

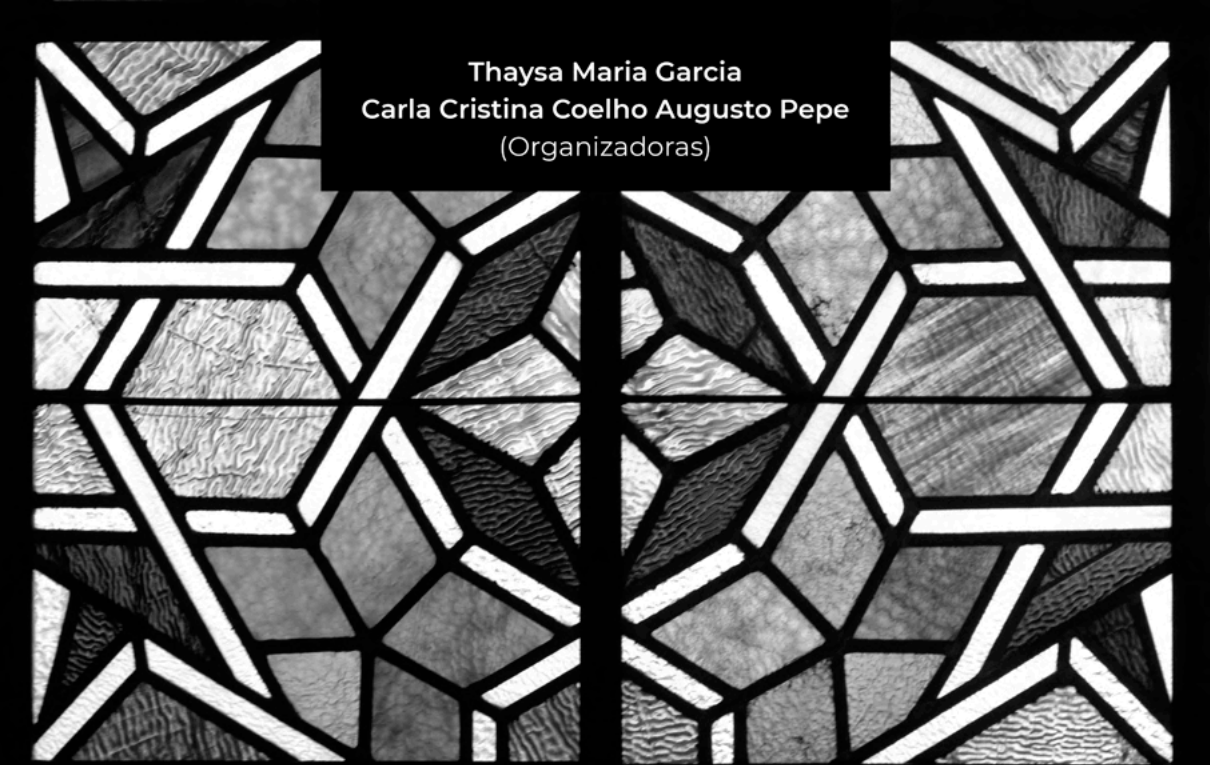
Thaysa Maria Garcia  
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe  
(Organizadoras)

# PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

**Atena**  
Editora  
Ano 2022



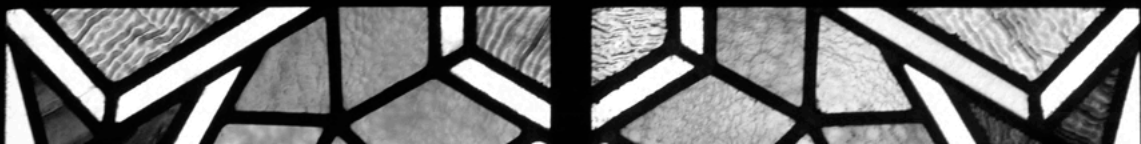


Thaysa Maria Garcia  
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe  
(Organizadoras)

# PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

 **Atena**  
Editora  
Ano 2022



**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagem da capa**

Peter illiciev/CSS-Fiocruz/Fiocruz Imagens

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Profª Drª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Profª Drª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Profª Drª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Profª Drª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



# Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador

**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Flávia Roberta Barão  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Supervisão editorial Fiocruz:** Cláudia Lima Costa  
**Organizadoras:** Thaysa Maria Garcia  
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P964 Programa de preparação para aposentadoria Fiocruz: uma experiência inovadora em saúde do trabalhador / Organizadoras Thaysa Maria Garcia, Carla Cristina Coelho Augusto Pepe. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0332-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.326222706>

1. Trabalhadores - Cuidados médicos. 2. Saúde. 3. Aposentadoria. I. Garcia, Thaysa Maria (Organizadora). II. Pepe, Carla Cristina Coelho Augusto (Organizadora). III. Título.

CDD 616.9803

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br



**Atena**  
Editora  
Ano 2022

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



## DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado aos trabalhadores e às trabalhadoras da Fundação Oswaldo Cruz pelo seu legado, pela partilha de histórias e afetos e pela caminhada ao longo de todos esses anos no *Trilhando Novos Caminhos*.



## EPÍGRAFE

*Eu já estou com o pé nessa estrada  
Qualquer dia a gente se vê  
Sei que nada será como antes amanhã  
Sei que nada será como está, amanhã ou depois de amanhã  
Resistindo na boca da noite um gosto de sol  
(Nada será como antes, Milton Nascimento e Ronaldo Ribeiro)*

Essa canção tem sido ao longo dos anos tocada no encerramento de cada edição do *Trilhando Novos Caminhos*, configurando-se afetivamente como sua canção-tema.

## PREFÁCIO

O Programa de Preparação da Aposentadoria da Fiocruz foi criado em 2010 como uma ação de saúde do trabalhador. Já no seu lançamento, quis marcar um significado pouco comum entre os tipos de programas de empresas: a aposentadoria é um direito e este está no campo da saúde. De que saúde falamos? Daquela que não é apenas individual, mas socialmente determinada.

Desde a década da 90, a aposentadoria vem sofrendo uma série de reformas no seu conjunto de legislações no nosso país, perdendo a sua garantia de dar uma condição digna a quem deixa o trabalho mais perto do final da vida. O próprio sentido do trabalho, que já era central na organização dos sujeitos na sociedade capitalista, vem se modificando na história, invadindo os lares e famílias mais recentemente com as transformações digitais e se impondo como não tendo mais um fim. Seja porque, de fato, a facilidade de hoje se trabalhar de qualquer lugar estimula a criatividade humana, seja também porque há uma dificuldade real de se aposentar pela complexidade de regras e redução dos ganhos ao final.

Aposentadoria já foi o “ócio no final da vida”; “o fazer tudo o que nunca fiz durante a vida”; “o momento de descanso e cuidado da saúde”; elementos tão comuns nos programas para a sua preparação. O PPA-Fiocruz apresenta um conjunto de ferramentas para lidar com os medos, com as dúvidas, com as inseguranças e estimula a construção de uma história singular no entrecruzamento dos contextos das políticas do nosso país, do jurídico, do cuidado da saúde, do financeiro, da família, dos amigos. Ele também incentiva a formação de redes, de encontros e acompanha os trabalhadores.

Esta publicação celebra os dez anos contando suas muitas histórias: já foi apenas para servidores e hoje se volta para os trabalhadores de todos os vínculos. Já foi inteiramente presencial, mas realizou uma edição durante a pandemia da Covid-19 digitalmente. Já foi mais voltado para as unidades do Rio de Janeiro, mas já executou edições regionais e na sua última contou com a participação de trabalhadores de toda a Fiocruz.

Vida longa ao PPA-Fiocruz e ao sentido que permaneceu em todas as suas edições: a aposentadoria é um direito do trabalhador!

Andréa da Luz<sup>1</sup>

---

1 Coordenadora-geral de Gestão de Pessoas (Cogepe/Fiocruz)

## APRESENTAÇÃO

Pensar a aposentadoria na contemporaneidade do século XXI é um grande desafio, que requer coragem e determinação. Ao mesmo tempo em que a expectativa de vida aumenta, as inseguranças e condições de subsistência parecem ir na contramão.

É nesse paradoxo que esse livro se apresenta como uma alternativa potente de pensar o processo de aposentadoria a partir das suas diversas dimensões e perspectivas, reconhecendo e convidando os trabalhadores e trabalhadoras a serem protagonistas das suas histórias, se propondo como diretriz para revisitar trajetórias e avaliar, de forma refletida e planejada, a nova jornada.

Trazer o tema da aposentadoria a partir do campo da saúde do trabalhador, além de necessário, é coerente com seus pressupostos, tendo em vista a perspectiva de cuidado, participação, promoção e vigilância em saúde no seu conceito mais ampliado, em consonância com os princípios do SUS, da dignidade e dos direitos humanos.

É uma celebração mais de 10 anos de história do Programa de Preparação para Aposentadoria, coordenado pela equipe do Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz e conta com a generosa participação de pesquisadores e referências importantes sobre o tema, nas diversas *práxis*.

Esse livro concentra uma coletânea de saberes, experiências e estudos que tangenciam os vários aspectos que influenciam a tomada de decisão e acolhe as dúvidas, anseios e conflitos que atravessam o dilema da aposentadoria.

Sem desconsiderar o pragmatismo burocrático, os artigos apresentam a aposentadoria como um recomeço, exaltando a singularidade do *eu* e autonomia de *si*, *para si e por si*.; a partir das próprias histórias, anseios e necessidades, convocando a projetar o futuro, a partir do tempo presente.

Marisa Augusta de Oliveira<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Coordenadora de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe/Fiocruz)

## INTRODUÇÃO

Desde sua concepção, o projeto do Programa de Preparação para Aposentadoria -Fiocruz *Trilhando Novos Caminhos* (PPA-Fiocruz) já se mostrava como uma iniciativa inovadora. Era distinto daquilo que se fazia em Saúde do Trabalhador (ST) em relação aos que estavam próximos da aposentadoria e, ao mesmo tempo, distante das políticas de gestão de pessoas. Pautava o trabalhador mais velho e a aposentadoria em ST para além do prisma da invalidez. Embora já houvesse no Brasil um histórico de PPA, abordar o tema em Saúde do Trabalhador numa perspectiva de promoção de saúde e prevenção de agravos em uma organização pública complexa era algo novo.

Ao longo dos anos, uma série de fatores parece ter contribuído para condições de êxito. O programa se fortaleceu em termos teóricos e técnicos, o que lhe conferiu reconhecimento interno e externo aos muros da Fiocruz. O primeiro fator possivelmente se refere à qualidade de seu corpo de profissionais, que, em um ambiente favorável à reflexão e à produção de conhecimento, pôde se debruçar sobre um problema e buscar estratégias para lidar com ele. Do mesmo modo, o apoio institucional em permitir dedicação exclusiva da equipe também contribuiu para que houvesse investimento de tempo, estudos e refinamento de técnicas e abordagens. A capacidade de sinergia da própria organização, que conta com profissionais de diferentes áreas de conhecimento e que contribuem com o programa como *parceiros*, também foi fator de relevância nesse cenário.

O êxito se confirmava internamente à medida que a necessidade de sensibilização para divulgar e esclarecer sobre o programa diminuía e o reconhecimento público dos trabalhadores aumentava. A adesão de todas as unidades da Fiocruz em todos os cargos e perfis profissionais também demonstrava que as ações Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria (Naia) se estabeleciam de modo firme, especialmente em uma organização marcada pelo conhecimento e elevados níveis de escolaridade de seus trabalhadores. Externamente, o Núcleo passou a receber constantemente profissionais de outras organizações que buscavam referências para construir suas próprias ações em preparação para aposentadoria. Além disso, a participação em congressos e eventos da área evidenciavam a singularidade do PPA-Fiocruz numa perspectiva de saúde dentro de uma abordagem complexa.

Consolidado como parte da política institucional de saúde dos trabalhadores da Fiocruz, sua missão é oferecer espaço de reflexão, planejamento e cuidado para com o processo de transição para a aposentadoria e atenção integral ao trabalhador mais velho, dentro da lógica de prevenção de agravos e de promoção da saúde. Por meio de uma abordagem crítico-reflexiva e de autonomia, atua em sinergia com diversos atores institucionais e externos no sentido de promover diversidade etária harmônica e condições de trabalho e aposentadoria saudáveis e dignas aos mais velhos.

O programa e demais ações do Naia foram se tornando cada vez mais substanciais, desde suas temáticas até seus recursos metodológicos. O acolhimento dos trabalhadores, a escuta de suas ricas histórias de vida e de envolvimento com a instituição permitiram o amadurecimento de sua missão, a compreensão de seu público-alvo – o trabalhador mais velho – e de seu lugar estratégico, em que coloca a Saúde do Trabalhador em interface com o envelhecimento, a aposentadoria, a gestão do conhecimento, a organização e centralidade do trabalho. Diante disso, fez-se necessária a dedicação constante em relação a teorias e técnicas, daí o movimento em sistematizar e compartilhar conhecimento alinhado à missão da própria de uma organização de produção de conhecimento.

A partir disso, a cada ano era mais evidente a necessidade do registro da metodologia e relato das experiências. No bojo da celebração dos 10 anos do PPA-Fiocruz, a equipe desenvolveu o projeto de organizar um livro sobre o histórico e a metodologia do programa e temáticas afins, sob apoio e financiamento do Programa Fiocruz Saudável<sup>1</sup>. Além do marco de celebrações de uma década de programa e de uma perspectiva de gestão do conhecimento, o livro **Programa de Preparação para Aposentadoria Fiocruz: Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador** pretende sistematizar conhecimentos e reflexões acumuladas e ser uma ponte de diálogo com profissionais da área, pesquisadores e estudantes.

O livro, portanto, se propõe a realizar a descrição de um modelo de prática inovadora em Saúde do Trabalhador, a descrição do PPA-Fiocruz em seus aspectos históricos, teóricos e metodológicos. De tal modo, se inicia com o resgate histórico das condições que permitiram a construção do projeto do programa por parte da equipe fundadora, Nadja Moraes e Conceição Robaina. Na sequência, o programa em si é descrito pela psicóloga que atua na equipe em termos teóricos e metodológicos atualizados, haja vista o processo de aprimoramento contínuo e alinhamento à escuta do trabalhador e do contexto. Na sequência, um artigo é dedicado ao acompanhamento pós-PPA, remodelado recentemente e descrito pela equipe.

Nesse ponto vale destacar que, ao longo dos anos, a prática do Núcleo se estabelece na lógica do aprimoramento contínuo, no refinamento de técnicas e em abordagens que se alinham de forma mais adequada às condições dos trabalhadores e ao contexto em que se inserem. Seguindo a base da ST, que é a escuta do próprio trabalhador, o programa permanece se desenvolvendo, apresentando-se distinto em muitos aspectos da concepção original. Contudo, guarda em sua essência os valores norteadores da ST e da abordagem crítico-reflexiva e de autonomia. No ano de 2022, por exemplo, se consolida mais uma etapa do método, uma vez que a pandemia de Covid-19 conduziu à adaptação das práticas para um modelo *on-line*. No bojo da adversidade e da trágica crise sanitária, o Núcleo agregou à metodologia novas abordagens de atenção integral aos trabalhadores participantes do

---

<sup>1</sup> Programa com ações integradas de saúde do trabalhador, biossegurança e gestão ambiental com o objetivo de produzir saúde e sustentabilidade ambiental na Fiocruz.

PPA-Fiocruz, que serão devidamente descritas em momento oportuno.

É relevante para o leitor compreender que se procurou trazer artigos em uma linguagem acadêmica sobre as temáticas trabalhadas no programa e que são objeto de atenção do corpo técnico. Ao longo do PPA, embora tratados por pesquisadores e especialistas, os temas são trabalhados em uma linguagem mais acessível a um público que não necessariamente domina determinada área de conhecimento, embora tenha altos níveis de escolaridade formal. No programa, por exemplo, são abordados de forma dinâmica, dialógica e crítica, de modo que o grupo tenha informação de qualidade com especialistas ao mesmo tempo que seja capaz de compreender suas condições de vida e recursos, assim como estabelecer planos e projeção de futuro.

A troca de experiências é constante, o que amplia possibilidades de aprendizagem, reflexão, planejamento e apoio social e emocional. Entendemos que a vivência dos ciclos finais de trabalho e a preparação para aposentadoria envolvem diversas dimensões de saúde que não se limitam às biológicas, mas também se referem à qualidade das relações interpessoais, rede de apoio e cuidado, e inúmeros recursos capazes de produzir saúde e bem-estar. Procurou-se traduzir em uma linguagem mais técnica e acadêmica aquilo que fundamenta e compõe o fazer do PPA-Fiocruz.

Cabe destacar o papel da equipe no desenvolvimento do programa e também no livro. Além de conhecer profundamente o grupo de trabalhadores de cada edição do programa, planejar as ações e liderar as atividades com convidados externos, a equipe conduz atividades de sua *expertise* e dinâmicas, participa ativamente das discussões e do manejo do próprio grupo e oferece suporte individual aos trabalhadores. Assim, além da concepção do livro, os integrantes da equipe assinam alguns dos artigos nas respectivas áreas de atuação.

Aos artigos concebidos pelo corpo técnico, que versam diretamente sobre o programa, foram agregados os de outros especialistas e pesquisadores das diversas áreas sobre temáticas afins, que têm interface com Saúde do Trabalhador, aposentadoria e envelhecimento. A publicação traz artigos produzidos por convidados e parceiros históricos do PPA-Fiocruz, que ao longo dos anos vêm contribuindo de forma consistente, por meio de atividades as mais diversas, com informação, estímulo à reflexão, à crítica e à autonomia dos participantes, bem como para um ambiente de conhecimento, partilha e afeto, tão característico do programa.

O fortalecimento de uma equipe de Saúde do Trabalhador que desenvolve ações de promoção de saúde, cujos integrantes são da mesma organização e estão sujeitos à mesma cultura e atravessamentos que seu público-alvo, agrega à experiência do PPA uma abordagem mais próxima, que facilita a participação do trabalhador. Deste modo, na sequência, ainda no Eixo 1 do livro, trata-se do tema interdisciplinaridade, característica do Núcleo e um dos fatores de êxito no desenvolvimento de suas ações, uma vez que sua equipe é composta de forma diversa com relações horizontais de partilha e contribuição.

O artigo é assinado por Nelson Neto, assistente social que já fez parte da equipe, e por Jefferson Lee.

Finalizando o primeiro eixo, é descrita a experiência do *Diário de Trajetória*, um projeto de destaque no programa desenvolvido por profissionais da Assessoria de Comunicação da Coordenação de Gestão de Pessoas da Fiocruz, Eduardo Muller e Glauber Tiburtino. O *Diário* é construído pelos trabalhadores e pela equipe de Comunicação e compõe um dos momentos mais afetivos do programa na etapa de encerramento. Agrega em si a memória dos trabalhadores, ao passo que remonta à história institucional e serve como uma homenagem aos que dedicaram parte de suas vidas ao trabalho.

O livro segue com o segundo eixo temático *Aspectos pragmáticos da aposentadoria*, com artigos que discorrem sobre a aposentadoria, PPA e educação financeira, assinados pelas pesquisadoras de Psicologia Social e do Trabalho, Sílvia Amorim e Fabrícia Prado. Cabe destacar que, embora o programa se fundamente em referenciais de Saúde do Trabalhador, achamos relevante compreender como esse tipo de ação foi inicialmente concebida e registrada na literatura sobre preparação para aposentadoria, especialmente para nos situarmos teórica e tecnicamente e estabelecer diálogo com profissionais e pesquisadores tanto da ST quanto das demais áreas.

No terceiro eixo são discutidos temas que envolvem envelhecimento e promoção da saúde em seu sentido amplo e complexo, tal qual propõe a Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim, o envelhecimento é tratado em seus diversos aspectos: biológico, subjetivo, social etc. O eixo se inicia com o artigo *Envelhecer nos tempos de hoje* do parceiro de longa data do PPA-Fiocruz, o psicólogo pesquisador Carlos Bizarro da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz). O assunto é abordado em palestras e rodas de conversa com filmes e partilhas e tem sido ao longo dos anos momento de reflexão profunda.

O tema do segundo artigo do eixo, *Relacionamentos afetivos e sexualidade* era constantemente abordado pelos participantes em discussões sobre família, planos de vida, saúde etc. Compreendemos que as relações afetivas e sexuais compõem as condições de saúde e bem-estar e que, apesar de estamos em um movimento de ressignificar a velhice no imaginário social, o tema ainda é negligenciado e visto como tabu nos espaços de saúde desse público. O que inicialmente era tratado de forma indireta ao abordar envelhecimento e família, por exemplo, passou a compor os módulos educativos do programa. A partir desse entendimento, convidamos o pesquisador Thiago Almeida, para assinar o artigo *Idadismo Afetivo-Sexual* e para conduzir discussão junto ao grupo de trabalhadores, tema que deve estar no programa de forma contínua.

Em seu aspecto biológico e de recursos físicos, o PPA-Fiocruz traz o saber médico ao acesso de seus participantes em palestras e diálogo, tanto na perspectiva da prevenção do adoecimento e da deterioração das condições de saúde física quanto da perspectiva do cuidado daqueles que envelhecem à nossa volta, como pais e sogros. A médica geriatra e

pesquisadora da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP-Fiocruz), Valéria Lino, assina o artigo que versa sobre o envelhecimento do corpo. Como desdobramento da dimensão física do envelhecer, seguem ações sobre nutrição e atividade física como formas de promover saúde e prevenir agravos com especialistas que atuam em ST na própria Fiocruz. Assim, seguindo o objetivo do livro, convidamos o educador físico Bruno Macedo e as nutricionistas Débora Oliveira e Wanessa Natividade para assinar o artigo sobre o tema.

Entende-se que também fazem parte das acepções de saúde do indivíduo suas redes de relações, sejam elas de família, trabalho, amizades etc. Nesse sentido, trazer discussões e dinâmicas sobre o assunto, que tem impacto significativo no envelhecer e na aposentadoria, se mostra como recurso valioso para a construção de planos saudáveis e harmônicos que envolvam autonomia sem desconsiderar a rede de apoio. Ainda dentro do eixo promoção da saúde e envelhecimento, a assistente social cofundadora do programa e parceira Conceição Robaina trata dos temas família e rede social no artigo *De volta ao começo: preparação para aposentadoria e família*.

No quarto eixo, são abordados temas caros ao PPA-Fiocruz, os que envolvem Saúde do Trabalhador e o envelhecer no trabalho. Afinal, por que abordar ST quando o trabalho parece não ser um elemento tão central na vida dos sujeitos? O tema Saúde do Trabalhador no PPA-Fiocruz é conduzido pela autora do artigo, Carla Pepe, sendo parte da expertise da equipe. Cabe ressaltar que, embora o tema seja tratado no grupo do PPA-Fiocruz com dinâmicas, palestras e discussões e esteja presente na concepção do próprio programa, o trabalhador mais velho e a aposentadoria ainda não se configuram plenamente como objetos da ST. Isso faz com que esse artigo em específico ocupe lugar de destaque numa discussão relevante e necessária ao campo.

Os temas *sentidos do trabalho* e *saúde mental* são conduzidos por Renata Mendes, psicóloga ergonomista da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz que já fez parte da equipe no Naia e que historicamente desenvolve atividades sobre os temas com os grupos de participantes. Ao longo dos anos, temas específicos que envolvem sofrimento no trabalho constantemente apareciam nas falas dos trabalhadores, nas entrevistas e nos módulos educativos. Diante da experiência com esses grupos, compreendeu-se que situações de sofrimento pareciam favorecer aposentadorias sem desejo e, conseqüentemente, com mais chances de adoecimento e insatisfação. Nos últimos anos, a pesquisadora Terezinha Martins da Unirio tem sido convidada para conduzir palestras e rodas de conversa que permitam nomear situações de sofrimento, compartilhar experiências, construir estratégias de enfrentamento coletivas e individuais e apoiar o entendimento de que aposentar como fuga do sofrimento que porventura assole o trabalhador pode colocá-lo em situação de ainda mais sofrimento. Assim, a partir da escuta dos trabalhadores, entendemos que essa é uma questão fundamental a ser tratada no programa e que também contribuimos para a construção de ambientes de trabalho mais saudáveis, especialmente quando a equipe se



coloca à disposição para pensar alternativas de mitigação do sofrimento com o trabalhador.

Ainda no eixo 4, há um artigo produzido por uma das profissionais da equipe, a psicóloga Thaysa Maria Garcia. No PPA-Fiocruz, no último módulo educativo, realiza-se uma “costura” dos temas trabalhados por meio de reflexões sobre a história de vida de cada um. Trata-se de um momento de fechamento dos conteúdos e preparação para os dias de encerramento da edição, configurando-se em uma imensa colcha tecida ao longo de toda edição e dos espaços de reflexão. A partir disso, procurou-se conceber um relato de experiência em função da particular atuação dessa profissional no PPA-Fiocruz ao longo dos anos e do acúmulo de vivências em sua prática profissional com trabalhadores mais velhos e em transição para aposentadoria. Assim, os temas que permeiam o programa são nessa ação específica alinhados numa perspectiva psicológica, que envolve as questões próprias da maturidade, sendo o artigo esse relato.

Entendendo que estabelecer estratégias de planejamento de vida e prospecção de futuro são de suma importância para a preparação para aposentadoria, aqui entendida como processo que vai desde os anos finais trabalho até sua plenitude, concebeu-se para o PPA-Fiocruz uma forma de lidar com o planejamento de modo transversal e abrangente, em que se pudesse utilizar as ferramentas de planejamento para qualquer área da vida. No programa, cada tema envolve o planejamento em alguma medida e há exercícios e atividades com especialista de uma a três vezes ao longo dos meses. O último artigo do eixo, *Projetos de vida, planejamento e aposentadoria*, concebido pela psicóloga Valéria Silva, uma parceira do PPA-Fiocruz desde sua fundação, discute o planejar e replanejar a vida.

Por fim, no eixo *política pública, trabalho e envelhecimento*, abordam-se temas que vem sendo objeto de atenção da equipe na construção de ações no programa e para além dele. Ao produzir o PPA-Fiocruz, seu corpo técnico, por princípios fundamentais, privilegia a escuta do trabalhador para desenvolver suas ações. Porém, não desconsidera o olhar atento ao contexto socioeconômico e político que permeia a vida desses trabalhadores e da própria organização. Do mesmo modo, como ideal, busca transformar suas ações em conhecimento individual e institucional relevante aos trabalhadores. Assim, temas como as novas formas de trabalho permeadas pela tecnologia e precarização, tanto do serviço público quanto do privado, reformas previdenciárias e reconfiguração do papel dos mais velhos no universo do trabalho e sua consequente ressignificação no imaginário social são alvo de reflexões, discussões e proposições.

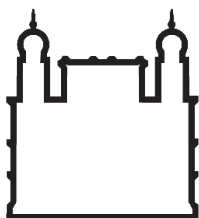
O primeiro artigo desse eixo versa sobre um tema que tem sido pautado na organização também em função do PPA-Fiocruz, o ageísmo ou etarismo. Historicamente estudado pela pesquisadora Lucia França no Brasil, o ageísmo tem sido discutido entre os trabalhadores e institucionalmente, para que sejam construídas políticas que o mitiguem e favoreçam a diversidade etária saudável. Do mesmo modo, diante da experiência da equipe, entende-se como relevante pautar de forma crítica e consistente o debate sobre

o envelhecimento e a seguridade social – tema tratado por meio do artigo concebido pela pesquisadora do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, Maria Tereza Pasinato.

Com uma cultura institucional forte e arraigada no ideal de saúde pública na figura majestosa de um castelo e de seu patrono Oswaldo Cruz, a Fiocruz se torna ambiente fecundo para tratar do tema, tanto na perspectiva do trabalhador quanto da organização, e de suas políticas de continuidade do seu legado. Durante o PPA-Fiocruz, percebemos como a relação profunda com a organização, tão peculiar e culturalmente rica, podia se tornar um problema na transição para a aposentadoria devido ao envolvimento e identificação com o trabalho e organização. Percebeu-se a relevância de se debruçar sobre a identidade relacionada ao trabalho e sobre se perceber como parte do legado da Fiocruz. No programa, o tema memória institucional e a retenção do conhecimento são tratados por uma das parceiras do PPA-Fiocruz, a jornalista Érica Loureiro, da Casa de Oswaldo Cruz - Fiocruz, que assina o último artigo do livro em que versa sobre os temas.

Diante do resgate e sistematização de conhecimento relativo ao programa, bem como da contribuição de profissionais parceiros que atuam em sinergia com o Núcleo, esperamos poder partilhar nossa experiência, produzir e registrar conhecimento relevante para a Fiocruz e para além dela, contribuindo com as diversas áreas que lidam com saúde, trabalho e aposentadoria, especialmente a Saúde do Trabalhador.

Thaysa Maria Garcia  
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe  
(Organizadoras)



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**

**Fundação Oswaldo Cruz**



**cogepe**

gestão de pessoas



**FIOCRUZ SAUDAVEL**

## SUMÁRIO

### PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

### UMA EXPERIÊNCIA INOVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR


### EIXO 1: PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: TRILHANDO NOVOS CAMINHOS

#### **CAPÍTULO 1..... 2**

##### TRILHANDO NOVOS CAMINHOS – AS QUESTÕES EMBRIONÁRIAS

Conceição Maria Vaz Robaina


Nadja Maria Lacerda de Moraes Freire

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227061>

#### **CAPÍTULO 2..... 8**

##### TRILHANDO NOVOS CAMINHOS: UMA EXPERIÊNCIA DE PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA INVADORA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

Thaysa Maria Garcia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227062>

#### **CAPÍTULO 3..... 30**

##### E DEPOIS DO PPA?

Thaysa Maria Garcia

Carla Cristina Coelho Augusto Pepe

Joyce Domingues da Silva Oliveira


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227063>

#### **CAPÍTULO 4..... 37**

##### AÇÕES INTERPROFISSIONAIS E A PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Nelson Felix Lima Neto

Jefferson Lee de Souza Ruiz


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227064>

#### **CAPÍTULO 5..... 45**

##### AS HISTÓRIAS E MEMÓRIAS DOS TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA APOSENTADORIA DA FIOCRUZ: UMA DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA DIÁRIO DE TRAJETÓRIA

Eduardo Emílio Maurell Müller Neto

Glauber Queiroz Tabosa Tiburtino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227065>


### EIXO 2: ASPECTOS PRAGMÁTICOS DA APOSENTADORIA

#### **CAPÍTULO 6..... 55**

##### APOSENTADORIA E PROGRAMAS DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA:

## CONCEITUAÇÕES, HISTÓRICO E DESENVOLVIMENTO


Silvia Miranda Amorim

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227066>

### **CAPÍTULO 7..... 63**

#### EDUCAÇÃO FINANCEIRA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA

Fabrcia Prado Simões

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227067>

## **EIXO 3: PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENVELHECIMENTO**

### **CAPÍTULO 8..... 72**

#### ENVELHECER NOS TEMPOS DE HOJE: UMA REFLEXÃO NECESSÁRIA

Carlos Alberto Bizarro Rodrigues


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227068>

### **CAPÍTULO 9..... 85**

#### IDADISMO AFETIVOSSEXUAL NA VELHICE

Thiago de Almeida


Deusivania Vieira da Silva Falcão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3262227069>

### **CAPÍTULO 10..... 96**

#### DE VOLTA AO COMEÇO? PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA E FAMÍLIA


Conceição Maria Vaz Robaina

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270610>

### **CAPÍTULO 11 ..... 108**

#### O ENVELHECIMENTO E O CORPO

Valéria T. S. Lino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270611>


### **CAPÍTULO 12..... 118**

#### NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA NO ENVELHECIMENTO

Bruno Macedo da Costa

Débora Kelly Oliveira das Neves

Wanessa Natividade Marinho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270612>








## **EIXO 4: SAÚDE DO TRABALHADOR E OS CICLOS FINAIS DE TRABALHO**

### **CAPÍTULO 13..... 132**

#### SENTIDO DO TRABALHO: MATIZES DO PROCESSO DE APOSENTADORIA

Renata Mendes da Silva Pinheiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270613>

<b>CAPÍTULO 14</b> .....	<b>141</b>
SAÚDE DO TRABALHADOR E ENVELHECIMENTO	
Carla Cristina Coelho Augusto Pepe	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270614">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270614</a>	
<b>CAPÍTULO 15</b> .....	<b>151</b>
CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE MENTAL E APOSENTADORIA	
Renata Mendes da Silva Pinheiro	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270615">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270615</a>	
<b>CAPÍTULO 16</b> .....	<b>159</b>
E QUANDO HÁ ALGO ERRADO NO TRABALHO? ASSÉDIO LABORAL E APOSENTADORIA	
Terezinha Martins dos Santos Souza	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270616">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270616</a>	
<b>CAPÍTULO 17</b> .....	<b>168</b>
O TRABALHADOR MAIS VELHO E AS NUANCES DA MATURIDADE	
Thaysa Maria Garcia	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270617">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270617</a>	
<b>CAPÍTULO 18</b> .....	<b>178</b>
PROJETOS DE VIDA, PLANEJAMENTO E APOSENTADORIA	
Valeria Dos Santos Pinto da Silva	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270618">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270618</a>	
<b>EIXO 5: POLÍTICAS INSTITUCIONAIS E PÚBLICAS E O TRABALHADOR MAIS VELHO</b>	
<b>CAPÍTULO 19</b> .....	<b>184</b>
O AGEÍSMO NAS ORGANIZAÇÕES: A REPRESENTAÇÃO NEGATIVA DO TRABALHADOR MAIS VELHO	
Lucia Helena de Freitas Pinho França	
Thaysa Maria Garcia	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270619">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270619</a>	
<b>CAPÍTULO 20</b> .....	<b>203</b>
ENVELHECIMENTO E SISTEMAS DE SEGURIDADE SOCIAL	
Maria Tereza de M. Pasinato	
 <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270620">https://doi.org/10.22533/at.ed.32622270620</a>	
<b>CAPÍTULO 21</b> .....	<b>208</b>
MEMÓRIA INSTITUCIONAL E RETENÇÃO DO CONHECIMENTO: REFLEXÕES SOBRE PERMANÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO COM TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA A APOSENTADORIA DA FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ	
Érica de Castro Loureiro	

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>215</b>
<b>SOBRE AS ORGANIZADORAS.....</b>	<b>217</b>

# CAPÍTULO 17

## O TRABALHADOR MAIS VELHO E AS NUANCES DA MATURIDADE

Thaysa Maria Garcia<sup>1</sup>

*Você não sente nem vê,  
mas eu não posso deixar  
de dizer, meu amigo  
Que uma nova mudança  
em breve vai acontecer  
E o que há algum  
tempo era jovem e novo,  
hoje é antigo  
E precisamos (todos!) rejuvenescer!  
No presente a mente, o corpo é diferente  
E o passado é uma roupa que  
não nos serve mais  
(Belchior, *Velha Roupa Colorida*)*

**RESUMO:** O presente artigo consiste em um relato de experiência e na sistematização de reflexões e em um acumulado de vivências em minha prática profissional com trabalhadores mais velhos e em transição para aposentadoria. Como responsável ao final do Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA-Fiocruz) de “costurar” os inúmeros temas e ajudá-los a “montar o quebra-cabeça” da aposentadoria e do envelhecer no trabalho em sua complexidade, tais quais os compreendemos, o trabalho com grupos de participantes do PPA levou-me a construir particular entendimento a respeito do momento vivido por esses trabalhadores – a maioria de meia-idade, com trajetória profissional robusta e estável, atravessando mudanças familiares e sociais, ao mesmo tempo lidando com o envelhecimento e reflexões sobre a finitude de si mesmos e de outrem. A partir disso, também pude construir uma estratégia de fechamento de conteúdos até então vistos no PPA que pudesse agregar em seu contínuo processo de elaboração de uma história individual atravessada pelo trabalho e suas nuances. Desta forma, a partir desse acumulado de vivências na prática com esse tipo de trabalhadores, pude traçar caminhos teóricos, fundamentados na literatura acumulada sobre preparação para aposentadoria e

---

<sup>1</sup> Psicóloga, especialista em Psicologia Analítica e mestra em Psicologia Social com ênfase em aposentadoria e envelhecimento, compõe o Núcleo de Atenção Integral à Aposentadoria da Coordenação de Saúde do Trabalhador da Coordenação-Geral de Pessoas (Naia/CST/Cogepe) da Fiocruz.



envelhecimento, bem como em conceitos oriundos da Psicologia Analítica, como *individuação* e *metanoia*. Estes apoiam a compreensão mais aprofundada sobre suas questões, bem como em intervenções mais apropriadas e de ressonância mais positiva, como a desenvolvida no PPA-Fiocruz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aposentadoria, envelhecimento, metanoia, maturidade.

## ENVELHECIMENTO, TRABALHADOR MAIS VELHO E CICLOS FINAIS DE TRABALHO

Tradicionalmente, compreende-se o envelhecimento como algo estritamente de ordem biológica, sendo um processo de involução do organismo que conduz a vulnerabilidades funcionais que culminam na morte, apresentando-se em tese como a última fase da vida. No entanto, essa visão desconsidera fatores que impactam o modo que envelhecemos. Segundo o Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), o envelhecimento é complexo e multidimensional, tendo características não constantes e não homogêneas, estando sujeito a atravessamentos sociais e de rede de cuidados. Deste modo, estilo de vida, renda e acesso à saúde e à educação são decisivos não somente para o processo de envelhecer, mas também no modo *como* se vivencia o envelhecimento (OMS, 2015). Por ser um fenômeno multidimensional, diante do envelhecimento das populações, torna-se de abordagem fundamental na vida moderna desde seus aspectos sociais aos da sustentabilidade no mundo do trabalho e da aposentadoria.

Discute-se o paradigma do “envelhecimento ativo” (OMS, 2015), que consiste em reposicionar os mais velhos nas dinâmicas sociais, econômicas e políticas. Esse contexto impõe transformações no universo do trabalho que acolham essa parte cada vez maior da população, trazendo desafios, como o de equilibrar garantia de direitos e dignidade humana em todas as faixas etárias (CAMARANO; PASINATO, 2004). Embora as reformas previdenciárias forcem indivíduos mais velhos a perder direitos históricos relacionados ao trabalho, em contrapartida, também impulsionam a ressignificação da velhice no imaginário social.

Com a longevidade, as transformações sociais que redimensionam a velhice e as constantes reformas do universo do trabalho, o trabalhador mais velho se adapta e apresenta novas formas de lidar com ele em seus ciclos finais. Por *ciclos finais de trabalho*, pode-se entender o período que se segue depois de 20 a 30 anos de trabalho ou o trabalhador com mais de 40-50 anos. Opta-se por não falar em *ciclo final* – mas em *ciclos finais* – uma vez que o foco não é “o” momento final em que se encerra a vida do trabalho seja por questões legais, de envolvimento com o trabalho ou por condições socioeconômicas, mas no *processo* de viver o envelhecer com todas as suas nuances enquanto trabalhador que se aproxima cada vez mais da aposentadoria.

Observa-se que trabalhadores com trajetórias laborais mais extensas apresentam

determinadas questões, como mostra a literatura e a experiência em PPA. Tendem a ter sua tolerância com longas jornadas de trabalho diminuída à medida que se sentem mais cansados e menos dispostos ao desgaste físico e mental envolvidos. Cada vez mais valorizam o equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, bem como ter mais controle sobre seus processos (MENEZES; FRANÇA, 2012, 2013). O equilíbrio entre vida pessoal e trabalho é a percepção da compatibilidade e equilíbrio entre atividades relacionadas ao trabalho e ao não trabalho alinhadas às prioridades de vida (KALLIATH; BROUGH, 2008). À medida que envelhece, o trabalhador tende a realinhar suas prioridades e a buscar desfrutar desse equilíbrio, principalmente para cuidar de seu bem-estar e saúde.

Assim, a adoção de formas diferenciadas de trabalho, mais flexíveis nas quais tenha-se mais controle sobre seus processos, são sugeridas por pesquisas, bem como a redução da carga horária, que poderia viabilizar sua permanência por mais tempo no mercado de trabalho se assim desejarem e tiverem condições (MENEZES; FRANÇA, 2013; VAN SOLINGE, 2014; DAL BIANCO, 2015; ALCÂNTARA, CAMARANO; GIACOMIN, 2016; FRANÇA *et al.*, 2017). Destacam-se como estratégias de investimento na qualidade de vida do trabalhador mais velho, portanto, ambientes ergonomicamente adequados de trabalho, redução de carga horária, ações contra o ageísmo organizacional, bem como um redesenho do trabalho de modo que gozem de boas condições para trabalhar pelo tempo que lhes for necessário sem o comprometimento de sua saúde e bem-estar.

É neste momento da vida laboral que se começa a vislumbrar a preparação para aposentadoria em seu sentido amplo tal qual abordado pelo programa *Trilhando Novos Caminhos* cujo foco não repousa somente na aposentadoria em si, mas no *processo* de vivência dos ciclos finais de trabalho como um todo, e que tem na aposentadoria apenas sua culminância. Alguns pesquisadores reforçam a ideia de que se trata de processo complexo de aspectos psicológicos e comportamentais, e não de momento temporal definido, envolvendo de forma geral três fases: planejamento, decisão-transição e adaptação (SHULTZ; WANG, 2011; WANG; SHI, 2014, FOUQUEREAU *et al.*, 2018; FRANÇA; GARCIA, 2020).

No PPA-Fiocruz cujo aprofundamento é o objetivo central deste livro, abordam-se esses ciclos finais sob diversos aspectos, como: legais, sociais, físicos, de saúde, de relação com o trabalho etc. A abordagem abrangente, crítica e reflexiva se dá exatamente por entender a aposentadoria e o envelhecer enquanto *processos*. Torna-se relevante, deste modo, que ao longo do programa, faça-se uma “costura” de diversos temas e discussões para que o trabalhador tenha melhores condições de lidar com a complexidade desta fase em que começa a vislumbrar sua aposentadoria no horizonte da vida. Desta forma, justifica-se dedicação de tempo para discussões e dinâmicas de fechamento de modo a facilitar a elaboração subjetiva do conteúdo visto ao longo dos módulos educativos e dar atenção aos seus rebatimentos individuais internos.

## METANOIA, ENVELHECIMENTO E TRANSIÇÃO PARA APOSENTADORIA

Algumas vertentes da Psicologia, como a Psicologia Analítica (JUNG, 2000), entendem que o desenvolvimento individual em seus aspectos psicológicos dá-se por toda a vida, do nascimento à morte num contínuo de transformações e experiências profundamente subjetivas, sendo chamado *processo de individuação* – o processo de “tornar-se si mesmo” (JUNG, 1991, 2002; MAGALHÃES *et al.*, 2012). Dentro desta perspectiva, a transição para a maturidade, ou a chamada *segunda metade da vida*, seria marcada por grandes transformações de cunho psicológico ou *metanoia*.

Trata-se da fase subsequente às fases de construção e consolidação da subjetividade e fortalecimento do ego. Quando nasce, o indivíduo está psicologicamente fundido com o inconsciente e aos poucos se diferencia dele, fortalecendo o ego e buscando seu lugar no mundo. Solidifica sua identidade à medida que busca também, no mundo externo, seus meios de sobrevivência, estando de forma geral naturalmente mais alinhados às convenções sociais – “o que o mundo quer de mim? O que sou capaz de atender?”. Já na maturidade, ergue-se um momento em que a subjetividade de certa forma o chama de volta para dentro, impondo questões mais profundas e existenciais: “Quem eu sou ? Quem me tornei ? O que quero de mim?” (JUNG, 1991; HOLLIS, 1995). Entende-se que esse período de profunda revisão, ressignificação da vida e projeção de futuro também é atravessado pelo envelhecer no trabalho.

Na maturidade, o indivíduo já acumulou recursos psicológicos para lidar com inúmeros lutos com a constante elaboração de suas questões e ressignificação de sua própria história. Tal período coincide com o início do processo mais perceptível de envelhecimento e proximidade com a morte, apresentando-se como ambiente favorável para a revisão da história individual, uma vez que demanda certa preparação para novas etapas. Dado que a vida pessoal e o trabalho se misturam, são necessários investimentos afetivos, reflexão e planejamento para a ressignificação dessa história, atualização de desejos e planos de modo a facilitar a prospecção de futuro de forma mais consciente, objetiva e satisfatória – não somente do ponto de vista material, mas também subjetivo (BIRREN *et al.* 1997).

Na juventude, o indivíduo tende a buscar autonomia e a fortalecer o ego, buscando sua identidade, autoafirmação e meios de subsistência. Isto é, o mundo externo exige muito dele (GAETA; MENDES, 2016). Na maturidade, diante da construção de uma vida que também envolve o trabalho, cabe ao indivíduo contemplar e obter nova compreensão daquilo que construiu e se tornou, usando recursos subjetivos e emocionais acumulados para um processo de ressignificação de seu estar no mundo. Esse momento implica em lutos, frustrações e desconstrução de ideais, mas também de recomeços, autoafirmação e projeção de futuro. A *metanoia* move em direção ao redimensionamento da vida e aprofundamento da personalidade, sendo um processo subjetivo intenso que pode ser

valorizado e vivido em diferentes graus de profundidade. Trata-se de uma experiência individual e única, sem tempo “certo” para ocorrer dada a necessidade de recursos emocionais (STEIN, 2007).

É relevante a observação de que na juventude, o trabalho por sua natureza de subsistência, de organizador da vida social e de forja de identidade, ocupa lugar de destaque. A conexão simbólica com o trabalho tende a se conservar como referência identitária a despeito da aposentadoria, já que é fundamental fio condutor de processos de socialização e elemento relevante na construção da identidade (CARLOS, 1999; CIAMPA, 2007; COUTINHO; KRAWULSKI; SOARES, 2007; RODRIGUES, 2005). A esse respeito também cabe salientar o esforço por parte da equipe do PPA em “neutralizar” a “*persona profissional*” ao longo dos módulos educativos nesse ambiente de modo que os participantes se sintam propensos a tratar de questões mais pessoais e profundas. Desta forma, tiramos o foco dos cargos, status organizacional e formações ao passo que investimos na identidade mais pessoal e, de certo modo, “informal”. O comprometimento com o sigilo dos encontros também colabora com a proposta.

Nos ciclos finais de trabalho, momento em que a aposentadoria começa a tomar forma, é também um momento de natural revisão da vida – daí sua plausível relação com a *metanóia*. Por vezes se tornam momentos coincidentes e convergem com situações-crise comuns na maturidade em trabalhadores mais velhos, como: síndrome do ninho vazio, lutos, percepção de mudanças em função do envelhecimento, separações, desconstrução de antigos valores, conflitos geracionais na família e no trabalho etc. Percebe-se que a própria proximidade com a aposentadoria pode se tornar disparadora de processos de revisão da vida e necessidade de redimensionamento de afetos e interesses. Em sua dimensão individual, no momento da aposentadoria, o trabalho traz um peso significativo, já que tendemos a vivenciar sua multiplicidade de modo singular (MORIN, 2007). Assim, retirar-se do trabalho pode implicar ruptura com elementos expressivos de nossa autoimagem, podendo levar a sofrimento e perda de sentido (CODO, 2006; BOEHS; SILVA, 2017; ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010; MORIN, 2001; SOUZA *et al.*, 2010, CARRETEIRO, 2017).

Aposentar, em certa medida, também pode ser compreendido como desligar ou enfraquecer parte da *persona* ou identidade relacionada ao trabalho e desinvestir no que foi organizador e sustentador de formas de existir e de perceber-se (CODO, 2006; BENDASSOLLI; TATEO, 2016; CARRETEIRO, 2017). Como a identidade é também forjada pelo trabalho (NAVARRO; PADILHA, 2007), a aposentadoria remete naturalmente à reorganização do tempo e dos afetos, além de um forte processo de ressignificação da vida que pode ser vivenciado internamente de forma autônoma e ou apoiado por políticas organizacionais, PPAs etc. Tais programas podem apoiar o trabalhador em seu individual processo de ressignificar a própria história sob a perspectiva do trabalho, sendo as atividades de acolhimento e fechamento de suma importância para elaboração subjetiva.

Balizada por formação em Psicologia Analítica, percebi que, de forma geral, no ponto em que realizo os “arremates finais” do PPA com palestras, discussões e vivências, além de trazerem suas vivências e conflitos, os participantes já tinham tratado em relativa profundidade vários aspectos de sua vida: trabalho, saúde, família, dinheiro, envelhecimento, morte, planos, revisão de sonhos, valores etc., demonstrando estar em processo de reflexão mais densa não somente sobre suas vidas profissionais e aposentadoria, mas também sobre suas trajetórias de vida como um todo.

Um filme é trazido como sensibilização nesse momento, utilizado como parte da estratégia de fechamento – *Confissões de Schindler* (2002) – e a partir dele, levantam-se discussões nas quais são revisitados determinados temas e aprofundados outros, especialmente relacionados a inícios e fins de ciclos e processos de ressignificação como movimentos naturais de produção de saúde mental e crescimento pessoal. Assim, todos são convidados a um mergulho na própria história individual tal qual o personagem vivido por Jack Nicholson. Ao final proponho que escrevam uma carta para eles mesmos, reconstruindo suas histórias de vida em que oferecem conselhos e reflexões a si mesmos sobre suas vidas e aposentadorias, num esforço de materializar por meio da palavra o olhar para o passado e para o futuro com o intuito de se (re)descobrir, olhar para dentro. Cabe salientar que outras relevantes técnicas de revisão da vida e prospecção de futuro são utilizadas em preparação para aposentadoria, como a *autobiografia orientada* (BIRREN *et al.*, 1991; BIRREN *et al.*, 1997; FRANÇA *et al.*, 2017).

A partilha das cartas é sempre um momento de emoção, mostrando-se como materialização e instrumentalização de ressignificação e olhar transformador de uma realidade já vivida – agora vista na perspectiva de uma pessoa madura. Intencionalmente proponho que sejam escritas a lápis, simbolicamente remetendo à possibilidade de revisão e elaboração de novo e mais profundo entendimento sobre as questões ali tratadas. Resta como referência para novos exercícios futuros para cada participante.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preparação para aposentadoria e o acolhimento ao trabalhador mais velho se mostram como valiosa política dirigida aos que, diante da vida dedicada ao trabalho e de uma identidade também forjada por ele, encontram-se diante de novas condições de vida e de saúde. Esse momento, de forma geral, coincide com períodos de reflexão sobre o que foi vivido e construído, bem como de projeção de futuro, ao mesmo tempo em que se lida com a figura da morte.

Com o alongamento da vida profissional, devido ao aumento da expectativa de vida e a sucessivas reformas previdenciárias que reorganizam a relação com o trabalho, o indivíduo é levado a refletir não somente sobre seu trabalho e aposentadoria, mas também sobre seu processo de envelhecimento e estar no mundo. Nesse contexto, programas de

preparação para aposentadoria ou de suporte ao trabalhador mais velho se mostram como recursos de apoio para que possam refletir e compreender aspectos de sua vida de modo a ressignificá-la por meio de sua relação com o trabalho e desenvolver novas perspectivas sobre si mesmo e sobre o futuro.

É possível que o que se entende por *programa de preparação para aposentadoria* seja remodelado como algo desenhado ao *trabalhador mais velho* independentemente da aposentadoria propriamente dita. Isso se dá porque a figura desse trabalhador, que expressa suas questões próprias desta fase da vida – maduro e socialmente ativo e desejante –, tende a ser cada vez mais presente nas organizações. Desta forma, programas e ações que deem suporte a políticas públicas e institucionais desse tipo fazem jus a investimento e tendem a ser a evolução natural dos PPA. O próprio campo de Saúde do Trabalhador, por sua vez, tende a agregar cada vez mais a atenção ao trabalhador mais velho à sua pauta, dado que este era de certo modo invisibilizado tanto pela aposentadoria quanto pelos seus baixos níveis de empregabilidade.

Entende-se que é possível que haja uma convergência entre a vivência dos ciclos finais de trabalho, da aposentadoria e de vivências psicológicas profundas que tem como pano de fundo o envelhecimento. Neste sentido, a oferta de espaços de acolhimento e discussão que auxiliem a construção de uma visão mais ampla e enriquecida da aposentadoria e da vida, apoia a vivência da metanoia independentemente do momento em que ela se torna mais consciente e de seu grau de aprofundamento – dada a singularidade de cada um – e o enfrentamento das crises comumente vividas na maturidade. O uso de recursos lúdicos e técnicas que atinjam os afetos como filmes, músicas, vivências e dinâmicas – como as de ressignificar a história individual e desenvolver projeções de futuro –, se mostram de grande relevância especialmente por se tratar de espaço lido como trabalho, racionalidade e objetividade em que a *persona profissional* se coloca de forma consistente. Daí o movimento por parte da equipe de criar ambiente mais livre de formalidades profissionais.

Por fim, entende-se que a adaptação, a satisfação e a saúde na aposentadoria e nos ciclos finais de trabalho abarcam uma diversidade de elementos, como também manejo de recursos, adequação de atitudes, elaboração subjetiva da relação com o trabalho e ressignificação da própria história e vida – questões que parecem naturalmente aflorar na maturidade. Garantir espaços que fomentem reflexão, planejamento e cuidado em saúde parecem ser de grande valia e um ideal a ser alcançado por organizações por favorecerem a saúde física e mental de seus trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, A. O.; CAMARANO, A. A.; GIACOMIN, K. C. **Política nacional do idoso**: velhas e novas questões. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2016.

BENDASSOLLI, P. F.; TATEO, L. Work and culture: Approaching cultural and work psychology. **Culture & Psychology**, p. 372-390, 2016.

BIRREN, J.; DEUTCHMAN, D. E. **Guiding autobiography groups for older adults: Exploring the fabric of life**. Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 1991.

BIRREN, J.; FELDMAN, L. **Where to Go from Here? Discovering Your Own Life's Wisdom in the Second Half of Your Life**. New York: Simon & Schuster, 1997.

BOEHS, S. T. M.; SILVA, N. Papel de trabalho, carreira, satisfação de vida e ajuste na aposentadoria. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 2, p. 141-153, 2017.

CAMARANO, A. A.; PASINATO M. T. O Envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, A. A. (Org.). **Os Novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60** (pp. 261-300). Rio de Janeiro: IPEA, 2004.

CARLOS, S. A.; JACQUES, M. G. C.; LARRATÉA, S. V; HEREDIA, O. C. Identidade, aposentadoria e terceira idade. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, n. 1, p. 77-89, 1999.

CARRETEIRO, T. C. História da vida laboral e aposentadoria: uma metodologia em discussão. **Psicologia em Revista**, v. 23, n. 1, p. , 430-441, 2017.

CIAMPA, A. C. Identidade. In: LANE, S. T. M.; CODO, W. (Org.). **Psicologia social: O homem em movimento** (pp. 58-75). São Paulo: Brasiliense, 2007.

CODO, W. Um diagnóstico do trabalho (em busca do prazer). In: TAMAYO, A.; BORGES-ANDRAD, J.; CODO, W. (Org.). **Trabalho, cultura e organizações - Coletâneas da Anpepp**, 11, pp.36-55, Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia, 2006.

COUTINHO, M. C.; KRAWULSKI, E.; SOARES, D. H. P. Identidade e trabalho na contemporaneidade: repensando articulações possíveis. **Psicologia e Sociedade**, v. 19, v. 1, p. 29-37, 2007.

DAL BIANCO, C.; TREVISAN, E.; WEBER, G. "I want to break free": the role of working conditions on retirement expectations and decisions. **Eur. J. Ageing**. v. 12, n. 1, p. 17-28, 2015.

FOUQUEREAU, E., BOSSELUT, G., CHEVALIER, S., COILLOT, H., DEMULIER, V., BECKER, C. & GILLET, N. **Better Understanding the Workers' Retirement Decision Attitudes: Development and Validation of a New Measure**. **Frontiers in Psychology**, n. 9, p. 1-16, 2018.

FRANÇA, L. H. F. P. Envelhecimento dos trabalhadores nas organizações: estamos preparados? In: L. H. F. P., FRANÇA; D. V., STEPANSKY (Org.). **Propostas multidisciplinares para o bem-estar na aposentadoria**, pp.25-52. Rio de Janeiro: Faperj; Editora Quartet, 2012.

FRANÇA, L. H. F. P., MENEZES, G. S., BENDASSOLLI, P. F.; MACEDO, L. S. S. Aposentarse ou continuar trabalhando? O que influencia essa decisão? **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 33, n. 3, p. 548-563, 2013.

FRANÇA, L. H. F. P.; SIQUEIRA-BRITO, A.; VALENTINI, F.; VASQUEZ-MENESES, I.; VAZ TORRES, C. Ageísmo no contexto organizacional: a percepção de trabalhadores brasileiros. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 20, n. 6, p. 765-777, 2017.

FRANCA, L.H.F.P. et al . Autobiografia orientada para avaliar vida, carreira e planejar para a aposentadoria. **Rev. bras. orientac. prof.**, Florianópolis, v. 18, n. 2, p. 249-258, dez. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902017000200011&lng=pt&rm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902017000200011&lng=pt&rm=iso)>. Acesso em: 21 fev. 2022.

GAETA, I.; MENDES, D. C. Velhice e Metanoia – Uma análise do filme Hanami: cerejeiras em flor. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(2), pp. 41-63. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2016.

HOLLIS, J. **A Passagem do Meio**: Da miséria ao significado da meia-Idade. Rio de Janeiro: Paulus, 1995.

JUNG, C. G. **Obras Completas**. Petrópolis (RJ): Vozes, 2000.

KALLIATH, T.; BROUGH, P. Work life balance: a review of the meaning of the balance construct. **Journal of Management & Organization**, v. 14, n. 3, p. 323-327, 2008.

MAGALHÃES, G. P.; GONÇALVES, G. R.; SAWAGUCHI, G.; TABA, S.; FARIA, D. L. de. Redes da vida: uma leitura junguiana sobre o envelhecimento e a morte. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, v. 15, n. 4, "Finitude/Morte & Velhice", pp.133-160. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP, 2012.

MENEZES, G. S.; FRANÇA, L. H. F. P. Preditores da decisão da aposentadoria por servidores públicos federais / Retirement decision predictors for federal civil servants. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 12, n. 3, p. 315-328, 2012.

MOREIRA, J. O. Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. **Psicol. Estud.**, v. 4, n. 16, p. 541-550, 2011.

MORIN, E.; TONELLI, M. J.; PLIOPAS, A. L. V. O trabalho e seus sentidos. **Psicologia e Sociedade**, v. 19, (spe) 47-56, 2007.

MORIN, E. Os sentidos do trabalho. **Revista de Administração de Empresas – RAE**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 8-19, jul./set. 2001.

NAVARRO, V. L.; PADILHA, V. Dilemas do trabalho no capitalismo contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, n. 1, p. 14-20, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde**. Genebra: Suíça, 2015.

RODRIGUES, M., AYABE, N. H., LUNARDELLI, M. C. F., & CANÊO, L. C. A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 6, n. 1, p. 53-62, 2005.

SHULTZ, K. S.; WANG, M. Psychological perspectives on the changing nature of retirement. **American Psychologist**, v. 66, n. 3, p. 170-179, 2011.

SOUZA, R. F.; MATIAS, H. A.; BRÊTAS, A. C. P. Reflexões sobre envelhecimento e trabalho. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 6, p. 2835-2843, 2010.



STEIN, M. **No meio da vida**: Uma perspectiva Junguiana. Rio de Janeiro (RJ): Paulus, 2007.


VAN SOLINGE, H.; HENKENS, K. Work-related factors as predictors in the retirement decision-making process of older workers in the netherlands. **Ageing Soc.**, v. 34, n. 1, p. 155-1574, 2014.

WANG, M.; SHI, J. Psychological research on retirement. **Annual Review of Psychology**, v. 65, n. 1, p. 210-228, 2014.


ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. P. **Orientação para Aposentadoria nas Organizações de Trabalho**: Construção de Projetos Pós-Carreira. Porto Alegre: Artmed, 2010.


# PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

[www.atenaeitora.com.br](http://www.atenaeitora.com.br) 


[contato@atenaeitora.com.br](mailto:contato@atenaeitora.com.br) 

[@atenaeitora](https://www.instagram.com/atenaeitora) 

[www.facebook.com/atenaeitora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeitora.com.br) 

# PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA FIOCRUZ:

Uma Experiência Inovadora em Saúde do Trabalhador

[www.atenaeeditora.com.br](http://www.atenaeeditora.com.br) 

[contato@atenaeeditora.com.br](mailto:contato@atenaeeditora.com.br) 

[@atenaeeditora](https://www.instagram.com/atenaeeditora) 

[www.facebook.com/atenaeeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeeditora.com.br) 