



JUSTIÇA FEDERAL
Tribunal Regional Federal da 5ª Região



APOSENTADORIA À VISTA!

**Você já pensou
em se preparar?**

O TRF5, através do Núcleo de Assistência à Saúde (NAS), observou atentamente o quadro de pessoal da Corte e elaborou uma campanha de sensibilização sobre a importância dos cuidados com a saúde e qualidade de vida na transição para o ingresso na aposentadoria.

Observe alguns dados do nosso corpo funcional:

17% têm mais de 60 anos

15% atuam com abono de permanência

Você já consegue dizer adeus ?



Encerrar um ciclo após tantos anos de trabalho, convivendo, na maioria das vezes, com as mesmas pessoas, no mesmo ambiente, parece ser uma tarefa fácil. Não é raro ouvirmos alguém falar que “já trabalhou bastante e, agora, vai aproveitar a vida”. A aposentadoria chega, sim, com um gostinho de descanso e de missão cumprida, mas também pode trazer dúvidas e inseguranças sobre uma nova fase da vida que está por vir. Afastar-se das atividades realizadas por vários anos ou deixar o lugar que, por muitas vezes, foi transformado em uma extensão da própria casa, requer uma atenção especial.





Por que precisamos nos preparar para a aposentadoria?

Na transição para a aposentadoria, diversos padrões de comportamento precisam ser revisados. Além disso, também se faz necessário um considerável esforço adaptativo. Talvez isso explique, em parte, o fato de algumas pessoas optarem por continuar trabalhando, mesmo quando têm todos os requisitos para finalizar a carreira.

Difícil decisão

Decidir o momento certo para se aposentar não é simples. Quem opta por adiar a saída do mercado de trabalho o faz, na maioria das vezes, para preservar o relacionamento com a organização e com os colegas, além de continuar desfrutando de oportunidades de desenvolvimento pessoal.

Sentido da vida pós-trabalho

Quando se considera a possibilidade da aposentadoria do ponto de vista psicológico, o mais importante é descobrir um sentido para continuar vivendo, mesmo longe das representações do mundo do trabalho. Para facilitar essa tarefa, especialistas em processos de transição de vida concordam em fornecer orientações psicológicas gerais, úteis para transpor com saúde essa etapa do ciclo vital.

! Busque informações e estratégias

No contexto de preparação para aposentadoria, entretanto, além de informações, outras estratégias de orientação psicológica devem ser buscadas, para compreensão das vivências típicas do período.



Preparação psicológica para a aposentadoria

10 orientações gerais

1 **RESERVE UM TEMPO PARA REFLETIR SOBRE COMO SERÁ SUA APOSENTADORIA**

Ao ingressar na aposentadoria, você estará em um novo contexto de vida e precisará colocar em prática uma série de medidas, a fim de conseguir uma boa adaptação. Nessa empreitada, a reflexão prévia sobre os desafios a serem enfrentados pode ser uma aliada de primeira ordem.



2 **SE DECIDIR CONTINUAR TRABALHANDO, LEMBRE-SE DE QUE ESSA DECISÃO É PROVISÓRIA**

Não há nada errado com a decisão de retardar a aposentadoria, desde que seja uma verdadeira opção. Existem pessoas que optam por trabalhar e permanecem trabalhando até quando suas forças permitem. Algumas delas o fazem por sentirem prazer no trabalho e, outras, simplesmente para fugir da aposentadoria, mesmo já não gostando do que fazem. Nesse último caso, a saúde pode estar em risco.

3

NÃO NUTRA A **EXPECTATIVA** DE QUE A APOSENTADORIA SERÁ MARAVILHOSA

A ideia de que, uma vez livre das obrigações de trabalho, a felicidade acontecerá naturalmente, é falsa. A essa idealização, capaz de dificultar a adaptação do sujeito à realidade, é preciso contrapor o fato de que, devidamente considerada, a aposentadoria comporta fatores positivos e negativos.



4

PROCURE IR **REDUZINDO** AOS POUCOS SUAS ATIVIDADES DE TRABALHO

O rompimento brusco do ritmo de trabalho e a interrupção súbita da carreira profissional podem ser danosos à sua saúde. Tal como o corpo, a mente necessita de um tempo para adaptar-se com sucesso a mudanças.



5

ORGANIZE UM MOMENTO DE **DESPEDIDA** DO TRABALHO

A entrada em uma nova fase de vida sempre é favorecida pela realização de um ritual de passagem. Com a aposentadoria não é diferente. Ter um momento que possa simbolizar a despedida da vida profissional é muito importante.

6

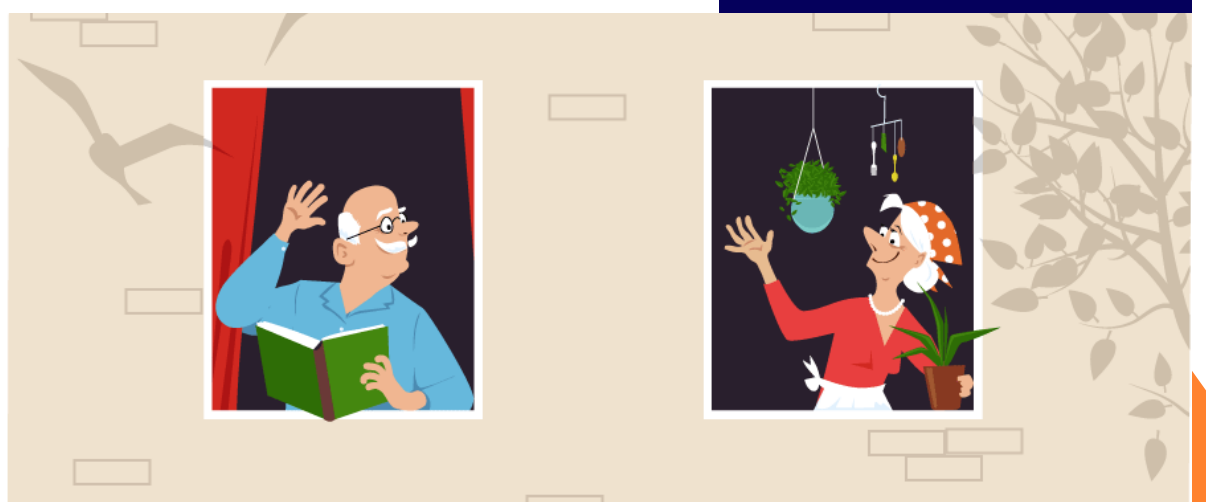
FAÇA O LUTO DAS PERDAS DECORRENTES DA APOSENTADORIA

Felizmente, inúmeras variáveis promovem bem-estar na aposentadoria, mas existem, também, algumas perdas associadas. É preciso entrar em contato com elas e aceitá-las.

7

EXPERIMENTE NOVAS FORMAS DE RELAÇÃO

Como em outras fases de transição da vida, a aposentadoria solicita um reposicionamento em diversas áreas. As mudanças não acontecem sozinhas. É preciso experimentar novas formas de relação com a família, com os amigos e com a sociedade como um todo. Para tanto, necessitamos estar dispostos a encarar novos aprendizados.



8

UMA VEZ APOSENTADO, CUIDE PARA NÃO SE ISOLAR

No período da aposentadoria, o isolamento torna-se um risco considerável para saúde. Quando nos aposentamos, é natural que percamos parte de nossos relacionamentos sociais. Por isso, é preciso estar atento e aproveitar as oportunidades para associar-se e continuar ligado aos outros, evitando retirar-se do mundo.

9 **PROCURE **MANTER-SE ATIVO,**** **MAS NÃO EXAGERADAMENTE**

Para manter-se saudável na aposentadoria, é fundamental que você tenha atividades. Evite fazer qualquer coisa apenas por medo do vazio e mantenha o foco naquilo que realmente tem valor para você. Atividades que nos levem a elaborar algo novo, vivenciar novas experiências ou aceitar com serenidade as restrições imutáveis dão sentido à vida.



10 **EXERCITE SUA** **LIBERDADE**

Apesar de não ser o paraíso, é inegável que a aposentadoria traz consigo a possibilidade de viver mais livremente. Decisões sobre como empregar o tempo e onde morar, por exemplo, já não são tão condicionadas como antes. Conviver com esse acréscimo de liberdade é um aprendizado que requer disponibilidade para tentar e voltar atrás quando preciso. Agora o foco deve estar naquilo que temos vontade de fazer, que realmente nos dá prazer e que nos sentimos autorizados a viver, sem invadir o espaço do outro.

Quer **saber mais** sobre temas relacionados à saúde?

Entre em contato
com o **NAS!**

Telefone: 3425.9296

E-mail: nas@trf5.jus.br

Referências

AMORIM, Silvia Miranda; FRANCA, Lucia Helena de Freitas Pinho. Retirement well-being: a systematic review of the literature. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 27, n. 1, p. 155-172, mar. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2019000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 28 jun. 2021.

BLANCHÉ, Anasthasia. **La retraite, une nouvelle vie. Une odyssée personnelle et colective**. Paris: Odile Jacob, 2014.

BRESSAN, Maria Alice Lopes Coelho; MAFRA, Simone Caldas Tavares; FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho; MELO, Mônica Santos de Souza; LORETTO, Maria das Dôres Saraiva de. Bem-estar na aposentadoria: o que isto significa para os servidores públicos federais? *Rev. bras. geriatra. gerontol.*, 16(2),259-272. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838811006> acessos em 28 jun. 2021.

COSTA, Aline Bogoni; SOARES, Dulce Helena Penna. Orientação psicológica para a aposentadoria. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 97-108, dez. 2009 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572009000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 28 jun. 2021.

PEREIRA DE SOUZA, Andreia; DE FREITAS PINHO FRANCA, Lucia Helena. Construção e evidências de validade da escala de motivos para continuar trabalhando na aposentadoria. **Cienc. Psicol.**, Montevideo, v. 14, n. 2, e2261, 2020. Disponível em <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212020000202209&lng=es&nrm=iso>. Acessos em 28 jun. 2021. Pub. 01-Dic-2020. <http://dx.doi.org/10.22235/cp.v14i2.2261>.