

UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA ONLINE COM PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL¹

*AN ONLINE RETIREMENT PREPARATION PROGRAM WITH
EDUCATIONAL PROFESSIONALS IN TIMES OF SOCIAL ISOLATION¹*

Giovana Durigon Alves², Luiza Constante Oliveira³ e Liana Bohrer Berni⁴

RESUMO

Este relato de experiência refere-se à prática de estágio de grupos do curso de Psicologia, em uma universidade no interior do Rio Grande do Sul. Foram realizados dois grupos, tendo como objetivo conhecer as demandas das participantes, auxiliar na preparação prévia para aposentadoria e gerar reflexões sobre as questões que envolvem essa nova fase. O relato de experiência é essencial no desenvolvimento de conhecimentos científicos, pois permite uma aproximação do pesquisador com o campo a ser estudado. Assim, com a realização dos grupos, pode-se perceber o impacto na vida das participantes e das facilitadoras. Para as participantes, foi um espaço de escuta e de acolhimento nesse momento de transição, contribuindo para diminuição das angústias que assolam essa fase da vida, o que se comprovou quando as participantes traziam que saíam do grupo se sentindo mais leves. Já para as facilitadoras, as práticas de estágio possibilitaram uma aprendizagem sobre as questões que perpassam a aposentadoria e o envelhecimento, o que contribuiu para desconstruir diversos tabus, além da preparação e condução de grupos operativos.

Palavras-chave: Envelhecimento, Psicologia, Saúde mental.

ABSTRACT

This experience report refers to the practice of group internship in the Psychology course, at a university in the countryside of Rio Grande do Sul. Two groups were carried out, with the objective of meeting the demands of the participants, assisting in the prior preparation for retirement and generating reflections on the issues that involve this new phase. The experience report is essential in the development of scientific knowledge, as it allows the researcher to approach the field to be studied. Thus, with the realization of the groups, it is possible to perceive the impact on the lives of the participants and the facilitators. For the participants, it was a space for listening and welcoming in this moment of transition, contributing to the reduction of the anxieties that plague this phase of life, which was confirmed when the participants brought that they left the group feeling lighter. As for the facilitators, the internship practices made it possible to learn about the issues that permeate retirement and aging, which contributed to deconstructing several taboos, in addition to the preparation and conduction of operative groups.

Keywords: Aging, Psychology, Mental health.

1 Relato de Experiência Profissional.

2 Acadêmica do curso de Psicologia - Universidade Franciscana. E-mail: giovana.durigon@ufn.edu.br

3 Acadêmica do curso de Psicologia - Universidade Franciscana. E-mail: luiza.constante@ufn.edu.br

4 Orientadora. Docente do curso de Psicologia - Universidade Franciscana. E-mail: liana.berni@ufn.edu.br

INTRODUÇÃO

Com o surgimento do Capitalismo, o trabalho passou a ser uma peça-chave para a sobrevivência das pessoas, além de se tornar um dos pilares para a construção de uma identidade pessoal e social. Neste sentido, surge uma preocupação com as possíveis consequências psicossociais da aposentadoria, pois assumir esse papel sem uma preparação prévia pode ser um potencializador de problemas frente a nova posição social, podendo acarretar implicações no plano de vida. A aposentadoria vai muito além do encerramento de uma carreira, porque envolve uma mudança repentina em atividades que foram praticadas por muito tempo, como também pode resultar no rompimento de vínculos, mudanças de hábitos e no ritmo que se vivia anteriormente (ZANELLI, 2000).

Conforme Zanelli (2000), esse período, possivelmente conturbado, de entrada na aposentadoria pode ser amenizado se forem desenvolvidas atividades e experiências no contexto organizacional, enquanto a pessoa ainda está trabalhando, como forma de se preparar para a realidade que está por vir e pensar em novas possibilidades de ação. Assim, o autor afirma que os grupos dos Programas de Preparação para Aposentadoria no geral possuem o objetivo de incentivar um planejamento, instigar a busca por novos interesses, auxiliar na descoberta de potencialidades, no reconhecimento de possíveis limitações e na gestão de conflitos que poderão aparecer. Considerando esses aspectos, ressalta-se que a aposentadoria é uma experiência nova e que com ela podem surgir incertezas, ansiedade e conflitos, tornando-se necessário o desenvolvimento de ações que possam incentivar um planejamento prévio para esse novo ciclo.

O presente relato refere-se à prática de estágio de grupos, realizado no primeiro semestre de 2021, em um curso de Psicologia de uma universidade do interior do Rio Grande do Sul. Esse estágio é o primeiro contato dos acadêmicos com intervenções em grupos, o que proporciona um rico conhecimento para a sua formação, além de possibilitar um contato direto com o público que será atendido por meio das intervenções. Assim, durante as práticas, os alunos aprendem a mediar e facilitar a interação grupal, através da escuta, da observação, de dinâmicas grupais, vídeos disparadores, poemas e músicas que tratem sobre o tema, além de diversos outros recursos que podem ser usados.

O estágio teve como objetivo a realização de Grupos Operativos, que segundo Pichon Rivière (2005), são grupos voltados para uma tarefa ou discussão específica, os quais necessitam de coordenadores para incentivar uma comunicação ativa entre os participantes, estimulando a capacidade criativa do grupo. Assim, o autor afirma que a investigação operativa busca analisar certos tipos de problemas, procurando formas de solucioná-los, o que facilita a tomada de decisões dos participantes. No caso do estágio, os grupos foram desenvolvidos para auxiliarem os profissionais da secretaria de educação a refletirem sobre sua aposentadoria, ajudando-os a encontrar soluções para os problemas que surgem nesta fase, por meio de um Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA).

Neste sentido, o objetivo geral do presente relato é dissertar sobre a prática de estágio, desenvolvida através de dois grupos de preparação para a aposentadoria. Analisando de forma específica a relevância de uma preparação prévia para a aposentadoria, além da importância da criação de vínculos entre os participantes e os facilitadores para o processo grupal. Assim, para uma melhor síntese dos resultados, ficou estabelecido os seguintes subtítulos: “A importância de um acolhimento para pessoas que estão no processo de transição para aposentadoria e o impacto que ele gera na qualidade de vida” e “A criação de vínculos entre participantes e facilitadores em grupos online, e sua importância para um processo grupal satisfatório”.

MATERIAL E MÉTODOS

Este é um estudo qualitativo do tipo relato de experiência, o qual baseou-se em um estágio de grupos do curso de Psicologia. O relato de experiência é essencial no desenvolvimento de conhecimentos científicos, e para a sua construção é necessário que o autor considere o trabalho como uma análise com viés documental narrativo, além de estar inserido no contexto estudado, para então, a partir das suas observações, elaborar teorias inovadoras. Ademais, deve-se realizar uma busca por materiais teóricos que embasem a prática, como também delimitar a visão do autor. Neste sentido, o estudo deve ser elaborado com uma linguagem acessível para que todos os indivíduos que tiverem interesse possam ler. No final do trabalho, deve constar as falhas e divergências apresentadas, sem gerar conclusões absolutas (DALTRO; FARIA, 2019).

Um estudo qualitativo busca levantar informações descritivas sobre algo, com base na interação do pesquisador com o objeto pesquisado, visando conhecer a situação a partir da perspectiva dos indivíduos que estão inseridos nesse contexto. Nos dias atuais, as pesquisas qualitativas são amplamente utilizadas pelas ciências sociais, como a Psicologia, a Sociologia, a Antropologia, a Educação e a Administração. Assim, para que um estudo seja considerado qualitativo é necessário que ele siga alguns passos. São eles: Compreender o ambiente do estudo como fonte de dados e o pesquisador como instrumento de pesquisa; Considerar que toda pesquisa qualitativa precisa ser descritiva; O pesquisador precisa estar atento aos significados que os sujeitos atribuem às coisas; E analisar os dados por meio de um enfoque indutivo (GODOY, 1995).

O estágio de grupos ocorreu em parceria entre o Laboratório de Psicologia Organizacional e do Trabalho e a Secretaria de Educação de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul. A secretaria possui um Núcleo de Formação de Desenvolvimento Humano, o qual visa diagnosticar, planejar e organizar as ações de formação já existentes, bem como propor novas ações no âmbito da Secretaria de município da educação. Os participantes foram selecionados por meio de um anúncio feito pelas acadêmicas, onde foram disponibilizadas dez vagas para os primeiros interessados que entrassem em contato. Além disso, vale destacar que o público não foi limitado por idade, visto que a preparação para a aposentadoria pode ocorrer ao longo da vida.

As dez participantes selecionadas eram todas trabalhadoras da rede municipal de educação, sendo grande parte professoras e uma diretora de escola. Em relação ao gênero, todas as participantes eram mulheres, com idades distintas, que variavam de 32 a 62 anos. A maioria das participantes trabalhavam em escolas de ensino fundamental, mas quatro delas atuavam em escolas de ensino infantil. Sobre o tempo que faltava para elas se aposentarem, as respostas foram bem variadas, pois algumas já poderiam se aposentar, mas continuavam atuando, outras não sabiam quanto tempo faltava, mas a maior parte das participantes se aposentaria em torno de um a dois anos.

O estágio foi realizado por meio de grupos online, nos moldes de um Programa de Preparação para Aposentadoria, os quais se caracterizaram como grupos operativos, pois teve como princípio o cumprimento de uma tarefa específica, que era o planejamento prévio para a aposentadoria. Segundo Pichon Rivière (2005), os grupos operativos caracterizam-se por estarem centrados em uma tarefa, que pode ser direcionada à aprendizagem, à cura, ao diagnóstico de dificuldades em organizações, entre outros. Ademais, existe também a tarefa de rompimento de questões que prejudicam a aprendizagem e a comunicação, estagnando o progresso e a mudança dos indivíduos.

Foram desenvolvidos dois grupos, os quais ocorreram de forma semanal nas terças-feiras e sextas-feiras, no período de junho a julho de 2021. O grupo de sexta-feira totalizou seis encontros e teve quatro participantes, já o de terça-feira teve ao todo três encontros e participaram seis professoras. Ambos os grupos tinham duração de 1h30min cada encontro, sendo todos de modo online, devido ao isolamento social referente ao momento de pandemia de COVID-19 vivenciado. Segundo Donnamaria (2013) os grupos online retratam muito da experiência presencial. De modo que os membros mostram uma mobilização pela busca de uma identidade, pelos incômodos com o silêncio, pela transformação de problemas pessoais em problemas do grupo, o que contribui com o fortalecimento dos vínculos, assim como pela possibilidade de um espaço para a resignificação dos problemas vivenciados. Neste sentido, é perceptível que os grupos online podem ser efetivos como espaços terapêuticos.

Nos dois grupos, teve-se como objetivo conhecer as demandas das participantes, auxiliar na preparação prévia para aposentadoria e gerar reflexões sobre as questões que envolvem essa nova fase. Todos os encontros eram divididos em um primeiro momento, que era denominado de *rapport*, depois eram propostas dinâmicas e atividades que tivessem relação com a temática que seria trabalhada naquele dia. Neste sentido, foram utilizados diversos recursos como o uso de músicas, vídeos, filmes, poemas, dinâmicas grupais e debates sobre os temas.

O grupo de sexta-feira foi dividido em seis encontros, cada um com uma temática específica, como demonstrado na Tabela 1. Assim, o primeiro dia destinou-se para conhecer as participantes e fazer as apresentações do projeto, das mediadoras e dos supervisores do local. A temática do segundo

encontro foi o envelhecimento e a aposentadoria, o terceiro encontro foi voltado para uma reflexão sobre a gestão do tempo, o quarto encontro trouxe questões sobre o trabalho e vida pessoal, o quinto encontro trabalhou a temática das habilidades e talentos, por fim, o sexto encontro foi destinado para fazer um encerramento e receber um *feedback* das participantes.

O grupo de terça-feira precisou ser realizado em um número menor de encontros, devido ao prazo de finalização do estágio, por isso, as atividades precisaram ser agrupadas em três encontros, como mostra a Tabela 2. Desta forma, no primeiro encontro foi realizado um momento para as apresentações e depois foram trabalhadas as questões relacionadas ao envelhecimento e a aposentadoria. No segundo encontro, foram trabalhadas temáticas sobre a gestão do tempo e também sobre o trabalho e a vida pessoal. No último encontro, as mediadoras trouxeram atividades relacionadas às habilidades e talentos, além de um encerramento e *feedback* do grupo.

As atividades presentes neste relato seguiram todos princípios fundamentais do Código de Ética do Psicólogo, os quais afirmam que o psicólogo deve basear o seu trabalho no respeito e na promoção de liberdade, dignidade e igualdade, visando sempre a integridade do ser humano, conforme assegura a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Como também, prezou-se pela promoção da saúde e pela qualidade de vida das pessoas e coletividades, atuando com responsabilidade social, analisando de forma crítica e historicamente o contexto social, econômico, político e cultural. Ademais, foi mantido o sigilo para proteger a intimidade das pessoas, grupos e organizações, como consta no Art. 9 (CFP, 2005). Para realizar a discussão dos aspectos observados durante a realização do estágio, foram coletados materiais nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic), periódicos de universidades brasileiras, anais de eventos e livros, durante os meses de junho a julho de 2021.

Tabela 1:

ENCONTROS E MÓDULOS	TÉCNICAS UTILIZADAS
<p>1º Encontro: Conhecendo o Grupo</p>	<p>Rapport: Boas vindas e explicar o funcionamento do grupo.</p> <p>Apresentação: Apresentação dos facilitadores, do projeto e dos supervisores do local.</p> <p>Contrato: Regras do grupo (atrasos, faltas), respeito, sigilo, ouvir sem julgamentos, permanecer de câmera ligada durante todo encontro, grupo de WhatsApp, entre outros.</p> <p>Dinâmica de apresentação: Falar nome, setor que trabalha, o que faz resumidamente, a quanto tempo está trabalhando, o que espera do grupo.</p> <p>Busque alguém que...: O objetivo é os integrantes descobrirem alguma informação em comum com os outros, através das questões formuladas nos slides.</p> <p>Para o próximo encontro: Solicitar que os participantes procurem uma imagem na internet, revistas ou jornais de como eles se vêem daqui 10 anos, para que possam compartilhar com o restante do grupo na próxima semana. Além disso, falar sobre o vídeo “Envelhescência” e dizer que, se possível, assistam para o próximo encontro.</p> <p>Encerramento: Encerrar agradecendo a participação de todos.</p>

**2º Encontro:
Envelhecimento e Aposentadoria**

Rapport: Agradecer a presença de todos nesse segundo encontro.

“Como me vejo daqui 10 anos”: Os participantes apresentam sua imagem para o grupo, explicando o porquê da escolha e o que representa daqui 10 anos.

Vídeo: Passar cenas do vídeo “Envelhescência”. Depois levantar um debate sobre ele.

“O que eu gostaria de fazer que ainda não fiz?”: Perguntar para os participantes o que eles gostariam de fazer que ainda não fizeram. Depois, pede-se que respondam às seguintes questões: “O que me impediu / impede de fazer?”, “Por que eu gostaria de fazer isso?” e “O que isso traria de bom para a minha vida?”

Encerramento: Leitura de um poema. Agradecer a presença e a participação de todos.

Rapport: Iniciar cumprimentando e agradecendo a presença de todos, perguntando como estão e se passaram bem a semana.

Dinâmica da Pizza: Desenhar dois círculos, um deles você deve dividir de acordo com o tempo que dedica para cada questão da sua vida. Já o outro círculo, você dividirá de acordo como gostaria de que fosse essa divisão de tempo.

Debate: Levantar um debate sobre a dinâmica.

Vídeo: Passar o vídeo “A dinâmica das pedras e a gestão do tempo” e levantar uma discussão sobre ele.

Para o próximo encontro: Todos deverão trazer uma recordação ou um objeto que guarda por algum motivo especial para compartilhar com o grupo através da câmera.

Encerramento: Finalizar agradecendo a presença de todos e dizer que aguardamos eles na semana que vem.

Rapport: Iniciar o encontro fazendo um agradecimento pela presença e participação de todos.

“Baú das recordações”: Cada pessoa deve ter trazido para o encontro uma recordação, ou um objeto que guarda por algum motivo especial para compartilhar com o grupo.

Debate: Para que serviu o exercício? Como nos sentimos ao comentar nossas recordações? Que ensinamento nos trouxe a dinâmica? O que podemos fazer para nos conhecermos cada vez melhor?

Dinâmica da memória: Cada participante deverá pensar em um acontecimento agradável e um que lhe causou frustração, que ocorreram durante a sua trajetória no mercado de trabalho.

Para o próximo encontro: Informar os participantes que no próximo encontro será realizada a “dinâmica dos talentos”. A ideia é pedir que cada membro traga ou faça algo que represente ou retrate alguma de suas melhores habilidades e talentos.

Encerramento: Agradecer a participação e contribuição de todos.

Rapport: Iniciar o encontro agradecendo a presença de todos e a participação até aqui. Perguntar como foi a semana e perguntar se trouxeram algo que represente algum talento ou habilidade sua.

Dinâmica dos talentos: Os participantes irão compartilhar com o grupo o que trouxeram e explicar o porquê e escolheram e o seu significado.

Vídeo: Passar o vídeo “Viver aos 60” e depois abrir uma conversa sobre ele.

“A melhor coisa do mundo”: Os participantes devem descrever qual é o seu maior desejo. Depois devem anotar quais as possibilidades de isso acontecer de 1 a 10 e o quanto esse desejo é importante de 1 a 10. Depois vão numerar o nível de dificuldade para realizar o desejo de 1 a 10 e devem escrever o que eles fariam para que o desejo fosse realizado.

Encerramento: Agradecer a participação de todos e informar que o próximo encontro, provavelmente, será o último.

**3º Encontro:
Gestão do Tempo**

**4º Encontro:
Trabalho e Vida Pessoal**

**5º Encontro:
Habilidades e Talentos**

6º Encontro: Feedback e Encerramento

Rapport: Começar dizendo que, infelizmente, esse é o nosso último encontro e agradecendo a todos que estão presentes por eles terem acompanhado o grupo até o final.

Dinâmica das três coisas: Todos deverão pensar em três (3) coisas que planejam fazer no seu dia a dia após se aposentarem para compartilhar com o grupo.

Leitura: Ler a história “Marcas no coração” e propor que cada um escreva uma palavra no link do <https://www.mentimeter.com/> para montar uma nuvem de palavras no formato de coração que será apresentada no final do encontro.

“O Que Eu Levo, O Que Eu Deixo”: O facilitador orientará os participantes a darem seu depoimento pessoal relatando aos colegas “o que leva do grupo” e “o que deixa para o grupo”.

Nuvem de palavras: Apresentar o coração que foi criado no início do encontro e fazer uma reflexão sobre ele.

Encerramento: Agradecer a participação de todos, dizer que foi muito bom ter conhecido cada um deles e que foi incrível desenvolver esse projeto com a participação de pessoas tão legais. Finalizar dizendo que levaremos um pouco de cada um conosco e que sentiremos muitas saudades dos nossos encontros.

Fonte: Construção dos autores.

Tabela 2

ENCONTROS E MÓDULOS

TÉCNICAS UTILIZADAS

**1º Encontro:
Conhecendo o Grupo**

Rapport: Iniciar dando boas vindas e explicando como funcionará o grupo.

Apresentação: Apresentação dos facilitadores, do projeto e dos supervisores do local.

Contato: Regras do grupo (atrasos, faltas), respeito, sigilo, ouvir sem julgamentos, permanecer de câmera ligada durante todo encontro, grupo de whatsapp, entre outros.

Dinâmica de apresentação: Falar nome, setor que trabalha, o que faz resumidamente, a quanto tempo está trabalhando, o que espera do grupo.

Busque alguém que...: O objetivo é os integrantes descobrirem alguma informação em comum com os outros, através das questões formuladas nos slides.

O que eu gostaria de fazer que ainda não fiz... A ideia é incentivar o planejamento de sonhos, projetos, entre outros.

Para o próximo encontro: Assistir o documentário “Envelhescência” para discussão no próximo encontro e pedir que todos tragam alguma recordação para compartilhar com o grupo.

Encerramento: Agradecer a presença de todos e ler o poema “O tempo muito me ensinou” de Cora Coralina.

**2º Encontro:
Gestão de tempo**

Rapport: Iniciar agradecendo a presença de todos nesse segundo encontro e perguntar se assistiram o documentário “Envelhescência”.

Discussão sobre o documentário: Tem o objetivo de abordar as diversas temáticas que envolvem o envelhecimento.

Baú das recordações: Os participantes devem compartilhar com o grupo suas recordações como (fotos, objetos ou cartas), que guardam por algum motivo especial.

Vídeo “Dinâmica das pedras e a gestão do tempo”: O objetivo é levá-los a pensar em como estão administrando o seu tempo.

Dinâmica da Pizza: Desenhar dois círculos, um deles você deve dividir de acordo com o tempo que dedica para cada questão da sua vida. Já o outro círculo, você dividirá de acordo como gostaria de que fosse essa divisão de tempo.

Encerramento: Leitura do poema “O tempo”. E agradecer a presença e a participação de todos.

**3º Encontro:
Feedback e Encerramento**

Rapport: Iniciar agradecendo a presença de todos.

Dinâmica dos Talentos e debate: A ideia é pedir que cada membro, traga ou faça algo, se for possível, diante dos colegas, que represente ou retrate alguma de suas melhores habilidades e talentos.

Dinâmica das três coisas: Todos deverão pensar em três (3) coisas que planejam fazer no seu dia a dia após se aposentarem para compartilhar com o grupo.

“O Que Eu Levo, O Que Eu Deixo”: O facilitador orientará os participantes a darem seu depoimento pessoal relatando aos colegas “o que leva do grupo” e “o que deixa para o grupo”.

Encerramento: Apresentação do vídeo de Bráulio Bessa “homenagem para os professores”. Agradecer a participação de todos, dizer que foi muito bom ter conhecido cada um deles e que foi incrível desenvolver esse projeto com a participação de pessoas tão legais. Finalizar dizendo que levaremos um pouco de cada um conosco e que sentiremos muitas saudades dos nossos encontros.

Fonte: Construção dos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância de um acolhimento para pessoas que estão no processo de transição para aposentadoria e o impacto que ele gera na qualidade de vida

A entrada na aposentadoria é um período que demanda um planejamento prévio, pois é uma nova caminhada a ser trilhada. Na prática do estágio com o grupo de preparação para aposentadoria (PPA), pode-se perceber que as participantes optaram por participar, na busca de um auxílio de preparação prévia para a aposentadoria e de um espaço, em que pudessem compartilhar as questões presentes nesse momento. Assim, quando perguntadas sobre o que esperavam do grupo, elas deram respostas como ter um espaço para compartilhar sentimentos que perpassam a entrada na aposentadoria, ajuda para enfrentar os medos que envolvem essa preparação e procurar meios de preencher o espaço que antes era ocupado pelas atividades profissionais. Além disso, todas compartilharam que sentem medo em parar de trabalhar e não ter mais nada para fazer.

Nos encontros realizados, as participantes trouxeram questões para além dos temas programados, sendo alguns deles a pandemia vivenciada no momento, saúde e doença, questões sociais, a economia e os tabus que assolam a velhice. Notou-se que esses assuntos estão presentes em seu dia a dia, o que intensifica a necessidade de serem debatidos. Com isso, cabe ressaltar, que a aposentadoria acontece quando as pessoas estão próximas da terceira idade, e que a velhice traz consigo um leque de tabus. Porém, torna-se relevante destacar que os idosos do século XXI não são os mesmos de antigamente, e o papel desempenhado na sociedade vem sendo cada vez mais ativo, devido às transformações positivas do meio social. Ademais, o termo “velho” usado para chamar esses indivíduos, não deve ser sinônimo de incapacidade e o envelhecimento precisa ser desmistificado e perder o sentido de algo negativo, pois esse é o caminho da humanidade (MINÓ, MELLO, 2021). Sabe-se

que a expectativa de vida vem aumentando e que os idosos de hoje estão cada vez mais ativos, o que se comprovou nas falas das participantes.

Neste sentido, Zanelli (2000) mostra a aposentadoria sendo um período de transição, o qual pode proporcionar oportunidades para o desenvolvimento pessoal, quando são observadas as potencialidades, fontes de prazer, crescimentos e maturidade do indivíduo. O início dela é marcante, pois os indivíduos praticam uma atividade profissional durante toda a vida e em determinado momento precisam se desligar do trabalho e modificar a rotina, procurando novos meios de ocupar o tempo de maneira saudável e prazerosa. O autor apresenta em seu estudo, que o fato de assumir a aposentadoria repentinamente, sem um tempo para reflexão prévia, intensifica o acontecimento de problemas e constantes implicações nos âmbitos social e pessoal. Portanto, é imprescindível que exista um planejamento para a aposentadoria, de modo que a reorganização do tempo possa ser pensada, para abarcar as áreas pertinentes como a família, os amigos, e até um novo emprego ou trabalho voluntário que o aposentado demonstre interesse em iniciar (ALVARENGA *et al.*, 2019).

De acordo com o mesmo autor, é possível salientar que a ausência de um planejamento prévio, pode indicar uma resistência ou dificuldade do indivíduo em adaptar-se à nova situação, evitando entrar em contato com qualquer assunto que aborda a aposentadoria. Além disso, a recusa na aceitação desse novo período pode gerar angústia e solidão, resultantes da frustração que o sujeito pode apresentar frente à possíveis dificuldades em adquirir realização pessoal, após o desligamento das atividades profissionais. Então, cabe destacar que é importante que as pessoas que estão vivenciando a entrada na aposentadoria, possam ter um acompanhamento com profissionais qualificados, que auxiliem nessa transição.

Nesse meio, os facilitadores têm o papel de buscar agregar e gerar reflexões sobre os aspectos relevantes para esse público, tais como o planejamento de vida pessoal e profissional, se for o caso. Com isso, deve-se procurar as maiores preocupações e déficits apresentados, com o intuito de ajudar as pessoas na percepção de como costumam lidar com as próprias questões e a partir disso, reestruturar o que for necessário. Os participantes têm a oportunidade de discutir as dificuldades encontradas com a entrada na aposentadoria e o que desejam ou planejam para o pós aposentadoria, além dos empecilhos e dificuldades no processo de realização (FRANÇA, SOARES, 2009). Neste sentido, vale destacar que os grupos possibilitaram às facilitadoras o desenvolvimento de novas habilidades para a condução das intervenções de forma mais flexível e positiva.

O grupo de preparação para aposentadoria, apresenta-se como uma forma eficaz de apoio para este público, pois permite a interação entre indivíduos que estão vivenciando o mesmo processo de mudança. Ele possibilita ainda, que haja trocas de experiências, através de dinâmicas e discussões que visam trabalhar os temas referentes à essa fase da vida, entre eles o planejamento prévio que é essencial para que os indivíduos vivam com mais tranquilidade. Pode-se perceber com as falas das participantes, que os encontros contribuem para a construção de uma vida com maior qualidade,

diminuindo as consequências que são causadas por essa mudança de ciclo através de vivências com o estresse, o medo e a ansiedade, citados pelas mesmas.

Ao longo dos encontros, muitos aprendizados foram trocados e experiências compartilhadas. As participantes dos dois grupos mostraram a cada dia o quanto o espaço para falar e o suporte com informações trazidas estavam agregando. Com isso, fica nítido a importância que um acolhimento tem para a construção de uma realidade com melhores possibilidades de vida. O grupo de PPA torna-se importante nesse processo de transição. De acordo com França e Soares (2009), os programas de preparação para aposentadoria colocam em evidência os aspectos positivos, oportunizam reflexões sobre os aspectos negativos e possibilitam que eles sejam discutidos para que alternativas sejam pensadas, de acordo com as necessidades de cada um. O PPA oportuniza que os facilitadores apresentem informações pertinentes para a adoção de boas práticas que gerem bem-estar. Esse é um tempo que pode ser utilizado também para construir um projeto de vida com auxílio dos orientadores, baseado nas subjetividades de cada participante. Desse modo, um maior bem-estar pode fazer parte da vida dos aposentados, o que contribui positivamente com a sociedade num todo.

A criação de vínculos entre participantes e facilitadores em grupos online, e sua importância para um processo grupal satisfatório

Desde o início das práticas grupais, todos os membros do grupo de sexta-feira mostraram-se bastante acolhedores, tanto entre si, quanto com as facilitadoras, o que propiciou um convívio agradável durante os encontros. Ao longo do processo, esse ambiente acolhedor foi dando abertura para que vínculos pudessem se desenvolver, principalmente entre as participantes, que foram descobrindo que tinham vários pontos em comum umas com as outras. Além disso, pode-se notar o aparecimento de suas subjetividades, que sempre eram muito bem acolhidas pelo grupo, o que possibilitou que todas se expressassem sem medo dos julgamentos das colegas. Desta forma, o sentimento de pertencimento foi sendo desenvolvido aos poucos, fazendo com que os encontros ficassem cada vez mais produtivos.

O grupo de terça-feira, por sua vez, se mostrou um pouco mais retraído nos primeiros encontros, o que acabou dificultando a criação de vínculos entre as participantes e as facilitadoras, e consequentemente influenciou no desenvolvimento do processo grupal. Assim, para propiciar a interação do grupo as facilitadoras tiveram que fazer uso de vários recursos, como dinâmicas, vídeos, músicas e poemas, os quais foram adaptados para modalidade remota. Neste sentido, um grupo que possui facilitadores consegue superar as resistências com mais facilidade, pois o papel deles é o de encorajar a espontaneidade e propiciar a desinibição dos participantes, por meio de uma figura que transmite segurança e apoia o grupo na realização da tarefa (ANDALÓ, 2001). Vale destacar que essa dificuldade na criação de vínculos foi sendo desconstruída ao longo do processo, porém, devido ao número

pequeno de encontros, esses vínculos não se tornaram tão intensos quanto no grupo de sexta-feira, que teve mais encontros.

Conforme Soares e Cervi (2020), o principal produto de um grupo operativo é o vínculo, pois é a partir dele que os integrantes irão começar a trabalhar juntos e a buscarem soluções para possíveis problemas. Ademais, as autoras também afirmam que é só após a construção de vínculos que se vai atribuindo uma melhora na comunicação, na interação e na cooperação com o grupo. Durante os encontros do estágio, esse fato ficou bastante evidente, pois com o passar dos dias as participantes que eram um pouco mais retraídas acabavam se sentindo mais à vontade para falar e descobriam que tinham muito em comum com as demais participantes, o que acabava fortalecendo o vínculo entre elas. Por isso, para que sejam construídos vínculos significativos, é necessário que se tenha um período satisfatório de tempo para que eles se desenvolvam, pois essa construção não ocorre de forma repentina.

Zimerman (2000) pontua diversos requisitos que caracterizam um grupo, dentre eles está o estabelecimento de uma interação afetiva entre seus membros, a qual tende a ser de natureza múltipla e variada. Assim, o autor destaca que existem duas forças contrárias que desempenham um papel importante dentro de um grupo. Uma delas diz respeito aos sentimentos de pertinência e pertencência que trabalham para manter a coesão do grupo. Já a outra força está relacionada à capacidade do grupo de perder membros ao longo do processo, o que também auxilia na coesão grupal. Durante as práticas de estágio, foi possível perceber a ação dessas duas forças, pois durante o processo ocorreram algumas desistências de pessoas que não estavam tão empenhadas na tarefa, mas também desenvolveu-se um sentimento de pertinência e pertencência entre as demais participantes, o qual ficou evidente no *feedback* do grupo.

Outro ponto que foi evidenciado pelas participantes do grupo de sexta-feira foi a discrepância de idades entre elas e as facilitadoras, o qual, segundo elas, não prejudicou a troca de conhecimentos, mas sim, ampliou as possibilidades de trocas, pelas vivências de cada uma. Assim, a aprendizagem durante o processo grupal ocorreu para ambas as partes, pois as facilitadoras aprenderam muito com as experiências de vida das participantes, e as participantes, por sua vez, também puderam aprender com os conhecimentos trazidos pelas facilitadoras. Bastos (2010) afirma que a aprendizagem por meio de um grupo acontece nas interações entre os membros envolvidos, pois é a partir dela que o sujeito se referencia no outro, encontra-se com ele, podendo se diferenciar desse outro, ou até se opor a ele. Esse processo, segundo a autora, é o responsável pela mudança, pois uma verdadeira aprendizagem transforma aquele que aprende, desta forma, o indivíduo transforma o seu grupo e é transformado por ele.

Durante os encontros, as participantes, geralmente, chegavam bastante cansadas por conta das tarefas realizadas durante a semana, por isso, em um primeiro momento, as facilitadoras propiciavam um momento de escuta e acolhimento antes de dar seguimento às atividades do grupo. Nesses espaços, era interessante perceber como elas traziam demandas bastante parecidas e se acolhiam entre si, trocando vivências, mandando “energias positivas” e se disponibilizando para ajudar umas às

outras, mesmo que a distância. De acordo com Abritta, Roque e Ramos (2015), para que se construa uma mudança é necessário que exista uma demanda, a qual só é formulada a partir de um vínculo de confiança que se estabelece com um acolhimento adequado. Sendo assim, ter um momento de acolhimento logo no início do encontro é fundamental para o desenvolvimento do processo grupal.

Com as práticas do estágio, foi possível perceber como é importante a criação de vínculos entre os membros do grupo para que ocorra de fato um processo grupal satisfatório, o qual traga mudanças significativas para a vida dos envolvidos. Além disso, notou-se que a qualidade do vínculo estabelecido não é alterada pelo fato do grupo ocorrer de forma online, o que ficou evidente com os *feedbacks* das participantes. Ademais, pode-se notar como é necessária a presença de facilitadores para mediar as resistências e fazer um acolhimento adequado dos participantes, o qual propicie o desenvolvimento de uma interação afetiva. Diante disso, o grupo tem o papel de ser um espaço continente, acolhendo todos os integrantes com suas demandas, e também de ser um facilitador, o qual os auxilia no processo de conquistar melhores condições futuras (FERNANDES, 2003). Ademais, é importante destacar que a realização dos grupos em formato online, por mais que ocorresse pela necessidade do isolamento social, apresentou-se como algo positivo para as participantes, tendo em vista a otimização do tempo, pois o deslocamento até o local de realização do grupo demandaria um planejamento maior da rotina. Isso poderia afetar a assiduidade das participantes nos encontros, causando impacto na vinculação grupal, nessa perspectiva os grupos de maneira on-line contribuíram para o desenvolvimento e fortalecimento dos aspectos grupais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de estágio, a partir de um Programa de Preparação para Aposentadoria, mostrou-se bastante enriquecedora. Assim, com essa experiência foi possível aprimorar os conhecimentos em relação ao trabalho do psicólogo com grupos e também se aprofundar na temática da Aposentadoria. Neste sentido, com as práticas do estágio, foi possível entrar em contato com vários profissionais da educação, com realidades e subjetividades bastante distintas, o que contribuiu ainda mais para a aprendizagem. Logo, pode-se dizer que a construção dos grupos ocorreu em conjunto, assim como a aprendizagem resultante deles, pois, na medida em que as facilitadoras tentavam auxiliar as participantes a lidarem melhor com a Aposentadoria, também aprendiam com as vivências delas.

Durante a realização dos dois grupos, pode-se notar como a criação de vínculos é importante para um processo grupal satisfatório, pois a realização da tarefa proposta só se concretiza após o desenvolvimento de um sentimento de confiança entre o grupo. Ademais, foi possível perceber que a construção desses vínculos não foi alterada pelo fato dos grupos ocorrerem de forma online, visto que essa modalidade se assemelha muito ao presencial. Assim, ao longo dos encontros, foi possível observar como as participantes iam ficando cada vez mais próximas e o grupo ia fluindo com mais

facilidade. Neste sentido, é preciso destacar que esse processo não pode ser apressado, pois não ocorre de forma súbita, é necessário tempo e uma boa mediação dos facilitadores. Desta forma, é por meio de uma interação afetiva do grupo que a aprendizagem surge, porque no momento em que os participantes se sentem à vontade para expor suas experiências, ideias, dúvidas e anseios, é que de fato começa o processo grupal.

Com a realização dos grupos pode-se perceber o impacto positivo que ele gerou na vida das participantes e das facilitadoras. Assim, para as participantes um espaço de escuta e de acolhimento nesse momento de transição contribuiu significativamente para diminuir as angústias que assolam essa fase da vida, o que se comprovou quando as participantes traziam que saíam do grupo se sentindo mais leves. Para as facilitadoras a experiência de trabalhar com um grupo foi nova e agregou muito na experiência profissional, além de que trabalhar com a temática voltada para aposentadoria contribuiu com a busca de novos conhecimentos para passar aos participantes. Como também, a troca realizada nos encontros gerou aprendizagens significativas.

Além disso, percebeu-se como os facilitadores têm um papel fundamental no desenvolvimento de vínculos no grupo, pois são eles os responsáveis por promover um acolhimento adequado dos participantes e, conseqüentemente, incentivar um engajamento do grupo na tarefa através de diversas estratégias. Neste viés, uma escuta atenta e uma compreensão empática se fazem necessárias para que os integrantes do grupo se sintam num ambiente acolhedor e seguro. Como também é preciso deixar claro que todas as informações compartilhadas entre o grupo serão mantidas em sigilo e escutadas sem julgamentos, para manter a integridade dos participantes.

Acredita-se que o objetivo foi alcançado, pois as participantes demonstraram grande satisfação com as práticas realizadas e os temas abordados foram de interesse mútuo. Durante o processo houveram algumas resistências ligadas a segurança do que estava sendo compartilhado, pelas quais as facilitadoras estavam atentas, com o intuito de amenizá-las e construir um ambiente saudável para todas. Assim, tornou-se perceptível a evolução do vínculo estabelecido entre os grupos, e o acolhimento que passou a ser trocado entre todas, podendo-se perceber que havia empatia, e uma escuta atenta e acolhedora entre as participantes. Outro fator observado na prática do estágio foi o carinho demonstrado pelas facilitadoras no final de cada encontro. Desta forma, a experiência de fazer parte do processo junto a elas marcou significativamente a caminhada acadêmica das estagiárias, pois elas tiveram a oportunidade de passar o seu conhecimento e aprender um pouquinho com cada uma das professoras.

No entanto, percebeu-se a necessidade de mais encontros no grupo de terça-feira, pois, por mais que cada grupo tenha sua singularidade, é importante que ocorra um número maior de encontros para a vinculação e sentimento de pertencimento. Notou-se que um número maior de encontros, como ocorreu no grupo de sexta-feira, poderia facilitar e ampliar as possibilidades de entrosamento e aplicação de técnicas, visando uma maior qualidade na relação grupal.

Visto isso, é importante salientar que os grupos de PPAs ainda não são uma realidade para todos, pois a maioria das instituições e empresas não investem nesse tipo de suporte ao trabalhador, desligando-os das atividades profissionais sem um devido apoio. Portanto, são necessários mais estudos voltados para a eficácia desses grupos, a fim de estimular os empregadores a oferecer maior qualidade de vida para todos os trabalhadores em transição, por meio de grupos que auxiliem nesse processo.

Assim, considera-se que a construção dos grupos de PPAs deve acontecer de forma multiprofissional, pois com a chegada da aposentadoria podem aparecer inúmeras questões, como problemas financeiros, dificuldade em estabelecer uma rotina saudável, entre outras. Diante disso, para além da Psicologia, é necessário que outros profissionais também participem dos grupos, como administradores, educadores financeiros, educadores físicos, nutricionistas, entre outros, que podem contribuir de acordo com as demandas e subjetividades de cada indivíduo que está passando pelo processo de preparação para aposentadoria. Desta forma, será possível olhar o indivíduo como um todo e dar o suporte necessário para as diferentes esferas da vida.

Com isso, é possível concluir que as práticas de estágio possibilitaram uma aprendizagem sobre as questões que perpassam a aposentadoria e o envelhecimento, o que contribuiu para desconstruir diversos tabus. Assim, o psicólogo tem um papel fundamental na desconstrução de preconceitos que perpassam a velhice e também pode auxiliar os profissionais a planejar melhor a sua aposentadoria, dando o suporte necessário de acordo com a subjetividade de cada um.

REFERÊNCIAS

ABRITTA, S. D.; ROQUE, F. C. F.; RAMOS, M. E. C. A importância do acolhimento e do aquecimento em grupos sem demanda no contexto da Justiça. **Revista Brasileira de Psicodrama**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 06-15, dez. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15329/2318-0498.20150002>. Disponível em: <https://bit.ly/3SLQsZo>. Acesso em: 06 jul. 2021.

ALVARENGA, L.N; KIYAN, L; BITENCOUT, B; WANDERLEY, K.S. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Rev. esc. enferm. USP**: São Paulo, v. 43, n. 4, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009>. Disponível em: <https://bit.ly/3SKHETy>. Acesso em: 28 jun . 2021.

ANDALÓ, C. S. A. O papel de coordenador de grupos. **Psicologia USP**, v. 12, n. 1, p. 135-152, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-65642001000100007>. Disponível em: <https://bit.ly/3Jbtwj9>. Acesso em: 06 jul. 2021.

BASTOS, A. B. B. I. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. **Psicólogo Informação**, São Paulo, v. 14, n. 14, p. 160-169, out. 2010. Disponível em: <https://bit.ly/2LTc7Pq>. Acesso em: 05 jul. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética do Psicólogo**, Brasília. 2005. Disponível em: <https://bit.ly/3ycaSRO>. Acesso em: 29 jun. 2021.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudo e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/3ZHJWoZ>. Acesso em 31 maio 2022.

DONNAMARIA, C.P. Experiências de atendimento psicológico grupal via internet. **Perspectiva Psicanalítica - Campinas: PUC**, Campinas, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/3SMhXSI>. Acesso em: 29 jun. 2021.

FRANÇA, . H.F.P; SOARES, D. H. P. Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-751, dez. 2009. Disponível em: <https://bit.ly/3Zq052I>. acessos em 08 jul. 2021.

FERNANDES, W. J. A importância dos grupos hoje. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 4, n. 4, p. 83-91, dez. 2003. Disponível em: <https://bit.ly/3mkxlcS>. Acesso em: 07 jul. 2021.

GODOY, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995. Disponível em: <https://bit.ly/41GfXzt>. Acesso em: 31 maio 2022.

MINÓ, M. M; MELLO, R. M. A. V. Representação da velhice: reflexões sobre estereótipos, preconceito e estigmatização dos idosos. **Oikos: Família e Sociedade em Debate**, v. 32, n. 1, p.273-298, 2021. Disponível em: <https://bit.ly/3JbZYSD>. Acesso em: 08 jun. 2021.

PICHON-RIVIÈRE, E. **O processo grupal**. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

SOARES, M. C.; CERVI, T. A essência do vínculo para o grupo operativo. **Salão do Conhecimento UNIJUÍ**, Ijuí, v. 6, n. 6, out. 2020. Disponível em: <https://bit.ly/3IHOM8m>. Acesso em: 29 jun. 2021.

ZANELLI, J.C. O programa de preparação para aposentadoria como um processo de intervenção ao final de uma carreira. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis: Edição Esp. Temática, p. 157-176, 2000. DOI: <https://doi.org/10.5007/%25x>. Disponível em: <https://bit.ly/3mnFgWW>. Acesso em: 29 jun. 2021.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos básicos das grupoterapias**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.