado, prevenir tendo em vista as poucas garantias dadas pelo Sistema Previdenciário Brasileiro que deveria atender a pessoa do berço ao túmulo, mas deixa muito a desejar, daí estar bem prevenido quanto ao seu futuro e de sua família.

Outro aspecto da vida do aposentado é a questão da saúde que geralmente chega abalada e os serviços de assistência médica que nunca foi preventiva e agora não consegue nem ser terapêutica.



Quando o ambiente familiar do aposentado lhe é hostil, ainda a situação fica agravada. Há aposentado que tem grande dificuldade em “voltar para casa” e se reintegrar no âmbito familiar. Daí a necessidade de criar laços afetivos com os seus e com amigos de verdade.

Outras vezes as condições ambientais são desfavoráveis ao descanso dos mais velhos, com ruídos estridentes, movimentos e a agitos; entrada e saída de gente; pouco espaço privativo, criando clima estressante e desagradável, quando não aterrorizante.

A sociedade também é responsável pelo bem estar do aposentado, respeitando os seus direitos após o cumprimento dos seus deveres, para isso não pode negar a participação do Idoso nas lutas por uma vida digna e com segurança.

A hora da aposentadoria deverá ser um momento de vitória e não de derrota para o trabalhador que agora faz jus ao descanso remunerado e uma vida digna e saudável.





Figura 2 Charge Novaes- Cartilha da Aposentadoria- SESC- SP- 1993

## **CRISE EXISTENCIAL**

Ao chegar o período da aposentadoria o homem, normalmente encontra-se na meia idade, ou seja, entre 45 a 60 anos, fase muitas vezes tumultuada, de instabilidade emocional, de mudanças físicas e intelectuais, em transe social e até mesmo de troca de papéis.

Embora muitos elementos sejam comuns à mulher e ao homem trataremos separadamente para enfatizar o que há de peculiar em cada um e o que difere, especialmente a diferença em idade.

A mulher a partir dos 35 anos começa a sentir que já não é mais jovem, aparecem os primeiros fios de cabelos brancos, as primeiras rugas e os primeiros temores. Isso começa a gerar uma reação psicológica interna com manifestações de insegurança e agressividade. Começa aí a chamada idade “crítica”, começando pela menopausa ou climatério e se agravando com a saída dos filhos, casados ou não, com a chegada dos netos, a diminuição dos papéis sociais, etc.

Se a mulher não trabalhar fora, a crise ainda se agrava mais porque surgem as sérias questões íntimas: “O que eu fiz até agora”? Estive sempre a serviço da casa, do marido, dos filhos, dos outros. E quando fui eu mesma? “Onde gastei todo o meu tempo”?

E o que restou? A casa está sempre a exigir limpeza e reparos, o marido – se ainda não se foi – está aí insatisfeito, os filhos alçaram voo e se foram. Surge aí a “síndrome do ninho vazio”. Sensação de PERDA.

Diz o Professor Steglich: “A sensação de frustração pode ser profunda, dependendo das respostas que dê a essas perguntas... A insatisfação pessoal gera insegurança e a torna agressiva. Parece que os melhores anos de sua vida foram perdidos, pois seus sonhos de outrora não se realizaram e agora resta pouco tempo”... (página 34).

As que tiveram emprego, que contribuíram com a sua renda para orçamento familiar deve ter conseguido uma relativa realização profissional, não deixarão mesmo assim de se ressentirem, pois é um processo natural e inevitável.

Se a mulher assumiu um papel exclusivo de mulher do Seu Fulano, fazendo tudo para projetá-lo profissional e socialmente e depois ele virou às costas e arranjou a “outra” e a esposa que tudo deu de si, agora sente-se como o bagaço a ser jogado fora. A crise de perda é ainda mais profunda e mais violenta.

A perda de identidade também tem uma forte ressonância na personalidade da mulher. Já não é a jovem que foi e que também não sabe como será o amanhã. Já sem feminilidade não é atração principal para os homens. Há desejo de afirmação sexual. Quando não valorizada pelo esposo, pode até buscar fora alguma aventura ainda que imaginária.

Em decorrência de tudo isso o advento da aposentadoria pode acentuar a crise, levando até a depressão.

Não vamos aprofundar mais essas turbulências porque já é o propósito de o próximo livro tratar com detalhes desse palpitante assunto da Meia Idade.

A crise de frustração na vida do homem, segundo o Professor Steglich, também chamada “Idade do Lobo”: onde ele começa a reclamar de tudo e de todos. O que antes era tolerável agora é insuportável.

Aos 40 anos mais ou menos, o homem começa a sentir eclosão de mudanças psicológicas antes não sentidas. Está em pleno vigor físico mas teme a impotência sexual e se desequilibra até no relacionamento. Pensa que a sua vida passou e ele nada fez, não concretizou os seus objetivos, não conseguiu os seus sonhos e por isso tem que tirar o atraso. Fica instável, não quer demonstrar suas inseguranças, quer fugir de tudo e lançar-se em aventuras pensando em se reafirmar, em demonstrar que ainda é muito homem.

Fica muitas vezes agressivo e de difícil relacionamento com esposa, filhos, amigos e colegas de trabalho. Não tendo uma situação econômica destacada que permita bela casa, carro do ano, etc. Não fica satisfeito e se a vida for calcada nesses valores, a frustração poderá ser ainda pior que aqueles cujo sentido espiritual é predominante.

A aposentadoria chegando ao mesmo tempo que a crise existencial e matrimonial estará como um agravante a mais, porém, se superada a esta, a aposentadoria poderá ser o início do período de bonança que resulta do reequilíbrio e da maturidade pessoal; caso contrário a aposentadoria fará aflorar uma problemática ainda mais complexa. Os homens também sentem a síndrome do “Ninho vazio” especialmente pela diminuição de poder e mando no âmbito familiar.

A vida bem vivida em cada etapa, superados os problemas psicossociais próprios de cada fase, amadurece para a próxima etapa existencial. As crises individuais são frequentes, porém na Adolescência e na Meia Idade elas se intensificam pelas transformações de ordem orgânica, psicológica e social.

## **MULHERES – VIÚVAS – APOSENTADAS**

Como já vimos as mulheres também têm desafios com relação à aposentadoria e até mesmo com certas características próprias. As mulheres vivem em média 15 anos além dos homens, portanto tem maior longevidade comparativamente a eles.

No Brasil, em sua maioria, os idosos são representados pelo sexo feminino. São mulheres que já não contam mais com seus companheiros que morreram ou as deixaram. A perda do companheiro é, evidentemente



uma situação que aumenta e se agrava com o avanço da idade. A viuvez é uma característica da população idosa, especialmente a viuvez feminina.

Os fatores que influenciam este quadro é que os homens ao casarem, são mais velhos que as noivas, pela lei natural, antes também morrem.

Há menos viúvos também, pois os homens dificilmente ficam na condição de viúvos ou separados e recasam, formando novas famílias.

Além da maior longevidade da mulher que já citamos acima, surgem outros desafios. As viúvas já vivem relativamente o processo de solidão. Para as que trabalham fora do lar, a aposentadoria é um tanto temida e até nociva por cessar o convívio com outras pessoas. Para as que trabalham só no lar é benéfica não só financeiramente, mas até como saída obrigatória para ir até o Banco receber seu dinheiro e fazer dele o que quiser ou o que precisar. Receber “salário” que nunca teve até então. Para estas, numa pesquisa feita, é o maior prêmio que já receberam. Consideram um presente do governo e são muito agradecidas.

Envelhecer e ficar sozinha é um risco muito grande, em todos os países do mundo. A situação torna-se cada vez mais preocupante quando se observa uma tendência de aumento dos idosos vivendo sozinhos e a situação das separações e divórcios aumentando cada vez mais. O fumo e o álcool, as drogas que estão matando mais cedo os homens viciados e com vida sedentária.

As viúvas que não tiveram filhos e as mulheres e homens que não casaram tem um destino quase certo, terminar seus dias em um asilo. Isto é o que se tem revelado em levantamentos de estudos feitos. Tudo isto deve ser objeto de preocupação, orientação e assistência por parte da família e da sociedade, antes da aposentadoria.

Muitas dessas pessoas sofrem muito por não saberem a quem recorrer, onde buscar informações dos seus direitos e até mesmo como usar a aposentadoria em seu benefício. Acostumadas a viverem sob tutela dos pais, depois dos maridos, poucas assumem suas economias. Chegam

a delegar a outros a receberem e gastarem a sua aposentadoria, aluguéis ou qualquer outra renda que eventualmente tenham. Por outro lado, também se encontram viúvas que renascem após a morte do marido opressor, ciumento ou dependente. Vivem cheias de vida e de novos objetivos: viajando, participando de grupos, contribuindo em outras obras sociais ou escrevendo, como a poetisa Cora Coralina.

Ser mulher, aposentada e ainda viúva é um triplo desafio para sobreviver num país de terceiro mundo como o nosso, cheio de preconceitos com a mulher e com a idade.

## **PARA REFLETIR**

\*Estabelecer a diferença entre a Aposentadoria

\* Inatividade.

\* Envelhecer hoje, difere do passado? Em que?

\* Como minimizar a crise existencial do período pré-aposentadoria?

\* Sugestões para que a mulher se realize no período pós-aposentadoria.

Vi um aposentado esperando...

Sentado na praça

Sem gosto

Sem graça

Fumando charuto

Em busca de status

Perdeu o destino

Viveu o trabalho

Sentiu atrapalho





Ao voltar para casa  
Estranho no seu lar  
Desconheceu a família  
Sentiu agonia  
Não vê horizonte  
Descrê no futuro  
Não lembra o passado  
É pouco seguro...  
Espera a morte chegar...  
Acorda meu velho!  
A vida prossegue Com  
Mais liberdade  
Mais rica e mais bela  
Tens oportunidade  
De usar o teu tempo  
Aprender e crescer  
Servir e VIVER!  
Avante, meu JOVEM!





## **4º Capítulo**

### **VANTAGENS E DESVANTAGENS DA APOSENTADORIA**

**“Toda luz se evidencia pela sombra que produz”.**

Condições gerais:

Nada na vida é tão bom que não apresente nenhum aspecto negativo.

A Aposentadoria não foge desta realidade. Mesmo sendo um direito universal, representando a extensão dos direitos inerentes ao trabalhador, é assunto polêmico.

Hoje já é uma instituição social. Aposentadoria é um fenômeno do século vinte, antes haviam tímidas experiências em raras empresas privadas ou públicas. Foi uma conquista após muitas lutas de trabalhadores e entidades de classe. Surgiu inicialmente para atender as necessidades materiais do trabalhador, tais como: doença, invalidez e morte. A “pensão” foi a partir da 1ª Guerra Mundial, pelos inúmeros dependentes que ficaram desamparados com a morte do pai, ou dos filhos.

Aos poucos a Aposentadoria evoluiu para o caráter social, por aumentar consideravelmente o número de pessoas que envelhecem em condições precárias. Na fase em que decaem as forças físicas, diminuem as aptidões para o trabalho, se apresenta a velhice funcional, ou seja, a condição de inativo, ainda que biologicamente não, socialmente é afastado do mundo do trabalho.



Pode parecer um contra-senso porque a pessoa está no auge da carreira profissional, com o máximo de produtividade, com experiência acumulada pelo longo da jornada, com valiosos conhecimentos com maturidade e equilíbrio psico-emocional.

Aposentadoria interrompe essa caminhada funcional para entrar no período do descanso remunerado, como uma compensação por todo o seu esforço e seu desgaste humano pela dedicação ao trabalho.

A pessoa foi preparada e estimulada para produzir, para trabalhar, não ficar parada, nem mesmo deseja isso. Usufruir de um permanente repouso remunerado, transforma muitas pessoas em vítimas do seu próprio descanso. Não sabem o que fazer com o tempo que agora tem integralmente a sua disposição. O tempo parece se ampliar extraordinariamente pela própria sensação de tédio e de vazio, decorrentes da pobreza das tarefas e ocupações do cotidiano, sem a presença das “funções nobres” da atividade profissional. Surge a sensação de “desempregado”.

A rotatividade da mão de obra da prática pela especialização; novas gerações surgem com novas tecnologias, mais adequadas às exigências da modernidade.

O conflito pessoal é eminente e muitas vezes até o conflito social em decorrência da aposentadoria.

Após anos de trabalho, eis que a pessoa sente-se alijada do contexto psicossocial, dispensado das suas tarefas funcionais. O isolamento do aposentado favorece a perda das capacidades intelectuais e a conseqüente desatualização em relação ao próprio mundo, torna-se alienado e desligado. Com essa perspectiva, sente-se desvalorizado e desprotegido socialmente.

Não quer assumir nenhum compromisso social e formal.

É importante formular novos projetos e assumir novos papéis (supõe recursos pessoais e financeiros).

Projetos mirabolantes e inviáveis, frustram ainda mais, por isso, precisa iniciar com cautela e realismo.

Os recém aposentados criam e investem em fantásticos negócios esperando resultados imediatos e com certeza fracassam porque tudo tem que ser bem planejado e o resultado vem lento e seguro.

A fase da aposentaria é a ideal para utilizar bem o tempo, redefinir sua vida e recuperar as abdicações. Isto tudo foi baseado no trabalho de Marcelo Antônio Salgado sob o título de "Aposentadoria e Ética Social" (Revista SESC nº - 1981).

Como se pode observar a Aposentadoria oferece dupla situação, depende de como a pessoa vive o seu trajeto humano e profissional. Depende da visão do mundo, das experiências positivas ou negativas que tenha vivenciado e a boa vontade para superar os obstáculos que não apenas a aposentadoria mas a própria vida se encarrega de apresentar e desafiar.

Nara Rodrigues da Costa costuma dizer que a aposentadoria apresenta três D: Deslumbramento, Desilusão e Desespero ; e nós acrescentamos, Depressão, isto quando não há preparação e continuação racional de uma vida fecunda e compartilhada.

## **VANTAGENS DA APOSENTADORIA**

Há pessoas que já nos primeiros anos de trabalho já pensam no dia que chegar a sua aposentadoria. Outros, porém, são surpreendidos mesmo após 35 anos de efetivo trabalho.

Os otimistas esperam o momento de ter todo o tempo a sua disposição para fazer aquilo que sempre tiveram aspiração, mas nunca conseguiram pelos compromissos com o serviço, com a manutenção da



família e horários saturados. Abdicar de desejos justos por falta de tempo apresenta sempre uma certa frustração.

## **TEMPO**

O tempo é uma dádiva para o aposentado, porém saber administrá-lo bem, tirando todo proveito possível, dando-lhe pleno significado é, sem dúvida, um forte desafio.

Ao aguardar a libertação do relógio ponto, muitos dizem: “Quero dormir até meio-dia” ou “vou visitar todos os parentes”, “Farei as pescarias da semana”, “Vamos viajar frequentemente”. “quero fazer todos os cursos, até os Walita, que aparecerem”.

O Professor Steglich chama isso de “Lua de Mel” com a Aposentadoria, mas garante, é um período mais breve do que se imagina, três a seis meses.

Depois dessa lua de mel começa a surgir a rotina e o tédio. Por esse motivo é bom programar a vida de tal forma que usufrua cada instante como um presente de Deus. Como é bom acordar de manhã e saber que não precisa saltar estupidamente, tomar algo, sair correndo já com a cabeça lá no trabalho.

Que ótimo curtir cada momento como se fosse o único. É maravilhoso ver nascer um novo dia, a aurora solar cada dia mais criativa e alegre. Durante o dia todo mil situações e manifestações da Natureza que são fantásticas, basta um pouco de atenção e sensibilidade. Até o pôr-do-sol, quando visto com os olhos da alma, retratam a exuberância da mãe natureza.

O tempo, quando bem utilizado é um brinde do descanso remunerado e pode render descobertas, conquistas e saberes.

## **LIBERDADE**

Outra vantagem é a liberdade que o indivíduo aposentado dispõe para escolher aquilo que mais lhe aprouver, tanto para fazer como para deixar de fazer. Este é um tempo que a gente se dá o direito de escolha em realizar o que dá mais satisfação.

Coisas que até agora tinha que abdicar em favor do trabalho, dos filhos ou de outras responsabilidades inadiáveis e intransferíveis, hoje pode fazer com prazer.

A liberdade é um dom e uma prerrogativa do ser humano. Usá-la adequadamente é sua própria afirmação enquanto pessoa. Saber optar pelo mais apazível, mais útil e mais salutar nem sempre é tarefa fácil, mas é saborosa.

Quem só aprendeu a obedecer, cumprir ordens, entregar tarefas prontas, encontra sérias dificuldades em adaptar-se no espaço e no tempo que lhe é oferecido em seus limites. É o grande momento das opções conscientes e responsáveis.

## **AUTONOMIA**

Dessa liberdade de corre a autonomia ou não. Sem liberdade não há autonomia, mas esta supõe algo mais, supõe a independência e autonomia econômica, física e mental. Isto, a mais das vezes é impossível porque os filhos acham-se no direito de controlar desde o salário até as saídas, as compras, a vestimenta, etc.

A falta de autonomia infantiliza o velho e diminui a sua auto-imagem de tal forma que, se não reagir cada vez fica mais dependente e sem autonomia esta deve ser preservada como prerrogativa da aposentadoria.

## **NOVAS AMIZADES**

Formação de novos grupos e novas amizades. Pode ser ampliado o seu círculo de amigos. Pode escolher os companheiros e os ambientes que tem preferência, pode usufruir de saudáveis companhias. Na vida operativa é obrigado a conviver com pessoas que o ambiente de trabalho condiciona, podendo fazer bons amigos e companheiros, outras vezes há colegas que mal se toleram. Fora do local de trabalho poderá escolher com quem gosta de ficar, reunir-se em grupos, em associações, clubes ou conselho e desenvolverem juntos atividades significativas. O aposentado conserva suas faculdades se mantiver seus interesses vivos, e sua vida ativa e participante.

## **DESVANTAGENS**

Algumas são decorrentes da fase da vida em que se encontra e outras decorrem da própria aposentadoria, pessoa, social, econômica.

Existem perdas de ordem física e mental. Ao se aproximar da Terceira Idade a pessoa tem perdas geralmente irreversíveis: enfraquecimento dos sentidos; diminui a visão ou a audição. A locomoção e até mesmo a fraqueza geral.

De ordem mental também pode sofrer a diminuição da memória, a redução dos reflexos e dificuldades de concentração. Isto vai ocorrer com mais intensidade à medida que não houver uma reação e o uso contínuo das faculdades mentais. Tanto o corpo quanto a mente se desgastam menos à medida que deles solicitarmos e exercitamos.

Portanto o que parece ser desvantagem para o aposentado pode tornar-se um benefício, pois agora com mais tempo e espaço a pessoa



pode cuidar melhor do seu corpo: descanso equilibrado, alimentação bem racionada, atividades físicas e caminhadas controladas, também higiene mental frequente, evitando o “stress”.

As perdas maiores provavelmente sejam no campo social: o afastamento da companhia do trabalho do seu ambiente de convivência, para muitos é realmente o grande impacto da sua vida, sente-se um “peixe fora d água”.

Não pode se imaginar fora daquela mesa, daquela sala, daquele ambiente e não suporta a ideia de que alguém, normalmente mais jovem venha ocupar aquele espaço, para o qual parecia ser insubstituível. Essa mudança pode ser benéfica para a empresa e se bem aceita também para o aposentado que deve olhar com alegria a missão cumprida não a perda da posse daquilo que nunca foi plenamente seu.

Nesse mesmo campo vem a perda de “status” que para alguns é a principal questão na vida profissionalmente ativa. Perder esse status que o projetava socialmente é uma afronta ao seu “ego”. Sente-se desnudado da roupagem social a que se sentia envolto e vem a sensação de inutilidade , de missão total acabada e por isso não tem mais nada a fazer, morre socialmente e fica na ante-sala da própria morte.

O isoladamente social é o pior caminho para o aposentado, pois viver na solidão é muito cruel, leva a pessoa à ansiedade, à depressão e até à morte.

O fato de se afastar do ambiente do trabalho não significa que o mundo terminou, pois novos espaços se abrem, novas solicitações da comunidade tão carente de agentes voluntários e tantos trabalhos leves e agradáveis que podem ser assumidos agora. O fato de não querer aceitar compromissos formais é uma perda irreparável, pois seria uma bela alternativa para ocupar de forma construtiva, o seu precioso tempo e não sentir-se um ser inútil.

Temos conhecimento de casos de aposentados que não perdem o vínculo com o local de trabalho e seus antigos colegas, acham jeito de

voltar sempre: Bancários que voltam diariamente para se informar das aplicações mais rentosas, do saldo de suas contas, do aumento previsto ou, sonhado por eles, da data do pagamento, etc. em algumas Agências Bancárias a Direção teve a iniciativa de criar uma sala especial para que os aposentados se encontrem e não fiquem perturbando aos demais colegas que precisam desempenhar bem suas funções, mesmo sem as suas sugestões e ideias. Vemos alguns que passam todo dia para tomar um cafezinho como antes ocorria. Não conseguem cortar o cordão...

Conhecemos também uma situação lamentável de uma empresa cujos operários almoçam na firma, mas antes fazem fila e tomam um aperitivo para o almoço. Formam aquele momento, um momento de descontração. Ao se aposentar acham muito falta daquele encontro e voltam para se reencontrarem com os companheiros, mas o agravante de tudo isso é que já chegam na metade da manhã e muitas vezes só voltam alcoolizados no final do dia. O alcoolismo pe um dos grandes males que atingem os aposentados.

Um outro caso, relatado pelo Professor Lafin é bem interessante: Um operário ao aposentar-se fez o seu projeto de vida de tal forma que ocupasse bem o seu tempo, rendesse financeiramente e proporcionasse voltar sempre a reencontrar seus antigos colegas. Passou a criar galinhas de raça selecionada que rendessem como poedeiras, assim colhendo os ovos ele poderia voltar à fábrica e vendê-los aos seus amigos.

Com uma certa criatividade todos podem encontrar belas oportunidades para viver em plenitude.

De ordem econômica: geralmente ao se aposentar a pessoa sofre uma redução nos seus honorários porque passa a receber um salário fixo, sem vantagens, bonificações, comissões ou horas extras. Isto faz com que não saiba como sobreviver com essa renda diminuta.

A dependência do sistema previdenciário gera uma insegurança incômoda. Sente-se humilhado em colocar-se na fila bancária para receber seus modestos honorários.

Raramente encontramos alguém satisfeito com o valor da sua aposentadoria, mas existem alguns como aqueles que não recebiam mensalmente o seu salário, o caso dos agricultores, das donas de casa e os próprios autônomos. Para estes a aposentadoria é um prêmio, e eles curtem muito esse ganho.

Assim podemos constatar que, se para uns a renda mensal é deprimente, para outros é a primeira vez que podem dizer que tem o seu dinheiro. Naturalmente que não é proibido aumentar essa renda com alguns afazeres que complementem o valor dessa aposentadoria. Para que isto ocorra com normalidade a pessoa tem que saber o que vai fazer quando chegar a sua aposentadoria, além de racionalizar os gastos, explorar outras potencialidades pessoais e do mercado de trabalho para complementar os seus ganhos sem sacrifícios ou esforços demasiados.

Em muitas situações o aposentado passa a precisar do suporte econômico da família e isto é frequente em caso de doenças da velhice. Há casos em que não havendo prevenção tanto econômica – com algumas poupanças ou fontes de renda – como saúde: hábitos alimentares, de higiene, de atividades físicas, a questão torna-se ainda mais delicada. A velhice jamais se deve ser esperada, mas preparada com hábitos saudáveis e preventivos.

Isto posto podemos perceber que a aposentadoria tem muito acentuado dois lados bem polêmicos – é uma arma de dois gumes? Para uns é um presente do céu, para outros é uma cilada do demônio. Cada um tem a liberdade de optar pelo destino que quer dar a seu tempo “jubilado” como dizem os espanhóis, que já está incorporado o conceito de premiação, de recompensa pelos bons serviços prestados, e mais “Se a vida lhe der um limão, faça dele uma limonada”.



## **ESVAZIAMENTO PESSOAL E SOCIAL**

Aposentado o que se espera dele? O que ele mesmo espera de si?

Alguém se preocupa com suas necessidades e aspirações? Que imagem ele tem de si mesmo? Qual o futuro que o aguarda? Que oportunidades lhe são oferecidas? A quem ele pode dirigir se ainda não há o “Sindicato dos Cabeças Brancas?”

A nossa sociedade enfatiza, sobremaneira, os aspectos do novo “status” do aposentado. Limita seu espaço, a ação torna-o indivíduo inexpressivo. Socialmente não o deixam participar dos núcleos de decisão e de produção – “Já deu o que podia, agora vai para cadeira de balanço”. Não tem direito a queixas ou a questionamentos, pois “Não lhe falta nada”. Não deve atrapalhar os mais jovens que querem mudar, produzir e ter mais lucros: “Já faz muito quem não atrapalha”. Deve-se conformar em pedir auxílio ou dedicar-se a atividades fúteis e que não interfira no mundo produtivo da classe trabalhadora.

Em outros termos, o aposentado é condenado a abdicar dos seus valores, da sua posição social, do exercício da sua cidadania.

A sociedade pragmatista quer submetê-lo à condição de descartável, subjulgá-lo à reclusão social, sonogando-lhe o direito de ser um membro ativo e produtivo. Somente uma vida ativa mantém o homem vivo.

A sociedade atual explicita mais as restrições do que as possibilidades de reinserção social daqueles que conseguiram chegar vivos até a sua aposentadoria. Perdido o seu papel no social, passando a viver no vazio, na indefinição, há que esperar o quê? Um desequilíbrio interno, reflexo do desequilíbrio externo que lhe é imposto, até pelos meios de comunicação social. Quando seu lugar na família é bem definido e bem

respeitado, sofre menos em relação a essas imposições da sociedade que o condena a um papel sem papel, ou seja a um vazio total.

Presentindo essa melancólica posição de inútil, de peso, de tornar-se um “João Ninguém”, muitas pessoas resistem fortemente a ideia de aposentar-se porque sentem antecipadamente o vazio que poderá ocorrer com a desvinculação do trabalho, chamada síndrome da aposentadoria.

## **ALIENAÇÃO SOCIAL**

A pessoa aposentada geralmente é colocada à margem do processo social, assim marginalizada dificilmente ela consegue integrar-se socialmente, especialmente se a tentativa for pessoal, individualizada. Em grupo, conselho ou associação já é mais provável romper essa barreira discriminatória.

Aposentadoria por tempo de serviço, expressa reconhecimento social, direito extensivo ao seu tempo de serviço. Foi criada com objetivo de preservar o idoso de maiores esforços, poupá-lo de tarefas forçadas e desgastantes. Aparentemente é forma de premiá-lo pela vida produtiva, provendo-lhe amparo financeiro para que possa se dedicar ao descanso à família e ao lazer.

Entretanto a Aposentadoria lhe cria uma série de problemas forçando a pessoa a adotar bruscamente um papel para o qual não tem preparo psicológico, sem lhe prover recursos sociais que minimizem o desequilíbrio de transição.

Mesmo que a pensão do aposentado bastasse para suas necessidades materiais – o que nunca acontece satisfatoriamente – resta o vazio social e psicológico a ser preenchido.

Chegado o momento, tudo o que existe pela frente é um “status” vago, é a sensação nítida de “desempregado”. Perdeu ou abdica papéis com os quais muito se identificara.

Inexoravelmente vai ser difícil vencer essa ruptura, esse impasse e sair dele com um saldo expressamente positivo.

Aquele que antes detinha o controle da produção é afastado da direção, o que até então recebia orientação, vê-se agora entregue à própria sorte. Quem se considera independente, responsável por si mesmo e pela manutenção da sua família, agora torna-se dependente do Sistema Previdenciário, da família ou até mesmo de estranhos.

Enquanto o trabalhador pautava sua vida por normas sociais explícitas, agora, porém, depara-se com falta de parâmetros para pautar seu comportamento. Além do mais tem que enfrentar os estigmas de “parasita da sociedade”, ou “dependente” do Estado.

Enquanto trabalhador tem bem clara as condutas a seguir, as qualidades valorizadas, todas as expectativas a seu respeito na função a exercer ou em exercício: pontualidade, eficiência, respeito as normas internas, responsabilidades, capacidade de produzir, de ganhar dinheiro e aumentar os lucros e principalmente honestidade. A sociedade lhe tem reconhecimento social porque enfatiza os deveres e obrigações como condições fundamentais para garantir seus direitos. Ele tem esse reconhecimento social para formar sua auto-imagem positiva.

A desvinculação profissional destaca as desvantagens sociais, o afastamento impiedoso do trabalho do seu ambiente de vida e de produtividade.

Desprovido de suas funções sociais, o aposentado, sente as consequências nefastas no seu dia a dia. Alguns não resistem muito tempo, sentindo-se velho, inútil, improdutivo, um peso para a sociedade. Busca então caminhos nem sempre recomendados, refúgio no fumo e na bebida.



A alienação social é um ônus demasiadamente pesado para o aposentado. Por isso há necessidade de um esforço bilateral. De um lado o próprio aposentado procura inserir-se em novos ambientes, em novas atividades e em novos projetos.

O pior que pode fazer é isolar e alienar-se do seu meio. De outro lado a sociedade tem que acolhê-lo como mais um operário social pelas causas do bem comum. A sociedade tem que valorizar o aposentado e não alijá-lo do processo de construção da comunidade mais próxima para projetá-la no contexto mais amplo, até mesmo mundial.

## **PARA REFLETIR**

- \* Listar os aspectos positivos da vida de aposentado.
- \* Reduzir as desvantagens da aposentadoria.
- \* Criar utopias para o reengajamento social.
- \* Citar alternativas de engajamento na família.

? Aposentadoria ?

É prêmio ?

Para quem trabalhou com dedicação.

Companheirismo e dignidade

Realizou com lealdade

Produziu com eficiência

Lutando por boas causas

Fortaleceu a produtividade

Transformou e melhorou

Utilizou criatividade



É castigo ?  
Pode-se considerar até isso,  
Se conseguir merecer  
O compulsório descanso,  
Que do trabalho vem decorrer.  
Não aprendeu a parar  
Passou a vida a correr,  
Só a profissão é que conta,  
Sem trabalho não sabe viver.

É tempo muito precioso  
Para usar sua liberdade  
Fazer tudo que abdicou  
Em favor do trabalho  
E da família que mudou  
Construindo cada dia,  
Os sonhos que alimentou  
Dando sentido ao momento  
Do tempo que lhe restou.

É tempo precioso...  
É o domingo da vida  
Para usufruir seu viver  
Com plenitude de graça  
Racionalizando ação e lazer  
Curtindo a natureza Compartilhando prazer  
Plenificando a existência  
Sem medo de sempre crescer.

É tempo mais que precioso  
Para conviver com amigos  
Caminhar com energia  
Passear, dançar e viajar,  
Reunir e festejar a família  
Partilhar suas vitórias  
Gerar clima de amizade  
Paz, amor e harmonia  
Distribuir riso e alegria





É tempo bom e precioso  
Para investir em si mesmo  
Fazer projetos, com clareza  
Não deixar a desmotivação  
Ofuscar toda beleza  
Que a vida reserva, o sonho  
O renovar da natureza  
Servindo com ternura  
Gestos belos de nobreza.





## **5º Capítulo**

### **NOVOS PAPÉIS**

**“Na construção do mundo cada um tem um papel insubstituível”.**

#### **PERDA DE PAPÉIS**

O fato de perder o papel social de profissional, não significa que o aposentado tenha concluída sua missão pessoal e comunitária. Na vida nunca se fecham todas as oportunidades: “Deus não fecha uma porta sem que abra uma janela”.

Sem expectativas claras, sem metas estabelecidas, a aprendizagem de novos papéis sociais tende a ser pouco incentivada. Isso, explica em parte, a ênfase ao papel de avô – em muitos casos, o único que se permite ao idoso. Ou, também, um papel novo na medida em que permite tipo de suporte econômico ou de prestação de serviços à família.

A preocupação de não carregar consigo a marca de desocupado”, o próprio aposentado assim se expressa: “nunca fico sem fazer nada, quando tenho um tempinho trato logo de ocupar com alguma coisa útil”.



É muito raro, difícil mesmo, encontrar pessoas que admitam tranquilamente que estão curtindo o seu tempo, o seu descanso, o seu lazer. Sua mente não admite pensar que não está fazendo nada de útil. A ideia de inutilidade atormenta qualquer pessoa, ainda mais quem sempre viveu para o trabalho. O que fazer agora?

A Psicóloga Elvira Abreu e Melo Wagner (Cad SESC/SP) escreve com muita presteza: “Aposentadoria! Não se sabe se é prêmio ou castigo: no trabalho já não tem mais função, na família não tem mais papel de destaque. O papel de avô já não lhe satisfaz plenamente. Muitos não conseguiram nem ser verdadeiramente, como aprender a ser avô com competência”?

O aposentado poderia aprender outros e novos papéis e partir para novas e desafiadoras experiências. Nisso podemos questionar: a sociedade ajuda ou dificulta?

A mesma psicóloga afirma que “Pesquisas demonstram que ao se aproximar a meia idade, reduz-se a motivação, não só para aprender novos papéis como para desempenhar bem os já conhecidos e exercidos”. Realmente, já observamos também que profissionais em final de carreira perdem a motivação pela atualização descredita em qualquer mudança, caem na rotina e até amarguram o ambiente com seu negativismo. Assistimos profissionais no aguardo de sua aposentadoria, envenenando o ambiente a tal ponto que os colegas cruzam os dedos e torcem pelo seu afastamento o mais breve possível para não poluir o ambiente de trabalho.

Muitíssimas pessoas ao chegar a idade madura perdem a vontade de aprender novos papéis para se lançar a novas experiências. Pressionadas pelas condições sociais, as pessoas abrem mão de seu espaço e se acomodam no seu “mundinho limitado”. São pessoas que se trancam em suas limitações e não aproveitam as suas potencialidades ainda não exploradas.

Pessoas idosas mas saudáveis podem exercer papéis úteis e muito significativos.

Abandonar antigos papéis, desempenhar com eficiência os novos que surgem é uma tarefa saudável, podendo alterar os já conhecidos num processo de salutar adaptação – peculiaridade do ser humano: livre e inteligente.

## **PAPEL NA FAMÍLIA**

O profissional eficiente nem sempre é o pai respeitado em casa, na sua família chegando às vezes ser considerado um omissor. Agora ao voltar para casa tem dificuldades em assumir tudo aquilo que ali se manteve ou que se modificou sem ser percebido. A tendência é reclamar de tudo: do silêncio, do som estridente, dos netos, da comida, da monotonia, etc. Quando a insatisfação é interna, tudo do exterior acentua ainda mais.

O suporte afetivo na família vai ajudar muito à readaptação, caso contrário, o aposentado sofre muito, semelhante ou pior até do que aqueles que não tem família.

A rejeição por não produzir é uma atitude muito mesquinha, pois o ser humano tem outras alternativas para viver em plenitude. A profissão de avô não satisfaz o aposentado pois como diz o Dr. Gaiarsa: “A família somente não satisfaz a pessoa”, nem mesmo a mulher que é mais doméstica. Chega um momento em que ela se questiona: “O que estou fazendo da minha vida? Ela criou os filhos e eles se foram. Ajudou o marido e ele decretou sua independência. Agora os netos ficam sob sua responsabilidade, mas até quando? E depois quem vai olhar por ela na velhice? Levar e buscar netos na escola, no inglês, na dança, no esporte, torna-se um encargo estressante pelos compromissos e horários.



A família deve favorecer a vida do aposentado para que o mesmo preserve a alegria do convívio familiar, tenha prazer em estar com os seus, satisfação em viver essa etapa da vida.

O papel de pai, sogro e avô, por si só, não preenche todas as dimensões do ser humano.

Já comentamos anteriormente que deixar o local de trabalho que o acolheu por mais de 25 anos, fechar-se no reduto do lar é um fenômeno demasiado brusco e que deve ser revisto e, tanto quanto possível, ampliado para um círculo mais abrangente de amigos e companheiros de algum trabalho comunitário.

Curtir o papel de avô é algo muito gratificante, porém não pode ser exclusivo, nem absorver o tempo todo.



**Figura 3 Imagem da Autora.**

Dr<sup>a</sup> Suzana Teixeira afirma: “A criação e educação das crianças é missão dos pais e não dos avós”. Estes já criaram e educaram os seus filhos. E acrescenta: “Netos são lindos, maravilhosos quando alimentados, limpos e alegres”, somente assim devem fazer companhia aos seus avós; trazer-lhes alegrias e dar sentido e razão de viver.

Para reforçar essa ideia, um avô equilibrado dizia-nos: “Dona Orfelina, netos são as coisas mais lindas: quando chegam e saem”. A casa dos avós não é hospedaria permanente, nem local de rixas e fofocas. É lugar de visita.

Problemas, quem não os têm? Qual a família que está imune as dificuldades, brigas, desencontros? Mas não é a casa e nem a cabeça dos avós que vão abrigar todos os problemas da família, nem é lá que vão encontrar todas as soluções. Ninguém está isento de tropeços e surpresas desagradáveis que a vida nos proporciona, mas cada um deve tentar encontrar a melhor saída, sem transferir para os outros aquilo que lhe cabe ou mesmo que deveria ter evitado, mas nada fez para conseguir.

Os pais e avós não são tão poderosos para equacionar todos os casos familiares, mas todos unidos, se necessário, com a ajuda de um especialista, podem minimizar as dificuldades naturais ou excepcionais que a caminhada existencial nos apresenta.

O prazer da convivência com outras gerações é uma oportunidade ímpar de realizar o processo interativo onde a experiência do mais velho se soma à vibração e dinamismo dos mais jovens. O sonho do neto e a sabedoria do avô podem gerar mais vida e alegria.

A comunicação, por todos os meios disponíveis, do contato pessoal ao uso do telefone pode fortalecer os laços afetivos da família.



## **PAPEL NA COMUNIDADE**

A bagagem de vivências que o aposentado traz da sua trajetória operativa, não pode guardá-la só para si ou para a sua família. É o momento da partilha com a comunidade.

Existe um campo enorme de carências em toda e qualquer comunidade. Basta observar tudo o que precisa ser feito na Associação de Bairro, no clube, na Igreja, nos esportes, etc...

Geralmente falta elemento capacitado e com disponibilidade de tempo. Aí está a ocasião.

Além disso, quantas vezes a pessoa foi solicitada e alegou os seus compromissos profissionais, portanto agora é hora de compensar as suas omissões ou desculpas para oferecer a sua disponibilidade e boa vontade de servir.

Esta é a época de colher os frutos maduros plantados no pomar da vida, mas não basta colher, precisa saber aproveitá-los integralmente, reparti-los e deles extrair novas sementes.

A seara mais fértil é, sem dúvida, o campo da Assistência Social, seja à famílias, creches, asilos, menores de rua, empregadas domésticas, ou outras. No novo conceito de que “não se dá o peixe, mas se ensina a pescar”, de que não se dá esmolas, mas se propicia a promoção humana através da organização de grupos e associações para que os próprios integrantes lutem por si mesmos, se apoiem, se dêem força e reivindiquem os seus direitos, usem os seus espaços e cumpram os seus deveres, o aposentado deve ser mestre.

Ora, a pessoa mais vivida pode ajudar muito, dar significado aos seus dias e transformar o seu ambiente numa comunidade mais humana e mais solidária. “Querer é poder”!

O papel de voluntário é a nova chance para o aposentado dedicar-se a atividades interessantes, que podem ser muito gratificantes e



simultaneamente muito úteis e significativas à comunidade. É possível desfrutar de novas experiências, outras companhias e boas amizades: “É dando que se recebe”, ajudando que se é ajudado, oferecendo afetividade que se recebe carinho, amor e solidariedade.

Na vida prática, esse lado da fraternidade nem sempre é bem ativado, porque os compromissos profissionais, horários rígidos, impedem o indivíduo de partilhar solidariedade com seus semelhantes mais necessitados. No campo cultural, exemplo: formar uma biblioteca, motivar a boa leitura, realçar trocas, debates, aprofundamento.

A comunidade tem muitas necessidades reais e sempre tem, também, potencialidades a serem aproveitadas, basta, para isso, que alguém desencadeie o processo de construção de pequenos e novos projetos de melhorias. O aposentado poderá ser uma liderança positiva e um grande colaborador para essa coletividade.

## **GRUPOS DE TERCEIRA IDADE**

O espírito de solidariedade deve pautar qualquer iniciativa nesse sentido, a troca, o intercâmbio o aprendizado mútuo.

Formar ou participar de grupos de sua idade é a melhor forma de ocupar o seu tempo, pois é ali que pode crescer se realizar. É ali que pode encontrar o prazer de viver. Quanto mais lúcido e mais inteiro estiver, mais poderá contribuir com seus pares.

Quanto mais jovem estiver, mais vai distribuir juventude ao seu redor. Aqui a pessoa aprende a ser útil a si mesma e à sociedade.

Hoje é frequente encontrar grupos que se reúnem com objetivos bem definidos: para cantar, para dançar, para fazer teatro, para

confeccionar artesanato, para viajar, etc. ou para fazer um pouco de tudo ou de tudo um pouco.

São tão salutares esses grupos que muitas pessoas passaram a dar sentido à sua velhice, por buscar mais vida no bom relacionamento com outros da sua idade, por fazer novas amizades, por criar vínculos, fazendo algo significativo, para si e para os outros. Só caminhando, se movimentando para encontrar os companheiros, já é benefício para seu corpo e sua mente.

Os Clubes, Grupos ou Associações de Terceira Idade tem sido a grande ideia da última década. Existem trabalhos maravilhosos nesta área. Alguns surgidos por iniciativa particular, ou por um grupo de aposentados, pela Igreja, pelas Prefeituras, por Clubes de Serviço e até mesmo pelas Universidades. Em algumas comunidades, até mesmo por todos, numa ação integradora e eficiente.

Vale a pena conhecer a experiência vigorosa do Município de Encantado/RS. A Assistência Social daquele Município atende os 750 idosos de toda a área de Encantado, não como um trabalho de piedade ou de assistência paternalista, mas como uma força dinamizadora, dando condições de se reunirem semanalmente e programarem atividades de acordo com seus interesses. Em cada comunidade do interior existe um grupo, com suas características, seu rei, sua rainha, sua coordenação, seus programas. Parabéns a Encantado!

Na sede do Município tem a Casa do Idoso, onde os idosos se encontram passam a tarde e retornam alegres para sua família. Com esse trabalho, extensivo a todos os idosos não há asilos para Idosos, mas uma população idosa sadia e participativa. Os médicos declararam para a Professora Salete, coordenadora do Projeto, que após o funcionamento dos grupos de Terceira Idade diminuiu e muito as consultas ou tratamentos médicos, dessa população. Aí está um exemplo real de que aumentando a motivação para viver, diminuiu proporcionalmente os problemas de saúde e a necessidade de caros investimentos com poucas perspectivas.



Formar ou vitalizar Grupos de Terceira Idade é um belo papel para o aposentado porque além de ajudar outros, se beneficia sobremaneira porque ali se descobre a essência humana e se aprende a valorizar a vida, não importando a idade.

Pela experiência que temos, há sete anos trabalhando com Terceira Idade, é o trabalho mais gratificante e salutar que já realizamos, isto após ter trabalhado com educação desde a Pré-Escola até o Ensino Superior, mas nada deu satisfação tão grande como ver o sorriso, o carinho e a resposta do Idoso, que descobre o sentido de viver.

O fato de participar de grupo de pessoas mais vividas não envelhece mais, pois a velhice não é contagiosa mas revigora qualquer coração, areja a mente e fortalece o corpo.

Para obter mais detalhes sobre o assunto é bom ler “Espiritualidade na Terceira e Melhor Idade” de nossa autoria, livro que tem servido de ajuda a esses grupos de pessoas que dão sentido à sua existência e aprendem a ver as estrelas brilharem com todo o seu fulgor.

Quem aprende a dar um pouco de si, de tudo aquilo que a vida lhe proporcionou, partilhar suas experiências e a ouvir e acolher os outros, estará não só se beneficiando, mas proporcionando mais vida a quem tanta vida tem. Aqui cabe o pensamento que sempre nos acompanhou: “Ninguém é tão pobre que nada tem a dar, como ninguém é tão rico que nada tem a receber”.

Essa participação é uma forma de ampliar seu universo e vislumbrar novos horizontes. Mais cresce quem mais partilha.

E no encontro com seus semelhantes sempre pode haver um crescimento mútuo. “No encontro não importa o tempo de convívio, importa é a qualidade da impressão que permanece”.



## **MUDANÇA DE PAPÉIS**

A expectativa de vida longa é uma realidade da segunda metade do século vinte para a maioria das culturas ocidentais. Antes a média de vida era entre 35 a 45 anos, hoje varia entre 55 a 65 anos, segundo estatísticas. Portanto, em decorrência da longevidade, outras preocupações surgem como desafios na arte de envelhecer.

Assim como em outros grupos etários, os aposentados e/ou idosos enfrentam mudanças que desafiam o seu bem estar físico, mental e social, que incluem:

- mudança de papéis, mudança de padrões familiares, de amizades e outras relações sociais;
- mudança de situação econômica e financeira;
- mudança de comportamento de corpo, de mente e de alma;
- mudança de interesses, atitudes e oportunidades.

Nem todas as mudanças são positivas e agradáveis, mas a pessoa pode usufruir das vantagens, experiências e gratificações, bem como aprender a lidar com os seus desafios, fazendo com otimismo e esperança, afim de preparar-se para expandir suas relações sociais.

Para a pessoa aposentar-se com saúde e cheia de vigor é uma bênção. Porém não é justo que guarde somente para si essa bênção, precisa partilhar com outros, para que ambos usufruam desses benefícios.

Para que isso ocorra o aposentado já deve ir se preparando para o exercício de novos e substanciosos papéis. Precisa se preparar, treinar para se adaptar com relativa facilidade, no exercício pleno de outros papéis diferentes dos até agora assumidos.

Muitas vezes é preciso uma verdadeira reciclagem para ajustes e adequações das novas contingências que lhe são exigidas.



A recomendação da gerontologia social é que o aposentado não faça projetos demasiadamente utópicos ou planos cor-de-rosa, pois se eventualmente não conseguir realizá-los, sentir-se-á frustrado.

Sobre o assunto trataremos mais detalhadamente no capítulo da Preparação para Aposentadoria.

Para finalizar este enfoque fica o realce ao aspecto social, cuja inversão é indispensável para mudar de “status” e não perdê-lo para sempre. Vamos investir nesta área?

O homem é um ser social por isso, em todas as idades, precisa do convívio alegre e fraterno dos seus semelhantes, compartilhando dos seus prazeres, das suas preocupações e vitórias. “Sozinho não sou ninguém”...

Não só o idoso tem que buscar exercer novos e significativos papéis, mas a própria sociedade deverá outorgar-lhe novos e substanciosos papéis e não apenas preservá-lo de cruéis isolamentos.

De todas as segregações – sexo, raça, idade – a que mais se acentua é a idade, não apenas no trabalho, mas na participação social de qualquer natureza. Contra isso é que o aposentado deve se impor e mudar esse falso conceito.

## **PARA REFLETIR**

- \* É o papel que faz a pessoa?
- \* Qual a função mais importante para o ser humano?
- \* Se pudesse escolher, que papel desempenharia?
- \* Analisar os papéis sociais mais gratificantes.

## **A SEMENTE DA VIDA**



A semente é lançada  
Na terra fecunda  
Com ela esperança  
Se a raiz aprofunda

Fechada em si mesma  
Vida não acontece  
Não permite nascer  
Assim logo fenece

Só a entrega total  
Faz vida nova gerar  
Multiplica o sentido  
Viver é comungar.

Da planta surge a flor  
Da flor o fruto maduro  
Deste a nova semente  
Garante a vida no futuro.

A colheita é resultado  
Do cultivo e do amor  
Ao semeador alegria  
Graças, luzes e louvor.

Com a essência da terra  
Ocorre o germinar  
Levando mais vida  
Para o mundo mudar.

Quem faz multiplicar  
O dom da vida sorrir  
Assegura a vida pra todos  
Ganha vida no porvir.

Ao Deus Onipotente  
Vamos tudo ofertar  
Como o Pai Onisciente  
Tudo pode transformar.



## 6º Capítulo

### APOSENTADORIA E TRABALHO

**“Felizes aqueles que sabem viver plenamente cada momento”.**

Conforme a socióloga Lia Marcia Farah... “os aposentados são de maneira geral, pessoas com problemas sócio-econômicos de difícil solução”. E continua: “Por se encontrarem na sua grande maioria desvinculados do sistema produtivo, e por perderem, ao se aposentar, sua identidade profissional, os aposentados vão sendo marginalizados socialmente, o que acaba por agravar sobremaneira sua situação de vida”!

Os trabalhadores retirados do processo produtivo via aposentadoria, frequentemente não podem usufruir do direito por eles conquistado: viver exclusivamente do benefício previdenciário recebido sem que seja necessário continuar trabalhando, voltando à própria empresa em condição inferior daquela que ocupava, como trabalhador de segunda classe ou tendo de procurar outro emprego, ou até mesmo subemprego, onde a remuneração também é rebaixada gerando assim insatisfação, por não poder fazer jus ao retorno da contribuição compulsória que lhe fora cobrada no decurso do período profissional, é um impacto.

Para o aposentado, aquilo que deveria representar um período de tranquilidade em sua vida, transforma-se em um tempo de insegurança, de incertezas e de sérias privações, diminuindo visivelmente o seu padrão de vida e certamente agravado pela necessidade de medicamentos e até hospitalizações.

Caso o aposentado por motivo de doença, idade avançada ou deficiência, não consiga retornar ao mercado de trabalho, passa a sofrer um processo gradativo de pauperização, precisando, para manter um nível razoável de vida, complementar seus honorários com ajuda dos familiares ou outras fontes de renda.

“O trabalho em nossa sociedade, continua sendo um componente essencial na vida da grande maioria dos aposentados” (Farah). Somente assim ele procura equilibrar a sua renda e evitar a deteriorização grave no seu padrão de vida, comprometendo a qualidade de vida que é a coisa mais essencial nessa etapa que deveria ser o coroamento ou a jubilação da existência humana.

## **ATIVIDADES COMPENSADORAS**

Aposentar-se do trabalho ou da vida profissional não é aposentar-se da vida. Após aposentadoria existe ainda muito o que fazer, que viver. A pessoa exterioriza sua vida e sua essência humana no seu cotidiano, através de atitudes, trabalhos, convívios.

Assim não se concebe um indivíduo que não queira viver plenamente e fique como um “morto vivo”. Isto é que não pode se consagrar como única alternativa de vida em plenitude, com saúde e criatividade.

O trabalho é a forma mais garantida de manter a atividade do ser humano até porque o trabalho não é individual e isolado, mas essencialmente social; supõe predecessores e sucessores ou os que vem antes – fornecendo matéria prima, inventos, tecnologias – e os que vem depois, os usuários, compradores, vendedores, etc.





Enquanto vinculado ao seu ofício, já deve pensar e programar o tipo de trabalho ou atividades que pretende empreender após o seu tempo de vida profissional. Felizmente a pessoa por mais especializada que seja em sua área, possui também outras habilidades que podem ser exploradas com muito proveito e até mesmo surpresas. O potencial humano é rico, infinito e diversificado, pode sempre surpreender com novas aptidões que emergem conforme as necessidades.

Enquanto a pessoa está ligada aos seus compromissos profissionais, normalmente não tem muita escolha, precisa se desincumbir com eficiência das funções que lhe são confiadas. Ao aposentar-se, porém, fica livre para escolher aquilo que lhe dá mais satisfação. Deve minimizar ansiedades e preocupações, buscando novas alternativas de ocupações salútares e novos ambientes.

É lógico o que muitas vezes se observa. A pessoa aguarda ansiosamente libertar-se do cargo que ocupa ou do serviço que lhe é outorgado. Pede aposentadoria e daí recomeça tudo novamente. Professores que se aposentam do magistério público e reiniciam na Escola Particular (antes criticada por eles mesmos) ou pior ainda: como professora ensina os alunos honestidade, os direitos do consumidor, a seriedade das transações comerciais, o pagamento dos impostos, etc... Se aposenta e passa a fazer contrabando das quinquilharias do Paraguai... Pode?

Assim também outros profissionais que vivem o contra-senso e sentem-se insatisfeitos. A possibilidade de escolher, de fazer o que gosta é prerrogativa de poucos por isso é importante preparar-se para usufruir de outros ângulos o sabor da vida.

No livro *O Idoso Cidadão*, desenvolvemos o sétimo capítulo sobre “O trabalho e a Cidadania”, onde abordamos todas as dimensões do trabalho na Terceira Idade, tanto no aspecto pessoal quanto no aspecto político e social. Vale a pena buscar mais luzes. O trabalho qualifica, dignifica e enriquece a existência humana.

## **TRABALHO COMPLEMENTAR**

Para o aposentado ficar sem alguma atividade sistemática e contínua pode parecer uma afronta e traz desajustes, por isso não lhe traz satisfação. Sob este aspecto é muito importante já prever e se preparar para o exercício de uma segunda ocupação mais leve, sem horário pré-determinado e nem que precise submeter-se a cobranças de tempo ou de resultados.

A segunda ocupação não é um mero passatempo, mas deverá ter sentido para pessoa e também alguma utilidade social. Deve ter significado real não apenas para constar, deve ser atrativo pessoal, para que não seja um peso, mas sim uma realização sob o ponto de vista de competência e de interação social. Precisa antes de assumir, serem ponderados todos os prós e contras. Por exemplo, quem nunca lidou com comércio, nesta altura da vida não deve arriscar um negócio próprio, pois a infra estrutura, a complexidade transacional, a necessidade da documentação: impostos, taxas, alvarás, fiscalização, podem estressar antes mesmo de ver o lucro tão desejado. Uma sociedade comercial com outra pessoa é desaconselhável, pois sociedade raramente dá certo.

O ideal é um trabalho ameno, sem horário fixo, sem normas rígidas, sem hierarquia inquebrantável para que não tolha a liberdade e a espontaneidade. Bom também é aquilo que desafia a criatividade e utiliza todos os recursos pessoais e familiares.

Ouvi um idoso dando o seu depoimento: “Vivo feliz a minha vida de aposentado, pois descobri que posso fabricar sabonetes e assim aumento a minha renda, colaboro com a família e mantenho contato vendendo para meus amigos”.

Cada um usando da sua criatividade, pode viver prazerosamente fazendo o que pode, o que gosta, e o que lhe torna útil. O que realmente

não pode acontecer, é arrumar um sub-emprego só pelo fato de ficar sem trabalho ou fugir de casa.

## **ATIVIDADES DE SOLIDARIEDADE**

O mundo sofre por falta de afetividade e convivência humana. Há várias formas do aposentado integrar-se em um grupo e compartilhar de seus anseios, preocupações e conquistas.

Ainda que se encontrem só para “jogar conversa fora”, já seria útil e interessante, mas esses grupos podem descobrir, maravilhas, criar entretenimentos saudáveis e construir um ambiente agradável de permanência e convívio.

As atividades de solidariedade podem ser realizadas em pequenos ou grandes grupos. São mais estimulantes se construídas em equipe.

Vimos pela TV aquelas pessoas voluntárias que vão sistematicamente aos hospitais para dar apoio aos cancerosos ou aos aidéticos. Que belo gesto de solidariedade. Conheci também três policiais que se aposentaram e se organizaram para dar assistência às famílias dos presidiários para que a recuperação deles fosse total, para quando retornassem ao âmbito familiar a sua família ainda esteja estruturada e o acolha. Belíssimo gesto de humanidade.

Assim poderíamos enumerar dezenas de alternativas para um engajamento fecundo e produtivo. Não é só trabalho remunerado que dá alegria e satisfação, mas a doação gratuita e voluntária pode trazer um retorno muito mais gratificante e muito mais interessante. Da sabedoria popular temos:



“Na vida nós aprendemos  
Que a vida valor não tem  
Se a vida não for vivida  
Em prol da vida de alguém”.

Já vimos que é dando que se recebe. O dinheiro não é tudo, é uma parte necessária para sobreviver, mas o sorriso, o carinho, a gratidão dos nossos semelhantes nos enobrecem e nos tornam ainda mais sensíveis e mais humanos.

Os grupos da Terceira Idade tem descoberto os mais diversos caminhos para exercer o seu espírito fraterno, seja ajudando em creches, em asilos, no trabalho com deficientes físicos, nos orfanatos e outras obras beneficentes.

Se a pessoa conseguiu aposentar-se com uma boa renda e que não tem necessidade de um novo emprego, terá maior disponibilidade, basta ter boa vontade e poderá fazer um bem enorme, para si, para sua família e para outras pessoas e instituições.

Na própria família pode ser solidário com os seus, com seus amigos e com os vizinhos, como conselheiro ou como ouvinte pode dar sentido aos seus bons e generosos dias.

Além de gestos nobres e fraternos com os necessitados, também o aposentado pode dedicar-se a um trabalho em prol da natureza. A defesa e a preservação da Ecologia é uma ação de grande mérito. Além da experiência acumulada, o aposentado no convívio com o ecossistema tem também a visão de futuro e a sabedoria para orientar as novas gerações e garantir um mundo mais habitável. O plantio de árvores nativas, o cuidado com a fauna, a preservação dos rios e mananciais são tarefas indispensáveis para uma vida saudável. Maior responsabilidade de quem conhece e dispõe de certo tempo e habilidades.



Tendo uma garantia condigna no aspecto econômico, alerta Simone de Beauvoir: “É preciso prosseguir alimentando, na idade avançada, paixões suficientemente fortes para que evitemos nos voltar para nós mesmos. Nossa vida conserva o seu valor enquanto atribuímos algum valor à vida dos demais – por meio da solidariedade, da indignação ou da compaixão”.

Dar um pouco de si para o bem estar dos outros é a forma mais nobre de ajudar a construir o mundo fraterno e solidário, nesse campo a pessoa mais madura tem condições de passar para os outros as suas vivências e convivências como resultado da entre-ajuda permanente: “Só o amor constrói...”

## **VIVÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE**

A espiritualidade é a força do ser humano. É a mais pura e sólida característica que o distingue dos demais seres criados no universo.

A vida se desvela em beleza quando revela seu rosto sagrado. É aí que a dimensão superior se manifesta e se eleva.

Kalil Gibran, pensador oriental quando fala da espiritualidade diz: “Também as pessoas se esgotam: o egoísmo a concorrência feroz, o automatismo, a solidão moral, a instabilidade que caracterizam nossos tempos afetam nossas almas mais ainda do que a exaustão afeta nossos corpos”.

Certamente não é por acaso que a pessoa recebe gratuitamente mais esse acréscimo de vida. O Senhor nos concede um tempo precioso da existência, tudo o que aconteceu antes serve de preparação para harmonizar a nossa vida, com o Projeto de Deus.



Muitas vezes como disse Gibran, as pessoas não vivem, correm em busca de bens materiais, em busca do poder em busca do ter e não do SER. Daí chegar a um estágio de escravizamento cuja insatisfação se generaliza totalmente.

Se a pessoa não embasar sua caminhada em algo mais perene, a vida perde o sentido porque onde o imediato absorve todas as potencialidades ou todo tempo, gera o vazio profundo e este se instala e a pessoa se desequilibra no seu andar, sem endereço, sem fim.

O transcendente não é visível mas é eterno e infinitamente grandioso e torna a existência bela e rica para a eternidade.

O Homem se constitui de corpo, mente e espírito – ignorar esse complexo inseparável, é mutilar a obra prima do Criador.

O corpo é a harpa de que cada um pode tirar dele a música melodiosa ou ruídos dissonantes e agressivos. É o suporte para a mente afetiva e alma radiante.

A mente é o distintivo do ser humano, é o que distingue dos animais e do mundo inerte.

O espírito é a centelha de Deus que torna a pessoa” à sua imagem e semelhança”. Estabelece o elo de filiação, de parentesco e amizade entre Criador e sua criatura.

Sábio é aquele que tem a humildade de aceitar as suas limitações e busca no Altíssimo todas as suas compensações.

A vida vale pela dimensão que nós dermos à ela. Se apenas no material investirmos nosso tempo, nossos recursos, nosso pensamento tudo será fugaz e passageiro e a insatisfação se instala. Se dermos atenção ao espiritual, investindo nele com simplicidade e muito amor tudo se transforma em perfume que se eleva até o Altíssimo e assim a vida adquire substância e o sentido do eterno.

Por toda a experiência de vida, pelas perdas ocorridas, pelos mistérios com que se depara, a pessoa descobre o Infinito e dele tem sede profunda e inesgotável.

A vida é cheia de surpresas e por muitas vezes surgem as mais sérias interrogações. Cada instante da existência apresenta seus mistérios e busca respostas ou lúcidas explicações. Assim, desde o despertar da consciência até os mais derradeiros instantes de lucidez.

Santo Agostinho, depois de muita busca expressou: “ Senhor minh’ alma não se tranquiliza enquanto não repousar em Ti”. Este é o caminho que o ser humano busca porque sente a sede de Deus.

O transcendente não é visível mas está presente porque é eterno e infinitamente grandioso.

A vida só será completa se for cultivada a dimensão sublime da criatura. Essa relação entre deus e suas criaturas e destas entre si é que fazem a beleza do universo, quanto mais harmonia, melhor relacionamento e mais interação, mais saudável é a amizade e a convivência.

O mundo está cheio de luz divina, basta abrir os olhos e o coração para perceber as maravilhas que o Senhor opera através da Criação. A Fé e a Vida andam juntos, são inseparáveis. Não existe isto é para mim, aquilo é para Deus.

Um grande pensador nos legou essa mensagem “Na velhice devemos abrir as janelas da alma para receber a luz divina”.

Se encarada a velhice como o domingo da vida, é realmente oportuno colocar nossa vida em Deus e colocar Deus em nossa vida, somente assim cada dia será um hino de louvor a quem nos amou tanto a ponto de nos permitir estarmos aqui hoje na companhia dos amigos.

Há tantas formas de cultivar os valores eternos, mas as fontes são especialmente no Livro Sagrado, nas Celebrações Comunitárias, na Oração, na Ação engajada na Igreja, na Evangelização, na doação aos

irmãos. Para aprofundar será bom ler – Espiritualidade na Terceira e Melhor Ideia, de nossa autoria.

## **PARA REFLETIR**

- \* O trabalho existe para o Homem ou este para o Trabalho?
- \* O descanso remunerado é justo? Por quê?
- \* O trabalho filantrópico é uma alternativa? Como?
- \* Que projetos podem ser sugeridos em favor da Ecologia?

### Hino Cantai ao Senhor

Ó Senhor nosso amável Pai, nos  
curvamos diante do teu poder.  
Agradecemos todo o teu amor  
a nós sempre dispensando com  
abundância de graças.  
Desde a mais longínqua história,  
tua presença foi forte e decisiva  
e tua bondade infalível.  
Te louvamos Senhor pela longa  
e profícua caminhada de estudo,  
trabalho e convivência.  
Foram anos de longas jornadas,  
com lutas, decepções e vitórias.  
Reverendo todo passado, tudo teve o seu valor  
porque fizemos com muito amor.  
Em cada desafio lá esteve a graça divina  
com infinita bondade a nos guiar,





apoiar e indicar o caminho.  
Valeu, sim ó bom Senhor  
pelo bem que produzimos,  
pelos amigos que fizemos  
e pelo que resta a fazer.  
Com a tua ajuda, nos colocamos ao teu dispor  
para colaborar na construção do Reino  
e na realização do Projeto de Jesus Cristo.  
“Cantai ao Senhor, um cântico novo...”





## **7º Capítulo**

### **O LAZER E A APOSENTADORIA**

**“Viver é usufruir da existência todos os seus deleites”.**

Agendar o Lazer para curtir aposentadoria, diversificando ambientes e panoramas aprazíveis, é algo muito importante que não pode se deixar para segundo plano.

Cumprida a missão profissional, o tempo disponível deve ser utilizado de maneira racional, interessante e consistente.

Há um preconceito de que o lazer é privilégio só das crianças e dos jovens, porém na vida madura isso é imprescindível. A participação em momentos de desconcentração e de revitalização das energias é algo indispensável.

É tão forte essa falsa ideia, que aposentado sente-se envergonhado em dizer que não está fazendo algum trabalho e afirma: “Não posso ficar sem fazer nada. Procuo logo algo para fazer”.

Nesse sentido é necessário romper com certos preconceitos e hábitos de que o velho já se divertiu bastante e que agora tem que ceder espaço para os mais jovens se divertirem.

É muito importante criar uma mentalidade favorável ao lazer dos aposentados de tal forma que a família e a sociedade contribuam, ou ao menos permitam tempo local para a sua recreação.



## **O APOSENTADO E O LAZER**

O lazer é o melhor caminho para manter o aposentado num ritmo ativo e prazeroso, exercitando o seu corpo, a sua mente e desenvolvendo a sua afetividade. Estimula o encontro com novas companhias, favorece o relacionamento e motiva a participação salutar e criativa.

No Brasil ainda não há uma cultura favorável ao lazer individual ou em grupos de pessoas da Terceira Idade, o que já é comum e frequente em outros países, especialmente na Itália, França, Suíça e Alemanha. Em toda a Europa é comum encontrar casais ou famílias e mesmo grupos de idosos em passeios, chás e bailes organizados e animados por eles mesmos. Em todos os parques há espaço de destaque para os mais velhos.

Os hábitos de lazer deveriam ser iniciados na infância ampliados na vida adulta e melhorados qualitativamente para o bem estar de todos. Ser acessível a grande maioria e democraticamente permitido em diversos locais e entidades recreativas.

O lazer proporciona crescimento pessoal, aperfeiçoamento e atualização, resultando em bem estar coletivo. Evita o processo de marginalização e até degeneração. Atenua o isolamento e diminui o retraimento, favorecendo o inter-relacionamento salutar.

As festas familiares são ótimas oportunidades a serem comemoradas e compartilhadas, porque não é justo que os parentes e amigos só se reúnam em momentos de dor ou de morte.

Celebrar os aniversários e as bodas dos avós passa a ser quase uma obrigação, como forma de valorização da vida e o testemunho de tolerância, de fé e de esperança, através da vida matrimonial. Feliz quem viveu mais um ano e pode comemorar o jubileu da indissolúvel união.

O lazer é saudável quando proporciona novos e significativos contatos com o mundo, com a rica Natureza, com novos ambientes; o encontro e a convivência com outras pessoas com suas histórias, sua cultura, seus costumes, suas habilidades, etc.

O lazer permite até o reencontro com o passado, refazendo a memória do que já passou e ficou arquivado em algumas lembranças.

Escrever as suas memórias é também uma boa oportunidade para fazer os registros do seu passado e deixar uma contribuição para ajudar outros a partirem dessa experiência para um passo adiante. Numa comparação com o desportista, o aposentado deve ter orgulho de passar adiante a tocha olímpica.

É também uma maneira de valorizar o tempo, empregando-o para refazer as energias e conquistar amigos.

É bom lembrar que o lazer é um direito inalienável para o aposentado e não é nenhum favor em propiciar-lhe momentos prazerosos e saudáveis. Ele é tão importante quanto o trabalho e o descanso.

## **CULTURA – FONTE DE VIDA**

O trabalho estafante realizado por muito tempo, durante a vida profissional de certa forma impediam a busca de mais cultura, desenvolvimento artístico ou participação nos esportes preferidos.

Agora chegou o momento de usufruir de todas as coisas boas que se privou em favor da família, do trabalho e dos compromissos sociais. Ocupar racional e produtivamente o seu tempo livre é uma demonstração de competência e pode abrir outras perspectivas de vida.

O campo cultural é multi-dimensional e multi-colorido, pode favorecer muitas opções, de acordo com o gosto e com o preparo de cada pessoa. Basta querer encontrar novas alternativas de participar de todo patrimônio cultural que o mundo civilizado coloca ao nosso dispor, na era da modernidade.

Existem bibliotecas, museus, discotecas, videotecas de fácil acesso e com um acervo variado e rico culturalmente. Caso não goste de frequentar sozinho, pode convidar outras pessoas para juntos se deliciarem de valiosa oportunidade de descobertas, aprimoramento e atualização.

A cultura universal é inesgotável, desde os primórdios da história até a era da informática e das comunicações. A Humanidade dispõe de múltiplas invenções e conquistas e que não podem ficar privativas de apenas alguns privilegiados.

A democratização cultural se dá exatamente nessa procura de todos os interessados em buscar e partilhar com os outros aquilo que descobriu por si mesmo ou por outros que relataram e os vivenciaram.

Como está a procura de boas leituras? Antes não dispunha de condições para ler bons e agradáveis livros – no máximo lia as manchetes dos jornais – agora é a hora de ler e comentar os livros mais interessantes. Isso alarga horizontes e amplia conhecimentos úteis e agradáveis.

Um bom filme, assistido em pequenos grupos através do vídeo, poderá trazer excelentes contribuições não só culturais mas até de relacionamento e solução de problemas emocionais. Trocar ideias após o filme é uma boa oportunidade de descobrir mensagens que sozinho nem sempre a gente capta.

O mundo histórico arquivado nos museus pode ser um bom treino de memória e de revitalização do passado. Pode também sugerir novos eventos revivendo e contando a história viva da sua comunidade. Nesse particular, o Grupo Pró-Memória de Passo Fundo, tem experiências valiosas do resgate da micro história da Comunidade e da valorização das

peças que contribuíram com suas vidas e seu trabalho e tudo o que aí está.

Essa participação oportuniza intercâmbio e mantém a pessoa física e mentalmente saudável, além de contribuir com relatos e registros que não se encontram em livros mas na lembrança fértil das pessoas que foram protagonistas de muitos fatos locais ou que registraram o que seus antepassados contaram.

O universo musical também é de excelente conteúdo cultural, pois a história da arte tem registros magníficos. Tem épocas da era musical que encantam as inteligências e a sensibilidade de todos os povos. Conhecer a evolução da música, desde a folclórica, a clássica a popular, a sacra, a regional, a atual, é um belo conhecimento que pode deliciar não só a mente mas também o coração e a alma.

Assistir palestras, conferências, recitais, seminários, debates, etc, são também meios de enriquecer o seu patrimônio cultural e favorece o diálogo com outras pessoas da sua faixa etária ou de permuta com outras gerações.

O desfrute de boas companhias, de ambientes saudáveis e de encontros salutares, consubstanciam a existência, enriquecem-na e dão vibração a todos.

Nesse sentido o canto é um dos mais fortes caminhos para a Terceira Idade, aí em grupos, em corais, em conjuntos, os madurões se realizam e se animam mutuamente, tornando a vida mais leve e mais alegre. Contagiam todos aqueles que os assistem e demonstram que alegria não tem idade e a música rejuvenesce a alma.

Também os filatelistas e demais colecionadores podem ampliar muito seus conhecimentos e seus acervos, além de comunicar-se e encontrarem-se com novos amigos e companheiros para intercâmbio.

## **O COMPROMISSO COM O BELO**

Já dissera alguém com muito acerto: A arte é o fresco da alma. Viver sem arte é como um jardim sem flor. É algo de pouca alegria com muita sombra, a vida por si só já é uma arte, por isso, se fala com precisão: a arte de viver ou a arte de envelhecer.

Portanto, cabe a pessoa fazer da sua existência uma obra de arte, a mais perfeita possível, a mais bela e a mais frutífera.

A área da arte é vasta e diversificada, pode oferecer as mais diferentes oportunidades de fazer aflorar os sentimentos e as emoções.

Quanto mais vive a pessoa mais apurada fica a sua sensibilidade. Por isso o aposentado dispondo de mais tempo e mais condições deve buscar na Arte o lenitivo para a sua alma e um caminho para Deus.

A natureza toda é um manancial infinito de inspiração, de expressão e de revelação.

O artístico acontece em qualquer lugar em qualquer momento e em qualquer circunstância, basta estar atento e observar com profundidade ao nosso redor veremos as belezas que estão se manifestando para nossa humilde pessoa: é o canto dos pássaros, o ruído da brisa, o perfume das flores, o azul celeste, a variedade de cores, os diversos odores, o sorriso infantil, o gesto meigo da vó, a palavra amiga do companheiro, a luz do sol a brilhar com todo seu fulgor, iluminando e espargindo calor. As águas correntes em belas cascatas, as águas paradas em lagos azuis, o orvalho brilhando em gotas cristais, o mar com suas ondas o sonho a embalar e, para coroar essas belezas o arco-íris suave a colorir, o seu infinito conjunto harmonioso da luz refletir.

No universo das Artes cada um se identifica com uma área e cada um tem o seu potencial para desenvolver suas aptidões sem qualquer idade, mesmo após a chegada da aposentadoria. Muitas vezes não foi



ainda revelado o artista que dorme dentro da gente. Para acordá-lo tem que tentar, tem que ser desafiado com esperança. Tentar não custa, mãos à obra. Nessa idade a pessoa não pretende se projetar como profissional, mas pode até tirar algum proveito financeiro como artista amador. Quantas pessoas conseguiram se destacar após algumas tentativas. Assim quantos pintores aprenderam a manusear o pincel com maestria após algum tempo de treino, e muitos anos de vivência. Quantos sonhos de músicos foram sufocados por não haver condições pelo trabalho árduo e agora é questão de persistência começando pelo que é mais simples para não executar belas obras musicais. A perseverança e o cultivo desses dons não podem mais serem adiados, agora estão maduros e prontos para dar frutos.

Em se tratando de Arte nem sempre temos o atributo de criar, mas podemos desenvolver a qualidade de apreciar, de se realimentar com a criação dos outros, ou mesmo valorizar “curtindo” os seus esplendores: de um quando, uma música ou mesmo uma peça de teatro, um filme ou um espetáculo.

Fazer poesia não é um dom de todos, mas como disse muito bem o nosso inesquecível poeta maior de saudosa memória, Mário Quintana: “Ser poeta não é uma maneira de escrever. É uma maneira de ser. O leitor da poesia é também um poeta”. E assim com a alma de artista ele amenizou a sua vida solitária e de todos aqueles que com ele tiveram o privilégio de conviver. Cada um pode, se não fazer, ao menos recitar poemas dos outros.

No teatro tem havido verdadeiras revelações de artistas intrínsecos que nunca haviam pisado num palco e que se desempenham com muita maturidade papéis que exigem versatilidade e expressão e para isso a vida muito lhes ensinou.

Também na dança a pessoa madura pode se alegrar e se movimentar muito bem, além do benefício do encontro, do toque, do ritmo que embala belos sonhos arquivados na memória por falta de vivenciá-los com mais frequência ainda beneficia o corpo pelos movimentos ritmados.

Como já mencionamos a música além de cultura é uma arte que eleva o espírito e sensibiliza corações.

Também a literatura é um manancial de inspirações onde belíssimos escritos podem inspirar o aposentado a escrever suas próprias vivência para encantar a vida de outros e embelezar o mundo que o acolheu.

Descobrir o artista que existe em cada é um desafio para cada pessoa aposentada do trabalho. É hora de criar e produzir O Belo.

## **A PRÁTICA DO ESPORTE**

Este universo diverge um pouco do campo da Arte, enquanto naquele talvez seja possível recuperar o tempo passado, nos desportos talvez já não seja tão fácil. Quem nunca conseguiu ser um atleta talvez agora já encontre determinadas limitações que os impeça de conseguir ser um grande desportista. Nem por isso vai abandonar a quadra, o campo e as chuteiras: há mais coisas a fazer do que lamentar o que não fora feito ainda, ou não poderá agora executar. Nesse sentido os paraplégicos desportistas nos dão uma grande lição de esforço, dedicação, conquistas e vitórias.

Mais do que as limitações, é importante usar bem tudo o que nos resta: a força física, agilidade, raciocínio, atenção, presença de espírito, rapidez, memória, etc, etc.

Há muitos jogos que divertem, agilizam, desenvolvem companheirismo e beneficiam a saúde física e mental.

Jogos de mesa, jogos de salão, jogos de memória e muitos outros. Os que não existem ainda, facilmente podem ser criados.

É bom ter presente que o esporte é salutar e que vai favorecer muito o relacionamento familiar e pode fazer novos amigos, bons companheiros e leais adversários.

A prática de Atividades Físicas é hoje, a maior e mais frequente recomendação médica para o aposentado. Ao parar de trabalhar muitas vezes também para de andar, não sabe caminhar a pé e para tudo utiliza o carro.

Passa a ser um sedentário, com risco de prejudicar totalmente o seu organismo. O Jornal da Terceira Idade Nov/Dez - 1993 publicou esta pequena, mas grande contribuição ao assunto que preferimos transcrevê-la na íntegra:

### **“QUEM NÃO ANDA, DESANDA”**

“O exercício físico, desde que feito sob orientação, pode trazer benefícios à saúde; é também, um meio de aproximar as pessoas.

É importante saber quais são os exercícios bons para a saúde e os que devem ser evitados.

Os exercícios dinâmicos, como correr, andar e nadar, são úteis para a maioria das pessoas.

Os exercícios estáticos, como levantamento de peso, devem ser evitados, porque provocam aumento muito grande e repentino da pressão.

Não faça exercícios sem orientação. Muitas pessoas prejudicam sua saúde porque resolvem “ficar em forma”, da noite para o dia; ou porque são “atletas de fim de semana” e obrigam o corpo a grandes esforços, que podem ser perigosos.

Recomendam-se exercícios físicos dinâmicos, após permissão médica, sob supervisão periódica, segundo programa cuidadoso, gradual e constante: exercícios feitos com prazer e não como obrigação”.

Sobre a caminhada, forma mais prática e acessível a todos, vamos ainda acentuar os seus efeitos benéficos para as pessoas. A caminhada é uma terapia para o corpo e para a mente, especialmente se feita acompanhada, ajuda até a resolver problemas emocionais e é essencial para o seu bem estar. Ativa a circulação, melhora a respiração, fortalece os músculos e ainda evita a osteoporose – fantasma da velhice.

Um bom preparo físico supõe também uma boa alimentação e hidratação do organismo. Ninguém vive bem sem o equilíbrio físico e mental.

## **PASSEIOS E TURISMO**

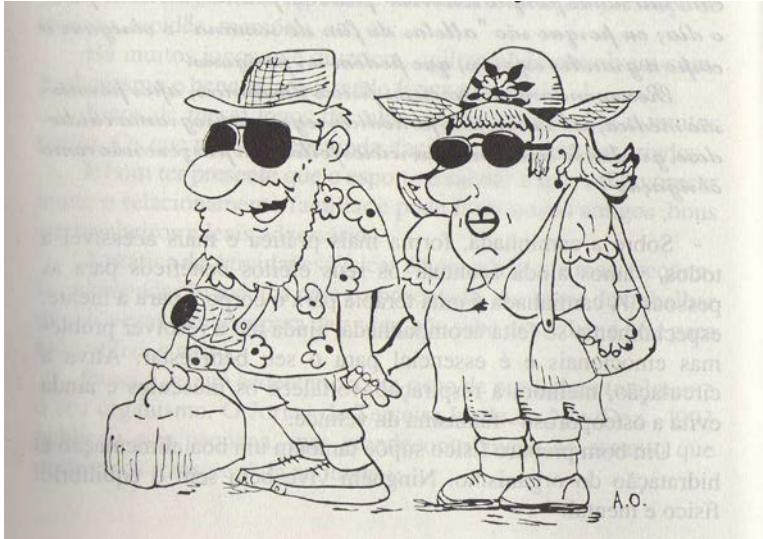
É hora de mudar a rotina, de descobrir novas alternativas de lazer, de passear, visitar, viajar.

O turismo é o sonho alimentado pela maioria dos trabalhadores para quando a aposentadoria chegar. Alguns fazem planos mirabolantes, imaginam grandes viagens, Cruzeiros, viagens internacionais. Conforme as posses é o tamanho do sonho.

Quando não for possível fazer grandes viagens pode-se programar passeios de poucos dias, fins de semana, feriadões, etc.

Mário Quintana, o poeta do cotidiano, disse com a maior lucidez:

“ Viajar é mudar a roupa da alma” e isto é tão verdadeiro que a pessoa nunca é a mesma depois de uma viagem.



**Figura 4 Charge A. O**

Mudar de ares, contatar com a natureza, conhecer outras pessoas, observar lugares que antes não passavam de nomes nos mapas ou nos guias de turismo, é uma agradável experiência.

O turismo em grupo é um grande lance de integração, de descobertas e de realização. Numa viagem a pessoa se torna transparente, revela a sua verdadeira personalidade e cresce com as trocas de experiências com os companheiros, troca experiências e emoções.

Passear, visitar amigos e parentes é salutar, reforça laços de amizades que em outras épocas talvez não tenha sido possível ou as

aproximações poderiam sempre ter a cor do interesse, da competição ou da subordinação. Agora é tempo de fomentar novas amizades ou retomar as antigas com mais força e reviver o passado. Fazer e receber visitas é um modo pelo qual as pessoas estreitam elos de profunda amizade e na Idade Madura é um bom prenúncio de uma velhice longe da solidão, rodeada de amigos. A vida vale pelos amigos que nós fazemos. Semear bonança para colher amigos. Estes é que nos acompanham até a última viagem para chegar a morada definitiva.

Quem não se encanta em ver um casal de cinquentões, ou mais, de mãos dadas a passear na praça ou no jardim. Isso também é a felicidade, porque não experimentar...

## **PARA REFLETIR**

- \* O lazer é o Tônico do aposentado?
- \* Onde encontrar formas de recreação adulta?
- \* Como descobrir suas potencialidades artísticas?
- \*Quais são os esportes preferidos?

Cada coisa em seu tempo

Já diz na Sagrada Escritura  
Para tudo há seu tempo  
Do criador à criatura  
Nada antes do momento  
Se faz seguramente  
Sem atropelar o evento  
Há tempo de semear  
A terra já preparada



Chega o tempo de regar  
A poda é programada  
A floração vai chegar  
Na juventude esperada  
Os frutos já a se abrir  
As folhas se desprendendo  
O sabor se faz sentir  
A semente amadurecendo  
A natureza a sorrir  
Novo processo nascendo  
Assim também na vida  
Segue o percurso natural  
Não há quem a siga  
Desde o seio maternal  
À maturidade consiga  
Do corpo espiritual segue a missão cumprida  
Este é o tempo da colheita  
De tudo que se plantou  
Com abertura se aceita  
Ficar bem satisfeita  
Com o saldo que ficou  
É bom viver semeando  
Bela fonte, semeadura  
Regando a prosperidade  
Evitando amargura  
Espalhando amizade  
Do coração à ternura  
Do olhar, felicidade.







## **8º Capítulo**

### **EDUCAÇÃO PERMANENTE**

“O ser humano é a obra prima da Criação mas pode receber o mais apurado acabamento”.

Ser aprendiz é um bom ofício.

Quem disse que o velho não aprende mais?

Onde está escrito que o velho sabe tudo?

Dando respostas a estas questões fundamentais vamos encontrar uma problemática complexa e até paradoxal.

De um lado se observa a desatenção para com a Educação no Brasil. Ela ainda não ocupa o lugar de destaque na agenda nacional.

O Sistema de Ensino Brasileiro não prima pela qualidade de ensino, não motiva o aluno para frequentar a escola. Há dificuldade de ingresso; alguns alunos, pela reprovação ocupam lugar demasiadamente longo na escola; outros se evadem sem a educação básica. Estes e outros problemas se somam ao grande número de analfabetos, embora tenha ocorrido inúmeras campanhas de alfabetização de adultos, ensino supletivo, etc, o nível de estudo sistemático é relativamente baixo. Se a educação escolar é precária, os recursos para a educação tanto a nível nacional, estadual, e municipal são poucos, mal distribuídos, e/ou mal empregados. Como esperar da escola uma educação completa?

Dada a situação caótica do ensino brasileiro, outras forças, entidades e empresas procuram oferecer uma educação compensatória ou mesmo ainda que seja complementar através de cursos, treinamentos,

seminários, etc. Dificilmente algum trabalhador fica desatendido nesse aspecto. Basta ficar atento e buscar seu próprio aprimoramento.

É, por demais, conhecido o trabalho do SENAC, do SESC, do SESI, do SENAI e outras entidades que ofereceu cursos e eventos culturais para atender a demanda de jovens que se preparam para o ingresso no mundo do trabalho ou pelos que já estão em atividade.

Quem hoje já passa dos 60 anos talvez não tenha tido na sua infância ou na sua juventude tantas oportunidades escolares, como hoje. Depois porém, no decorrer da vida profissional surgiram, certamente, muitas oportunidades para um aprendizado sistemático e gradativo.

Por outro lado o próprio aluno, por limitações próprias, especialmente por desnutrição na infância, problemas de saúde, poucos recursos da família, distância das escolas, barreiras, desmotivação dos pais e até de professores, impediram a sua escolaridade. Reprovação, evasão escolar, o trabalho precoce por necessidade de sobrevivência fizeram com que o aluno não alcançasse nem a Educação a nível fundamental, quanto mais uma formação profissional.

A preocupação com uma educação mais ampla e mais abrangente é uma questão relativamente nova no Brasil, mas praticamente ainda está no nível de aspiração nacional.

## **SEDE DE SABER**

A sede de conhecimentos não é limitada pela idade.

Mesmo a pessoa já carregada de idade (idoso) pode ampliar e firmar os seus saberes, pois é próprio da mente humana aspirar sempre mais e procurar descobrir, criar, inventar.



Para o aposentado é uma oportunidade única de reinventar o seu tempo e usar de forma inteligente todas as suas potencialidades.

É pobre demais para quem subestima a sua inteligência e diz: “eu já aprendi tudo, agora só quero desaprender”. Há duas hipóteses: ou a pessoa se julga autossuficiente – e ninguém o é – ou se julga tão impotente frente a tantas invenções que não tem coragem de romper o comodismo e ir à luta, e crescer sempre ou julga-se muito sábio.

É correto o dito popular: “Morrendo e aprendendo”. Realmente a morte é uma experiência única e a gente até encontrá-la poderá aprender muito, até como enfrentá-la com segurança e serenidade.

Nessa idade significativa fase da vida a pessoa leva uma vantagem: pode escolher as aprendizagens que mais lhe agrade, quando e onde adquiri-las, pois pode buscar o que lhe traga maiores benefícios. Pode buscar conhecimentos sobre sua própria saúde, processo de envelhecimento, bem-estar, prevenção de doenças, alimentação racional, atividades físicas e desportivas, etc.

Pode ainda conhecer direitos e deveres uma vez que no Brasil existe um emaranhado indescritível de leis, etc. Há uma gama de cursos, encontros, grupos que podem oferecer um leque de informações que basta estar atento e ter vontade de aprender.

Nesse processo de inscrições pode também ter benefícios salutareos paralelos aos novos conhecimentos que a sadia convivência com pessoas da sua geração ou mais jovens com outras experiências e visões de mundo.

O intercâmbio intelectual e a interação social – familiar e comunitária – são resultantes dessa busca de aprimoramento, prerrogativa do ser humano.

Nunca é tarde para quem tem lucidez e objetivos bem claros com o que quer fazer de seus preciosos dias, para aprender o que gosta e o que quer.

Além dos benefícios próprios, o aposentado dá um belíssimo testemunho a seus filhos, netos e amigos.

A educação é um processo de interação e troca interpessoal, em se tratando de Terceira Idade, as experiências são ricas e variadas, por isso o intercâmbio é enriquecedor e muito salutar.

## **EDUCAÇÃO CONTINUADA**

Assim chamada ou Educação Permanente é um antigo sonho de professores e autoridades com visão de futuro e de valorização do ser humano. Educação não pode ser um bem restrito às crianças e aos jovens, mas é um investimento que deve perpassar todas as faixas etárias como um patrimônio público e humanitário.

Isto não significa que a pessoa se perpetue nos bancos escolares, mas que a Universidade da Vida seja um meio fértil e seguro para o aprimoramento em todas as dimensões do ser humano. A educação permanente é possível, necessária e muito salutar.

É possível porque o mundo é um livro aberto, a natureza é uma escola e a história humana que se constrói a cada minuto, é um processo que pode sempre ser aprimorado.

É necessária porque o aproveitamento de todo o potencial humano é necessariamente um investimento que poderá reverter um ciclo produtivo e de grupos resultados coletivos, além de individuais.

A sociedade perde muito por não valorizar a sabedoria dos mais velhos e a negação de oportunidades de aperfeiçoamento dessa imensa massa humana, cada vez maior o número de pessoas que se aposentam cedo e são afastadas do processo produtivo e construtivo. É necessário

até como uma reinserção social sem acarretar tantos gastos para o já esgotado setor de saúde pública “ Quem estuda, participa ou trabalha, tem menos tempo de adoecer”.

É muito salutar. Podemos questionar aqueles, ou aquelas leis, que estimulam uma idade para parar. Será que há limite de idade para reinserção social? Quem estabelece? Somente a pessoa deve estabelecer seus limites quando seu corpo com sua mente já estejam tão desgastados que não mais lhe permitam autonomia e segurança. Isso porém só vai acontecer muito mais tarde do que a sociedade estabelece, se a pessoa já na meia idade procurar manter-se hígido e saudável.

“Ninguém pode fazer tanto pela pessoa como ela própria o fará tendo amor à vida”. Ela deve ser humilde para aprender mais. É inteligente quem percebe que: “Só sei que nada sei”, com prudência busca mais sabedoria.

Preparada atualizada ela poderá continuar a contribuir para o crescimento da comunidade da qual ela se beneficia, bem como dar testemunho convincente, da vida em crescimento, para as novas gerações.

Isso tudo assegura o bem estar presente e futuro, mais alegre e mais promissor. A Educação Continuada incorpora novas informações, novas reflexões e modifica atitudes, formulando ainda novos projetos existenciais.

A Educação é um processo que não inicia apenas com a primeira matrícula e termina com a última formatura, é um processo que inicia já no ventre materno e vai até o último suspiro. Nessa trajetória, longa ou curta, lhe é dada oportunidade de crescer e fazer todas as aprendizagens. Por isso a educação tem continuidade gradativa de experiências, atos e atitudes que se somam a todas as vivências anteriores. Pelo fato de aposentar-se uma pessoa não interrompe essa escalada.

A Educação Permanente deve abranger todas as dimensões da Vida, não é apenas no campo do saber intelectual, mas em todo o

universo do conhecimento humano, dando ênfase especial, sobretudo ao conhecimento prático, extraído do cotidiano.

Visa desenvolver todos os aspectos da personalidade para gerar daí a intenção permanente de forma agradável e fecunda. Valorizar o potencial humano, que é ilimitado, e se aprimora cada vez mais, conforme os desafios e até mesmo pelo sofrimento que a pessoa humana precisa enfrentar e superar com galhardia.

A Educação Permanente para o homem maduro deve acontecer de forma intencional num processo de reflexão, ação e reflexão, sempre em processo de ascensão. Deve ser organizada com ele e não para ele.

Essa educação visa sobretudo melhorar a qualidade de vida a partir dos recursos pessoais e ambientais que estão disponíveis, também , precisam dar atenção às necessidades primeiras, às aspirações mais elevadas, respeitando as limitações e privilegiando as potencialidades. Deve ter uma metodologia própria, participativa e interativa, e ser subsidiária, complementando as lições da vida.

É sempre oportuno aprofundar os conhecimentos gerais, mas fundamental mesmo é conhecer-se a si mesma e o seu meio social, numa formação informal que vise, sobretudo, o desenvolvimento global da pessoa madura superando seus conflitos com o mundo, com a família e com as outras gerações.

À medida que o ser humano conhece as suas possibilidades, pode, facilmente contribuir para o desenvolvimento psicossocial de sua vida e de seus semelhantes, estabelecendo sempre novos desafios que tornarão sua existência mais significativa e eficaz.

Embora na maioria das vezes vai acontecer de forma assistemática e ocasional, pode também a Educação Permanente ser organizada atendendo as características do grupo, suas aspirações, tempo, local, recursos humanos, em forma de cursos, de palestras, seminários, encontros e algo mais.

É bom lembrar que a pessoa normal não para, está sempre em busca de algo mais, até atingir do Infinito.

## **ESCOLA ABERTA PARA TERCEIRA IDADE**

Observa-se, atualmente, a tendência de pessoas mais velhas frequentarem as universidades.

Já existem experiências valiosas de entidades como SESC, SESI, Centro Dia e outras.

Foi sempre muito elogiável a procura de Cursos por pessoas que no seu tempo devido na infância ou na juventude não puderam fazer os estudos desejados, mas acalentaram um sonho que só foi possível mais tarde, quando a família já encaminhada, a profissão em término de carreira ou até mesmo porque agora as condições econômicas permitem. A pessoa lança-se na batalha pela conquista do sonho a realizar. Adultos, pessoas maduras, normalmente são bons alunos. Tiram muito mais proveito das aulas, colaboram com as suas experiências e têm bom relacionamento com os jovens colegas, isto tanto no Ensino Supletivo como no Ensino Superior.

O estudo pode ser o caminho da realização que a pessoa tanto procura.

Muitas Faculdades e Universidades estão abrindo suas portas para receber alunos de terceira idade, ou a caminho, para cursarem integralmente cursos de Graduação, Pós-Graduação em tempo integral ou parcial, em Cursos regulares ou como “Aluno Especial”, cursando algumas disciplinas. A Universidade Federal de Santa Marias, tem uma rica experiência nesse sentido. Já conta com quase duas centenas de alunos

da terceira idade nos mais diversos cursos. A integração destes com a comunidade Universitária é muito saudável: lado a lado com os jovens e com os professores na sua maioria de geração posterior à sua.

Universidades particulares também estão incentivando a frequência de alunos naqueles Cursos ou Disciplinas onde sobram vagas e não exigem Pré-requisitos, é o caso da Universidade de Passo Fundo. Além do benefício para o aluno poderá ainda aumentar o equilíbrio financeiro da Instituição ou a racionalização dos cursos físicos e humanos ali existentes.

Outra expressiva experiência que já se implantou em grande número de Universidades Brasileiras é o espaço específico para grupos de terceira idade, em forma de Cursos, Oficinas, Atividades Físicas, e de Recreação, etc.

Talvez venha sendo a melhor experiência em termos de Educação Permanente que já tem se oferecido àqueles que ajudaram a construir essas escolas e essas comunidades, e não tiveram a oportunidade de frequentá-las, cedendo seu lugar aos filhos ou aos seus netos.

O ideal é a universidade, não apenas oferecer estudos (intelectualismo), mas também, de forma integrada, a parte de atividades, lazer, integração e serviço. Nesse particular a melhor experiência que conhecemos, em termos de Brasil, é a do CREATI (Centro Regional de Estudos e Atividades para a Terceira Idade) na Universidade de Passo Fundo- RS. Vale a pena conhecer e participar.

## **ATUALIZAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO**

Há também aquele conceito de que velho não sabe nada, que seus conhecimentos já são superados e, portanto, já é página virada, suas vivências são ultrapassadas, o que não é verdade. Necessariamente o



mais velho tem que ser vencido ou retrógrado. Para que essa situação não venha a se confirmar, depende 80% do velho e apenas 20% da sociedade.

Quando o idoso pára no tempo e no espaço, achando que só os conhecimentos são completos e verdadeiros, já retroagiu, pois o mundo da tecnologia e da informática anda muito depressa, por isso para não se tornar alienada, a pessoa precisa avançar junto, exige-se atualização permanente, olhar para o futuro com os pés no passado. Oportunizar a relação inter-geracional.

Existem velhos que rejeitam todas as inovações, todos os progressos da ciência e as conquistas da técnica e ficam suspirando por um passado que não volta mais.

Hoje já existe uma distância muito grande entre as gerações. Poucos pais aprenderam a apertar botões eletrônicos, ligar aparelhos, mexer em computadores de última geração, utilizar o lazer, etc. Enquanto os jovens dominam esse universo.

Portanto, não apenas não virar as costas ou se opor à essas novidades que representam a cara da era eletrônica, como se interessar, conhecer e manusear inventos tão surpreendentes como o computador e outros aparelhos. Experimentar e descobrir.

Esses desafios podem parecer meio arrojados, porém existem cursos, treinamentos e demonstrações abertos a todos. Nunca é demasiadamente tarde para se atualizar e se aperfeiçoar. Atualmente existem muitas oportunidades: televisão, rádio, jornais, revistas, livros, folhetos explicativos ou de propaganda e outros. Também existem eventos como: Exposições, Feiras, Seminários, Festivais que colocam o que há de mais recente na vitrine. Acolher com simpatia essas chances que a vida lhes e nos proporciona.

Estar sempre aberto para aprender sempre e crescer sempre. Aqui podemos aplicar aquela assertiva: “ninguém é tão sábio que nada tem a aprender e ninguém é tão ignorante que nada tema ensinar”.

Seja esperto! Avante!

## **PARA REFLETIR**

- \* A pessoa tem idade limite para aprender?
- \* Como deve ser a Educação Compensatória?
- \* O incentivo da Escola Aberta é viável?
- \* Sugestões de atividades culturais e educacionais para Aposentados.

A vida que desabrocha

É soma de mil amores  
Que tecem com suas cores  
O véu do horizonte  
Inicia lá no ninho  
Fincando suas raízes  
Crescendo assim felizes  
Enfrentando o sofrer  
Emergindo o seu ser  
Único e original  
Construindo o essencial.

É triste viver no escuro  
Não captar o ar puro  
Que vem lá do infinito  
Torna vã a existência  
Sem lar, sem família  
Sem Deus e sem destino  
Andando sempre ao acaso  
Negando a própria essência  
Que vem da Providência  
Com carinho e com amor.

A vida é semente que cresce

Verdejante ela floresce  
Ou cedo já se desvia  
Do seu breve caminhar  
Sofre, padece e busca  
Sem que a luta se ofusca  
Para o caminho encontrar  
Lá bem no fundo do túnel  
Com fé e muita esperança  
Vê uma luz ali a brilhar

A vida é uma constante  
Busca de felicidade  
De paz, de luz e amizade...  
Nossa alma é sedenta  
De saber e de querer,  
De ampliar suas vivências  
Fazendo novas experiências  
Com garra e satisfação  
Embalando novo sonho  
De amor e realização.



## **9º Capítulo**

### **PARTICIPAÇÃO SAUDÁVEL E PRODUTIVA**

**“Participar: uma necessidade que emerge da própria vida”.**

#### **SENTIDO DA PARTICIPAÇÃO**

O ser humano é, por natureza, um ser social. Em nenhuma idade consegue viver sem a presença, a ajuda e a força de seus semelhantes.

A pessoa normal não resiste por muito tempo longe dos seus e do seu ambiente familiar, do seu mundo.

Para comprovar essa realidade o Professor Antônio Jordão Neto, cita numa pesquisa feita em asilos de São Paulo em 1986. “As pessoas normais e lúcidas não suportam a condição de asilado por mais de seis meses. Morrem antes”. A segregação é a via dolorosa para quem envelhece.

A aposentadoria, pelo fato de afastar indivíduo do seu ambiente profissional e em consequência perdendo a companhia de companheiros que diariamente conviveram por anos a fio, faz emergir uma problemática. Alguns têm sérias dificuldades de adaptação e passam a mergulhar numa profunda solidão. Perdem de desfrutar de outros ambientes, outras companhias e fazer novas experiências.



O isolamento, é a pior saída, afasta, empobrece, deprime e até mata. Por tudo isso é que o aposentado precisa participar da vida com todo o dinamismo e as suas maravilha e maravilhas.

Os contatos humanos devem-se intensificar fortificar laços de amizade porque assim a vida adquire novo sentido, o da interação, simpatia e satisfação.

Os problemas psicossociais surgem a partir da aposentadoria, por isso precisam de adaptação e canalização de todas as energias antes absorvidas pelo ambiente de trabalho.

Precisa “situar o aposentado na sua nova realidade que apesar de desligado dos resultados da produção, encerra outras motivações capazes de restabelecer o equilíbrio psíquico e social alterado com as desilusões e frustrações por ocasião da sua retirada e desvinculação do mundo do trabalho.

A participação pode ser bem ampla ou essencialmente restrita ao âmbito familiar. Cada pessoa, por temperamento ou por experiências, pode ser mais participativa e envolvida socialmente ou mais voltada para si mesma e suas aspirações. No primeiro caso a pessoa assume com certa facilidade papéis de liderança, enquanto a mais introvertida prefere ser liderada e ficar mais no seu recato pessoal. Ambas precisam de conviver com os outros e compartilhar as suas vivências pessoais.

O desejo de partilhar é inerente ao coração humano por isso, em qualquer idade, e mais ainda quando já está se aproximando o entardecer, a pessoa quer compartilhar suas experiências e suas aspirações. É uma necessidade premente da pessoa enquanto envelhece.

Encontra o sentido para a sua existência à medida que integra suas energias no contexto sócio-cultural e político da sua comunidade. É indispensável o reengajamento, a participação na construção social.

## **NOVOS GRUPOS – NOVAS AMIZADES**

No período da aposentadoria surgem novos cenários, novos companheiros, novos compromissos também prazerosos. É possível participar ou formar novos grupos: de caráter social, esportivo, recreativo, político, cultural, religioso ou de outras características. Para isso a pessoa precisa predispor-se ao convívio amável harmonioso porque ninguém gosta de compartilhar espaços tempo e experiências com pessoas que só andam na contra-mão da vida, são aquelas pessoas pessimistas, amargas e negativas. Essas se entrarem, prejudicam os grupos.

O Professor Luiz Carlos Marins, no livro: “Socorro, Preciso de Motivação”, escreve a esse respeito: “Pare de reclamar”!

Viver reclamando só serve para piorar as coisas. Há pessoas que reclamam de tudo: chefes, subordinados, sol, chuva, frio, calor, etc. Visão extremamente negativa das pessoas e dos acontecimentos. Só conseguirá ver defeitos, erros, reclamar de tudo e de todos.

Empregados, ao invés de ver os benefícios, as coisas positivas da empresa, só reclamam, tudo é ruim. Insatisfeitos consigo e com os outros. Depois que são dispensados é que vêem o quanto era bom e o quanto perderam. Não viam o outro lado do mundo”. Você conhece alguém assim? Longe desse pesadelo. Isto posto se percebe as dificuldades de formar grupos se os componentes não apresentarem essas condições básicas de bom relacionamento, de esforço para boa convivência.

Supõe-se que pessoas adultas, com maturidade, carentes de boas companhias, já aprenderam que devem ceder alguns posicionamentos para preservar o bem comum e a harmonia no grupo.

Para o bom funcionamento de qualquer grupo ou associação alguns aspectos são elementares: Ter objetivos bem claros sobre o

sentido do grupo porque as pessoas mais vividas gostam de normas bem claras, local e horários bem estabelecidos. Valorização das pessoas pelo que elas são e não por cargos que já ocuparam ou por antigos louros. O aposentado pode usufruir de todos os benefícios que os grupos podem oferecer, bem como colaborar com as suas experiências de vida e de trabalho, gerando novas perspectivas e vida nova.

## **PARTICIPAÇÃO – UM DIREITO**

Embora a sociedade queira afastar o aposentado da sua dinâmica social e produtiva, este não deve concordar em ser descartado como incapaz.

Hoje, no Brasil, começa a se impor o chamado “Sindicato dos Cabeças Brancas” – Movimento de Aposentados e/ou Idosos que se mobilizam desde a Constituinte (1987) para assegurar direitos legítimos que deveriam ser incluídos na Constituição de 1988. Depois foi aquele histórico Movimento, liderado pelas Associações, Federações e a Confederação Brasileira de Aposentados, reivindicando os 147%. Foi uma batalha homérica onde os aposentados foram às ruas e exigiram respeito e cidadania, lutaram contra o aviltamento salarial e os desmandados da Previdência Social. Pela primeira vez mostraram sua força, sua organização e sua fibra.

Os aposentados, não tendo recurso da greve, como a classe trabalhadora, só consegue fazer justas reivindicações se organizados através de grupos, Associações, Conselhos, etc. Sozinho nenhum aposentado terá expressão, daí a necessidade de congregar as forças, aspirações e ideais.

Entre os direitos que devem ser garantidos aos aposentados:



- \* Direito à vida, à saúde, à alimentação e ao bem estar;
- \* Reivindicar suas necessidades e aspirações próprias de sua idade;
- \* Receber um salário compatível com as suas carências;
- \* Opinar sobre os seus direitos, deveres e forma de atendimento;
- \* Participar de atividades e programas próprios para Terceira Idade;
- \* Oferecer uma contribuição pessoal e social;
- \* Aceitar atendimento desde que não sejam de dependência e regressão; ou mesmo de segregação. Que as relações interpessoais sejam saudáveis;
- \* Ter local de lazer e espaço para participação de atividades compatíveis com as suas condições e limitações.

O primeiro suporte é a família e no campo social os grupos da mesma faixa etária, em ambos os aspectos afetivo é muito importante.

O apoio é necessário para que haja a auto-confiança e otimismo nessa reinserção social, para que as necessidades que emergem nessa fase sejam minimizadas e atendidas para preservar a dignidade. Sobre o assunto vale a pena ler “O Idoso Cidadão”.

## **ADMINISTRAR O TEMPO DE FORMA PRODUTIVA**

Quando o aposentado sente que tem todo o tempo à sua disposição, alguns que viveram sob o controle do relógio, seguindo as

ordens, obedecendo superiores, de repente estão por inventariar todas as suas horas. E daí? O que fazer com o seu tempo livre?

Reinventar o tempo de modo produtivo é um exercício desgastante se não houver um preparo remoto e imediato. Evitar a vida rotineira é um imperativo para não cair no tédio e na depressão.

A questão tempo é um quebra-cabeça. Há alguns chavões que podem auxiliar a entendê-lo: 1º - se diz que “tempo é questão de preferência”. Quer dizer que damos preferência de utilizá-lo de forma racional ou não, optamos pelo que nos é de maior valor; 2º - também há um dizer popular: “se queres um trabalho pede para a pessoa mais ocupada, pois esta sempre encontra tempo para fazê-lo”. Em compensação a pessoa que nada faz também não encontra tempo nunca para servir ou fazer algo significativo. 3º - Para Sartre, filósofo do tédio: “a vida passa entre dois nadas”. Que pobreza de imaginação. Há tanto que fazer durante a existência.

Mas há também aqueles que conseguem administrar inteligentemente o seu tempo. Usam da criatividade para usufruir cada instante como se fosse o último. Usam-no com muita lucidez e proveito. Deixam marcas de vida por onde passam.

Usar o tempo para fazer o bem, para descobrir o novo, para curtir o belo, para praticar o nobre e para construir boas amizades, é o grande desafio para quem dispõe de todo tempo livre ao seu dispor.

A pessoa passa a maior parte da sua vida trabalhando, quando cessa a etapa profissional parece não poder parar. Existe porém mil outras maneiras gostosas de empregar bem o seu tempo de descanso remunerado, usando em seu favor e em benefício dos outros também.

A utilização do tempo de forma produtiva supõe criatividade e pode ser bem aproveitado para visitar, conversar, pintar, dialogar, ler, escrever, festejar, jogar, tocar instrumentos, e muitas outras. A arte de viver bem é tornar a vida a mais bela obra de arte. “Quem faz um poema abre uma janela” (Mário Quintana).

Matar o tempo é uma injúria contra a vida por isso criar programas agradáveis e estimulantes cuja participação seja produtiva, isto é, resulte em bem estar para si e para todos, é um sinal de bom senso.

Fazer como um grande empresário que reserva uma hora por dia para conversar com as suas orquídeas. Que tal conversar com os passarinhos, os peixes, as violetas, as samambaias? Reservar um tempo para si mesmo...

## **GRUPOS DE CONVIVÊNCIA**

Os centros de convivência tem um grande valor sócio-educativo pois através do convívio visa criar e de atividades informais ou direcionadas pode se revelar a essência de cada um e as riquezas do encontro pessoal e comunitário.

O convívio visa criar e desenvolver um clima favorável à sua realização pessoal na convivência com pessoas diferentes com sua história própria e vivências originais.

Os chamados centros de convívio visam criar um ambiente agradável aos idosos que muitas vezes não têm outra alternativa a não ser ficar recolhido nos seus aposentos. Na maioria dos casos a família não dispõe de espaço e nem de tempo para dar atenção aos seus velhos e estes ficam confinados em modestas instalações ou “apertamentos”, como se não tivessem mais direito de usufruir os bens que ajudou a construir. Sem participação e atividades é uma maneira de condenar a pessoa à morte prematura.

Os Grupos de Convivência podem ser a melhor alternativa para o aposentado e para suas famílias. Ali podem criar um bom ambiente de

relacionamento apazível e de construção de pequenos projetos de atividades significativas.

Nesse local vão ampliar-lhes as possibilidades de adaptações face ao leque de opções que se oferecem em termos culturais, artísticos e sociais.

Os benefícios são inúmeros pois de um lado evita desajustes psicossociais, isolamento e marginalização. Cria vínculos de amizade e solidariedade mútua. De outro lado alivia a sobrecarga para a família onde às vezes por extrema impossibilidade não consegue atender bem o seu idoso. Porém não tira a sua responsabilidade e nem sobrecarrega-o em casa; nem segrega-o em asilos.

Participar de um grupo de convívio é uma salutar opção pois pode se tornar uma segunda família com a programação produtiva, alegre e prazerosa.

Volto aqui citar o exemplo do Município de Encantado que encontrou a melhor saída para congregar idosos de forma agradável e construtiva, sem isentar a família de suas responsabilidades.

Além do aspecto de conviver, de trocar experiências o grupo pode representar uma Escola Aberta onde se aprende aquilo que se precisa para desenvolvimento global e para uma participação efetiva no progresso atual, sem conflitos com o mundo moderno e no diálogo com os nossos contemporâneos e com as outras gerações, especialmente esta que está surgindo aí como reflexo da revolucionária época da informática, bem diferente da época do papiro ou da lousa, mas igualmente curiosa importante. A vida se constrói com as fibras do passado e o colorido do presente para o arco-íris do futuro.



## **PARTICIPAÇÃO EFETIVA**

No livro *O IDOSO CIDADÃO* tratamos pormenorizadamente da organização e da participação do Idoso na vida social e nacional.

Como já mencionamos: “Mais é o que o aposentado pode fazer por si mesmo e pela sua classe, do que toda legislação, por mais perfeita que seja”.

O Conselho Estadual do Idoso (CEI/RS) através da Secretaria da Justiça do Trabalho e da Cidadania publicou a Lei 8.842/94: Fazendo da Velhice um exercício de participação e cidadania (1994).

Através dessa legislação o Idoso é chamado a participar efetivamente no processo de democratização de todos os recursos já existentes para um atendimento. Condigno de todos aqueles que tem a graça de envelhecer.

Precisa haver uma mudança de comportamento da sociedade frente a conceituação vigente da velhice, vista como inoperante, improdutiva e cercada de preconceitos, para um conceito de cidadão com dignidade e responsabilidade, ativo e participante na luta por condições compatíveis com a dignidade humana e a construção de uma sociedade justa e solidária.

Dessa lei surge um chamamento à participação popular especialmente dos idosos por meio de organizações representativas para que haja a formulação das políticas públicas e controle das ações em todos os níveis.

A legislação prevê a descentralização político-administrativa tendo nos Municípios o local de planejamento e estabelecimento das ações da área social. Portanto muito mais próximo ao idoso daquela localidade.

O Juiz de Direito Leoberto Brancher defende que “a reconstrução da cidadania passa pela reeducação dos indivíduos ao exercício de seus direitos, o que pressupõe a criação de novas instâncias para o trato das questões de interesse da coletividade”.

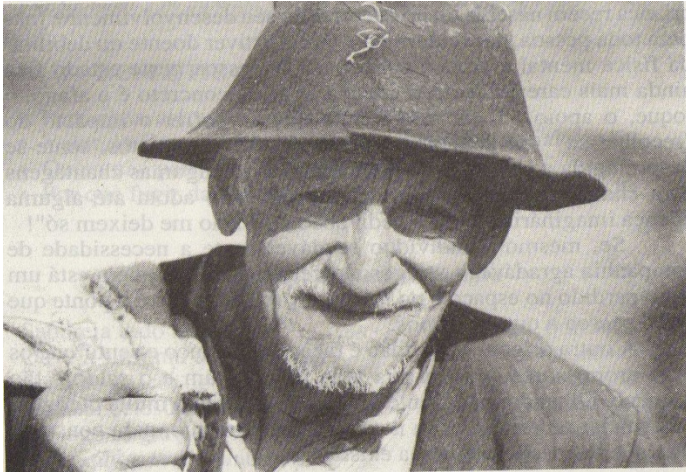
Portanto, urge a manifestação dos aposentados através das suas entidades de classe: Associação dos Aposentados, Conselho Municipal do Idoso, “Sindicato dos Cabeças Brancas”, ou Grupos de Terceira Idade, cuja repercussão será mais respeitada que o clamor individual...

O mesmo juiz enfatiza que, “para a formulação, execução e controle das políticas sociais, há necessidades da criação de mecanismos de participação comunitária, fato que se dará através da formação de órgãos de ação de bases locais”.

Por esses e outros motivos se faz necessária a participação efetiva e co-responsável do Aposentado nessa tarefa que não é somente sua mas da sociedade como um todo.

Da participação eficaz, surgirão novas alternativas para minorar os problemas da população idosa que cresce permanentemente, atender e melhorar a qualidade de vida, atendendo aos anseios e aspirações de uma parcela tão expressiva de nossa comunidade.

**LEMBRETE:** Cada um de nós tem o seu papel, bem definido, na construção do mundo, aquilo que eu não fizer, ninguém o fará e aí ficará uma lacuna irreparável.



**Figura 5 Imagem da Autora.**

## **O PERIGO DA SOLIDÃO**

Sentir-se só não é agradável em nenhuma idade e menos ainda na velhice, especialmente o aposentado pode se “recolher em seus aposentos” e gradativamente ir perdendo o contato com as pessoas e com isso isolar-se do convívio e começar a criar barreiras de aproximação com outras pessoas.

As causas dessa solidão podem ser de origens diversas: falta de companhia; o afastamento do ambiente do trabalho; a perda do cônjuge; a saída dos filhos de casa; a ausência de outras pessoas queridas. Tudo isso pode trazer um sentimento de solidão que é mais terrível do que a ansiedade e pode e que pode encaminhar para uma depressão.

Os psicólogos insistem na necessidade de aproximação física das pessoas para gerar calor humano, tão necessário à sobrevivência afetiva e em decorrência à própria existência.

Esse aconchego humano se faz imprescindível não só para a criança recém nascida ou no decorrer do seu desenvolvimento, mas para toda pessoa, particularmente se ela estiver doente ou debilitada física mental e emocionalmente. A pessoa neste estado fica ainda mais carente de afetividade e o gesto concreto é o afago, o toque, o apoio. É tão importante que ao sofrer o impacto do “recolher-se” ou pelo afastamento dos filhos e netos, sente-se desprotegida a pessoa, a tal ponto de usar até algumas chantagens para chamar a atenção sobre si, quando não adota até alguma doença imaginária, como a pedir socorro: “Não me deixem só”!

Se, mesmo o indivíduo saudável sente a necessidade de companhia agradável e amigos alegres, mais ainda quem está um tanto perdido no espaço e no tempo. A reintegração é a ponte que une a pessoa a outros grupos.

A outra origem da solidão é fazer um balanço e sentir que os mais promissores anos da sua vida já passaram e o saldo é tão pequeno. Olhando para frente talvez já não sintam muita coragem para iniciar ou reiniciar um novo empreendimento, para construir algo que lhe dê sentido à sua existência.

“Busca e torna a buscar ações produtivas, lembranças vivificantes, experiências acalentadoras, mas acha só um vazio; vazio este proveniente do reconhecimento da incapacidade pessoal de dirigir a própria vida e a vida dos outros ao seu redor; vazio no sentido de não ter usado as qualidades e as capacidades existentes dentro de si; vazio por não ter gozado os momentos bons e simples da vida no dia-a-dia; vazio por não ter dado amor em todo momento que foi necessário; vazio por não sentir-se amado, pois no vazio não há amor. Essa solidão é tremenda, mas ainda remediável porque o ser humano possui a chama da vida que revigorada pela amizade, pela afeição, pelo cuidado, pode aquecer o



coração em solidão e irradiar, ainda o calor de um amor tardio, mas sempre amor.” (Psicóloga Yeda Roesch da Silva em 27-05-78).

Concluindo podemos afirmar que a solidão é um fenômeno prejudicial e que a mesma depende muito da pessoa do que das circunstâncias.

Deus e os amigos não permitem solidão, mas criam e recriam a Vida.

## **PARA REFLETIR**

- \* Participar, além de um direito, é um dever.
  - \* Valor do Grupo para crescimento pessoal e social
  - \* Quem não participa não pode reclamar...
- Por que fugir da solidão?

### O aposentado vivendo

Saboreia todo seu tempo  
Ouve a sinfonia dos pássaros  
Sorri ao nascer do dia...  
Do azul celeste, até as vens  
No lago as garças voando  
Nos ninhos aves piando  
Dos galhos vem o cantar  
Dos plátanos o farfalhar  
Belos frutos no pomar  
Sentir o ar perfumado  
Do jardim todo florido  
Com diversos coloridos  
E o verde a contrastar

A brisa da madrugada  
Convite pra caminhada  
A boa água da fonte  
É remédio e alimento  
Pode ver o arco-íris  
É graça de um momento  
Vibrar com a Natureza  
É dom da sensibilidade  
De paz e felicidade...  
Com o carinho dos outros,  
Sorrisos dos inocentes  
Conquistando amizade.

O jubilado, portanto,  
Sabe viver os seus dias  
Participando da vida  
Criando novas alegrias  
Do sonho à realidade,  
Do descanso à atividade  
Busca força em sua Fé  
Pra superar os revezes  
Luta e permanece em pé  
Vive com sabedoria  
Firme e sempre atento  
Busca luzes e alegrias  
Constrói cada momento.

Aposentar-se do trabalho  
Não é aposentar-se da vida  
Cria novos motivos  
Vai continuar sua lida  
Fazendo aquilo que agrada  
Que desafia e motiva  
Pra construir novo espaço  
Prolonga caminhada  
Dá sentido à sua vida  
Lutando por seus direitos  
Em prol da cidadania  
Com a classe forte e unida



## **10º Capítulo**

### **PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA**

“Quanto mais preparado, mais alerta, mais probabilidade de sucesso na vida”.

Parece uma contradição quando o trabalhador chega ao auge profissional, é o momento oportuno de preparar-se para parar, e dele se afastar. Mas como tudo na vida passa, este período de produção também passa.

Tão importante é a preparação para o trabalho quanto a preparação para dele se desvincular. Essa preocupação é relativamente recente como toda a problemática da Terceira Idade.

### **PREPARAR-SE PARA O FUTURO**

A partir de certas observações do que ocorria com os recém aposentados, começou a surgir a preocupação de não deixá-los sem um preparo para continuar vivendo com dignidade e altruísmo.

Na França a Companhia “Air France” percebeu que seus aviadores não viviam, em média, além de 2 anos após a aposentadoria. Morriam inexplicavelmente. Isso motivou a Cia Aérea a começar um trabalho de preparação para viverem sua aposentadoria e o resultado foi visivelmente

positivo. Atribuiu-se à Holanda 1881, o 1º Programa Governamental em apoio aos velhos. Mais tarde, a Suécia e os Estados Unidos também iniciaram este Programa.

Essa preparação é de fundamental importância e deve ser uma preocupação não apenas, das empresas e do Poder Público, mas do próprio aposentado que deve buscar com insistência, para seu futuro ser mais tranquilo e compensador. Para ter uma velhice com qualidade de vida.

Quando a pessoa está na eminência da aposentadoria – normalmente entre os 40 e 50 anos – uma fase da vida que geralmente vem acompanhada de uma série de instabilidades afetivas e sociais, surge mais essa questão a ser assimilada e assumida.

A passagem da vida profissional para a “inatividade” coloca a pessoa frente a frente com a aposentadoria. É um momento de expectativa para o novo estágio da existência. Essas expectativas, às vezes, estão sob a ótica de experiências negativas de outros colegas, amigos e parentes. Nem sempre a pessoa sabe como planejar o seu futuro e essas referências não lhe servem pela sua peculiaridade, pelas suas peculiaridades enquanto ser humano com uma identidade própria, sua história e sua ótica.

Alguns aspiram ardentemente o momento de libertar-se desses compromissos de horários, produtividade, reuniões, e demonstração de resultados esperados pelos demais.

Outros receiam esse instante como uma ameaça a sua estabilidade econômica-social, pela perda de status, ou mesmo psicossocial. E, quando podem, prorrogam o seu pedido sempre para o ano seguinte.

Ao deixar o mundo do trabalho a pessoa deve ter condições de redimensionar a sua perspectiva de vida e de mundo, pela participação em atividades diversas que lhe permitam incorporar novas ocupações e papéis significativos, conferindo-lhe um sentido novo à sua vida e o contributo à

sua família e à sua comunidade. Como se preparar? Debatendo com aqueles que se interessam pela questão.

Considere-se o momento da aposentadoria como uma situação especial para a pessoa que está em vias de aposentar-se, por isso certas medidas preventivas são muito salutares e podem abrir novas e otimistas perspectivas.

Entre as possíveis alterações podemos considerar as seguintes:

- profundas modificações na sua rotina diária, desde o acordar;
- redução dos seus rendimentos monetários;
- rompimento das relações e contatos frequentes com colegas ou companheiros de jornada, no caminho, no ônibus, metrô, etc...
- ausência das satisfações oriundas do ambiente de trabalho;
- quebra das comunicações com clientes, chefias ou subordinados,
- alienação daquilo que estava acostumado a fazer, a acompanhar.

A tudo isso acrescenta-se “o fato de que a sociedade, ante o processo de envelhecimento, assume, quase sempre, um comportamento cheio de preconceitos em relação ao aposentado, impingindo-lhe a imagem de um ser improdutivo, decadente e superado”. (Revista do SESC)

Para que essa realidade não seja tão desoladora, como parece, existe um meio de prevenir e projetar algumas alternativas para bem viver.

O trabalho constitui-se no centro principal de interesses dos indivíduos, pois através dele vem a subsistência econômica, sustentáculo da família e da sociedade. Uma escala de valores que condicionam o posicionamento das pessoas em relação a si mesmas (auto-imagem); aos outros e em relação ao papel social que desempenha na sociedade em que vive. O trabalho confere sobrevivência pessoal e social, “status”, prestígio ou poder, estímulo para aproveitamento do potencial e integração no universo ocupacional.

Tudo isso é real e positivo, porém, não menos real e importante é a adaptação à novas e peculiares situações de novos grupos, volta à família, descoberta de lazer saudável, eventualmente novo trabalho, não como fuga, mas como complemento, tudo em busca de uma realização plena e com boa qualidade de vida.

Mensagem do Conselho Estadual do Idoso – R.S.:

“As mudanças no perfil psico-sócio-econômico- cultural e político dos indivíduos que se aposentam só ocorrerão se os mitos criados pela sociedade forem vendidos, a partir de um processo de educação permanente, que se consubstancia na preparação para a aposentadoria”. (1994)

## **APOSENTADORIA EM VISTA...**

Preparar-se para quê?

Alguém já falou: “A velhice vem chegando lentamente e quando nos aposentamos ela se estabelece”. Realmente a ideia de aposentadoria anda muito perto da concepção de velhice. Alguns colocam aposentadoria como início da velhice. É marco muito subjetivo e com muita relatividade. Mesmo com um conceito mais objetivo do início da última etapa da vida, é questionável. Será o primeiro cabelo branco? A primeira ruga...? O primeiro neto? O bolo com 60 velinhas? O documento já amarelado? A consciência de cada um? Ou o contra-cheque de aposentado?

Importa o momento exato? Claro que não! O que importa é estar preparado ainda que ela chegue na surdina da noite.

Evidentemente o processo de envelhecimento é quase insensível, mas é gradativo e irreversível, embora todo o esforço da ciência e da

medicina para retardar a chegada da velhice ou a perpetuação da juventude. Busca utópica da “eterna-juventude”.

Já que nada contém o percurso humano de que a vida longa deve passar, obrigatoriamente, pela velhice, o lógico é ir se preparando para viver intensamente todo o tempo que Deus nos concede.

Lembrando que o importante não é viver muito, mas viver bem até o fim.

Uma boa preparação psicológica pode evitar, ou ao menos minimizar, os traumas da aposentadoria.

A passagem de uma etapa para outra – como da infância para a adolescência – pode se dar com normalidade ou em meio a crises existenciais bastante acentuadas.

Para estabelecer essas questões o professor Luiz Alberto Steglish escreveu o livro “CRISES NORMAIS NA VIDA ADULTA” – Dos 18 aos 80 anos – Aposentadoria. Problemas e soluções (1992).

Também o notável Psicólogo Skimer escreveu “VIVA BEM A VELHICE” (1983) e para tanto escreveu, com sabedoria, tratando da preparação para viver bem a sua velhice: “uma boa época para pensar sobre a velhice é a juventude, porque então é possível melhorar as chances de vir a vivê-la bem quando chegar”. E continua exemplificando: “Se você planeja passar o restante de sua vida em outro país, terá de aprender o máximo possível sobre ele. Deverá ler sobre o clima, o povo, a história e a arquitetura desse país. Deverá conversar com pessoas que lá viveram. Precisar, outrossim, aprender um pouco sobre a língua falada nesse país. Você poderá viver bem lá, se preparou com antecedência”.

O mesmo autor fala que a velhice é conhecida ou tida como um país lúgubre e deserto, o que não é necessariamente assim, e conclui: “Ela não é tão má assim, e com planejamento pode tornar-se ainda melhor”. E olha que ele falava com autoridade os 82 anos, bem vividos, quando escreveu o citado livro.

Certamente muitos aposentados viveriam bem melhor e com mais higidez se tivessem tido uma ação preventiva e uma orientação sobre as alternativas para uma vida saudável e participativa, após o seu tempo de vida operativa.

Aposentadoria é a fase de retomar os projetos parados, os sonhos abdicados em favor dos filhos ou mesmo do trabalho. É a hora de retomar o seu ritmo e buscar reinventar o seu mundo, agora com calma e alegria. É tempo de realizar atividades que durante sua vida de trabalho não tiveram como fazê-lo.

A preparação já é a antecipação do prazer. Não é isso que acontece com uma festa? Por que a aposentadoria não pode ser uma grande festa – uma jubilação, diz o castelhano – por que não torná-la o domingo festivo da vida? Esse é o lado bom que os otimistas conseguem ver com tanta clareza e os pessimistas negam a possibilidade de ver e usufruir dessa fase.

A preparação é sempre mais salutar que a terapia, assim também a fase preparatória pode criar boas expectativas para o aproveitamento real e total do período da vida como aposentado.

Esse aproveitamento está condicionado a um programa especial que lhe permita adquirir ou manter um bom nível de saúde física e mental, bem como prolongá-lo o mais possível controlando a alimentação, o repouso, atividades físicas, higiene mental e o lazer.

A experiência tem demonstrado que as pessoas que se preparam para a aposentadoria tem enormes vantagens sobre aquelas que não o fazem. É por demais interessante a experiência que a CEMIG (Companhia Elétrica de Minas Gerais) que já fala em aposentadoria no momento do ingresso dos jovens eletricitários como aprendizes. Relatou a Assistente Social que o fazem por dois motivos: 1º - pelo grande risco de acidentes de trabalho que podem levar prematuramente à invalidez ou à morte; 2º - a própria vida profissional já os prepara para valorizar a vida e chegar bem ao final da carreira profissional. Além disso também fazem o Curso ou Treinamento para os que se aproximam do seu recesso remunerado. Esse





preparo tem sido feito com seriedade pela CEEE/RS e pela CELESP/SP, bem como por outras Empresas Estatais e Privadas.

## **PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA (PPA)**

Um Programa de Preparação para a Aposentadoria é um conjunto de ações ou de projetos que visem informar o pré-aposentado sobre o futuro estilo de vida que o aguarda no que diz respeito à sua pessoa e a seu relacionamento com a família e a sociedade, com o objetivo de criar boas expectativas para a fase da aposentadoria e o final da vida com sentido, competência e esperança.

Os objetivos do Programa de Preparação para a Aposentadoria são:

1º - Visa ajudar o aposentado a refletir, debater e descobrir alternativas de atividades que deverão ter para usufruir com prazer e bem estar o que a vida pode lhe oferecer.

2º - Dar orientações sobre o encaminhamento, no momento mais oportuno, do pedido da aposentadoria – aspectos legais, documentos, etc.

3º - conhecer o leque de opções de atividades, trabalhos e grupos que podem dar sentido e tornar substancial sua aposentadoria.

Que aspectos o Programa deverá contemplar?

a) Aspectos Bio-médicos do Envelhecimento:

Conhecer de maneira prática os cuidados necessários para se conviver com a idade e todas as suas decorrências. Ver as mutações físicas: perdas orgânicas, desgaste biológico provocados pelos anos vividos. Especialmente a diminuição da visão, audição ou reflexos e

locomoção. Necessariamente não terão esses problemas, mas se ameaçar buscar ajuda médica imediata e eficaz.

Ter noção clara dos elementos de nutrição correta e saudável. Observar as orientações sobre a necessidade e importância da atividade física (caminhadas, ginástica, dança, natação) e os seus benefícios no organismo.

O processo de envelhecimento apresenta questões normais e outras patológicas. É preciso saber distinguir e tratar delas. Saber o que pode ser evitado, o que pode ser retardado e o que é irreversível, são questões que supõe orientação de um profissional da saúde.

b) Aspectos psicossociais;

É indispensável modificar as reações negativas e os preconceitos quanto à aposentadoria e formar na consciência aspectos positivos, os ganhos desta fase, desde que planejada adequadamente.

A adaptação do trabalhador ao seu novo ritmo de vida, após a aposentadoria, deve ser preocupação de todo e qualquer PPA, na busca de alternativas para ocupar significativamente o seu tempo livre, sensivelmente ampliado.

A integração com novos ambientes e novos grupos representa um desafio. Se abre um mundo novo, mas talvez desconhecido e complexo, porém com espírito de agregação pode se formar novas amizades. Com a sadia convivência, os impactos psicológicos que surgem naturalmente com essas alterações de vida podem ser superados na companhia de outros aposentados.

O seu afastamento do ambiente profissional gera uma certa insegurança afetiva e emocional e até mesmo um desajuste. Essa instabilidade pode ser superada facilmente se canalizar suas motivações para outros caminhos. Evitar o fechamento e a solidão e até mesmo a marginalização que isto só pode piorar a sensação de “peixe fora d’água”.

c) Aspectos Econômicos e Previdenciários:

Se de um lado há perdas visíveis, por outro há ganhos invisíveis. O replanejamento financeiro é a maior preocupação daquele que se vê bruscamente sem a ocupação que lhe garantia os meios de sobrevivência dentro de um padrão de vida consolidado.

Com uma previsão racional evita o choque decorrente da diminuição do poder aquisitivo. Ao chegar o período pré-aposentadoria o trabalhador já deve prever uma reserva financeira para o período de adaptação e estabilidade que irá enfrentar.

Conhecer também como e quando encaminhar a documentação, quais os seus direitos e quais os deveres da Previdência Social e a Legislação vigente.

d) Aposentadoria e Lazer:

Aqui está a principal chance do aposentado utilizar o tempo livre agora definitivamente conquistado pela aposentadoria. Torna-se muitas vezes um dilema após a parada profissional.

O lazer surge como a forma mais eficiente e significativa de ocupar ou recuperar o tempo, isento de qualquer vinculação com o trabalho. Reforça o equilíbrio e a vontade de viver e não deixa a depreciação tomar conta dos seus dias. Lazer para o aposentado não pode ser encarado como um substitutivo das ocupações exercidas anteriormente, mas sim como atividades que trazem satisfações e realização. A prática do lazer saudável possibilita ao aposentado continuar participando do seu meio social mais próximo, nele reencontrando sua identidade e novos papéis vivenciais.

e) Atividades Alternativas:

A rotina é o pior esquema de vida em qualquer idade e pior ainda no entardecer da existência. A inter-relação com as outras gerações, com novos amigos, em outros grupos valorizam os encontros e quebram a rotina que tanto empobrece a imaginação humana.

Os grupos de convivência são os grupos de oportunidades que a Terceira Idade tem encontrado para construir o seu espaço e trocar suas experiências, enriquecendo o seu viver.

Grupo de Convivência pode ser uma opção bem sucedida porque se organiza e funciona conforme os interesses e as características de cada grupo, dos seus integrantes e dos seus objetivos.

Além de evitar a solidão ainda proporciona motivações intrínsecas e extrínsecas para viver melhor e dar sentido aos seus dias.

Desenvolve o companheirismo, a troca, o diálogo, o intercâmbio e tudo isso enriquece a todos. Os benefícios são imediatos e duradouros. Surge daí o relacionamento entre pessoas da mesma faixa etária ou intergeracional o que beneficia a ambos.

O encontro semanal ou mais intenso pode melhorar muito a vida dos aposentados ampliando o espírito crítico perante aos acontecimentos que o circundam. Aumenta a conscientização do seu poder de transformar a sua imagem que a sociedade lhe impôs. Em conjunto é também possível criar força para mudar a atitude das autoridades e poderes públicos pelo direito a cidadania e a dignidade dos que envelheceram trabalhando e construindo para o desenvolvimento social.

Mudando a posição muda a sua mentalidade e pela força do grupo é possível mudar as estruturas sociais e administrativas em favor da vida. Assumindo comportamentos positivos e administrativos em favor da vida. Assumindo comportamentos positivos e atuantes, até que coloquem o aposentado em nível paritário com as outras classes sociais, mesmo a classe trabalhadora.

Favorece também a reconciliação com o seu meio contemporâneo, sem maiores conflitos com a família, melhora o relacionamento com as outras gerações e podem aprender juntos a crescer harmoniosamente.

No grupo é possível ter informações e replanejar as suas alternativas de vida, projetando um futuro mais otimista e de aproveitamento total das suas potencialidades até então não

suficientemente exploradas. Após o afastamento do ciclo produtivo, a pessoa pode reconstruir o seu tempo possibilitando o aproveitamento integral de seu potencial humano, criando novas expectativas bem realistas e positivas para o seu novo status e a sua nova identidade. Pode fazer descobertas e viver momentos prazerosos.

Nas atividades alternativas existe uma gama de opções que não devem ser desconhecidas ou desprezadas pois existe gosto e preferência para todos, desde fabricar sabonetes e até criar pequenos animais. Pode ir das atividades esportivas ao grupo de colecionadores, de estudo ao turismo... Portanto não esperar que os outros pensem e determinem o que o aposentado pode ou deve fazer, mas o próprio deve procurar aquilo que gosta e aquilo que pode fazer, com o ingrediente básico da satisfação pessoal e da integração social.

## **APOSENTADORIA IDEAL**

A aposentadoria pode tornar-se uma acertada opção para viver a dignidade humana ou pode tornar-se uma fatalidade muito desagradável. A diferença entre essas duas situações reside fundamentalmente na compreensão que os aposentados têm das oportunidades dos cuidados e das virtudes que advém deste período da vida humana.

O homem é um ser de relação, tem seus limites e suas potencialidades, tem o que oferecer mas também tem as suas carências. O ideal é que a pessoa pudesse chegar a Terceira Idade em condições de:

\* Liberdade – fazer aquilo que pode com gosto e com alegria. A liberdade deve ser usada em benefício próprio mas sobretudo para ajudar a libertar os outros. Usar os seus direitos em resposta aos deveres cumpridos.

\* **Criticidade** – discernimento com critérios e valores mais perenes, sabendo o que é possível, viável e melhor. Combater os aspectos negativos da aposentadoria e usufruir os seus benefícios. O espírito crítico revela a maturidade e a ampla visão da pessoa, portanto, o mais vivido deverá apresentar o senso crítico mais desenvolvido.

\* **Temporalidade** – espaço de vida, viver o seu tempo presente e não do passado, de saudades – “do meu tempo”. O seu tempo é agora, nem ontem, nem amanhã. Tudo é transitório, tem começo e tem fim. O importante é viver intensamente cada momento, com prazer, alegria e bem estar.

\* **Transcendência** – O ser humano deve ir além do visível, do sensível, do material e do pragmático. Deve ultrapassar o natural para o sobrenatural, fazendo o bem, o belo e o sublime, com vistas ao Eterno.

\* **Atividade e criatividade** - o homem é um ser essencialmente ativo e criativo. É a forma exuberante de expressar o seu próprio ser e as suas habilidades. A sensibilidade aflora com maturidade, a arte surge como resultado da beleza interna e o mundo se transforma como uma mágica.

\* **Participação** – O aposentado utilizando bem o seu tempo de maneira criativa e prazerosa pode partilhar suas experiências e sua vida de modo positivo, tornando-se assim útil e valorizado.

Como sujeito da sua caminhada contribui sadiamente para a construção da história e para o bem comum da sua família e da sua comunidade.

Para que tudo isso seja uma realidade. E não apenas um sonho, a qualidade de vida, a educação e o idealismo ajudarão para que o envelhecimento seja natural e a Velhice seja uma benção de Deus.

Ter a chance de chegar a aposentadoria com saúde, lucidez e dinamismo é, realmente um prêmio da existência. É também uma responsabilidade pelo privilégio de tão poucos.

## **COMO CRIAR O P.P.A. (Programa de Preparação para a Aposentadoria)**

Respeitando as características da Empresa, do Setor Público ou da Associação ou Empreendimento, há certos elementos a serem considerados para a criação de um bom Programa de Preparação para Aposentadoria – P.P.A.

É necessário o preparo de Recursos Humanos para criar, implantar e implementar o referido Programa, pois não é só de boa vontade que se fará um trabalho, dessa envergadura, com sucesso, em se tratando de pessoas tão especiais.

O risco maior é reunir os aposentados e enfatizar demasiadamente as perdas e a decadência pelo afastamento do ambiente de trabalho. Evitar que os preconceitos sobre a Velhice se acentuem ainda mais. Há falsas dicotomias que deverão ser trabalhadas pelos especialistas em Gerontologia Social, Serviço Social, Psicologia e Geriatria.

Repensar com seriedade e participação do Grupo do P.P.A., os seguintes aspectos:

Velhice x Morte – não necessariamente, pois o jovem também morre.

Velhice x Doença – não inevitavelmente.

Velhice x Estagnação – por que? O velho pode estar bem atualizado e integrado. Velhice x Só perdas – os ganhos são invisíveis, mas são reais.

Velhice x Solidão – só se quiser se isolar, não se integrar ou participar.

Velhice x Depressão e Degeneração – só se não prevenir com cuidados simples. Superar o negativismo que se cultiva na sociedade e olhar o mundo com otimismo e esperança.

Preparada a equipe que vai elaborar o Projeto Pré-Aposentadoria, iniciar contactando com as Empresas ou Órgãos governamentais, motivar para o tão importante trabalho. Fazer o treinamento dos monitores ou agentes, com uma visão global sobre a problemática da Aposentadoria e sobre o processo natural do envelhecimento.

Nessa fase preparatória, além do que foi mencionado acima, é muito importante recrutar o grupo que vai participar do Curso, Seminário ou Treinamento Pré-Aposentadoria – a nomenclatura deve ser de acordo com a compreensão mais comum entre esses candidatos. O ideal é o contato pessoal ou convite personalizado para uma motivação positiva.

É indispensável marcar dia, horário e local favoráveis aos participantes, se possível no local de trabalho e até em horário funcional, no mínimo para o primeiro encontro.

A palestra inicial precisa ser de otimismo e esperança, mostrando os aspectos promissores da aposentadoria, diminuindo os traumas e criando novas expectativas.

Nesse primeiro encontro é fundamental a presença da Empresa ou dos superiores para demonstrar o interesse em dar acompanhamento e novas perspectivas de vida além do período funcional. Essa presença representa um reconhecimento pelo tempo de trabalho emprestado a essa Empresa. É gratificante e estimulante. O clima do encontro deve ser alegre, de acolhida.

É bom fazer uma sondagem das necessidades, aspirações e expectativas do grupo de aposentados. Oferecer um roteiro de assuntos para com eles debater e estabelecer as prioridades.

A partir desse primeiro encontro já se entra na fase de execução do Projeto de Preparação para Aposentadoria para esse grupo determinado, dentro do P.P.A. que é mais amplo no tempo e no espaço.



Na execução há várias experiências: Na CEMIG é feito um Seminário Intensivo em local de Colônia de Férias, onde os aposentados acompanhados de um familiar – de preferência cônjuge – passam uma semana tendo palestras, recreação, interação grupal, consultas individuais, etc. assim os aposentados recebem todas as orientações para minimizar as perdas da aposentadoria e usufruir o máximo desse período fecundo da vida.

Outras experiências da execução são feitas em finais de semana ou em encontros semanais ou quinzenais. O importante é manter dia, hora e local de forma sistemática. Ao menos para alguns encontros é indispensável a presença de um familiar para auxiliar o aposentado assumir os seus novos papéis e a se adaptar aos novos desafios.

Para finalizar essa fazer é preciso que os aposentados construam seus projetos de vida para entrarem seguros nesse novo “status” que irão assumir pelo desengajamento do trabalho.

A partir dessa fase será feita Avaliação e programada a continuidade, ou seja, o futuro acompanhamento, com encontros esporádicos para troca de informações e experiências para o período de adaptação dos novos aposentados.

A avaliação deve ser permanente com registros de cada encontro ou sessão para ir adequando às aspirações do Grupo. A metodologia também deverá se adaptar a uma dinâmica agradável e bem participativa. Tudo isso deve causar prazer e ser buscado pelo futuro aposentado.

Outro aspecto, não menos importante, é já encaminhar para a associação de aposentados esse novo membro, para isso já durante o curso deverão conhecer benefícios, eventos e atividades que a respectiva associação desenvolve em prol dos seus sócios.

O engajamento nesse, ou em outro grupo, é muito salutar e evita o distanciamento ou mesmo o isolamento do aposentado após a “lua de mel” com esse novo estágio.

Entre as áreas a serem contempladas são as seguintes:

- \* Legislação e Previdência Social;
  - \* Processo de Envelhecimento: Prevenção e Saúde;
  - \* Relacionamento familiar e comunitário; \* Lazer e Higiene Mental;
  - \* Auto-conhecimento e auto-imagem;
  - \* Participação e Cidadania; \* Projeto de Vida;
  - \* Valorização e Defesa da Vida;
  - \* Desenvolvimento do Belo e do Eterno;
  - \* Identidade-Criatividade e Espiritualidade;
- E outras áreas sugeridas pelo Grupo.

Observação: Como sugestão de um Programa de Preparação para Aposentadoria estarão dois modelos em Anexo. Caso haja interesse podemos assessorar novos Projetos que atendam as características da Empresa ou do Grupo.

## **PARA REFLETIR**

- \* Importância da Preparação para Aposentadoria.
- \* Qual o compromisso da chefia para com o Aposentado?
- \* O resgate das potencialidades é tarefa de quem?
- \* Como tornar feliz e produtiva a última etapa da vida?
- \* Sugestões para divulgar o P.P.A. e conscientizar a Sociedade.



## Semear... Semear Sempre

A vida é uma sementeira...  
Com fecundas sementeiras  
Feita de lutas, fé e ternura  
Crescendo de várias maneiras

A terra gera a vida  
A vida gera a flor  
O afeto a esperança  
Da esperança nasce o amor.

O terreno às vezes áspero  
Inóspito e muito duro  
O ar poluído e pobre,  
Precisaria ser mais puro.

Semear em terra fértil  
É certeza que germina  
A semente se transforma,  
A vida nunca termina.

A palavra é a semente  
Que lançada com carinho  
O gesto a complementa  
Floresce todo caminho.

Semear, semear é a meta,  
Para ajudar nosso irmão  
Os frutos podem não vir  
Mas alimentam o coração.

O orvalho é o acalento  
Que ajuda a germinar  
Assim como a amizade  
Favorece o desabrochar.

Crescer é todo um processo,  
Que lento vai transformar,  
Com incentivo e paciência  
O nosso mundo melhorar.

Os bons frutos, nem sempre  
São para o semeador  
Mas tudo que é bem feito  
O tempo revela amor.

Semear... Semear sempre  
Que algo irá crescer...  
Paz, fé e muita alegria  
Por certo irão florescer...

Semear é nossa missão,  
Com ideal de servir  
Espalhando luz e calor  
Fazendo o mundo sorrir.

Semente germina vida,  
Vida gera união  
A brisa pura, partilha  
Faz vibrar o coração.

Glória! Glória à Providência  
Quão amável semeador  
Compartilha com seus filhos  
Infinito poder criador...

Semear é a melhor forma  
De criar vida criança  
Fazendo um mundo novo  
Com Paz, Harmonia e Esperança.





## **11º Capítulo**

### **NOVO PROJETO DE VIDA**

**“Ninguém te poderá fazer infeliz sem o teu próprio consentimento”.**

#### **ARGUMENTO NECESSÁRIO**

O momento da aposentadoria é um bom tempo para fazer um balanço de vida, questionando o que fez, o que deixou de fazer, o que gostaria de ainda realizar. “Eu que tanto fiz, agora que farei?” O que sobrou de mim mesmo? Em que vou reaproveitar a minhas diversas experiências? Como vou reinventar o meu tempo? O que tenho a oferecer de útil e significativo?

Se o trabalho era o único fator que dava sentido à vida, sem ele a vida pode tornar-se vazia e inexpressiva.

Daí a necessidade de fazer novos projetos e estabelecer outras metas para ir em busca de sonhos não realizados por falta de tempo ou condições.

Já dissera alguém: “A Vida termina na proporção que não se tem mais objetivos fortes a concretizar”. Realmente quem não alimenta ideais ou sonhos, já morreu.

O Projeto de Preparação para a Aposentadoria ajuda a elaborar esse projeto que vai desafiar a cada dia a sua concretização. Sempre é tempo de reprogramar ou recomeçar a vida.

Ao concluir a fase do trabalho produtivo – que trabalhou para os outros – agora é hora de planejar o trabalho com os outros e deve visar a sua realização e o seu bem estar. Ser o arquiteto da sua própria construção, uma vez que o ser humano é um ser inacabado e pode “crescer” sempre.

O novo Projeto de Vida deve levar em conta todas as disponibilidades e as limitações naturais e próprias de cada um. Deve ter utopias, mas não demasiadamente altas e inatingíveis para não se frustrar com aspirações inacessíveis, pelo tempo e circunstâncias.

Nesse particular é possível ser realista, criativo e idealista para novos avanços e conquistas.

## **RESGATE DA DIGNIDADE E DA CIDADANIA**

Ao aproximar-se o final da carreira, já no advento da aposentadoria o trabalhador é ainda discriminado pelos jovens e iniciantes, e até surge a disputa de cargos entre veteranos e principiantes, havendo pressão para aposentar-se e afastar-se da função. Especialmente pelo espírito de competição que prevalece ao de colaboração e interação que seria bem mais humano e até mais ético.

O melhor seria que os aposentados tivessem o desengajamento paulatino , capacitando os seus sucessores para não haver interrupção ou descontinuidade.

Ao chegar o momento de afastar-se do ambiente profissional não o fizesse com amargura ou desilusões. Não se sinta diminuído ou até mesmo anulado pessoal e socialmente.

O resgate da sua dignidade é também fator fundamental para uma auto-imagem positiva em vista de uma realização pessoal e inserção social e positiva em vista de uma realização pessoal e inserção social positiva e construtiva.

O resgate da cidadania é também fator indisponível para aqueles que mesmo não exercendo uma profissão de destaque ainda pode participar e legar ajuda na construção da comunidade, desenvolvendo o social, o cultural e o político.

Será oportuno ler ou reler “O Idoso Cidadão” – 1994 – onde fundamenta muito bem essa questão.

A interação com o seu meio é a melhor forma de bem empregar os seus atributos e o seu tempo, de modo construtivo. Ninguém pode fazer tanto pelo aposentado como ele mesmo o fará se for motivado para tal.

A reconquista da sua identidade enquanto ser humano, formação de auto-conceito respeitável é uma conquista que deve ser buscada interna ou externamente, valorizando todas as dimensões de individualidade. Não permitir a segregação ou o isolamento social mas procurar mostrar o seu valor.

Para uma aposentadoria digna e tranquila, Tournier, escritor argentino em “Aprendendo a Envelhecer” (1973) apresenta como pressupostos:

- “Oferecer recursos tais para aqueles que foram jubilados, a ponto de não precisarem trabalhar mais.

- Oportunizar um trabalho mais livre e voluntário com horas de lazer.

- Permitir a passagem da primeira para uma segunda carreira.

- Desenvolver a Educação Permanente para que não sejam prejudicadas as funções psicológicas e a maturidade pessoal.
- Ser programada com um significativo projeto de vida”.

## **PROJETO DE CARÁTER ECONÔMICO**

Dependendo do conceito de trabalho a pessoa se posiciona também com relação à sua aposentadoria. Se considerado exaustão, o desejo é de parar o mais breve possível. Se tido como realização, a aspiração é retardar, o mais possível, a parada. Porém, nem uma, nem outra será a situação ideal caso a pessoa não se prepare e não planeje a sua vida daí para a frente.

É frequente a decepção do aposentado ao ver o seu contracheque reduzido ao receber a sua aposentadoria.

Raramente quem se aposenta não sente no bolso o impacto da redução ou até o desapontamento pelo salário que passa a perceber na humilhante fila dos aposentados.

Quem não fez “o seu pé de meia” durante a sua vida ativa dificilmente fará aumentar as suas economias e realizar grandes investimentos.

Criar novas expectativas de estabilidade financeira é um direito especialmente para aquelas pessoas que se aposentam em pleno vigor físico e mental, deve optar por uma ocupação rentável, usando bem o seu tempo sem a rigidez de horário, de hierarquia ou de outras exigências estressantes. Antes mesmo de chegar a desvinculação funcional a pessoa já deve exercitar outras habilidades para escolher com acerto outras atividades após a chegada da aposentadoria.



O projeto que viabilize uma complementação econômica, certamente exige criatividade e decisão. Já mencionamos a necessidade de coerência para não fazer um investimento muito alto em negócios desconhecidos que a frustração pode aparecer logo. É prudente ir com calma e segurança. É uma escolha muito pessoal. Esse novo projeto pode ser também de forma cooperativa. Na comunidade se não existe essa modalidade de produção e de venda dos produtos, poderá ser criado para facilitar a comercialização da produtividade, e muita valorização.

Esse projeto para complementar o orçamento mensal é importante que se assente em bases sólidas para não decepcionar. Hoje as atividades, tanto industriais quanto comerciais, tornaram-se muito complexas e supõe preparo e dedicação. É necessário ponderar bem os recursos humanos, físicos e financeiros que são indispensáveis para o empreendimento dar certo e retorno compensatório.

## **PROJETO DE CUNHO CULTURAL E BENEFICENTE**

Há um leque imenso de opções e o aposentado pode resgatar todo o seu potencial até então inexplorado por impedimentos ou por falta de motivação. Exercitar novas habilidades e experimentar outras atividades. Não se privar das oportunidades que a vida apresenta e nem abdicar de boas e alegres companhias.

Investir em si mesmo é uma boa alternativa para quem já investiu tanto nos outros.

Não há limites para o crescimento pessoal e nem empecilhos para novos relacionamentos, desde que a pessoa esteja aberta e se disponha a progredir e a intercambiar.

No campo da solidariedade há muitas coisas a serem incentivadas e muitos serviços a serem prestados.

O espírito humanitário é latente no ser humano e quanto mais amadurece tanto mais se revela esse desejo de troca e de partilha.

O aposentado pode dar sentido aos seus dias à medida que se coloca a serviço dos mais carentes e mais abandonados.

Existem várias entidades assistenciais que deixariam de agonizar se recebessem voluntários para somar esforços e melhorar o atendimento.

Além do aspecto filantrópico é um bom exercício de caráter espiritual que muita satisfação pode causar. “O que fizeres ao menor, é a Mim que fazeis”.

Há um pensamento que muito bem expressa essa intenção:

“Quem não vive para servir, não serve para viver”.

## **PROJETO DE LAZER E INTEGRAÇÃO**

Já abordamos longamente o aspecto do lazer como um direito intransferível para o Aposentado. É um tempo precioso para utilizar bem as suas reservas e ampliar os conhecimentos e experiências recreativas, por isso tem que fazer parte do seu projeto.

Através do lazer ou da ocupação alternativa o aposentado pode enriquecer seu tempo com novas e atraentes companhias, visitar lugares aprazíveis e descobrir novas fontes para revitalizar o ânimo e renovar as energias.

Sorrir muito e sorrir sempre, ainda que não esteja no Festival de Piadas.

## **COMO FAZER E VIVER O NOVO PROJETO**

Em primeiro lugar é importantíssimo estabelecer um objetivo bem definido para persegui-lo consciente e continuamente. Saber o que vi fazer em benefício próprio e favorecendo o bem dos outros também. É oportuno ver o que gosta e o que pode ser feito, bem como usar da sua criatividade.

A participação da família é salutar para o incentivo e a entre-ajuda para o êxito do propósito, além do que a família pode dar outras ideias ou patrocinar novos e sugestivos programas.

Estabelecer racionalmente os recursos familiares e sociais, para usufruir com equilíbrio de tudo o que lhe agrada, sem preocupações com gastos exorbitantes.

Outro aspecto é saber quando fazer aquilo que selecionou como algo gratificante, aproveitando o máximo o momento oportuno (Festival, Exposição, Feira, Curso, Seminário, Clima, Fenômeno da Natureza, etc)

Com quem vai viver e concretizar o Projeto. Poder escolher com quem quer partilhar os seus deleites ou construir algo significativo que é privilégio de poucos, por isso é bom fazer uma escolha inteligente e privilegiar pessoas otimistas e agradáveis.

Por fim é bom estabelecer prazos e metas a serem alcançadas gradativamente para não querer fazer tudo de uma só vez ou desistir no meio do caminho.

Pior do que não fazer projeto algum é fazê-lo e abandoná-lo e não dar direção à sua vida.

Planejar – Conquistar – Viver amplamente.

## **PARA REFLETIR**

- \* Qual o seu Projeto de Vida atual e futuro?
- \* Projetar o futuro é antecipar o seu resultado.
- \* Sem criatividade a vida não tem graça.
- \* Dialogue com companheiros e amigos sobre seus projetos.

### Projeto de Vida

Ninguém tem um bom viver  
Olhando só para trás  
Vivendo de antigos louros  
Colhidos, não voltam mais  
O olhar é para frente  
Com sonhos e ideais.

A vida não tem parada  
É um contínuo amanhecer  
Com desafios sempre novos  
Vão sempre aparecer  
Ao superar obstáculos  
Outros já estão a crescer.

A utopia é permitida  
Usando a criatividade  
Aproveitando recursos  
E a experiência da idade  
Todo tempo vale ouro  
Mais ainda na maturidade

A pessoa inventa, recria  
O dia a dia da vida  
Projeta para o futuro

O progresso é a saída  
Para harmonia do mundo  
E a paz interior tão querida

Homem! Jamais esqueça  
Da Divina Providência  
Com Deus o seu projeto  
Ganha vida, consistência  
Sem Deus nada fecunda  
Vazia é a existência.

Todo passado é presente  
Todo presente é futuro  
Amigos e companheiros  
Superem o lado mais duro  
Partilhando seu saber,  
O amanhã é mais seguro.

Ter uma sã utopia  
De transformar o seu mundo  
Fazendo pequenas coisas  
Buscando algo fecundo  
Da essência da pessoa  
O ideal mais profundo.



## **12º Capítulo**

### **VIDA X ESPERA DA MORTE**

**“A vida é o berço da eternidade”.**

No livro *Espiritualidade na Terceira e Melhor Idade* escrevi um capítulo sobre a Morte com o título “A vida continua além”... Recebi muitas referências elogiosas pela abordagem clara, bonita e cheia de esperança, dentro da ótica cristã. Por isso me animo a aprofundar e ampliar o assunto e ajudar outros a uma reflexão saudável sobre a temática e não mórbida e fúnebre como muitas pessoas pensam a respeito desse assunto.

A pessoa humana sente que nasceu para viver até a eternidade.

Não aceita o fenômeno da morte porque a sensação é de uma brusca quebra de aspiração e de continuidade, no entanto a fé nos ensinamentos de Jesus Cristo e o seu testemunho da Morte e Ressurreição mostra que a morte é apenas a “passagem” para o destino definitivo, junto ao Criador que por bondade nos criou e nos aguarda em sua eterna morada. A morte não é o fim, mas é o abrir da porta para o Infinito.

Ignorar a existência da Morte é perder a oportunidade de viver plenamente a vida que nos é dada gratuitamente. Há quem afirme que é a morte que atribui sentido à vida. Pode isto parecer um paradoxo, mas morrer para este mundo é o que permite viver para a Eternidade.

Estudar, falar sobre o assunto, discutir sobre a Morte é a melhor forma de superar os medos e as fugas. Aceitar a reencarnação é um equívoco e apenas prorroga o prazo para enfrentar a problemática. (Eis a parábola das Virgens Prudentes). A melhor fonte é o Evangelho de Cristo

Jesus, cuja fé ilumina a questão, garantindo paz e esperança transcendente.

## **A VIDA É UM DOM SUPREMO**

A vida é um presente do Criador que sendo infinitamente feliz, procurou partilhar a sua felicidade com criaturas feitas “a sua imagem e semelhança”. Portanto a pessoa é a obra prima da Criação por ter parte significativa do Criador e por Ele ser extremamente bondoso e poderoso é que cria tudo o que lhe aprouver sem precisar reciclar, (ou reencarnar).

Um conselho que já ouvi das pessoas mais lúcidas que conheci: “Use bem essa vida que Deus lhe deu, pois esta é garantida”.

A vida nem sempre é valorizada suficientemente, especialmente os jovens a violentam sem observar os princípios da preservação da espécie, expondo-a em riscos muito perigosos como a violência, a aventura, a extravagância de bebidas e drogas, e outras agressões ao seu organismo ou até mesmo a deterioração da sua mente. A vida é realmente o dom supremo e por ela toda luta é salutar. Só se valoriza quando a ameaça ronda implacavelmente.

Já se ouviu muitos depoimentos de doentes incuráveis que passaram a dar valor e sentido à sua existência com a declaração de um câncer, da Aids ou até mesmo de outra moléstia incurável. Esse desafio é tão forte que o ser humano reúne todo seu potencial para manter-se vivo.

A proteção à vida supõe um posicionamento sério e responsável frente a todos os ataques à natureza. Se esta não estiver a serviço da vida humana, ninguém sobrevive, pois há uma íntima relação entre todos os seres criados.



A preservação de todo ecossistema é uma missão coletiva, pois o Criador colocou cada coisa no seu tempo e no seu devido lugar, não cabe ao homem destruir ou alterar tudo para satisfazer gananciosamente os seus impulsos.

O grande Cirurgião Plástico e Professor Ivo Pitangy em seu livro “Aprendendo com a Vida”, grande amante da natureza e exímio artista se referindo a arte mais difícil diz que é a “arte de viver”, pois aí nunca se aprende tudo. Somos sempre aprendizes. E acrescenta um belo depoimento: “O convívio com a natureza e seus mistérios é simplesmente vital para a minha existência, meu bem-estar, minha harmonia”...(pág. 14) “Preservar a sua própria vida e respeitar a dos outros é o reflexo da inteligência e até de bom senso, da pessoa e da coletividade.

A vida é o presente maior, cabe porém ao homem valorizá-la e enriquecê-la complementando e dando o melhor acabamento possível. (Multiplicação dos talentos conforme a Sagrada Escritura).

Esse aperfeiçoamento é a tarefa singular de cada um, pois dentro das potencialidades e respeitando as limitações específicas tudo é possível fazer. Ter consciência de que nós humanos somos uma obra em acabamento e que cada um é responsável pelo que faz da sua existência.

O mundo existe como um meio a serviço da humanidade, mas esta deve respeitar e salvaguardar esse patrimônio como um bem comum a todos. A boa relação com a Natureza é condição básica para o equilíbrio e o bem estar.

O importante não é apenas viver, mas conviver sadiamente e com qualidade de vida digna do ser humano.

## **VELHICE E MORTE**

Como já focalizamos anteriormente muitos identificam Aposentadoria com Velhice e esta com a Morte, em decorrência há uma fuga dessa condição, pois a pessoa nasce para a imortalidade, tem medo da velhice e pavor da morte. A vida tem estreita relação com sua irmã morte, como tão bem expressou São Francisco de Assis.

A velhice não é desejável porque apresenta perdas e limitações exteriores, embora tenha ganhos interiores vivos e reais. O corpo se debilita, diminui o vigor físico mas o espírito se fortalece continuamente. É o Dr. Pitanguy que assim argumenta "...valorizar a sensação que o espírito nos proporciona de beleza, consciente de que o corpo transporta algo mais sublime do que apenas a si mesmo". (pág. 24)

A melhor forma de preparar-se para a morte é conviver com a vida, pois esta, está aí, enquanto a morte virá inexoravelmente, não se sabe quando, onde e em que circunstâncias, mas virá. Viver é envelhecer, não é sinônimo de morrer.

Viver intensamente cada instante, é um bom prenúncio para tirar o máximo do que a vida lhe reserva, é dignificar a graça da vida. Antigamente a morte chegava antes da velhice, hoje ela chega depois, a não ser por acidente de percurso.

Em decorrência dos princípios religiosos, filosóficos e culturais cada povo tem o seu posicionamento próprio a respeito da morte.

Os ocidentais atribuem grande valor às aparências, à moda, à apresentação pessoal, à plástica, enquanto os orientais valorizam a essência humana, o silêncio, a sobriedade, a intimidade, daí sua visão otimista sobre a morte e, em decorrência sobre a vida.

O ocidente contribuiu com milhares de invenções científicas, produziu imenso progresso na Medicina e na Tecnologia, fez inacreditáveis descobertas em todas as dimensões humanas e existenciais. A ciência luta para “manter a eterna juventude”, esforços que tem sido inúteis.

Retardar o envelhecimento ou tornar mais distante a chegada da morte tem sido uma batalha incessante, com poucos avanços.

A poucos dias a imprensa divulgou com sensacionalismo: “A ciência quer garantir o envelhecimento mais lento e mais saudável, através da pílula pesquisada na França”. (jan. 1995). Outra tentativa?

O pensador oriental, Osho, assim se manifesta: “Oriente deu a mais valiosa contribuição: seu interior tem conhecido os mais altos picos das bem-aventuranças e as enormes profundidades do silêncio: a eternidade na vida. Tem conhecido o mais belo florescer do amor, da compaixão e da felicidade”. A filosofia oriental é profunda e muito sábia.

Querer negar a morte é uma fugaz atitude, pois aceitá-la como passo a mais na existência é prudente e até consoladora porque se valoriza cada dia como um presente do Pai que nos ama e nos quer felizes a caminho da casa paterna onde “há muitos lugares”, onde a paz e a bonança reinam sempre. É ainda Osho que lucidamente escreve: “Vida e Morte são as duas asas do mesmo pássaro,. Uma não existe sem a outra”.

Na caminhada, da concepção “ao túmulo”, há mudanças e contínuas transformações a cada instante, algo está morrendo e algo está nascendo (multiplicação celular que renova constantemente).

Aprender com a própria natureza que tem muito a ensinar, pela sua harmonia, seu equilíbrio e a sua unidade. Nela nada começa e nada termina em si mesmo, mas tem sua origem e seu ciclo vital, sob o controle de Deus.

A noite não é o fim, nem a manhã é o começo, elas se sucedem serena e continuamente. O dia está se movendo em direção à noite e esta se dirige à nova manhã.

Assim compreendendo o ciclo da natureza, se aceita e até celebra essa transformação de que há necessidade da morte para gerar mais vida.

Por exemplo as folhas velhas que caem amareladas serão absorvidas pelo solo, fortificarão as raízes que vão gerar novas folhas, flores, frutos e sementes.

A natureza não sofre com o envelhecimento e com a morte porque aceita que a morte gera vida e que assim como a montanha é seguida do vale, a noite do dia. Quanto mais escura a noite, mais belo e almejado o alvorecer. O dia tem as suas belezas, a noite com as estrelas tem o seu mistério e o seu encantamento. Cada dia vai descansar no silêncio e na escuridão da noite, cada manhã desperta com a nova vida que emerge da Natureza.

O exemplo da semente é belo e nobre. Ela só vive se vai morrer. Sem a morte não há a germinação, a planta, o arbusto ou a árvore. Bela e sábia é a Natureza.

A vida não nos é tirada e sim transformada como a semente.

A morte pode representar a libertação do sofrimento, o coroamento da existência e o passe para uma dimensão transcendental e eterna.

## **ENVELHECER É VIVER... NÃO É AGUARDAR A MORTE...**

Mário Quintana, com 82 anos já afirmava: “Não estou na flor da idade, mas estou na flor da minha idade”.

Cada um tem o seu prisma para olhar e viver a sua idade, o seu tempo, a sua história.

Viver é bem mais do que não estar morto, é ir além. É assumir a sua caminhada é tirar do tempo todo o suco que o mundo pode oferecer.

Velhice é uma etapa natural da vida. É a mais rica estação da vida humana. Por isso a pessoa deve posicionar-se favorável a essa fase de maturação global do ser humano. Quem não chega até a velhice é porque houve um acidente de percurso. Segundo alguns estudiosos na área da Geriatria, a pessoa teria direito a viver de 120 à 130 anos. Portanto, mesmo não alcançando o centenário a pessoa vive a maior parte da sua vida nessa última etapa, na Velhice. Por isso não pode ser ignorada ou até jogar fora um tempo de vida tão precioso e tão profícuo.

Já que a morte é inevitável a questão é viver intensamente e saber que ela somente chegará a seu tempo. É preferível morrer vivendo do que viver morrendo.

A velhice pode ser uma festa ou um velório, depende do sentido que se der a essa fase da maturidade, a vida que se colocar na idade acumulada.

Velhice não é a ante-sala ou a sala de espera da morte, é o pôr-do-sol que pode ser cheio de luz, colorido, irradiante ou melancólico e descolorido. Faça da sua vida a mais bela obra do universo, com simplicidade, harmonia e exuberância. Não permita que ofusquem esse significativo período de tantos desafios mas de tanta esperança.

Algumas dicas para viver e não aguardar a morte. Esta não precisa chamar, no momento certo ela virá: Estar bem consigo mesmo, aceitar-se como é, valorizar o que tem não lamentar o que perdeu, assim será mais fácil viver bem.

Estar de bem com o mundo, não desperdiçar tempo, bem estar, progressos e comodidades.

Cultivar boas amizades e experimentar novos sentimentos e emoções positivas. Transformar a velhice em algo agradável e produtiva. Tornar interessante o seu cotidiano, sem rotina, sem depressão, mas com alegria e criatividade. Ter bem presente que assim como se vive assim se

morre. Certa oportunidade ouvi uma pessoa muito sensata dizer: “ A morte é inevitável mas ela não vai me pegar de surpresa, vai me encontrar em pé, vestida de gala, para a grande e nobre celebração”. Que lindo viver intensamente até o último instante para abrir a nova porta da Vida Plena.

## **A MORTE É UM MISTÉRIO**

Na existência humana há muitos mistérios que a mente não consegue explicar, por mais que a Ciência se esforce. Entre eles: a concepção, o parto, a dor, a morte, etc. De todos eles o que mais impressiona é a Morte. Geralmente temos uma visão mórbida, triste e que nos amedronta. Para Paul Tournier: “A morte é sempre um mistério impenetrável que escapa de todo debate racional”.

O ser humano procura preservar a sua vida porque aspira a sobrevivência perene. Quer viver, sobreviver e conviver. A morte é uma experiência única e original, daí ser impossível deixar registros e comprovações.

A Revista Grande Sinal, da Editora Vozes, em novembro de 1988 publicou um artigo do Frei Hugo Baggio, com o título: “Experiência da Morte e do Morrer”, onde o autor cita a Revista Time, ter publicado “O Prazer de Morrer”.

A morte é um enigma, e daí gerar muitos questionamentos em torno dela: O que é? Como acontece? O que sente a pessoa? O que se passa nos momentos derradeiros? E a sensação de solidão? E depois? Como será o julgamento?

O Frei Baggio até de ter passado por uma situação dessas, ouviu os depoimentos de outras pessoas que estiveram no limiar da morte e sobreviveram (Hoje a medicina registra alguns e sérios casos). Entre muitos podemos citar:

\* “Impotência frente a Morte. Não há como escapar.”

\* Revisão de vida Passada – momentos bons reacendem a vontade de viver.

\* As mães não querem deixar os filhos e se angustiam, para deixar esta vida.

\* Estado místico de conscientização (entrega e confiança) para as pessoas de fé.

\* A mão da morte puxa e diz “vem”.

\* A mão da vida encoraja e diz “fica”. Aí trava-se uma batalha angustiante, alegria e sofrimento se sucedem.

\* Abre-se para Deus com grande tranquilidade porque existe um clima de paz. Encontra companhia na solidão, na sensação de nudez, confia em Deus que salva e enfrenta sem desespero.

\* Agora não sou mais dono de nada, nem mesmo de minha vida... Uma das mensagens mais lindas que São Francisco deixou foi o “Cântico ao Irmão Sol”, e lá ele canta: “Louvado sejas meu Senhor por nossa irmã morte corporal, da qual homem algum pode escapar”.

Quem vive com simplicidade e humildade não teme o momento solene de encontrar-se com o noivo “noivo” que a espera para conduzir ao Banquete.

Há aquele pequeno, grande, poema onde o poeta assim expressa:

“ Irene Preta

Irene Boa

Irene entrando no Céu...

“Com licença, meu Branco”!



Entra, Irenel!

Você não precisa pedir licença.

Que candura, que beleza, para isso o que conta é o amor, não as riquezas, o prestígio, o poder.

Estas coisas, muitas vezes, até atrapalham a viagem derradeira. Em visitas a doentes nos hospitais, em missão pastoral, sentimos a paz e a tranquilidade de alguns doentes terminais e a angústia, a insegurança daqueles que não tem fé, que não procuram investir nunca na sua espiritualidade.

Tomar como lição daqueles que só correram atrás do corruptível, de perecível, e agora sentem quã vã foi a sua existência. Bem diz esse pensamento: “Nossa folha leve será carregada pelo vento”.

Há pessoas que gastam mais energia para não pensar na morte do que se pensassem com serenidade, fé e esperança. Falar do assunto ainda é mais difícil porque vem envolto em emoção, recordações tristes e experiências traumatizantes.

Ninguém chega à eternidade sem passar necessariamente pela morte. Esta é a passagem obrigatória para a plenificação da Vida. Uma vida em ordem e tranquila, uma vida de amor facilita a passagem serena para a libertação e a acolhida eterna. Daí, segundo Tournier, a aceitação da morte é a melhor forma de preparar a velhice.

Feliz quem tem um Deus para crer e com Ele segue tranquilamente em frente.





## **O PROCESSO PARA MORRER**

A experiência da morte não é um evento superficial e inconsequente. É uma vivência muito pessoal, original e única. Não há modelo a seguir, cada um constrói através da vida, o desfecho será sempre um aprendizado individual. É uma experiência profunda, atinge o âmago da essência humana, é única e intransferível.

O medo da morte, a resistência que a mente humana tem é natural porque o novo, o desconhecido sempre gera certa insegurança, ainda mais tratando-se do transcendente, do sobrenatural.

No entanto, o que não se admite é a pessoa com a maturidade fugir ou negar que caminha para a morte e que ela poderá estar mais próxima do que se deseja.

Preparar-se para morrer é aquele caminho: viver bem, com amor e alegria, fazendo bem aos outros e não renegar a sua vocação do filho amado ao Altíssimo. É viver com intensidade dando sentido construtivo a cada momento da sua existência.

A pessoa que envelhece é privilegiada quanto a isso, pois dispõe de mais tempo e mais sabedoria para selecionar o essencial e viver o fundamental.

A morte não chega ao acaso, como já dissemos, ela tem o seu tempo e chega no exato momento em que a pessoa tenha completado a sua missão terrena – nem antes, nem depois.

Como diz o Evangelho (Mt 20, 1-16): Alguns chegaram ao amanhecer e tiveram uma longa jornada (é o caso dos idosos), outros vieram ao meio dia (são os de meia idade) tiveram uma jornada mais curta, e os outros que chegaram no final da tarde (são os jovens e as crianças) tiveram uma missão mais breve, mas não menos importante.

O processo da morte que apresentarmos aqui é, segundo a psiquiatra americana Elizabeth Kubler Ross. Sua teoria está baseada em

estudos no Hospital de Chicago através de observações, seminários, contatos com pessoas em fase terminal ou morrentes.

O paciente normalmente passa por cinco fases no seu declínio supondo que tenha uma vida relativamente saudável, antes:

1º O choque: o paciente sente algo estranho consulta o médico, recebe o diagnóstico, após os exames. Leva um impacto ao saber do diagnóstico, tenta negar, não aceita. “ Não pode ser comigo. Deve ser engano”.

2º Raiva, ira ou revolta contra Deus, médicos e até a família. “O que fiz para merecer esse castigo”? ou “Ninguém sabe a dor”...

3º Barganha: Promessas, rezas. Agarra-se com Deus e à Vida. Se parar, vai fazer mil coisas.

4º Depressão: Introspecção, quer rever sua vida, “arrumar a casa”. Sente-se impotente frente à doença, debilitado isso decorre do esforço frustrado e/ou do agravamento do quadro clínico.

5º Aceitação e resignação: aí acontece a entrega e a passagem ocorre mais tranquila.

Dois aspectos são importantes nesse processo: Não só o paciente percorre essas fases, mas os familiares também. Dificilmente se torna quando ambos se encontram na depressão, daí o apoio se torna menos sensível. Outro ponto é que independente do tempo pode ser por tempo relativamente longo, como pode ser em fração de segundos – em caso de acidente, infarto do miocárdio ou outro mal súbito.

A natureza tem as suas defesas e recursos: antes do fim reúne todas as energias para continuar vivo. Já li em algum lugar esse pensamento: “A vida é como uma vela, antes de morrer reúne todo o seu potencial”.

A pessoa não é apenas colhida inconscientemente, mas participa ativamente dessa colheita, porque isto é semente de Vida em Plenitude.

## **O QUE SE APRENDE COM A MORTE**

Em primeiro lugar se dimensiona bem o valor da Vida.

Segundo a Declaração da Igreja em 1980: “A vida humana é o fundamento de todos os bens, a fonte e a condução necessária de toda atividade humana, e de toda a convivência social. Se a maior parte dos homens considera que a vida tem um caráter sagrado e admite que ninguém pode dispor dela ao seu bel prazer, os que tem fé vêm nela também um dom do amor de Deus e que eles têm a responsabilidade de conservar e fazer frutificar”. (Pessini, p. 51)

Portanto a valorização da vida é4 extraída da lição da morte. Quantas vezes o silêncio do velório propicia as mais profundas reflexões e até transformações vitais.

O fenômeno da morte revela todas as nossas limitações que não permite à ninguém prolongar um minuto que seja da vida de alguém. Chegado o momento todos se sentem totalmente impotentes, até médicos e paramédicos.

O próprio moribundo vai reconhecendo a sua incapacidade e aceita a ajuda e a presença de outros amigos e familiares para suportar aquele último momento da sua existência terrena.

Esse é um problema não apenas para a pessoa que se despede, mas também para a família e para os amigos que ficam.

Inicialmente o choque, depois a reação emocional – choro forte e compulsivo. Feliz de quem consegue chorar, expressar seus sentimentos. O forte impacto emocional leva à depressão, à tristeza profunda, deixa sem energias. Sem força para o exercício de suas atividades normais e até, em alguns casos, sem motivação para viver. Esse estado, associado aos estado de tensão física e emocional pode conduzir ao sentimento de culpa. Muitas vezes o familiar fica achando que deveria ter feito, ou

deixado de fazer algo para evitar aquela morte. Sente-se culpado por negligência real ou imaginária. Isso aumenta o sofrimento. Todos esses aspectos tornam-se ainda mais acentuados em caso de suicídio. Além da perda, fica o mais sério questionamento, por isso se diz: Toda morte é triste, mas o suicídio é duplamente doloroso pelas interrogações que permanecem e causam profunda dor.

O sentido do luto: este é o estado de espírito gerado pelo sentimento de perda (não apenas de pessoas amadas). Toda perda representa um desgaste emocional e precisa de ajuda para superá-lo todo o seu sentimento. A moderna psicologia aconselha que a pessoa coloque para fora todo o seu sentimento, quanto mais expressar, falar sobre o assunto, mais facilmente vai se libertar e se ajustar. A pessoa precisa “curtir” o luto e não ser desviada do assunto. Nesse caso, sem fugas vai demorar menos para superar a situação. Daí a necessidade de amigos e familiares que ouçam e ajudem a elaborar essa perda, superar a tristeza.

A visita de pêsames é necessária e salutar para a pessoa enlutada sentir-se amada e apoiada. Aliás é nessas situações de morte que a amizade tem seu profundo valor. A presença, somente a presença dos amigos, mesmo sem palavras já ajuda a ultrapassar suas limitações. Em muitas circunstâncias não há muito o que dizer, mas apenas oferecer o ombro com caridade e amizade.

Da vida nada se leva a não ser a vida que se levou. Repetimos para ficar bem claro que é um outro aprendizado que fazemos perante a morte. Não adianta acumular bens, títulos, conquistas se não usou seu tempo e sua vida para fazer o bem, de nada valeu sua existência. Aquela colocação de que “todo aquele que morre vira santo” não é verdade. Na hora da comoção se vê qualidades que nem existiram. Em um velório ouvi esta observação: “Quando estamos na horizontal somos todos iguais”. Daí se conclui: “Orgulho para quê?” Adianta as aparências? De que valem títulos, cargos, posses?

De todos os ensinamentos, sem dúvida é a solidariedade que mais evidencia o espírito cristão. Nos momentos de doenças e de perdas é que

se destaca a ajuda mútua, a presença fraterna e o verdadeiro sentido da amizade. Uma mão amiga não tem preço, mas é muito bem-vinda.

A morte pode servir também para as pessoas fazerem um balanço de suas vidas, reconstituírem a sua caminhada em bases mais sólidas e com valores mais perenes.

Enfim, a vida é um valor imensurável e poderá ser enriquecida a cada instante para que a morte venha a ser o seu coroamento feliz.

## **VIVER BEM PARA MORRER EM PAZ**

Alguém já nos ensinou que a vida nos é emprestada para fazer o bem e construir um mundo mais humano e mais fraterno. Por que não aproveitá-la para aprimorar a obra da Criação ? Se não é possível a nível universal, pode-se fazer de tudo pelo mundo mais próximo, pela família, pela sua comunidade.

A abertura para o sobrenatural é que dá sentido a todo o esforço por uma vida digna e produtiva.

Ouvi de um homem: “Se eu não acredito em Deus, pelo que suspira minha alma”?

E Santo Agostinho, depois de muita busca expressa essa sede de Deus que o ser humano sente, quando dizia: “Minha alma está inquieta enquanto não repousar em Ti Senhor”. Isso explica a busca do Infinito, do Eterno.

Para quem vive como se a morte fosse o fim de tudo, perde uma grande oportunidade de construir a sua eternidade feliz. Quem teme a velhice por identificá-la com a morte não percebe que a velhice oportuniza

a descoberta do nível mais profundo do próprio “eu”. Quanto mais vivo, mais descubro a minha identidade e as minhas potencialidades, assim se expressou a vovozinha de 96 anos.

Naturalmente que a pessoa não deve esperar chegar a Terceira Idade para começar a dar sentido à sua vida, porque esta fase pode não chegar, pois não é privilégio de todos.

Assim como se vive, assim se morre. Por esse fator vale a pena investir no seu mais puro aprimoramento pessoal e espiritual que o restante vem por acréscimo.

Enquanto a pessoas procura minimizar os defeitos, as falhas mais se desenvolvem as virtudes, o belo e o bem.

Viver bem é aceitar o seu passado, intensificar o presente e com isso estará preparando o futuro. Este não é algo teórico e distante, mas é a continuação do hoje que se originou do ontem.

Como a pessoa é inteligente e livre poderá dar o destino à sua existência, imprimindo-lhe o caráter que desejar.

Além desse aspecto a pessoa deve estar ainda inserida no todo que é a humanidade representada pelo seu país, a sua comunidade e a sua família. Ser um membro ativo, a sua comunidade e a sua família. Ser um membro ativo, alegre e produtivo. Partilhar com os outros aquilo que recebeu de graça.

Praticar a fraternidade como o único caminho que conduz a Deus e assim construir a felicidade.

Espalhar a alegria é conquistar amigos, é cultivar o bem e o belo. É bom ter presente esta mensagem:

O sorriso nos lábios de alguém  
Pode ser um começo de vida,  
É semente de ressurreição,  
Espalhada sem ser percebida!

## **PARA REFLETIR**

- \* Qual a origem e o destino da Vida?\*
- \* Viver plenamente para não temer a morte.
- \* Ler a morte dos santos e deles aprender as lições de vida.
- \* Como fazer da vida a celebração de uma boa morte?

### **Meu Testamento**

Síntese do meu viver...  
Soma alegria e sofrer  
Não é o último desejo,  
Nem documento lampejo  
Guardado em cofre antigo  
Confinado só ao amigo  
É todo o meu legado  
Do presente e do passado.

Neste singelo registro  
Não deixo papel escrito...  
Minha vida é livro aberto  
Olha longe e sente perto  
Onde quer que se examine  
De tudo aqui aproxime  
Sem nada deixar de lado  
Marcas do tempo vivenciado.

Quero aqui registrar  
Aspiração de lutar  
Nunca separar dividir  
Para o mundo sorrir  
Sempre unir e somar  
A vida bem resgatar  
Propus-me a promover  
O irmão para crescer

Não deixo nenhuma queixa  
Nem mesmo lamentações  
Só boas recordações  
Já esqueci as frustrações

Não alimento rancores  
Superei todas as dores  
Creditadas na existência  
Da rica e farta experiência

O lema embasou a vida  
Jamais admite a dúvida  
Tendo por lei a Verdade  
Respeito e liberdade,  
Por inspiração a Justiça  
Combatendo a Injustiça  
Por ideal a Perfeição  
Da alma e do Coração.

A fonte certa e segura  
Foi Deus com sua ternura,  
Pai, Amigo Admirável  
Presença sempre amável  
Inspira o pensamento  
Guia a ação e sentimento  
É força em cada luta  
Luz forte e resoluta.

Nas horas boas ou tristes  
A gente decidida resiste  
Tem objetivos e metas  
Busca alcançar bem diretas  
Firme escala de valores  
Sem fraquezas e temores  
A vida supõe uma fé forte  
Glória a Deus até a morte...



## **AGRADECIMENTO**

Agradeço ao Senhor Onipotente pelo dom da vida

Agradeço especialmente a minha Vida que já madura, procura ser fecunda e útil. Senhor, em tuas mãos quero ser instrumento de serviço a todos os meus irmãos , vivenciando os teus ensinamentos e a prática de Jesus Cristo, com amor, paz e alegria.

Faze Senhor que nesta última etapa da minha vida eu esteja pronta para partilhar tudo o que a vida generosamente me proporcionou.

Senhor dá-me humildade para receber a tua graça em plenitude.

Com disponibilidade, alegria e caridade possamos cantar juntos, todas as criaturas, em uníssono, o mais belo canto de louvor.

Assim seja...





## **PARA FINALIZAR**

**“Como numa orquestra cada um faz a sua parte”...**

Não tivemos a pretensão de esgotar o assunto mas de lançar algumas sementes para reflexão e ação imediata. Cada leitor apanhe as suas sementes e construa o seu jardim ou o seu brejo. Use da sua liberdade, viva o seu cotidiano com fibra e esperança, ou...?

A vida é uma sequência, ninguém chega a velhice sem passar pelas etapas anteriores em forma de encadeamento. Ninguém chega à Aposentadoria sem ter trabalhado e vivido alguns anos anteriores.

Portanto a melhor maneira de preparar a velhice é viver bem os encantos de cada etapa. Após uma palestra sobre a Terceira Idade, recebi de uma jovem de 15 anos a seguinte mensagem: “assim como penso usufruir com serenidade a aventura de ser menina-moça, quero poder construir com sabedoria, as demais etapas da vida, descobrindo o brilho e o encanto próprio de cada momento vivido” (R.M.).

Bela mensagem para quem já tem claro objetivo da vida, embora ainda tão jovem.

Quem procura ser feliz em cada fase da sua existência, já está preparando o passo seguinte, por isso viver bem, com prazer, a idade que cada um tem.

Ao comentar com alguns amigos que estava escrevendo Aposentadoria: Prêmio ou Castigo, ouvi de todos: “Aqui no Brasil é castigo”. Não é bem assim que eu vejo, porque além do aspecto material existem todos os ganhos que essa etapa da vida reserva e pode oferecer de satisfação pessoal, de descobertas e de criatividade prazerosa.

O enfoque sobre a necessidade de haver uma preparação para aposentar-se bem, com novas motivações e novos projetos talvez tenha sido até exaustivo, porém foi o nosso primeiro objetivo de repartir essa preocupação e aprimorar essa experiência que já está em andamento e com os mais gratificantes resultados.

Manter o idealismo e não abandonar seus objetivos, perseguir metas bem definidas e bem qualificadas, lutar com garra e vibração. Só se vive enquanto houver um ideal a alcançar.

O sentido primeiro desse livro é ajudar a pessoa a viver bem a idade que tem, independente, ou, apesar da aposentadoria.

Toda pessoa tem capacidade para vencer, para ir além, para realizar mais e mais, para expandir amplos horizontes, para abrir novos caminhos. “Deus não fecha uma porta sem que abra uma janela”.

Descubra os talentos, desenterre os tesouros, use a imaginação, desafie a criatividade e VIVA!

Viva intensamente que a Vida lhe será generosa!

Felicidades!

## **ANEXO I**

### **PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA**

#### **I. OBJETIVOS:**

Objetivo Geral: Preparar futuros aposentados para usufruírem plenamente do tempo e dos benefícios da aposentadoria, evitando suas perdas.

#### Objetivos Específicos:

- \* Oferecer um curso aberto para que os aposentados reflitam, debatam, esclareçam aspectos bio-psico-sociais do processo de envelhecimento.
- \* Conscientizar os aposentados, familiares e a comunidade, do valor da vida e do tempo jubilar.
- \* Estimular a elaboração de seu novo projeto de Vida.

#### **II. JUSTIFICATIVA:**

No Brasil está ocorrendo o fenômeno da aposentadoria compulsória, onde pessoas precocemente entram para a “inatividade”. Essa situação gera, frequentemente uma crise existencial, após um breve período de “lua de mel” com a aposentadoria, outros já antecedem esse desconforto, desmotivando-se pelo seu próprio trabalho, se ressentindo,

até e também pelo ingresso dos mais jovens em suas funções, consideradas “vitalícias”.

Quando se vê dispensado de seu papel profissional, o aposentado sente-se desvalorizado socialmente e desambientado em seu próprio seio familiar.

Com isso sua auto-imagem sofre um abalo, uma verdadeira ruptura, baixa a sua auto-estima, e não raro, entra num processo de depressão e degeneração geral, ocasionando a morte social e até mesmo a morte física.

### III. DESENVOLVIMENTO:

#### 1. PREPARAÇÃO:

- \* Contato com empresas ou organismos interessados em realizar a experiência:
- \* Recrutamento dos interessados – 20 a 30 participantes. (É interessante a companhia de um familiar – cônjuge de preferência)
- \* Reunião com os agentes que irão trabalhar.
- \* Marcar dia, hora e local para a primeira palestra.
- \* Preparar ambiente agradável e fazer uma acolhida alegre.

#### 2. EXECUÇÃO:

Palestras – Debates e Projeções

Temas Básicos (além de outros sugeridos pelos participantes)

- \* Aposentadoria e Terceira Idade: “Aposenta do trabalho, não da vida”.
- \* A Sociedade e o Aposentado: Expectativa de vida com qualidade.
- \* Aspectos Bio-Médicos-Saúde e Bem-estar. \* Aspectos Fisiológicos e Atividades Físicas na Terceira Idade.
- \* Aspectos Psico-sociais-saúde Mental e Relacionamento.
- \* Previdência, Legislação, Associação, Exercício Pleno da Cidadania.
- \* Uso do tempo livre: Recreação, Lazer, Cultura e Integração.
- \* Identidade: Resgate das potencialidades e Sonhos. Uso da Criatividade.
- \* Elaboração de um Projeto de Vida individual, familiar e comunitário.
- \* Outros?

### 3. CONTINUIDADE:

Encontros, seminários, Associação, outros reencontros, etc.

### IV. CRONOGRAMA:

Encontros de 3 horas, 6 encontros no mínimo ou 20 horas aula.

Escolha de horário: Manhã – das 8 horas às 11 horas.

Tardinha – das 17 horas às 20 horas.

Noite das 19 horas às 22 horas.

## V. RECURSOS:

a) Humanos – Coordenação: Professora Orfelina Vieira Melo.

Palestrantes: Dr<sup>a</sup> Suzana Teixeira/Médica Geriatra. Especialistas em Gerontologia Social: Psicóloga, Enfermeiras, Professora de atividades. Físicas e Recreação. Nutricionistas e outras.

b) Materiais – Sala, móveis e materiais didáticos. Cafezinho...

c) Financeiros - Pagamento das horas-aula (a combinar).

LEMBRETE: O APOSENTADO antes de chegar a esse estágio de vida já contribuiu com a sua parcela e ajudou a construir o que está aí.

Vale a pena investir no ser humano que busca ser feliz!

## **ANEXO II**

### **PROJETO “PRÉ-APOSENTADORIA”**

SEMEATO S.A. – Indústria e Comércio

Passo Fundo – R.S.

“Nascer é uma possibilidade,  
Viver é um risco,  
Envelhecer é um privilégio”.

Marcelo Antônio Salgado

#### **JUSTIFICATIVA**

De acordo com a nossa realidade, constata-se que uma grande parte dos aposentados, permanece em atividade na Empresa e a outra desvincula-se totalmente da mesma. Desta forma faz-se necessário um Programa de Orientação sobre os procedimentos burocráticos referentes à obtenção da Aposentadoria e quanto aos diversos dispositivos legais que fundamentam seus direitos, bem como ajudá-los a reconhecer que o processo permanente de educação pode contribuir para o desenvolvimento psicossocial de suas vidas, estabelecendo novos desafios.

Acreditando que a política da Empresa deve ser de valorização do homem, respeito a sua liberdade e dignidade, que propomos a elaboração deste trabalho, visando criar condições aos aposentados para refletirem e questionarem propostas a nova etapa de suas vidas, a aposentadoria.



## OBJETIVO GERAL

DA EMPRESA Preparar os profissionais com programas para repassar os conhecimentos acumulados para outros, resgatando a memória histórica e preparando substitutos na mesma medida em que não se sintam ameaçados na perda de sua “Segurança”, que reside nas suas capacidades e conhecimentos.

DOS FUNCIONÁRIOS Preparar futuros aposentados da Empresa para que ingressem na etapa Pós-carreira, sentindo-se descontraídos, úteis, produtivos e capazes de continuar desfrutando sua vida, expressando-se com plenitude como pessoas e exercendo suas capacidades e talentos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

\* Ser reconhecido pelo trabalho que desenvolveram e as atividades que realizam atualmente, sendo valorizados pela vida produtiva.

\* Informar os pré-aposentados sobre o futuro estilo de vida que os aguarda, no que diz respeito à saúde física e mental, bem como seu posicionamento perante o fenômeno da velhice.

\* Ajudar a descobrir outras formas vivenciais, novos papéis e uma nova identidade social.

\* Auxiliar na realização de um planejamento antecipado e adequado após o afastamento ou continuidade no ciclo produtivo. \* Ser orientado quanto aos aspectos financeiros da aposentadoria.

\* Propiciar ao pré-aposentado condições de explorar suas potencialidades, expectativa e desejos.

\* Modificar as reações negativas quanto à aposentadoria e conduzir à conscientização da necessidade de planejá-la adequadamente.



\* Responder através de programas, projetos ou atividades, a interesses e necessidades expressas por eles.

## ETAPAS DO PROGRAMA E SUA DESCRIÇÃO BÁSICA

### ABORDAGEM DA CLIENTELA

Inicialmente foi realizado um mapeamento da população alvo que se encontra a cerca de cinco anos para se aposentar constatando-se que:

Fábrica 1: 55 funcionários

Fábrica 2: 18 funcionários

Fábrica 3: 23 funcionários

Fábrica 4: 20 funcionários

### CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO

O grupo será definido através do recolhimento dos dados, os quais permitirão uma atuação mais ordenada e direcionada nas etapas posteriores.

- \* Quantidade de pessoas envolvidas
- \* Características de sua atuação profissional atual
- \* Interesses atuais e futuros
- \* Estrutura familiar
- \* Relações sociais e comunitárias
- \* Aspectos da saúde física e mental.

### LEVANTAMENTO DAS EXPECTATIVAS

- \* Interesses gerais

- \* Interesses específicos
- \* Interesses relativos a problemas pessoais
- \* Interesses de ordem Técnico-profissional.

## PALESTRAS

Temas a serem ministrados para debate entre os grupos formados:

Advogado – aspectos jurídicos;

Psicóloga – aspectos emocionais;

Departamento Pessoal – procedimentos legais;

Médico do Trabalho/Enfermeiro – saúde;

Técnico de Segurança – preenchimento de documentação;

Departamento Financeiro – orientação financeira;

Lazer – integração.

## PLANO DE ASSISTÊNCIA AO APOSENTADO

Para o aposentado que permanecer na Empresa:

\* Efetuar o desligamento sem justa causa, com liberação das parcelas rescisórias, com devolução da multa de 40 % do saldo do F.G.T.S.

\* Como agradecimento uma placa e um relógio de pulso.

\* Para o aposentado que não permanecer na Empresa:

\* Efetuar o desligamento sem justa causa, com liberação das parcelas rescisórias e também a liberação de 50% da multa do saldo do F.G.T.S.

\* Como agradecimento uma placa e um relógio de pulso.

## PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

### 1. OBJETIVOS

#### OBJETIVO GERAL:

Preparar futuros aposentados para usufruírem plenamente do tempo e dos benefícios da aposentadoria, evitando suas perdas.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Oferecer um curso aberto para que os aposentados reflitam, debatam, esclareçam aspectos bio-psico-sociais do processo de envelhecimento. Conscientizar os aposentados, familiares e a comunidade do valor da vida e do tempo jubilar. Estimular a elaboração de seu projeto de VIDA.

### 2. JUSTIFICATIVA

No Brasil está ocorrendo o fenômeno da aposentadoria compulsória, onde as pessoas precocemente entram para a “inatividade”. Essa situação gera, frequentemente uma crise existencial, após um breve período de “lua-de-mel” com a aposentadoria. Outros já antecedem esse desconforto, desmotivando-se pelo seu próprio trabalho, se ressentindo pelo ingresso dos mais jovens em suas funções, consideradas “vitalícias”.

Quando se vê dispensado do seu papel profissional, o aposentado sente-se socialmente desvalorizado e desambientado no seu próprio seio familiar...

Com isso sua auto-imagem sofre um abalo, uma verdadeira ruptura, baixa sua auto-estima e não raro, entra num processo de depressão ocasionando a morte social e até mesmo a morte física.

### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1. PREPARAÇÃO

- \* Contato com Empresas ou Organizações interessados em realizar a experiência;
- \* Recrutamento dos interessados;
- \* Reunião com os agentes;
- \* Marcar dia, local, horário para a primeira palestra;
- \* Preparar ambiente agradável e fazer uma acolhida alegre/afetiva.

#### 3.2. EXECUÇÃO

Palestras, debates e projeções; Temas básicos (além de outros sugeridos).

- \* Aposentadoria e Terceira Idade: Aposentadoria do Trabalho, não da VIDA.
- \* A sociedade e o aposentado: Expectativa de vida com o trabalho.
- \* Aspectos bio-médicos-saúde e bem-estar.
- \* Aspectos fisiológicos e atividades físicas na Terceira Idade.
- \* Aspectos psico-sociais-saúde mental e relacionamento.
- \* Previdência: Legislação, Associação, Exercício pleno do tempo livre: recreação, lazer, cultura e integração;
- \* Identidade: resgate das potencialidades e sonhos, uso da criatividade.
- \* Elaboração de um projeto de vida individual, familiar e comunitário.
- \* Outros...



### 3.3. CONTINUIDADE

- \* Encontros, Seminários;
- \* Associações, Reencontros.

### 3.4. CRONOGRAMA

Encontro de 3 horas. Sugestões de horários:

- \* Manhã: 8 horas às 11 horas.
- \* Tarde: 17 horas às 19 horas (este foi o horário preferido para primeira turma).
- \* Noite: 19 horas às 22 horas.

### 3.5. RECURSOS

a) Humanos – Coordenação: Professora Orfelina Vieira Melo. Palestrantes: Dr<sup>a</sup> Suzana Teixeira/Médica Geriatra. Especialistas em Gerontologia Socia. Palestras: Psicólogas, Enfermeiras, Nutricionistas, Professora de atividades. Físicas e Recreação.

LEMBRETE: O aposentado antes de chegar a esse estágio de vida já contribui com sua parcela e ajudou a construir o que aí está. VALE A PENA INVESTIR NO SER HUMANO QUE BUSCA SER FELIZ!

Observação: Este Projeto já está em andamento desde 1993 com bons resultados.

## DADOS SOBRE A AUTORA

Orfelina Vieira Melo

Professora do:

- 1º grau
- 2º grau- Magistério
- 3º grau- Área da Educação

Formação:

Magistério, Pedagogia-  
Licenciatura Plena; Pós- Graduação  
Em Orientação Educacional.  
Especialização em estrutura e  
Funcionamento do Ensino de 1º e 2º graus;.  
Planejamento em Recursos Humanos para Educação;  
Metodologia de Ensino Superior;  
Gerontologia Social.

Experiências:

Coordenação de dezenas de seminários;  
Direção De Escolas e Faculdade;  
Palestras sobre Educação, Cultura Gaúcha, Folclore e  
Tradicionalismo e Terceira Idade;  
Participação em inúmeros Cursos, Encontros e Seminários  
sobre os assuntos citados.  
Escritos: em jornais e revistas, e o livro, já na 2ª edição:  
ESPIRITUALIDADE NA TERCEIRA E MELHOR IDADE – 1992.  
Livro: “O IDOSO CIDADÃO”- 1994.



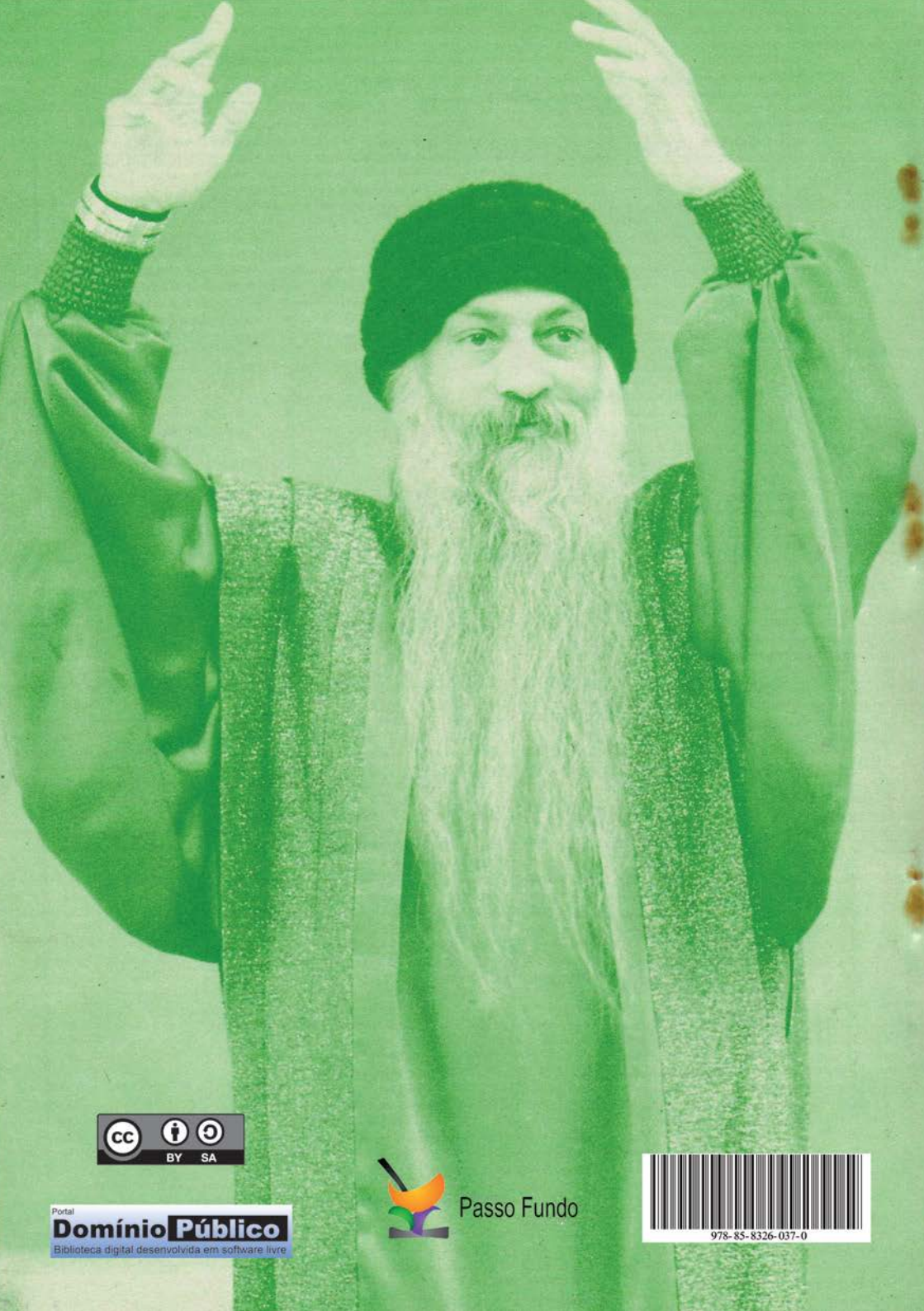




[Catálogo do Projeto Passo Fundo](http://www.projetopassofundo.com.br)  
[www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)







Passo Fundo



Portal  
**Domínio Público**  
Biblioteca digital desenvolvida em software livre