**APOSENTADORIA: IMPACTO NO COTIDIANO DO SERVIDOR PÚBLICO FEDERAL**

**Retirement: impact on daily lives of federal public server**

**Jubilación: impacto en el cotidiano del servidor público federal**

**Resumo:** Introdução: Nos últimos tempos vem acontecendo mudanças significativas no estilo de vida dos indivíduos, essas mudanças refletem no processo de envelhecimento, trabalho, cotidiano e na aposentadoria. O processo de envelhecimento é multifatorial e acontece com todos os indivíduos, e variam de acordo com os hábitos de vida de cada ser humano. Objetivos: O objetivo principal da pesquisa é analisar os impactos da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal. Métodos: Desse modo, utilizando-se da abordagem qualitativa, será realizado o questionário BOAS e uma entrevista semiestruturada. A partir desses instrumentos será analisada e identificada as questões da aposentadoria que influenciam na ruptura do cotidiano. Resultados/Discussão: A velhice vem cercada de mudanças e uma delas é a aposentadoria. Para podermos falar de aposentadoria é preciso que entendamos qual o significado do trabalho na vida dos indivíduos, que pode ser uma forma de pertencimento social e/ou fazer parte da construção da identidade social. Sendo assim, foram identificadas três categorias pertinentes a pesquisa, são elas: Planejamento da aposentadoria, Impacto no cotidiano e Ressignificação do cotidiano. Conclusões: Cada ser humano possui seus hábitos de vida e ao envelhecer e aposentar-se ocorrem mudanças significativas no cotidiano, que poderão ser positivas ou negativas, isto está associado a subjetividade de cada indivíduo.

**Palavras-chave:** Aposentadoria. Envelhecimento. Trabalho.

**Abstract:** Introduction:In recent times there have been significant changes in the lifestyle of individuals, these changes reflect in the process of aging, work, daily life and retirement. The aging process is multifactorial and happens to all individuals, and they vary according to the life habits of each human being. Objective: The main objective of the research is to analyze the impacts of retirement on the daily of the federal public servant. Method:Thus, using the qualitative approach, will be carried out the BOAS questionnaire and a semi-structured interview. From these instruments it will be analyzed and identified questions the issues of retirement that influence the rupture of daily life. Results/discussion: Old age is surrounded by change and one of them is retirement. To talk about retirement, we need to understand the meaning of work in the lives of individuals, which can be a form of social belonging and / or part of the construction of social identity. Conclusion: Every human being has his habits of life and when aging and retiring occurs, significant changes in the daily life they happen which may be positive or negative, this is associated with the subjectivity of each individual.

**Keywords:** Retirement. Aging. Work.

**Resumen:** Introducción: En los últimos tiempos se están produciendo cambios significativos en el estilo de vida de los individuos, estos cambios reflejan en el proceso de envejecimiento, trabajo, cotidiano y en la jubilación. El proceso de envejecimiento es multifactorial y ocurre con todos los individuos y varían de acuerdo con los hábitos de vida de cada ser humano. Meta: El objetivo principal de la investigación es analizar los impactos de la jubilación en el cotidiano del servidor público federal. Método: De este modo, utilizando el abordaje cualitativo, se realizará el cuestionario BOAS y una entrevista semiestructurada. A partir de esos instrumentos será analizada e identificada las cuestiones de la jubilación que influencian en la ruptura de lo cotidiano. Resultados / discusión: La vejez viene rodeada de cambios y una de ellas es la jubilación. Para poder hablar de jubilación es necesario que entendamos cuál es el significado del trabajo en la vida de los individuos, que puede ser una forma de pertenencia social y/o formar parte de la construcción de la identidad social. Conclusión: Cada ser humano tiene sus hábitos de vida y al envejecer y jubilarse ocurre cambios significativos en lo cotidiano que pueden ser positivas o negativas, esto está asociado a la subjetividad de cada individuo.

**Palabrasclave:** Jubilación. Envejecimiento. Trabajo.

**Introdução**

A população brasileira está em uma linha crescente de envelhecimento devido ao aumento da expectativa de vida, a mesma pode estar relacionada às mudanças no estilo de vida. A alteração sociodemográfica no Brasil e no mundo vem sendo evidenciada em muitos estudos, o envelhecimento populacional está tornando presente a longevidade. O processo de envelhecimento é multifatorial, em que o envelhecer não está ligado somente aos aspectos orgânicos, mas também considera que esse indivíduo sofre influências das mudanças psíquicas e sociais. Este processo poderá ser vivenciado de diversas formas, dependendo da singularidade de cada um, as quais irão promover distintos estilos de vida. “O envelhecimento é um processo multidimensional, ou seja, depende de todas as vivências anteriores do indivíduo, desde sua infância até a maturidade, tanto sob o ponto de vista biológico quanto sócio – emocional e econômico.” (p.308)¹.

A velhice vem carregada de conceitos e preconceitos, assim como, a aposentadoria está estigmatizada por uma sociedade onde é enaltecido o trabalhador ativo, o sujeito que convive em sociedade e tem o trabalho como pertencimento social. Faz importante destacar que ao longo da vida assumem-se vários papéis sociais, e com o processo do envelhecimento vai-se desengajando de alguns papéis para assumir novos, e essas mudanças vão ocorrer para cada indivíduo, de diferentes formas, de acordo com a singularidade de cada um.

Todo indivíduo possui um cotidiano e este é definido pelas ações vivenciadas que são a base para as nossas condutas durante a vida humana, e também é influenciado pelo contexto cultural no qual a pessoa está inserida. Lancman e Ghirardi², afirmam a fundamental importância do trabalho para a vida psíquica e a valorização do mesmo proporcionando um *feedback* positivo ao indivíduo. Diante disso, os autores salientam que o trabalho possibilita ao indivíduo constituir uma rede de relações sociais e trocas na vida cotidiana. O trabalho faz parte do cotidiano e é através dele que o indivíduo formará, na maioria das vezes, sua identidade social, pois é devido a atividade laboral que o mesmo sente pertencer ao núcleo social no qual está inserido. Para Rodrigues *et.al*3, a Teoria da Atividade aborda sobre a relação do papel desempenhado socialmente e a imagem do sujeito onde ambos estão relacionados diretamente e com a chegada da velhice os papéis irão se perder e pode-se então dar espaço para novas ocupações e se apropriar de novos papéis. É a partir do que o trabalhador produz, que incidem as transformações e evoluções da sociedade e quando este se depara com a ruptura do cotidiano diante do contexto que envolve a aposentadoria, podem surgir impactos negativos ou positivos em sua vida. Essa ideia vai de encontro com a Teoria do Desengajamento, onde o desengajamento do indivíduo pode ser um processo voluntário e satisfatório, mas também pode ser um processo funcional para a sociedade, onde o sujeito mais velho abre espaço para novos trabalhadores³.

Refletindo as questões inerentes da aposentadoria, é possível perceber que há outros fatores que influenciam neste processo, como o envelhecimento, o significado do trabalho para o sujeito, e o que é o cotidiano deste indivíduo frente a esse processo, como ele se sentiu, como ele se percebeu em sua nova condição social. Refletindo sobre o que compõe a aposentadoria, o trabalho teve o intuito de identificar se o sujeito se preparou para esse momento, o que o aposentado compreende por cotidiano, se houve alterações no mesmo após aposentadoria e quais seus novos papéis sociais (se houver novos). Para enfim, analisar o objetivo principal da pesquisa: o impacto da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal. E a partir disso, pensar em possíveis estratégias a fim de minimizar as possíveis mudanças que podem ou não ocorrer após a aposentadoria, estratégias estas desde uma constante preparação até mudanças significativas na rotina de trabalho promovendo, portanto, uma ruptura menos acentuada.

**Materiais e Métodos**

A presente pesquisa utilizou-se de uma abordagem qualitativa, “a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc.” (Gerhardt e Silveira *et al*, p.31)4.De modo que o foco da pesquisa foi estudar os impactos da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal, o mesmo refere-se a questões subjetivas e imensuráveis. O objetivo enquanto pesquisa é descritivo, pois “[...]este tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade” (Triviños5 *apud* 4, p.35).

A amostra deste estudo foi composta por 6 (seis) servidores públicos federais aposentados de uma Universidade Pública Federal, localizada na região central do estado do Rio Grande do Sul. Trata-se de uma amostra não probabilística por conveniência, a qual considerou a saturação categorial para delimitação da mesma. Como critérios de inclusão para esse estudo foram considerados servidores públicos (docentes ou técnicos-administrativos) com aposentadoria do tipo compulsória ou voluntária, utilizando-se como critério de exclusão para este estudo os servidores aposentados por invalidez.

Os instrumentos utilizados para realização deste estudo foram o questionário BOAS, para caracterização da amostra, o qual é estruturado como um questionário funcional multidimensional desenvolvido para a população idosa, composto por nove seções. Além de uma entrevista semiestruturada composta por 04 (quatro) questões subjetivas construídas pelas pesquisadoras, para que fosse possível compreender de uma forma integral qual o impacto da aposentadoria para o público alvo. Foi questionado o que cada sujeito entendia por cotidiano, se a aposentadoria foi planejada ou não, como eles percebiam o seu cotidiano atualmente e quais mudanças ocorreram no mesmo com a aposentadoria. Conceitua-se a entrevista semiestruturada:

[...] está focalizada em um assunto sobre o qual confeccionamos um roteiro com perguntas principais, complementadas por outras questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista [...] esse tipo de entrevista pode fazer emergir informações de forma mais livre e as respostas não estão condicionadas a uma padronização de alternativas. (Manzini6 apud Manzini7, p.2).

Estes instrumentos possibilitaram a análise do impacto da aposentadoria no cotidiano destes sujeitos, através da percepção do mesmo. Neste estudo foi utilizada somente a seção I (um) do questionário BOAS, na qual foi possível obter as informações gerais e aspectos sociodemográficos dos entrevistados.

Foi realizado contato telefônico com os servidores aposentados que se enquadraram nos critérios de inclusão citados anteriormente e identificado os que possuíram interesse em contribuir com o estudo, no qual foi agendado um encontro, conforme a disponibilidade dos participantes para o preenchimento do questionário BOAS juntamente com a entrevista semiestruturada composta por 04 (quatro) questões subjetivas, as quais foram gravadas em mp4, transcritas e analisadas.

Este projeto de pesquisa, seguiu as normas regulamentadas pela Resolução n. 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, será registrado no Gabinete de Projetos (GAP) e submetido para análise do Comitê de Ética e Pesquisa, via Plataforma Brasil, sob aprovação com o CAAE nº 69255617.1.0000.5346. Para preservar o anonimato dos entrevistados, os fragmentos de suas falas estão codificados como: Entrevista A, Entrevista B, e assim sucessivamente. Destaca-se que a sequência alfabética seguiu a ordem de realização das entrevistas.

Dessa forma, para a análise dos dados, foi utilizada a Análise Textual Discursiva, Moraes e Galiazzi8 salientam que é uma abordagem de análise de dados que, transita entre duas formas consagradas de análise na pesquisa qualitativa que são a análise de conteúdo e a análise de discurso. O conjunto das informações coletadas através da entrevista, possibilitaram a construção três categorias analíticas, são elas: planejamento da aposentadoria, impacto no cotidiano e ressignificação do cotidiano.

**Resultados**

Após análise dos dados sociodemográficos coletados através do Questionário BOAS – Seção I (um) nota-se que, a pesquisa é predominantemente feminina sendo apenas 1 (um) homem entre os entrevistados, destes a média de idade varia de 59 a 83 anos, sendo que 1 (um) dos entrevistados não informou. Cabe salientar que dos 6 (seis) entrevistados, 3 (três) possuem ensino superior e destes 2 (dois) com doutorado, 1 (uma) participante nível primário e outras 2 (duas) com segundo grau completo. Em relação ao estado conjugal o estudo aponta 2 (duas) viúvas, 3 (três) casados e 1 (uma) nunca casou. Sendo que, 3 (três) possuem filhos, e os demais não possuem, como segue na Tabela 1.

Tabela1: Dados Sociodemográficos.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Entrevista** | **Sexo** | **Idade** | **Estado Civil** | **Função/ Cargo** | **Tempo Aposentadoria** | **Planejamento da Aposentadoria** |
| **A****B****C****D****E****F** | FFFFFM | 798371765961 | ViúvaViúvaCasadaSolteiraCasadaCasado | Tec. Administ.Aux. LaboratórioTec. EnfermagemTec. Administ.DocenteDocente | ≤10 anos≤10 anos 19 anos 25 anos 4 meses 6 meses | NãoNãoNãoNãoSimSim |

Fonte: Elaborado pelas autoras.

O material resultante da transcrição das entrevistas, viabilizou a identificação de três principais categorias para discussão: planejamento da aposentadoria, impacto do cotidiano e ressignificação do cotidiano. Cada categoria abordará uma discussão específica ao seu tema, para integrar cada uma delas foi inserida trechos verídicos das entrevistas, a fim de propiciar autenticidade das categorias.

**Discussão**

**Planejamento da aposentadoria**

Essa categoria, pretende compreender se os entrevistados possuíram planejamento referente aos aspectos que integram a aposentadoria como um todo, dentre eles, reorganização do cotidiano, desvinculação com o trabalho e organização econômica. A aposentadoria por si só traz questões subjetivas e individuais, que transformam, alteram e ressignificam o indivíduo, que, outrora não realizaram uma reflexão sobre esse “futuro” que agora se torna “presente”. Sendo assim, o ser humano no processo de aposentadoria muitas vezes acaba por não vislumbrar suas reais necessidades para este novo ciclo da vida. A previdência social deveria ser algo planejado e conhecido pelos trabalhadores ao longo dos anos para não gerar um impacto econômico e psicológico no momento da aposentadoria.

É possível perceber que dos 6 (seis) entrevistados, 4 (quatro) não realizaram planejamento para a aposentadoria e os outros 2 (dois) se planejaram para isto. Identificou-se inúmeros motivos pelos quais não houve um planejamento, destaca-se:

“[...] chegou tempos de serviço quase para me aposentar e aí me aposentei, mas não planejei.” (Entrevista B)

“Eu tive que sair antes pelo meu problema de coluna [...]. Não, não me planejei, só que eu percebi que eu não conseguia mais fazer, eu pensei de sair, eu não saí integral, saí proporcional.” (Entrevista C)

“[...] o Collor resolveu que ia fazer faxina e eu ah, quer saber, quem vai ir embora sou eu, então eu não planejei não.” (Entrevista D)

É possível perceber pelos relatos acima que há motivos variados para aposentar-se e que fatores externos, como o cenário político também influenciaram na decisão para a escolha da aposentadoria sem ter havido uma desvinculação do trabalho. Esse processo de desvinculação trata do desligamento desse trabalhador com sua atividade laboral, para que o mesmo possa se preparar para essa nova etapa da vida.

Diante dos relatos coletados, e considerando a importância da desvinculação, Panozzo9, corrobora dizendo que, a desvinculação e as transformações ocasionadas pela aposentadoria, necessitam de uma reorganização de sua vida, sendo imprescindível que este sujeito amplie seu olhar e se permita a novos espaços e outras conexões, que não são mais relacionadas ao ambiente de trabalho. O sujeito assume uma nova posição econômica, política e social em decorrência da aposentadoria.

Dentre os participantes que obtiveram planejamento para a aposentadoria, salienta-se a atividade laboral, a qual pode apresentar correlação com a realização desta preparação, pois ambos atuaram como docentes. Pode-se perceber pela fala dos entrevistados que, ao longo da construção de suas carreiras foram identificando a necessidade da inserção de novos profissionais.

“[...]acho que tem tanta gente se preparando pra isso, pra investir nessa área, eu já tenho uma caminhada um pouco longa, eu acho que é o momento de eu me retirar desse cenário e deixar que as pessoas assumam isso. [...] então de certa forma eu planejei isso.” (Entrevista E)

“[...]eu estabeleci um tempo de docência né? [...] na ação eu acho que tu tem um tempo pra ser extremamente produtivo [...] e ai fui vendo que era a minha hora de parar, para eu dar conta de outras coisas que eu quero fazer, queria fazer na vida, então eu planejei a aposentadoria[...].” (Entrevista F)

Os participantes que afirmaram ter tido uma preparação para este momento da vida, salientam que a mesma foi dada de forma autônoma e que sofreu grande influência do seu tipo de atividade laboral (docência), pois segundo seus relatos, acreditam que deve haver a renovação deste mercado de trabalho. É preciso salientar que dos entrevistados, 3 (três) possuem mais de 20 (vinte) anos de aposentadoria, deste modo, não participaram do programa de preparação para aposentadoria oferecido pela instituição, pois o mesmo foi implantado apenas em 2011.

O programa de preparação para a aposentadoria é um momento afim de “adotar práticas e estilos de vida mais saudáveis. [...] para reconstruir o projeto de vida, a curto, médio e longo prazo, priorizando os interesses e as atitudes que precisam ser consideradas para realização dos projetos pessoais e familiares” (p.22)10. Tendo em vista que, o processo de aposentadoria irá apresentar mudanças no cotidiano dos trabalhadores, foi identificado a importância de buscar compreender o impacto no cotidiano, causado pela aproximação ou chegada do advento da aposentadoria. Mesmo a instituição oferecendo um programa de preparação para aposentadoria, os entrevistados não participaram efetivamente, apenas uma mencionou ter participado de um encontro, no qual não se sentiu à vontade**.** *“[...] e não me senti bem [...] eu senti as pessoas muito pra baixo, os depoimentos, não eram coisas que me motivavam [...]”* (Entrevistada E).

**Impacto no cotidiano**

A segunda categoria irá abordar o impacto desta nova fase no cotidiano a qual poderá acarretar em mudanças negativas e/ou positivas, conforme os relatos trazidos pelos participantes. A maioria relatou que inicialmente sentiram falta da atividade laboral, pois estavam habituados a rotina exigida para a execução de suas atividades. É possível observar pelos relatos que o primeiro impacto a ser percebido com a aposentadoria é a ausência de uma rotina.

“[...] senti falta do serviço, senti saudades do serviço (risos), mas foi me acostumando né, aí eu saía todos os dias” (Entrevista B)

“[...] Ah, muitas. Porque eu tinha responsabilidade, eu tinha horário pra trabalhar, eu vestia a camiseta, não matava um dia.” (Entrevista D)

Segundo Moreira11, a atividade laboral passou a ter outros significados, auxiliando na construção da identidade social, além de atingir um lugar de maior valorização relacionada a própria existência. Cabe salientar que muitos trabalhadores, criam estratégias para lidar com a falta da atividade laboral e a não preparação para a aposentadoria, pois a aposentadoria pode acentuar o sentimento de vazio, em virtude disso esses sujeitos acabam buscando outras atividades que otimizem o seu tempo. De acordo com Kunzler12, essa procura por outras atividades após a aposentadoria, é traçada por planos e projetos, que irão dar um novo sentido para a existência, visando assim uma melhor qualidade de vida.

A falta da atividade laboral é percebida de diferentes formas pelos trabalhadores, os quais irão depender dos mais distintos aspectos que nortearam o sentido do trabalho para esses indivíduos. Nos participantes deste estudo observa-se que a ausência do trabalho diário se dá de diferentes formas, cada um precisou encontrar diferentes motivações para buscar a ressignificação do tempo estabelecido antes da atividade laboral.

“[...] quando terminou tudo, quase que ficou um vazio né, mas eu tive que preencher com outras coisas. [...] Muitas mesmo, olha, vou te dizer, é impressionante, a gente não tem noção [...]. Hoje eu me sinto tranquila, tranquila com a minha aposentadoria, mas no início foi difícil, é difícil. Você tem um ritmo de vida né, e sai daquilo assim ... Olha, tem que ter muito, pé no chão, não é fácil, principalmente pra quem gosta do que faz, porque faz com prazer, faz porque quer fazer [...]”. (Entrevista D)

Com a aposentadoria o sujeito aposentado poderá usufruir o tempo, construindo novas oportunidades (França13 *apud* 10, p.14). Fato este que comtempla com a fala dos entrevistados, os quais construíram novas oportunidades com trabalho voluntário, social, etc.Fontoura *et al*14, explanam que a aposentadoria não será sempre considerada como um momento de descanso e lazer, por diversas vezes a necessidade financeira prevalece, fazendo assim com que o indivíduo continue a trabalhar, afim de, complementar o seu sustento.

Em contrapartida uma entrevistada relatou não ter sofrido impactos da aposentadoria, pois sempre buscou outras atividades a fim de manter-se ativa.

“[...] olha elas não modificaram muito não, porque eu me aposentei e eu não fiquei assim parada no espaço, [...] eu não parei né, não fiquei parada, sempre fui e sempre tive atividade pra fazer sempre procurei isso né, pro meu bem estar [...]” (Entrevista A)

Entre as entrevistas, observa-se 2 (duas) com aposentadoria recente, os quais relataram mudanças após a aposentadoria, dentre elas destaca-se o tempo ocioso e desaceleração do ritmo.

“[...] eu acordo mais tarde, e, as vezes me sinto culpada em acordar tarde (risos), e eu disse assim, mas o que eu estou fazendo aqui na cama a essa hora?aí eu fico pensando, poxa vida, 37 anos da minha vida eu acordava quase de madrugada pra poder sair de casa pra pegar ônibus [...]”. (Entrevista E)

“[... Maravilhoso, porque agora eu tenho um espaço que é meu eu tenho as minhas responsabilidades ainda [...] eu tenho um tempo que é meu, eu posso destinar esse tempo sem me sentir faltando em alguma conta no caso [...] hoje eu posso contemplar as coisas eu posso parar um tempo a mais e saborear no caso as coisas do tempo[...].” (Entrevista F)

É possível identificar através dos relatos apresentados, que na aposentadoria poderá surgir um período de aceitação e luto, para Barbosa e Traezel15 o luto é caracterizado pela perda do pertencimento social, ou seja, crise na identidade profissional e social, ocorrendo modificações nas relações sociais. Entende-se que luto não se refere a ideia de morte, mas as variadas perdas que o indivíduo irá deparar-se ao longo do seu desenvolvimento humano. (Cavalcanti *et al,* p.88)16. Apesar de ser um período de luto, cada indivíduo terá um modo de vivenciar o mesmo, trata-se de um momento duradouro e pungente, que se caracteriza pelo isolamento social, falta de interesse e atividades diferentes a que era desempenhada. (16 *apud* Freud17, p.89). Desta forma, é possível perceber que os entrevistados apresentam diferentes opiniões acerca destas vivências.

A partir da entrevista semiestruturada, buscou-se compreender o que os participantes entendiam por cotidiano e foi possível identificar que, 3 (três) dos entrevistados ao falarem de cotidiano referiam-se a sua rotina, 1 (uma) não soube responder e 2 (dois) trazem a definição de cotidiano mais próximo da literatura. Para Salles e Matsukura18, há inúmeros conceitos de cotidiano baseados em estudos de filósofos, terapeutas ocupacionais e outros autores, a grande parte dos estudos pesquisados correlacionam o cotidiano com as atividades diárias. As autoras complementam o conceito de cotidiano, pois o mesmo não se delimita ao fazer diário, mas também a inserção no meio social. Além de considerar, como o sujeito se percebe, qual o seu papel e qual a devida importância na vida cotidiana, que está interligada com ideias já trazidas na pesquisa, pois ao aposentar-se há uma mudança significativa na vida do sujeito.

“Pra mim cotidiano é aquilo que tu faz, tu levanta programada mas só que o dia, eu acho que o cotidiano não é bom, porque ele fica muito corriqueiro aquilo sempre a mesma coisa. [...] cotidiano é levantar, tomar café, eu não gosto do cotidiano, eu gosto mais do, diversificação, um dia eu faço uma coisa, outro dia eu faço outra [...]” (Entrevista D)

Diante deste relato, é possível salientar que há a confusão dos termos rotina e cotidiano. Todos os indivíduos possuem uma rotina, a qual está inserida no cotidiano, ambos não devem ser confundidos, pois, o termo cotidiano não deve ser limitado somente a rotina. Tem-se como definição de rotina uma sequência diária das atividades do dia-a-dia seguindo sempre o mesmo modo de desempenha-las.

**Ressignificação do cotidiano**

Em relação às rupturas percebidas no cotidiano após a aposentadoria, muitos trouxeram sobre como conseguiram se reinventar ou apresentaram dificuldades em ressignificar o seu cotidiano. Pensando nisso, a última categorização foi nomeada ressignificação do cotidiano. “[...] a aposentadoria traz consigo o recomeço e a necessidade de reestruturação da própria identidade e de seus novos papéis que são desempenhados.” (Machado e Lucas, p.586)19. Deste modo, se faz necessário repensar e reorganizar o cotidiano para que os “trabalhadores” agora aposentados sigam como indivíduos ativos e pertencentes em seu meio social, evitando assim, o isolamento e o sentimento de inutilidade.

A aposentadoria e o excesso de tempo livre, como afirmam Souza *et al*20, podem gerar situações que proporcione uma diminuição da satisfação pela vida, causando, muitas vezes, maior vulnerabilidade em relação a saúde. No que diz respeito a categoria ressignificação do cotidiano, é importante salientar que muitas vezes o trabalho voluntário ou social, podem facilitar a ressignificação do cotidiano logo após a aposentadoria. Segundo Witt21 em seu livro Sociologia, aponta em sua pesquisa que 70% das pessoas que se consideravam aposentados exerciam alguma atividade, não porque necessitavam complementar sua renda financeira, mas sim porque queriam.

“[...] sempre fiz alguma coisa né, e eu trabalhei e até agora trabalho muito com trabalho social”. **(**Entrevista A)

“[...] se tu faz uma visita, se tu trabalha voluntária, se tu faz tuas coisas dentro de casa, se tu consegue fazer um enxovalzinho de um nenê”. (Entrevista C)

“[...] eu tenho trabalhos manuais dentro de casa, eu faço trabalhos de tricô”. (Entrevista D)

Nesse período alguns aposentados ressignificaram seu cotidiano com atividades de voluntariado, que proporcionam benefícios para qualidade de vida dos indivíduos. A atividade voluntaria está relacionada com a Teoria da Atividade, pois melhora a qualidade de vida “a partir da realização de diversas ações de envolvimento social e da manutenção da autonomia, permitindo que os idosos preservem os sentimentos de ser útil e estar ativo” (p.669)20. Corroborando com 3, trazem que a teoria surgiu na década de 80 no Estados Unidos e que visa o desenvolvimento de atividades do tipo não formal, objetivando a qualidade de vida das pessoas idosas. Os autores 20, tratam sobre o trabalho voluntário e o relacionam a teoria da atividade, a qual se refere ao bem-estar no envelhecimento, ou seja, o sujeito conseguir realizar a troca de papéis sociais durante a vida.

Apesar disso, é importante considerar que muitos, não conseguem preencher as lacunas e tendem a sofrer mais com a ressignificação do cotidiano. Os participantes A, C e D relataram que os seus cotidianos foram ressignificados com a inclusão dos trabalhos voluntários.

O pertencimento social de forma ativa, sentir-se contribuinte para a sociedade, sem ter um vínculo empregatício e todas as atribuições do trabalhador, nem sempre suprem as expectativas das pessoas. Isso acaba por corroborar com os resultados encontrados, vale ainda ressaltar, que há alternativas para ressignificar seu cotidiano, além do trabalho voluntário. Na amostra pesquisada cabe destacar a participação em grupos de convivência.

“[...] sempre estar em contato com o grupo duas a três vezes na semana, fazendo ginástica, dança com coreografias”.(Entrevista A)

“[...] vou pro centro, faço serviço de casa, vou pro centro, vou na ginástica, vou na hidro, eu não paro (risos).”(Entrevista B)

“[...] tenho atividade no sindicato, que eu to sempre envolvida, eu tenho minhas hidroginásticas.”(Entrevista D)

Autores salientam que, “O avanço da idade e a chegada da aposentadoria têm mobilizado os idosos a explorarem outros campos de desejos, anseios, projetos antes adormecidos, além de compartilharem suas experiências e saberes” (Wichmann *et al*, p.822)22. Conforme *et al*22 a busca por esses grupos, integram a melhoria da qualidade física e mental, por meio de atividades físicas, podendo também ampliar as ações de lazer e desenvoltura de outras atividades.

Na categoria, impacto no cotidiano, o Entrevistado F relatou que agora ele tem um tempo para contemplar as coisas que antes eram apenas vistas, considerando a aposentadoria como liberdade para fazer o que tem prazer, sendo qualquer coisa que faça sentido, e proporcione prazer em realizar, priorizando o que deixou em segundo plano. Em uma perspectiva positiva,

[...] a aposentadoria pode vir a representar maior disponibilidade para o lazer ou para realizar atividades que foram postergadas durante longo tempo, em função das rotinas do trabalho. Nessa transição, ela pode representar oportunidades para o desenvolvimento pessoal, desde que sejam descobertas as potencialidades e fontes de prazer [...] (p.39)9.

A Entrevistada E traçou projetos e metas a serem realizadas após a aposentadoria, entretanto não consegue colocar as ideias exacerbadas em prática, ou ainda a não desvinculação do trabalho (pois continua a contribuir com a instituição), acentuando o sentimento de ansiedade e angustia. De acordo com 9 a ausência da atividade decorrente da aposentadoria pode gerar perda do sentido da vida, a não desvinculação com a atividade laboral poderá acarretar o sentimento de perda e desamparo, dificultando a estabilidade emocional.

“[...] eu tenho projetos eu tenho objetivos, mas se tu me perguntar nesse momento agora, eu estou um pouco perdida.” (Entrevista E)

Essa citação refere-se a Entrevistada E, a qual relata estar passando por um período de transição conturbado, por mais que tenha conseguido fazer o planejamento da aposentadoria, esse momento não está sendo como o idealizado, apresentando dificuldades para se reorganizar e ressignificar o cotidiano. Esse relato se contrapõe ao do Entrevistado F, ambos estão em um período de transição, aposentados pela mesma atividade laboral, e os mesmos se planejaram para a aposentadoria, entretanto é notória a diferença de ressignificação do cotidiano dada por cada um deles. O cotidiano só apresentará outro sentido aos aposentados a partir do momento que os mesmos consigam perceber as outras potencialidades existentes em si, ou seja, que eles consigam se reinventar, para então fazer o mesmo com o seu cotidiano.

**Considerações Finais**

Diante do exposto foi percebido que este estudo traz muitas reflexões nas implicações acerca da aposentadoria. No decorrer da pesquisa foi possível notar que a maioria dos entrevistados não tiveram um planejamento para a aposentadoria, ao mesmo tempo compreende-se que, o motivo pelo qual se aposentam são diversos. Deste modo, pode-se considerar que a falta de planejamento, bem como as diferentes motivações para a aposentadoria irá se dar de forma subjetiva a cada indivíduo, interferindo no modo de enfrentamento da nova fase.

A importância da desvinculação do trabalho é destacada, para tornar o momento da aposentadoria menos impactante, pois ao pensar nesse processo identifica-se que a maioria dos entrevistados não tiveram esse preparo/planejamento. Percebe-se que o impacto no cotidiano em decorrência da ausência do trabalho, poderá acarretar em mudanças positivas e negativas, sendo importante salientar que o primeiro impacto a ser percebido com a aposentadoria é a ausência de uma rotina que antes era proporcionada pelo trabalho.

Nessa direção, compreende-se que a forma negativa de vivenciar a aposentadoria se deu em virtude do não planejamento da mesma e do significado que o trabalho tem na vida do sujeito. Com essa perspectiva refletiu-se sobre a relevância dos projetos de vida que sejam significativos, não só no final, mas no decorrer de suas carreiras, podendo proporcionar menor impacto no cotidiano. O afastamento do universo do trabalho “necessita de preparação, de aceitação e, principalmente, de planejamento de um projeto de vida que possibilite que o pós-carreira seja vivido de forma ativa e participativa” (Pereira e Guedes, p.175)23. Os projetos de vida poderão ser enriquecedores, pois ajudarão a viabilizar os novos objetivos, a serem realizados, sendo um facilitador de planejamentos a serem traçados e realizados no pós-carreira.

O aposentado apresenta dificuldade de compreender a nova realidade, podendo a longo prazo reinventar seu cotidiano, buscando outros papéis sociais nesse período construindo novas oportunidades. Nota-se que os sujeitos que possuem maior dificuldade nessa ressignificação tendem a sofrer mais. Campos24 em seu artigo sobre aposentadoria e resiliência, traz sobre o significado do termo resiliência que se define pela capacidade do indivíduo em adaptar-se e regenerar-se após situações difíceis. É possível então relacionar com a aposentadoria, que para alguns como citado anteriormente, torna-se um momento de prazer ou de sofrimento, mas essa percepção dependerá de cada sujeito, considerando que são seres singulares carregando consigo vivências que os (trans) formam.

Essa reflexão amplia o olhar para se pensar que a aposentadoria está inclusa em outro processo que está ocorrendo de forma dinâmica e progressiva, o envelhecimento. Esse é um processo em que o sujeito vai se deparar com variáveis modificações, seja no sentido orgânico, psicológico ou social, é a partir de suas vivências que este indivíduo desenvolve a capacidade de adaptar-se a estas mudanças, seja de forma positiva ou negativa. Segundo 24 ao longo da vida aprende-se a lidar com as nuances advindas de suas vivências e conseguir ser resiliente é um desafio constante. Finaliza-se a reflexão considerando que, para o sujeito conseguir obter uma melhor qualidade de vida na aposentadoria, se faz necessário que o mesmo, se aproprie da resiliência para então conseguir ressignificar esse cotidiano que agora se apresenta modificado. Salienta-se, a importância de futuros estudos a fim de aprofundar a temática trazida no artigo.

**Referências**

1-Wichmann FMA; Areosa SVC; Roos NP. **Promoção do envelhecimento saudável: adoção de uma prática multidisciplinar na atenção à saúde do idoso** (UNISC). Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre. 2011; 16(2):307-318.

2- Lancman S; Ghirardi MIG. **Pensando novas práticas em terapia ocupacional, saúde e trabalho**. Rev Ter. Ocup. Univ. São Paulo. 2002; 13 (2): 44-50.

3- Rodrigues NC; Rauth J; Terra LN. **Gerontologia Social** [recurso eletrônico]. 2.ed. rev. e atual.- Dados Eletrônicos. – Porto Alegre: EDIPUCRS, 2016.112p. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=tYGqDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>> Acesso em: 18 de janeiro de 2018.
4- Gerhardt TE; Silveira DT. **Métodos de pesquisa**. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS; 2009.

5- Triviños ANS. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
6- Manzini EJ. **Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros**. In: Anais do seminário internacional sobre pesquisa e estudos qualitativos, 2, 2004, Bauru. A pesquisa qualitativa em debate.  Bauru: USC, 2004. CD-ROOM. ISBN:85-98623-01-6. 10p.
7- Manzini EJ. **A entrevista na pesquisa social**. Didática, São Paulo. 1990/1991; v. 26/27, p. 149-158.
8- Moraes R; Galiazzi M. **Análise textual discursiva**. 1.ed. Ijuí: Ed. UNIJUÍ. 2007.
9- Panozzo EAL. **Percepções de aposentados da serra gaúcha em relação à desvinculação total do trabalho**. [tese]. São Leopoldo: Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia; 2012.
10- Donadelli PS. **Programa de preparação para aposentadoria com servidores da prefeitura municipal de Limeira/SP: intervenção com exercícios físicos e dinâmicas em grupo**. [tese]. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. Rio Claro; 2016.
11- Moreira JDO. **Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários**. *Psicologia em Estudo*, Maringá. 2011. 16(4):541-550.
12- Kunzler RB. **A ressignificação da vida cotidiana a partir da aposentadoria e do envelhecimento**. [tese]. Porto Alegre: Pontifícia – Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2009.
13- França LHDFP; Soares DHP. **Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida**. Psicologia ciência e profissão, 2009; 29 (4): 738-751.
14- Fontoura DS; Doll J; Oliveira SN. **Aposentadoria: escolhas diferentes, caminhos divergentes**. XXXVIII Encontro da ANPAD. 2014. Rio de Janeiro/RJ – 13 a 17 de setembro. Acesso em 18 de janeiro de 2018.
15- Barbosa TM; Traesel ES. **Pré-aposentadoria: um desafio a ser enfrentado**. *Barbarói*, Santa Cruz do Su.2013. 38(2):216-234.
16- Cavalcanti AKS; Samczuk ML; Bonfim T. **O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein**. Psicólogo informação. São Paulo. 2013. 17(17):88-105.
17- Freud S. Luto e Melancolia (1917 [1915]). In:\_\_\_\_\_\_. **A história do Movimento Psicanalítico**, Artigos sobre a Metapsicologia e outros trabalhos (19141916). Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Vol. XIV, Rio de Janeiro: Imago, 1996. p. 245-263.
18- Salles MM; Matsukura TS. **Estudo de revisão sistemática sobre o uso do conceito de cotidiano no campo da terapia ocupacional no Brasil**. *Cad. Ter. Ocup.* UFSCar. São Carlos. 2013.21(2):265-273.
19- Machado CNC; Lucas MG. **APOSENTADORIA: como professores vivenciam este momento?.** *ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas.* São Paulo. 2017. 7(2):576-588.
20- Souza LM; Lautert L; Hilleshein EF. **Qualidade de vida e trabalho voluntário em idosos**. *Rev. Esc. Enferm*. USP. 2011; 45(3):665-71.
21- Witt J. **Sociologia**. 3ª ed. série A. [Mcgraw Hill Brasil](https://www.ciadoslivros.com.br/multihots/meta/editora/mcgraw-hill-brasil) editora. 2015.
22- Wichmann FMA; Couto AN; Areosa SVC; Montañés MCM. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde**. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro. 2013; 16(4):821-832.
23- Pereira TMFRA; Guedes SS. **Novo tempo – A experiência de implantação do programa de preparação para o pós-carreira no IFRN**. Holos, Rio Grande do Norte.2012; 28(4):1807-1600.
24- Campos DAM. **Resiliência e preparação para aposentadoria: um estudo com trabalhadores participantes de um programa pós-carreira**. [tese]. São Paulo: Universidade de Taubaté, Instituto Básico de Humanidades; 2017.