Resenha: Programas de Educação para Aposentadoria

Noêmia de Moraes Santos¹

*Departamento de Psicologia Social e do Trabalho, Universidade de Brasília,
Brasília, DF, Brasil*

Resenha do livro: Murta, S. G., Leandro-França, C., & Seidl, J. (2014). *Programas de Educação para a Aposentadoria: Como planejar, implementar e avaliar*. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Book Review: Education for Retirement Programs

Reseña del libro: Programas de Educación para el Retiro

O livro apresenta valiosas contribuições para psicólogos, gestores, pesquisadores e para todos aqueles que se interessam por envelhecimento ativo, aposentadoria bem-sucedida e, sobretudo, pelos Programas de Educação para a Aposentadoria. É organizado em cinco partes: Fundamentos; Planejamento de Programas de Educação para Aposentadoria; Temas e Estratégias para Programas de Educação para Aposentadoria (PEAs) e Pesquisa. Conta, ainda, com a disponibilização de um anexo com interessante material complementar para elaboração de PEAs.

A apresentação, escrita pelas organizadoras **Sheila Giardini Murta, Cristineide Leandro-França e Juliana Seidl**, salienta que o processo de inserção à aposentadoria é marcado pela dualidade de sentimentos e expressa a expectativa de promover uma aposentadoria com bem estar.

A obra conta com a participação de 19 estudiosos brasileiros da área de aposentadoria advindos de organizações diversas: Universidade de Brasília (UnB), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), Universidade

Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) Brasília e Banco Central do Brasil.

O primeiro capítulo, **Prevenção e Promoção da Saúde Mental, Políticas Públicas sobre Envelhecimento Ativo e Educação para Aposentadoria** (Leandro-França, 2014b), apresenta os conceitos e modelos de prevenção e promoção de saúde mental e, face ao crescente envelhecimento, aponta as políticas nacional e internacional que dão apoio a PEAs e ao envelhecimento. No que tange ao Estatuto do Idoso são descritos os fatores determinantes de um envelhecimento ativo: individuais, econômicos, sociais, comportamentais, ambiente físico, serviços sociais e de saúde. Além disso, é considerada a necessidade de PEAs para trabalhadores de todas as esferas, com antecedência mínima de um ano da data provável da aposentadoria.

O segundo capítulo, **Modelos Teóricos que Fundamentam os Programas de Educação para Aposentadoria** (Günther & Borges, 2014), chama atenção para três importantes teorias que sustentam os PEAs: a Perspectiva do Curso de Vida (*Life Span*), o Modelo de Resiliência e o Modelo Transteórico de Mudança.

¹ Endereço para correspondências: Universidade de Brasília, ICC Sul, Instituto de Psicologia/PSTO, Caixa Postal: 04500, Brasília, DF, Brasil 70910-900. Fone: (61)3107-6827/6830. E-mail: santos.noemia@gmail.com

Manuscrito elaborado a partir da dissertação de mestrado, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações (PG-PSTO), telefone (61) 3107-6830 www.psto.com.br

A primeira teoria enfatiza que o desenvolvimento é um processo marcado por perdas e ganhos, por continuidade e mudança que exige adaptação às novas fases da vida como, por exemplo, a aposentadoria; a segunda teoria, por meio do conceito de resiliência, esclarece sobre capacidade de enfrentar as adversidades da vida com sucesso; a terceira teoria visa entender como as pessoas progridem por meio da mudança comportamental no que se refere à saúde, ao planejamento financeiro, ao fortalecimento da rede social e familiar, aos projetos de vida pós-carreira.

Esse capítulo conta, ainda, com estratégias de intervenção em grupo para alcançar mudanças de comportamento, de acordo com o estágio interno de preparação para aposentadoria em que os participantes estejam: pré-contemplação a contemplação, contemplação para a preparação, preparação para ação e ação para manutenção.

O terceiro capítulo, **Aposentadoria: Crise ou Liberdade** (Leandro-França, 2014a) relata a dualidade de sentimentos decorrentes da aposentadoria. Retrata as características de uma aposentadoria marcada pelo sofrimento ou pelo prazer. Nesse capítulo, é salientado a importância de preparação financeira, planejamento do futuro, prática de atividades físicas, lazer e alimentação saudável, visando uma aposentadoria bem sucedida.

O quarto capítulo, **Manejo de Grupos Psicoeducativos** (Murta, Borges, & Costa, 2014) trata da importância de práticas psicoeducativas por meio de grupos para que os indivíduos reflitam sobre o momento da aposentadoria e da pós-carreira, bem como sobre planos futuros: tempo livre, projetos, atividades, outra profissão. Nesses grupos, muito além de informações sobre o tema, são valorizadas as vivências, sentimentos e expectativas para a aposentadoria.

Espera-se que nesses grupos sejam incentivados o desenvolvimento das capacidades e as interações significativas, de modo que, por meio do sentimento de pertença e apoio social recebidos, os participantes possam aumentar sua resiliência e empoderamento. Discorre-se, também, quanto ao formato, ao planejamento,

aos fatores terapêuticos, às habilidades necessárias ao facilitador.

No quinto capítulo, **Formatos de Programas de Educação para Aposentadoria** (Seidl, Leandro-França, & Murta, 2014), são enfocadas as características dos diferentes tipos de intervenção: continuada, breve e intensiva, a ser definida de acordo com a necessidade e os recursos disponíveis na organização.

Tendo como base o conceito de que o envelhecimento é uma etapa do desenvolvimento humano, sugerem-se que os PEAs sejam incorporados logo no início da carreira para sua melhor aplicabilidade ao longo da vida laboral. Entretanto, é salientado que, atualmente, apenas o serviço público e as grandes empresas têm investido em tais programas.

No sexto capítulo, **Planejamento de Programas de Educação para Aposentadoria** (Zanelli & Antloga, 2014), são abordadas as vantagens da preparação para aposentadoria, e mais uma vez chama-se a atenção para uma preparação precoce. São sugeridos, ainda, os meios de elaboração de programas a saber: compreensão do contexto, preparação do projeto, qualificação dos orientadores, adequação do programa, execução e avaliação.

O sétimo capítulo, **Identidade, Valores e Novas Perspectivas Profissionais** (Seidl & Conceição, 2014), trata do risco de se ter um único papel social, no caso o de trabalhador, muito exacerbado, podendo trazer sofrimento no processo de aposentar-se devido a uma possível crise de identidade. Aborda, também, a importância de aproximar os valores dos participantes a seus comportamentos. Relata, ainda, que em resposta ao aumento da expectativa de vida, muitas pessoas têm optado por continuar trabalhando após a aposentadoria, advindo daí a necessidade de se pensar em novas perspectivas profissionais.

O oitavo capítulo, **Funções Cognitivas, Envelhecimento e Aposentadoria: Memória e Técnicas de Intervenção** (Chariglione & Janczura, 2014), enfoca os declínios de memória no processo normal de envelhecimento, além de técnicas de intervenção para minimizá-los, tais como: memorização, relaxamento e atenção.

O nono capítulo, **O Pensar Saudável na Aposentadoria** (Kunzler, 2014), aborda as contribuições para a promoção de qualidade de vida na aposentadoria da técnica de tomada de decisão e qualidade de vida, uma modalidade de terapia cognitiva. Nela, os indivíduos são orientados a pensar que há mais de um ponto de vista para um determinado evento e o modo como ele o enxerga é uma escolha pessoal.

Informa-se que desde 1980, tem-se comprovado o benefício de abordagens cognitivas em atendimentos grupais. O atendimento terapêutico, em grupo, reduz custos e aumenta o alcance do número de indivíduos beneficiados. Por isso, indica-se sua utilização em PEAs, por profissional habilitado.

O décimo capítulo, **Relacionamentos Familiares e Conjugais na Aposentadoria** (França & Sandoval, 2014), aponta as relações familiares como principal dimensão analisada na tomada de decisão quanto à aposentadoria, seguida dos fatores que afetam as condições de saúde. Desse modo, todo PEA deve contar com esse tópico para auxiliar os idosos a refletir e discutir tão importante tema com suas famílias, uma vez que, o fortalecimento dessa rede pode propiciar um importante suporte ao aposentar-se.

Ampliando esse debate, o décimo primeiro capítulo, **Rede Social e Aposentadoria** (Costa & Malaquias, 2014), chama a atenção para a importância das relações sociais como um todo: família, amigos, comunidade, tendo em vista a tendência de diminuição da rede social na velhice, a diminuição da oportunidade de renovar a rede social e a dificuldade em manter vínculos já ativos devido à tendência de se focar mais nas relações familiares.

Nesse contexto, as redes sociais criam um espaço para um intercâmbio dinâmico, sobretudo para aqueles vivendo situações semelhantes, em que a solidariedade entre as pessoas as capacitará para compartilhar os problemas e encontrar soluções.

O décimo segundo capítulo, **Autonomia Financeira na Aposentadoria** (Pimenta, 2014), é dedicado ao planejamento financeiro, o qual deve ser iniciado cedo na vida profissional. É desejável que o trabalhador invista parte de seus

recursos durante toda sua trajetória profissional de modo que possa estar independente financeiramente ao se aposentar.

Chama-se atenção para a educação financeira no contexto familiar objetivando que a família aprenda a lidar em conjunto com as decisões acerca dos recursos financeiros, dos projetos de vida, além do comprometimento da renda com consumo e investimento. São sugeridas, também, opções de investimento para gozar de uma aposentadoria tranquila.

O décimo terceiro capítulo, **(Re)descobrimdo o Lazer na Aposentadoria** (Seidl, 2014), aborda as opções para desfrutar essa fase da vida, desfazendo-se de aspectos negativos e estereotipados da velhice. Coadunando com os capítulos anteriores, acentua-se que atividades de lazer devem fazer parte do cotidiano ao longo da vida e não se deve esperar a aposentadoria para se dedicar a atividades prazerosas.

O décimo quarto capítulo, **Espiritualidade, Promoção de Saúde e Aposentadoria** (Neubern, 2014), retrata como a espiritualidade pode ajudar no processo de promoção de saúde no contexto de aposentadoria. Por vezes, ela é fonte de flexibilidade, ajudando a pessoa a redefinir e compreender as vicissitudes da vida e, por meio dela o aposentando poderá construir o entendimento de questões marcantes do seu curso de vida: mudança de papéis sociais, desenvolvimento e adaptação, doenças, morte, entre outros.

O décimo quinto capítulo, **Projetos de Vida, Valores e Ação Comprometida na Aposentadoria** (França, Barbosa, & Murta, 2014), expõe a importância de projetos de vida ao se aposentar. A diversidade de atividades antes dessa fase é fator facilitador do processo.

Propõe-se que os PEAs devem ser finalizados com esse tema, dada a sua importância para uma transição bem sucedida para a aposentadoria. Chama-se a atenção para os itens importantes nesse tópico: projeto de vida: suas dimensões e variáveis correlatas, bem estar e felicidade, valores pessoais e comprometimento com os projetos pessoais e técnicas de encerramento de PEAs que envolvam reflexão e discussão sobre projetos futuros.

Finalmente, no décimo sexto capítulo, **Pesquisa em Avaliação de Programas de Educação para Aposentadoria** (Murta, Leandro-França, & Barbosa, 2014), são descritos os critérios do roteiro de pesquisa, antes da implementação de um PEA: avaliação de necessidades, desenvolvimento do programa, avaliação de eficácia, avaliação de efetividade e estudos de difusão de PEA bem sucedido.

A incipiência de estudos no Brasil acerca da avaliação de PEAs é reafirmada, bem como é relembrada a importância de tais estudos para assegurar a efetividade dos programas, sendo sugerido forte investimento em estudos robustos nessa área.

Por fim, é importante salientar que, muitas vezes, aposentar-se não implica em parar de trabalhar. Uma pessoa pode se aposentar e desenvolver a mesma atividade em outra organização, pode se envolver em uma outra faceta profissional, ou pode, ao longo da vida, desenvolver uma segunda atividade, que após a aposentadoria se torne uma atividade profissional. Nesse contexto, os PEAs podem ser úteis tanto aos que almejam cessar toda e qualquer atividade laboral, quanto aos que almejam permanecer em atividade.

A fim de oferecer suporte na fase de aposentadoria, sugere-se, com base na perspectiva do curso de vida, que os trabalhadores jovens também sejam inseridos em PEA, especialmente aqueles em início de carreira, visando o gerenciamento da carreira com uma orientação preventiva e de educação ao longo da vida (Murta, Leandro-França, & Barbosa, 2014).

Espera-se que, a disseminação de PEAs se torne uma realidade nacional, tendo em vista que hoje a maioria dos programas se limita à esfera das empresas públicas e algumas poucas grandes empresas. Faz-se necessário, então, uma mudança cultural do envelhecer no ambiente organizacional, visando à valorização de PEAs como sugere a presente obra.

O livro aborda os principais aspectos que devem estar presentes em PEAs. Além disso, enfatiza os aspectos teóricos que devem embasar um PEA. Por fim, é salientada a importância de se investir em avaliação sistemática e contínua desses programas e é feito um alerta para a inci-

piência de estudos de avaliação do PEA no Brasil em suas diversas fases: adoção, implementação, disseminação e sustentabilidade.

Recomenda-se a leitura desta obra tendo em vista sua contribuição para o ensino, a supervisão, a atuação profissional, a pesquisa enfim, para a capacitação de profissionais que se propõem a trabalhar com PEAs e com o envelhecimento.

Referências

- Chariglione, I. P. F., & Janczura, G. A. (2014). Funções cognitivas, envelhecimento e aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 68-83). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Costa, L. F., & Malaquias, J. V. (2014). Rede social e aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 197-209). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- França, L. H. F. P., Barbosa, L. M., & Murta, S. G. (2014). Projetos de vida, valores e ação comprometida na aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 267-287). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- França, L. H. F. P., & Sandoval, L. A. N. (2014). Relacionamentos familiares e conjugais na aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 182-196). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Günther, I. A., & Borges, L. M. (2014). Modelos teóricos que fundamentam os Programas de Preparação para a Aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 37-53). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Kunzler, L. S. (2014). O pensar saudável na aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 165-181). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Leandro-França, C. (2014a). Aposentadoria: Crise ou liberdade? In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 54-65). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

- Leandro-França, C. (2014b). Prevenção e promoção da saúde mental, políticas públicas sobre envelhecimento e educação para aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 22-36). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Murta, S. G., Borges, L. M. & Costa, A. L., Jr. (2014). Manejo de grupos psicoeducativos. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 55-68). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Murta, S. G., Leandro-França, C., & Barbosa, L. M. (2014). Pesquisa em Avaliação de Educação para a Aposentadoria In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 288-308). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Murta, S. G., Leandro-França, C. L., & Seidl, J. (2014). *Programas de Educação para a Aposentadoria: Como planejar, implementar e avaliar*. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Neubern, M. (2014). Espiritualidade, promoção de saúde e aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 251-266). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Pimenta, M. (2014). Autonomia financeira na aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 210-226). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Seidl, J. (2014). (Re)descobrimdo o lazer na aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 227-250). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Seidl, J., & Conceição, M. I. G. (2014). Identidade, valores e novas perspectivas profissionais. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 134-152). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Seidl, J., Leandro-França, C., & Murta, S. G. (2014). Formatos de programas de educação para aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 84-113). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.
- Zanelli, J. C., & Antloga, C. S. X. (2014). Planejamento de Programas de Educação para aposentadoria. In S. G. Murta, C. Leandro-França, & J. Seidl (Eds.), *Programas de Educação para Aposentadoria* (pp. 114-133). Novo Hamburgo, RS: Sinopsys.

Recebido: 25/11/2015

1ª revisão: 21/03/2016

Aceite final: 25/03/2016