

Tempo de Aposentadoria, "Tempo de Criar-Atividade"

Eliana Marinho Sampaio (*)

A abordagem ampla do trabalho é a da problemática do tempo frente à aposentadoria.

No universo trabalhado enfocamos o tempo, em confronto com a atitude positiva no desenvolvimento de atividades que venham a possibilitar, para quem termina a fase laborativa da vida, uma postura adequada frente a uma nova fase: a da terceira idade.

O objetivo é o de chamar atenção para o fato de que, no desenvolvimento de Programas de Preparação para a Aposentadoria, deve ser trabalhado o indivíduo total, em toda a sua carga biossômática, psicológica e sócio-familiar, destacando-se aspectos positivos dessa fase da vida, que poderá ser tanto mais alegre e feliz quanto tenha sido a postura do indivíduo na sua trajetória vivencial. Fazê-lo encarar o fato de que a terceira idade e a aposentadoria são nada mais, nada menos que um diferente estágio da vida, quando vivida com otimismo e sem preconceitos.

Na verdade, a abordagem que pretendemos dar é a da problemática do tempo, tendo como meta a plenitude humana até o final da existência.

Enfocado o *lazer* como *tempo* pode-se observar que muitas vezes as pessoas, encontrando-se com tempo disponível, deixam-se levar, inconscientemente, pela rotina, terminando por cair em estado de tédio e ócio. Outros, no intuito de obterem uma melhoria na condição econômica, buscam novas alternativas de trabalho remunerado e, ao final de algum tempo, encontram-se estafados, física e mentalmente, e terminam por reconhecer a necessidade de parar.

O empenho em voltar ao trabalho após a aposentadoria é, às vezes, tão-somente um afã de manter-se ocupado. Há pessoas que, por razões psicológicas, ansiosamente procuram fugir dos seus próprios problemas, depositando no trabalho a esperança de uma compensação para as frustrações pessoais. Pelo receio da auto-análise e da reflexão, o homem da sociedade de consumo perde, pouco a pouco, as oportunidades de crescimento interior, amadurecimento e sabedoria.

É incontestável que a aposentadoria é uma conquista e que a decisão de parar é um direito. Vem crescendo a aspiração da apo-

sentadoria como um sonho longamente acalentado. O contrário pode significar uma pessoa limitada e destituída de interesses sociais, aptidões afetivas, estéticas, intelectuais e espirituais.

O atual estágio da civilização está cristalizando a sensibilidade humana e fazendo sumir o entusiasmo do homem em ir ao encontro de outros para compartilhar a vida, discutir e pensar sobre ela. Desaparecem, aos poucos, o amor à tarefa bem acabada e a alegria interna das coisas realizadas.

Constatamos que, embora o fator tempo seja muito importante, ele não é verdadeiramente essencial. Pessoas que temem a aposentadoria estão certamente entre aquelas que, durante a vida ativa, não sabiam o que fazer num domingo de chuva.

Se a pessoa não estiver consciente do fator tempo em sua vida, e se não estiver preparada para enfrentar a liberdade de optar pelo que fazer no tempo livre; se tiver problemas com o que fazer para gozar um fim-de-semana, umas férias, as conseqüências nefastas da aposentadoria serão realmente grandes.

É necessário, pois, que o homem, ao dispor de *tempo*, procure encontrar a satisfação sadia de suas necessidades básicas de afeição, de aventuras, de expressão, de participação em grupos, de movimento e desenvolvimento intelectual, dentro de suas limitações de instrução, de educação, cultura, de condições físicas e econômicas.

Alcançado esse estágio de consciência, o indivíduo testará suas habilidades pessoais e deverá utilizar-se da aprendizagem com a intenção de realizar, de participar, de criar algo novo e útil para si e para a sociedade em que vive. Conscientizado da necessidade de parar, buscará equilibrar suas atividades compulsórias com outras, de caráter espontâneo, e encontrará rejuvenescimento, renovação e estará protegendo sua saúde integral, seu equilíbrio emocional contra o constante questionamento que lhe advirá, a partir do momento em que conquistou o direito de aposentar-se e não o fez.

Despertado o desejo de aprender e renovar-se, o homem passará a experimentar novas formas de atividade criadora e prazerosa, adquirindo uma forma de vida menos vegetativa.

Evidente que, na velhice, os entusiasmos são menores que na juventude e a própria motivação tende a diminuir. Serão, portanto, necessários maiores estímulos. A motivação

(*) Gerente de Benefícios da PREVINOR - Associação de Previdência Privada / Coordenadora da Comissão Técnica Permanente de Programas Assistenciais e da Terceira Idade da ABRAPP / Membro do CESS - Centro de Estudos da Seguridade Social / Consultora da OIT - Organização Internacional do Trabalho.

necessário recomeçar muitas vezes a cultivá-la. A rotina e a monotonia são causas principais de tristezas e aborrecimentos. A alegria, renovada constantemente, é inventiva, é fértil em fantasia, irradia criatividade.

Abafado pela tendência de ser reduzido a um número qualquer, o indivíduo, destornado do trabalho, deixa de ser peça da máquina que criou e deve então buscar na amizade, no amor, num sorriso amigo, na esperança de encontrar-se com sua própria individualidade, as razões para bem viver essa nova etapa.

A difícil opção

O precioso dom do encantamento não precisa ficar somente com os poetas e com as almas místicas. Feliz de quem consegue ser sensível à cor e ao perfume das flores, às cantigas dos pássaros!

Atividades recreativas deixam o homem em estado de disponibilidade ativa. Na idade madura, a recreação será compensadora: levará o indivíduo a práticas correspondentes às suas necessidades, possibilitando a oportunidade do sentimento de participação social; satisfará a necessidade de ser solicitado; criará novos estímulos, além de que favorecerá a continuidade de exercícios físicos.

Alguma coisa ocorre em certas pessoas, quando a necessidade de parar de trabalhar os conduz à insatisfação e à infelicidade e, em muitos casos, à deterioração física, à doença e até à morte.

Muitas pesquisas têm sido realizadas no sentido de tornar a vida do idoso mais satisfatória. Especialmente na terceira idade, o homem costuma mostrar-se desejoso de empregar sua experiência, sua energia, de forma significativa. Ele não pode suportar a apatia produzida pela inatividade, na qual a sociedade o coloca, com a aposentadoria, mudando o sentido de sua vida, sem prepará-lo suficientemente para saber gozar a liberdade do tempo livre.

O sábio indiano Krishnamurti tem um pensamento muito profundo e significativo para esse questionamento: "quando não sabeis o que gostais de fazer, vossa mente cai numa rotina, em que só se encontra tédio, decomposição e morte. Eis por que é tão importante descobrires, enquanto jovens, o que gostais de fazer".

Infelizmente, muitos adultos não possuem capacidade de escolha porque em outras fases da vida não desenvolveram habilidades, senso artístico e solidariedade humana, e nas horas de folga entregavam-se a atividades com as quais pretendiam apenas matar o tempo. Por isso é tão importante desenvolver, desde cedo, habilidades e capacidade de escolha, que levem a uma vida plena na terceira idade.

Atitudes para o tempo livre

É o indivíduo, como ser humano total e não apenas como trabalhador, que deve

ser preparado e assistido, para superar bem todas as experiências de sua vida, inclusive a aposentadoria.

A atitude é uma forma de disposição para a resposta. Ela é sempre individualizada, guia a conduta e combina heranças com aprendizagem.

As respostas sociais de um indivíduo refletem suas atitudes pró ou contra determinados fenômenos sociais. A valorização negativa ou positiva, composta de conhecimento, emoções e tendências, implicará o comportamento do eu nas mudanças de atitudes que estarão muito dependentes do esquema e da estrutura mental e emocional de cada um.

Entretanto, a maioria das pessoas subestima sua capacidade e seu potencial e vai pela vida afora sem ter a menor idéia do que é capaz de realizar. Abraham Maslow, psicólogo especializado em crescimento e desenvolvimento pessoal, procurava estimular seus alunos perguntando-lhes: "Qual de vocês irá escrever o próximo grande romance? Quem será o próximo senador ou presidente?".

Maslow também verificou que todos os que fizeram alguma coisa para o bem da humanidade tinham dúvidas e muita humildade. Mas todos eles foram incansavelmente persistentes.

Foi comprovado que 64% das grandes realizações mundiais foi conseguida por pessoas com mais de 60 anos de idade. Pode-se dizer, pois, que somente duas coisas impedem "cães velhos" de aprender novos truques: atitudes negativas e falta de esforço.

Ao contrário do que se pensa, a mente amadurecida torna-se mais apta a apreensões de toda ordem, principalmente aos raciocínios abstratos, que em idades mais baixas nem sempre são possíveis e cuja característica principal está no controle das emoções e no encontro da objetividade da vida.

Há três posicionamentos distintos para enfrentar-se a aposentadoria:

- há os que a esperam ansiosos e cheios de expectativas fantásticas e essa atitude pode ser tão frustrante, quanto maior for a fantasia de um tempo melhor;
- outros receiam-na como se nela fossem encontrar a própria morte. São pessoas cheias de medo do futuro e, não raro, depressivas. A aposentadoria pode acentuar essas características pessoais;
- há outros, entretanto, que aguardam o tempo da aposentadoria como o tempo certo para o seu acontecer. Essas pessoas vivem no aqui e agora, desfrutando do hoje e planejando conscientemente o futuro e, certamente, entrarão na aposentadoria com os pés no chão, e para elas a aposentadoria será um acontecimento normal: um convite para mudanças. A terceira atitude é, sem dúvida, a mais racional.

necessário recomeçar muitas vezes a cultivá-la. A rotina e a monotonia são causas principais de tristezas e aborrecimentos. A alegria, renovada constantemente, é inventiva, é fértil em fantasia, irradia criatividade.

Abafado pela tendência de ser reduzido a um número qualquer, o indivíduo, destornado do trabalho, deixa de ser peça da máquina que criou e deve então buscar na amizade, no amor, num sorriso amigo, na esperança de encontrar-se com sua própria individualidade, as razões para bem viver essa nova etapa.

A difícil opção

O precioso dom do encantamento não precisa ficar somente com os poetas e com as almas místicas. Feliz de quem consegue ser sensível à cor e ao perfume das flores, às cantigas dos pássaros!

Atividades recreativas deixam o homem em estado de disponibilidade ativa. Na idade madura, a recreação será compensadora: levará o indivíduo a práticas correspondentes às suas necessidades, possibilitando a oportunidade do sentimento de participação social; satisfará a necessidade de ser solicitado; criará novos estímulos, além de que favorecerá a continuidade de exercícios físicos.

Alguma coisa ocorre em certas pessoas, quando a necessidade de parar de trabalhar os conduz à insatisfação e à infelicidade e, em muitos casos, à deterioração física, à doença e até à morte.

Muitas pesquisas têm sido realizadas no sentido de tornar a vida do idoso mais satisfatória. Especialmente na terceira idade, o homem costuma mostrar-se desejoso de empregar sua experiência, sua energia, de forma significativa. Ele não pode suportar a apatia produzida pela inatividade, na qual a sociedade o coloca, com a aposentadoria, mudando o sentido de sua vida, sem prepará-lo suficientemente para saber gozar a liberdade do tempo livre.

O sábio indiano Krishnamurti tem um pensamento muito profundo e significativo para esse questionamento: "quando não sabeis o que gostais de fazer, vossa mente cai numa rotina, em que só se encontra tédio, decomposição e morte. Eis por que é tão importante descobrires, enquanto jovens, o que gostais de fazer".

Infelizmente, muitos adultos não possuem capacidade de escolha porque em outras fases da vida não desenvolveram habilidades, senso artístico e solidariedade humana, e nas horas de folga entregavam-se a atividades com as quais pretendiam apenas matar o tempo. Por isso é tão importante desenvolver, desde cedo, habilidades e capacidade de escolha, que levem a uma vida plena na terceira idade.

Atitudes para o tempo livre

É o indivíduo, como ser humano total e não apenas como trabalhador, que deve

ser preparado e assistido, para superar bem todas as experiências de sua vida, inclusive a aposentadoria.

A atitude é uma forma de disposição para a resposta. Ela é sempre individualizada, guia a conduta e combina heranças com aprendizagem.

As respostas sociais de um indivíduo refletem suas atitudes pró ou contra determinados fenômenos sociais. A valorização negativa ou positiva, composta de conhecimento, emoções e tendências, implicará o comportamento do eu nas mudanças de atitudes que estarão muito dependentes do esquema e da estrutura mental e emocional de cada um.

Entretanto, a maioria das pessoas subestima sua capacidade e seu potencial e vai pela vida afora sem ter a menor idéia do que é capaz de realizar. Abraham Maslow, psicólogo especializado em crescimento e desenvolvimento pessoal, procurava estimular seus alunos perguntando-lhes: "Qual de vocês irá escrever o próximo grande romance? Quem será o próximo senador ou presidente?".

Maslow também verificou que todos os que fizeram alguma coisa para o bem da humanidade tinham dúvidas e muita humildade. Mas todos eles foram incansavelmente persistentes.

Foi comprovado que 64% das grandes realizações mundiais foi conseguida por pessoas com mais de 60 anos de idade. Pode-se dizer, pois, que somente duas coisas impedem "cães velhos" de aprender novos truques: atitudes negativas e falta de esforço.

Ao contrário do que se pensa, a mente amadurecida torna-se mais apta a apreensões de toda ordem, principalmente aos raciocínios abstratos, que em idades mais baixas nem sempre são possíveis e cuja característica principal está no controle das emoções e no encontro da objetividade da vida.

Há três posicionamentos distintos para enfrentar-se a aposentadoria:

- há os que a esperam ansiosos e cheios de expectativas fantásticas e essa atitude pode ser tão frustrante, quanto maior for a fantasia de um tempo melhor;
- outros receiam-na como se nela fossem encontrar a própria morte. São pessoas cheias de medo do futuro e, não raro, depressivas. A aposentadoria pode acentuar essas características pessoais;
- há outros, entretanto, que aguardam o tempo da aposentadoria como o tempo certo para o seu acontecer. Essas pessoas vivem no aqui e agora, desfrutando do hoje e planejando conscientemente o futuro e, certamente, entrarão na aposentadoria com os pés no chão, e para elas a aposentadoria será um acontecimento normal: um convite para mudanças. A terceira atitude é, sem dúvida, a mais racional.

A integração, na prática

Em outros países, há experiências vitoriosas de programação de integração para a terceira idade. Experiências já também conhecidas nas grandes cidades brasileiras. Embora a realidade de alguns de nós seja muito diferente, nada impede que, com a ajuda da entidade e da patrocinadora, lideremos movimentos similares na nossa região ou no nosso campo de ação.

Nos Estados Unidos os aposentados estão organizados na toda-poderosa Associação Americana dos Aposentados, uma influente força política que tem o poder de fogo de gastar US\$ 8 milhões de dólares em campanhas políticas e de marketing, além da organização de lobbies no Congresso Americano. Editam também a terceira maior revista em circulação nos EUA, a "Modern Maturity". É o conhecido *Gray Power* ou *Poder Grisalho*. Existem programas sistemáticos de aproveitamento do conhecimento dos mais velhos em indústrias, palestras e consultoria em geral.

No Brasil, a ABRAPP patrocina a Fundação da Terceira Idade, cuja proposta é despertar para o tema e promover cursos para orientação médica e psicológica da clientela e também buscar o aproveitamento profissional do idoso em universidades e em consultorias, na tentativa de estimular o acesso dos assistidos do sistema Fechado de Previdência Privada a um mercado de trabalho alternativo, que venha ao encontro de peculiaridades do grupo e minimize a frustração gerada pela sensação de ser inútil.

Outra iniciativa vitoriosa são os centros de convivência do SESC, para maiores de 50 anos, onde o indivíduo pode participar de ginástica, esportes, peças teatrais, corais, pacotes turísticos, dança etc.

Esses núcleos experimentais atraem seus participantes pela proposta de ocupação do tempo livre com atividades e lazer, em diferentes campos de interesse, como o intelectual, o cultural, o físico, o manual, o artístico, o artesanal. Entretanto, todas as pesquisas realizadas com os freqüentadores revelam ser o contato interpessoal e grupal a fonte de maiores satisfações.

Esses clubes ou centros são estruturados basicamente com:

- combater ao isolamento social;
- estímulo à participação sócio-cultural na comunidade;
- apoio a serviços de auxílio e assistência.

Proposta

Apresentamos agora um grande desafio que deve ser incluído em todo Programa de Preparação para Aposentadoria, visando maximizar a potencialidade de cada participante. Respondendo a essas perguntas, refletindo com cuidado sobre cada uma delas, o pré-aposentado decidirá depois o que fazer:

- Visualizar o que se quer fazer. Traçar

objetivos e depois esforçar-se persistentemente para atingi-los.

- Fazer uma lista dos seus pontos fracos e de suas metas para o futuro. Lembrar-se que estará encerrando uma fase da vida e começando outra, muito importante.
- Dobrar o conceito sobre o potencial que se tem e sobre o potencial das outras pessoas.
- Fazer algo difícil todos os dias. Continuar desdobrando-se, aprendendo e progredindo.
- Aprender mais sobre a natureza das pessoas e procurar entendê-las.
- Lembrar-se que "A idade, acompanhada da maturidade, é bela e clara, e os olhos estarão muito mais profundos que aqueles da mocidade".

A integração familiar é fator muito importante. Qualquer Programa de Preparação para a Aposentadoria deve buscar alcançar a educação da família e mudanças de atitude dos seus membros, na interação das gerações. Partindo da família à comunidade em que o idoso viveu e atuou, de forma a que continue sendo parte ativa dessa comunidade, se assim o quiser.

Exemplos práticos dessa relação sistemática entre gerações encontramos na Bélgica, onde é comum pessoas mais velhas se ocuparem de creches e de atividades em escolas. No Brasil, esta experiência vem sendo desenvolvida no Rio de Janeiro, na Escola Nossa Senhora das Vitórias.

É a manutenção das relações interpessoais vitais a meta a ser alcançada. Inclusive, é recomendável que os idosos não se mudem da cidade onde viveram ou, se o fizerem, que voltem às suas origens, às cidades onde nasceram e cresceram, se ainda lá tiverem raízes. O relacionamento exclusivo com gente da mesma idade limita os campos de interesse e impede a salutar relação com outras gerações.

A grande massa de jovens no Brasil de hoje ainda permite que os poderes públicos, as empresas e nós mesmos, das Entidades Fechadas de Previdência Privada, releguemos a plano secundário o problema da terceira idade. Hoje, no Brasil, o número de idosos representa 6,6% da população. No ano 2025, entretanto, seremos 13,8% dos habitantes do país, segundo o IBGE. Os idosos representam a faixa etária que mais rapidamente cresce.

Este fato dá a dimensão do problema, se não houver uma preparação para esta nova perspectiva. Países vizinhos, como a Argentina e o Uruguai, já se encontram numa fase de inversão da base da pirâmide populacional.

É preciso que encaremos esta problemática de frente e que, inclusive, aproveitemos a experiência acumulada de outras nações para tomarmos, de imediato, medidas preventivas necessárias, tais como:

- evitar a discriminação;
- manter número mínimo de vagas para maiores de 60 anos, nas empresas;
- facilitar o acesso a novas atividades na empresa;
- possibilitar a aposentadoria progressiva;
- possibilitar modalidade geográfica;
- facilitar orientação profissional para permitir evolução técnica;
- permitir trabalho em tempo parcial;

- implantar o prolongamento das férias.

Para que isso seja possível, é necessária a colaboração das empresas, entendendo que é durante a vida ativa que se prepara a aposentadoria. Só com uma política adequada e uma programação inteligente será possível fazer com que o momento da aposentadoria seja uma partida para novas etapas, quando se fixam novas metas e se estabelecem novas esperanças.

Bibliografia

BAYLEY, Adolfo Aguirre. *Condición Jurídico Social de la Tercera Edad* (1988).
 DELGADO, Claritza de. *Programa de Aposentadoria Prévia; uma experiência venezuelana* (1986).
 NOVAES, Paulo. *O que fazer quando não se tem o que fazer* (1990).

LÊA, Magdalena. *Quem tem medo de envelhecer?* (1989).
 FROMM, Erich. *Psicanálise da Sociedade Contemporânea*.
 GAELZER, Lene. *Lazer: benção ou maldição?* (1979).
 NOGUEIRA, Rio. *Serviço Social do trabalho* (1977).
 OIT. *A Seguridade Social no ano 2000*. LTR, 1985.