

## **ESTOU APOSENTADA, E AGORA? VIVÊNCIAS DAS MULHERES<sup>1</sup>** *I AM RETIRED, AND NOW? WOMEN'S EXPERIENCES*

**Ana Laura de Oliveira<sup>2</sup>, Elisete Soares Traesel<sup>3</sup> e Liana Bohrer Berni<sup>4</sup>**

### **RESUMO**

Neste estudo qualitativo, buscou-se compreender as vivências da aposentadoria na percepção feminina, proporcionar reflexão acerca das transformações e sentimentos que envolvem tal etapa, assim como identificar novas possibilidades e formas de enfrentamento saudáveis das adversidades que podem surgir durante os primeiros anos desse processo. Através do método História Oral de Vida, foram entrevistadas quatro mulheres aposentadas e a análise dos resultados foi desenvolvida através da interpretação dos relatos. Os resultados apontam que a aposentadoria envolve um longo processo, desde os anos que se aproximam a sua concretização, até o acontecimento desta nova fase. Verificou-se que o público feminino vivencia tal etapa de maneira bastante proveitosa, se ocupando com novos projetos de vida, além de cogitar o exercício de novas modalidades de trabalho e apresentando possibilidades de adaptação à nova rotina.

**Palavras-chave:** aposentadoria, trabalho, mulher.

### **ABSTRACT**

*This qualitative study aimed to understand some retirement experiences under some women's perception; to provide reflection on the changes and sensations experienced during this life stage, as well as to identify new possibilities and healthy ways to face adversities that may arise during the first two years of this process. Through the Oral History Method, we interviewed four retired women and the data analysis was developed through the interpretation of the histories reported. The results show that retirement involves a long process, since the years before it until its happening. It was found that these women live this life stage in a profitable way by engaging in new life projects, and considering the adoption of new jobs as well as presenting good adaptability to their new routine.*

**Keywords:** retirement, work, women.

---

<sup>1</sup>Trabalho Final de Graduação - TFG.

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: aanalaura.o@hotmail.com

<sup>3</sup>Orientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: elisetetraesel@unifra.br

<sup>4</sup>Coorientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: liana.berni@unifra.br

## INTRODUÇÃO

A aposentadoria tem o seu surgimento na Alemanha, no final do século XIX, buscando proporcionar mais segurança aos poucos trabalhadores que atingiam idade mais avançada. Com o passar do tempo, ela deixou de ser um benefício, transformando-se em um direito. Aposentar-se significou, nos primórdios, basicamente, retirar-se para os aposentos, voltar para o lar, mas recebendo honorários para sobreviver (MONTEIRO, 2012).

Nessa perspectiva, o autor também relata que tempos depois, foi sendo relacionado ao conceito de bem-estar social. A pessoa se aposentava ao alcançar os 60 anos de idade, mas a expectativa de vida também estava nesta faixa etária. Porém, com os avanços da ciência, a longevidade humana aumenta cada vez mais e hoje, no Brasil, está estimada em 77 anos para a mulher e em 69,4 anos para o homem.

De acordo com França (2008), a aposentadoria pode ocorrer por idade, sendo aos 65 anos para os homens e aos 60 para as mulheres. Tal aposentadoria configura-se como um benefício concedido ao segurado da Previdência Social que atingir a idade considerada risco social, tendo como objetivo garantir a sua manutenção e de sua família. Ou seja, esse benefício concedido pelo governo aos idosos que se enquadram nos requisitos e que é popularmente conhecido como “aposentadoria por velhice”, objetiva proporcionar a subsistência daqueles que já não têm mais condições de trabalhar. Outra maneira de ocorrer a aposentadoria é por tempo de contribuição ao Regime Geral de Previdência Social (RGPS), o qual não exige comprovação de idade mínima, sendo necessário apenas que o trabalhador tenha contribuído, com base em um percentual de sua renda, durante 35 anos, no caso dos homens e 30, das mulheres (ZANDRADE, 2013).

Para Moragas (2009), as características de todas as pessoas em seu meio ambiente e as relações de cada indivíduo quanto à sua personalidade e suas respostas a uma pluralidade de estímulos, participam dessa nova etapa: a aposentadoria. Isto é, conforme sugere o autor, cada pessoa enfrentará a aposentadoria a sua maneira.

A classificação dos fatores que influenciam essa fase da vida é composta por três grupos: os fatores individuais, que incluem a saúde e o bem-estar e que demonstram a atitude do sujeito frente à aposentadoria; os fatores materiais como o dinheiro, o qual permeia a vida de todos os sujeitos e determina certas possibilidades de aproveitamento desse momento e, por fim, os fatores sociais como o amor, um tema indubitavelmente social, seja ele sob quaisquer manifestações.

Na visão de Moragas (2009), a aposentadoria permite que o indivíduo repense seus planos antigos e seus futuros projetos e atividades que pretendia desempenhar quando trabalhava, além de propiciar um momento de olhar para si e perceber aspectos que, devido principalmente à falta de tempo, não eram lembrados. É importante, então, refletir sobre as possíveis e diversificadas maneiras de aproveitar tal momento.

A aposentadoria é um momento determinante para resgatar planos esquecidos e colocar em prática desejos e sonhos adiados, ou até mesmo realizar futuros projetos e passeios planejados há tempos. Além disso, pode ser um período de descanso para muitos que chegam nesse momento da vida, o qual não foi desfrutado antes devido à rotina relacionada ao trabalho do dia-a-dia (DILLER; SUKENICK, 2011).

Desta forma, as transformações que a aposentadoria acarreta no público feminino foram abordadas no decorrer do estudo, buscando compreender como as mulheres reagem e o que se modifica quando se finaliza o ciclo de trabalho e inicia-se esse novo momento. Diversos sentimentos como angústia, surpresa, medo, tristeza e alegria, permeiam a vida da mulher que chega a essa etapa, fazendo com que ela busque maneiras de se adaptar à nova fase.

Os objetivos desse estudo foram entender as vivências da aposentadoria no contexto feminino, compreender as transformações, sensações e reflexões que envolvem o tema desde a decisão até os dois primeiros anos de aposentadoria. Também buscou-se identificar as novas possibilidades de enfrentamentos saudáveis que podem surgir neste contexto.

Assim, este estudo propôs apresentar uma reflexão sobre as possibilidades e o dinamismo presentes durante a aposentadoria, dirigindo um olhar singular para essa nova etapa. Além disso, buscou-se compreender as mudanças recentes que tal fase possibilita e como as mulheres aproveitam e vivenciam esse período tão significativo.

A psicologia tem grande importância para auxiliar as pessoas durante a pré-aposentadoria e também nos anos subsequentes, visto que é o psicólogo o profissional mais indicado para compreender as novas adaptações às quais os indivíduos estão sujeitos, assim como as mudanças e sensações presentes nesse momento. Dessa forma, esse profissional é capaz de orientar pessoas ou coordenar programas de auxílio ao pré-aposentado para que a transição de uma rotina à outra seja menos traumática. Portanto, cabe à psicologia levantar dados e se envolver cada vez mais em tal questão, a fim de auxiliar os idosos nessa nova etapa que se inicia.

## **METODOLOGIA**

Esse artigo é o resultado de um trabalho final de graduação, do curso de psicologia, do Centro Universitário Franciscano. Classifica-se esta pesquisa como qualitativa e exploratória, a qual busca a construção da realidade, considerando o ambiente como fonte direta dos dados e o pesquisador como instrumento chave. Além de possuir caráter descritivo, o processo torna-se o foco principal de abordagem e não o resultado ou o produto.

O método propriamente dito utilizado para o desenvolvimento deste estudo foi a História Oral de Vida, que, segundo Meihy (2005), propicia o entendimento do espaço pessoal subjetivo, supondo, assim, que se faça uso de um roteiro menos factual e mais vinculado a alternativas como sonhos, impressões e sentimentos.

A coleta de dados teve como base a Entrevista Aberta, através da qual apenas é solicitado ao participante que fale sobre sua história de vida, inserindo suas vivências relativas à aposentadoria. Segundo Minayo (2003) tal entrevista é caracterizada pela possibilidade de ampliação de informações, a fim de conhecer também os variados pontos de vista dos entrevistados em maior intensidade, além de também propiciar a comparação de explicações apresentadas por diversos participantes.

Por se tratar de um estudo com seres humanos, ele seguiu os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Essa incorpora, sob a ótica do indivíduo e das coletividades, os quatro referenciais básicos da bioética: autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, entre outros, e visa a assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado.

Após a aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário Franciscano de Santa Maria, CAAE 19682013.3.00005306, foi realizado o contato com as participantes para convidá-las a participar da pesquisa, explicando os objetivos e o método que seria utilizado. Além disso, cada participante foi informada que sua identidade seria mantida sob total sigilo, recebendo, cada uma delas, uma via do Termo de Confidencialidade e também do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual formaliza o interesse da convidada em participar da pesquisa deliberadamente.

O presente estudo foi composto pela participação de quatro pessoas com idades entre 50 e 60 anos que já se encontravam aposentadas há no máximo dois anos na época da entrevista para esta pesquisa. Tal amostra se deu também devido a saturação das respostas.

Três entrevistas ocorreram nas residências das participantes, e uma entrevista ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde, visto que a entrevistada participava de um grupo da terceira idade. Cada entrevista teve duração média de 30 minutos, possibilitando que, ao longo das falas, diversas percepções se fizessem presentes como a angústia e ansiedade das participantes ao falarem de tal etapa.

As entrevistadas serão identificadas ao longo do estudo por uma letra do alfabeto e os perfis correspondentes são os seguintes: M, de 60 anos de idade, a qual, na época da entrevista, já estava aposentada há nove meses por tempo de contribuição e trabalhava como cozinheira em uma lancheria; E, de 53 anos de idade, que estava aposentada há dois anos por tempo de contribuição à previdência social e, antes disso, trabalhava como secretária em um laboratório de análises clínicas e em um consultório médico; S, de 50 anos, que estava aposentada há 4 meses por tempo de contribuição à previdência, em função de ter trabalhado como professora das séries iniciais e Ensino Fundamental de escola pública; e C, de 55 anos, que estava aposentada há 3 semanas na época da entrevista, em função de ter atingido a idade necessária e ter contribuído para a previdência social durante os anos em que trabalhou como agricultora.

## RESULTADOS

O envelhecimento, especificamente para as mulheres, está ligado tanto a mudanças em relação à sexualidade e no corpo, encaradas como perdas, quanto a ganhos como libertação das pressões que surgem com o passar do tempo, gerando, assim, a descoberta dos próprios desejos, muitas vezes, reprimidos ou esquecidos. Nesta perspectiva, Goldenberg (2011), acrescenta uma reflexão acerca do aumento da população idosa no Brasil e no mundo, considerando que o envelhecer é um dos temas mais comentados no nosso tempo.

No que se refere à ocupação durante esse momento, o trabalho é um dos fatores mais valorizados no processo de envelhecimento feminino. Jorge (2005) propõe o trabalho como sendo um aspecto que permite com que algumas mulheres sintam-se vivas e, por esse motivo, pensem que se não tiverem algum projeto a ser realizado ou em andamento, a vida torna-se vazia.

O processo de envelhecimento e a aposentadoria ocorrem de maneiras diversas, apresentando múltiplas interfaces entre ambos, as quais estão relacionadas às mudanças na vida social e no mundo do trabalho. Da mesma maneira que ocorre o processo de envelhecimento, os modos de enfrentamento das mudanças, considerando a aposentadoria, diferem de um sujeito para outro (CANIZARES; FILHO, 2011).

Percebe-se, assim, que o trabalho possui um significado bastante importante para as mulheres. A atividade laboral ocupa a maior parte do seu tempo e, dessa forma, possibilita uma sensação de completude, além de manter o público feminino cada vez mais ativo, conforme se observa através dos relatos a seguir.

A entrevistada E, de 53 anos, afirma: “quando eu trabalhava, minha vida era a mil, sabe?”. A participante M, de 60 anos, também relata “eu não parava, trabalhava sempre na lancheria e nas faxinas”. Por fim, S, de 50 anos, também se manifesta a esse respeito “minha rotina e meu dia-a-dia eram uma correria total”.

Como se percebe através das declarações das entrevistadas, essas mulheres tinham uma rotina de vida bastante ativa e o trabalho desenvolvido por elas era muito significativo em suas vidas.

Conforme Dejours (2003), a significação profunda do trabalho para cada indivíduo é própria, sendo criada a partir das técnicas particulares desenvolvidas por cada sujeito. Dessa maneira, o trabalho acaba sendo constituinte de grande valor na identidade de cada indivíduo, bem como pode-se perceber através dos relatos de entrevista destacados anteriormente.

Santos (1990) propõe que a posição ocupada pelo indivíduo no sistema de produção traduz o lugar que ele ocupa no sistema cultural, condicionando também sua relação com o trabalho, bem como sua relação com o tempo. Sendo assim, a ocupação do indivíduo no mercado de trabalho facilita, muitas vezes, o seu pertencimento a determinado grupo ou até mesmo à sociedade.

Ocupar um lugar no mercado de trabalho permite que a mulher sintam-se pertencente a um grupo de pessoas que está em contínua utilidade. O fato de sair de casa ou trabalhar até mesmo no

lar possibilita um melhor aproveitamento da sua criatividade e desejo de se empenhar em determinado foco, muitas vezes, mantendo uma rotina bastante ativa, conforme sugerem, a seguir, as participantes da pesquisa.

A entrevistada C, de 55 anos, afirma “era corrido, eu dividia o tempo entre trabalho, no caso, a terra, agricultura, os e afazeres domésticos”. A participante S, de 50 anos, relata “eu ia do colégio para a casa, da casa para o colégio, e no meio de tudo isso tinha que cuidar da minha mãe e do filho”. M, de 60 anos, também contribui afirmando “trabalhava e quando chegava em casa tinha que cuidar dos netos, que desde que se conhecem por gente moram comigo”.

Ou seja, conforme os relatos, pode-se inferir que o trabalho torna-se parte da rotina, além de compor grande parte do dia-a-dia. Entretanto, após uma jornada exaustiva de produção, a maioria das mulheres dedica parte do tempo para o cuidado com o lar e outras demandas às quais estão envolvidas.

Monteiro (2012) propõe que as mulheres são assim: polivalentes, ou seja, desempenham muitos papéis. Por esse motivo, necessitam dar conta da múltipla jornada, aceitando, na maioria das vezes, com mais facilidade, as alternâncias e mudanças que se fazem presentes no decorrer da vida.

Também se observa que as mulheres trabalham e, além disso, necessitam cuidar e dar atenção à família, fazendo com que se adaptem a novas rotinas, novos comportamentos e, até mesmo, a novas maneiras de serem produtivas. Porém, ao mesmo tempo, existe certa exigência por vezes não dita, mas intrínseca ao público feminino, que acima de tudo a mulher também deve estar presente no lar.

Como se pode observar na passagem a seguir, a participante E, de 53 anos, relata que, quando trabalhava, também dispunha de tempo para a convivência com a família: “e fora isso [trabalhar fora] ficava em casa, com minhas filhas e meu esposo, no final de semana. Domingo era o dia do churrasco”.

Ou seja, é de suma importância os momentos de lazer com a família, visto que tais momentos proporcionam troca de experiências, maior interação entre os membros e sensação de pertencimento aquele seio familiar. A convivência possibilita também afetividade e momentos descontraídos entre os familiares, o que é considerado, indubitavelmente, saudável (MONTEIRO, 2012).

Entretanto, é chegada a hora de pensar como será a aposentadoria, muitas vezes tão esperada, mas também, tão temida. Quais as expectativas, as sensações, os desejos, os medos, enfim, vários são os sentimentos despertados quando tal época da vida se aproxima.

A maneira como a aposentadoria pode ocorrer divide-se em repentina, ou, em contrapartida, em esperada e planejada, provocando variados sentimentos, desde menos valia e revolta à sensação de liberdade e melhor aproveitamento da vida. Monteiro (2012) afirma que essa transição pode ser um ponto de mutação que vislumbra aspectos positivos, mas traz consigo, também, sentimentos que se misturam com dúvidas quanto às mudanças, o que é natural.

Mudanças se fazem presentes quando finaliza-se o período de atividade no mercado de trabalho e inicia-se ou prepara-se para a aposentadoria. Nesse momento, focos podem se diferenciar, assim como perdas e ganhos se apresentam.

Com relação aos anseios da aposentadoria, a participante E, de 53 anos, confessa os seus na passagem: “eu nem queria pensar muito, sabe? Isso me causava uma espécie de medo, de preocupação. Eu pensava o que é que eu vou fazer agora? Ficar em casa costurando?”. A entrevistada S, de 50 anos, também participa do tema ao afirmar: “daí, eu pensava assim: ‘será que vou conseguir parar de correr um pouco? Pensava, né?’”. A participante M, de 60 anos, relata que também pensava sobre o momento “eu queria passear, aproveitar, sair, né?”

Nesta perspectiva, Santos (1990) afirma que o modo pelo qual o sujeito viverá sua aposentadoria será influenciado por sua história de vida, suas relações com a sociedade, sobretudo com o papel profissional e seu modo de enfrentar as perdas e de se adaptar às novas situações. Assim, se verifica como os variados âmbitos da vida do indivíduo influenciam esse novo momento, ou seja, a aposentadoria.

A entrevistada S, de 50 anos, releva seus anseios durante a pré-aposentadoria: “eu pensava que, quando aposentada, eu podia [*sic*] curtir mais a vida, aproveitar como eu quisesse”. A participante C, de 55 anos, também agrega as expectativas que tinha na época: “eu imaginava [...] um processo bom e tranquilo. Feliz”.

Percebeu-se nas falas intenso sentimento de dúvida, até mesmo pelos verbos no passado, tratando-se da fase relacionada a aposentadoria. A percepção durante as entrevistas demonstrou também algo que não foi detalhadamente dito, e sentimentos de como era o pensamento delas até mesmo antes de se aposentar.

Passada a fase de imaginação e angústias, esperanças, enfim, inúmeros e diversos sentimentos, é chegada a fase da real concretização da aposentadoria. É muitas vezes, nesse novo momento, que planos começam a se fazer presentes mesmo que no início de maneira mais lenta, entretanto, gradual. Com o passar dos meses, a aposentadoria se apresenta de tal maneira que o indivíduo passa a moldar-se a essa nova etapa de sua vida, adaptando-se.

Sobre essa nova etapa, as entrevistadas propõem: “gosto, né? Do descanso, de poder dormir mais, passear, gastar um pouquinho” (E, 53 anos). “Eu não vou te dizer que não gostava do que fazia, mas eu adorei quando realmente me aposentei [...]. Pareci que vivi de novo. Felicidade, isso eu senti quando respirei fundo” (S, 50 anos). “Depois que me aposentei, mudou. Eu pude viajar, posso sair, posso ir visitar a minha filha em Santa Catarina” (M, 60 anos). “Chorei de emoção, quando soube que estava aposentada, eu me senti feliz” (C, 55 anos).

Segundo Moragas (2009), quando é chegado o momento de se aposentar, percebe-se uma nova realidade que implica em um novo planejamento da experiência de vida quanto ao uso do tempo livre, quanto às experiências físicas e psíquicas às quais a pessoa tem contato. Outro fator também presente é a dedicação intelectual em diversas áreas e ao significado social que a pessoa tem de si própria e do seu papel no mundo.

A aposentadoria, então, também pode ser vista como um evento normativo, na sociedade industrial. É esperada pelo indivíduo trabalhador ao longo de sua vida profissional e comporta, hoje

em dia, vivências diferenciadas em relação à sua concepção original. Isto é, significa não só proteção ao indivíduo que durante anos devotou sua vida ao trabalho, mas também um momento propício para redimensionar sua vida pós mercado de trabalho (LEÃO; GÍGLIO, 2002).

Outro fator que ganha destaque quando chega o momento da aposentadoria é a questão financeira. Com o recebimento de uma renda financeira durante a aposentadoria, diversos âmbitos da vida como planos e gastos antes impossibilitados pela economia, muitas vezes, tornam-se reais, conforme pode-se perceber através dos relatos a seguir: “o dinheiro? Essa parte [...] eu vi diferença, pra melhor” (S, 50 anos). “A questão financeira mudou. Eu posso comprar as coisas que eu quero, né? Que antes não dava. Posso dar para os meus netos o que eles me pedem, antes não podia”. (M, 60 anos). “É muito gratificante, porque agora tenho o meu dinheiro e, assim, posso ajudar no orçamento da casa também” (E, 53 anos).

Através das falas das participantes, é possível identificar que as mesmas demonstram estar satisfeitas com o valor recebido após aposentadas. Fator esse, que vai de encontro ao discurso da maioria da sociedade, a qual relata estar insatisfeita e que tal valor é muito abaixo do esperado.

O indivíduo aposentado recebe outro benefício, além do dinheiro, que é o seu tempo livre. É necessário também saber aproveitar o tempo e melhorar sua qualidade de vida, equilibrando com o dinheiro também empregado de maneira útil e saudável (MORAGAS, 2009).

Outro fator relevante no tema da aposentadoria feminina, assim como a questão financeira, é a nova ocupação da mulher. Muitas vezes, as aposentadas seguem possuindo outras maneiras de ocupar o tempo, até mesmo com novos afazeres.

Segundo Peixoto (2004), a aposentadoria permite também uma valorização da capacidade útil e empreendedora dos aposentados, bem como do reconhecimento de que ainda é possível ocupar-se com novos trabalhos. Tais ocupações também podem propiciar a conservação da saúde e a busca pelo crescimento e satisfação pessoal.

Ocupando-se mais durante grande parte das suas vidas, atualmente é esperado que as mulheres, mesmo aposentadas, continuem desempenhando outras funções na sociedade ou comunidade em que estão inseridas. Por esse motivo, também se espera que se adaptem melhor à aposentadoria do que os homens, na maioria das vezes (FRANÇA, 2008).

Sobre esse tema, as entrevistadas também esclareceram os seus planos: “faz pouco tempo que me aposentei, mas quero continuar trabalhando, mas diminuindo o tempo de trabalho e guardar um tempo mais para si [*sic*], procurando mais descanso e lazer” (C, 55 anos). “Como já tinha falado, posso fazer tantas coisas, posso sair daquela minha rotina que antes era limitada. E vendo cosméticos. Prefiro continuar por mais algum tempo e vamos ver até quando” (E, 53 anos).

Continuar ativa no mercado de trabalho, sendo esse na própria residência, muitas vezes, possibilita à mulher aposentada sentir-se útil, podendo contribuir com o orçamento familiar. Além disso, permite também que os seus próprios desejos os quais antes eram adiados, por falta de tempo ou, até mesmo, condições financeiras, sejam realizados.



Sendo assim, manter-se um ser ativo e capaz de desejar são características encontradas nessa etapa da vida. Monteiro (2012) ressalta que é nessa fase que o indivíduo toma para si um pouco do seu tempo e suas vontades, para aproveitar cada vez mais a vida, acreditando que mais idade pode estar claramente relacionada a mais tempo de vida e melhor aproveitamento da mesma.

A aposentadoria pode ser, então, uma fase na qual as pessoas tendem a gerenciar o tempo de modo mais agradável, ou seja, acabam por se tornar responsáveis por optar o que desejam fazer. Dessa maneira, a aposentadoria também significa ocupar-se de novos desejos, esperanças, aprendizados (FRANÇA, 2008).

Sobre a nova postura de mulheres aposentadas, as entrevistadas relatam: “hoje, aposentada, eu descanso, passeio e durmo, que é coisa que a gente não faz quando está trabalhando. Faço visitas também, antes não tinha tempo” (S, 50 anos). “Hoje eu posso sair, posso viajar [...], nem falo pra ninguém, eu arrumo minhas coisas e vou. Vou de mês em mês para Santa Catarina visitar a minha filha e claro, passear e aproveitar” (M, 60 anos).

É possível verificar, então, que a aposentadoria possibilita que mudanças aconteçam no decorrer da vida das mulheres que passam por tal etapa. Hábitos novos se formam e requerem essa adaptação, assim como costumes antigos se transformam. Diferentes áreas da vida, enquanto mulher aposentada, são exploradas como antes não eram, gerando, assim, novas experiências.

Zanelli e Silva (1996) afirmam que a aposentadoria pode ser vista como um prêmio, e até mesmo, uma recompensa aos esforços dedicados ao longo da carreira. A aposentadoria, sob essa ótica, acaba possibilitando a realização de sonhos muitas vezes desejados durante certo tempo. As passagens a seguir vão ao encontro do que sugerem Zanelli e Silva (1996): “olha, sou uma nova mulher, eu só dou satisfação para a minha pessoa” (M, 60 anos). “Como mulher aposentada, me sinto mais eu. Me cuido mais, aproveito mais, sabe, só me fez bem” (E, 53 anos). Além dessas participantes, S, de 50 anos, também contribui:

hoje eu sou mais feliz, dou mais risada, eu estou vivendo mesmo, sabe? Trabalhei muito e aguentei muitas coisas. Ainda tenho muito com o que me ocupar, com meu filho e minha mãe, mas hoje sou muito mais feliz. Tudo melhorou, sabe? Fisicamente e no meu dia-a-dia também, como meu cabelo que melhorou e minha pele (S, de 50 anos).

É possível verificar como a aposentadoria para as mulheres pode significar bem-estar físico e psíquico. Isto é, tal fase pode possibilitar que as mesmas se adaptem a novos estilos de vida, modificando suas rotinas, aderindo novos hábitos e vivendo de maneira mais saudável e harmoniosa.

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A partir do estudo desenvolvido, foi possível compreender um pouco mais o processo de aposentadoria em estágio inicial. Além disso, foi possível refletir sobre as diversas vivências e mudanças pelas quais as mulheres com idades entre 50 e 60 anos experienciam.

Juntamente com tal processo, um dos âmbitos da vida relacionado à produtividade e ao sentimento de ser útil, o qual é significativamente valorizado, é o trabalho. Atualmente, percebe-se que grande parte do dia-a-dia da mulher, diferente de antigamente, é preenchido com o mercado de trabalho e seu desempenho no desenvolvimento das atividades pertinentes ao contexto. Além disso, a família também requer atenção, muitas vezes tornando a rotina da mulher dupla; ou seja, além de trabalhar fora do lar, também necessita cuidar do mesmo e de seus componentes.

Todavia, como observado no presente estudo, quando chega a hora de se aposentar, depois de anos dedicados ao trabalho, os pensamentos que permeiam essas mulheres, são os mais diversos. Destacaram-se a dúvida e as incertezas, além, é claro, de surpresas com essa nova etapa da vida. Criam-se expectativas em relação ao tempo livre que está por vir, o qual é ocupado pelo trabalho; como será a adaptação à nova rotina? E como proceder frente a tantas transformações?

Quando as mulheres se encontraram definitivamente aposentadas, foi possível verificar a felicidade e demais sensações positivas passíveis de surgir nessa fase. Tal público demonstrou satisfação e sentimentos positivos, como se naquele momento uma nova vida tivesse iniciado. Nenhuma das participantes demonstrou qualquer sentimento ligado à inutilidade ou improdutividade.

O fator financeiro também demonstrou ter grande valor na aposentadoria, possibilitando com que planos adiados se tornassem realidade. As mulheres aposentadas referiram-se a novas possibilidades de viagens, passeios e melhor ocupação do tempo livre.

Também se observou que as mulheres buscam uma nova ocupação depois de estarem aposentadas, como a venda de materiais das mais diversas ordens em casa, assim como, afazeres domésticos ou ocupação com algo que lhes possibilite prazer sendo em qualquer contexto. Todavia, tais ocupações não exigem tanto compromisso, sendo mais adaptativas à vida da mulher aposentada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constatou-se que a aposentadoria para as mulheres, em grande parte, como vislumbrado no estudo, carrega consigo grande importância para tal público. A partir dela, foi possível compreender o significado do trabalho na vida feminina, assim como a alegria e o sentimento de aproveitamento melhor da vida, quando se aposenta. Além disso, as mulheres sentem-se melhor, olhando mais para si e valorizando-se cada vez mais.

Apesar dos resultados encontrados, ainda sugere-se o aprofundamento de mais pesquisas para o melhor entendimento da vivência da aposentadoria para os mais variados tipos de mulheres, que estão em carreiras e profissões diferentes.

Assim, evidencia-se a importância das empresas investirem em programas de preparação para aposentadoria, para facilitar as vivências das transformações desse momento. Ou, até mesmo, os pró-

prios trabalhadores poderem buscar um profissional responsável por direcionar a carreira, para evitar que tal fase provoque impactos ou surpresas indesejáveis ao sujeito que se aposenta.

Sendo assim, os psicólogos ocupam um papel muito relevante nesse processo que envolve a aposentadoria, já que podem participar na preparação de programas para quando tal etapa está próxima de se concretizar. Também pode atuar na realização de grupos com indivíduos já aposentados e intensificar os estudos em tal área, a fim de propiciar melhor preparação e adaptação quando o momento da aposentadoria chegar.

Por fim, esse estudo evidenciou o processo de aposentadoria, através da percepção das mulheres, como sendo marcante e repleto de transformações.

## REFERÊNCIAS

CANIZARES, J. C. L.; FILHO, W. J. Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. **Revista Brasileira Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 425-432, 2011. Disponível em: <<http://bit.ly/1ANsA9K>>. Acesso em: 13 out. 2013.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho**. 5. ed. São Paulo: Oboré, 2003.

DILLER, V.; SUKENICK, J. M. **Encare o espelho!**: como as mulheres se sentem quando a aparência começa a mudar. São Paulo: Cultrix, 2011.

FRANÇA, L. O. **Desafio da aposentadoria**. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

GOLDENBERG, M. (Org.). **Corpo, envelhecimento e felicidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

JORGE, M. M. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 11, n. 17, p. 47-61, 2005. Disponível em: <<http://bit.ly/1DW9qkj>>. Acesso em: 27 abr. 2013.

LEÃO, M. A. B. G.; GÍGLIO, J. S. Psicodinâmica da mulher trabalhadora de meia-idade em fase de pré-aposentadoria. **Revista Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, n. 2, v. 7, p. 185-194, 2002. Disponível em: <<http://bit.ly/1AarvVK>>. Acesso em: 13 out. 2013.

MEIHY, J. C. S. B. **Manual de História Oral**. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2005.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

MONTEIRO, D. M. R. **Aposentadoria: ponto de mutação?** Resignificando os afetos e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2012.

MORAGAS, R. M. **Aposentadoria: uma oportunidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 2009.

PEIXOTO, C. E. **Família e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2004.

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

ZANDRADE, D. **Fique por dentro: saiba como se aposentar por tempo de contribuição**. 2013. Disponível em: <<http://bit.ly/1JPVRYQ>>. Acesso em: 15 out. 2013.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N. **Programa de Preparação para Aposentadoria**. [S.l.]: Insular, 1996.