

O BEM-ESTAR NA APOSENTADORIA

Fabiane Padova¹
Michele Gaboardi Lucas²

RESUMO

No presente trabalho buscou-se identificar se existem fatores que contribuem para o bem-estar na aposentadoria, considerando que esta pode ser vista como a fase final da carreira profissional de um indivíduo e acarreta mudanças significativas. Para tanto foi realizada uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva com cinco homens aposentados que residem no meio urbano e que não exercem funções laborais remuneradas. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevista semiestruturada, que foi gravada e transcrita posteriormente. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo. Entre os principais resultados, destaca-se que manter e exercer alguma atividade não remunerada parece ser fator importante na manutenção do bem-estar na aposentadoria. Além disso, manter relações sociais saudáveis e estar próximo à família contribui para o bem-estar nessa fase. Identificou-se também que a aposentadoria é influenciada pela forma como cada um viveu as fases anteriores, não sendo um fenômeno isolado.

Palavras-chave: Bem-estar. Aposentadoria. Carreira.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento do ser humano perpassa várias fases e transformações no decorrer da vida. Com o passar dos anos e com o avanço das fases, o tempo disponível para outras atividades além do trabalho tende a aumentar, e os horários tornam-se mais flexíveis, o que influencia diretamente na qualidade de vida e bem-estar pessoal. Nesta pesquisa acadêmica visou-se identificar os fatores que contribuem para o bem-estar na última fase de carreira, segundo Schein (1996), a aposentadoria.

O interesse em pesquisar sobre este tema surgiu justamente por se observarem as diferenças subjetivas relacionadas ao bem-estar entre os idosos aposentados. Assim, alguns indivíduos vivenciam de forma tranquila essa fase, no entanto outros apresentam maior dificuldade em se adaptar. Segundo Barreto e de Paula (2015), o crescente número de pessoas idosas no Brasil e no mundo é algo indiscutível, ocasionando vários impactos em diversos setores, entre eles o social, o econômico e o político. A partir disso, nesta pesquisa buscou-se compreensão acerca da seguinte problemática: quais são os fatores que influenciam o bem-estar na aposentadoria?

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CARREIRA

Entre os estudiosos que pesquisam carreira, Schein (1996) apresenta que do ponto de vista das pessoas a carreira é constituída de várias e significativas fases que são reconhecidas pela sociedade. Tais fases variam de acordo com a profissão ou com a pessoa que a exerce, são elas: crescimento, fantasia e exploração, educação e treinamento, ingresso no mundo profissional, treinamento básico e socialização, admissão como membro, estabilização no emprego e permanência como membro, crise no meio da carreira e reavaliação, avanço, recomeço ou estabilização, desligamento e aposentadoria. Estando ou não preparadas para a aposentadoria, essa última fase de carreira chegará, e, inevitavelmente, as pessoas terão de se adaptar. Para alguns é um processo traumático, resultando em perda de saúde física e mental, enquanto para outros é uma oportunidade de mudança e de crescimento.

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina de Xanxerê; fabipadova@gmail.com

² Mestre em Administração pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Pós-graduada em Psicologia Organizacional e do Trabalho pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó; Professora do Curso de Psicologia na Universidade do Oeste de Santa Catarina de Chapecó e Xanxerê; michele.lucas@unoesc.edu.br

As fases de carreiras representam papel importante na autoimagem dos profissionais. Estes precisam desenvolver habilidades de autopercepção para melhor compreender suas inclinações, de modo a planejar sua carreira e definir suas escolhas de maneira mais assertiva. Importante lembrar que o período de duração das fases e a idade em que cada uma ocorre variam de acordo com cada indivíduo (TOLFO, 2002). A maneira como cada indivíduo vivencia as fases iniciais da carreira influencia diretamente no momento da aposentadoria.

2.2 APOSENTADORIA

A aposentadoria é um processo importante na vida das pessoas, influenciando diversos aspectos relativos à terceira idade. Esta refere-se a um momento de mudança concreta e real na vida dos sujeitos, principalmente no ritmo de vida que durou cerca de 40 anos, exigindo adaptações e novas configurações no sistema de papéis familiares e sociais. O trabalhador geralmente passa a ficar mais tempo no círculo familiar, permitindo a manutenção social e modificação nos papéis familiares, exigindo adaptações de todo o sistema (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

Murta, Leandro-França e Seidl (2014) apresentam que a aposentadoria teve seu primeiro registro na língua portuguesa em 1451, referindo-se a estar instalado em um aposento, transmitindo a ideia de inatividade. Com o passar dos anos, essa visão tem mudado, porém para muitos a aposentadoria ainda é vista como tal. Esse momento pode ser visualizado como de crise e perda do sentido de vida por algumas pessoas. No entanto, para outras pode representar o começo de uma nova vida, de maneira mais livre e de forma a harmonizar suas necessidades e motivações com as pressões sociais. Afinal, com mais tempo disponível, o indivíduo pode realizar atividades que não eram possíveis antes da aposentadoria, contribuindo para a qualidade de vida e bem-estar (SANTOS, 1990).

Roesler (2014) trata da aposentadoria como uma etapa do curso da vida, um processo com duas dimensões distintas. Uma delas possui caráter objetivo, que diz respeito à burocracia empregada, isto é, assinatura de documentos, protocolos, rompimento com um contrato de trabalho e, por fim, recebimento da chancela do órgão previdenciário oficial. A segunda dimensão apresenta caráter mais subjetivo, referindo-se à experiência subjetiva de se desvincular, não somente de uma atividade profissional, mas de um grupo social, de uma carreira e aos poucos de uma identidade construída a partir do trabalho.

Referente ao processo subjetivo que as pessoas vivenciam no momento da aposentadoria, as autoras Murta, Leandro-França e Seidl (2014) subdividem a aposentadoria em dois fenômenos, um deles denominado crise e outro liberdade. De um lado estão os que vivenciam um momento de tensão, e do outro visualiza-se um grupo que encara esse processo como uma oportunidade de mudança para uma vida mais autônoma e feliz.

2.3 BEM-ESTAR SUBJETIVO

O estudo do bem-estar subjetivo (BES) para Passareli e Silva (2007), pode favorecer a forma como os indivíduos veem as pessoas ao seu redor, como também a forma como veem a si mesmos. Para Galinha e Ribeiro (2005), os estudos sobre BES apontam que as pessoas procuram a felicidade, não apenas evitam o mal-estar.

De acordo com Albuquerque e Tróccoli (2004), a avaliação do BES é a busca por compreender a visão que as pessoas têm de suas vidas. Ela é realizada por meio de autorrelato no qual o próprio indivíduo julga a satisfação que possui em relação à sua vida. Para Freire (2001, p. 21), a avaliação e/ou as medidas de avaliação “[...] podem se referir a um período curto de tempo quanto a toda a vida do indivíduo.” Essa avaliação subjetiva ou julgamento individual da própria situação atual do mundo é o conceito de BES para Snyder e Lopez (2009).

Assim, o “[...] BES refere-se a como as pessoas se sentem e a como avaliam suas vidas.” (WOYCIEKOSKI; STENERT; HUTZ, 2012, p. 281). Nesse sentido, o indivíduo terá um nível adequado de BES quando consegue reconhecer que mantém um nível elevado de satisfação com sua vida, poucas experiências emocionais negativas e um grande número de experiências emocionais positivas.

Nessa perspectiva, Giacomoni (2004) traz que esse conceito está relacionado à forma como os indivíduos vivenciam suas vidas de forma positiva. Já Diener (1984) define esse constructo como ocorrência frequente de afetos positivos, satisfação com a vida e poucas experiências emocionais negativas. BES não significa a não ocorrência de afetos negativos, mas, sim, um balanço emocional positivo para suas experiências emocionais (SIQUEIRA, 2010; SORAGGI; PASCHOAL, 2011).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esta é uma pesquisa qualitativa do tipo descritiva. O levantamento de dados foi realizado com cinco idosos residentes no meio urbano, escolhidos de forma aleatória, independente de condição socioeconômica. Eles possuem as seguintes características: são aposentados, não apresentam doença crônica prévia, são do sexo masculino e não exercem funções laborais remuneradas.

Os entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização de Uso de Gravação de Voz (TAUGV). A técnica de coleta de dados foi entrevista semiestruturada, que foi gravada e transcrita posteriormente. A pesquisa foi realizada em uma cidade do Oeste de Santa Catarina. Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

No Quadro 1 apresenta-se a caracterização dos sujeitos da pesquisa e, na sequência, apresenta-se a análise dos dados obtidos por meio das entrevistas.

Quadro 1 – Caracterização dos aposentados entrevistados

| Identificação | Sexo | Tempo de aposentadoria | Com quem reside | Profissão exercida |
|---------------|-----------|------------------------|------------------------------|---------------------|
| Sujeito I | Masculino | 24 anos | Esposa, uma filha e uma neta | Funcionário público |
| Sujeito II | Masculino | 21 anos | Esposa | Pedreiro |
| Sujeito III | Masculino | 6 anos | Esposa | Carpinteiro |
| Sujeito IV | Masculino | 15 anos | Esposa | Segurança |
| Sujeito V | Masculino | 11 anos | Esposa | Professor |

Fonte: os autores.

Por meio da análise de conteúdo das entrevistas realizadas, e para atender aos objetivos da pesquisa, optou-se por classificar a apreciação em categorias temáticas. Dessa forma, na primeira categoria buscou-se identificar o significado da aposentadoria para os sujeitos entrevistados, bem como compreender a relação com o trabalho exercido, na segunda categoria pretendeu-se caracterizar o bem-estar subjetivo na visão dos entrevistados, e, por fim, na terceira categoria visou-se analisar e identificar se existem fatores que contribuem para o bem-estar na aposentadoria.

4.1 APOSENTADORIA E TRABALHO

A aposentadoria é uma das fases da carreira do ser humano (SCHEIN, 1996) que está diretamente ligada aos processos de trabalho. Nesse sentido é importante destacar a função do trabalho na vida dos sujeitos entrevistados. Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2004, p. 24) “tripalium, trabacula, termos latinos associados à tortura, estão na origem da palavra trabalho”, relacionando-o a um pesado fardo e à obrigação. O entrevistado I (informação verbal) destaca: “no trabalho era bastante perturbado, assim, como é que é, pressão. Trabalhava na parte elétrica e era muito sob pressão ali dentro o serviço nosso. Perigoso.” Nesse relato é possível perceber as dificuldades que o entrevistado sofria para exercer a função; desse modo, infere-se que esse sujeito tem uma percepção ruim sobre o trabalho.

Ademais, encontra-se na literatura que o trabalho possui diversos significados e está relacionado à subjetividade. Conforme destaca Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2004, p. 24) “uns sonham com um mundo no qual não precisem trabalhar, outros aposentam-se e reinventam um trabalho para si mesmos, porque não conseguem viver sem trabalho.” Tal fato pode ser destacado na fala do entrevistado II: “eu trabalho até agora. Eu tenho mudas de morangos, umas 500 mudas e cuido aquelas mudas e lavorinha ali”; na fala do entrevistado III: “eu ajudo meu filho [...] Às vezes eu vendo alguma coisa, faço algum cano, alguma coisa.” (informações verbais). Os entrevistados II e III, nos relatos destacados, apresentam uma visão positiva em relação ao trabalho, pois ainda procuram exercer alguma atividade, mesmo após a aposentadoria. Tal fato reforça a hipótese da subjetividade na forma como cada sujeito visualiza e interpreta o

trabalho. Ainda em relação ao trabalho, o entrevistado I destaca: “cumpri meu papel de cidadão.” (informação verbal). Zanelli, Silva e Soares (2010) afirmam que os motivos que levam o ser humano a buscar um trabalho se referem à autoestima e autorrealização, bem como ao atendimento das necessidades pessoais e busca de autonomia, isto é, o modo como o indivíduo vai se configurando como ser único e social.

Ao referir-se à aposentadoria como uma fase de carreira, Schein (1996) pontua que não importa se o indivíduo está ou não preparado, inevitavelmente, ele terá que se adaptar a essa nova condição. Tal fato pode ser visualizado na fala do entrevistado IV, que se aposentou em decorrência de uma demissão do trabalho: “antes de me aposentar eu trabalhava numa empresa de telefonia e eles não queriam mais funcionários na central, aí mandaram todos nós embora. Só que eu já tinha tempo adquirido de serviço e encaminhei a aposentadoria.” (informação verbal).

Para Roesler (2014), a maioria das pessoas considera a aposentadoria como a data em que assinaram um documento, isto é, um fato demarcado no tempo e espaço. O entrevistado II (informação verbal), aposentado há 21 anos, afirma: “mandei os papel no dia 15 e no final do mês veio um dia de aposentadoria R\$3,33”, demarcando temporalmente a sua aposentadoria. Ademais, a autora afirma que se aposentar não se refere a datas e a comemorações, mas a um longo processo, iniciado antes da concessão formal do benefício. O entrevistado I (informação verbal) em seu relato demonstra essa visão de processo: “trabalhei na temporada, eu comecei novo com 16 anos e alcancei meu objetivo que era descansar no futuro.” Essa visão de processo considera fundamentalmente o caráter dinâmico desse fenômeno biopsíquico e filosófico, com diversas contradições e imprecisões.

Ao se tratar de um processo subjetivo, a aposentadoria pode representar uma nova vida para alguns ou um processo ruim para outros. Ao se refletir sobre o significado da aposentadoria muitas respostas são possíveis, pode ser o ato de cessar as atividades profissionais, deixar uma carreira ou, até mesmo, perder o sobrenome dado pela empresa na qual trabalha há anos (ROESLER, 2014). Quando questionados sobre o significado da aposentadoria, os entrevistados relataram de forma positiva como o vivenciam. O entrevistado IV destaca: “é uma coisa boa, né, que agora a gente recebe aquele dinheiro para sobreviver.” O entrevistado I cita que: “hoje eu to aproveitando o que eu construí”, e o entrevistado II afirma: “é uma coisa boa, porque, imagina só, um salário que a gente busca. É só buscar ele, pegar e gastar.” (informações verbais). Zanelli (2012) aponta que o tempo livre na aposentadoria pode trazer possibilidades de ações potencialmente agradáveis. Nesse sentido, o entrevistado V afirma: “é viver o melhor tempo da vida da gente.”

Existem diversos fatores que contribuem para a decisão de se aposentar, Bee (1997) destaca alguns, e estes podem ser observados no relato dos entrevistados, que demonstraram fatores distintos no momento da aposentadoria. O estado de saúde interfere diretamente na decisão da aposentadoria, o entrevistado I afirma: “eu tinha problema de pressão alta e eu não conseguia abaixar minha pressão, depois que parei de trabalhar foi controlando, pois saí daquela pressão de trabalho.” (informação verbal).

A idade é um dos fatores mais importantes, pois se refere às regras e normas para se aposentar. Independente da saúde, se chegar a idade para se aposentar as pessoas optam pelo benefício, como demonstra o entrevistado V: “foi conquistado diuturnamente, isso significa três turnos por 19 anos e 11 anos em dois turnos.” (informação verbal). As características do trabalho também influenciam no momento da aposentadoria. O entrevistado V demonstra em sua fala a dificuldade em desenvolver sua profissão: “foi a libertação de uma profissão muito difícil que é ser professor, quando chegou o final eu não fiquei mais nenhum minuto.” Já o entrevistado IV relata que continuou exercendo funções laborais remuneradas por mais alguns anos após estar aposentado: “eu continuei trabalhando em supermercado, depois de lá fui trabalhar por conta própria com jardinagem.” (informações verbais).

4.2 BEM-ESTAR E BEM-ESTAR SUBJETIVO

O tema bem-estar é um assunto que vem sendo pesquisado com mais ênfase nos últimos anos. Moreira e Sarriera (2006) afirmam que a concepção de bem-estar não está padronizada na literatura; ele pode ser definido como um sentimento global, prazeroso e com projeção futura, originando-se nas potencialidades e possibilidades de qualidade de vida adquiridas. Na fala do entrevistado II, pode-se destacar o bem-estar relacionado à aposentadoria: “me sinto feliz sim; se não tivesse a aposentadoria não podia nem viver.” (informação verbal).

Para Machado e Bandeira (2012), as características essenciais do bem-estar são: autoaceitação, manter relacionamentos acolhedores, seguros e satisfatórios com outras pessoas, ser independente, ter senso de direção, propósitos

e objetivos na vida e estar aberto a novas experiências pessoais. Várias dessas características podem ser percebidas no relato dos entrevistados, demonstrando o bem-estar na fase de vida em que se encontram. Ao se tratar da independência pode-se destacar a fala do entrevistado IV: “a gente tem carro, a hora que quer sair a gente sai e volta a hora que quer. Não precisa estar dependendo de ninguém pra levar a gente.” Sobre conservar relacionamentos acolhedores e estar aberto a experiências pessoais novas, o entrevistado V relata: “eu vou visitar, sagradamente, todos os dias, uma família que eu tenho uma relação. Especialmente pessoas de mais idade e que necessitam, digamos da presença de alguém.” (informações verbais). A partir da identificação dessas características no relato dos entrevistados, pode-se concluir que estes apresentam bem-estar e estão realizados com as mudanças advindas com o processo de aposentadoria.

Nesse sentido o bem-estar subjetivo, segundo Woyciekoski, Stenert e Hutz (2012, p. 280), “refere-se à experiência individual e subjetiva da avaliação da vida como positiva, e inclui variáveis como satisfação com a vida e vivência de afeto positivo.” Ao avaliarem sua vida atual, os entrevistados destacaram: “hoje a minha vida tá, vamos dizer, 100%, maravilha”, segundo o entrevistado I. Para o entrevistado II: “dá pra gente viver bem e passar o tempo.” O entrevistado III afirma: “eu me sinto bem, claro que a gente passou por dificuldade, mas sempre tocou o barco. A vida da gente é gostar da vida.” O entrevistado IV: “tô muito feliz assim”, e, por fim, o entrevistado V avaliou da seguinte forma: “me considero um privilegiado por morar nessa cidade que eu construí minha vida, por morar no centro da cidade, por ter o suficiente para manter minha família, minha esposa e porque meus filhos já estão criados.” (informações verbais).

Um dos principais componentes de uma vida saudável é a felicidade, porém o estilo de vida moderno não incentiva as pessoas a avaliarem seus momentos de realização pessoal, mas a valorizarem o negativo. As pessoas são, diariamente, cobradas a planejar seu dia a dia para vencer os diversos desafios impostos e, ao mesmo tempo, manterem atividades que promovam a integridade física, emocional e social (SIQUEIRA; PADOVAN, 2008). Relacionada a isso, pode-se perceber que a felicidade se torna parte do relato de muitos dos entrevistados, reforçando o bem-estar que sentem nessa fase da vida. O entrevistado II relata: “dá pra viver bem, gosto sim. Me sinto feliz sim.” Na fala do entrevistado IV pode-se perceber a felicidade com que leva sua vida de aposentado: “tô muito feliz assim, só peço a Deus que me dê saúde pra mim e pra minha esposa que aí dá pra gente viver tranquilo.”

Nesse sentido, os autores Passareli e Silva (2007) afirmam que pessoas com bem-estar subjetivo elevado apresentam melhores relações sociais do que as pessoas que apresentam bem-estar rebaixado, bem como têm mais amigos e participam de atividades de grupo, facilitando o contato social. Conclui-se, portanto, que as relações sociais positivas são importantes e fundamentais para a manutenção do bem-estar.

4.3 FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O BEM-ESTAR SUBJETIVO

A Psicologia Positiva é um ramo de estudos da Psicologia que incentiva a mudança de foco nas pesquisas dessa área, isto é, as pesquisas que anteriormente valorizavam as emoções negativas passam a se interessar pelas emoções positivas (PASSARELI; SILVA, 2007). Atualmente pode-se visualizar diversas pesquisas que investigam o quanto as pessoas se sentem felizes (SIQUEIRA; PADOVAN, 2008). Esta pesquisa acadêmica decorre dessa linha, pois se buscou identificar os fatores que contribuem para o bem-estar de aposentados, isto é, consideraram-se os aspectos positivos fomentadores da vida e do bem-estar subjetivo. Para Woyciekoski, Stenert e Hutz (2012), a felicidade consiste em um dos maiores anseios do ser humano, e, para tanto, diversas variáveis são importantes nesse processo.

A socialização e a realização constituem traços que levam a experiências mais positivas, tanto em situações sociais quanto nas conquistas do dia a dia, o que por sua vez, aumentam o bem-estar subjetivo (WOYCIEKOSKI; STENERT; HUTZ, 2012). Fatores estes que podem ser observados no relato do entrevistado III que pontua a socialização com os amigos: “eu não me sinto bem ficar sem fazer nada. De tarde sempre vou jogar um baralho pra passar o tempo.” A realização pode ser destacada quando o entrevistado I afirma: “cumpri meu papel de cidadão.” (informações verbais).

Pesquisas apontam que a falta de dinheiro pode gerar infelicidade, influenciando diretamente nas concepções de bem-estar subjetivo. Nesse sentido, afirma-se que “é possível uma comparação da riqueza com saúde, sendo que sua falta pode levar à miséria, mas que sua posse não garante a felicidade.” (WOYCIEKOSKI; STENERT; HUTZ, 2012, p. 284). Os entrevistados demonstraram que a estabilidade financeira que a aposentadoria permite é um fator positivo na vida de aposentado, o que pode levar a um aumento no nível de bem-estar, não sendo fator decisivo. Desse modo, o entrevistado II pontua que “é uma coisa boa, porque imagina só, é um salário que a gente busca. É só buscar ele, pegar

e gastar. É a única renda que eu tenho.” O entrevistado III também deixa clara a importância das questões financeiras no bem-estar: “é bom por causa que você vai lá tem teu dinheirinho, e essa é a vantagem que você tem. Você tem teu dinheirinho compra uma coisa, compra outra ou guarda uma parte.” (informações verbais). Os entrevistados relatam a importância do benefício, mas citam diversos outros fatores na busca e na manutenção do bem-estar subjetivo.

Zanelli, Silva e Soares (2010) destacam que o modo de sociedade atual supervaloriza a produção e aliena o trabalhador nesse processo. Nesse sentido, a aposentadoria é experienciada como perda do sentido da vida, configurada como morte social. Um dos fatores que teve bastante destaque na fala dos entrevistados foi sobre manter uma atividade não remunerada para se sentirem importantes e ativos. A partir do momento em que os entrevistados afirmam ter uma ocupação ou exercer alguma função importante no círculo familiar, eles demonstram que ainda se mantêm ativos. O entrevistado I afirma: “sou pescador profissional e tenho carteira de piloto de barco.” O entrevistado II pontua: “eu trabalho até agora, tenho mudas de morango.” Para o entrevistado III o bem-estar está relacionado ao trabalho e à ocupação em casa: “bem-estar é quando tem algum serviço pra fazer, tipo, aqui em casa esses dias também: cortar lenha, arrumar, ajeitar, podar árvores, fazer isso, fazer aquilo. Eu gosto de fazer porque tu se ocupa”, e sobre não se sentir bem, o entrevistado III, ainda, afirma: “eu não me sinto bem ficar sem fazer nada.” O entrevistado IV contribui: “eu nasci pra ser segurança e guarda e lidar com grama, cortar grama, jardinagem, essas coisas eu adoro. Gosto quando faço isso. Esses dias arrumei um encanamento para uma mulher.” E o entrevistado V afirma que todas as atividades que ele faz lhe proporcionam bem-estar: “Todas essas atividades, todas sem exceção de nenhuma delas, me dão muito prazer, muita satisfação.” (informações verbais).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessas pontuações, pode-se concluir que manter atividades não remuneradas, independente de quais sejam, é algo muito positivo e que influencia diretamente no bem-estar subjetivo na aposentadoria. Tal fato se torna importante, pois permite que o aposentado se sinta ativo e importante no meio social o qual convive. Não existe apenas um fator determinante para o bem-estar subjetivo dos sujeitos de pesquisa entrevistados, mas diversos fatores e atividades que contribuirão para a felicidade nessa fase da vida.

Os fatores que contribuem para o bem-estar são subjetivos e estão ligados à visão do sujeito em relação ao trabalho, bem como à relação que ele estabelece com a profissão exercida anteriormente. Manter e exercer alguma atividade não remunerada parece ser fator importante na manutenção do bem-estar na aposentadoria. Tal fato representa estar ativo para o sujeito que se aposenta e opta por cessar suas atividades laborais remuneradas. Da mesma forma, manter relações sociais saudáveis, bem como estar próximo à família também parecem contribuir para o bem-estar nessa fase, de acordo com os entrevistados. Ademais, no relato destes, a realização também exerce influência sobre essa fase da vida, reforçando a hipótese de que a aposentadoria, sendo a última fase da carreira, é influenciada pela forma como cada um viveu as fases anteriores, não sendo um fenômeno isolado. Por fim, sugere-se que novos temas relacionados ao bem-estar e à aposentadoria sejam alvos de pesquisas futuras, enfatizando os aspectos positivos da vida e do cotidiano das pessoas.

Well-being in retirement

Abstract

This article aimed at identifying if there are factors that contribute to the well-being in retirement, taking into account that this can be seen as the final phase of an individual's professional career and also brings meaningful changes. Therefore, a descriptive qualitative research was carried out with five retired men who live in the urban area and who do not have paid working functions. Data was collected through semi-structured interviews, which were recorded and later transcribed. Data was analyzed by using the content analysis technique. Among the most relevant results, it can be highlighted that maintaining and performing some unpaid activity seems to be an important factor in keeping well-being in retirement, as well as having healthy social relationships and being close to family in this phase. It was also identified that retirement is influenced by the way each individual lived his previous life phases, not being an isolated phenomenon.

Keywords: Well-being. Retirement. Career.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 20, n. 2, p. 153-164, maio/ago. 2004.
- BARRETO, R. de O.; DE PAULA, A. P. P. Envelhecer ou não envelhecer, não é a questão: os desafios subjetivos inerentes ao trabalho com idosos. In: ENCONTRO DA ANPAD, 39., 2015, Belo Horizonte. **Anais...** Belo Horizonte, 2015.
- BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- DIENER, E. Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, v. 95, i. 3, p. 542-75, 1984.
- FREIRE, S. A. **Bem-estar subjetivo e metas de vida**: um estudo transversal com homens e mulheres pertencentes a três faixas de idade. 2001. 182 f. Tese (Doutorado em Educação)–Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- GALINHA, I.; RIBEIRO, J. L. P. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Portugal, v. 6, n. 2, p. 214-33, 2005.
- GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia da SBP**, Ribeirão Preto, v. 2, n. 1, p. 43-50, 2004.
- MACHADO, W. de L.; BANDEIRA, D. R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, p. 587-595, out./dez. 2012.
- MOREIRA, M. C.; SARRIERA, J. C. Preditores de saúde e bem-estar psicológico em adolescentes gestantes. **Psico-USF**, Porto Alegre, n. 1, p. 7-15, jan./jun. 2006.
- MURTA, S. G.; LEANDRO-FRANÇA, C.; SEIDL, J. (Org.). **Programas de educação para aposentadoria**: como planejar, implementar e avaliar. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.
- PASSARELI, P. M.; SILVA, J. A. **Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo**. Campinas, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n4/v24n4a10.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2016.
- ROESLER, V. R. **Posso me aposentar “de verdade”. E agora?** Curitiba: Alteridade, 2014.
- SANTOS, M. de F. de S. **Identidade e aposentadoria**. São Paulo: EPU, 1990.
- SCHEIN, E. H. **Identidade profissional**: como ajustar suas inclinações a suas opções de trabalho. São Paulo: Nobel, 1996.
- SIQUEIRA, M. M. M. Bem-estar subjetivo do psicólogo. In: BASTOS, A. V. B.; GONDIM, S. M. G. (Org.). **O trabalho do psicólogo no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAN, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.
- SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- SORAGGI, F.; PASCHOAL, T. Relação entre bem-estar no trabalho, valores pessoais e oportunidades de alcance de valores pessoais no trabalho. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 614-32, 2011.
- TOLFO, S. da R. A carreira profissional e seus movimentos: revendo conceitos e formas de gestão em tempos de mudança. **Revista Psicologia: Organização e Trabalho**, v. 2, n. 2, p. 39-63, jul./dez. 2002.
- WOYCIEKOSKI, C.; STENERT, F; HUTZ, C. S. Determinantes do bem-estar subjetivo. **Psico-PUCRS**, Porto Alegre, v. 43, n. 3, p. 280-288, jul./set. 2012.

ZANELLI, J. C.; BORGES-ANDRADE, J. E.; BASTOS, A. V. **Psicologia, organizações e trabalho**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. P. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira**. Porto Alegre: Artmed, 2010.