

# Preparação para Aposentadoria - Caminhos

**Fundação Escola Nacional de Administração Pública**

**Diretoria de Desenvolvimento Profissional**

**Conteudista**

Silma Maria Ribeiro da Silva (Conteudista, 2021).



Enap, 2021

Fundação Escola Nacional de Administração Pública

Diretoria de Desenvolvimento Profissional

SAIS - Área 2-A - 70610-900 — Brasília, DF

# Sumário

## **Módulo 1 – Visão Geral sobre Aposentadoria.....5**

### **1. Principais Fundamentos da Aposentadoria .....6**

- 1.1 Conceito de aposentadoria ..... 6
- 1.2 Aposentadoria e Trabalho ..... 17
- 1.3 Aposentadoria e Envelhecimento ..... 24
- 1.4 Aposentadoria e processo de mudança ..... 36
- 1.5 Aposentadoria e Sentimentos ..... 41

### **2. Elementos Psicossociais.....48**

- 2.1 O Prazer dos sentidos ..... 48
- 2.2 Aspectos evolutivos ..... 49
- 2.3 O molde organizacional ..... 51
- 2.4 Objetos de valor ..... 53
- 2.5 O relógio da vida ..... 53

## **Módulo 2 – O Mundo em Cinco Dimensões.....56**

### **1. As Relações entre as Dimensões.....57**

- 1.1 O pentagrama multidimensional ..... 58
- 1.2 Dimensão relacional ..... 61
- 1.3 Dimensão psicológica ..... 64
- 1.4 Dimensão física ..... 69
- 1.5 Dimensão mental ..... 71
- 1.6 Dimensão material ..... 74

## **Módulo 3 – A Vida na Aposentadoria.....81**

### **1. Uma Reflexão sobre Aposentar sem se Preparar .....82**

- 1.1 Curta a aposentadoria ..... 82

### **2. Os Temas da Vida .....90**

- 2.1 Apresentação e caracterização dos temas ..... 90

<b>Módulo 4 – Plano de Vida .....</b>	<b>105</b>
<b>1. Ferramenta de Apoio na Preparação para Aposentadoria.....</b>	<b>106</b>
1.1 Autoconhecimento .....	106
<b>2. Planejando uma Vida Melhor .....</b>	<b>117</b>
2.1 Construção do Plano de Vida.....	117

# Visão Geral sobre Aposentadoria

1  
Módulo

# 1 Principais Fundamentos da Aposentadoria

## Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de entender fundamentos relevantes acerca da aposentadoria.

## 1.1 Conceito de aposentadoria

### Existe vida após a aposentadoria

#### O que é aposentadoria?

Vários são os conceitos que podemos atribuir a esta nova etapa da vida: a Aposentadoria. Ela pode ser considerada sinônimo de dever cumprido e descanso do mundo do trabalho, o tempo livre para você viver tudo o que desejou um dia.

É um momento de quebra, de dicotomia no jeito de viver. Pode-se considerar, também, a saída definitiva do mercado de trabalho, ou quem sabe, a grande realização em exercer aquela profissão ou atividade dos sonhos que ficaram guardadas no baú.



## SAIBA MAIS

O dicionário Houaiss (2001) atribui à palavra aposentadoria o significado de “ato ou efeito de aposentar”. Essa palavra teve seu primeiro registro, na língua portuguesa, em 1451.

Segundo França (2002), a aposentadoria pode se transformar em uma chance para a descoberta ou o retorno à vocação, ou a um “fazer” mais fácil, menos sacrificado e mais agradável que o anterior.

Lins de Barros (2006) define aposentadoria como: “um ritual de passagem para um novo momento da vida, cuja nova função, a princípio, seria uma não função ou o ócio”.

Marcelo Antônio Salgado entende a universalização da aposentadoria como um fenômeno deste século, e que desponta como uma das mais fortes

organizações sociais dos sistemas sociopolíticos.

De acordo com Lúcia França (1999), aposentadoria significa a saída de um trabalho regular e, normalmente, o termo está associado à idade. Entretanto, ser jovem ou velho para o trabalho não diz respeito apenas a uma avaliação da capacidade física, mental ou psicológica, depende também de contextos demográfico, histórico, sociocultural, econômico e político no qual o trabalhador está inserido. Muitos se aposentam bem jovens e outros falecem antes de se aposentarem. Alguns têm a possibilidade da livre escolha, outros são escolhidos e temem este momento e suas consequências no futuro.

Segundo Santos (1990), o modo como o indivíduo vivenciará a aposentadoria pode ser compreendido a partir da relação que o indivíduo estabelece, ao longo de sua vida, entre o papel profissional e o tempo livre, sendo que este, quando o sujeito se aposenta, pode ser direcionado para o crescimento individual ou apenas encarado como um tempo vazio e, possivelmente, um espaço para a ociosidade.

Zanelli (2005) defende que a aposentadoria, como qualquer situação de mudança, pode ser um evento desencadeador de ansiedade e ameaçador do equilíbrio psicológico da pessoa.

Já para Armelino Girardi, aposentadoria é um período muito enriquecedor, salutar, fértil, livre e cheio de prosperidade. A aposentadoria pode ser a mais bela estação da vida, uma vez que é o coroamento das etapas anteriores. Ela apresenta a colheita de tudo o que se aprendeu e viveu; de tudo o que se sofreu e superou. Portanto, não é uma etapa da vida a ser temida e muito menos uma fase a ser desprezada. É um período de rupturas, de descobertas e de valorização da vida fértil que existe em cada um.

## Situação diante da aposentadoria

Pense sobre o que representa a Aposentadoria para você. Reflita sobre o assunto e responda em pensamento:

- Você já pensou em se aposentar? ( ) Sim ( ) Não
- Você quer se aposentar? ( ) Sim ( ) Não ( ) Não sei
- Você vai se aposentar? ( ) Sim ( ) Não ( ) Não sei
- Você já tem um plano para sua aposentadoria? ( ) Sim ( ) Não
- Você já tem sonhos para o futuro? ( ) Sim ( ) Não

Agora, imagine uma situação que ocorre no seu ambiente de trabalho e responda:

1. Você está no trabalho e recebe uma notícia que se aposentará daqui a dois meses. Quais sentimentos surgem neste momento?  
( ) Alegria  
( ) Medo/Insegurança  
( ) Felicidade  
( ) Desespero

- Ansiedade**
- Tranquilidade**
- Satisfação**
- Outros. Quais?**

2. De repente, surge outra notícia para você: houve uma retificação, a nova notícia é que sua aposentadoria será daqui a seis meses. Quais sentimentos surgem agora?

- Alegria**
- Medo/Insegurança**
- Felicidade**
- Desespero**
- Ansiedade**
- Tranquilidade**
- Satisfação**
- Outros. Quais?**

3. Mais uma vez, houve uma nova retificação da notícia, surgiu uma oportunidade, sua aposentadoria será daqui a doze meses. E agora, quais sentimentos surgiram?

- Alegria**
- Medo/Insegurança**
- Felicidade**
- Desespero**
- Ansiedade**
- Tranquilidade**
- Satisfação**
- Outros. Quais?**

Refletindo acerca do que sentiu, você acredita que necessitaria de mais tempo para encarar uma Aposentadoria? De quanto tempo? Pense a respeito disso.

**E se você tivesse mais tempo, quais sentimentos poderiam surgir?**

- Alegria**
- Medo/Insegurança**
- Felicidade**
- Desespero**
- Ansiedade**
- Tranquilidade**
- Satisfação**
- Vontade de aposentar**
- Disposição para me preparar para aposentar**
- Outros. Quais?**



## História da aposentadoria

Aposentadoria se associa ao termo “aposento”, que corresponde ao quarto de dormir de uma residência.

Originalmente, a aposentadoria se constituía de um sistema de organização voluntária, proposto por alguns grupos profissionais, com o objetivo de apoiar financeiramente o trabalhador e sua família nas situações de doença, invalidez e morte.

No Brasil, a origem da aposentadoria nos remete ao ano de 1888, quando surgiram iniciativas para beneficiar antigos funcionários que eram importantes para o império, tais como funcionários dos Correios, da Imprensa Nacional, das Estradas de Ferro, da Marinha, da Casa da Moeda e da Alfândega.

Em 1923, inicia-se a história da previdência social, da forma que é, atualmente, no Brasil.

Em 1930, Getúlio Vargas estabelece os Institutos de Aposentadorias e Pensões, e vincula a previdência ao governo federal.

Em 1966, a fusão desses institutos resultou na criação do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS).

Ao longo do tempo, o conceito de aposentadoria sofreu modificações, e define-se, na atualidade, como uma obrigação social do Estado, que apoia, financeiramente, o indivíduo em uma etapa da vida na qual decaí sua força física e a aptidão para o trabalho. Esse conceito é fundamentado no princípio de que o trabalhador, após expressiva contribuição à sociedade, deve ser ajudado na sua velhice.



## SAIBA MAIS

24 de janeiro — Dia Nacional do Aposentado



Imagem 1 - Aposentados em passeio no parque  
Fonte: Nicole De Khors, Burst (2021).



## SAIBA MAIS

O Decreto de Lei nº 6.926/81 determinou o dia 24 de janeiro como o Dia Nacional dos Aposentados no Brasil. Essa data é uma homenagem à criação da primeira lei brasileira destinada à previdência social, em 24 de janeiro de 1923, pelo então presidente Artur Bernardes: a Lei Eloy Chaves. O objetivo foi homenagear os profissionais que se dedicaram a vida inteira ao trabalho e agora usufruem dos benefícios da previdência social, e recebem, do governo, uma gratificação por todos os anos de serviços prestados ao país.

### Para reflexão:

O Decreto de Lei nº 6.926/81 determinou o dia 24 de janeiro como o Dia Nacional dos Aposentados no Brasil. Essa data é uma homenagem à criação da primeira lei brasileira destinada à previdência social, em 24 de janeiro de 1923, pelo então presidente Artur Bernardes: a Lei Eloy Chaves. O objetivo foi homenagear os profissionais que se dedicaram a vida inteira ao trabalho e agora usufruem dos benefícios da previdência social, e recebem, do governo, uma gratificação por todos os anos de serviços prestados ao país.

## As fases do processo de mudança

Chegado o momento da decisão de se aposentar, você se depara com uma grande quantidade de informações que tem que digerir. Para melhor compreender esse momento, apresentaremos alguns conceitos que ajudarão você a entender como as pessoas se comportam diante da aposentadoria e de outras mudanças que acontecem em suas vidas.

De acordo com o Modelo Transteórico de Mudança, desenvolvido por James Prochaska e Carlo DiClemente (1982), para que uma pessoa mude seus hábitos de vida, deve passar por até seis estágios de mudança. Esses estágios ou fases podem ter avanços e retrocessos, até que a mudança se concretize na pessoa.

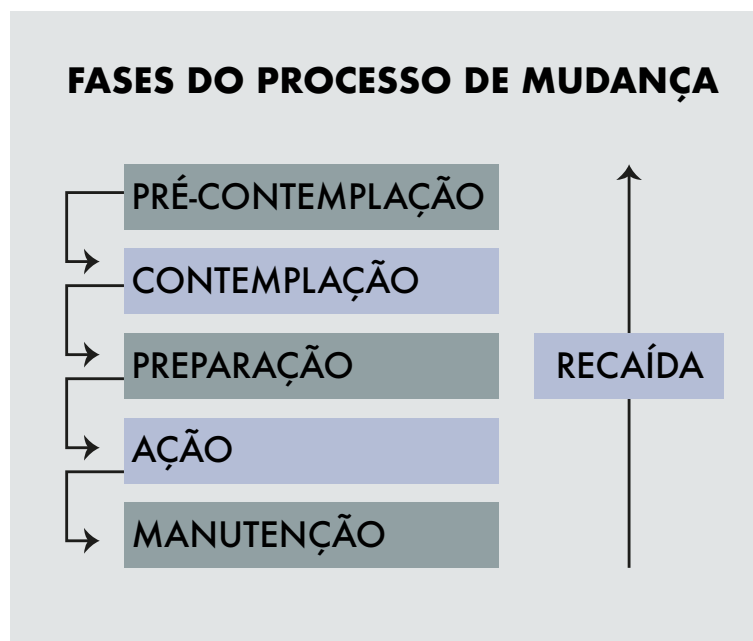


Imagem 2 - Modelo Transteórico de Mudança  
Fonte: adaptada de James O. Prochaska e Carlo DiClemente (1979).

- **Fase 1 — Pré-Contemplação**

Quando a pessoa não considera a possibilidade de mudar, nem se preocupa com a questão.

O indivíduo não reconhece a necessidade ou mostra resistência em realizar a mudança. Ele não evidencia ter consciência das consequências de sua conduta e, mesmo que a tenha, não há a intenção de emitir a ação esperada. A permanência nesse estágio pode decorrer da falta de informações a respeito das implicações que o seu comportamento pode causar, ou de tentativas prévias frustradas de alterá-lo, que resultaram na descrença em suas habilidades para tal.

**Na aposentadoria:** A pessoa sabe que ela existe, mas considera algo bem distante de si e não vê motivo para se preocupar com isso, naquele momento.

- **Fase 2 — Contemplação**

Quando a pessoa admite o problema, é ambivalente, eventualmente, considera adotar as mudanças, reconhece estas, mas não as realiza.

O indivíduo reconhece a importância e vislumbra a possibilidade de mudança. Ele adquire uma crescente consciência do problema e se mostra inclinado a superá-lo. Todavia, ainda não existe um comprometimento decisivo. Os benefícios potenciais da mudança são reconhecidos, mas barreiras ainda são percebidas e impedem a ação. A confrontação entre os custos e as vantagens da ação desejada pode gerar ambivalência, com aproximação e rejeição da ideia de mudança, isso pode levá-lo à contemplação crônica, com constante postergação do comportamento.

**Na aposentadoria:** A pessoa sabe que ela existe, reconhece a importância, conhece pessoas que já passaram por isso, tem algum conhecimento da situação, acredita que a qualquer momento pode iniciar o processo, às vezes pensa “é o momento”, mas não realiza.

- **Fase 3 — Preparação**

A pessoa inicia algumas mudanças, planeja, cria condições para mudar, revisa tentativas passadas, ou seja, dá início.

O indivíduo tenciona mudar seu comportamento, em breve, e realiza os primeiros passos nessa direção. Não somente mostra uma abertura para a mudança, mas já se empenha em colocar em prática um plano orientado para a ação.

**Na aposentadoria:** A pessoa inicia, toma algumas atitudes, provoca algumas

mudanças, mas não as leva adiante. Esse estágio é perigoso, uma vez que a pessoa pode parar nesse ponto.

- **Fase 4 — Ação**

A pessoa muda seu comportamento, implementa as mudanças, age, investe tempo e energia na execução das tarefas necessárias para concretizar tais mudanças.

O indivíduo emite o padrão de comportamento desejado e mantém a mudança por pelo menos seis meses, e é possível observar seu engajamento em ações específicas.

**Na aposentadoria:** A pessoa inicia o processo, toma atitudes, provoca mudanças e percebe que não é tão fácil assim, já que exige esforço, comprometimento, resiliência, disciplina e força de vontade. Consegue ir em frente.

- **Fase 5 — Manutenção**

Processo de continuidade do trabalho iniciado com a Fase de Ação; essa etapa é necessária para manter os ganhos e prevenir a recaída.

Decorridos seis meses, o indivíduo prossegue com a mudança do comportamento e age de modo a consolidar os ganhos obtidos. Embora a mudança seja sustentada e pareça estar fortalecida, é possível ocorrerem recaídas, que constituem recuos para estágios anteriores.

**Na aposentadoria:** Essa fase é muito importante, a pessoa deve estar atenta para manter um equilíbrio. Deve ter maturidade para superar os obstáculos e manter a força da realização.

- **Fase 6 — Recaída**

Fase de retorno a estágios anteriores.

O retorno pode ocorrer em qualquer um dos estágios. Essas recaídas são previsíveis.

**Na aposentadoria:** Reconhecer que essa fase acontece, dá alívio e, ao mesmo tempo, exige maturidade para saber recomeçar, sem medo de ser feliz. Todo processo necessita ser reavaliado, sempre.

Pense a respeito do momento que você vive, atualmente, em relação à Aposentadoria, e responda às questões, a seguir, relacionadas com o Modelo Transteórico de Mudança.

1. Em qual “Estágio” você se encontra?
  - Pré-contemplação
  - Contemplação
  - Preparação
  - Ação
  - Manutenção
  - Recaída
2. Em qual dos “Estágios” você gostaria de estar? E por quê?
  - Pré-contemplação
  - Contemplação
  - Preparação
  - Ação
  - Manutenção
  - Recaída

## Mecanismos de defesa

### O que são mecanismos de defesa?

Sigmund Freud, o pai da psicanálise, desenvolveu um modelo estrutural da personalidade, e organizou o aparelho psíquico em três estruturas: ID, Ego e Superego. Cada qual é responsável por um aspecto da personalidade humana.

Mecanismos de defesa são manifestações psicológicas que têm como objetivo manter a integridade do Ego perante os estímulos externos e das exigências das outras instâncias psíquicas, o Id e o Superego.

Ao longo da vida, os indivíduos encaram situações que nem sempre são agradáveis ao consciente, e o Ego, com o objetivo de proteger sua integridade perante as possíveis ameaças, possui alguns mecanismos específicos.

Freud aponta esses mecanismos como universais, ou seja, todo mundo faz uso deles, em maior ou menor escala, e o uso excessivo desses mecanismos pode abrir as portas para os transtornos psicológicos.

A função desses mecanismos é diminuir a tensão e ansiedade causadas pelas situações adversas pela qual o Ego passa. Vários são os mecanismos de defesa pesquisados por

Freud, porém escolhemos aqui três, que são os mais usados em processos de mudanças, principalmente em processo de aposentadoria.

- **Negação**  
É a recusa em aceitar a realidade, já que a verdade pode ser dolorosa demais para o indivíduo aceitar e lidar com ela. Esse mecanismo pode acontecer em qualquer situação.
- **Negação na aposentadoria**  
A pessoa tem que encarar a Aposentadoria, sem ter se preparado para ela, então, nega e desvia sua atenção para outra situação. Não gosta de falar do assunto e, muitas vezes, critica quem fala a respeito disso. Há pessoas que chegam até a agredir os outros, tem medo de encarar a realidade. É o pior mecanismo de defesa que existe.
- **Intelectualização**  
Aqui, acontece o afastamento de uma situação dolorosa de modo que o indivíduo não encara as consequências emocionais dela. Diferentemente da negação, em que há a recusa em aceitar a realidade, o episódio doloroso é reconhecido na intelectualização, ou seja, o indivíduo sabe e vivencia a sua existência, mas aprende a focar em outras consequências diferentes das emocionais.
- **Intelectualização na aposentadoria**  
sem ter se preparado antes, sem ter conversado com seus familiares ou sequer tenha se planejado financeiramente, desvia o pensamento e prefere pensar que agora terá mais tempo livre para focar em outros projetos, mas não percebe que também não estará preparado para isto.
- **Sublimação**  
O significado de sublimação se assemelha um pouco ao da intelectualização, porém aqui, o processo se desenvolve em um longo período, ou durante a vida inteira.
- **Sublimação na aposentadoria:**  
Ocorre quando a pessoa se depara com as perdas e se sente impotente ou frustrado diante da situação, então, desvia o foco ou se justifica, como fosse uma situação compreensiva e necessária, mas não resolve o problema e continua no sofrimento.

Para refletir mais acerca desse assunto, responda:

**Qual destes mecanismos você acredita que faz parte de sua vida, neste momento, em que está iminente sua Aposentadoria?**

1. ( ) Negação — Dica: converse com pessoas de sua confiança a respeito do assunto ou procure um profissional para te ajudar.

2. ( ) Intelectualização — Dica: Converse mais com pessoas que fazem parte de sua vida e que estão intimamente ligados a essa situação da Aposentadoria. Leia a respeito, aproveite o curso para fazer, no mínimo, uma reflexão acerca do assunto.
3. ( ) Sublimação — Dica: Foque. Leia a respeito do assunto, converse com as pessoas envolvidas, encare de frente e comece a se planejar.
4. ( ) Nenhuma delas. Dica: Cuidado você pode estar na Negação.

**Depois de apontarmos a respeito de conceitos, história, fundamentos, modelos e mecanismos, gostaríamos de saber: o que representa aposentadoria para você? Marque quantos itens achar necessário.**

- Realizar os sonhos/projetos
- Dever cumprido
- Descanso
- Tempo livre para viver tudo o que desejei um dia
- É um momento de quebra, de dicotomia no jeito de viver
- Divertimento
- Preocupação
- Perda do status profissional
- Perda da convivência com os amigos
- Minha saída definitiva do mercado de trabalho, ou quem sabe, a grande realização em exercer aquela profissão ou atividade que ficou no meu baú
- Ociosidade
- Falta de dinheiro
- Enfrentar a velhice
- Problemas de saúde
- Usufruir mais dos meus direitos e dos benefícios para minha idade
- Um novo começo
- Programar uma vida e uma carreira, ter um mundo de possibilidades
- Vida longa com saúde
- Retorno ao lar, resgates
- Focar no autoconhecimento para resgatar antigos projetos de vida
- Enfrentar/pensar na morte
- Sentir-me inútil (lidar com a inutilidade)
- Ausência de objetivos de vida
- Dificuldade de se desvincular da identidade profissional e aceitar a condição de aposentado (molde organizacional)
- Sentir-me fracassado, inútil e impotente

Agora que você assinalou as alternativas, pense acerca delas, antes de avançar.



## 1.2 Aposentadoria e Trabalho

O que é trabalho?

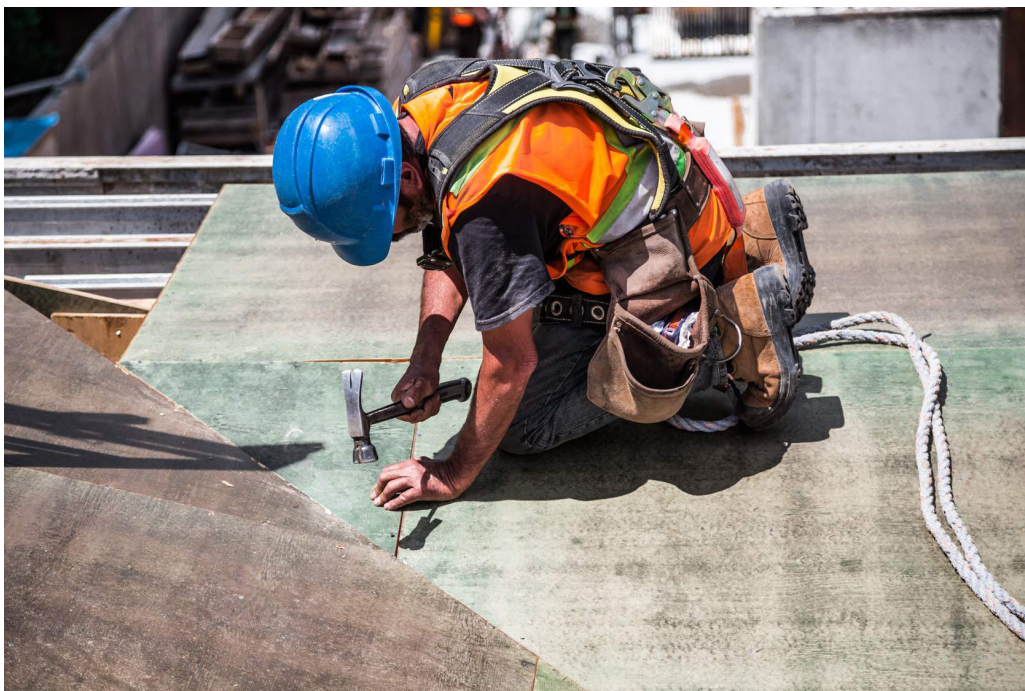


Imagem 3 – Trabalhador  
Foto: Shopify Partners, Burst (2021).

“

O trabalho dignifica o homem.  
*(Benjamin Franklin — 1706-1790)*

”

O trabalho constitui-se como determinante para a organização e inserção social e está articulado às relações humanas, intrínseco à constituição da própria identidade do homem (SOARES; BOGONI, 2008).

**Mas será que o Trabalho é digno mesmo ou sempre foi e ainda é uma exploração?**



## SAIBA MAIS

Vejamos o que pensam os estudiosos:

Antunes (2006) afirma que, se, por um lado, o trabalho emancipa; de outro, também pode alienar; se tem capacidade para libertar, pode, igualmente, escravizar, também enfatiza a importância do trabalho na construção do ser social, uma vez que o homem se produz e reproduz pelo trabalho. É a partir do dia a dia do trabalho que ele se torna a ser social, diferenciando-se de outras espécies.

De acordo com Lúcia França (2002), ouvimos a respeito de que o trabalho dignifica o homem desde cedo, e esse ditado popular parece tão enraizado, que acabamos por construir grande parte da nossa identidade em função dele. A relação dos indivíduos com o trabalho é bastante diversa: para alguns ele é apenas um meio de sobrevivência, para outros uma fonte de prazer e de criatividade.

Segundo Albornoz (1995), a visão de trabalho sempre esteve ligada a algo negativo, ruim, associado à tortura, sofrimento, pena e labuta. O conceito de trabalho oscila e está ligado, muitas vezes, às ações dos homens carregadas de emoções, dor, suor do rosto ou fadiga. Contudo, tais ações são vistas como fator fundamental para a sobrevivência e realizações do sujeito, e devem gerar reconhecimento social.

Zanelli e Silva (1996) defendem que, por meio do trabalho, o indivíduo reconfigura a percepção de si mesmo e do seu ambiente, possibilitando, com isto, seu crescimento e desenvolvimento pessoal. O trabalho é, portanto, uma categoria central não somente para a organização da vida social, mas também na dimensão psicológica, uma vez que é fundamental para os processos de autodescrição e autoavaliação do sujeito.

Vivemos em vários mundos, mas desde que nascemos, somos educados para viver no mundo do trabalho, e apesar de termos a possibilidade de vivermos no nosso próprio, tudo termina direcionado para o caminho que nos levará a ser um profissional do mundo do trabalho.

Apesar de termos sonhos, damos prioridade aos estudos. Já na infância, temos ensinamentos a respeito das profissões e ninguém nos pergunta se queremos ser felizes ou o que realmente queremos naquele momento.

Na adolescência, a fase mais cheia de descobertas e estímulos para vivermos felizes, somos obrigados a colocar nossos sonhos dentro do baú. Sem falar na vida adulta, que é a fase em que nos tornamos “profissionais”. E assim, concluímos que tudo girou em torno do mundo do trabalho, no qual passamos a maior parte de nossas vidas, e dele retiramos toda nossa riqueza.

O mundo do trabalho organiza e controla a nossa vida. Tudo o que fazemos depende dele, principalmente nossos horários. O trabalho controla o horário de nossa alimentação, sono, estudos, cuidados com a saúde, finanças, relacionamentos etc. Além de organizar nossa vida pessoal e social, ele também age na dimensão psicológica, dando-nos um senso de pertencimento, tornando-nos reconhecidos por aquilo que fazemos, ou seja, somos identificados pela nossa profissão ou atividade, portanto, é um privilégio viver no mundo do trabalho.



Imagem 4 – O mundo do trabalho  
Fonte: elaboração própria (2021).

Como é ou como era sua vida no trabalho? Faça uma retrospectiva e responda mentalmente as seguintes questões.

1. Que tipo de servidor/empregado/funcionário você é/foi?
2. Quais cargos você assumiu?
3. Qual é/era o seu perfil?
4. Comunicativo
5. Passivo

6. Resolutivo
7. Conector
8. Líder
9. Insatisfeito
10. Criativo
11. Animador
12. Organizado
13. Distraído
14. Operacional
15. Outros:

## O que fazer depois do trabalho?

Ir para um happy hour? Tomar um chopp? Ir ao cinema? Visitar um amigo? Direto para casa? Ir à padaria? Pegar as crianças na escola? Jogar futebol com os amigos? Ir ao shopping?

Ou aposentar-me?

Aposentar significa sair do mundo do trabalho e ir para outro mundo. Estamos preparados para o mundo da aposentadoria? Alguém ou alguma instituição nos preparou?

Várias são as possibilidades a serem feitas após o trabalho:

- ✓ parar para pensar no futuro;
- ✓ pensar na importância do processo de mudança;
- ✓ elencar várias oportunidades, além do trabalho formal;
- ✓ cuidar do processo de envelhecimento;
- ✓ apreciar os familiares, parentes, amigos;
- ✓ interessar por outra profissão, trabalho, ocupação;
- ✓ tirar os sonhos do baú;
- ✓ pensar a respeito do significado de: “após o trabalho”.

O que motiva você a sair do trabalho ou aposentar-se?

- ✓ A idade? (qual é o seu conceito de velhice?)
- ✓ O chefe?
- ✓ A profissão?
- ✓ O ambiente de trabalho?
- ✓ A saúde?
- ✓ A empresa/instituição?
- ✓ O serviço?
- ✓ Outros interesses?
- ✓ Outras necessidades?

## O mundo do trabalho e o mundo da aposentadoria

Para Santos (1990), a saída do mundo do trabalho, quando da aposentadoria, implica em diversas mudanças na vida do sujeito. Tal fato representa, ao mesmo tempo, a perda do lugar no sistema de produção, a necessidade de reorganização espacial e temporal (tempo e lugar de trabalho; e tempo e lugar não trabalho) e de reestruturação da identidade.

### Viagem ao mundo da aposentadoria

Vamos fazer um exercício de reflexão acerca da importância de se preparar para a aposentadoria, fazer escolhas, priorizar e tomar decisões.

#### Vejam os:

1. você, agora, tem uma idade avançada e viverá em outro mundo, chamado o mundo da aposentadoria.
2. embarque na espaçonave e tome seu assento;
3. ouça: “Senhores passageiros, aqui é o vosso comandante, sintam-se à vontade. A tripulação está à disposição de todos vocês. Respirem fundo e mantenham a calma”.
4. neste mundo, ainda não há nada, você irá construí-lo. Para sua melhor comodidade, disponibilizamos uma lista, a seguir, com vários itens que poderão ser levados para sua nova morada. Por favor, priorize-os por ordem de importância, em que o número 1 é o mais importante; e o 10, o menos importante.

Lista de itens	Prioridade
Garantia de minha saúde	
Minha Família	
Possibilidade de Trabalho	
Lazer, esporte e amigos	
Possibilidade de ter relacionamento sexual	
Conhecimento sobre minhas capacidades	
Disponibilidade de exercer trabalhos voluntários	
Dinheiro suficiente para viver bem	
Crença religiosa (espiritualidade)	
Informações acerca de direitos, leis do idoso e aposentadoria.	

5. Agora, escolha os oito primeiros itens das suas prioridades e justifique o motivo da sua escolha. Fique à vontade para rever suas prioridades.

Prioridade	Itens	Motivo Da Escolha
1º		
2º		
3º		
4º		
5º		
6º		
7º		
8º		

6. O comandante da espaçonave avisa que há excesso de bagagem, então você deverá escolher apenas cinco itens, dentre os oito da sua lista de prioridades inicial.

7. Faça suas escolhas, reveja suas prioridades e caso necessite, peça ajuda às pessoas que você acredita que possam realmente te ajudar nesta decisão.

Prioridade	1º	2º	3º	4º	5º
Itens					

**Após suas escolhas, comente a respeito de:**

Como você se sentiu ao realizar este exercício? \_\_\_\_\_

Você está satisfeito com suas escolhas? Por quê? \_\_\_\_\_

Como foi o processo de escolha dos itens? Você escolheu sozinho (a)? Sentiu necessidade de ajuda? \_\_\_\_\_

Foi fácil ou difícil tomar decisão? Por quê? \_\_\_\_\_

Quais elementos você considerou na tomada de decisão? \_\_\_\_\_

**Para reflexão:**

- ✓ todos os itens disponíveis são importantes, mas priorizá-los é ter consciência do processo de preparação;
- ✓ o importante não é o resultado e sim o processo, ou seja, a maneira como você

- faz suas escolhas;
- ✓ reflita acerca de como você tem feito suas escolhas e se você costuma ficar satisfeito com elas;
  - ✓ pense em que você escolherá para a sua velhice e para a sua aposentadoria;
  - ✓ prepare-se para uma velhice saudável e uma aposentadoria com qualidade de vida;
  - ✓ reflita a respeito desta passagem de um mundo para o outro, perceba as mudanças e se comprometa com as adaptações.



Há um tempo em que é preciso  
abandonar as roupas usadas  
Que já tem a forma do nosso corpo  
E esquecer os nossos caminhos que  
nos levam sempre aos mesmos  
lugares  
É o tempo da travessia  
E se não ousarmos fazê-la  
Teremos ficado para sempre  
À margem de nós mesmos.

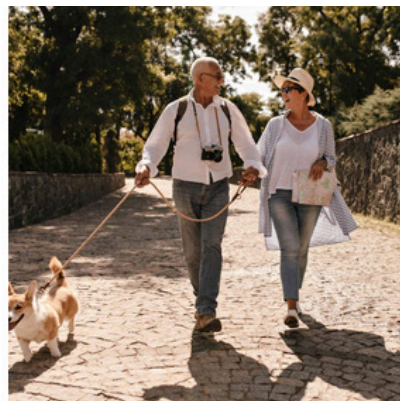
*Tempo de Travessia –  
Fernando Pessoa*



**Pense...**

Você só não pode se aposentar de si.

## 1.3 Aposentadoria e Envelhecimento



Imagens 5, 6 e 7 - Belos velhos  
Fonte: Freepik (2021).

“

Os “belos velhos” são assim chamados, porque continuam cantando, dançando, criando, amando, brincando, trabalhando, transgredindo tabus, recusando as regras que os obrigaram a se comportar como velhos. Não se tornaram invisíveis, apagados, infelizes, doentes e deprimidos, nem rejeitam os estereótipos, mas criam possibilidades e significados para o envelhecimento, ou seja: não se aposentaram de si mesmo.

*(A Bela Velhice de Mirian Goldenberg) Fernando Pessoa*

”



## SAIBA MAIS

- Sugestão de vídeo a respeito deste assunto:
- A bela velhice, com Mirian Goldenberg
- <https://www.youtube.com/watch?v=O3-7d0zQ0zU>
- Tempo 49:38



Nós nascemos, crescemos, desenvolvemo-nos, envelhecemos e morremos. O envelhecer está mais próximo do morrer. Será que é por esse motivo que temos medo do processo de envelhecimento?

## Qual a diferença entre velho, idoso e longo vivo?

### Velho

É algo desgastado, acabado, batido, corroído, deteriorado, gasto, puído, rafado, safo, surrado, usado (dicionário).

### Idoso

É aquela pessoa que tem muitos anos de idade. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais.

### Longo vivo

É aquele que chegou a uma idade excessivamente avançada, que tende a durar muito tempo; duradouro. Para nós significa que, quem chega a uma idade avançada, tende a ser uma pessoa saudável, então, longo vivo é um ser idoso com qualidade de vida. Longevidade é envelhecer com saúde e isso tem a ver com as decisões que tomamos durante toda nossa vida.

### Refleta:

Você quer ser um velho, idoso ou um longo vivo?



Os anos enrugam a pele, mas renunciar ao entusiasmo faz enrugam a alma.

*Albert Schweitzer*



Segundo Brandão e Silva (2016), o envelhecimento é um processo de mudança, cuja natureza é espontânea, de duração infinita e de intensidade leve. Sua abrangência é individual e sua composição é orgânica (de aspectos físico, social e psicológico). Sabendo disso, podemos entender que o envelhecimento, se é espontâneo, não podemos impedir; se é leve, podemos cuidar e retardar; se é individual, depende exclusivamente de nós; e se é orgânico, temos que cuidar muito bem do aspecto psicológico e físico. Então, vamos fazer o que podemos fazer hoje?



## SAIBA MAIS

Okuma (1998) propõe que o envelhecimento não é definível por simples cronologia, e sim pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde do indivíduo, sugere que o processo de envelhecimento é pessoal e diferenciado, e consiste na soma dos efeitos de vários processos que envolvem aspectos biopsicossociais. A proposta é estimular e executar práticas de atividades que propiciem aprimoramento das funções cognitivas e que possibilitem a aquisição de novas habilidades e adaptações às perdas permanentes.

De acordo com Isabelle Patrícia Freitas Chariglione e Gerson Américo Janczura, o envelhecimento é um processo natural e próprio do desenvolvimento humano, e é acompanhado de uma diminuição de algumas capacidades cognitivas específicas. No que se refere à memória, esse declínio traz, frequentemente, uma sensação de ameaça à dignidade e às identidades pessoal e profissional. Entretanto, é possível intervir para promover um envelhecimento mais dinâmico. A introdução e a utilização de treinos de memória na vida diária, de adultos maduros ou pessoas idosas, podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e beneficiar o desempenho em atividades cognitivas, ao longo desta etapa do desenvolvimento humano.

As discussões do Plano Internacional de Ação sobre o Envelhecimento (PIAE) possibilitaram à World Health Organization — WHO (2002), adotar o termo “envelhecimento ativo” para englobar a visão da velhice como um processo natural do ciclo de vida, que deve ser vivenciado com autonomia, independência, reconhecimento de direitos, segurança, dignidade, bem-estar e saúde. Os fatores determinantes do envelhecimento ativo sofrem influência cultural e de gênero e envolvem a integração de aspectos individuais, econômicos, sociais, físicos, comportamentais, de serviços sociais e de saúde.



O segredo da eterna juventude da alma é ter uma causa a que dedicar a vida.

*Dom Hélder Câmara — religioso pernambucano — 1909-1999*



Segundo Brandão e Silva (2016), o processo de envelhecimento é visível na dimensão física (aparência e saúde), portanto, é pela saúde física que devemos focar na prevenção. Como a dimensão física interfere diretamente na dimensão mental, o estímulo na saúde

fará com que a pessoa aumente seu nível de conhecimento e melhore sua capacidade produtiva e seus relacionamentos.

Taconnat e Isingrini (2008) admitem que o envelhecimento é acompanhado de uma diminuição das capacidades de memória. Isso constitui a principal queixa das pessoas idosas.

Para compreender essa alteração, os pesquisadores estão focalizados, principalmente, nas modificações tocantes às estruturas da memória e na eficácia de processos e mecanismos de controle cognitivos a ela relacionados.

Alguns esquecimentos que, no início, podem parecer sem importância, podem ser mais graves se persistirem.

**Por exemplo:**

- ✓ esquecer o nome de alguém;
- ✓ não lembrar onde guarda determinado objeto;
- ✓ esquecer o que ia comprar no supermercado;
- ✓ esquecer um compromisso.

Você já passou por algumas situações destas?

**Então, crie logo estratégias para elas:**

- a. Se você costuma esquecer facilmente o nome de alguém, repita o nome da pessoa diversas vezes durante a conversa. Caso lembre em outro momento, que não na presença dela, anote. Também, pode associar a imagens, ou a outra pessoa etc. Crie a melhor forma para não esquecer o nome da pessoa, assim você estimulará sua memória e manterá seu relacionamento;
- b. exercite e estimule a aprendizagem, conheça e aprenda coisas novas, ainda que estas não façam parte direta de seus propósitos, por isso são novas e diferentes;
- c. comece a anotar os compromissos, as compras, endereços, telefones importantes etc.;
- d. procure não guardar seus pertences/objetos em lugares muito difíceis, que exija de você muito esforço para se lembrar;
- e. pratique o relaxamento, por meio de concentração, ioga, meditação e oração;
- f. conheça os métodos de memorização.

E por falar em memória, que tal trazer seus sonhos para este momento, aqueles que você colocou no baú durante toda sua vida?

Liste quais sonhos você guardou no baú, e para cada sonho responda:

- ✓ O que falta para realizá-lo?
- ✓ O que você tem, que favorece sua realização?
- ✓ O que você vai ter quando realizá-lo?

Você poderá elaborar uma tabela, como a que se segue, para organizar suas respostas.

Sonho	O que falta para realizá-lo?	O que você tem, que favorece sua realização?	O que você vai ter quando realizá-lo?



## SAIBA MAIS

Indicação de Livro: Em Busca de Sentido de Viktor Frankl

O livro “Em Busca de Sentido” retrata suas experiências como um detento de um campo de concentração e descreve seu método psicoterapêutico de encontrar uma razão para viver.

Fonte: Wikipedia



A vida tem um sentido potencial sob quaisquer circunstâncias, mesmo as mais miseráveis

*Viktor Frankl*





O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo pela vida e desiste de aprender

*Honoré de Balzac*



## Perdas causadas pelo envelhecimento

- **Perder os entes queridos (familiares, amigos, colegas)**

Viver esse luto pode ser devastador. Há pessoas que não conseguem se recuperar ou se recuperam lentamente, e vão acumulando essa dor com outras perdas que acontecerão no meio do caminho.

- **Impotência física**

Dificuldade de perceber que não consegue mais ter mobilidade e não consegue compensar esta situação.

- **Impotência sexual**

Dificuldade de perceber que há alternativas para a diminuição da libido e da potência sexual.

- **Ninho vazio (filhos fora do lar)**

Saber ressignificar essa situação, e ter resiliência.

- **Perder o parceiro/parceira**

Essa talvez seja a pior perda, devido ao tempo de dedicação a esse relacionamento. Mas é bom lembrar que outras pessoas também passam por isso, e o encontro de tais pessoas pode ser consolador.

- **Perda da identidade profissional (molde Organizacional)**

Há pessoas que têm muita dificuldade de se aposentar para não perder o título e o seu papel na organização. É bem difícil compreender que esse papel ou cargo não é seu.

### Pense e reflita acerca do assunto:

Como você acha que estará daqui a 5, 10, 20 e 30 anos?



## SAIBA MAIS

### Indicação de Vídeos curtos:

Envelhecendo em um minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=7y4gGu5mEWM>

Tempo: 0:43

O que este vídeo te despertou?

### Amar na Inutilidade — Pe. Fábio de Melo

<https://www.youtube.com/watch?v=xBclWy3S4sg>

Tempo: 1:34

O que este vídeo te despertou?

### Indicação de filmes:

A Última Carta de Amor — Romance (namoro na terceira idade)

Elza e Fred — Romance (namoro na terceira idade)

Cartas para Julieta — Romance (realização dos sonhos e afetividade)

Ensina-me a viver — Comédia (afetividade, assertividade e sentido na vida)

Pão e Tulipa — Romance (afetividade na meia idade e terceira idade)

Conduzindo Miss Dayse — Romance (preconceitos e afetividade)

Sugerimos que você assista aos filmes e depois reflita acerca de sua identificação com ele.

## Como vencer as limitações provocadas pela idade?

Existem mecanismos para isso, além dos cuidados que devemos ter com a saúde física, psicológica e financeira.

Aqui estão três dicas de ações a serem desenvolvidas, na busca da superação das limitações provocadas pela idade:

- ✓ tenha resiliência;
- ✓ pratique o modelo SOC;
- ✓ conheça seus Direitos.

### Você sabe o que é Resiliência?

O conceito de resiliência, na física, significa a propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original, após serem submetidos a uma deformação elástica.

Na psicologia, é definido como a capacidade do indivíduo de lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

Segundo Garmezy & Masten (1991), resiliência é o processo, capacidade ou o resultado de uma adaptação bem-sucedida, apesar de circunstâncias desafiadoras ou ameaçadoras. É a força, a coragem e a relativa imunidade frente a problemas pessoais ou psicológicos.

Segundo Scheper-Hughes (2008), é um “Talento para a vida”, e que, mesmo em ambientes atípicos, há pessoas que se desenvolvem normalmente.

No processo de mudança entre o mundo do trabalho e o mundo da aposentadoria, onde existem ganhos e perdas, é importante valorizar a resiliência, uma vez que os indivíduos que a possuem, provavelmente, vão se adaptar melhor e sofrer menos.



Reconhece a queda  
E não desanima  
Levanta, sacode a poeira  
E dá a volta por cima

*(Paulo Vanzolini em Volta por cima)*



## O MODELO SOC

O SOC (Seleção, Otimização e Compensação) é um modelo proposto pelo psicólogo alemão Paul Baltes e seus colaboradores (1997), para especificar as três funções gerais do desenvolvimento humano: crescimento, manutenção e regulação das perdas, e propõe uma estratégia efetiva na qual a pessoa maximiza a obtenção de resultados positivos e desejados, e minimiza os resultados negativos, não desejados. Essa estratégia é conhecida como seleção e otimização com compensação, ou modelo SOC, e se aplica como uma luva à transição para a aposentadoria.

- Seleção — Selecionar as tarefas mais adequadas às suas limitações.
- Otimização — Engajar-se em ações que possam maximizar seus resultados e objetivos.
- Compensação — Substituir as atividades que se tornaram muito sacrificantes.

### Utilize o SOC

Selecione seus desejos, sonhos (sonhos colocados no baú, por exemplo), e tudo o que planeja fazer quando se aposentar. Estude cada um usando a pergunta: tenho condições

de executá-lo? Se não tem, otimize apenas aqueles que podem ser executados, e quanto aos outros compense, faça o que estiver ao seu alcance, tenha resiliência, faça trocas, mude a estratégia, procure outro caminho, não esqueça a essência.

## **Conheça seus direitos (Leis, Decretos etc.)**

### **Estatuto do Idoso - Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**

Art. 28. O Poder Público criará e estimulará programas de:

- I – profissionalização especializada para os idosos, aproveitando seus potenciais e habilidades para atividades regulares e remuneradas;
- II – preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulo a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania;
- III – estímulo às empresas privadas para admissão de idosos ao trabalho.

### **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**

Cap. IV Das Ações Governamentais

Art. 10 Na implementação da política nacional do idoso, são competências dos órgãos e entidades públicos:

IV - na área de trabalho e previdência social:

- c) criar e estimular a manutenção de programas de preparação para aposentadoria nos setores público, e privado com antecedência mínima de dois anos antes do afastamento.

### **Decreto nº 6.833, de 29 de abril de 2009**

Tem como objetivo geral coordenar e integrar ações e programas de assistência à saúde, promoção, prevenção e acompanhamento da saúde dos servidores da Administração Pública Federal, Autárquica e Fundacional, a preparação para aposentadoria dessa classe de trabalhadores, está entre as ações programadas para serem normatizadas e implementadas pela Secretaria de Gestão do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, que é o órgão central desse sistema.

### **Portaria Normativa nº 3, de 25 de março de 2013**

Institui as diretrizes gerais de promoção da saúde dos servidores públicos federais, a serem adotadas pelos órgãos e entidades do SIPEC, e integram o conjunto de uma série de ações da Política de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho do Servidor Público Federal – PASS, de que trata o Decreto supramencionado, e entre elas, prioriza-se a preparação para a aposentadoria, conforme o disposto no item IV, do art. 11, da Portaria Normativa em tela.

### **Emenda Constitucional nº 103, de 12 de novembro de 2019**

Altera o sistema de previdência social e estabelece regras de transição e disposições transitórias.



## Aposentadoria *versus* envelhecimento

Algumas pessoas podem se aposentar cedo, mas a maioria se aposenta idosa, portanto, falar a respeito do envelhecimento, nesse momento de preparação para aposentadoria, é muito importante.

O processo de envelhecimento pode interferir ou não no processo de aposentadoria, dependendo da faixa etária e do estado de saúde em que a pessoa se encontra. Quem está debilitado, sofre mais os efeitos provocados pelo envelhecimento; e de maneira contrária, quem está bem fisicamente, têm os efeitos do envelhecimento reduzidos, minimizando os problemas que afetam o processo de aposentadoria.

Muitos trabalhos associam a aposentadoria ao envelhecimento, porque são motivos de mudança que ocorrem em tempos muito próximos, mas cada um tem seus prós e contras, com seus processos independentes. Podem ocorrer de forma simultânea ou não, uma vez que a pessoa pode envelhecer antes de se aposentar, ou pode se aposentar mais jovem, considerando-se também o fato de existirem pessoas com tendência maior à longevidade, fato que atenua os efeitos de um motivo em relação ao outro.

### Refleta:

A Aposentadoria interfere nas dimensões material e relacional (patrimônio e relacionamentos), e o envelhecimento interfere nas dimensões física e mental (saúde e memória).

### Sabedoria

- ✓ O que se ganha na aposentadoria com o envelhecimento?
- ✓ Muitos são os ganhos, mas o de maior destaque é a sabedoria.
- ✓ Você sabe o que é sabedoria?



A Sabedoria Humana é o quanto o homem pode saber sobre o próprio homem

*Sócrates 470 – 399 a.C.*



“

Sabedoria é a diversificação da  
Experiência

*BRANDÃO; SILVA, 2016*

”

“

Sabedoria vem do latim sapere — aquilo que tem sabor. Sabor é a sensação que certos corpos ou substâncias exercem sobre os órgãos do paladar. Assim, se formos à origem, a palavra sabedoria está longe de ser uma pessoa que conhece. Sábio seria alguém que procura — por critérios subjetivos — saber o que fazer com o conhecimento adquirido

*Carlos Nepomuceno*

”

“

Se a aparência explicasse a essência,  
o sabor não era necessário

*Almirante Nelson Xavier,  
no filme: A despedida*

”

“

Sabedoria é um processo de decidir,  
de forma adequada, o confronto  
entre as suas demandas internas  
com as possibilidades que o mundo  
te dá

*Carlos Nepomuceno*

”

## Oração da serenidade

Concedei-nos, Senhor,  
a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos  
modificar,  
coragem para modificar aquelas que podemos e  
sabedoria para distinguir umas das outras

Podemos utilizar essa oração, como uma reflexão acerca do processo de envelhecimento e a utilização da sabedoria (Marcelo Levites).

### A primeira parte da oração diz:

*Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar*

O envelhecimento é um processo natural que se traduz em perdas e modificações importantes, como:

- ✓ a capacidade de absorção de água e de oxigênio, que diminuem com a idade;
- ✓ perda de elasticidade da pele, boca mais seca e manchas;
- ✓ perda de massa corporal total, da força e velocidade de contração muscular (os movimentos ficam mais lentos);
- ✓ sono, paladar, audição e visão ficam comprometidos;
- ✓ intestino, fígado e sistema gástrico ficam mais lentos;
- ✓ redução na produção hormonal nas mulheres e aumento no tamanho da próstata para homens;
- ✓ a regulação fica prejudicada (adaptação ao frio e ao calor);
- ✓ entre outras.

### A segunda parte da oração diz:

*Coragem para modificar aquelas que podemos*

É preciso:

- ✓ Modificar nosso estilo de vida, com alimentação mais saudável, exercício físico regular, assim, poderemos ter um corpo mais saudável;
- ✓ Manter nossos contatos sociais com as pessoas, receber amigos, sair de casa para manter nossa vida social ativa, o que contribui para a nossa felicidade e, conseqüentemente, nossa imunidade;
- ✓ Praticar atividades cognitivas como jogos de memória, ditado, copiar receitas, escrever cartas, ler livros, assistir os filmes;

- ✓ Cultivar atividades espirituais, como ir à missa, culto, seitas, rezar, meditar, praticar o bem;
- ✓ Fazer atividades recreativas, como trabalhos manuais, artesanato, pintura, costura, crochê, tricô;
- ✓ Não deixar de fazer as atividades cotidianas, como preparar a própria refeição, lavar a louça, arrumar a cama, cuidar do quintal, do cachorro e do jardim etc.

### A terceira parte diz:

#### *Sabedoria para distinguir umas das outras*

Distinguir bem as coisas próprias do envelhecimento das coisas que são modificáveis e que você pode alcançar, já que muitas delas dependem de você, e elas o ajudarão a viver mais e melhor.



Não importa o que a vida fez com você, mas sim o que você faz com o que a vida fez com você

*Mirian Goldenberg — A Bela Velhice*



O propósito é envelhecer bem...

Envelhecer bem é não perder a identidade que já existia quando éramos crianças, é nunca deixar de sonhar. “É por meio dos sonhos que definimos o nosso PROJETO DE VIDA”. É colher o que plantamos durante toda nossa vida, afinal... Algumas flores precisam ser colhidas para que outras possam nascer! (Simone de Beauvoir)

## 1.4 Aposentadoria e processo de mudança



Mudar é difícil. Não mudar é fatal

*William Pollard*



## Por que mudar é difícil?

De acordo com Brandão e Silva (2016), a mudança representa a incerteza do que virá, gera sentimento de insegurança, medo e preocupação. Independentemente do resultado, se para melhor ou para pior, mudar significa perder alguma coisa, desfazer-se de algo.

Muitos sentimentos ocorrem no momento da mudança e podemos identificá-los como: decepção, incerteza, perda, esvaziamento, sublimação, recomeço, inutilidade e muito mais. Ela não só é difícil pelos sentimentos que provoca, como também porque obriga o indivíduo a sair da área de conforto e a se deparar com a descaracterização de tudo o que foi conquistado.

Em todo processo de mudança sempre existirá algum sentimento de insatisfação, mesmo que seja mínimo, uma vez que, para que alguém possa acolher coisas novas, é preciso primeiro se esvaziar das coisas antigas.

A aposentadoria, por sua vez, caracteriza-se como um processo de mudança, e não é somente um processo de mudança de um aspecto, e sim de uma vida que mudará em todas as suas dimensões.

Segundo alguns pesquisadores (Barbosa, Monteiro, Murta, Leandro-França, Van Solinge e Hénkens, e Wang), uma boa adaptação à aposentadoria está aliada ao investimento em mudanças comportamentais, respaldadas em recursos cognitivos, motivacionais, emocionais, financeiro, ocupacional-social, autonomia e bem-estar.

Ao fazer isso, devemos sempre observar se estamos usando algum mecanismo de defesa, saber em qual fase do Modelo Transteórico de Mudanças nos encontramos, e nos orientarmos, se for o caso, pelo SOC.

Pensando agora a respeito do processo de mudança, assista aos vídeos e responda às perguntas como uma reflexão.

- **Quem mexeu no meu queijo? Parte 1**

[http://www.educacao.video.pr.gov.br/modules/video/upload/2quem\\_mexeu\\_no\\_meu\\_queijo\\_1.mp4](http://www.educacao.video.pr.gov.br/modules/video/upload/2quem_mexeu_no_meu_queijo_1.mp4)

(Esta animação foi produzida com base no livro "Quem Mexeu no Meu Queijo?", de Spencer Johnsons)  
Tempo: 5:46

### Após assistir ao vídeo, responda:

1. Diante das perdas, você costuma se lamentar ou sair em busca de outras oportunidades?
2. Qual lição você aprendeu, quando assistiu ao vídeo?

- **Quem mexeu no meu queijo? Parte 2**

[http://www.educacao.video.pr.gov.br/modules/video/upload/2quem\\_mexeu\\_no\\_meu\\_queijo\\_2.mp4](http://www.educacao.video.pr.gov.br/modules/video/upload/2quem_mexeu_no_meu_queijo_2.mp4)

(Esta animação foi produzida com base no livro "Quem Mexeu no Meu Queijo?", de Spencer Johnsons)  
Tempo: 6:26

### Após assistir ao vídeo, responda:

1. Com qual dos personagens você se identificou? Por quê?
2. Você se considera uma pessoa ousada, que busca novas possibilidades, enfrenta os medos e vê oportunidades em tudo que a vida dispõe?
3. Qual lição foi aprendida?

## Como é se aposentar sem preparação?

Muitas pessoas, quando estão se aproximando da aposentadoria ou já se encontram no processo, dizem que estão preparadas, mas na maioria das vezes não estão. Quando uma pessoa diz: “Estou preparada para enfrentar o que virá”, nem sempre isso é verdade, o que deveria dizer é: “Tenho que enfrentar o que virá”. Não é fácil entender essa mudança quando não falamos acerca dela, é necessário que a pessoa se prepare para evitar o sofrimento da mudança.

■ [https://cdn.evg.gov.br/cursos/200\\_EVG/videos/modulo01\\_video01.mp4](https://cdn.evg.gov.br/cursos/200_EVG/videos/modulo01_video01.mp4)

“Deixa a vida me levar”, como diz a música cantada por Zeca Pagodinho, nem sempre é consolador, às vezes pode ter consequências indesejadas, e precisamos nos interessar pelo assunto para conseguirmos aliviar as tensões. É preciso sair da zona de conforto, trabalhar nossos mecanismos de defesa e apostar no autoconhecimento.

Para iniciar esse processo de conscientização a respeito do assunto, que tal ter contato com pessoas que já se aposentaram, pelo menos há dois anos, e procurar saber como

elas estão vivendo? Saber se elas tiveram uma preparação antes, e se elas percebem a diferença entre se preparem ou não? Esse pode ser um dos primeiros passos para o início de sua preparação.

O planejamento para aposentadoria preserva as condições de uma vida digna, oportuniza escolhas e proporciona o bem-estar. Pensar em se planejar para aposentadoria é fazer emergir situações e vivências; portanto, alguns processos deverão ser modificados ou resgatados, por exemplo: o relacionamento familiar e seus sonhos depositados no baú.

A aposentadoria é um período de transição, de uma mudança radical, e seu sucesso depende muito das experiências vividas, das aprendizagens e do jeito de ser de cada um. Esse momento pode se tornar um transtorno, com sérias consequências, principalmente para aqueles que não desenvolveram capacidades de enfrentamento ou que não têm consciência das escolhas que foram feitas na sua vida.

Precisamos nos conscientizar de como somos, o que temos, e o que queremos, para então, agirmos de forma correta diante das circunstâncias.

Vamos refletir um pouco a respeito de como agimos diante de algumas circunstâncias.

Complete as frases com a palavra que vier à sua mente, ou escolha uma de nossas sugestões.

Frase	Palavra	O que você tem, que favorece sua realização?			
1. A aposentadoria é...		Boa	Impactante	Pesadelo	Insegurança
2. O aposentado é alguém...		Desocupado / Sozinho	Triste / descontente	Divertido/ feliz	Sábio
3. O que eu mais gosto de fazer na vida é...		Divertir-me / Aprontar	Aprender	Descansar/ dormir	Estudar / ajudar
4. Quando eu era criança sonhava em...		Ser alguém na vida	Ser uma boa pessoa	ser uma pessoa de sucesso	Ser aceita por todos
5. Sempre tive vontade de...		Ter muito dinheiro	Ser empreendedor	ser pai/mãe,	Ser religioso
6. Se há uma coisa que eu não penso fazer é...		Endividar	Depender dos outros	ser inútil	Viajar / apreciar a vida

Frase	Palavra	O que você tem, que favorece sua realização?			
7. Sobre a minha aposentadoria, meus filhos e companheira (o) dizem que...		Será ótimo para mim	Que irá faltar dinheiro	não serei mais valorizado/estou ficando velho	irei descansar / não vai dar certo
8. Daqui a cinco anos vou estar...		Doente ou morto	Divertindo/feliz	Trabalhando	Viajando/ apreciando a família

**Pense:**

Qual foi a frase mais difícil de responder, e por quê?

Agora que você refletiu um pouco acerca dos aspectos da aposentadoria, leia o texto, a seguir, de Içami Tiba, e reflita a respeito do seu processo de mudança.



*Se você abre uma porta, você pode ou não entrar em uma nova sala. Você pode não entrar e ficar observando a vida. Mas se você vence a dúvida, o temor, e entra, dá um grande passo: nesta sala vive-se! Mas, também, tem um preço... São inúmeras outras portas que você descobre. Às vezes curtem-se mil e uma. O grande segredo é saber quando e qual porta deve ser aberta. A vida não é rigorosa, ela propicia erros e acertos. Os erros podem ser transformados em acertos quando com eles se aprende. Não existe a segurança do acerto eterno ...*

*Içami Tiba*







*... A vida é generosa, a cada sala que se vive, descobrem-se tantas outras portas. E a vida enriquece quem se arrisca a abrir novas portas. Ela privilegia quem descobre seus segredos e generosamente oferece afortunadas portas. Mas a vida também pode ser dura e severa. Se você não ultrapassar a porta, terá sempre a mesma porta pela frente. É a repetição perante a criação, é a monotonia monocromática perante a multiplicidade das cores, é a estagnação da vida...*

*Para a vida, as portas não são obstáculos, mas diferentes passagens!*

*Içami Tiba*



## 1.5 Aposentadoria e Sentimentos

Cada pessoa tem uma maneira de sentir o processo de mudança, sabemos que ele ocorre o tempo todo em nossas vidas, mas só percebemos quando ela nos obriga a tomar uma decisão. Mesmo mudando para melhor, deixamos algo para trás e isso caracteriza uma perda e gera sentimentos.

Durante o Processo de Mudança para a aposentadoria, emergem, em nós, vários sentimentos, alguns bons e outros desagradáveis, todos eles dependem do jeito de ser de cada indivíduo e do jeito que cada um encara a vida.

Segundo Zanelli e Silva (1996), na iminência da aposentadoria, os sentimentos se misturam e, por vezes, se contradizem, já que a possibilidade concreta de parar de trabalhar se conflita com o medo do tédio, da solidão, da instabilidade financeira e de doenças. Em decorrência de todos esses aspectos, com os quais o indivíduo se depara nessa fase de

transição, alguns podem enfrentar essa ruptura com o trabalho formal de uma maneira saudável.

Quando Aaron Beck (1997), descreveu acerca daquilo que chamou de terapia cognitiva (TC), que é uma terapia breve, ele reconheceu como princípio básico que pensamentos negativos a respeito de uma determinada situação repercutem negativamente na emoção e no comportamento das pessoas. A TC ensina ao indivíduo que existe mais de uma maneira de ver uma situação e que o seu ponto de vista é uma questão de escolha.

Por ser a aposentadoria um processo de mudança, cujo motivo é externo, provocado e de composição social, ela é opcional, mas quem opta por ela, tem que enfrentá-la, o que significa estar disposto a se deparar com tudo o que ela oferece, inclusive os sentimentos decorrentes desse processo.

Assim, é natural sentir insegurança nesse momento, mas o importante é não paralisar e sim adotar uma postura positiva, como buscar informações, alianças, aprender como se aposentar e dar início à atividade de preparação para essa nova fase da vida.

De acordo com França (2002), a insegurança causada pela perda de status, do ambiente com os colegas de trabalho, e mesmo do prazer de algumas atividades inerentes à função desempenhada, pode levar o indivíduo a retirar-se, não só das atividades produtivas, mas também do convívio social, e muitas vezes ele não está psicologicamente preparado.

## **Então, é preciso enfrentar e se preparar!**

O período de preparação é importante para que cada um avalie sua própria situação. É uma atitude inteligente, um caminho para a busca de esclarecimentos das dúvidas existentes, de modo que o processo de aposentadoria ocorra de forma tranquila.

Vamos refletir acerca das dicas apresentadas, no exercício, a seguir.

Iniciaremos pelos sentimentos decorridos do momento da aposentadoria.

Sabemos que **pensar em aposentar** aflora em nós, sentimentos que muitas vezes estavam guardados em nosso inconsciente, ou que vivemos com eles no dia a dia. Ela pode proporcionar tanto sentimentos bons, quanto ruins.

## **Inteligência emocional**

Inteligência emocional é a capacidade de compreender e gerenciar os próprios sentimentos e emoções, assim como o sentimento dos outros.

Um indivíduo inteligente emocionalmente é aquele que consegue identificar as suas emoções e sentimentos com mais facilidade e fazer bom uso disso. Use suas emoções e sentimentos ao seu favor.

Da mesma forma que surgem sentimentos e emoções, ao se pensar em aposentadoria, durante a preparação, nas abordagens temáticas, as emoções também poderão surgir e comprometer o sucesso do processo. É preciso ficar atento, analisar cada item e resolvê-lo da melhor maneira, de modo que nenhum deles impeça o seguimento dos outros.

Seguem algumas dicas de como transformar pensamentos negativos em positivos, surgidos de sentimentos e emoções negativas quando são abordados temas referentes à aposentadoria.

Tema da aposentadoria	Sentimento / Emoção negativa	Pensamento negativo	Transformando em positivo
Relacionamento com a Família	Indignação	Minha família nunca me procurou, a não ser para pedir alguma coisa.	Aceito de bom grado a família que tenho. Será uma oportunidade de exercitar minha capacidade de amar.
Atividade Física	Desânimo	Se eu nunca me exercitei antes, será que vale a pena fazer isso agora?	Pensem o que quiserem de mim, eu decido praticar atividade física agora, nessa idade e tenho certeza de que sou capaz e me darei bem. Minha saúde é importante.
Educação Financeira	Desânimo	“Dinheiro não traz felicidade”, os “ricos não entram no reino de Deus”	Que tal comprar felicidade, ajudar as pessoas necessitadas? Posso e consigo administrar meu dinheiro que ganhei com muito trabalho
Planejamento	Frustração	Eu nunca planejo nada na minha vida e tudo dá certo, por que agora irei fazer isso?	Por que não planejar? Posso diminuir os insucessos e ganhar mais tempo para ser feliz. Afinal, o exercício do planejamento me levará a desejar mais coisas boas.
Espiritualidade	Medo	Todo mundo sabe que eu não sou ligado à religião.	No momento da dor e do medo, preciso acreditar em algo que pode me acolher, algo maior que eu. Enfrentar o medo é abandonar o desconhecido. Quanto mais se tem o conhecimento acerca das coisas, mais podemos aproveitá-las.



# SAIBA MAIS

## **Aposentadoria: Crise ou Liberdade?**

(Cristineide Leandro França)

A transição para a aposentadoria é um fenômeno vivenciado de forma heterogênea entre os trabalhadores. Alguns sofrem com o possível rompimento dos laços de amizade, da convivência diária, da rotina estabelecida em anos de dedicação ao trabalho formal e de uma identidade profissional construída ao longo da carreira. Outros se adaptam mais facilmente, não vivenciam esse afastamento do trabalho com sofrimento e nem tampouco o associam a um rompimento.

Santos (1990) define essa dualidade de sentimentos referentes à aposentadoria como “crise ou liberdade”, ou seja, de um lado estão os que vivenciam esse fenômeno como crise e, de outro, aqueles que percebem a aposentadoria como uma oportunidade de mudança, de uma vida com mais autonomia e prazer. Apesar dessas diferenças individuais, em geral, os trabalhadores almejam uma aposentadoria bem-sucedida. Mas o que fazer para se viver uma aposentadoria com qualidade de vida?

Para Wang, Henkens e van Solinge (2011), uma boa adaptação à aposentadoria dependerá dos recursos que cada indivíduo possui e da aquisição e mudanças desses recursos ao longo da vida. Além disso, planejar-se com antecedência também é requisito fundamental para uma aposentadoria bem-sucedida, uma vez que promove atitudes positivas e aumenta a satisfação com a aposentadoria, em comparação aos que não se planejaram. Assim, conhecer quais características diferenciam uma aposentadoria com ou sem qualidade de vida, é a melhor forma de se adaptar a essa fase e poderá ajudar na decisão de se aposentar bem, assim como na elaboração de um planejamento de vida eficiente.

## **Condições associadas à aposentadoria como crise**

De acordo com alguns autores, como França (2002), França e Murta (2014) e Zanelli (2012), em se tratando da adaptação à aposentadoria, é comum a literatura especializada conceituar e descrever condições que facilitam ou dificultam a adaptação à aposentadoria, com base em: aspectos pessoais, psicológicos, sociais e organizacionais. Algumas condições podem afetar a qualidade de vida e originar uma crise na aposentadoria.

### Condições pessoais

- Declínio da saúde física e problemas de saúde na família.
- Escassez financeira.
- Hábitos não saudáveis antes de aposentar.
- Ausência de objetivos e projetos de vida.
- Não aceitação da condição de aposentado.

### Condições psicológicas e sociais

- Sofrimento psíquico.
- Depressão.
- Ansiedade.
- Dificuldade no convívio conjugal.
- Associar aposentadoria à velhice, morte, fracasso e inutilidade.
- Sentimento de perda de poder e prestígio.

### Condições organizacionais

- Aposentadoria involuntária.
- Aposentadoria abrupta.
- Aposentadoria antecipada.
- Desemprego antes da aposentadoria (Ex.: Plano de Demissão Voluntária).
- Ausência do trabalho formal.

## Referências

ALBORNOZ, Suzana. **O que é o trabalho**. 5. ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.

ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: Ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 7. ed. São Paulo: Boitempo, 2005.

BALTES, P. On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. **American Psychologist**, n. 52, p. 366-380, 1997.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. Trajetória dos estudos de velhice no Brasil. **Sociologia, Problemas e Práticas**, Portugal, n. 52, p. 109-132, 2006.

BECK, Aaron T. **Terapia Cognitiva da depressão**. Tradução Sandra Costa. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BRANDÃO, S. M. R.; SILVA, Hélio N. R. **O Modelo Multidimensional de Mudanças**. Portugal: E. Chiado, 2016.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. **Lei nº 6.926, de 30 de junho de 1981**, institui o “Dia Nacional do Aposentado” a ser comemorado anualmente a 24 de janeiro, 1981. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/1980-1988/l6926.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1980-1988/l6926.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. **Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994**, Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8842.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**, Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Secretaria de Gestão de Pessoas e Relações do Trabalho no Serviço Público. **Portaria Normativa nº 1, de 9 de março de 2017**. Disponível Em: [Https://Www.In.Gov.Br/Materia/-/Asset\\_Publisher/Kujrw0TZC2Mb/Content/Id/20826333](https://Www.In.Gov.Br/Materia/-/Asset_Publisher/Kujrw0TZC2Mb/Content/Id/20826333). Acesso Em: 22 Nov. 2021.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. **Emenda Constitucional nº 103, de 12 de novembro de 2019**, Altera o sistema de previdência social e estabelece regras de transição e disposições transitórias. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc103.htm). Acesso em: 22 nov. 2021.

COSTA, A. B. ; SOARES, D. H. P. Projetos de Futuro na Aposentadoria: uma discussão fundamentada pela Orientação Profissional em **Psicologia**. **Revista Perspectivas em Psicologia y Ciencias Afines**, v. 5, p. 37-46, 2008.

FRANKL, Viktor. **Em busca de Sentido**. Petrópolis: Ed. Vozes, 2017.

FRANÇA, L. H. de. F. P. Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. In: VERAS, Renato P. (Org.) **Terceira Idade**: alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UnATI-UERJ, 1999.

FRANÇA, L. H. de. F. P. **Repensando Aposentadoria com qualidade**: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades. Rio de Janeiro: UnATI-UERJ, 2002.

FREUD, Anna. **O Ego e os Mecanismos de Defesa**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2006.

GARMEZY, N.; MASTEN, A. S. The protective role of competence indicators in children at risk. In. E. M. CUMMINGS; A. L. GREENE; K. H. KARRAKER (Eds.), **Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping**. p. 151–174, 1991.

GOLDENBERG, Mirian. **A Bela Velhice**. Rio de Janeiro: Editora Record, 2014.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. de S.; MELLO FRANCO, F. M. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

LEANDRO-FRANÇA, Cristineide. **Efeito de programas de preparação para aposentadoria: um estudo experimental**. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica e Cultura) — Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

MURTA, S.; LEANDRO-FRANÇA, C.; SEIDL, J. **Programas de preparação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar**. Brasília: Editora Sinopsys, 2014.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.

PROCHASKA, James O.; DICLEMENTE, Carlo C. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. **Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, [S.l.], v. 19, n. 3, p. 276-288, 1982.

SANTOS, M. F. S. **Identidade e Aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.

TACONNAT, L.; ISINGRINI, M. **Neuropsicologia do envelhecimento normal e patológico**. Masson, 2008.

ZANELLI, J. C. **Programa de Preparação para a Aposentadoria**. Florianópolis: Insular, 1996.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. B. (Orgs.). **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

# 2 Elementos Psicossociais

### Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de: conhecer elementos de caráter reflexivo, que influenciam no processo de mudança.

### 2.1 O Prazer dos sentidos

Quando sentimos prazer ao ver uma bela imagem, provar algo saboroso, escutar uma música maravilhosa, sentir um bom perfume ou receber um carinho de alguém, estamos vivendo um momento de prazer dos sentidos, que corresponde às sensações provocadas por: olfato, audição, visão, tato e paladar. Porém, para que tais momentos sejam realmente prazerosos, há necessidade da nossa participação, por meio de um sentimento ou emoção.

Sem emoção, não sentimos prazer.

Podemos ter oportunidades de desfrutar de bons momentos, mas nossos sentimentos podem não corresponder a aquilo que a vida nos oferece. Se nos perguntarmos quantos momentos de felicidade desfrutamos, nos últimos anos, na maioria das vezes, poucos momentos serão lembrados, apesar de terem surgido muitas oportunidades que poderiam ser transformadas em momentos de prazer.

Para que possamos ter prazer, precisamos envolver o sentimento naquilo que fazemos, valorizar o tempo, observar tudo e todos à nossa volta, pensar no quanto ganhamos com aquilo que vivenciamos. Nunca sentiremos prazer, se não utilizarmos nossos sentidos como porta de entrada, precisamos nos concentrar e conduzir nossos pensamentos para acolher esses sentimentos.

Muitos momentos são desperdiçados porque deixamos que preocupações desviem nossos pensamentos e impeçam que ocorra um momento de prazer. Muitas vezes, a pessoa não percebe que deve utilizar seus pensamentos, em conjunto com seus sentidos, e dessa forma, desperdiça muitas oportunidades de viver bons momentos que poderia desfrutar com muito prazer.



## Para reflexão

- Quais prazeres dos sentidos você tem experimentado?
- Faça uma reflexão acerca daquilo que você gostaria de resgatar, no que diz respeito a momentos felizes.
- O que poderia dar prazer a você?

## 2.2 Aspectos evolutivos

O nosso crescimento pessoal inclui os aspectos: psicológico, físico e mental.

- O aspecto psicológico está associado às emoções.
- O aspecto físico está relacionado com hábitos saudáveis, atividades físicas e alimentação.
- O aspecto mental tem, como características: a aprendizagem, os estudos e os treinamentos.

As atitudes que promovem o crescimento dessas três dimensões (física, mental e psicológica), permitem que o indivíduo alcance novos estágios evolutivos. Tais estágios promovem o aparecimento de novas oportunidades na vida.

Quando fazemos algo que nos faz crescer, evoluímos e conseguimos os melhores resultados na vida.

Quando conhecemos as características e as relações que envolvem nosso crescimento pessoal, podemos obter a segurança e a motivação para seguir em frente com nossos projetos. Os aspectos evolutivos podem ser vistos como uma escala de níveis de valores e dependência, para crescimento e maturidade pessoal, que se iniciam com a identificação e a utilização de um simples “item” que evolui até o alcance da “sabedoria”.



Infográfico 2 - Aspectos evolutivos  
 Fonte: elaboração própria (2021).

- **Nível 1 — Item**

O item de interesse é o elemento mais simples, mais básico que podemos abstrair de nosso ambiente. Podemos identificá-lo como uma palavra, um número, um objeto, uma ferramenta. O item pode ser algo maior como um carro ou uma casa, não importa a sua grandeza, qualquer objeto, físico ou abstrato, dentro do cenário em que vivemos pode ser considerado como um item.

- **Nível 2 — Informação**

A informação nada mais é do que alguma utilidade aplicada a um item. Por exemplo: se soubermos que uma pessoa vai completar 65 anos, isso não tem muita importância, mas se sabemos que a pessoa pode se aposentar por idade com 65 anos, então esta idade passa a ser uma informação útil para muitas pessoas.

Podemos observar que um item foi utilizado para gerar uma informação, e transmitir uma nova ideia ou significado. O peso de uma informação é muito maior que a simples referência a um número, a informação é algo útil, que pode ser utilizada como agente de mudanças, uma vez que quem tem informação tem o poder de iniciar eventos transformadores.

Quando buscamos compreender e dar utilidade às coisas, estamos dando um grande passo para desencadear um processo evolutivo.

A prática de leituras e a participação em eventos, palestras, cursos, oficinas ou outros, promovem um grande crescimento pessoal, já que nos abastece de informações que

poderão ser úteis, em muitos aspectos de nossas vidas.

- **Nível 3 — Conhecimento**

O conhecimento se constitui da aplicação da informação, uma vez que utiliza a informação como referência para execução de alguma tarefa ou tomada de decisão. Quando aprendemos algo novo e aplicamos aquilo que aprendemos, obtemos o conhecimento do assunto; assim, a aplicação da informação promove o crescimento mental, por meio da obtenção do conhecimento, que nos torna melhores como pessoas.

- **Nível 4 — Experiência**

A experiência é adquirida por meio da repetição do conhecimento. Quando executamos um procedimento, por muitas vezes, tornamo-nos experientes naquilo que fazemos. A experiência é a repetição da prática do conhecimento. A experiência nos torna mais seguros, mais confiantes, faz melhorar nossos relacionamentos, o que afeta, diretamente, o nosso aspecto psicológico.

- **Nível 5 – Sabedoria**

A palavra sabedoria tem origem grega, e significa “o que detém o sábio”. Sábio é aquele que já sentiu o sabor, que provou e sabe o gosto que a experiência proporciona. A diversificação da experiência nos torna sábios, já que a sabedoria é adquirida apenas pelos que passam por diversas experiências diferentes, e esse estado nos proporciona uma melhor visão do mundo, da vida e das relações humanas.

## 2.3 O molde organizacional

A vida nos impõe papéis e regras para que exista harmonia nos grupos que participamos. Tais papéis ou moldes, a que nos submetemos, são fundamentais para o funcionamento da sociedade e das organizações. Podemos observar, na natureza, a existência desse mecanismo de hierarquia e divisão de tarefas, que coexiste, para que uma espécie possa sobreviver, como é o caso das abelhas e das formigas. Não é diferente com o ser humano, uma vez que a estrutura social existe para que o indivíduo sobreviva.

As empresas, assim como todas as organizações sociais, precisam ter, em sua estrutura, diferentes papéis necessários para o seu bom funcionamento. Os líderes, os gerentes, os coordenadores, os diretores, os operadores, as secretárias, enfim, todos têm sua função e utilidade. Não podemos deixar de entrar nesses papéis, já que precisamos atuar conforme as regras para que a empresa funcione.

Dependendo da importância e do tempo que o indivíduo permanece em um cargo ou função, muitas vezes, o seu papel na empresa é confundido com sua própria personalidade.

O valor dado ao seu trabalho pode ser tão forte, que a pessoa passa a assumir a identidade da organização, como se fosse a sua identidade pessoal. Muitas vezes o próprio nome da pessoa incorpora o título de seu cargo, como é o caso de diretor, capitão, doutor etc.

O problema gerado nessa situação, é que este status, que denominamos **molde organizacional**, não é permanente porque tal papel não pertence ao indivíduo, e sim à organização. O título foi criado para atender a uma necessidade da estrutura, e essa realidade só transparece quando ocorre o desligamento ou aposentadoria, o que pode causar um grande sofrimento na pessoa.

Se o indivíduo não perceber que o papel exercido não é seu, e sim do grupo, continuará angustiado pela mudança, e resistirá à nova realidade, o que causa sofrimento pela perda de algo que ele não sabe definir. O molde organizacional deve ser identificado e desmistificado para que a pessoa entenda que, apesar de ter dispensado muitos anos na função e trabalhado em atividades necessárias para a organização, não o fez à toa, uma vez que foi bom enquanto durou. Tais comportamentos mantiveram a empresa ou órgão funcionando durante todo esse tempo.

Na aposentadoria, precisamos nos desligar do papel que exercemos, e nos libertar do molde organizacional para vivermos uma vida de forma plena, buscar nossos próprios valores e sentimentos, nossos desejos reais e profundos, sem medo de ter perdido algo que, na verdade, nunca nos pertenceu.



Imagem 8 - Modelo organizacional  
Fonte: elaboração própria (2021).

## 2.4 Objetos de valor

Objetos de valor sentimental sempre fizeram parte de nossas vidas; muitas vezes nos apegamos a pequenas coisas e colocamos um valor emocional muito grande em tais objetos. Podemos encontrá-los à nossa volta, como representação de lembranças de momentos importantes, de pessoas, ou de fatos marcantes como: fotos de viagens, casamentos, aniversários, estatuetas religiosas, objetos de decoração, e muitos mais. Tais objetos também estão presentes no nosso ambiente de trabalho e, sem percebermos, apegamo-nos a eles e os mantemos sob nosso cuidado, como: utensílios de papelaria, porta objetos, manuais, vasos de plantas, ficheiros, mesas de trabalho e outros. Passamos anos interagindo e protegendo esses objetos, e eles podem representar um peso significativo para a pessoa que precisa se desligar.

Dentro de um mesmo cenário, um objeto pode ter um valor muito grande para alguns e não significar absolutamente nada para outros. Existem casos de pessoas que sofrem com a aposentadoria porque tem que se afastar de sua mesa de trabalho; pessoas que criaram apego a objetos que cuidavam diariamente. É necessário que a pessoa resgate para si a emoção que foi transferida para o objeto, que exercite o desapego para que possa se afastar do passado e vivenciar o presente com os novos cenários propostos com a mudança.

## 2.5 O relógio da vida

Durante nossas vidas, experimentamos períodos cíclicos de emoção e de calma. Há momentos em que nossa mente fervilha de pensamentos e ideias, e outros que ficamos com a cabeça tranquila.

Quem nunca expressou frases como: o dia passou rápido, ou: não vi o tempo passar. Em muitas ocasiões produzimos grandes resultados, em curto espaço de tempo, e outras vezes trabalhamos muito e não produzimos resultados satisfatórios. Essa relatividade do tempo está atrelada às nossas emoções, sentimentos e interesses. O que é bom, dura pouco, ou seja, o que dá prazer passa rápido. Tais indagações nos levam a pensar na existência de uma relatividade do nosso tempo.

Sabemos que o tempo de um relógio é constante, ele não muda com nossas emoções. Então, porque sentimos o tempo passar rapidamente ou lentamente? Após um dia de atividades, podemos fazer uma retrospectiva e pensar em quanto tempo utilizamos para produzir algo bom para nós ou para alguém, e quanto tempo não fizemos nada. Podemos estimar quanto tempo estivemos realmente nos relacionando ou sentindo algum prazer. Quando fazemos algo que gostamos, alimentamos nossa energia vital, e essa energia é a

bateria que faz funcionar nosso relógio da vida, e enquanto ele roda, estamos realmente vivendo.

Essas reflexões nos sugerem a existência de três indicadores de tempo, três ponteiros, três medidas que podemos comparar para definir as horas de nossa vida.

Primeira medida: mede o tempo cronológico, que corresponde às 24 horas diárias, independentemente do que estamos fazendo, o tempo passa.

Segunda medida: é o tempo em que vivenciamos algum prazer dos nossos sentidos, quando executamos atividades que estimulam positivamente nossas emoções e que nos faz sentir bem.

Terceira medida: mede o tempo das atividades de rotina, como: dirigir um veículo, fazer a higiene pessoal, executar atividades domésticas, e outras atividades úteis para a nossa vida, mas que não interferem em nossas emoções.

Quando executamos alguma atividade pessoal ou em grupo, podemos ou não aproveitar o momento para estabelecer prazer nessa atividade. Enquanto sentimos emoção, estamos aumentando o nosso tempo de prazer no relógio da vida. No caso contrário, quando vivenciamos situações ruins, de desconforto ou de inutilidade, apenas passamos pelo tempo cronológico, sem acrescentar nada a nosso favor.

Assim, pensando no relógio da vida, podemos ter uma visão de como utilizamos o nosso tempo; compreender e reconhecer os momentos que realmente vivemos e o tempo que apenas existimos. Precisamos tomar atitudes para aproveitar o tempo e vivê-lo de modo prazeroso, o que amplia nosso tempo de vida.

Por mais que nosso tempo seja curto, ele pode ser vivido intensamente.

O conhecimento dos três ponteiros do relógio da vida tem fundamental importância para que valorizemos nossas atitudes e decisões. Muitas vezes, pequenas atitudes como regar uma planta, tecer um elogio a alguém, ou praticar o voluntariado, pode ter significado emocional muito forte, provocar sentimentos bons, alimentar a nossa energia vital e fazer com que o relógio da vida marque seu melhor tempo.

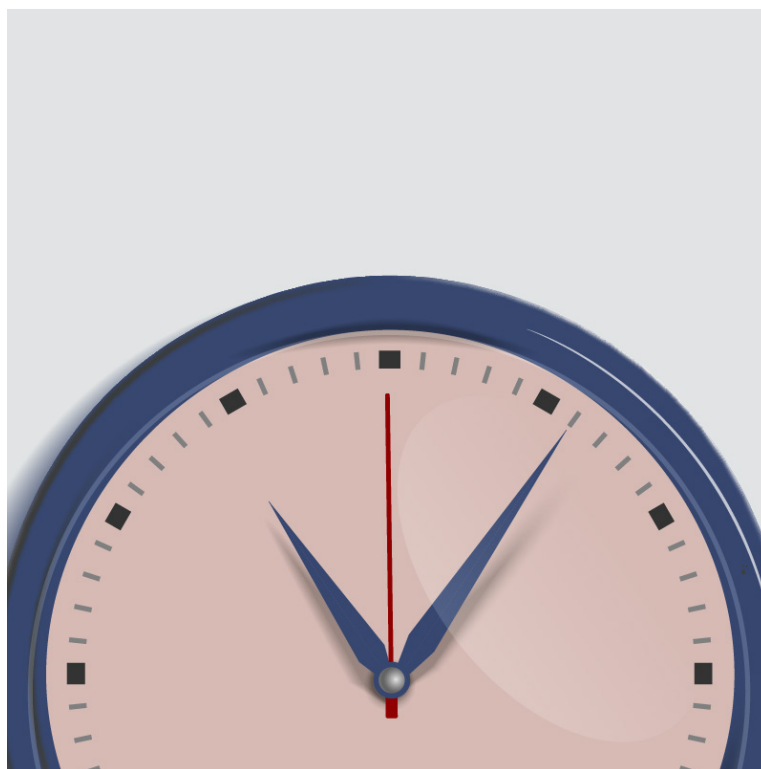


Imagem 9 – Relógio da vida  
Fonte: Elaboração própria

## Referências

BRANDÃO, S. M. R.; SILVA, Hélio N. R. **O Modelo Multidimensional de Mudanças**. Portugal: E. Chiado, 2016.

# O Mundo em Cinco Dimensões

Módulo

2



# 1 As Relações entre as Dimensões

### Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de: conhecer o pentagrama e as cinco dimensões humanas.

Para que possamos viver melhor, tanto no mundo do trabalho, quanto no mundo da aposentadoria, é preciso que tenhamos consciência de três aspectos relacionados com o ser humano: quem é, o que tem e onde vive.

Saber **quem é** o ser humano é ter consciência de que componentes ele é formado; é saber em quais aspectos podemos dividi-lo para compreendermos seu comportamento. Tais aspectos correspondem às dimensões: psicológica, física, mental e relacional.

Saber **o que tem** o ser humano, é ter consciência dos recursos financeiros e materiais que estão à sua disposição; é saber que o aporte material influencia muito no seu modo de vida e no seu comportamento. Esse aspecto corresponde à dimensão material.

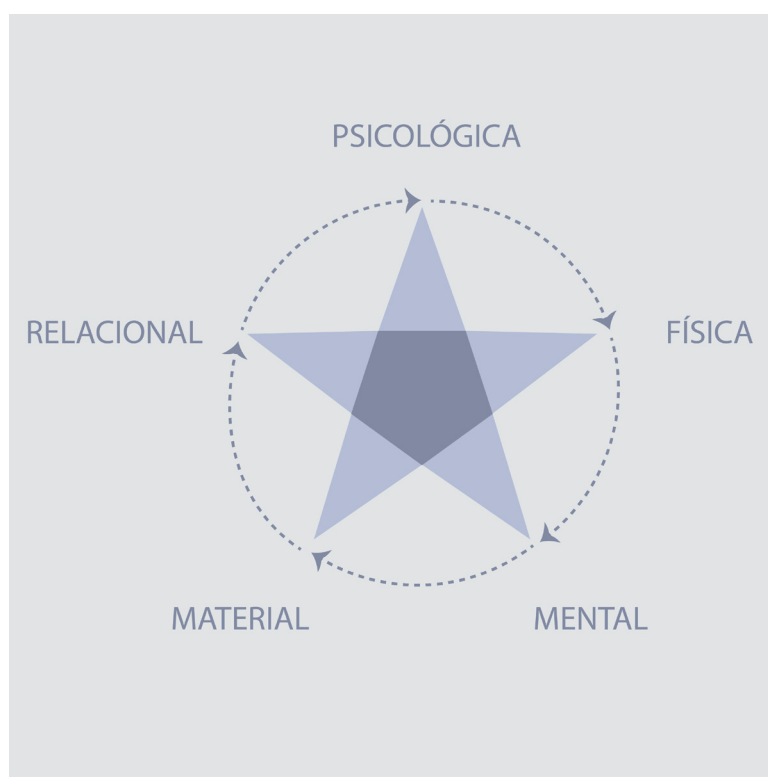
Saber **onde vive** o ser humano, é ter consciência dos lugares e dos aspectos que influenciam no seu dia a dia. Conhecer tais aspectos mantém o ser participativo e integrado à sociedade, além de contribuir para a execução de um planejamento de vida. A essas temáticas denominamos temas da vida:

- saúde;
- família;
- trabalho;
- empreendedorismo;
- social;
- sexualidade;
- autoconhecimento;
- voluntariado;
- financeiro;
- cultura;
- espiritualidade;
- religião;
- ambiente;
- legislação.

## 1.1 O pentagrama multidimensional

O modelo proposto por Brandão e Silva (2016) descreve que o ser humano é composto por cinco dimensões. Tais dimensões são identificadas como: psicológica, física, mental, material e relacional, que podemos abreviar como (PSI, FIS, MEN, MAT e REL), possuem ligações que indicam onde uma interfere na outra.

A figura formada pelas cinco dimensões contém dez relações, que formam a imagem de um pentagrama, usado como ferramenta para análise do comportamento humano, como veremos, a seguir.



Infográfico 3 — As cinco dimensões humanas  
Fonte: elaboração própria (2021).

- Dimensão **psicológica** (PSI): corresponde a tudo o que se relaciona com: as emoções, os sentimentos, as crenças e os valores.
- Dimensão **física** (FIS): corresponde a tudo o que se relaciona com o corpo físico da pessoa: sua manutenção, seu estado, sua aparência e seu desenvolvimento.
- Dimensão **mental** (MEN): agrupa tudo o que tem relação com: a mente, como memória; conhecimento; aprendizagem; e sabedoria.
- Dimensão **material** (MAT): contém tudo o que se relaciona com material associado à pessoa, como: bens, patrimônio e finanças.
- Dimensão **relacional** (REL): contempla todos os tipos de relações com as pessoas e o mundo à sua volta.

As cinco dimensões humanas são formadas por: cinco relações principais e cinco relações secundárias.

As relações principais têm o sentido horário no pentagrama, e formam um fluxo que deve ser mantido em equilíbrio. Essa fluidez deve ser mantida, para que a pessoa possa viver bem, com qualidade de vida, principalmente na aposentadoria.

As relações secundárias tem o sentido anti-horário e ficam localizadas dentro da figura do pentagrama. Tais relações têm a função de dar apoio à relação principal, como forma de reforço para que esta aconteça.

Vamos, a seguir, definir cada relação das dimensões e abordar sua importância em nossas vidas.

## Relações principais



Infográfico 4 — Relações principais  
Fonte: elaboração própria (2021).

- **Relação PSI > FIS — Dimensão psicológica para física**

Sabemos que nossas emoções interferem na nossa saúde. Muitas vezes, passamos mal, quando sentimos uma emoção muito forte; da mesma forma, melhoramos nossa saúde, quando sentimos emoções positivas. A fé cura; e pensamentos positivos nos trazem bem-estar e melhora em todos os sentidos.

- **Relação FIS > MEN — Dimensão física para mental**

Para ter capacidade e condições para aprender, dependemos, principalmente, do nosso estado de saúde. Uma boa disposição física é fundamental para estudar e melhorar nosso conhecimento e nosso desenvolvimento pessoal e intelectual.

- **Relação MEN > MAT — Dimensão mental para material**

Para melhorar nossa capacidade de ganho material e financeiro, há necessidade de adquirirmos novos conhecimentos. Somente com novas competências, é possível aumentar nossa capacidade material. Quanto mais coisas novas aprendermos, mais portas para novos negócios se abrem.

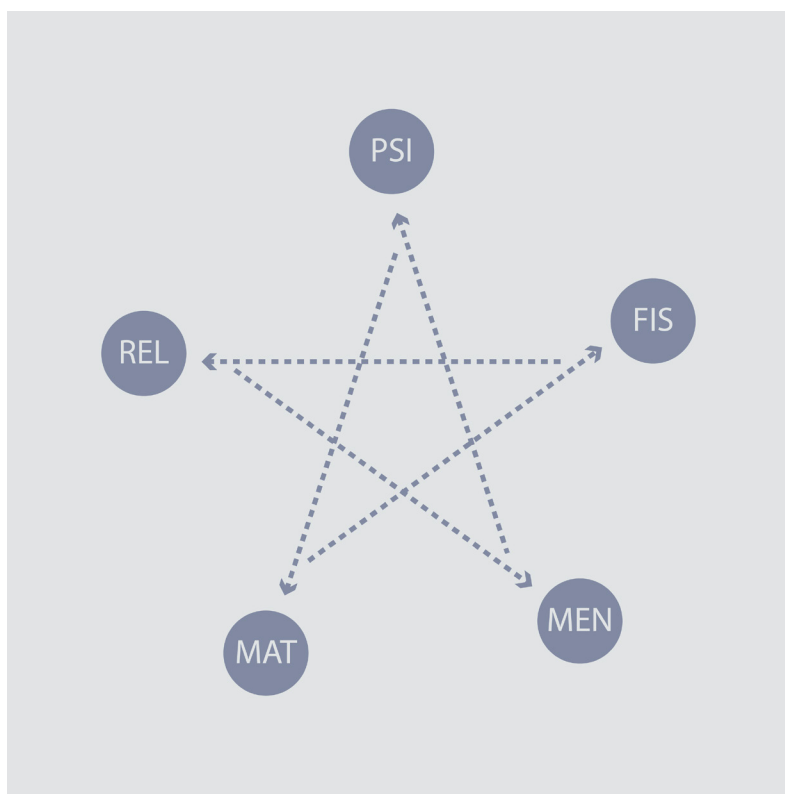
- **Relação MAT > REL — Dimensão material para relacional**

A capacidade financeira e patrimonial proporciona um cenário para aumento de relacionamentos pessoais e de grupo. Ter condições financeiras facilita o acesso e abre caminhos para uma maior participação social.

- **Relação REL > PSI — Dimensão relacional para psicológica**

O aumento nos relacionamentos provoca melhora do estado emocional. Novos grupos de amigos, atividades de lazer, atividades com familiares, redes sociais, e todas as relações trazem bem-estar e felicidade. Todas as relações são fatos motivadores de melhora do estado psicológico.

## Relações secundárias



Infográfico 5 — Relações secundária  
Fonte: elaboração própria (2021).

- Relação FIS > REL — O estado físico e aparência ajudam no estabelecimento de relações com outras pessoas.
- Relação REL > MEN — Ajuda de um professor, estudar em grupo e apoio de outras pessoas ajudam no aumento de conhecimento.
- Relação MEN > PSI — O aumento de conhecimento nos dá satisfação e ajuda no estado de felicidade.
- Relação PSI > MAT — A motivação e a atitude complementam o conhecimento na concretização de projetos.
- Relação MAT > FIS — A questão financeira e os recursos materiais dão um suporte importante para melhorar o estado de saúde.

### Para reflexão

- ✓ Para se sentir mais feliz, é necessário estabelecermos relações com as pessoas (Relação REL-PSI).
- ✓ Para manter a saúde em dia, devemos estar bem psicologicamente, já que isso faz com que nossa imunidade melhore (Relação PSI-FIS).
- ✓ Para aprender e obter novos conhecimentos, é preciso estarmos com a saúde em dia (Relação FIS-MEN).
- ✓ Para ganhar dinheiro e aumentar o patrimônio, é necessário aprendermos coisas novas (Relação MEN-MAT).
- ✓ Para obter novas relações, é preciso investirmos na aparência, em ingressos para eventos, viagens, logística e outras (Relação MAT-REL).

## 1.2 Dimensão relacional

A dimensão relacional agrega todos os tipos de relacionamentos que o ser humano tem com ele próprio, com as pessoas à sua volta e com o mundo, como um bate-papo, conversas por telefone, troca de mensagens, aperto de mão, carinho, divulgação de vídeos ou mensagens em redes sociais etc. É a dimensão que dá movimento à vida, que mantém as estruturas sociais e familiares. Os relacionamentos constituem a base para o aposentado evoluir em todos os sentidos, o que interfere, fortemente, no aspecto emocional. O aposentado precisa resgatar suas antigas amizades e participar de eventos que promovam novas relações.

### O que é relacionamento?

Ato de relacionar, de estabelecer uma ligação, uma conexão com algo ou alguém.

Existem vários tipos de relacionamentos, desde consigo mesmo até com algo superior a nós.

### **Tipos de relacionamentos:**

- **Intrapessoal**

É o relacionamento consigo mesmo, ou seja, é como você autorrelaciona, satisfaz a si, e se torna feliz, ao realizar os próprios sonhos; ou odeia a si. Precisamos nos conhecer, para melhorar a comunicação e o entrosamento com nosso corpo e mente, e para saber o que é melhor para nós.

Esse é o relacionamento mais importante, uma vez que, a partir dele, você desenvolverá os outros relacionamentos, de forma mais fácil.

O autoconhecimento é uma das formas de estimular o relacionamento intrapessoal; ele é necessário para saber o quanto você domina suas reações e emoções e o quanto se automotiva a continuar a árdua jornada de se transformar em uma pessoa melhor, com uma proposta de vida mais coerente com seus valores, sua família, trabalho, sociedade e seus sonhos.

### **Para reflexão**

Um bom exercício para avaliar em que grau está o seu relacionamento intrapessoal é responder algumas questões:

Você disponibiliza um tempo do dia para refletir acerca de si mesmo?

Você programa atividades que te dão prazer?

Você dá atenção a todas as dimensões de sua vida (física, mental, material, relacional e psicológica)?

Você tem um propósito de vida?



## **DICA**

■ **Procure se conhecer mais, satisfazer-se mais, cuidar-se mais e seja mais feliz!**

- **Interpessoal**

É o relacionamento com alguém ou algo, que tem início desde o nascimento. Esse relacionamento tem uma diversidade muito grande, já que vai desde um relacionamento íntimo, até o espiritual.

### **Tipos de relacionamentos interpessoais:**

relacionamento íntimo;  
relacionamento grupal;  
relacionamento organizacional;  
relacionamento com o ambiente;  
relacionamento com animais;  
relacionamento com objetos;  
relacionamento com as finanças;  
relacionamento espiritual.



## **SAIBA MAIS**

Gardner destaca que a inteligência interpessoal é uma habilidade para entender e responder adequadamente a humores, temperamentos, motivações e desejos de outras pessoas. Ela é mais bem apreciada na observação de psicoterapeutas, professores, políticos e vendedores bem-sucedidos. Na sua forma mais primitiva, a inteligência interpessoal se manifesta em crianças pequenas como a habilidade para distinguir pessoas, e na sua forma mais avançada, como a habilidade para perceber intenções e desejos de outras pessoas e para reagir apropriadamente a partir dessa percepção. Algumas crianças com um tipo especial de dotação podem demonstrar, muito cedo, uma habilidade para liderar outras crianças, uma vez que são muito sensíveis às necessidades e sentimentos de outros.

### **Dicas para a dimensão relacional**

- Procure um especialista para te ajudar a se conhecer (psicólogo, coach etc.).
- Faça exercícios de meditação e de autoconhecimento.
- Use as redes sociais para se comunicar.
- Participe de vários grupos (estudo, religioso, hobby, esportes etc.). Entre e escolha os grupos que te fazem bem.
- Discuta seu projeto de vida para aposentadoria com sua família.
- Resgate seus sonhos, seus amigos, seus grupos e suas atividades.
- Esteja conectado com seus colegas e ex-colegas de trabalho, saiba o que está acontecendo por lá.
- Crie algo que agregue pessoas.
- Seja voluntário.
- Seja líder de algum grupo.
- Cuide do meio ambiente.

- Aprenda a cuidar de animais (primeiro aprenda a respeito deles).
- Mantenha somente objetos de valor que te tragam boas energias e boas recordações.
- Tenha prazer sexual.



## SAIBA MAIS

### Indicação de vídeo

Amizade social do Papa Francisco

<https://www.youtube.com/watch?v=EPIG7XqwPjY>

Tempo = 1:55

### 1.3 Dimensão psicológica

A dimensão psicológica contém os aspectos que todos queremos atingir: a felicidade. É o resultado desejado para nossa vida. Porém, além deste, inclui também os outros aspectos emocionais, como tristezas e angústias. O bom estado emocional é o que nos dá força de vontade e motivação para executar qualquer tarefa. O estado de felicidade estimula a autoestima e faz com que nosso corpo tenha mais saúde e disposição, ajuda no combate a doenças e nos beneficia com uma aparência mais saudável. Fazemos de tudo para manter esse estado de felicidade por mais tempo, e a maior fonte para consegui-lo são os relacionamentos.

A preparação para aposentadoria surgiu no campo da psicologia, e essa preparação contribui muito para a manutenção do equilíbrio psicológico, uma vez que a aposentadoria é um processo de mudança muito forte, com uma mudança de vida em todas as dimensões.

O aposentado sofre com muitas perdas e enfrenta dificuldades para reconquistá-las, principalmente nas relações que perdeu devido ao seu afastamento do mundo do trabalho. Para superar essas perdas, o aposentado deve resgatar suas antigas amizades, estabelecer novos relacionamentos e promover qualidade nas relações com seus familiares. Para manter um estado psicológico saudável, é necessário estimular os relacionamentos.

As perdas causadas pela aposentadoria podem provocar sérios problemas psicológicos no aposentado, principalmente a perda do status social, o sentimento de inutilidade, a incapacidade e a segregação. O ideal seria existir um acompanhamento psicológico durante tais momentos, porque esse estado pode se vincular à ideia de morte.

Se por um lado existe uma situação cheia de limites, impostos pelo envelhecimento físico e pela exclusão do mundo do trabalho, por outro, existe a expectativa de se construir um



novo mundo, o mundo da aposentadoria. O risco desse processo é que, se for efetuado de modo abrupto, sem planejamento, podem ocorrer episódios ruins, como separação conjugal, doenças e até suicídios.

Outro fato pode ocorrer com o aposentado sem preparação, chama-se “honeymoon” (lua de mel). Após iniciar seu período de aposentadoria, ele pode passar até dois anos vivendo bem e apreciando o tempo livre, mas sem perceber que não mudou de fato para o novo mundo, e que depois desse tempo, pode sofrer consequências no seu estado psicológico.

### **Processos de mudança**

O mundo da aposentadoria provoca a mudança de uma vida de trabalho para uma vida de liberdade, e permite ao indivíduo o controle do próprio tempo e das decisões acerca das suas atividades e necessidades. Em vez desse pensamento ser algo positivo, pode se tornar um tormento para aqueles que não se prepararam.

Na maioria das vezes, o foco financeiro é usado como pretexto para prolongar esse momento de mudança. A verdade é que, enfrentar uma mudança que é considerada uma perda, em vez de um ganho, juntamente com a idade avançada, não é tarefa fácil.

Precisamos estar preparados. A preparação é o segredo da mudança feliz, é o que nos faz crescer a cada momento e a cada rumo que nossas vidas possam tomar.

### **O valor da preparação**

Os momentos de mudança fazem parte de nossas vidas, e passamos por situações conflitantes sempre que mudamos algo, sem estarmos devidamente preparados. Alguns desses momentos são provocados pelas nossas próprias decisões, enquanto outros são motivados por decisões de outras pessoas ou por situações da vida. Sofremos constantemente com mudanças de todo tipo, grandes e pequenas, importantes e irrelevantes. As mudanças mais significativas são aquelas que podem interferir em nosso estado físico ou psicológico, positiva ou negativamente, portanto, devemos estar preparados para os efeitos que ela pode provocar antes, durante e depois.

Se existe um caminho para a felicidade, este caminho esbarra na preparação para os momentos de mudança. Quem se prepara sofre menos, ou nunca sofre. Por mais que a mudança seja significativa e difícil, a preparação torna o processo mais agradável, mais ameno, mais permanente.

O valor da preparação é tão grande, que apenas o conhecimento de sua existência já é suficiente para promover alguma mudança, já que quando valorizamos algo, intuitivamente já damos maior atenção e prioridade.

Existe um ditado popular que diz que não existe sorte ou azar, e sim que a pessoa está ou não preparada para as oportunidades. Um evento só tem sucesso para aquele que se prepara para ele. Só ganha na loteria quem joga, e ninguém pode ganhar se não jogar. O simples fato de fazer um jogo já é uma atitude de preparação. É certo que existem muitos outros fatores que envolvem a conquista de objetivos, mas, com certeza, aquele que está preparado conquistará os primeiros e melhores resultados.

## Alternativas para melhorar o psicológico

Existem várias alternativas e opções de ações a serem colocadas nos projetos de vida para a aposentadoria que vão melhorar os aspectos psicológicos. Citaremos alguns para que você reflita a respeito deles e observe o quanto estão ou poderão estar inseridos em sua vida. É tudo uma questão de querer, planejar e se preparar.

- **Lazer**

Refere-se ao tempo de folga, de passatempo, ócio, descanso ou entretenimento; indica a forma que os indivíduos utilizam seu tempo livre, e se dedicam a atividades que apreciam.

Existem vários tipos de lazer que você pode se programar para executar: atividades recreativas, esportivas, educativas, culturais, espirituais e religiosas, ecológicas, artísticas, de cooperação e voluntárias. As atividades turísticas também são boas opções de lazer, e se constituem na busca por novas paisagens, ritmos e estilos de vida, sejam na praia, no campo, ou em outra cidade (próxima ou distante, histórica ou não) ou na própria cidade em que você mora.



### DICA

Você já procurou conhecer os pontos turísticos de sua cidade? Explore-os, você se surpreenderá.

Você pode também juntar o lazer com um hobby, por exemplo: fotografar os pontos turísticos, se você gostar de fotografia; ou escrever a respeito deles, ou promover o local por meio de alguma campanha de divulgação.

- **Hobby**

É um tipo de lazer e está relacionado com o prazer de executar alguma atividade sozinho, como fotografar, surfar, correr, pedalar, colecionar selos, aviões ou carros em miniatura etc., mas, também, pode ser realizado com colegas, amigos ou grupos específicos que se reúnem para conversar ou exercitar o hobby. A atividade escolhida para ser executada como hobby, agrega um enorme valor ao indivíduo, que sente prazer em realizá-la, mesmo sem a companhia de outros.

- **Redes sociais**

É toda estrutura que une indivíduos com um mesmo interesse no mesmo ambiente.

- **Sugestão de vídeo**

- **Pela Internet — Gilberto Gil**

- [https://www.youtube.com/watch?v=C1aYfINzA\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=C1aYfINzA_s)

- **Tempo= 4:05**

- **Refleta**

O que você sabe a respeito de rede social?

Como está a sua rede social?

Em quais redes você está inserido?

Quais os motivos que te levam a pertencer a essas redes?

Quem são os integrantes dessa rede?

- **Indicações**

- ✓ Filme: O Dilema das Redes

- ✓ Livro: A Rede Social na prática Sistêmica (Carlos Sluzki, 1997)

- **Voluntariado**

É a prestação de serviços, sem envolvimento financeiro, é doar seu tempo, trabalho e talento para causas de interesse social e comunitário, e com isso, melhorar seu estado emocional, sua qualidade de vida e da comunidade. O voluntariado faz bem para quem o recebe e melhor ainda para quem o doa.

Existem várias causas a serem abraçadas por voluntários, procure uma delas e doe-se. Você contribuirá com a construção da cidadania, do saber e do bem-estar das pessoas, animais e meio ambiente.

Procure na internet instituições que promovem o voluntariado e participe de alguns. Existem também leis a respeito do voluntariado e programas de governo.

**Veja, a seguir, alguns, dentre vários motivos para se praticar o voluntariado:**

- ✓ retribuir tudo de bom que a vida lhe deu;
- ✓ melhorar suas habilidades, conhecimentos, comunicação, bem-estar e afasta o tédio;
- ✓ aumenta seu círculo de amizades, contatos e promove o networking;
- ✓ desperta empatia, sensibilidade e melhora a visão que se tem das pessoas e do mundo;
- ✓ permite que você ajude uma causa na qual acredita.

- **Espiritualidade**

É adquirida a partir da própria consciência. Ela sustenta e direciona a pessoa, por meio de suas atitudes, em todas as fases da vida. O equilíbrio emocional é resultado direto da espiritualidade, que molda os valores que representam as coisas e as pessoas do ambiente. De acordo com o grau de espiritualidade adquirido, a pessoa pode ter comportamentos com mais ou menos autocontrole.

- **Sexualidade**

A sexualidade humana é parte integral da personalidade de cada um. É uma necessidade básica e um aspecto do ser humano que não pode ser separado de outros aspectos da vida (OMS).

Segundo Serapião, durante a atividade sexual ocorre a liberação de endorfina, que tem relacionamento direto com o estado de humor do indivíduo e evita casos de depressão.

Apesar de ainda existir uma visão estereotipada de que as pessoas idosas não são atraentes fisicamente, não têm interesses por sexo ou são incapazes de sentir algum estímulo sexual. Serapião relata que esse cenário vem se modificando ao longo dos anos, as pessoas vêm se conscientizando da importância da relação sexual, independentemente da faixa etária.



## DICA

**Outras ações e comportamentos que poderão promover a busca do equilíbrio emocional e do aproveitamento do tempo na aposentadoria são:**

- > entretenimentos;
- > leitura de bons livros;
- > assistir a bons filmes;
- > sair para se divertir;
- > ter um tempo só para você;
- > viajar;
- > praticar ações de ajuda;
- > ter tranquilidade, assertividade, resiliência, compreensão e paciência;
- > focar no autoconhecimento;
- > buscar o prazer dos sentidos;
- > cultivar bons hábitos;
- > manter um equilíbrio entre corpo e mente;
- > ter um bom projeto de vida;
- > realizar os sonhos;
- > ter prazer.



Felicidade é a certeza de  
que a nossa vida não está se  
passando inutilmente.  
*(Érico Veríssimo)*



## 1.4 Dimensão física

A dimensão física corresponde à saúde do corpo, higiene e aparência. Esses aspectos físicos são dependentes do estado emocional em que a pessoa se encontra, uma vez que, quando estamos bem psicologicamente, nossa imunidade fica fortalecida e sentimos vontade de manter nosso corpo limpo e saudável. Quando ficamos tristes ou deprimidos, perdemos a vontade de nos mantermos bem, perdemos o apetite, ficamos mais relaxados com a aparência, deixamos de nos cuidar, e nossa imunidade fica prejudicada, e contribui para que ocorram problemas de saúde.

Quando uma pessoa se aposenta, seu estado emocional fica abalado, e ela pode passar por momentos de sofrimento devido às perdas provocadas pela mudança. Junto com esse processo, ocorre o envelhecimento, em que a redução das capacidades físicas provoca uma queda na capacidade mental.



### DICA

Para manter um bom estado físico, é preciso que o psicológico esteja em equilíbrio, ou seja, você precisa estar motivado, empolgado, com vontade de melhorar, feliz em tomar as atitudes necessárias para manter sua saúde.

Outro fator importante para a saúde física é o autoconhecimento. Se você conhecer suas limitações, pontos fortes e pontos fracos, você poderá estabelecer rotinas e aproveitar o seu potencial para desenvolver suas habilidades e aptidões, além de criar rotinas promotoras de bem-estar e saúde.

## Atividade física

### Por que você deve fazer atividade física?

- Aumenta a sua energia, disposição e autonomia para realizar as atividades diárias.
- Melhora a qualidade do seu sono.

- Reduz o colesterol, o diabetes, os sintomas de ansiedade e de depressão.
- Reduz o risco de desenvolver doenças do coração e alguns tipos de cânceres.
- Ajuda na manutenção da memória, atenção, concentração, pulmão e controle da pressão alta.
- Reduz o risco para demência, como a doença de Alzheimer.

### **Como fazer Atividade Física?**

- No tempo livre.
- No deslocamento de um lugar para outro.
- No local de trabalho, clube, academia.
- Nas tarefas domésticas.

### **Quando fazer Atividade Física?**

- No tempo e lugar em que for possível.
- Experimente diferentes tipos de exercícios, e encontre aqueles de que você mais gosta, respeitando seus limites.
- Incorpore a atividade física no seu dia a dia.
- Identifique horários em seu dia a dia com maior chance de fazer atividade física, para você não se sabotar.
- Não precisa gastar dinheiro para ser fisicamente ativo. Faça as atividades que estiverem ao seu alcance.

(Retirado do Guia de Atividade Física para a população brasileira — Ministério da Saúde, disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf).)

## **Nutrição**

Quando nos referimos à saúde na aposentadoria, consideramos o cuidado com a alimentação, não só de forma global, mas com foco principalmente na idade, já que, na maioria das vezes, as pessoas se aposentam no início da velhice.

Com as mudanças provocadas em todas as rotinas, nessa fase da vida, também ocorre mudança na alimentação. A volta para casa pode favorecer um planejamento mais adequado para se ter uma alimentação mais saudável.

Orientamos que você procure um nutricionista para melhor acompanhar sua saúde nessa fase da vida, uma vez que esse profissional está apto a indicar o melhor para você, conforme seu potencial e suas limitações.

Especialistas de diversas áreas alertam que envelhecimento não é sinônimo de falta de saúde e relembram atitudes que podem mudar esse quadro.

Assim como os exercícios físicos, a alimentação equilibrada e os cuidados médicos, uma vida sexual plena e feliz na maturidade, também pode ser o segredo de um envelhecimento sadio.

De maneira geral, o envelhecimento não provoca doenças, apenas reduz nossos sentidos, portanto, devemos aprender a viver com nossas limitações e compreender que a aposentadoria é uma mudança que nos traz benefícios, que os ganhos são maiores que as perdas, e que nossa saúde física depende de nossa atitude em aceitar e viver essa nova etapa da vida.

## 1.5 Dimensão mental

A dimensão mental é o aspecto humano que representa nosso conhecimento, aprendizagem e memória. Na atualidade, sem o conhecimento de tecnologias, fica mais difícil para o aposentado trabalhar ou participar de forma mais ativa na sociedade devido à dependência de uso dos meios de comunicação, como smartphones, tablets e computadores. A evolução dessas tecnologias, para que facilite a participação do aposentado, nas questões de acesso e convívio em grupos sociais, exige uma constante atualização e aprendizagem dos novos métodos e técnicas de uso.

Atualmente, o aposentado precisa desenvolver um comportamento de aceitação e enfrentamento das mudanças, principalmente da necessidade de adquirir novos conhecimentos, já que todos, independentemente da idade, estamos aptos a aprender, e isso depende apenas do interesse de cada um. Mesmo com as limitações impostas pela idade, todos podemos desenvolver a mente e aprendermos o necessário para acompanhar e participar da sociedade.

Adquirir novos conhecimentos, aprender novas técnicas, estudar e desenvolver nossa capacidade mental são fundamentais para a inclusão e o crescimento social. Precisamos ficar atentos e buscar, a cada dia, desenvolver esta capacidade. A dimensão mental é responsável pela nossa evolução e crescimento, e interfere diretamente na nossa condição patrimonial e financeira, além de ajudar muito na obtenção de um estado emocional de satisfação e de qualidade de vida.



**Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo. Mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim.**

*F. C. C.*



Para que você elabore um projeto de vida sustentável, ou para que tome decisões coerentes com suas mudanças, você deve aumentar sua capacidade mental, por meio de novos conhecimentos.

Indicaremos, a seguir, alguns assuntos e temas importantes. Estude a respeito deles, procure informações ou fale com profissionais que possam te ajudar nesses aspectos.

- **Empreendedorismo**

Procure iniciar cursos ou estudos para aprender novas técnicas ou aperfeiçoar técnicas já conhecidas em atividades de interesse, visando a aplicação em novos empreendimentos. Empreendedorismo é um processo que vai desde o reconhecimento de oportunidades até a realização delas.

- **Educação financeira**

Saber como ganhar dinheiro e como usá-lo. Estudar questões relacionadas à economia, à aplicação e ao mercado financeiro. Aprender a efetuar controles de despesas e orçamento doméstico.

- **Legislação**

Conhecer as leis, regras, direitos e obrigações que envolvem os aposentados e idosos. Estudar, participar de eventos, acompanhar as notícias e mudanças no cenário político que envolve os assuntos previdenciários e regras de aposentadoria.

- **Relações sociais**

Participar de eventos que possam contribuir para obtenção de novos conhecimentos. Aplicar conhecimentos já adquiridos em atividades grupais, ministrar aulas e treinamentos, realizar estudos e trabalhos em grupo, participar de jogos e competições de habilidades e conhecimentos.

- **Autoconhecimento**

Buscar conhecimentos e experiências voltados para a descoberta das próprias limitações, necessidades e interesses, assistir a filmes e a palestras, ler livros de autoajuda, fazer testes vocacionais, participar de dinâmicas e de vivências direcionadas para o autoconhecimento.

- **Ambiente**

Participar de estudos, capacitação e treinamentos para promover atitudes de conservação do ambiente, conhecer os programas governamentais de preservação, aprender a efetuar coleta seletiva, aprender métodos de organização e limpeza dos ambientes em que vive.

- **Trabalho**

Iniciar atividades que tenham algum retorno financeiro ou patrimonial, utilizando os conhecimentos e experiências adquiridos. Pensar em uma nova carreira, estudar acerca dela e executar. Existem testes de orientação profissional que podem indicar caminhos para uma nova carreira.



- **Voluntariado**

Estudar a respeito do que é o voluntariado, como praticá-lo, quais seus benefícios. Existem muitos ganhos nessa atividade, e sempre ocorrem trocas de conhecimento dos dois lados.

### Outros assuntos interessantes

- ✓ Como adquirir amigos e influenciar pessoas: esse tema deveria ser estudado em todas as fases de nossas vidas. Como já dissemos, a dimensão relacional tem mais destaque porque sempre necessitamos de alguém, não vivemos sozinhos. Portanto, estamos sempre nos relacionando. Existem cursos e livros acerca desse tema. Esforce-se para adquiri-los.
- ✓ Como elaborar um projeto de vida: a elaboração de um projeto de vida é muito importante nessa fase, uma vez que ele direcionará toda a situação, desejos, realizações e condições de sucesso na sua vida no novo mundo da aposentadoria. Lidar com muitas mudanças em curto espaço de tempo requer uma preparação e um planejamento que se conclui com um projeto de vida, então, capriche.



## DICA

- Existem muitos cursos de curta duração e on-line que tratam da maioria dos assuntos indicados, as escolas de Governo oferecem muitos deles.
- Você pode aprender com pessoas do seu convívio (filhos, pais, amigos, parentes etc.)
- Ler livros e tirar deles lições, também é uma forma de aprender.
- Há aprendizado ao assistir filmes, vídeos, mídias e praticar leitura de livros.



Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre  
*Paulo Freire*



## 1.6 Dimensão material

Desenvolver o aspecto material (financeiro e patrimonial) significa melhorar o aspecto relacional e ajudar na manutenção do aspecto físico (saúde e aparência).



Imagem 10 — Dimensão material  
Fonte: Freepik (2021).



**O planejamento financeiro  
não diz respeito a decisões  
futuras, mas às implicações  
futuras de decisões presentes**

*Peter Drucker*



Uma das maiores preocupações que a pessoa tem para enfrentar, no processo de mudança para aposentadoria, está relacionada com a questão financeira. Os cálculos dos valores a receber, a manutenção do status social, os compromissos financeiros com familiares, filhos e netos, e outras despesas com saúde fazem com que a questão financeira e patrimonial seja a grande questão que afeta a tomada de decisão para o processo de aposentadoria.

No momento em que a pessoa se aposenta, ocorrem perdas e ganhos em todos os aspectos de sua vida. O aposentado deve ter consciência de que os pesos e medidas dessas perdas e ganhos estão relacionados com o momento de vida de cada um e da

preparação que a pessoa teve para enfrentar esse processo. Dependendo da idade e do cenário em que a pessoa vive, a prioridade pode ser o dinheiro, ou a necessidade de ter um tempo livre, ou o cuidado com a saúde. Para um jovem, o dinheiro é mais importante, mas para um idoso, o tempo é muito mais precioso.

A dimensão material está relacionada com os aspectos financeiro e patrimonial, e apesar de, na maioria das vezes, ocorrerem perdas financeiras ao se aposentar, os ganhos de tempo e da oportunidade de resgate dos sonhos adormecidos são muito grandes.

### **Refleta**

- O aspecto material (financeiro) na aposentadoria deve ser considerado como uma perda inevitável? Pode ser administrada em prol de um ganho muito maior?
- O importante não é o quanto você ganha, mas sim o que você faz com o que você ganha, portanto, o planejamento financeiro é o mais importante.
- De nada adianta ter dinheiro se você não sabe o que fazer com ele, e mesmo que você saiba o que fazer, tem que saber como fazer e em que investir.

**Pense nas perguntas e leve suas respostas para o seu dia a dia ou para seu projeto de vida.**

- Qual é sua relação com o dinheiro?
- Você é daquelas pessoas que pensam que: “Dinheiro não traz felicidade” ou “Quem é rico não entrará no reino de Deus”?
- Você é racional quando o assunto é dinheiro?

### **Pense, responda e reflita**

1. Você sabe utilizar seu dinheiro?
2. O que o dinheiro tem a ver com seus sonhos? E com seus projetos?
3. Você está sempre fazendo alguma coisa para “manter o status”?
4. Você sabe distinguir desejo de necessidade?
5. Você sabe o que é um orçamento? E um orçamento familiar?
6. Você sabe quanto gasta e como gasta seu dinheiro todo mês?
7. Você sabe qual a sua receita mensal?
8. Você tem ideia de como suas despesas se comportaram neste ano?
9. Você sabe quais itens consomem a maior parte de sua renda?
10. Você sabe quanto já pagou de juros neste ano?
11. Você planeja seus gastos? E sua poupança?
12. Você cumpre o planejamento?
13. Como você tem feito suas escolhas?

## Vamos alguns conceitos importantes da Educação Financeira:

### Vamos jogar...

São 20 itens que você deverá relacionar aos respectivos conceitos. Para cada item que você acertar, você ganhará dois pontos.

Preencha o número do **item** para cada **conceito** correspondente.

Você pode anotar o número do item e a letra do conceito correspondente para, em seguida, conferir com o gabarito.

ITEM	
1	Sonhos
2	Projetos
3	Manter o status
4	Desejo
5	Necessidade
6	Orçamento
7	Orçamento familiar
8	Receitas
9	Despesas
10	Juros
11	Poupança
12	Planejamento
13	Escolhas
14	Custo efetivo total
15	Dívidas
16	Investimento

ITEM	
17	Caderneta de poupança
18	Troca intertemporal
19	Crédito
20	Consumo consciente

CONCEITO		ITEM
A	É um tipo de investimento (ou conta de poupança) criado com o objetivo de estimular a economia popular.	
B	É uma informação percentual, que diz quanto, efetivamente, custa um empréstimo, ou financiamento, que inclui não só os juros, mas também tarifas, impostos e outros encargos cobrados do cliente.	
C	É um termo geral, utilizado para nomear as diferentes maneiras com que bancos, financeiras e outras instituições emprestam dinheiro a seus clientes.	
D	É a aplicação do dinheiro poupado em algo que possa trazer um ganho financeiro ou rendimento, como caderneta de poupança, por exemplo.	
E	É tudo aquilo que você precisa, independentemente de seus anseios. São coisas absolutamente indispensáveis para sua vida	
F	A vida é feita delas, sejam elas conscientes ou inconscientes. E o simples fato de você não optar por uma delas, ela já foi feita.	
G	É uma ferramenta de planejamento financeiro pessoal, que contribui para a realização de sonhos e de projetos e é para você conhecer, administrar e equilibrar suas receitas e despesas.	
H	É todo tipo de ganho, recebido em troca de trabalho, por prêmio ou por vendas.	
I	São gastos de todo tipo, fixo ou variável, alto ou baixo, com produtos ou com serviços.	

CONCEITO		ITEM
J	É o que move você, eles trazem esperança e motivação. Norteia seus desejos e anseios pelo futuro. É por meio deles que você visualiza onde quer chegar.	
K	É organizar, priorizar, administrar, avaliar e colocar em prática.	
L	É a diferença entre as receitas e as despesas, ou seja, entre tudo que você ganhou e tudo que você gastou. É uma sobra financeira e deve ser direcionada para algum tipo de investimento.	
M	Consumir, considerando as consequências desse consumo, em médio e longo prazo, para as populações do planeta.	
N	Toda vez que você consome algo e não paga naquele exato momento, está assumindo uma.	
O	É o conjunto de todas as receitas e despesas da família: salários, horas extras, prêmios e outros ganhos de todos os membros.	
P	É o sonho colocado “no papel”, para que você possa visualizar melhor onde você está, em relação às suas aspirações, e quais os caminhos que você deve seguir para alcançá-las.	
Q	É o efeito das escolhas que você faz no presente, acerca da sua vida no futuro.	
R	É tudo aquilo que você quer possuir ou usufruir, sendo essas coisas necessárias ou não.	
S	Comprar produtos de que você não precisa, com dinheiro que você não tem, para impressionar pessoas que você não gosta — e, até, para demonstrar ser quem você de fato não é.	
T	É o valor do aluguel do dinheiro no tempo (simples e compostos)	

Confira o gabarito:

T	S	R	Q	P	O	N	M	L	K	J	I	H	G	F	E	D	C	B	A
10	3	4	18	2	7	15	20	11	12	1	9	8	6	13	5	16	19	14	17

Total de acertos = \_\_\_\_\_, multiplique por 2 = \_\_\_\_\_ pontos

QUANTIDADE DE PONTOS RECEBIDOS	RESULTADO E AVALIAÇÃO	OBSERVAÇÕES
0-8	Péssimo	Necessita de muita informação acerca do assunto
10-22	Regular	Sabe alguma coisa, mas não o suficiente
24-34	Bom	Tem conhecimento, necessita aprimorar.
36-40	Ótimo	Tem bom conhecimento, e pode colocá-lo em prática.

### Pense sobre isto...

- Como foi ganhar ou como foi perder?
- Como tem sido sua vida financeira? Muitos ganhos ou muitas perdas?
- O que você tem feito para ganhar dinheiro?
- O que você tem feito para conservar seu dinheiro?

### Dicas importantes

1. Conheça a sua realidade financeira.
2. Eduque-se financeiramente.
3. Conheça-se e procure basear suas escolhas, em equilíbrio entre emoções e razão.
4. Coloque sua família como parte da organização das finanças.
5. Escolha os seus projetos, faça o seu planejamento financeiro, defina suas prioridades, sonho e os realize.
6. Identifique e entenda seus hábitos de consumo.
7. Tenha consumo planejado e consciente.
8. Poupe na atualidade para ter recursos no futuro.
9. Considere o fenômeno da troca intertemporal.
10. Seus recursos financeiros devem satisfazer suas necessidades, mas, na medida do possível, atenda também seus desejos.
11. Administre imprevistos, já que eles podem acontecer.
12. Compare os preços e custos do crédito. Pechinche! Faça o que for mais vantajoso para você.
13. Cuidado com a oferta do “crédito fácil”, isso pode esconder um golpe financeiro. (CET)
14. Existem vários modelos de orçamento financeiro na internet, como também em aplicativos, procure um que seja melhor para você.

A boa gestão financeira pessoal aumenta as chances de realização dos seus sonhos, e a educação financeira pode colaborar com esse objetivo.

E por falar em sonhos, você já parou para pensar em quantos sonhos você depositou no baú? Agora pode ser uma boa hora de realizá-los.



Nada é tão nosso quanto  
nossos sonhos.  
*Friedrich Nietzsche*



## SAIBA MAIS

Para conhecer um pouco mais acerca de educação financeira e investimentos, leia o **Caderno de Educação Financeira — Gestão de Finanças Pessoais**.

### Indicação de materiais complementares

#### Livros

- > Dinheiro traz felicidade (Richard Paul Evans — Editora Campus)
- > Sobrou dinheiro! (Luís Carlos Ewald — Editora Bertrand Brasil)
- > Desafio da Aposentadoria (Lúcia França — Editora Rocco)
- > A Gerência de Si Mesmo (Antônio Walter de Andrade Nascimento — Editora: Summus)
- > Planeje-se: um Plano Estratégico para a Felicidade Pessoal (Claudio V. Nasajon — Editora Campus)

#### Texto/música

- > Dinheiro que fala (MC IG e MC Mãozinha)  
<https://www.youtube.com/watch?v=TEFrafLbreY>  
Tempo 2:54 podendo ser 2:18

## Referências

BRANDÃO, S. M. R.; SILVA, Hélio N. R. **O Modelo Multidimensional de Mudanças**. Portugal: E. Chiado, 2016.

GARDNER, H. **Estruturas da Mente - A teoria das inteligências múltiplas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

DRUCKER, P. F. **Prática de administração de empresas**. Rio de Janeiro: Fundo de cultura, 1962.



# A Vida na Aposentadoria

Módulo

3

# 1 Uma Reflexão sobre Aposentar sem se Preparar

## Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de entender a necessidade de preparação para uma aposentadoria feliz.

### 1.1 Curta a aposentadoria

A aposentadoria é um momento na vida do trabalhador que pode causar muita angústia e sofrimento, devido às perdas que ela causa. Porém, existem também muitos ganhos que podem tornar a vida do aposentado muito prazerosa.

O que precisamos é identificar as perdas e os ganhos que ocorrerão, e, antecipadamente, tomar decisões para minimizar as perdas, preparando o terreno para essa nova fase da vida.



## CURIOSIDADE

De acordo com Brandão e Silva (1996), os processos de preparação para aposentadoria são constituídos de ações, que visam à preparação do indivíduo, para o enfrentamento de uma nova situação de vida, motivada pela aposentadoria. Essa nova situação provoca mudanças de rotinas, em diversas áreas, como perdas de relacionamentos e financeiras, problemas de convívio familiar, sensação de inutilidade, envelhecimento, e sentimento de angústia pelo início da visão de finitude.

Para identificar qualquer aspecto de nossas vidas, assim como as perdas e os ganhos com a aposentadoria, utilizaremos sempre as cinco dimensões humanas (psicológica, física, mental, material e relacional) como referência.

A Aposentadoria ocorre junto com o envelhecimento; assim, as perdas físicas e mentais pertencem ao envelhecimento; e as perdas materiais e relacionais pertencem à

aposentadoria. Já o aspecto psicológico, que corresponde às emoções, é o resultado das mudanças ocorridas em todas elas. Essas perdas e ganhos são individuais, cada um tem a sua, uma vez que aquilo que é bom para alguns, pode não ser bom para outros.

### **Exemplos de perdas**

- Psicológicas: perda de status e poder, perda do nome corporativo, sentimento de finitude, sentimento de envelhecimento, afastamento dos objetos de valor, sentimento com a perda de amizades.
- Físicas: redução da visão e audição, limitação de atividades, limitação de acessos, redução na capacidade física e diminuição da libido.
- Mentais: memória fraca, dificuldade de aprender novas tecnologias, redução na capacidade de concentração, esquecimentos.
- Materiais: redução salarial e aumento de despesas com saúde e alimentação.
- Relacionais: separação dos amigos do trabalho, perda de comando, fim da participação nas rotinas sociais e de trabalho.

A perda financeira é o fator mais divulgado como justificativa para resistir à aposentadoria. A maioria dos envolvidos não consegue perceber que está utilizando este fator como desculpa para não enfrentar as verdadeiras perdas desse processo de mudança. A pessoa sente que vai sofrer com a ausência dos amigos, dos objetos de valor de seu convívio, das rotinas diárias que acostumou após muitos anos, do status corporativo, da necessidade de enfrentar o mundo, do título de inativo, do medo do envelhecimento, e do retorno ao convívio familiar. Todos estes motivos são ignorados, e a resistência se concentra na perda salarial.

Normalmente, quem se aposenta tem garantias financeiras suficientes para sobrevivência e, muitas vezes, já possui patrimônio ou fortunas acumuladas, mas até essas pessoas divulgam que as perdas salariais serão grandes, e tentam justificar a resistência em se aposentar (BRANDAO; SILVA, 2016)

### **Exemplos de ganhos**

- Psicológicos: resgate dos sonhos, tempo livre, paz, buscar novos prazeres.
- Físicos: cuidar melhor da saúde, dormir e descansar por mais tempo, novas rotinas, alimentação mais adequada.
- Mentais: aprender coisas que dão prazer, tempo para distração, leituras e novos conhecimentos.
- Materiais: renda permanente, empreendedorismo, novos negócios, direitos trabalhistas, direitos do idoso.
- Relacionais: resgate familiar, tempo para novos amigos, aumento das atividades sociais, festas, viagens, passeios.

## Dicas

- Se você sabe que o aposentado, quando volta a participar da rotina familiar, encontra resistência, pode antecipadamente preparar o ambiente com atitudes e comportamentos que ajudem a restabelecer essa convivência.
- Se você percebe que tem poucos amigos fora do mundo do trabalho, deve refazer antigos contatos, procurar participar mais de eventos sociais, dar valor aos novos relacionamentos, participar de redes sociais, e fazer novas amizades.
- Quando ajudamos alguém, interiorizamos um sentimento de satisfação e bem-estar. Isso ocorre porque o aspecto relacional interfere diretamente no psicológico. Ser voluntário, em qualquer projeto, preenche um vazio psicológico que, para o aposentado, é muito grande.

## Reflexão...

Um dos aspectos mais importantes a serem desenvolvidos pelas pessoas que se aposentarão, em breve, estão associados às necessidades do estabelecimento de novas relações sociais, esportivas e de lazer. A perda das relações de trabalho deve ser suprida pelas relações com pessoas fora desse ambiente. Esse tema não envolve aspectos emocionais, nem financeiros; e os aspectos mentais, referentes a novos conhecimentos, são importantes para permitir a aquisição das competências tecnológicas necessárias às novas atividades em redes sociais, esportivas e de lazer.

Agora você vai assistir ao vídeo Curta a Aposentadoria, que trata da história do Sr. Azura, dono da lanchonete Pão Zureta, onde trabalham dois funcionários, o Sorriso e o Jururu. O Sr. Azura é pai da adolescente chamada Fininha.

Preste atenção na história para depois responder algumas questões; mas, antes, escreva pelo menos três sonhos que você guardou no baú, sonhos de infância ou recentes que você gostaria de realizar.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

■ [https://cdn.evg.gov.br/cursos/200\\_EVG/videos/modulo03\\_video01.mp4](https://cdn.evg.gov.br/cursos/200_EVG/videos/modulo03_video01.mp4)

**Agora, responda mentalmente as perguntas antes de ver os comentários.**

- **Qual era a real situação do Sr. Azura?**

- ( ) Feliz no trabalho.
- ( ) Bem financeiramente.
- ( ) Tinha amigos fora do trabalho.
- ( ) Divertia-se muito fora do trabalho.

**Pense: E a sua situação, como está?**

**Comentário**

O Sr. Azura era feliz no trabalho porque seu interesse maior estava no aspecto financeiro, e a lanchonete ia bem. Não tinha amigos fora do trabalho, nem tinha vida social, e quando se aposentou, ficou sem rumo, e teve que voltar. Devemos nos preparar para mudanças, nada dura para sempre.

E você, tem visão de como está sua vida fora do trabalho? Tem amigos? Tem vida social separada do ambiente do seu trabalho?

- **Quais eram os sonhos do Sr. Azura?**

- ( ) Ir ao museu da cidade.
- ( ) Andar de bicicleta que comprou há 30 anos.
- ( ) Pintar quadros.
- ( ) Jogar golfe.

**Comentário**

Os sonhos do Sr. Azura eram limitados, ele não resgatou seus desejos de uma vida nova para quando saísse do mundo do trabalho. Não tinha grandes perspectivas, fez tudo que tinha em mente, em poucas horas, e depois? Além disso, fez coisas que não gostava para ocupar seu tempo livre, como jogar golfe que não era um de seus sonhos. E você? Quais seus sonhos do baú? O que você quer fazer no novo mundo?

- **Qual era o maior foco do Sr. Azura?**

- ( ) Amizade
- ( ) Dinheiro

**Comentário**

O Sr. Azura só pensava em dinheiro, mesmo quando tinha o suficiente, vendeu sua lanchonete por ganância. Não pensou nos outros aspectos de sua vida.

E você? Qual é o aspecto que você dá mais importância? Já pensou nas outras dimensões de sua vida?

- **Ele tinha um plano de vida para a aposentadoria?**

( ) Sim  
( ) Não

**Comentário**

Ele não tinha planos para quando se aposentasse. Quando o momento chegou, ele saiu do mundo do trabalho, sem conhecer o outro mundo que enfrentaria. A única coisa que pensou foi em atender alguns desejos simples, sem planos de vida. Você já tem um plano de vida? Já pensou a respeito do assunto?

- **Como era o relacionamento dele com os colegas de trabalho?**

( ) Bom  
( ) Ruim

**Comentário**

O aspecto relacional era bom, os funcionários gostavam dele, mas como Sr. Azura era o chefe, suas relações eram limitadas ao trabalho. Devemos sempre criar vínculos e fazer amizades fora do ambiente de trabalho. Você tem amigos fora do trabalho?

- **A aposentadoria do Sr. Azura deixou os seus funcionários felizes?**

( ) Sim  
( ) Não

**Comentário**

A aposentadoria do Sr. Azura deixou todos tristes, foi repentina e provocou uma ruptura nas relações entre eles. Quando você se aposentar, alguém ficará triste? Toda mudança causa desconforto no aspecto psicológico, devemos ficar atentos para minimizar esse problema.

- **Ele já tinha estabilidade financeira?**

( ) Sim  
( ) Não

**Comentário**

Sim, o Sr. Azura já tinha bastante dinheiro, ele deveria mudar o foco de interesse e pensar nas suas relações de amizades e familiares.

Para a maioria das pessoas, o fator financeiro é o mais preocupante no momento da aposentadoria, mesmo quem já tem bastante, muitas vezes não muda de foco e permanece no sacrifício, sem enxergar outros fatores, como o tempo que passa e a tranquilidade para viver seus sonhos.

- **O Sr. Azura tinha um bom relacionamento com a família?**

- ( ) Sim
- ( ) Não

**Comentário**

O Sr. Azura não tinha boa relação com a filha. É muito comum a família ficar em segundo plano, já que o trabalhador passa a maior parte do dia em função do trabalho, e outra parte do dia dormindo, e com isso, sobra pouco tempo para a família.

Você também é assim? Quanto tempo por dia você se relaciona com sua família?

- **Houve um processo de mudança na vida dele? Qual?**

- ( ) Nenhum
- ( ) Mudou de função na lanchonete
- ( ) Venda da lanchonete
- ( ) Aposentadoria

**Comentário**

O processo de mudança foi a aposentadoria, momento em que suas estruturas: material, relacional e psicológica ficaram abaladas. Toda mudança causa algum desconforto, e precisamos sempre nos preparar. E você, já se preparou para alguma mudança na sua vida? Vestibular... Casamento... Filhos... Aposentadoria...

- **O Sr. Azura viveu os sonhos dele?**

- ( ) Sim
- ( ) Não

**Comentário**

Parcialmente, sim. O Sr. Azura viveu alguns dos seus sonhos, como a pintura e a visita ao museu. Mas esses sonhos não eram consistentes para serem levados para o novo mundo da aposentadoria.

- **Ele viveu algum sonho dos outros?**

- ( ) Sim
- ( ) Não

**Comentário**

Sim, ele viveu o sonho de jogar golfe, que não era dele; provavelmente, de alguém que ele teve contato ou de cenas que assistiu. É comum uma pessoa viver o sonho de outra. Devemos distinguir esse fato e ser firme no nosso propósito. E você, já viveu um sonho de alguém?

- De que maneira ele foi recebido pela filha?

- ( ) Com carinho.
- ( ) Com desprezo.
- ( ) Com raiva.
- ( ) Com atenção.

**Comentário**

O desprezo que o Sr. Azura sofreu é o que pode acontecer com o aposentado, quando passa a conviver com a família. As pessoas devem ser preparadas para aceitar as novas relações de convívio. Antes de se aposentar, aproveite o tempo que puder para cultivar as relações familiares, e preparar o campo para o seu retorno.

- O Sr. Azura, ao tentar se relacionar com a filha, recebeu dela quais conselhos para sua aposentadoria?

- ( ) Programar passeios juntos.
- ( ) Colocar a conversa em dia.
- ( ) Procurar emprego, procurar amigos, achar um hobby.

**Comentário**

A filha aconselhou o pai a sair e a procurar outras atividades. Esse desprezo é causado pela falta do convívio familiar e da falta de preparação para o seu retorno. Procure dar valor às relações familiares.

- Você acredita que o Sr. Azura estava preparado para se aposentar?

- ( ) Sim
- ( ) Não

**Comentário**

O Sr. Azura não estava preparado para se aposentar, apesar de ter dinheiro, não tinha plano de vida, não tinha desejos consistentes, não estabeleceu relações fora do trabalho, não preparou a família, não planejou novos rumos para sua vida. Você já pensou no seu plano de vida para aposentadoria?



- **Ele ficou feliz ao se aposentar? Por quanto tempo?**

- ( ) Não.
- ( ) Sim, por 1 ano.
- ( ) Sim, por 1 mês.
- ( ) Sim, por poucas horas.

#### ■ Comentário

O Sr. Azura ficou muito feliz quando se aposentou, mas a felicidade foi curta, durou somente poucas horas. Ele não conseguiu se manter psicologicamente estável e gastou tudo o que tinha para voltar ao mundo do trabalho. O dinheiro perdeu sua importância para a emoção. Esse tempo de felicidade para o aposentado pode durar até dois anos (honeymoon), porém, se a pessoa não se preparar, provavelmente retornará ao mundo do trabalho.

## Referências

BRANDÃO, S. M. R.; SILVA, Hélio N. R. **O Modelo Multidimensional de Mudanças**. Portugal: E. Chiado, 2016.

# 2 Os Temas da Vida

### Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de conhecer os temas da vida aplicados na aposentadoria.

### 2.1 Apresentação e caracterização dos temas

Para que possamos viver melhor, tanto no mundo do trabalho como no mundo da aposentadoria, é preciso que tenhamos consciência dos aspectos relativos às dimensões humanas e aos temas da vida.

#### Dimensões humanas

Corresponde a sabermos quem é o ser humano nos seus aspectos psicológicos, físicos, mentais e relacionais; e o que tem o ser humano, nos seus aspectos materiais.

#### Temas da vida

Corresponde a sabermos o cenário onde vive o ser humano no seu dia a dia. Conhecendo estes temas e suas abordagens, podemos agir e melhorar nossas relações com o mundo e com as pessoas à nossa volta. Os temas da vida são:

- ✓ saúde;
- ✓ família;
- ✓ trabalho;
- ✓ empreendedorismo;
- ✓ social;
- ✓ sexualidade;
- ✓ autoconhecimento;
- ✓ voluntariado;
- ✓ financeiro;
- ✓ cultura;
- ✓ espiritualidade;
- ✓ religião;
- ✓ ambiente;
- ✓ legislação.

O modelo proposto por Brandão e Silva (2016), aponta 14 temas, que interagem na vida do ser humano. Essa classificação foi idealizada para dar visibilidade, organizar e facilitar o planejamento das ações do dia a dia e para a execução de um bom planejamento de vida.

Cada tema da vida pode ser interpretado de várias maneiras, de acordo com cada uma das cinco dimensões humanas: física, mental, material, relacional e psicológica. Como exemplo, o tema saúde pode ser analisado como saúde física, saúde mental, saúde material, saúde relacional e saúde psicológica. Dessa forma, podemos identificar exatamente o ponto onde podemos agir, para ter o resultado esperado.

A seguir, vamos conhecer os 14 temas da vida e suas implicações.

## 1. Saúde



Imagem 11 - Saúde  
Fonte: Freepik (2021).

De maneira geral, a palavra saúde é utilizada como referência ao estado físico da pessoa, quem está bem de saúde, está com seu estado físico perfeito. Sabemos que existem outras abordagens para a saúde, como a saúde mental e a saúde psicológica. A saúde mental tem relação com a Psiquiatria; e a saúde psicológica tem relação com a Psicologia.

De acordo com Brandão e Silva (2016), todos os temas que existem em nossas vidas podem ser interpretados, de acordo com as cinco dimensões humanas. Assim, além de saúde física, mental e psicológica, podemos indicar a existência da saúde material e relacional. A saúde material corresponde às questões financeiras e patrimoniais, e a saúde relacional corresponde ao estado que se encontram as relações da pessoa com o mundo à sua volta.

Outra questão importante a respeito do tema saúde é sua associação a processos naturais de longevidade. Quando falamos de envelhecimento, é comum fazermos referência às limitações vividas pelo idoso, como se fossem problemas de saúde. No envelhecimento, a redução dos sentidos como a visão e audição, são processos naturais e fazem parte do ciclo de vida das pessoas, não devem ser considerados como doença e devem ser tratados como limitações que podem ser superadas ou amenizadas.

## 2 Família

Abordagens: cônjuge, filhos, parentes e agregados



Imagem 12 - Família  
Fonte: Freepik (2021).

O tema família é ampliado e se refere ao grupo de pessoas com ligações afetivas e participantes do núcleo familiar.

Esse conceito de família considera os parentes próximos e os agregados por meio afetivo, com sua importância porque são eles que vão interferir nos processos de mudanças, como na aposentadoria. Um parente que esteja afastado, desconhecido do grupo principal, não agrega valor de importância às mudanças que podem ocorrer no grupo, assim como alguém sem relação de parentesco, mas que esteja próximo, pode afetar física e emocionalmente o ambiente. Assim, família é o grupo de pessoas que interfere e que sofre interferência das mudanças que possam ocorrer com o indivíduo.

### 3. Trabalho



Imagem 13 - Trabalho  
Fonte: Freepik (2021).

A palavra trabalho é repleta de significados, pode ser utilizada como unidade de grandeza física, ritual, esforço físico ou intelectual. Tem origem latina que identifica um instrumento de tortura, o *tripallium* (três paus), utilizado em animais e escravos. O seu significado como ofício ou profissão, remete-nos, até a atualidade, a um estado de agonia e sofrimento. Quando nos referimos a trabalho, na maioria das vezes, fazemos referência a cansaço, esforço e esgotamento físico.

No contexto dos processos de mudança, o trabalho está relacionado à atividade física ou intelectual, exercida para atender aos interesses do indivíduo, com algum tipo de remuneração financeira ou de troca. Além do trabalho assalariado, podemos exercer uma atividade de trabalho como autônomo ou como empresário. O importante é que esse tema esteja relacionado com alguma atividade motivada por interesse financeiro ou pessoal.

Para esclarecer melhor o significado do tema trabalho, usado no nosso contexto, vamos analisar os termos emprego e carreira, que podem causar dúvidas de interpretação.

**Emprego** é a condição de troca dos serviços por dinheiro, estabelecida por acordo ou contrato, como funcionário ou autônomo, que vincula empregador, cargo, função e salário, relacionados com as atividades a serem desempenhadas.

**Carreira** designa o fluxo de ascensão profissional, e pode ser caracterizado mais como meta ou plano profissional do que como um aspecto da vida.

## 4. Empreendedorismo

Abordagens: atitude, negócio, inovação

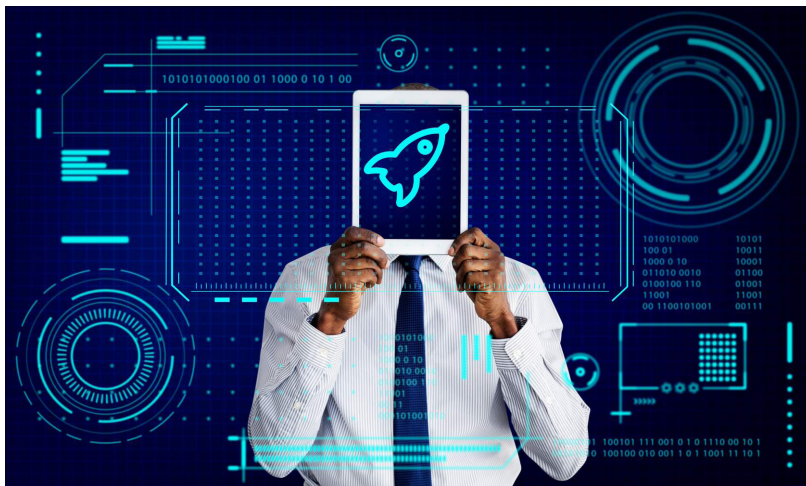


Imagem 14 - Empreendedorismo

Fonte: Freepik (2021).

Empreender está relacionado com atitude, com criar e inovar. Normalmente, associado a novos negócios, o empreendedorismo costuma ser relacionado diretamente como um aspecto financeiro.

A palavra empreendedor (entrepreneur) surgiu na França, no século XVII, com o objetivo de designar as pessoas ousadas, que estimulavam o progresso econômico, mediante novas e melhores formas de agir.

### Função:

- fazer o novo;
- fazer o velho de um novo jeito; e
- inovar.

### Perfil:

- ser visionário;
- saber tomar decisões;
- saber explorar oportunidades;
- ser independente;
- ser líder;
- ter determinação, otimismo, paixão pelo que faz, dedicação e ambição.



# SAIBA MAIS

## Sugestão de vídeo

Beleza Natural: Leila Velez

<https://www.youtube.com/watch?v=YnWPvWBAZjE>

Tempo= 3:37

## 5. Social

Abordagens: esporte, lazer, relacionamentos



Imagem 15 - Social  
Fonte: Freepik (2021).

Por definição, o homem é um ser social, uma vez que tem necessidade de se relacionar com os outros e viver em comunidade. As relações entre as pessoas acontecem em muitas situações, como em grupos de lazer, esportes, trabalho, religião, voluntariado, família, grupos virtuais, e outros. Mas, para estabelecermos um espaço delimitado para os estudos comportamentais do relacionamento social, vamos restringir esse tema às situações de relações fora do ambiente de trabalho, da família, e da religião, já que esses temas têm abordagens específicas de relações entre seus membros. Dessa forma, a abordagem do tema social se resume às relações individuais de amigos, nas redes sociais, grupos de lazer, esportes, e outras relações de afinidades grupais.

## 6. Sexualidade

Abordagens: orgânica, papéis, intimidade, relacionamentos



Imagem 16 - Sexualidade  
Fonte: Freepik (2021).

Tabus, preconceitos e falta de esclarecimentos envolvem essa temática. Muitos associam sexualidade ao simples ato sexual e às questões de transmissão de doenças. Poucos associam sexualidade aos aspectos que envolvem os gêneros e aos papéis exercidos em vários segmentos da sociedade. A sexualidade trata das relações interpessoais que envolvem a diferenciação provocada pelos comportamentos que cada um assume, tanto na família, como no trabalho e no lazer.

A abordagem desse tema deve incluir aspectos acerca de relacionamentos íntimos conjugais, relações que envolvem aspectos afetivos familiares, relações sociais e amizades que envolvem gênero, amor e afeto, papéis e comportamentos. Muitas vezes, mal interpretada, a sexualidade não tem relação direta com o tema saúde, e sim com aspectos relacionais e emocionais.



## 7. Autoconhecimento

Abordagens: capacidades, comportamentos, limitações



Imagem 17 - Autoconhecimento  
Fonte: Freepik (2021).

O autoconhecimento é um processo que serve como base de apoio para a preparação para mudanças, assim como para a elaboração de um bom plano de vida.

Conhecer a si mesmo é saber do que gosta e do que não gosta, do que quer e não quer, é reconhecer em si suas qualidades e suas dificuldades, seus desejos, limitações e ambições. O autoconhecimento faz com que a pessoa tenha mais facilidade para controlar suas emoções, definir objetivos, entender limites, realizar desejos, e estabelecer metas para atingir a autorrealização.

Para ilustrar esse conhecimento, vamos usar o empreendedorismo e o voluntariado. Para empreender, precisamos conhecer nossas limitações, potencialidades e interesses. Para ser um voluntário, precisamos saber o que podemos oferecer para as pessoas, uma vez que não podemos dar algo que não temos, ou fazer algo que não somos capazes. Para trabalhar as relações familiares, precisamos descobrir nossos papéis e interesses. Sem o autoconhecimento, não podemos ir muito longe.

## 8. Voluntariado

Abordagens: satisfação, participação, conhecimento, doação



Imagem 18 - Voluntariado  
Fonte: Freepik (2021).

O voluntariado, ou atividade solidária, consiste em atividades de cunho social a ser disponibilizado para pessoas carentes de algum tipo de ajuda, assim como para a comunidade. Essas atividades são estabelecidas por meio de compromisso e requer responsabilidade para sua execução. Não envolvem nenhum tipo de troca, nem remuneração, tem caráter puramente relacional e emotivo.

No voluntariado, quando prestamos uma ajuda a alguém, não temos interesse em estabelecer vínculos relacionais ou afetivos, e sim prestar uma ajuda material ou psicológica. Se existir algum interesse vinculado, essa ação passa a ser descaracterizada de voluntariado e passa a ser um apoio, ajuda ou trabalho.

## 9. Financeiro

Abordagens: patrimônio, finanças, conhecimento



Imagem 19 - Financeiro  
Fonte: Freepik (2021).

Esse tema trata das atividades relacionadas com ganho de capital, receitas, despesas e patrimônio. O tema financeiro é um dos mais importantes, no contexto das situações de mudanças, não somente pela necessidade básica de sobrevivência, como também pelo desejo de manutenção do padrão de vida, e de aspectos relacionados com o poder que o capital proporciona.

No modelo de educação, utilizado em nossa sociedade, não existe preocupação com a educação financeira para os jovens, e observamos que entre os adultos, poucos sabem lidar com as situações de reservas e investimentos. Nossa cultura sempre tratou o dinheiro como algo contrário à dignidade e à honestidade, prova disso está em muitos jargões populares como: *o dinheiro é sujo*, ou *dinheiro não traz felicidade*. A história mostra que a pobreza e o desprendimento de bens materiais, sempre foram associados à religiosidade, e essa visão dificulta a abordagem psicológica para os temas materiais.

Nos momentos de mudanças, as pessoas consideram o tema financeiro como o mais preocupante, principalmente em programas de preparação para aposentadoria, em que é necessário um esforço maior para mostrar aos participantes que existem outros aspectos de maior importância.

## 10. Cultura

Abordagens: hábitos, moral, educação



Imagem 20 - Cultura  
Fonte: Freepik (2021).

A palavra cultura tem um significado amplo, com sua origem associada ao ato de cultivar. A cultura é uma característica psicológica, gerada pelos aspectos relacionais. É um fator de adaptação à coletividade, em que os eventos do grupo são, gradativamente, assimilados, e torna-se, muitas vezes, parte das características pessoais, e com o passar do tempo, vários aspectos da personalidade individual são substituídos por aspectos da personalidade coletiva.

Na aposentadoria, o tema cultura tem sua importância, devido a vários fatores, dentre eles o preconceito. Existem vários tipos de preconceitos relacionados com a aposentadoria, e seus efeitos ressoam em todos os que passam e que passarão por esse momento. Muitos comportamentos de negação à aposentadoria são devidos a esses pensamentos preconceituosos que, se forem identificados, podem ser mudados e utilizados como algo positivo para o processo de mudança.

## 11. Espiritualidade

Abordagens: valores, crenças, autocontrole, finitude



Imagem 21 - Espiritualidade  
Fonte: Freepik (2021).

A espiritualidade, dentro do contexto do Modelo MM (BRANDÃO; SILVA, 2016), consiste na relação pessoal entre mente e emoção. A mente representa o conhecimento, a memória, a experiência e a maturidade. A emoção, de dimensão psicológica, representa os sentimentos. As relações do tema espiritualidade estão associadas ao estado de espírito, à alegria, tristeza, ansiedade, expectativas, e todos os estados emocionais caracterizados de forma pessoal e individual. É adquirida a partir da própria consciência. Ela sustenta e direciona a pessoa por meio de suas atitudes, em todas as fases da vida.

O equilíbrio emocional é resultado direto da espiritualidade, que molda os valores que representam as coisas e as pessoas do ambiente. De acordo com o grau de espiritualidade adquirido, a pessoa pode ter comportamentos com mais ou menos autocontrole. Tais estados direcionam, de forma negativa ou positiva, os pensamentos, sentimentos e atitudes que são tomadas no seu dia a dia.

## 12. Religião

Abordagens: dogmas, relacionamentos, rituais



Imagem 22 - Religião  
Fonte: Freepik (2021).

O tema religião consiste no grupo de aspectos relacionados com a participação em eventos de cunho religioso, por meio da frequência a templos, igrejas e ambientes propícios a rituais, como celebrações, ofertórios, e atividades relacionadas com dogmas, crenças e fé. O tema religião contém aspectos sociais e psicológicos, que incluem relações com grupos e eventos que integram sentimentos e emoção.

É certo que, a prática da religião em executar atos de fé, contribui para que a pessoa desenvolva seu aspecto de espiritualidade, mas esses eventos são distintos. O tema religião é diferente do tema espiritualidade. O tema religião está mais associado à frequência e ao cumprimento de ritos, dogmas e a participação em rituais religiosos, de forte característica relacional; enquanto o tema espiritualidade se associa ao conhecimento interior, ao autocontrole e ao equilíbrio entre mente e emoção, está mais associado à dimensão psicológica.

## Tema 13. Ambiente

Abordagens: preservação, limpeza, conservação



Imagem 23 - Ambiente  
Fonte: Freepik (2021).

Esse tema integra questões ambientais e ecológicas, que incluem aspectos relacionados com o ambiente de trabalho, lazer, familiar e outros que vivenciamos. O ambiente ao nosso redor merece atenção, devido à sua influência em nosso modo de vida. Quando vivemos em um ambiente sujo e desarrumado, a saúde física e a psicológica ficam ameaçadas, o que prejudica nossa produtividade e nossos relacionamentos. Assim, o quarto, a casa, a rua, a cidade, o país e o mundo, com seus rios, mares, florestas e montanhas, pertencem ao nosso ambiente, e devem ser mantidos com respeito e qualidade.

Muitos problemas que enfrentamos na nossa vida têm como causa o descuido com o estado ou armazenamento de objetos do nosso cotidiano. A manutenção do ambiente é uma característica de amadurecimento e fortalecimento dos valores individuais, e devemos nos atentar para esse ponto, olhar ao nosso redor e dar valor às atitudes de preservação, limpeza e conservação das nossas coisas e do mundo à nossa volta.

## 14. Legislação

Abordagens: direitos, deveres, burocracia, leis



Imagem 24 - Legislação  
Fonte: Freepik (2021).

Em muitos momentos de nossa vida, precisamos estabelecer acordos e formalizar procedimentos para garantir direitos e propriedades. Existem leis e regras para tudo que fazemos, e estas são parte fundamental para a existência da vida em sociedade.

O tema legislação é um dos componentes que está incluso em muitos aspectos de nossa vida. Contém não somente os aspectos relativos às leis e às normas oficiais, como também às regras informais e comportamentais que interferem nas ações do indivíduo.

Todo objeto ou evento que contenha regras a serem seguidas, pode ser contemplado nessa temática, de dimensão mental, com característica principal de informação e conhecimento.

### Referências

Leila Velez, nascida em 1974, no Rio de Janeiro, é sócia-fundadora e presidente da rede de institutos Beleza Natural. Foi uma das vencedoras do prêmio Empreendedores do Novo Brasil, realizado pela Revista Você S.A em parceria com a ONG Endeavor em 2005.



Plano de Vida

Módulo

4

# 1 Ferramenta de Apoio na Preparação para Aposentadoria

## Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de: reconhecer suas capacidades e limitações na tomada de decisão.

### 1.1 Autoconhecimento

Os principais componentes da inteligência emocional são: autoconhecimento, autogerenciamento, empatia e capacidade de se relacionar.

Uma das perguntas mais difíceis de responder, por incrível que pareça é esta: Quem sou eu? Parece simples, mas não é, porque, na verdade, não paramos para pensar a respeito de nós mesmos. Como sabemos o que é melhor para nós se não nos conhecemos?

O autoconhecimento é a ferramenta para respondermos essa e muitas outras indagações que influenciam o nosso comportamento.

Mesmo que se comente muito a respeito desse tema, ele é muito pouco praticado, são poucas as pessoas que conseguem se conhecer de verdade.

### O conceito de autoconhecimento

O conceito do autoconhecimento diz respeito ao conhecimento que uma pessoa tem de si mesma. Conhecer a si mesmo é saber do que gosta ou não gosta, do que quer ou não quer, reconhecer em si suas qualidades e suas dificuldades, seus desejos, ambições, limitações etc. Tudo isto e um pouco mais.

O autoconhecimento faz com que a pessoa tenha mais facilidade para controlar suas emoções, definir objetivos, entender limites, realizar desejos, e estabelecer metas para atingir a autorrealização. Mas, para que tudo isso possa acontecer, leva tempo e requer interesse, disposição e técnicas como auto-observação, auto análise ou ajuda de profissionais especializados no assunto. Além disso, não basta manter essas descobertas apenas em nível de teoria, também é necessário relacionar os três aspectos do

autoconhecimento: pensamento, expressão e implementação.

- **Pensamento**

É onde se inicia o processo de mudança, portanto, as suas crenças e o modo de ver o mundo podem sabotar os seus projetos.

- **Expressão**

É representada pelos exercícios que trarão à tona informações acerca de si. São importantes para o autoconhecimento porque a pessoa o pratica sem colocar ali suas intenções, mas apenas a sua realidade.

Exemplo: ser submetida a testes psicológicos, ou técnica de coach, ou simplesmente listar seus objetivos e elencar qualidades e defeitos.

- **Implementação**

Consiste em colocar em prática, esforçar-se para compreender o processo de mudança e assumir sua realidade.

## A importância do autoconhecimento

O autoconhecimento ajuda a lidar com os conflitos internos, melhora os relacionamentos e ainda fornece um direcionamento seguro para a tomada de decisões.

No processo de aposentadoria, o autoconhecimento é de suma importância para que você possa dar início à sua preparação.



### DICA

Pense a respeito do que realmente desperta a felicidade em você, ou seja, o que realmente te faz bem. Nem sempre as pessoas se sentem felizes pelos mesmos motivos. Para uns pode estar no verbo ter, outras no verbo ser, outras no verbo fazer e assim por diante. Não existe certo ou errado, o importante é o resultado, o sentimento de bem-estar e tudo que poderá advir dele.

### Pontos fortes e pontos fracos

Para você se conhecer um pouco mais, é importante que você conheça quais são seus pontos fortes e pontos fracos.

### **Responda em pensamento:**

- Quais são os seus três principais pontos fortes? Em que situações eles podem te favorecer?
- Quais são os seus pontos fracos? O que você pode fazer para melhorar?

A reflexão acerca desses pontos é muito importante para você tomar decisões, e não significa que seus pontos fracos te derrubarão, mas sim que você deverá ter consciência de onde eles deverão se encaixar.

Tomar uma decisão que você não tem capacidade de sustentar, ou que trará sérias consequências, não será uma atitude inteligente.

Ao descobrir os seus pontos fortes, utilize essas habilidades em prol do seu crescimento e busque sempre destacá-los.

Avalie suas dificuldades, seus pontos fracos, e observe aqueles pontos que você acha que podem melhorar.

### **Identifique seu padrão de comportamento**

Preste atenção na forma como você se comporta, em determinada situação. Todos nós temos padrões de comportamento que se tornam automáticos, mas um pouco de flexibilidade, podemos alterar as ações previsíveis e trazer resultados diferentes na busca de nossos objetivos.

Identificar esses padrões nem sempre é uma missão fácil, já que estamos acostumados a agir sem pensar em alternativas. Determinado padrão de comportamento pode nos levar ao erro ou dificultar nossa evolução. Há pessoas que preferem permanecer no erro a admiti-los, esse é um padrão de comportamento não inteligente, como não gostar do novo, aceitar o que você não gosta, não aceitar opiniões diferentes da sua etc. Experimente coisas diferentes e depois observe como se sentiu, ao se permitir sair da inércia, sair do comportamento padrão. Assumir um olhar mais abrangente pode trazer muitos benefícios.

### **Identifique o que as outras pessoas pensam a seu respeito**

Se você é daquelas pessoas que acreditam que a opinião dos outros a seu respeito não lhe interessa, comece a mudar, porque é importante sim saber o que os outros pensam a nosso respeito. É bem verdade que temos uma tendência de sustentar uma noção enviesada daquilo que os outros pensam e falam a nosso respeito. Não é necessário ir ao psicoterapeuta para receber um feedback positivo ou negativo, basta perguntar às

pessoas mais próximas de você, acerca de como elas te veem. Isso pode ampliar sua visão de si mesmo — prefira saber daquelas que realmente apoiam o seu crescimento. Contudo, você não deve depender emocionalmente da aprovação dos outros, é justamente o autoconhecimento que ditará o quanto isso interfere no seu desenvolvimento.

### **Perceba as crenças limitantes que você possui e reflita a respeito delas**

Crenças limitantes são pensamentos enraizados que bloqueiam nossas atitudes realizadoras. Portanto, assim como o autoconhecimento ajuda a identificar padrões de comportamento, também deve ser usado para encontrar essas crenças e modificá-las, uma vez que elas podem sabotar seu crescimento.

Afirmações do tipo: “Não tenho tempo”; “Dinheiro não traz felicidade”; “Comigo sempre deu certo”, “Não tenho talento para isso”; “Sou muito perfeccionista”; “Quero que tudo seja como o planejado”, e outras, podem causar impacto negativo na sua mente.

Com base nas reflexões que colocamos, comece a avaliar melhor o modo como você pensa e age. O autoconhecimento é o caminho para superar as limitações internas, aperfeiçoar as habilidades e favorecer sua evolução, principalmente nas escolhas e nos processos de mudança.



A vida é curta e boa, vale a pena trazer o melhor de si para ela.



### **A Janela de Johari**

A Janela de Johari é uma ferramenta criada em 1955, por Joseph Luft e Harrington Ingham (Jo + Hari).

A Janela de Johari é um instrumento que tem como base uma representação gráfica para a visualização da dinâmica das relações interpessoais.

O termo janela alude à figura das janelas de uma casa. A casa representa a personalidade da pessoa. O comportamento de auto-exposição e o de buscar feedbacks, são ferramentas indispensáveis ao funcionamento da Janela de Johari. Lá, são observados componentes comportamentais, tais como: pensamentos, impulsos, desejos, temores, fantasias, preconceitos, esperanças, sonhos, objetivos, formas de ser e de agir etc.

### Siga as instruções:

- Responda ao questionário que se segue. Não existem respostas certas ou erradas. A melhor resposta é simplesmente aquela que mais se aproxima da representação de sua maneira habitual de se relacionar com os outros. Seja honesto consigo mesmo;
- Para cada uma das perguntas, indique qual das alternativas é mais característica, ou representativa, da maneira em que você conduziria a situação descrita;
- Algumas alternativas podem não ser exatamente iguais à sua conduta, porém você deverá escolher aquela que mais se aproxima do seu comportamento;
- Para cada pergunta, você terá dez pontos que devem ser distribuídos entre as duas respostas: a e b;
- Você deve utilizar somente valores pares:  $a = 0,2,4,6,8,10$  e  $b = 0,2,4,6,8,10$  de forma que a soma de  $a + b = 10$ ;
- As combinações possíveis são: (0 e 10), (2 e 8), (4 e 6) tanto para a como para b.

A	B	SOMA
10	0	10
10	10	0
10	2	8
10	8	2
10	4	6
10	6	4

Responda o questionário e atribua um total de dez pontos às duas alternativas, como foi explicado anteriormente. (Marque suas respostas apenas para usar neste momento. Elas serão apagadas quando você avançar no conteúdo).

1. Se eu entro em conflito com alguém, que me é particularmente importante e com quem sinto que tenho que cooperar, para atingir um dado fim, eu geralmente:
  - a) ( ) sinto-me parcialmente responsável e tento me colocar na posição dele, e vejo como está sendo afetado.
  - b) ( ) procuro não me envolver muito, já que tenho receio que nossas relações possam se romper.
2. Se, ao dialogar com outra pessoa, percebo que a conversa está polarizando em torno de assuntos que me são desconhecidos, na maioria dos casos, eu:
  - a) ( ) procuro desviar o curso da conversa para assuntos que eu domine.
  - b) ( ) manifesto, abertamente, meu desconhecimento do assunto e estímulo o prosseguimento da conversa.

3. Quando alguém manifesta suas impressões, acerca do meu comportamento e sua pouca eficácia, eu, frequentemente:
  - a) ( ) encorajo-o para que exemplifique e me explique melhor suas impressões.
  - b) ( ) tento explicar-lhe o “porquê” do meu comportamento.
  
4. Se um colega com que tenho um relacionamento próximo passa a me evitar e a agir de uma forma gentil, mas dissimulada, eu, geralmente:
  - a) ( ) chamo-lhe a atenção acerca da sua atitude e peço que ele me diga o que está ocorrendo.
  - b) ( ) Comporto-me tal como ele é, relaciono-me superficialmente, já que é isso que ele deseja.
  
5. Se eu e um dos meus colegas tivemos uma discussão acirrada no passado e notei que, a partir de então, ele se sente pouco à vontade junto de mim, eu:
  - a) ( ) evito agravar a situação e deixo as coisas correrem como estão.
  - b) ( ) Chamo a atenção para os efeitos da controvérsia no nosso relacionamento.
  
6. Se você está com algum problema pessoal, torna-se irritável e descarrega sua tensão em coisas sem importância e alguém o alerta a respeito disso, você:
  - a) ( ) diz que está preocupado e gostaria de ficar sozinho, sem ser molestado.
  - b) ( ) escuta as observações, sem tentar justificar sua atitude.
  
7. Se eu observo que alguém, com quem tenho um relacionamento relativamente bom, está assumindo atitudes que limitam sua eficácia, eu:
  - a) ( ) guardo minhas opiniões, com receio que possa parecer muito intrometido.
  - b) ( ) digo o que acho e como me sinto a respeito dessas atitudes.
  
8. Se em uma conversação, alguém, inadvertidamente, menciona algum fato que possa afetar minha área de atuação, eu, usualmente:
  - a) ( ) procuro estimulá-lo a falar, a fim de obter mais informações.
  - b) ( ) deixo-o à vontade, para que, espontaneamente, dê-me mais informações.
  
9. Se eu noto que alguém de minha relação está tenso e preocupado e descarrega sua irritação em coisa pequena, eu:
  - a) ( ) procuro tratá-lo com muito tato, sabendo que essa fase é temporária e que seu problema não é da minha conta.
  - b) ( ) procuro conversar com ele e mostrar como isso está afetando os outros, à sua volta, inclusive a mim.
  
10. Conversando com alguém que é muito “sensível”, a respeito de sua própria atuação, eu, frequentemente:
  - a) ( ) evito ressaltar seus erros, para não o melindrar.
  - b) ( ) enfoco, basicamente, seus erros, em uma tentativa de auxiliá-lo.

## Tabulação do questionário da janela de Johari

Insira a pontuação correspondente a cada questão e alternativa nas colunas da tabela, a seguir.

(Receber) Receptividade ao feedback		(Dar) Disposição à auto abertura	
Questão	Pontos	Questão	Pontos
3 A		1 A	
4 A		2 B	
5 B		7 B	
6 B		9 B	
8 A		10 B	
<b>Total:</b>		<b>Total:</b>	

### Sua pontuação

Receptividade ao feedback \_\_\_\_\_

Disposição à auto abertura \_\_\_\_\_

Com o resultado de sua pontuação, trace, no quadrado a seguir.

- Uma linha horizontal (receptividade ao feedback).
- Uma linha vertical (disposição à auto abertura)

O resultado será a Janela de Johari.



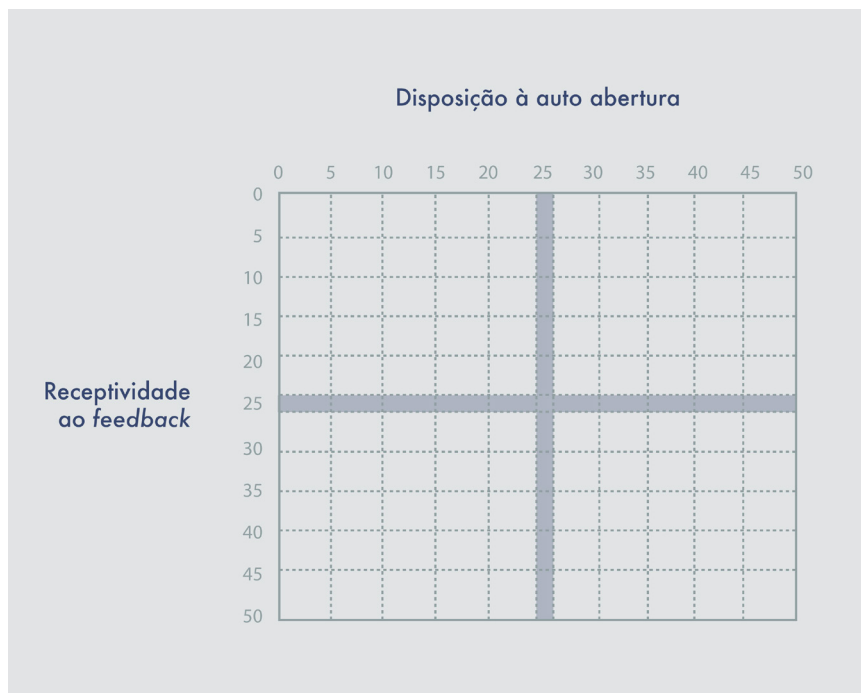


Imagem 25 - Janela de Johari  
 Fonte: elaboração própria (2021).

O resultado apresentará a predominância dos quadrantes da janela, conforme a imagem, a seguir, em que o quadrante maior é o mais predominante.

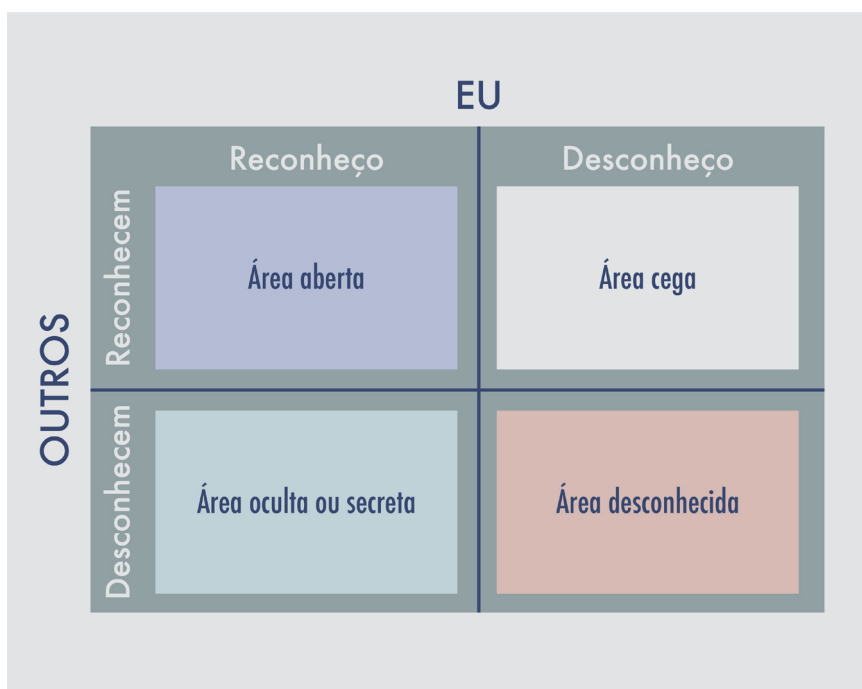
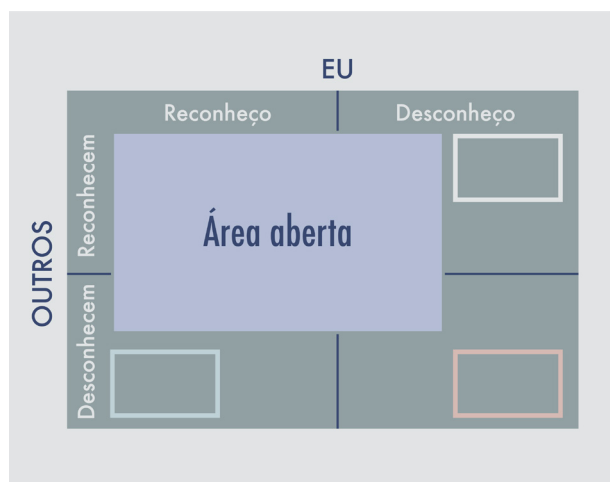


Imagem 26 - Predominância dos quadrantes da janela  
 Fonte: elaboração própria (2021).

## Verifique seu resultado e leia o feedback.

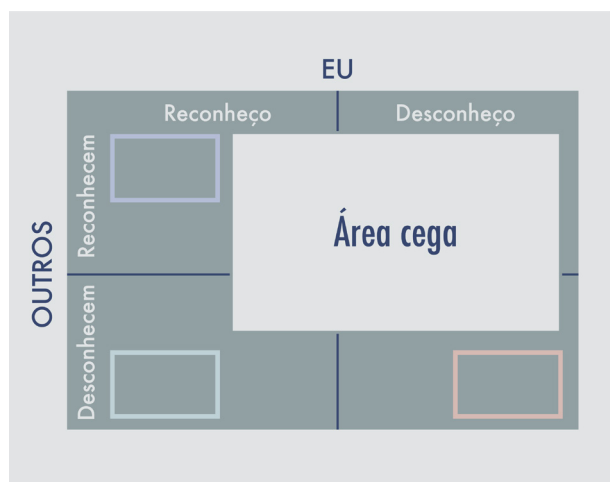
- Área aberta



Você se encontra em uma área predominantemente aberta; você se conhece e os outros também te conhecem. Como principal característica, você tem disponibilidade e sensibilidade para ouvir ou captar informações a seu respeito, expõe-se, dá e recebe feedbacks.

- ✓ Você geralmente procura manter um relacionamento aberto com os outros.
- ✓ Favorece um clima saudável e criativo no ambiente.
- ✓ Você é de confiança, franco e espontâneo.
- ✓ É participativo e gosta de ser valorizado.
- ✓ Os outros gastam menos energia e têm menos erros de interpretação com você.
- ✓ Você é muito visado, devido à sua espontaneidade.

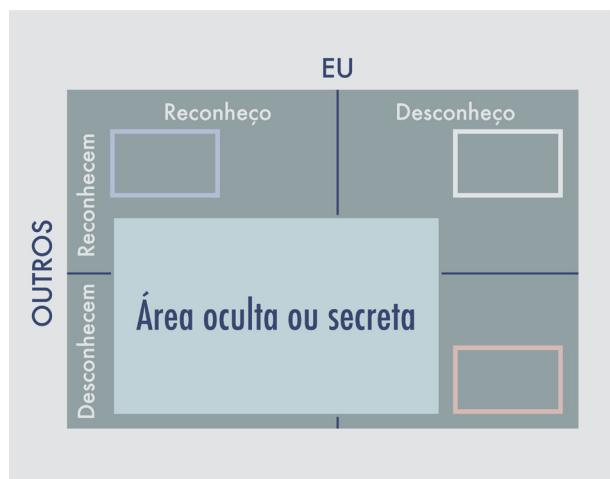
- Área cega



Você se encontra em uma área predominantemente cega; você se desconhece apesar dos outros te conhecerem. Como principal característica, você tem pouca disponibilidade e sensibilidade para ouvir ou captar informações a seu respeito, entretanto, expõe-se, frequentemente, em excesso. Tem dificuldade de receber feedback, porém gosta de dar opinião.

- ✓ Você geralmente é egocêntrico.
- ✓ Considera-se franco, honesto e construtivo.
- ✓ Tem excessiva confiança nas próprias opiniões, é defensivo.
- ✓ Você tem constante necessidade de mostrar competência.
- ✓ Você desvaloriza os outros, guarda ressentimento, demonstra hostilidade e apatia.
- ✓ Costuma sonegar informações.

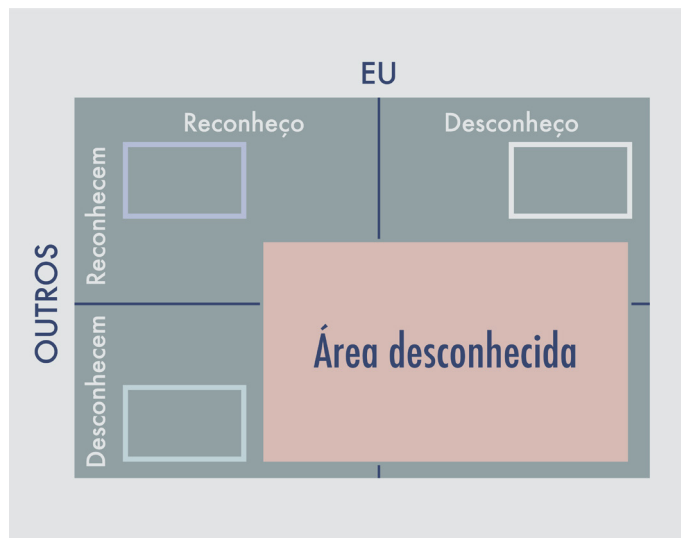
- Área oculta ou secreta



Você se encontra em uma área predominantemente secreta; você se conhece, mas os outros te desconhecem. Como principal característica, você não gosta de se expor e tem muita disponibilidade e sensibilidade para ouvir ou captar informações a seu respeito.

- ✓ Você procura saber a posição dos outros, antes de se expor.
- ✓ Você é visto como uma pessoa superficial e distante.
- ✓ Você é inseguro, desconfiado, reservado, e está quase sempre tenso.
- ✓ Você se arrisca pouco e tem sentimento de rejeição.
- ✓ Você passa uma imagem de manipulador e controlador de pessoas e de informações.

- Área desconhecida



Você se encontra em uma área predominantemente desconhecida; você não se conhece e os outros também não te conhecem. Como principal característica, você, raramente, expõe-se e tem pouca disponibilidade e sensibilidade para ouvir ou captar informações a seu respeito.

- ✓ Geralmente você tem dificuldade em assumir riscos.
- ✓ Seu potencial é inexplorado, sua criatividade é reprimida e é de relacionamento difícil.
- ✓ Você se adapta melhor em trabalhos rotineiros, com pouco contato com os outros.
- ✓ Você é indiferente às situações, é impessoal, apático, e tem pouca resistência à frustração.
- ✓ Você demonstra hostilidade e pouco interesse.
- ✓ Você é distante e pouco comunicativo.

Refleta acerca do seu resultado, e se não o aceitar, repita o exercício, mas lembre-se, seja honesto consigo mesmo.

## Referências

Joseph Luft e Harrington Ingham são cientistas sociais (um psicólogo e outro psiquiatra) que estudaram as questões pertinentes ao comportamento humano e seus reflexos, representadas em uma janela de quatro vidraças, em 1955. A Janela de Johari leva o nome de seus criadores: Jo (seph) e Hari (Harrington).

# 2 Planejando uma Vida Melhor

### Objetivo de Aprendizagem:

Ao fim da unidade, você será capaz de: identificar os aspectos relevantes a serem utilizados no plano de vida.

### 2.1 Construção do Plano de Vida

#### O que significa plano de vida?

Tudo o que fazemos na nossa vida, tanto pessoal como profissional, tem começo, meio e fim. Tudo muda o tempo todo, as pessoas mudam, os amigos mudam, os empregos mudam, os sistemas mudam. Na vida, planejamos muitas coisas e elas também mudam. Planejamos uma viagem, mas um dia temos que retornar. Planejamos cursar faculdade e um dia a formatura chega. Planejamos filhos, mas eles deixam nossos ninhos vazios. Planejamos uma carreira, mas chega a aposentadoria.

Como lidamos com essas mudanças? Estamos preparados? Quando nos aposentamos ficamos felizes ou deprimidos? Nossos planos precisam ser repensados para que estejamos preparados para a mudança que, com certeza, virá.

Nós temos garantias de como estaremos no futuro? O futuro é questão de tempo. Querendo ou não, chegaremos lá. O que depende de nós é o “Como”. Como chegaremos ao Futuro? Estamos preparados para viver, da maneira que sempre sonhamos? Será que teremos saúde, dinheiro, família, amigos, relacionamentos, interesses ou outras coisas que nos satisfarão?

O segredo está nos planos. Só conseguiremos viver bem, no futuro, se executarmos nossos planos. Quando nos capacitamos em um curso, estamos executando um plano que nos dará uma profissão. Isso é um plano para o futuro. Da mesma maneira que sempre recebemos ajuda para executar nossos planos até o momento, precisamos de ajuda para executar nossos planos para o futuro.

O plano de vida é o que nos motiva a seguir em frente, que orienta os nossos sonhos e que nos faz levantar todos os dias de manhã, na esperança de uma vida melhor.

## Qual a importância de se ter um plano de vida?

Não deixe a vida te levar. Se você não tiver um direcionamento, você poderá esbarrar em lugares jamais desejados, então, olhe para o futuro com foco. Trace estratégias para construir a sua trajetória, rumo à direção desejada. Um plano vai ajudar você a chegar lá.

Quando você planeja, você se organiza, aproveita as oportunidades, tranquiliza-se, prepara-se para as ameaças e possíveis problemas e consegue aproveitar mais todos os momentos com qualidade de vida.

### Um plano para se aposentar pode proporcionar a você:

- reflexão acerca da sua vida;
- autoconhecimento;
- novas alternativas;
- redução de desperdício de tempo e esforço;
- ajuste de prioridades;
- melhor produtividade e mais prazer.



## SAIBA MAIS

### ■ Você quer se conhecer um pouco mais?

■ **Faça as perguntas para si e reflita a respeito de suas respostas.**

- > Quem sou eu? O que eu quero? Do que eu gosto?
- > Qual a verdadeira razão de minha existência?
- > Quais são meus princípios e valores?
- > Qual a minha missão e visão de futuro?
- > Quais meus pontos fracos e pontos fortes?
- > Quais minhas fraquezas e limites?
- > Qual minha participação na sociedade?
- > Como deve ser a minha biografia?
- > Como devo ser lembrado?
- > Qual é minha contribuição para o mundo?
- > Qual o meu legado, como aprimorá-lo?
- > Aonde quero chegar?
- > Quais papéis sociais eu assumo?
- > Quais meus objetivos?
- > Qual é o meu talento e como devo aprimorá-lo?

Realizar um plano de vida é fundamental para que você alcance resultados extraordinários

e encontre a verdadeira felicidade em sua aposentadoria. O ideal é que o seu plano de vida tenha um equilíbrio entre as cinco dimensões humanas (física, mental, material, relacional e psicológica).

## Como se constrói um plano de vida?

Para você construir um plano de vida, você deve considerar alguns aspectos, muito importantes:

- Como está sua vida atualmente?  
Ao responder a essa pergunta você terá uma percepção que te auxiliará a identificar as oportunidades e ameaças, seus pontos positivos e negativos, o quanto você está disposto a enfrentar as mudanças e o que você tem disponível para aplicar em seus planos.
- Defina seus objetivos  
Utilize seus sonhos, aqueles que você deixou dentro do baú, quando começou a trabalhar (ressignificando-os ou não). Inove, busque também outros sonhos.
- Avalie realmente O que, Como, Quando e Quanto você quer alcançar. Qual o seu propósito de vida?  
Quando definimos o propósito das coisas, sabemos definir seus objetivos. Inclua a família na definição de seus objetivos, afinal, ninguém vive só. Faça contatos, exerça networking, tudo isso fará você entender o cenário e definir seus propósitos.
- Encontre motivação  
Quando se está inspirado, tudo flui melhor. Pense em um objetivo que faça sua vida ter sentido.
- Qual é a sua missão?  
Lembre-se de que você tem total liberdade para escolher aquilo que te dará prazer.
- Defina tempo  
Estabeleça metas e estratégias. Cumpra os prazos. E comemore cada meta alcançada.
- Faça uma autoavaliação. O que, de fato, deixa você feliz?  
Avalie-se sempre, isto é autoconhecimento. Avalie seu plano, este é o caminho para a realização.
- Defina ações. O que você sempre quis conquistar, mas nunca teve coragem, oportunidade ou persistência?  
Aqui já se caracteriza o início da prática do Plano: “Colocar no papel” as ações que você precisará para viver uma aposentadoria plena.

- Administre suas finanças  
Seu plano deve estar dentro de suas possibilidades financeiras. Mas lembre-se: você pode, se você quiser. Prepare-se para os imprevistos.
- Acompanhe seu plano  
Faça ajustes se for necessário, mude se não gostar ou se perceber que não conseguirá êxito. Não dê muita importância às recaídas, elas poderão acontecer.
- Não desista de seus sonhos, vá adiante.  
Mesmo com obstáculos, você não pode desistir. A hora é agora. Você perceberá que a maior parte de sua vida, provavelmente, já se passou, então, não perca tempo e vá em frente.



## DICA

- > Tenha foco, dedique-se. Você pode.
- > Procure ter conhecimento daquilo que você almeja.
- > Não viva por acaso e não deixe sua vida na mão do destino.
- > Gerencie seu tempo. Agora que você, aparentemente tem tempo, saiba como utilizá-lo.
- > Creia, há tempo para tudo.
- > Procure o melhor para você.
- > Se você não realizar seus sonhos, vai acabar realizando sonhos de outras pessoas.
- > Se não tiver um plano de vida, fatalmente, cumprirá planos de outras pessoas.
- > Viva sua vida.
- > Existe vida na aposentadoria.
- > Use tudo o que foi aprendido no curso para construir seu plano de vida.

Lembre-se: tudo começa com os sonhos. É sonhando que você antecipa o futuro, é por meio dos sonhos que você idealiza o que gosta de fazer e o que valoriza na vida. Aproveite sua experiência, resgate seus sonhos e elabore seu plano de vida.

## Passos para elaborar o plano de vida

Apresentaremos um modelo de como realizar seu plano, porém existem vários outros modelos, encontre o que será mais fácil para você.

O importante é como você irá realizá-lo, não se esqueça das dicas oferecidas e de testar a viabilidade de cada atividade, por meio de análise, utilizando as cinco dimensões humanas.



- **Primeiro passo: Lista**

Liste seus desejos e sonhos para os próximos anos.

Como sugestão, você pode utilizar os 14 temas da vida.



- **Segundo passo: Análise de viabilidade**

Analise cada sonho ou desejo, considerando os aspectos das cinco dimensões humanas. Nesse momento, você poderá vislumbrar a viabilidade ou não de cada desejo. Caso seja necessário, refaça ou mude seus planos.

Perguntas a serem respondidas para cada dimensão:

- ✓ Física: Eu tenho saúde e disposição para seguir neste projeto?
- ✓ Mental: Eu tenho ou posso adquirir conhecimento suficiente para seguir, nesta atividade?
- ✓ Material: Eu tenho dinheiro ou terei condições financeiras no futuro, para este projeto?
- ✓ Relacional: Eu conheço quem pode fazer, ou me ajudar, neste objetivo?
- ✓ Psicológico: Eu tenho vontade, motivação ou controle emocional suficiente para seguir neste projeto?

- **Terceiro passo: Ações**

Identifique as ações necessárias para concretizar cada sonho.

- **Quarto passo: Metas**

Estabeleça metas/prazos para executar cada ação da sua lista.

- **Quinto passo: Acompanhamento**

Acompanhe, periodicamente, o seu plano e faça correções, se necessário. Mantenha seu plano atualizado.

Veja o modelo de plano de vida proposto, a seguir.

PLANO DE VIDA							
Atividade Sonho	Análise das dimensões					Ações	Metas

Exemplos de preenchimento do plano de vida:

*Exemplo 1 — Sonho: construir uma casa*

- **Referente ao tema financeiro**
- **Análise das dimensões (preencha a tabela).**
- **Ações:**
  - ✓ comprar o terreno;
  - ✓ fazer o projeto;
  - ✓ contratar a equipe de obras;
  - ✓ comprar o material;
  - ✓ registrar o Habite-se.
- **Metas: defina, para cada ação, uma meta, cumpra os prazos e comemore cada meta alcançada.**

PLANO DE VIDA							
Atividade Sonho	Análise das dimensões					Ações	Metas
	Física	Mental	Material	Relacional	Psicológica		
Construir uma Casa	OK – Tenho condições físicas.	Preciso aprender como elaborar um projeto arquitetônico	Preciso conseguir 50% do valor da obra	Preciso indicação de uma Construtora	OK – Estou muito motivado	Comprar Terreno	

PLANO DE VIDA							
Atividade Sonho	Análise das dimensões					Ações	Metas
						Fazer Projeto	
						Contratar Equipe	
						Comprar Material	
						Registrar Habite-se	

*Exemplo 2 — Sonho: viajar para a Europa*

- **Referente ao tema social**
- **Análise das dimensões**
- **Ações:**
  - ✓ planejar o roteiro da viagem;
  - ✓ poupar;
  - ✓ aprender inglês;
  - ✓ fazer reservas de hotel;
  - ✓ comprar passagens.
- **Metas: defina, para cada ação, um período, um prazo, ou uma meta a ser alcançada, de acordo com o tipo de ação pretendida.**

PLANO DE VIDA							
Atividade Sonho	Análise das dimensões					Ações	Metas
	Física	Mental	Material	Relacional	Psicológica		
Viajar para a Europa	OK - Tenho condições de viajar.	Não sei falar inglês	Não tenho dinheiro	OK - Conheço algumas pessoas na Europa	OK - Estou muito motivado	Planejar o roteiro da viagem	Daqui a 15 meses
				- Tenho amigos em agência de viagem		Poupar	Juntar R\$ 30.000,00
						Aprender Inglês	Matrícula imediata no curso
						Fazer reservas de hotel	Junto com a compra das passagens
							Pesquisar preços e comprar

Plano de vida não é algo definitivo, precisa ser revisado, regularmente, às vezes, com mudança de rumo.

Você já sabe o que é para ser feito: já se conheceu um pouco mais, tem sonhos, conceitos, bússolas, recursos para usar as dimensões e os temas da vida, ideias e ferramentas. Junte tudo e mãos à obra. Agora, só depende de você.



## SAIBA MAIS

### Sugestão de vídeo:

O que você quer ser quando crescer?

<https://www.youtube.com/watch?v=IAnzAWt5tCI>

Tempo: 4:45

## Considerações finais

Então? Depois de tantas dicas, conceitos e definições, você conseguiu parar para pensar e definir o seu plano de vida?

Sabemos que não é uma tarefa tão fácil assim, mas, ao traçar esses objetivos, definir suas metas e realizar seus sonhos, você, sem dúvida, começará a perceber a vida de uma outra forma, com muito mais foco e dedicação, em busca daquilo que realmente importa, daquilo que realmente você quer e daquilo que te faz feliz. E quando você sentir insegurança, vontade de desistir, não esqueça que você aprendeu muito com essas informações, e que você é capaz de realizar seus sonhos. E se, ainda assim, ficar apertado, lembre-se que você não está sozinho, conte com os amigos, os profissionais e principalmente com a sua família.

**Boa sorte!**

**Seja Feliz!**