DR. LEANDRO MINOZZO

MÉDICO GERIATRA E NUTRÓLOGO

3ª EDIÇÃO

NÃO SE APOSENTE da Vida!

7 CAMINHOS PARA UMA APOSENTADORIA ATIVA



Um guia único de preparação para aposentadoria.

APOIO

Colombo Previdência

PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS DE COLOMBO

NÃO SE APOSENTE *da Vida!*

Um guia único de preparação para aposentadoria.

DR. LEANDRO MINOZZO

Médico geriatra e nutrólogo

Direitos autorais © Dr. Leandro Minozzo

Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer meio, sem autorização prévia e por escrito do autor.

Aos meus pacientes e à minha família,
em especial à Clau, à Antonia e ao Francisco.

Prefácio

Sempre me pedem a receita de sucesso. E eu respondo: determinação, persistência, espírito de equipe e trabalho sério de gente do bem e comprometida com a profissão que escolheu. De minha parte, o que procuro passar sempre adiante é o benefício do trabalho. É preciso trabalhar com alegria. Isto nos mantém vivos.

Aposentadoria? Somente quando for inevitável. E, mesmo aposentado, é possível continuar na ativa. O Brasil é fértil em empreendedorismo e tem um enorme potencial a ser explorado ainda.

É preciso ousar, vislumbrar, planejar de maneira responsável e sonhar sempre o futuro.

As minhas escolhas como empreendedor têm muito a ver com as influências que tive de meus avós. Convivi com eles na colônia e tanto os Zanotto (materno) como os Randon (paterno) tinham em comum o amor pela terra. Esta característica foi importante porque percebi, desde cedo, que a terra devolve a dedicação que dermos a ela, uma verdade que se aplica a qualquer trabalho feito com intensidade e seriedade.

Quando trabalhamos no que gostamos, a tarefa fica leve e nos anima a buscar sempre maiores e melhores resultados, superando nossos limites. Eu estou convencido de que esta energia tem influência positiva sobre o bem-estar e sobre a saúde, nos levando a viver mais e melhor.

Outro segredo é cercar-se sempre de profissionais competentes, tecnicamente bem preparados nas diversas áreas do conhecimento. Saber delegar, com autonomia operacional e dividir os benefícios do sucesso moral, social e financeiro da empresa. Mais do que salário, é preciso oferecer um bom ambiente de trabalho, o que depende de cada um, individualmente, e da equipe como um todo que deve agir voltada à boa convivência. Afinal, a empresa é uma extensão de nossa casa. É no trabalho que passamos a maior parte do nosso dia.

Nas empresas Randon, reconhecemos o valor da trajetória profissional dos funcionários e desenvolvemos o programa Novos Caminhos, que prepara a transição de carreira na desvinculação por “aposentadoria”.

Com atividades bem focadas na educação para a longevidade ativa, o funcionário e sua família participam deste programa para trocar informações e co-

nhecimentos, visando o uso e a expansão da experiência de vida, a fim de desbravar novos desafios.

Defendemos que, após a desvinculação da empresa, manter-se com atividades úteis e funcionais é essencial para a sustentação da saúde física e mental.

A expansão da experiência de vida sempre será ilimitada. Neste sentido, a palavra “parar” não existe em nosso dicionário.

O Brasil é – e continuará sendo - um país de grandes oportunidades. Tem que ter este olhar e ir em frente, acreditar que podemos superar as dificuldades sempre, sem abandonar a ética. Mas o Brasil também está envelhecendo o que exige que além de cuidarmos dos jovens, é preciso também olhar para os mais velhos, com dignidade, aproveitando uma enorme bagagem de conhecimento e experiência.

Trabalhar é muito bom.

Raul Anselmo Randon

Presidente do Conselho de Administração das Empresas Randon e fundador e presidente da Rasip Alimentos Ltda.

Sumário

Introdução 7
Uma breve história da aposentadoria 9
Antes, alguns conceitos sobre a terceira idade 14
Por que tantos argumentos a favor da terceira idade? 24
Envelhecimento ativo 25
Armadilhas para o envelhecimento ativo 28
Aposentadoria em números 31
Aposentadoria e saúde 34
O mito do tempo livre na aposentadoria 39
O que os aposentados fazem durante o dia? 41
Aposentadoria fracassada: guarde bem esse termo. 44
Fases da aposentadoria, da imaginação à reconciliação 48
Por que não falar sobre uma aposentadoria feliz? 53
Primeiro caminho: família 57
Segundo caminho: saúde 64
Terceiro caminho: atividade 72
Quarto caminho: aprendizagem 80
Quinto caminho: sociedade 85
Sexto caminho: diversão 89
Sétimo caminho: planejamento 92
Será que é hora de parar? 101
Conclusões 104
Questionamentos para reflexão sobre a aposentadoria 106
Anexo – Escala de depressão geriátrica 112
Notas 114

Introdução

Olá. Bem-vindo! Antes de aprofundar-me no tema do livro e tentar expor as diversas razões que justificam seu título, permita-me fazer uma breve apresentação. Meu nome é Leandro, sou médico e meu trabalho tem enfoque na prevenção de doenças e no envelhecimento. Qual minha experiência pessoal com aposentadoria? Nenhuma. Segundo meus cálculos, ainda faltam quase três décadas para que eu tenha direito a algum benefício previdenciário – isso, se as regras não mudarem até lá.

Tinha no pensamento que apenas trazer dados, contar histórias e juntá-los numa linha lógica poderia não ser suficiente. Espero que, com seu empenho em cumprir as tarefas que vamos propor, você possa tirar proveito ainda maior da leitura desse livro simples, objetivo e feito com todo o carinho.

Bom, por que um médico jovem resolveu tratar justamente sobre aposentadoria? Qual a relação entre a medicina e essa fase da vida?

Por atender muitos idosos, é comum testemunhar pessoas em momentos da vida relacionados ao fim do ciclo profissional. O atendimento em geriatria possibilita uma visão bastante global do paciente e, com o tempo, comecei a reconhecer sinais de que problemas nessa transição impactavam diretamente na saúde daquele ser humano sentado à minha frente. Na lista de problemas, na qual elencamos as doenças que suspeitamos ou diagnosticamos na consulta, passei a escrever "aposentadoria fracassada" como sendo uma condição digna de ser melhor interpretada e, por que não, remediada. Eram pessoas que tinham a vida familiar até certo ponto tranquila, mas que vinham com queixas de desajuste, com insatisfação existencial e muitas vezes depressão. Ah, e por incrível que pareça, dinheiro não era exatamente o seu problema – a maioria encontrava-se em excelentes condições financeiras.

Com o passar dos anos, a "doença aposentadoria fracassada" começou a se repetir e esse fato despertou-me interesse cada vez maior. Precisava entender melhor todo o processo de aposentadoria, quais eram as causas e os sinais do seu insucesso, como orientar melhor essas pessoas e o que poderia fazer, como médico, para ajudar aqueles pacientes que estavam a poucos anos de tomar essa decisão de parar de trabalhar ou não. Passei a conversar com os pacientes sobre o assunto, escrevi artigos, organizei palestras e uma delas serviu como base para o livro que você começa a ler. Essa curiosidade e

desejo de ajudar os pacientes já me lançou a temas bastante próximos a esse, que também resultaram em livros. Foi o caso da depressão na terceira idade e a prevenção da doença de Alzheimer – ao longo do texto, muitas vezes esses temas serão mencionados, por estarem interligados e fazerem parte da minha trajetória.

A aposentadoria é uma fase da vida muito sonhada principalmente por quem não está satisfeito em seu emprego – realidade enfrentada por 57% das pessoas segundo pesquisas recentes. Dessa forma, ela é imaginada como a *Porta da Esperança*, daquele programa do Sílvio Santos da década de 90, ou como algo que num toque de mágica resolverá diversos problemas, desde incapacidade de sentir prazer na vida até o cansaço diuturno.

Será que é mesmo isso que acontece?

Uma breve história da aposentadoria

Vou falar um pouco sobre a história da aposentadoria, para que você possa entender como ela surgiu e porque não é tão fácil para muitas pessoas vivenciá-la.

Na época do homem da caverna, não havia aposentadoria: as pessoas trabalhavam – na verdade exerciam suas atividades de subsistência – até pouco mais que os 20 anos e, a partir daí, começavam a ficar doentes e morriam. A expectativa de vida não passava dos 30 anos. Não se tinha, na verdade, nem oportunidade para projeto de vida. Nos tempos remotos – quando havia sociedades nômades um pouco mais evoluídas –, passados os anos, os mais velhos começavam a viver em tendas, isolados, criando um ou outro animal para garantir o seu sustento e ficavam ali até morrer. Outra opção para os mais velhos quando começavam a ter limitações era serem tratados junto com as crianças. Essas eram a duas opções de aposentadoria até então, nada muito agradáveis.

O tempo foi passando e, do século XIII antes de Cristo, temos o primeiro relato de aposentadoria. Essa foi instituída pelo Imperador Augusto de Roma e beneficiava combatentes, os chamados legionários romanos. Depois de vinte anos de luta, aqueles que conseguiam sobreviver, eram agraciados com o benefício por tempo de serviço. Desse período até 1684, a aposentadoria era destinada exclusivamente aos militares – pessoas com outras profissões não tinham esse direito. Em 1684, um trabalhador do porto de Londres foi o primeiro civil a se aposentar, porém seu pioneirismo não abriu precedentes; e a aposentadoria de civis permaneceu rara por quase mais dois séculos.

O que acontecia naquele tempo? Como as pessoas que envelheciam lidavam com o trabalho e sua subsistência quando limitações físicas apareciam? O segredo era o acúmulo de riquezas e trabalhar até o limite do possível.

Ao pesquisar sobre o assunto, um fenômeno curioso me chamou atenção. No século XVIII, na França, uma série de patricídios – isso mesmo, filhos assassinando seus pais! – relacionava-se diretamente ao envelhecimento e à aposentadoria. Pais que acumulavam riquezas ao longo da vida adquiriam terras e empreendiam comércio, simplesmente não paravam de trabalhar e algumas vezes viviam “além do esperado” por seus filhos. Intranquilos com a longevidade laboral de seus pais e sem opções de emprego e carreiras nos moldes

como temos hoje, alguns “apressados” cresceram os olhos e passaram a acelerar um pouco o processo sucessório, dando fim à vida dos pais. Imagine só, após décadas de trabalho, não havia oportunidade para o descanso e ainda, para piorar, havia o risco de um filho adolescente ou adulto querer acabar com sua vida. Graças a Deus, essa moda não vingou.

Continuando, convido dois homens bigodudos para me ajudarem a contar a história da aposentadoria. O primeiro deles é o chanceler alemão Otto Von Bismarck. Naquele tempo, final do século XIX, ideologias precursoras do socialismo estavam tomando conta da Europa, isso devido à difícil situação econômica e social de todo o continente. Com o crescimento de demandas por direitos trabalhistas e protestos iminentes, Bismarck teve que agir – e foi muito esperto: tomou uma atitude populista, extremamente demagógica e criou a aposentadoria aos 65 anos de vida.1 Esse benefício foi implantado em 1889. E por que dizer que essa política foi demagógica? Naquela época, raras pessoas chegavam aos 65 anos, a maioria morria muito antes. A média de expectativa de vida era de apenas 45 anos. A aposentadoria tinha como objetivo dar dignidade aos poucos anos de vida restantes dos trabalhadores, que provavelmente os desfrutariam em cima de uma cama. No entanto, a ação foi bem recebida, aumentando a popularidade de seu criador. Poucos anos antes, em 1883, Bismarck implantou o seguro-doença – fato que colocou os alemães como pioneiros na legislação da previdência social.2

No Brasil, historicamente não ficamos tão atrás dos europeus quanto a leis que tratavam de direitos previdenciários. Nas Constituições de 1824 e 1891, havia menção de benefício para funcionários públicos que se tornassem inválidos, independente de terem feito quaisquer contribuições para tal. Em 1888, por decreto imperial, foi regulamentada, pela primeira vez nos moldes como conhecemos, a aposentadoria para empregados dos Correios. Eles teriam direito ao benefício após trinta anos de serviço. No ano seguinte, foi criado o Fundo de Pensões do Pessoal das Oficinas da Imprensa Nacional. Em 1923, foi decretada a lei Elói Chaves, que expandiu os benefícios para outras classes; inicialmente, para ferroviários e, após, para portuários, servidores públicos e mineradores.

Saindo um pouco da esfera das leis – lembrando que elas beneficiaram durante muitas décadas apenas uma parcela da população – e partindo para uma análise social do trabalho, instalou-se um descompasso entre o aumento da longevidade laboral, escassez de postos de trabalho e a cultura da não-a-

posentadoria – afinal, os trabalhadores não conheciam e não haviam incorporado o benefício em suas demandas e no planejamento profissional.

Cada vez mais as pessoas conseguiam manter-se produtivas por mais e mais anos. Isso, porém, gerou um problema: não havia tantas oportunidades de emprego como acontece atualmente. Com isso, os trabalhadores mais novos competiam com os mais velhos pelos mesmos postos de trabalho. Como resolver essa equação? O que fazer ou como convencer os mais velhos a cederem suas vagas aos mais novos?

Nos Estados Unidos, às vezes tenho a impressão que sempre há um médico, ou algum cientista de outra área, que avaliza as políticas públicas que o governo deseja implantar – isso acontece também em muitos outros países e, infelizmente, em momentos tristes e extremos da nossa história, como no holocausto. O segundo bigodudo que evoco para explicar a história da aposentadoria é o famoso médico norte-americano Dr. Willian Osler. Nascido em 1850, ele teve uma carreira brilhante, dando, inclusive, seu nome a alguns sinais semiológicos da medicina. Bom, até começar a pesquisar melhor aspectos sociais da aposentadoria, meu conceito sobre o Dr. Osler era o melhor possível. Mas veja só o que me fez mudar um pouco essa opinião (claro, sem desmerecer todo seu legado à ciência): segundo ele, as pessoas entre os 40 e 60 anos começavam a apresentar forte declínio cognitivo, com intensa perda funcional e, a partir dos 60 anos, as pessoas se tornavam imprestáveis. Causa estranheza o fato de que, ao tentar defender esse ponto de vista, em 1905, o Dr. Osler ter, na época, 56 anos e comandar um importante hospital. Esse posicionamento de menosprezo à velhice era bastante útil na medida em que havia a necessidade de se forçar os mais velhos a afastarem-se do trabalho por iniciativa própria, ou que fossem demitidos. Se a medicina diz que não tenho mais serventia profissional, de repente é hora mesmo de parar – poderia se indagar qualquer trabalhador com mais de 40 anos naquela época.

Na primeira metade do século passado, até o surgimento da Seguridade Social em 1955, motivar os idosos à aposentadoria foi um desafio governamental. Por mais atrativo que esse direito parecesse, existia um grande problema: as pessoas não queriam se aposentar. Isso mesmo: parar de trabalhar não era desejo da maioria. Dessa forma, os governantes e empregadores tinham dificuldades em afastar os mais velhos do mercado de trabalho. As pessoas simplesmente percebiam que não tinham o que fazer em casa, não tinham atividades de lazer suficientes e a pausa não fazia parte da cultura – ha-

viam sido criados para dar um foco muito grande na atividade profissional, trabalhando normalmente mais de 12 horas ao dia. Para a esmagadora maioria, o trabalho era o grande e único significante de suas vidas.

E quem poderia, então, resolver este grande problema: os trabalhadores que não desejavam se aposentar e muito menos ficar em seus aposentos? Foi aí que surgiu uma mágica, chamada televisão. As pessoas começaram a assistir TV em casa, passaram a se distrair e até mesmo a acreditar que se tornavam imprestáveis aos 60 anos – decidiram que iriam, finalmente, ficar em casa.

Então, de 1940 até os dias de hoje, grande parte dos idosos comprou a ideia do Dr. William Osler: eles podem, sim, ser um pouco imprestáveis, e merecem ficar, mesmo com muita saúde, restritos a seus lares, distraindo-se passivamente – como cantava Raul Seixas: "Sentados no trono de um apartamento, esperando a morte chegar". Por incrível que pareça, esse foi o ideal de aposentadoria de muitas pessoas ao longo dos últimos 50 anos.

Antes, tivemos a televisão impactando diretamente na forma como as pessoas valorizavam seu tempo e dimensionaram seu propósito de vida; hoje, há as redes sociais, como o Facebook, que também podem reforçar esse jeito de viver, passando o tempo todo conectado, distraindo-se. As pesquisas mostram que é justamente entre idosos que o uso das redes sociais mais cresce. O que causa uma ponta de preocupação, mesmo reconhecendo a grande importância e utilidade desses serviços, é a tendência crescente de isolamento social que, frequentemente, os acompanha.

Voltando agora diretamente à aposentadoria, talvez você não tenha parado para pensar em alguns pontos. O principal deles é que se trata de uma fase da vida que coloca o ser humano em confronto direto consigo mesmo. Como assim? No intervalo de menos de 24 horas, tudo com o que se sonhou e se idealizou em relação à aposentadoria é colocado em cheque pelo grau de comprometimento com um planejamento bem feito e, se possível, já colocado em prática.

Aposentadoria bem sucedida = planejamento – idealização

Ninguém, simplesmente ninguém, pode colocar essa equação em equilíbrio, entre tudo que você idealizou e seu grau de planejamento/comprometimento.

É um problema que mesmo os trabalhadores do serviço público, que serão beneficiados, muitas vezes, com rendimentos justos na sua integralidade e com a segurança de um plano de saúde subsidiado, também enfrentam. Não se trata, saliento novamente, apenas da questão financeira!

Infelizmente, a aposentadoria pode ser, e no consultório percebo isso com frequência, um momento muito duro, que extrapola a questão profissional, impactando significativamente toda a vida. Quando os projetos sonhados ao longo de décadas, muitas vezes externados repetidas vezes para a família e amigos, não encontram amparo num planejamento testado, abre-se espaço para a frustração e o subsequente vazio existencial. Não se trata de pessimismo, é o que costuma acontecer – e muito – por aí.

Essa balança entre idealização e planejamento implicará diretamente na forma como você viverá na aposentadoria. Acho que não custa repetir: a forma de vivê-la depende exclusivamente de você.

Nesse contexto é que, como há pouco mencionei, deparo-me com homens e mulheres acima dos 50 anos, insatisfeitos, deslocados e arrependidos por não terem preparado melhor sua aposentadoria. Nesses casos, fica fácil detectar que uma das principais causas de diversas doenças e falta de alegria é a "aposentadoria fracassada" – condição essa que será aprofundada posteriormente e cujo objetivo deste livro é justamente ajudar você a evitá-la.

Antes, alguns conceitos sobre a terceira idade

Na última década, a expectativa de vida do brasileiro cresceu de forma significativa. No ano 2000, por exemplo, ela era de 69 anos e hoje – segundo o último censo do IBGE – está em 74,9 anos. Talvez se esse aumento não lhe tenha impressionado tanto, mas quando se volta a 1980, tínhamos uma expectativa de vida de apenas 62 anos – idade que hoje ninguém ousa chamar alguém de "velho". Para mulheres, estamos próximos de um marco octogenário com 78,6 anos; enquanto os homens têm como expectativa os 71,5 anos.

Essa média de expectativa de vida brasileira apresenta uma variação geográfica muito intensa, uma vez que temos um país de dimensões continentais e com regiões que se encontram em diferentes estágios de assistência e desenvolvimento sociais. Temos as regiões sudeste e sul apresentando melhores oportunidades de saúde em relação à norte e à nordeste, por exemplo. Isso, sem dúvida, impacta na heterogeneidade da expectativa de vida. No estado do Maranhão, por exemplo, ela é de 69,1 anos enquanto, em Santa Catarina, é de 78,1 anos.

"– Mas, Doutor Leandro, estou com 65, eu tenho, então, só mais nove anos de vida?" Não, não é assim que funciona. A expectativa de vida é um indicativo para quem nasceu hoje, ou seja, seus netos, por exemplo. Existe outra estatística, talvez mais interessante para você, que trata da sobrevida de quem agora está com 60 anos. E, olha que interessante, devido ao fato de 12,5% das mortes decorrerem de causas não naturais, e esse número ser muito mais elevado em jovens, na medida em que se envelhece, a chance de se viver mais acaba aumentando. O IBGE estima que ao atingir os 60 anos, a sobrevida média seja de mais 21,6 anos – ou seja, pra quem já chegou aos 60 anos, a expectativa é de que alcance pelo menos os 82 – isso no Brasil todo e para ambos os sexos. É bem provável que para mulheres que vivem nas regiões sul e sudeste a expectativa de sobrevida ultrapasse facilmente os 85 anos – algo extraordinário em termos de longevidade para um país em desenvolvimento como é o nosso.

Só para aprofundar um pouco esse conceito de expectativa de sobrevida, o IBGE também divulgou os seguintes dados: para quem tem 40 anos, estima-se, mais 38,5; aos 70 anos, mais 14,7 anos; e, para quem chegou aos 80, na média, viverá até 89,2 anos.

Agora, vamos trazer outra média etária que embasará o conceito da não aposentadoria, manifestado no título do livro. Você, por acaso, sabe com quantos anos em média o brasileiro se aposenta? 57? 60? 62? Ou será aos 65 anos?

Talvez, para surpresa de muitos, é uma média extremamente baixa, de 53 anos.3 Sobrepondo esse número com a média de expectativa de sobrevida (de pelo menos 82 anos), chegamos perto de impressionantes **30 anos de diferença**. Ou seja, se aquela questão entre idealização e planejamento não for bem equacionada, você pode viver 30 ou, quem sabe, até mesmo 40 anos, com sérios problemas em diversos aspectos da sua vida.

Para muitos, a aposentadoria poderá ser, até mesmo, a fase mais longa no ciclo da vida.

Parto agora para um ponto fundamental em relação à terceira idade e que impacta diretamente na qualidade de vida de quem envelhece. Esta foto eu mesmo tirei em um estacionamento de *shopping center* de Porto Alegre. Trata-se de uma vaga reservada pra idosos. Responda sinceramente: Você quer estacionar o carro em uma dessas vagas? Esta é a imagem de idoso que você quer para si? Gostaria de olhar a imagem e pensar “esse é bem eu”?



Tenho feito um exercício de observação e percebi que muitos idosos preferem não estacionar nas vagas que possuem esse tipo de imagem os representan-

do. Talvez ela encontrasse espaço com os idosos de vinte anos atrás, mas não o faz mais com os de hoje. Por quê? Porque ela passa uma ideia de debilidade, fragilidade, doença, limitação, dependência.

Essa imagem da terceira idade tem mudado radicalmente nas últimas décadas e, acredito, que para você ela também tenha mudado. Para não deixar nenhuma dúvida, apresentarei algumas informações e argumentos que reforçam esse novo paradigma – ele é fundamental para um envelhecimento e, logo, uma aposentadoria feliz.

Antigamente, as pessoas tinham um pensamento muito errado do que era a velhice – ou terceira idade para quem ainda se apavora ou não está acostumado com alguns termos. Até certo ponto, justifica-se essa visão equivocada porque, há pouco tempo, éramos uma população predominantemente de pessoas jovens. Isso é tão marcante que costumo classificar aqueles com mais de 80 anos como a "primeira onda" significativa de idosos que o país teve – hoje eles são mais de 2 milhões de pessoas.

Analisando como foi a construção social e a percepção acerca da velhice de quem hoje tem 60 ou 70 anos, eles não tiveram tantos idosos assim para se espelharem, para perceberem as virtudes que a terceira idade possibilita. Muito dessa imagem que a eles chegava era de fragilidade, inutilidade e sofrimento. Soma-se a isso o crescimento da propaganda e do culto ao corpo e à juventude, atrelados a bens de consumo e a um ideal único de felicidade. Analisando esses pontos, entende-se por que se consolidou uma imagem pejorativa em relação à terceira idade: o idoso era feio; não teria criatividade; seria antiquado no mundo tecnológico e na era da rapidez das informações.

Graças a Deus, isso mudou e segue evoluindo bastante. Cabe sempre lembrar que, se não fosse essa pioneira onda, muitos desses mitos estariam enraizados na sociedade e, o que poderia ser ainda pior, na cabeça dos próprios idosos, especialmente os que associavam terceira idade à tristeza e à incapacidade.

Entrando mais a fundo no primeiro desses terríveis mitos, era comum associar a terceira idade à tristeza. "Seu avô está um pouco triste. É normal, ele está ficando velho." Será que é isso mesmo: idoso e tristeza caminham juntos?

Mesmo não concordando com o termo "melhor idade" – achoo um tanto quanto forçado – reconheço que traz consigo algo que pode ser verdade. Sei que muitas pessoas podem discordar disso, inclusive você, e por isso acho interessante trazer um pouco de ciência à discussão. Vamos lá! Começo com

uma pergunta simples: em qual fase da vida será que as pessoas são mais felizes? Será quando se é adulto, no auge da vida profissional? Ou no momento do nascimento dos filhos?

Uma pesquisa feita na Inglaterra e na Alemanha mostrou que, surpreendentemente, há uma tendência de queda nos índices de felicidade até os 40 anos, quando, então, eles começam a aumentar. Nessa amostra, a idade em que as pessoas sentiam-se mais felizes foi aos 74 anos! Outra pesquisa, dessa vez feita nos Estados Unidos, com 340 mil pessoas, mostrou algo muito parecido: a mesma tendência de queda nos índices de felicidade até os 50 anos, com subsequente aumento com o passar dos anos. Os mais velhos mostraram-se mais felizes e mais satisfeitos consigo mesmos.

"– Ah, Dr. Leandro, mas isso acontece é nos países ricos." Diversas vezes, como palestrante, ouvi esse comentário ao trazer para meus ouvintes os resultados das pesquisas anteriores. No começo, ficava um pouco desconcertado em ter que fazer remendos para continuar com o foco da palestra. Às vezes, conseguia me sair bem, mas foi só após a UNIMED de Porto Alegre, em parceria com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), começar a pesquisar localmente sobre índices de bem-estar que passei a tirar de letra esses frequentes comentários que desestabilizam qualquer palestrante. As anuais pesquisas feitas em Porto Alegre corroboraram com aquelas feitas na Europa e Estados Unidos, mesmo em bairros mais pobres.

O Índice de Bem-Estar da UNIMED/UFRGS avaliou, em cada uma de suas edições, aproximadamente 500 pessoas acima dos 18 anos. Bem-estar físico; autonomia; liberdade; convívio social; bem-estar psicológico e espiritualidade, num total de doze aspectos, formam o índice. Nos três anos de realização da pesquisa, os resultados sempre apontaram para uma vantagem dos idosos em relação aos mais novos – mesmo dentro das classes sociais mais pobres. Comparando-os aos jovens entre 20 e 24 anos, os idosos saíram-se melhores - veja bem - em todos os doze aspectos avaliados.

Quais seriam as explicações para todas essas pesquisas apontando para maiores índices de felicidade e bem-estar entre os idosos? Primeiro, na perspectiva de trajetória ao longo da vida, temos, na terceira idade, pessoas que já enfrentaram momentos extremamente cansativos e potencialmente causadores de ansiedade. Refiro-me ao início da vida familiar e profissional, à busca da estabilidade nesses campos e em aspectos financeiros, à criação de filhos e a crises diversas. Grande parte dos idosos passou por todas essas dificuldades

e, posso dizer, aprenderam muito e aumentaram sua capacidade de reflexão. Outro fator que explica tais resultados é que o tempo nos ajuda a calibrar as cargas emotivas em nosso dia a dia, principalmente reduzindo excessos, culpa e autocrítica exageradas. Por último, lembro das conquistas pessoais que tendem a se somar com o passar das décadas, entre elas, ver os filhos seguindo suas vidas de maneira positiva, carreiras profissionais bem-sucedidas e, o que considero um grande motivador para o bem-estar dos idosos, a vinda de netos.

Bem, dos dois mitos que desvalorizavam a terceira idade, o primeiro – que a associava à tristeza – foi rapidamente abordado e percebo que deixei pouca margem para quem ainda insiste em manter essa crença. Além dessas três pesquisas mencionadas, há dezenas de outras que apontam para o mesmo caminho. O segundo mito escolhido é bem mais fácil de contrapor – ele diz sobre as diversas incapacidades dos idosos.

Há cerca de oito anos, costumo utilizar nas palestras um estudo feito na Espanha, de 2003. Nele, diversas profissões foram analisadas quanto à capacidade produtiva por cada faixa etária de quem a desempenhava. Não me surpreendeu que historiadores, filósofos, escritores e cientistas tiveram o auge de sua produção intelectual não nos 30, mas sim a partir dos 60 anos. Essa pesquisa serve sempre para iniciar o tópico, porque, hoje, felizmente, não é mais necessário apresentar mais estatísticas que comprovam as capacidades dos idosos: basta observarmos o mundo ao nosso redor com mais atenção e boa vontade. Como assim? Imagine o conjunto dos seguintes profissionais:

- médicos bem conceituados;
- professores e pesquisadores de ponta;
- reitores das universidades;
- engenheiros chefes de grandes obras;
- presidentes e diretores de grandes empresas;
- presidentes da República e primeiros-ministros pelo mundo;
- deputados e senadores de boa reputação;
- chefes religiosos.

Em todas essas funções, há uma demanda muito grande por diversas habilidades que envolvem capacidade de análise, tomada de decisão, resolução de conflitos e habilidades interpessoais – fora questões técnicas específicas.

Quando dedicamos alguns segundos para evocar exemplos, a maior parte dos que vêm à mente são de pessoas que tranquilamente passaram dos 60 anos. Esse exercício, por si só, desmonta o mito que associa incapacidade à terceira idade. E, esse quadro de predomínio de idosos nessas funções de destaque, não é algo tão recente. Temos esse panorama há pelo menos três décadas aqui no Brasil; no entanto, com as questões do baixo número de idosos ativos e a mídia que cultuou excessivamente a juventude, as capacidades da terceira idade não foram socialmente reforçadas.

Poderia, quem sabe, escrever páginas e páginas para ressaltar as capacidades dos mais velhos e o quanto somos delas dependentes como sociedade. Porém, deixo uma pesquisa com a qual tive contato ano passado, através de uma revista cuja capa destacava a longevidade como oportunidade de mão de obra qualificada. A seguir, trago uma breve análise de como o tipo de mão de obra pode impactar na produtividade do envelhecer e no processo de aposentadoria.

A revista em questão era a Exame e ela trazia dados de estudo feito pelo Centro de Pesquisa de Aposentadoria do *Boston College*, dos Estados Unidos. Ao analisar a produtividade de trabalhadores em diferentes faixas etárias, Gary Burtless, pesquisador-chefe, constatou que, em termos de rendimento em dólares por hora de trabalho, aqueles entre 60 e 74 anos eram mais produtivos do que os com menos de 25 anos. Isso mesmo!

Na análise histórica, desde 1985, percebe-se que é justamente entre os 60 e 74 anos que a produtividade mais tem crescido. Em 1985, eles rendiam cerca de 20,9 dólares por hora; em 2010, 25,5, ou seja, um aumento de 21%. Na faixa etária entre 35 e 59 anos, esse crescimento em produtividade ficou em apenas 7%.

Por que os idosos norte-americanos estão se tornando tão produtivos no trabalho? Pelo fato de estarem mais saudáveis e, principalmente, terem uma escolaridade cada vez maior. Acredito que, em breve, teremos pesquisas parecidas aqui no Brasil, porque o processo de evolução social é o mesmo.

Tanto esse fenômeno de aumento na produtividade laboral quanto o alcance de posições de destaque por idosos em diversos campos têm explicação, na essência, o tipo de mão de obra que passamos a executar, principalmente, no último século. Tentarei explicar isso, mas já admito que não se trata de uma profunda ou requintada análise da questão – deixamos isso para sociólogos –, mas ela trará ao texto elementos importantes sobre capacidades e

aposentadoria.

Antigamente havia muitas profissões nas quais a principal demanda sobre quem as exercia recaía na força física – era o que se chama de trabalho braçal. Um exemplo típico era o quebrador de pedras. Não é que hoje trabalhadores braçais não mais existam; há bastante deles por aí ainda. Porém, acredito que você, ou grande parte das pessoas ao seu redor, desempenha ou desempenhou sua profissão com base não na força de seus bíceps, quadríceps ou musculatura lombar, mas sim com a força de sua mente.

Professores, analistas, advogados, enfermeiros, administradores... são trabalhadores mentais – por que assim não dizer, ao contrapor com os trabalhadores braçais? Poderiam também ser chamados de trabalhadores sociais, emocionais e motivacionais. Olha, quebrar pedra o dia inteiro exige bastante *performance* física. Por outro lado, o que será que se espera de um trabalhador mental? Empatia, organização, perseverança, habilidade de motivar colegas e chefiados, humildade para reconhecer erros, visão de futuro, prudência, mediação de conflitos, tomada de decisão e por aí vai.

Essas habilidades são agrupadas num conceito muito importante, e logo você poderá perceber que está bem relacionado à terceira idade. Trata-se da inteligência emocional. Indo direto ao ponto: é o conjunto de habilidades não-técnicas da sua função que faz você ser um profissional bem sucedido hoje em dia, quando o conhecimento técnico específico como atributo definitivo para o sucesso fica reservado a poucas profissões. A maioria das profissões demanda, além do conhecimento técnico, um grau razoável de inteligência emocional. Essa combinação deixou de ser um diferencial competitivo e, hoje, é um pré-requisito, sempre bem avaliada em processos seletivos ou de promoções.

Sei que para alguns leitores esse conceito é bem compreendido, no entanto, para deixá-lo bem claro, passo rapidamente para uma definição. Divide-se a inteligência emocional em domínios:

- Capacidade de identificar nosso estado emocional.
- Empatia – reconhecer e entender o que se passa com os outros.
- Capacidade de lidar com nossas emoções e conduzi-las, bem como as de quem nos cerca.
- Capacidade de se motivar.

Há pouco, mencionei que há uma relação estreita entre terceira idade e inteligência emocional. Por quê? Já explico, mas, antes, vou lhe mostrar o quanto essas habilidades não-técnicas, ou conversacionais, influenciam diretamente na performance profissional.

Nos Emirados Árabes Unidos, em 2009, foi feita uma pesquisa pelo *Dubai Knowledge Village*, com 418 líderes de diversas profissões. O resultado encontrado foi tão impactante que se replicou em centenas de matérias e é muito usado por palestrantes sobre o assunto. Sabe por quê? Segundo os pesquisadores e suas estimativas, pelo menos 58% do sucesso desses profissionais se deu diretamente por causa da inteligência emocional.

Outra pesquisa foi mais específica e chegou a uma impressionante diferença de rendimento anual de vinte e nove mil dólares a mais em profissionais com inteligência emocional elevada. Explicar esses números não é complicado, afinal, quando se tem relacionamentos interpessoais melhores, quando se vale de maior autoconsciência e capacidade de motivação, vive-se e trabalha-se melhor, especialmente em funções que envolvem equipes.

Pare uns instantes e perceba o quanto, nessas décadas de trabalho, você aumentou sua inteligência emocional. O quanto algumas situações, no começo da vida profissional, lhe deixavam ansioso, irritado ou mesmo com muita raiva; e hoje já não mais lhe roubam tanta energia. O quanto você aprendeu a compreender o funcionamento de equipes, momentos certos de fazer reclamações ou solicitações, ou mesmo levar alguma ideia nova a um chefe. Perceba sua capacidade de ajudar os outros, compreendendo um pouco mais as difíceis situações pelas quais aquele subalterno ou colega poderia estar passando. Ou os momentos em que você pensou em largar tudo, mudar de emprego, chutar o balde ou procurar qualquer lugar isolado para chorar de desesperança. Mas, com o passar dos dias, você recomeçou, superando-se. Tudo isso é inteligência emocional. Exige esforço individual e leva tempo para ser conquistada.

Uma excelente notícia é que, com a idade, todo mundo aumenta sua inteligência emocional. Todo mundo!

Agora, acompanhe este problema: quando as pessoas estão lá pelos 53, 55 anos, no auge do domínio da sua técnica no trabalho e com a inteligência emocional em alta, o que acontece com elas? Elas se aposentam! Ou o pior, nos anos que antecedem à aposentadoria, já são tratadas pelas empresas como pré-aposentadas, sendo deixadas de lado em projetos de desenvolvi-

mento estratégico ou viram prioridades em listas de demissões. Médicos, professores, gerentes, diretores de empresas, administradores, advogados, juízes, contadores, funcionários públicos de diversas funções, oficiais militares, engenheiros, jornalistas... todas são profissões nas quais, junto a aspectos técnicos, a inteligência emocional é fundamental para seus desempenhos. Hoje, graças a um bom nível educacional dos adultos na meia-idade, à experiência e à consolidação desse tipo de inteligência, esses profissionais tornaram-se fundamentais em qualquer segmento. Eles, sem dúvida alguma, após os 50 anos, vivenciam a plenitude intelectual de suas carreiras.

É claro que a aposentadoria é um direito do trabalhador, especialmente após trabalhar cerca de 30 anos contribuindo para previdência. Mas, sinceramente, eu não consigo me conformar com o fato de uma pessoa – que, hoje em dia, pode ser considerada jovem – no auge da sua capacidade intelectual e emocional, não seja melhor "aproveitada" profissionalmente e se deixe ou permita aposentar-se. Imagine só, um professor, podendo ser tanto do ensino básico quanto do superior, deixar toda sua "bagagem" e uma fonte de significado para, de um dia para o outro, ficar em casa. Eu, sinceramente, não me conformo com essa forma de encarar a aposentadoria que traz a sensação de ruptura, descarte e de uma generalização que suprime subjetividades. Felizmente, pesquisas recentes apontam que vivemos uma profunda mudança na forma como se idealiza e se pensa essa fase da vida.

Atentas ao potencial de quem passou dos 50 anos, algumas empresas e órgãos públicos – como apresentarei adiante – desenvolvem estratégias de compensação para que permaneçam em atividade. Analisando bem, há uma economia muito grande em treinamento de pessoal, risco diminuído de não adaptação à função e até ganho com a possibilidade de os funcionários mais experientes auxiliarem na capacitação dos mais novos. Além disso, devido à experiência, eles podem ser consultados na resolução e prevenção de problemas. Fora o retorno financeiro, para reter os aposentados, as empresas oferecem jornadas reduzidas ou flexíveis e adequações no ambiente de trabalho. Porém, ainda são poucas as que adotam tal prática, bem poucas, na verdade.

Em pesquisa feita mundialmente – em 31 países – pela empresa americana de recursos humanos Manpower, 30 mil empregadores foram entrevistados no ano de 2008. Desse total, 13% planejavam contratar trabalhadores mais experientes, enquanto 20% pretendiam mantê-los após a idade de aposentadoria. Esse número parece crescer, mas ainda está longe da realidade vivida

no Japão. Lá, estima-se que até 83% das empresas invistam em estratégias para retenção dos profissionais em idade de aposentadoria que, diferentemente daqui, se dá somente após os 61 anos.

Agora, pensando no lado do trabalhador, os benefícios em se manter profissionalmente ativo são enormes! Ele preserva seu convívio social e pode trabalhar naquilo que sabe desempenhar bem. "Dr. Leandro, não entendi bem. Como assim 'benefício' em continuar trabalhando?" Isso mesmo. Sei que pode parecer exagero, mas logo veremos o quanto se sentir útil e ocupado é extremamente positivo ao ser humano, pois ela está diretamente relacionada ao seu bem-estar mental.

Retomando rapidamente à questão psicológica que envolve aposentadoria, da qual vimos que os trabalhadores mais velhos podem tirar grandes vantagens competitivas, preciso mencionar que o estresse costuma prejudicá-los emocionalmente. Atendo centenas de pessoas nessa fase de mudança profissional; muitas vezes, elas estão insatisfeitas com diversos aspectos de sua vida, ficam confusas e acabam culpando exclusivamente o trabalho. Sei que grande parte anseia mesmo é parar de trabalhar, achando que isso resolverá seu estresse e sua tensão existencial constantes. Em alguns casos, picuinhas ou percalços usuais do trabalho ganham proporções exageradas e alimentam a vontade de querer se livrar do emprego. Nessa tensão elevada, elas acabam não fazendo qualquer planejamento ou não valorizam todo o potencial desenvolvido ao longo de décadas – é como se jogassem fora o que construíram na vida!

Na função de médico, compreendo, escuto e tento ajudá-las. Entendo que, realmente, não seja um período fácil para elas. O acúmulo de fatores estressores pode agravar-se com a proximidade da aposentadoria. Só que, escrevendo este livro, afirmo que lidar com a questão profissional e de ocupação dessa forma é um erro enorme. Deixar esse estresse e desânimo, muitas vezes relacionados a fatores externos, prejudicar a autoavaliação de toda uma jornada profissional e impedir que se encare a aposentadoria de uma maneira sadia, é, sim, um grande erro que, inevitavelmente, terá consequências piores.

Talvez um dos segredos do sucesso de quem se aposenta e fica de bem com a vida seja, justamente, conseguir fazer uma leitura correta das suas habilidades e associá-las a seus desejos e necessidades; de não deixar que o estresse influencie negativamente esse processo de planejamento e tomada de decisões.

Por que tantos argumentos a favor da terceira idade?

Nas últimas páginas, apresentei diversos argumentos na tentativa de mostrar aspectos positivos da terceira idade: maiores índices de felicidade, capacidades profissionais, inteligência emocional. Qual era minha intenção? "Bom, o doutor trabalha com geriatria, logo, é obrigação dele falar bem dos velhinhos." Poderia, sim, até ser isso! Mas a razão de desmitificar alguns pontos da terceira idade foi tentar corrigir distorções em sua imagem; afinal, todos os aposentados serão também idosos e há um fenômeno muito interessante que envolve percepção da imagem do idoso com bem-estar e longevidade.

A pesquisadora Dra. Beck Levy, dos Estados Unidos, publicou, em 2003, o resultado de um estudo fantástico! Ao longo de vinte anos, adultos na meia-idade foram questionados periodicamente sobre suas percepções e ideias acerca do envelhecimento. Ao término do estudo, aqueles que apresentavam uma percepção mais positiva sobre o envelhecer, tiveram melhores indicadores de qualidade de vida e viveram, de maneira incrível, 7,5 anos a mais em relação àqueles cuja percepção era negativa. Viveram mais e com mais qualidade de vida simplesmente por acreditarem nas potencialidades que a terceira idade lhes ofereceria!

Fica fácil agora entender que essa era a minha intenção: ajudar a reforçar aspectos positivos do envelhecer, para que se encare essa fase da vida da melhor maneira possível.

Veja bem qual é o resultado que essa percepção positiva pode lhe trazer. Você será, sem sombra de dúvidas, o grande beneficiado.

> *"A vida é a soma de todas as suas escolhas*
>
> — ALBERT CAMUS

Envelhecimento ativo

Antes de situar o fenômeno aposentadoria com informações específicas, com números e estatísticas, considero fundamental abordar um conceito importante para a compreensão acerca da nova forma de envelhecer, desejada por aqueles que estudam os fenômenos da terceira idade, os gerontólogos.

Em 2013, o Papa Francisco fez sua primeira visita ao Brasil. Aos 76 anos, ele esbanjou **vitalidade** ao participar de quase vinte eventos em menos de uma semana. Sempre sorridente e disposto, ele foi completamente o oposto daquela imagem pintada na vaga de estacionamento reservada para homens da sua idade. O que mais me impressionou naquela visita do pontífice foi sua avidez mental, dando discursos e entrevistas incríveis tanto em conteúdo quanto na forma de expressão. Que tipo de envelhecimento é esse vivenciado pelo Papa?

Outro exemplo que faço questão de lembrar sempre é de uma mulher também iluminada, a Dra. Zilda Arns. É, ela mesma, aquela senhora que faleceu, aos 74 anos, enquanto ajudava a reestruturar o paupérrimo Haiti. Zilda Arns poderia ter se aposentado muito antes, porque, pensando bem, poucas pessoas no mundo realizaram tamanha obra social ao longo da vida. Ela criou as pastorais da criança e do idoso, ajudando milhões de pessoas. Só que, ao invés de estar em casa assistindo à televisão ou simplesmente descansando, estava a trabalho num dos lugares mais carentes e perigosos do mundo. Quando a igreja veio abaixo após um terremoto, Zilda Arns estava em plena saúde, com sua mente em excelentes condições e transcendia sua existência como ser humano: preocupava-se com a sociedade.

Seguindo com outros exemplos, não poderia me esquecer de mencionar o arquiteto Oscar Niemeyer, que viveu 104 anos. Além de participar de manifestações políticas, produzir textos, letras de samba e alguns rabiscos mesmo nos anos finais, o que mais me chama atenção, como estudioso do envelhecimento, no caso do Niemeyer, é a vontade que tinha de aprender e conectar-se com o mundo à sua volta mesmo após os 100 anos. Professores particulares iam até seu apartamento para que conversassem sobre assuntos que iam desde filosofia à astronomia.

Continuando no Rio de Janeiro, que tal Chico Buarque? Passou dos 70 anos, continua fazendo shows, posicionando-se publicamente acerca de temas políticos e, na última década, consolidou-se como escritor de sucesso. Sobre a dedicação pela escrita, a idade lhe enriqueceu muito, o que se percebe nos assuntos de que trata e a sua forma. Uma pequena prova foi as conquistas do Jabuti – maior prêmio de literatura do país – em 2004 e 2010, após seus 60 anos de idade.4

Encerrando exemplos de pessoas que passaram dos 65 anos e demonstram ou deixaram como exemplo uma forma diferente de envelhecer, vamos para os últimos líderes de nosso país.

A ex-presidenta Dilma, tem mais de 70 anos. Seu antecessor, Lula também, e continua ativamente fazendo política. Fernando Henrique Cardoso, hoje com 87anos, deixou a presidência com mais de 70 anos; apesar da idade, ele ainda é um dos líderes de seu partido e um referencial em nosso cenário político. São exemplos de pessoas idosas que, assim como os exemplos anteriores, vivenciam o envelhecer de uma maneira diferente – longe de todos aqueles mitos pejorativos que poderiam facilmente limitar suas capacidades e a crença em si mesmos.

Mas que tipo de envelhecimento é esse exemplificado por essas pessoas? E o que ele tem de diferente?

Chamamos de **envelhecimento ativo**. É a forma ideal como os gerontólogos enxergam essa fase da vida. Ela é a evolução de todo um entendimento acerca do envelhecimento populacional e reforça alguns aspectos essenciais para o bem-estar do idoso. Entenda agora o porquê.

Antigamente, não era a maioria das pessoas que conseguia envelhecer, logo, o que os médicos queriam era que aqueles que o fizessem, tivessem pelo menos saúde – já estava de muito bom tamanho. Era o chamado "envelhecimento saudável". Depois, esse termo tornou-se obsoleto e tomou seu lugar o "envelhecimento bem-sucedido"; nele, não era mais suficiente ter saúde, mas apresentar performance em outros quesitos, como a dimensão social, estando acima da média.

Recentemente, na verdade desde 2002, os especialistas desejam que a sociedade vivencie o chamado envelhecimento ativo. Ele é composto por três domínios: **saúde**; **participação social ativa** do idoso e para o idoso; e um **ambiente de segurança** no termo mais amplo da palavra. A saúde continua fazendo parte do ideal de envelhecimento, só que ganhou companhia de dois

domínios que colocam a responsabilidade do envelhecer também na sociedade – não só no idoso, não só no nível individual. A sociedade deve também estimular o idoso a participar e deve lhe oferecer um ambiente de segurança em termos de acessibilidade, oferta de serviços e assistência social. Além disso, esses domínios são acompanhados pela necessidade de aprendizagem ao longo da vida.

Gosto desse conceito de envelhecimento ativo. Ele amplia as responsabilidades e destaca aspectos que acabam sendo fundamentais como a participação social e ressalta a função social de cuidado ao idoso. Acredito que ele permanecerá por muito tempo como a forma ideal de envelhecer e que ganhará força por incutir no idoso seu senso de responsabilidade em sociedades ainda voltadas para a assistência às crianças e aos doentes e, em especial, em situações em que muitos idosos fazem questão de não tomar mais partido ou ação.

Grande parte dos idosos, aqui no Brasil, não costuma praticar ativamente sua cidadania, delegando-a aos jovens. Um exemplo, para mim, ilumina essa postura que posso chamar de passiva: a grande maioria das pessoas nessa faixa etária nunca leu o Estatuto do Idoso, muito menos conhece os conselhos municipais do idoso – que são instrumentos sociais estabelecidos para garantir justamente os direitos dessa população. Com os anos, espero que esse cenário mude, até porque é extremamente arriscado deixar os outros decidir pelo seu futuro social, ou seja, assistência à saúde, direitos, melhoria em previdência, acesso ao lazer e à educação.

Hoje, envelhecer apenas com saúde está bem longe de ser o suficiente.

Armadilhas para o envelhecimento ativo

Para alcançar o envelhecimento ativo, deve-se evitar algumas armadilhas. São elas:

- a depressão e as demências;
- a desnutrição e obesidade;
- a solidão e o isolamento;
- o sedentarismo do corpo e da mente;
- a dificuldade de comunicação com os familiares;
- a falta de conhecimento e de vontade de aprender;
- o empobrecimento.

Reconhecer esses obstáculos, fazendo o possível para detectá-los e tratá-los é necessário para se envelhecer bem. Vou, brevemente, detalhar alguns deles.

A depressão é muito comum na meia e terceira idades: acomete aproximadamente 14% dos idosos. Apesar do estigma das doenças mentais ter mudado nas últimas décadas, ainda há muitos casos sem diagnóstico; portanto, sem tratamento. Um detalhe é que as formas mais leves da doença, que também causam prejuízos à qualidade de vida, são ainda menos diagnosticadas. Nos anexos do livro, há uma escala – um teste rápido – para rastreio da doença (p. 136). Ela é de bem fácil e de rápida aplicação.

As doenças que são agrupadas nas "síndromes demenciais", entre elas a conhecida doença de Alzheimer, também são flagrantes impeditivos para qualquer forma idealizada de envelhecimento. O que assusta são os crescentes números dessas doenças: cerca de 7% dos idosos apresenta demência, ou seja, quase 1,5 milhões de brasileiros. Há uma preocupante expectativa que esses números dobrem até 2030.

E quais seriam os fatores de risco tanto para depressão quanto para as demências?

Solidão, isolamento, sentimento de inutilidade, conflitos familiares, sedentarismo, baixa escolaridade, empobrecimento... Justamente as outras armadilhas do envelhecimento ativo, listadas há pouco.

Ao falar sobre planejamento de aposentadoria ou quando se idealiza uma aposentadoria ideal, qualquer um imagina logo a questão financeira. O que penso sobre isso? Considero dinheiro fundamental e ainda mais nessa fase da vida, porque o empobrecimento ou qualquer situação de vulnerabilidade ou desorganização financeira implica na redução da qualidade de vida. Como mencionei há pouco, trata-se de perigosa armadilha contra o envelhecimento ativo. Sabe-se que, na terceira idade, há um risco maior para dificuldades dessa ordem devido à redução da possibilidade de aumentar os rendimentos, à diminuição da renda (em média ela reduz 30% de quem é beneficiado pelo INSS) e ao aumento nos gastos com saúde (algo ainda um tanto negligenciado pelos brasileiros).

Ao longo do texto, voltarei a entrar nesse aspecto financeiro, porque, sem dúvidas, ele faz parte do planejamento da aposentadoria. Escolhi, no entanto não usar o aspecto financeiro como fio condutor ou como mote do livro. Considero o aspecto financeiro apenas um dos domínios implicados na aposentadoria – não o único. Para quem tiver maior interesse nesse quesito, no final do texto, indico alguns livros específicos sobre planejamento financeiro voltado à aposentadoria. Meu foco, por outro lado, recairá sobre questões existenciais, que implicam o sentido da vida e na sua saúde, porque acredito e percebo que são nesses aspectos que as pessoas mais se perdem ao entrar nessa fase da vida.

Essa forma de pensar a aposentadoria de maneira mais ampla não saiu espontaneamente da minha cabeça. Muito menos estou sendo exageradamente otimista. Tenho feito observações atentas no consultório e, em estudos sobre o assunto, detecto uma tendência mundial em pensar essa fase da vida de uma forma diferente. Os tempos são outros, e os idosos também. Hoje eles têm muito mais a oferecer à sociedade e, por outro lado, exigem mais espaço e possibilidades de diversão. Logo, não se pode usar informações e paradigmas de décadas atrás quando se pensa na aposentadoria hoje. Reitera esse resgate da visão humana e mais ampla da aposentadoria uma pesquisa realizada pela consultoria americana Merryl Lynch, em 2010. Nela, 51% dos aposentados relataram que, se pudessem, teriam focado mais em **seus objetivos pessoais** ao invés do aspecto financeiro quando planejaram sua aposentadoria.

Os sinais da mudança no paradigma do envelhecer estão cada vez mais evidentes. Você não concorda?

> *Não faças da tua vida um rascunho. Poderás não ter tempo de passá-la a limpo.*
>
> — MÁRIO QUINTANA

Aposentadoria em números

Após ter trazido alguns conceitos iniciais sobre envelhecimento ativo e destacar que a aposentadoria é um momento exigente na vida de cada um, que coloca em cheque tudo que se idealizou ao longo de anos e o que realmente se planejou, direciono o texto para alguns aspectos específicos dessa nova fase da vida. Procurei selecionar e limitar um pouco as estatísticas para não trancar a leitura. Adianto, no entanto, que não são muitas as pesquisas sobre o tema aqui no país – grande parte delas vem dos Estados Unidos – sendo a maioria realizada por empresas especializadas em previdência privada e consultorias.

Quantos aposentados há no Brasil? É muita gente! São cerca de vinte milhões de pessoas, que representam pelo menos 10% do total da população. Até 2020, estima-se que, a esse número, cinco milhões se somarão. Isso quer dizer que, em poucos anos, a população aposentada no país será maior do que toda aquela das regiões centro-oeste e norte, juntas. Ou, para quem gosta de futebol, será maior até mesmo que a gigantesca torcida do Corinthians. Percebe-se que esses cinco milhões que vivem hoje a pré-aposentadoria, o fazem de uma maneira já diferente e não pensam mais em, simplesmente, trocar o trabalho pelo sofá de casa de uma hora para outra. Hoje, segundo pesquisa do banco HSBC, de 2014, 29% dos entrevistados entre 55 e 64 anos vivem o que se denominou semiaposentadoria, ou seja, continuam trabalhando, porém com jornada de trabalho reduzida. Nesse mesmo levantamento, 50% dos trabalhadores tinham como desejo a semiaposentadoria como forma de transição profissional.

Sobre a idade média em que os trabalhadores se aposentam, com o aumento da longevidade e mesmo em função do fator previdenciário ou da desaposentação, acredito que ela aumentará nos próximos anos. Mas as últimas informações apontam para dois números próximos: 53 e 56 anos.

Independente de qual apresentar maior precisão, olhando para o nível de saúde média das pessoas entre 50 e 55 anos, penso que é uma idade bastante jovem para aposentadoria – lembrando que, quando o benefício foi criado por Bismark, o seu objetivo era oferecer alento para aqueles idosos que estavam à beira da morte. Essa média, em outros países, é bem mais elevada. Nos Estados Unidos, por exemplo, ela é quase dez anos maior, chegando aos 62 anos.

Continuando a falar de aposentadoria e juventude, um grave problema individual e social é a aposentadoria precoce por invalidez: 22% dos que entram nessa categoria são muito jovens, entre os 40 e 49 anos, segundo o último PNAD. Sem aprofundar-me na questão socioeconômica que essa condição implica, pensando apenas no lado individual, sabe-se, por pesquisas, que esse tipo de aposentadoria ocasiona sérios problemas psicológicos para quem a usufrui. Não custa lembrar de que o trabalho não apenas traz o sustento para o indivíduo, mas é uma fonte de dignidade e propósito muito importante, além de possibilitar contato e identidade sociais. Grande parte dos aposentados torna-se inapta ao trabalho por acidentes de trânsito e doenças mentais – no caso das últimas, percebe-se uma tendência de aumento significativo nas últimas décadas.

Falando nisso, um assunto que costuma causar ansiedade nos momentos que antecedem a aposentadoria é a questão financeira, em especial a redução nos rendimentos. Hoje, quase metade dos beneficiários do INSS recebe um salário mínimo (R$ 954,00 a partir de janeiro de 2018). Com o fator previdenciário, mesmo quem contribuiu ao longo de décadas sobre o teto, muitos acabam enfrentando uma redução nos rendimentos além daquela que esperavam. Por essas razões, é crescente o número de aposentados que decidem permanecer desempenhando atividades profissionais – segundo um apanhado de pesquisas, entre 40 e 50% dos aposentados mantêm-se ativos, sendo a maior parte por necessidade.

Um dado que me chamou atenção é que um em cada seis trabalhadores brasileiros jamais pensa em se aposentar. São pessoas que, independente do aspecto financeiro, desejam continuar com suas atividades durante toda sua vida. Se você estiver lembrado lá do começo do texto, esse não é um fenômeno recente: havia, no começo do século XX, uma dificuldade em fazer com que os idosos parassem de trabalhar e dessem oportunidade para os mais novos ocupar suas vagas. Percebo esse desejo em não parar de trabalhar especialmente em profissionais que lidam diretamente com outras pessoas, como médicos, psicólogos, dentistas e advogados ou naqueles que demonstram uma verdadeira paixão por aquilo que fazem.

Apesar da complexidade e dos riscos envolvidos, será que as pessoas preparam-se para a aposentadoria? O banco HSBC, em seu estudo mundial sobre o assunto, constatou que no Brasil 64% das pessoas não se preparam de forma alguma para a aposentadoria. Outra pesquisa também recente, porém de

abordagem mundial, constatou que apenas 22% têm um plano por escrito. Apesar de serem números não muito bons, observa-se, em levantamentos anuais, uma tendência no aumento no planejamento, em especial financeiro, por parte dos brasileiros.

Na pesquisa publicada em 2014, feita pela seguradora holandesa AEGON, um fenômeno muito relevante mostra que a aposentadoria do brasileiro está em transformação – e você não pode ficar à margem desse processo. Segundo os dados, mais de 75% dos trabalhadores não querem parar de trabalhar repentinamente. Eles desejam formas de transição profissional graduais entre a atividade laboral plena e a real aposentadoria. Apenas 24% - 1 em cada 4 – dos 900 entrevistados desejam parar de trabalhar de uma hora para outra.

E quais seriam as explicações para esse desejo de uma transição gradual? Acredito que, hoje, pessoas aos 50 ou 60 anos sentem-se extremamente bem de saúde, com uma disposição mental muito boa, valorizam seus contatos sociais e estão bem relacionadas com as gerações mais jovens. Além disso, o que considero a principal causa dessa mudança de paradigma em relação à aposentadoria e ao que se fazer com a própria vida, é a grande e precisa capacidade de observação dessa geração de pré-aposentados, formada por adultos na meia-idade. Todos conhecem pessoas que escolheram ficar em casa, abandonando seu trabalho de uma hora para outra. Todos têm exemplos de pessoas que estão extremamente infelizes com esse tipo de escolha. Mesmo quando se tem exemplos de pessoas que pararam de trabalhar e não se manifestam frustradas com isso, percebe-se que há uma tensão constante nessas pessoas em procurar ocupar-se e que as questões familiares costumam tornar seu dia a dia turbulento. Parar de trabalhar para ficar em casa tornou-se uma situação de risco, percebida pela maioria dos adultos na meia-idade.

Sobre aquela tendência em repensar a aposentadoria, ela implicará obrigatoriamente maior preparo e planejamento. Poucas pessoas a enfrentarão deixando o acaso decidir os rumos. Falando sobre planejamento, você sabia que, por lei, as empresas e órgãos públicos deveriam tomar parte nesse processo? Conforme o artigo 28 do Estatuto do Idoso (2003), é um direito dos trabalhadores em fase de pré-aposentadoria receber preparo para essa etapa da vida. Infelizmente, não é o que acontece. No entanto, segundo a pesquisa da empresa AEGON, mais de um terço dos entrevistados não receberam qualquer tipo de informação ou capacitação para a aposentadoria.

Aposentadoria e saúde

No consultório, trabalho principalmente com medicina preventiva – campo no qual se insere tanto a geriatria quanto a nutrologia. Sou o médico que, após escutar o paciente, examiná-lo, solicitar e interpretar seus exames complementares, tem por missão motivá-lo a mudar seu estilo de vida, caso seja necessário. Qualquer um que lide com esse tipo de abordagem sabe o quanto pode ser complicado modificar hábitos que perduram por décadas.

Em mais de 90% dos casos, os pacientes, ao perceberem que começarei a falar sobre uma mudança de hábitos, como experimentar caminhadas ou musculação, por exemplo, adiantam-se de uma maneira extremamente rápida e logo escuto um "não tenho tempo". Ele emana inconscientemente da boca dos pacientes; é automático, e vem seguido, geralmente, por uma lista com diversas atividades diárias; rotinas que envolvem famílias; metas ou, até mesmo, alguns deles mencionam suas dívidas.

Os pacientes costumam ser bastante convincentes em mostrar que realmente lhes falta tempo. Em algumas vezes, os mais persuasivos, tentam quase que me fazer pedir desculpas por ter ousado sugerir algo que conturbasse ainda mais suas agendas fartamente preenchidas.

Falta de tempo.

Então, acompanhando essa linha de pensamento: se a falta de tempo é a grande razão pela qual as pessoas são impossibilitadas de adotar um estilo de vida saudável, com as possibilidades da aposentadoria, quando terão maior disponibilidade, elas automaticamente ganhariam mais saúde? Com a aposentadoria essas pessoas começariam a fazer musculação, hidroginástica ou longas caminhadas? Ou mesmo pilates? É isso que acontece?

Não. Isso está bem longe de acontecer. Apenas alguns poucos passam a aproveitar seu tempo para cuidar da saúde. Para a grande maioria dos aposentados, essa nova fase da vida está muito distante de ser um sinônimo de saúde. Aliás, perceba nos próximos parágrafos que, na verdade, o contrário costuma prevalecer.

Hoje, a quantidade de adultos na meia-idade com uns quilos a mais e mesmo com o diagnóstico de obesidade é assustador – lembrando que mais da metade dos brasileiros está acima do peso. Uma pergunta que faço é: será

que, ao se aposentarem, eles conseguirão diminuir o estresse que os empurra diretamente para exageros alimentares? Deixarão de comer em restaurantes e passarão a desfrutar de refeições feitas em casa, ou seja, mais saudáveis?

Nada disso costuma acontecer. A aposentadoria, diferente do que muitos esperam, mostra-se como um fator de risco para aumento de peso. Para quem entra nessa fase da vida já com aqueles quilos a mais, o ganho de peso é ainda maior; o mesmo valendo para quem não pratica exercícios físicos. Cabe lembrar que, durante a meia-idade, aí me voltando para quem tem um risco ainda maior de engordar na aposentadoria – as mulheres – é quando toma lugar um fenômeno biológico associado a dificuldades de adaptação hormonal: a menopausa. É claro que não são todas as mulheres que ganham peso após a menopausa, mas são muitas que as o fazem. Ao somar essas dificuldades hormonais com uma mudança na vida profissional, os riscos para a balança e a fita métrica tornarem-se inimigas ainda mais cruéis são maiores.

Nessa mesma linha, um levantamento com quase quatro mil aposentados mostrou que mulheres com profissões chamadas de "colarinho azul" – aqui podemos traduzir para "que exigem esforço físico constante" – são mais vulneráveis ao ganho ponderal: risco 58 % maior. No entanto, os homens não ficam atrás nesse ganho de peso: aqueles que desempenham mesmo tipo de função também apresentam ganho ponderal – em torno de 30% quando comparado àqueles que não se aposentam. Até mesmo quem praticou exercício físico regularmente, durante décadas, corre esse risco: segundo pesquisa do exército americano, militares ganham, em média, dois quilos no primeiro ano sem vestir a farda.

Outra doença que costuma aumentar nos aposentados é a depressão. É verdade. Definitivamente a aposentadoria não faz com que pessoas tristes, com níveis altíssimos de estresse ou totalmente insatisfeitas com a vida, reergam-se e consigam subitamente mudar esse cenário. Uma pesquisa de 2013, realizada na Inglaterra, avaliou 9.000 pessoas entre os 50 e 70 anos. E concluiu que o simples fato de se aposentar aumentou em 40% o risco de desenvolvimento da depressão.

No consultório (você lembra que, lá no começo, falei que costumo diagnosticar os pacientes com "aposentadoria fracassada"?), percebo claramente a associação entre erros no planejamento com transtornos de humor, em especial formas leves ou maiores de depressão. São pacientes para quem, muitas vezes, o antidepressivo não ajuda tanto porque não se trata exclusivamente de

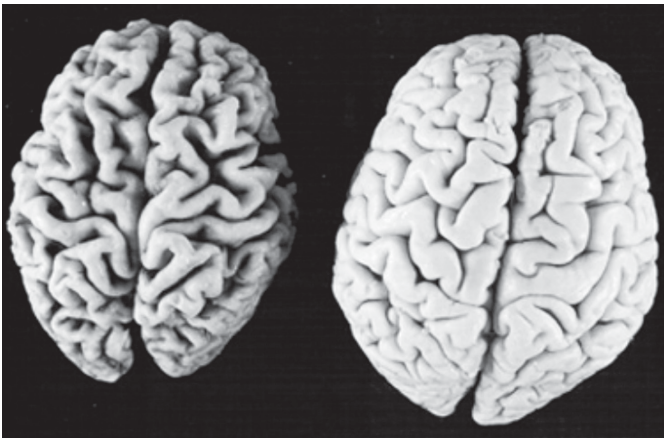
um problema “químico”, mas sim de problemas existenciais que se perpetuam e acabam por alterar o funcionamento cerebral. Tristeza, falta de motivação, diminuição no prazer nas atividades do dia a dia, alterações em sono ou apetite, prejuízos na capacidade de atenção, sentimentos de culpa ou de inutilidade excessivos, pessimismo, isolamento social; enfim, são as formas como a depressão pode se manifestar. Acredito que nada disso está nos seus planos para desfrutar a aposentadoria, porém, como vimos, é um risco que deve ser considerado e diminuído ao máximo!

Também relacionada à saúde mental, outra doença que pode acompanhar os pacientes com depressão e, especialmente, ansiedade, é o alcoolismo. Mesmo sendo relativamente negligenciada pelos médicos, trata-se de uma condição que acomete 17% dos homens idosos. A aposentadoria pode duplicar o risco de dependência ou abuso de álcool em homens que, ao longo da vida, tiveram problemas em lidar com a bebida. Engana-se, porém, quem acha que se trata de uma condição exclusiva do sexo masculino; há um crescente nas estatísticas também entre mulheres. No Reino Unido, esse aumento foi de 65% nos últimos cinco anos.

Através de estudos observacionais, foram identificados riscos para o desenvolvimento do alcoolismo após a aposentadoria:

- problemas prévios com bebidas alcoólicas;
- viuvez recente;
- diagnosticados com depressão;
- solidão ou isolamento social;
- presença de tédio e sentimento de inutilidade;
- histórico de alcoolismo na família;
- problemas financeiros;
- frustração e culpa em relação ao preparo para aposentadoria.

Continuando a falar sobre aposentadoria e problemas de saúde, veja a imagem acima: temos, à esquerda, um cérebro de uma pessoa que foi acometida pela doença de Alzheimer; à direita, sem a doença.



Como assim? Só falta me dizer que se aposentar leva à doença de Alzheimer.

Vai me dizer que se aposentar dá Alzheimer também?

Quase isso. Estudo feito na França, publicado em 2013, acompanhou 420 mil trabalhadores. O objetivo dos pesquisadores era investigar o impacto da aposentadoria no desempenho cognitivo desses trabalhadores – para tal, os acompanharam e foram atrás daqueles que tiveram o diagnóstico da doença de Alzheimer. Os resultados foram surpreendentes. Ao comparar quem se aposentava aos 60 em relação àqueles que o faziam aos 65 anos, descobriu-se que os últimos tiveram um risco 34% menor de desenvolver Alzheimer.

Ou seja, esses cinco anos a mais de trabalho, mantendo as pessoas ativas profissionalmente, ao invés de resultar em mais cansaço ou desgaste cerebral, conseguiram tornar os cérebros dos participantes ainda mais ávidos, mais saudáveis.

As pesquisas que comprovam o quanto a aposentadoria pode ser prejudicial à saúde são inúmeras e bastante convincentes. Outra que me chamou bastante atenção envolve as doenças cardiovasculares. Essa pesquisa foi feita pela Universidade de Harvard, publicada em 2012, e investigou 5.400 adultos com mais de 50 anos. Eles foram acompanhados ao longo de uma década. Quais impactos da aposentadoria? Aumento em 40% no risco de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (derrame). E o risco foi ainda maior no primeiro ano após a aposentadoria, sendo 55% maior em relação aos adultos da mesma idade que permaneciam trabalhando.

Outra pesquisa, dessa vez feita na Coreia do Sul, agora de 2014, encontrou riscos cardiovasculares ainda maiores em quem se aposenta. Ao analisarem

4.000 trabalhadores por seis anos, aqueles que se aposentaram tiveram 6,2 vezes maior risco para acidente vascular cerebral e 2,7 vezes para infarto do miocárdio quando comparados com aqueles que permaneceram trabalhando. Assim, como no estudo americano, percebe-se que os primeiros anos após a aposentadoria são extremamente perigosos ao sistema cardiovascular, devido ao estresse e picos de pressão arterial.

O ruim é que justamente quando a pessoa acredita que vai passar a curtir a vida, viajar pelo Brasil todo, aproveitar os netos, há esse risco maior para morte repentina ou de ter a saúde seriamente abalada. Resumindo, a aposentadoria pode, sim, causar prejuízos à saúde indo, desde o ganho de peso, passando por quadros de depressão, diminuição das capacidades cognitivas e até mesmo precipitar um infarto.

Bom, poderia ficar batendo nessa tecla "aposentadoria e doenças" – que acaba por assustar quem pretende se aposentar – mas quero logo é chegar ao momento de trazer caminhos para que essa associação não lhe pegue desprevenido. Sobre as doenças, para terminar, deixo um alento para quem costuma cuidar bem da saúde: acaba sofrendo mais com os efeitos da aposentadoria quem não costuma cuidar de si ou que já adentra nela com doenças como obesidade, tabagismo, diabetes ou depressão, por exemplo. Caso você seja da minoria que cultiva bons hábitos de vida, o segredo é mantê-los! Seus riscos para desenvolver todas essas doenças serão muito menores, e as chances para uma vida com vitalidade, alegria e qualidade serão enormes.

O mito do tempo livre na aposentadoria

É comum as pessoas pensarem que a aposentadoria lhes proporcionará liberdade e muito tempo livre. Com horas a mais para fazerem o que bem entenderem, elas idealizam que a vida será, sem sombra de dúvidas, melhor. Haverá tempo para frequentar academias, cinemas, visitar amigos, ler e dançar. Sem a massacrante rotina, um mundo de possibilidades se abrirá em frente ao novo aposentado.

Engana-se, profundamente, quem acredita que isso aconteça na vida real. "Agora sim que não paro". "Não tenho tempo para fazer mais nada". "Fico em função da casa o dia todo, sempre tenho o que fazer, doutor." Costumo escutar essas frases justamente daquelas pessoas que, há poucos meses, pararam de trabalhar e reclamavam muito do trabalho e da falta de tempo. Engraçado, não é? Agora, preste bem atenção: a mudança na rotina, a falta de compromisso e a desorganização do uso do tempo costuma prejudicar e muito os aposentados. Muitos passam grande parte do dia preocupando-se com assuntos menores; gastam uma energia exagerada em detalhes domésticos, ou mesmo concentram seus pensamentos na vida de filhos ou pais, quando esses estão vivos. É claro que viver meses dessa maneira deixa qualquer um num estado de inércia e vazio que acaba por incomodar, gerando mal-estar e descontentamento. Aqueles que percebem a falta de organização e uso inadequado do tempo como problemas reais, logo criam rotinas, arrumando compromissos quaisquer para tentar organizar uma agenda mínima, que os possibilite seguir em frente.

Em Taiwan, pesquisadores avaliaram essa questão de tempo livre na aposentadoria. Os 450 aposentados entrevistados tinham em média 8,3 horas de tempo livre por dia – quase dois turnos! Veja só: não houve qualquer associação entre tempo livre e níveis mais elevados de felicidade. Os resultados positivos vieram justamente daquela parcela de aposentados que relataram organizar seu tempo com maior rigidez.

Saiba que a rotina diária, o ter que se arrumar pela manhã, o antigo cartão-ponto, tudo o que durante décadas poderia parecer maçante, lhe ajudou, de alguma forma, a lidar melhor com o tempo. Quando, simplesmente, de manei-

ra súbita esses marcadores temporais saem de cena, os riscos para um desajuste tomam lugar.

Não acredite que o tempo livre na aposentadoria será 100% aproveitado e que a construção de uma rotina seja de todo ruim, ou que, facilmente, seja construída. É mais um dos mitos que envolvem a aposentadoria.

Não subestime o poder da atração do sofá ou da televisão e, agora, das redes sociais. Com a velocidade da comunicação, o cérebro de todos nós tende a se distrair facilmente, e o tempo acaba voando. Organização e um pouco de disciplina na aposentadoria, ao contrário do que parece, são cada vez mais necessárias para o bem-estar nessa fase da vida.

O que os aposentados fazem durante o dia?

Nessa mesma linha, a de questionar a relação entre tempo livre na aposentadoria com maiores possibilidades de lazer ou socialização – logo, de maior felicidade – lhe trago agora um levantamento muito interessante. Ele responde justamente à pergunta: o que os aposentados fazem durante o dia? A pesquisa foi realizada nos Estados Unidos entre 2010-12 e publicada no ano passado. Ela investigou as atividades diárias de 5.600 adultos com mais de 50 anos e pertencentes às classes média-alta e alta – ou seja, com rendimento familiar anual acima dos 60 mil dólares. Os participantes foram divididos entre três grupos: aqueles que permaneceram trabalhando em turno integral; os que permaneceram em turno parcial; e aqueles que se aposentaram.

Ao analisar os resultados, fica evidente que tanto a cama quanto a televisão realmente exercem grande atração nos aposentados. Eles passam, em média, quase uma hora a mais dormindo em relação àqueles que trabalham em turno integral. Quanto ao hábito de assistir à televisão, a quantidade de tempo despendido chama a atenção: 223 minutos, ou quase 4 horas ao dia.

Quando comparamos os três grupos, nos dias úteis, percebe-se que os aposentados acabam ficando mais em casa, dedicando-se a atividades como alimentação, preparo das refeições e limpeza. Quanto ao lazer, ganharam destaque atividades realizadas também em casa, como a leitura e jardinagem. Quando saem, os aposentados costumam passar mais tempo livre em compras.

Quanto à socialização, a diferença entre os três grupos foi muito pequena. Os aposentados, por exemplo, ao contrário do que se pode imaginar, despendem quase o mesmo tempo para conversas com outras pessoas do que aqueles que trabalham em tempo parcial (37,9 x 34,4 minutos diários em média, respectivamente).

COMPARAÇÃO DAS 10 ATIVIDADES MAIS REALIZADAS NOS DIAS ÚTEIS						
	Trabalhadores Tempo Integral		Trabalhadores Tempo Parcial		Aposentados	
		Média em Minutos		Média em Minutos		Média em Minutos
1	Dormir	460,6	Dormir	506,2	Dormir	520,6
2	Trabalhar	446,6	Trabalhar	194,9	Televisão	223,0
3	Televisão	97,2	Televisão	123,2	Alimentação	88,9
4	Alimentação	66,9	Alimentação	66,3	Leitura	47,5
5	Higiene Pessoal	44,6	Aulas	49,5	Higiene Pessoal	38,7
6	Deslocamento para o trabalho	39,6	Higiene Pessoal	45,4	Socialização	34,4
7	Socialização	24,4	Socialização	37,9	Preparo da Comida	33,9
8	Preparo da Comida	17,2	Preparo da Comida	24,2	Jardinagem	30,3
9	Leitura	12,5	Limpeza de Casa	21,4	Limpeza de Casa	24,1
10	Limpeza da Casa	9,7	Estudo relacionado às aulas	19,8	Compras (exceto padaria, mercado ou gasolina)	23,0

COMPARAÇÃO DAS 10 ATIVIDADES MAIS REALIZADAS NOS FINAIS DE SEMANA						
	Trabalhadores Tempo Integral		Trabalhadores Tempo Parcial		Aposentados	
		Média em Minutos		Média em Minutos		Média em Minutos
1	Dormir	540,5	Dormir	556,0	Dormir	531,9
2	Televisão	161,4	Televisão	142,2	Televisão	234,1
3	Trabalho	97,4	Trabalho	94,4	Alimentação	91,0
4	Alimentação	79,1	Alimentação	78,1	Leitura	58,3
5	Socialização	46,7	Socialização	53,9	Socialização	46,8
6	Higiene Pessoal	37,3	Higiene Pessoal	43,2	Higiene Pessoal	42,2
7	Limpeza de Casa	28,9	Preparo da Comida	26,4	Preparo da Comida	31,5
8	Preparo da Comida	25,9	Limpeza de Casa	25,1	Limpeza de Casa	25,2
9	Compras (exceto padaria, mercado ou gasolina)	25,8	Compras (exceto padaria, mercado ou gasolina)	18,5	Jardinagem	22,3
10	Jardinagem	20,0	Leitura	18,3	Relaxamento e Reflexão	20,2

Tabelas adaptadas pelo autor de Kalenkoski, C and Eakamon, Ol. "How Retirees Spend Their Time: Helping Clients Set Realistic Income Goals." Journal of Financial Planning 27 (10) 48–53 (2014)

É claro que esse levantamento possui peculiaridades e esses dados não podem ser simplesmente transpostos para a nossa realidade. Além de ter sido realizado em outro país, os participantes possuíam condições financeiras diferenciadas. Das amostragens que temos por aqui, os dados sobre tempo passado em frente à televisão são ainda piores.

No entanto, alguns resultados provocam reflexões e, pelos anos atendendo pessoas nessas mesmas condições, acredito que eles possam, sim, ser úteis para entender o uso do tempo também aqui em nossa realidade. O primeiro deles mostrou que ser submetido a uma rotina possibilita um melhor aproveitamento do tempo. Não ter compromissos ou obrigações diárias, mesmo nessa amostra economicamente favorecida, faz com que os aposentados fiquem mais tempo dentro de suas casas – justamente o contrário do que se imagina para quem tem mais tempo livre.

O segundo resultado dessa pesquisa faz-me lembrar de uma frase dita recentemente por uma paciente: "Doutor, não há nada pior que todos os dias serem domingo." Esse levantamento apontou que realmente é isso que acaba acontecendo. Quase não há diferença nas atividades realizadas pelos aposentados nos dias úteis e naqueles de finais de semana.

Fora o risco de ficar "aposentado", cada vez mais preso ao lar, há também um grande risco de, ao se aposentar, todos os seus dias se parecerem com domingo. E isso não será nada bom.

Aposentadoria fracassada: guarde bem esse termo.

Imagine seu caso em especial. Quais são as três situações que jamais você desejaria para sua aposentadoria?

1. _____
2. _____
3. _____

Sobre o termo "aposentadoria fracassada", que é de facílima compreensão, lembro que dele surgiu a ideia de começar a estudar sobre o assunto e ministrar as primeiras palestras. Eu costumo utilizá-lo na lista de problemas durante as anamneses – as entrevistas médicas – dos pacientes no consultório. O que eu via como aposentadoria fracassada? Muito longe do aspecto financeiro, eu via pessoas deslocadas. Talentos adormecidos por força burocrática ou por crenças erradas. Desperdício. Vazio existencial. E, à medida que fui atendendo pacientes que vivenciam sua aposentadoria de maneiras extremamente positivas, esse diagnóstico de aposentadoria fracassada foi se tornando mais claro e mais preciso para mim. Há, sim, formas boas de encarar a aposentadoria, outras não tão boas, porém, que não causam tanto sofrimento, e há a forma ruim – aquela que reflete problemas pré-aposentadoria e/ou causa problemas após o fim da vida profissional.

Fui ao Google procurar sobre o termo "aposentadoria fracassada". Não encontrei nada na nossa língua. Fui para o inglês e pude, então, deparar-me com "*retirement regrets and mistakes*" (arrependimentos e erros na aposentadoria). Em muito, eles se assemelham às características da aposentadoria fracassada que se seguem.



Perceba o quanto a aposentadoria é mesmo uma fase da vida complicada e exigente: basta qualquer um desses itens aparecer que a qualidade de vida de quem se aposenta põe-se em cheque. Quando dois deles se fazem presentes, dificilmente haverá qualquer qualidade de vida suficiente.

Ao contrário do que o senso comum possa trazer, o primeiro item que caracteriza a aposentadoria fracassada não é falta de dinheiro, mas a redução no convívio social. Situação essa que pode ser ainda mais agravada quando outra característica do fracasso na aposentadoria acontece, que é a piora nos relacionamentos familiares. A restrição da vida ao lar – ou aposento –, como queria Bismarck, nos apequena como seres humanos, além disso, nos expõe a atritos familiares constantes. Muitos lares acabam vivendo à beira de uma explosão, bastando apenas uma mínima faísca para brigas tomarem vez. Isso sem esquecer de tudo o que a solidão e o isolamento podem também nos causar.

Outra característica da aposentadoria fracassada, que costuma ser inversamente proporcional à idade em que se para de trabalhar, é a falta de sentimento de utilidade. É horrível e preocupante esse sentimento em qualquer idade, entretanto, ele é ainda mais grave em pessoas jovens em plena saúde e disposição mental. Uso o termo 'horrível' porque o sentimento de inutilidade desestabiliza a psique, tanto que, em testes para rastreio de depressão, sua presença sempre é um forte indicativo de risco para a doença. Isso significa que, quando um adulto na meia ou terceira idade afirma que se sente inútil,

os riscos de apresentar um transtorno de humor são bem maiores.

Seguem como características da aposentadoria fracassada dois tipos de sedentarismo: o físico e o mental. Aquele que não faz nada, só fica em casa assistindo à televisão, futricando na *timeline* do Facebook, que não gosta de ler, não faz cursos e passa grande parte do dia sentado, definitivamente, não vive a aposentadoria da forma mais adequada. Voltando a Bismarck... Para aquela época, quando o benefício servia para que os idosos esperassem a morte em casa, talvez houvesse espaço para viver a vida assim. Porém, nos dias de hoje, há zero espaço para isso. Não. Não estou sendo muito exigente. Basta imaginarmos os diversos problemas que logo se instalarão na vida de quem adota o sedentarismo físico e mental. Calma! Claro que ficar como os jovens dizem "de bobeira" ou como Domenico Demasio diz no "ócio produtivo" deve fazer parte do nosso dia. O que trago como problemático é o viver dessa maneira sempre.

Continuando É claro que o descontrole financeiro, o viver correndo atrás ou passando necessidades também sinaliza uma aposentadoria fracassada. Há, para a maioria, uma redução nos rendimentos os quais, com inflações específicas – como a da saúde, que é maior do que a geral – acaba tendo poder de compra ainda menor com o passar dos anos. Poupança, casa-própria, entrar na aposentadoria sem dívidas e não recorrer a empréstimos, ter um plano de saúde ou reserva estratégica para essa finalidade são requisitos mínimos para uma tranquilidade nessa fase da vida. Quaisquer situações de vulnerabilidade financeira são naturalmente muito valorizadas pelos aposentados e têm impacto significativo na redução de sua qualidade de vida.

Acho interessante trazer uma pesquisa feita por telefone com 1.001 adultos entre 44 a 71 anos, nos Estados Unidos. Os resultados mostraram que 61% dos entrevistados temiam mais ficar sem dinheiro na aposentadoria do que a sua própria morte. Veja bem: o medo de ficar pobre na aposentadoria é tão real que superou até mesmo o de morrer!

Por último, como indicador de uma aposentadoria fracassada trago a lamúria. Com todo o respeito, e mesmo me considerando um médico bastante sensível e com viés humanista, conviver com pessoas lamuriantes é muito chato. No consultório, encaro a lamúria como escudo, casca ou algo do tipo e tento conhecer quem está por trás e os motivos que a trazem à cena. Mas, para quem não tem essa vocação clínica – os familiares ou amigos, por exemplo – o que a lamúria provoca é uma natural repulsa. Ninguém gosta de quem

só reclama. O lamuriante acaba ficando naturalmente isolado.

Incluí esse estilo de vida e de discurso, de queixar-se sempre, como uma característica da aposentadoria fracassada justamente por ser um sinal muito óbvio de desajuste e porque ele, por si só, causa prejuízos diretos em domínios fundamentais para o bem-estar, como relacionamentos familiares e sociais. Outro aspecto que envolve a lamúria diz respeito a um conceito da psicologia chamado *locus* de controle. O lamuriante costuma ter deslocado o *locus* de controle, ou o lugar da responsabilidade sobre sua vida, para fora de si. Como diz a letra de uma música de Lulu Santos, ele "sobra de vítima das circunstâncias". Ora, uma pessoa que não toma para si a responsabilidade sobre seus atos dificilmente enfrentará bem um momento de forte estresse que é a aposentadoria e não tomará as atitudes necessárias para enfrentá-la.

Não posso precisar quais foram as três situações das quais você pretende se ver distante na aposentadoria, mas garanto que essas que listo abaixo serão incluídas na próxima vez que lhe repetirem a pergunta que fiz no início do capítulo:

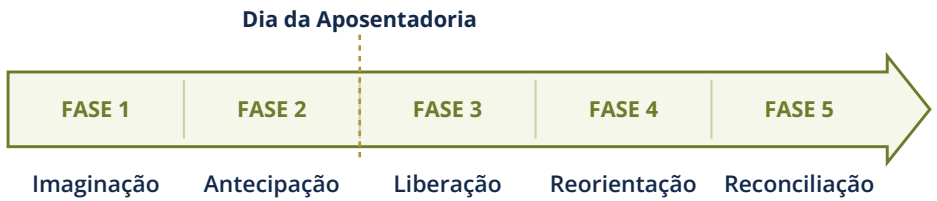
- redução no convívio social;
- piora nos relacionamentos familiares;
- falta do sentimento de utilidade;
- sedentarismo físico e mental;
- descontrole financeiro;
- lamúria.

Fases da aposentadoria, da imaginação à reconciliação

Você já ouviu falar nas fases da aposentadoria? O estudo *The New Retirement Mindscape –A ground breaking, comprehensive study of the retirement journey*, realizado pela Ameriprise Financial em conjunto com Age Wave, Harris Interactive e o Dr. Ken Dychtwald, publicado em 2006, identificou os estágios emocionais relacionados à aposentadoria.

A preocupação na terra do Tio Sam com o tema é tão grande que esse tipo de pesquisa tem crescido muito nos últimos cinco anos. De diversas formas, busca-se compreender o fenômeno aposentadoria, detectar tendências e prevenir situações caóticas. Estima-se que, em breve, nos Estados Unidos, haverá um tsunami de aposentados: em pouco tempo, 43% da força de trabalho chegará aos 65 anos. Esse fato preocupa os governantes, principalmente pela dificuldade na assistência à saúde.

Quanto aos estágios da aposentadoria, encontrei outras tentativas de classificá-los, no entanto, a qualidade e os termos empregados pela pesquisa da Ameriprise Financial são bem interessantes e, o principal, são didáticos. Como se percebe no gráfico abaixo, são cinco os estágios:



- **Imaginação** (inicia-se quinze anos antes do dia da aposentadoria) Nesse estágio, 65% das pessoas acreditam que a aposentadoria relaciona-se a aventuras, e 53% acham que será o momento em que poderão tomar as rédeas da própria vida. Percebe-se, por essas duas informações, que o nome do estágio é justificado pelo predomínio de ideias de um otimismo, muitas vezes, exagerado em relação à aposentadoria. Ao idealizar uma pescaria durante a aposentadoria, por exemplo, imagina-se um momento mágico, cercado por amigos felizes, com cenários inspiradores,

muita adrenalina e peixes em abundância.

O otimismo e a imaginação desse estágio também ficam claros com os seguintes números: 77% dos entrevistados acreditam que se sentiram entusiasmados, 88% que serão felizes e 76% disseram que serão capazes de alcançar seus sonhos durante a aposentadoria.

- **Antecipação** (inicia-se cinco anos antes e vai até o dia da aposentadoria)

Com a proximidade da mudança na rotina profissional, começam a surgir preocupações em relação à aposentadoria, que passa a ser percebida como um desafio. Um quarto das pessoas começa a sentir ansiedade em relação ao assunto, o que piora – e muito – nos dois últimos anos da vida profissional. Fora a ansiedade, a pesquisa apontou que o medo é bastante presente.

É claro e esperado que uma mudança como essa seja ansiogênica. Afinal, isso acontece em diversos momentos da vida: decisão de rumos profissionais, entrada na faculdade, casamento, nascimento de filhos e/ou mudança de emprego. O grande problema, no entanto, é que a aposentadoria exige um planejamento bem feito, só que, com predomínio de sentimentos como medo e ansiedade, ele pode ser dificultado. Aliás, muitas pessoas paralisam-se ou se perdem em preocupações e acabam não fazendo qualquer planejamento (quase 40% nessa pesquisa americana, sendo esse número bem maior no Brasil).

Um pouco mais sobre essa fase: cuidado com a saúde (63%) e passar mais tempo com a família (60%) são os dois principais desejos para os dias que se seguem à aposentadoria.

- **Liberação** (inicia-se logo após o dia da aposentadoria e dura entre um e três anos)

Essa fase é, também, chamada de lua de mel. E não é à toa. Entre os entrevistados que a vivenciam, 78% alegaram que aproveitam o máximo. Sem dúvida, para aqueles que esperavam se ver livres de rotinas ou chefes, os primeiros meses costumam reduzir significativamente a carga de estresse, contribuindo para a sensação de bem-estar. Um dos grandes problemas desse período, a meu ver, é que nele parte dos aposentados se empolga e acaba trocando os pés pelas mãos. Mudam o carro para um modelo zero quilômetro, porque, afinal, merecem; trocam os móveis ou reformam a casa; fazem viagens ao exterior – algumas vezes patrocinando a ida de filhos e netos –; emprestam dinheiro, ou seja, esquecem que precisarão de recursos posteriormente e terão qua-

se 30 anos a mais de vida. Muitos vivem como se, literalmente, não houvesse o amanhã.

- **Redirecionamento** (sucede a "lua de mel" e vai até os próximos 15 anos)

Após a lua de mel, inicia-se um período de transição chamado redirecionamento, que pode durar longos quinze anos. A pesquisa, corroborando com outras estatísticas, apurou que é uma fase em que o entusiasmo e a sensação de satisfação em relação à aposentadoria tendem a cair. É, talvez, o período mais heterogêneo em termos de formas de vivenciar essa fase da vida. Elas são determinadas por diversos fatores como prioridades, relacionamentos, saúde, formação profissional e planejamento feito.

Para um número significativo de pessoas, é quando a aposentadoria se mostra um verdadeiro desafio (planejamento X idealização) e pode ser diferente daquela aventura, cheia de liberdade expressada na fase da imaginação. Começam a emergir sentimentos de tristeza (22%) e sensação de dúvida, de que não se está no rumo certo.

Antes que você possa pensar, não se trata do fim da linha em relação à aposentadoria, no entanto, reconhecer as dificuldades desse período é fundamental para seu enfrentamento. Segundo a pesquisa, quatro padrões de redirecionamento foram encontrados. Em qual deles será que você se encontra agora ou se encontrará daqui a poucos anos?

- **Reinventores de si mesmos** (19% dos participantes nesse período) Para eles, a aposentadoria realmente é uma aventura! Buscam desafios e atividades que lhes dão sentido na vida. Setenta por cento sentem-se aventureiros e 56% empoderados com seu estilo de vida. Comparado aos outros grupos, planejaram e se prepararam para viajar, passar tempo com a família, praticar o voluntariado e garantir um estado de saúde o melhor possível. Grande parte deles (43%) considera que atividades que lhes deem significado na vida são fundamentais, assim como ter hobbies (38%), viajar (46%). Eles aproveitam de verdade a liberdade proporcionada após a aposentadoria, deixando qualquer rotina maçante para trás. Veja só, mais de um terço (36%) dos reinventores trabalham de alguma maneira, em turno integral, em um período apenas ou o fazem em ciclos, alternando com períodos de lazer.
- **Despreocupados** (19%)

Assim como no grupo dos aventureiros, esses vivenciam a fase da reconciliação de maneira positiva: 87% sentem-se otimistas em relação a seu estilo de vida, porém, não se declaram tão excitados. Procuram evitar maiores responsabilidades e compromissos em suas rotinas. São muito menos engajados em atividades quando comparados aos aventureiros – pode-se dizer que estão acomodados, mas, satisfeitos.

Buscadores na incerteza (22%)

Ao contrário dos padrões anteriores, não vivem a aposentadoria de uma forma satisfatória – relatam que não é um momento nem bom nem ruim. Eles estão ainda tentando descobrir o que fazer com suas vidas analisando como se preparam para a aposentadoria, evidencia-se que se dedicaram muito menos do que os dois grupos anteriores, o que justificaria esse desajuste. Além de planejamento e falta de atividades que lhes dê sentido à vida, apresentam problemas também de ordem financeira.

– **Batalhadores preocupados** (40%)

Enfrentam grandes dificuldades na fase de redirecionamento: 38% estão claramente preocupados; 34%, chateados e 19%, tristes; e 27% sentem-se deprimidos em relação à aposentadoria. São pessoas que começaram a ter menos aspirações nessa fase da vida, e quase metade (49%) é acometida pelo assustador sentimento de vazio. Não é de se estranhar que, em comparação com os outros grupos, os "batalhadores preocupados" são os que menos se prepararam para a aposentadoria.

Perceba que apenas 38% dos aposentados na fase do redirecionamento a vivenciam nas duas maneiras positivas, enquanto 62% enfrentam problemas. Além da questão existencial, do que se fazer na vida, soma-se o aspecto saúde como complicador para muitos. Somando dez ou quinze anos à idade média de aposentadoria do brasileiro, no caso, teremos uma pessoa entre 60 e os 65 anos. Nessa faixa etária, costumam entrar em cena doenças; às vezes, limitações físicas. A saúde, que poderia propiciar condições para enfrentamento desse momento delicado de redescoberta, acaba se tornando um empecilho, consumindo energia física e mental, além de parte dos rendimentos.

O redirecionamento, retomando a imaginação e àquele sonho de uma pescaria fantástica na aposentadoria, pode ser muito bem ilustrado conforme relato de paciente que resolveu morar numa pequena cidade do litoral do Rio Grande do Sul, justamente por ser apaixonado pelo hobby: "Doutor, os meses

de inverno foram chegando. Ir sozinho até o mar já não tinha mais tanta graça. Depois de voltar para casa desanimado, com o coração e o baldinho vazios, dei um basta naquilo. Voltei para Novo Hamburgo (cidade onde morava) e procurei o que fazer."

- **Reconciliação** (16 anos ou mais após o dia da aposentadoria)

Com o passar dos anos, a maioria dos aposentados entra numa fase de contentamento e aceitação. Há de se destacar que costumam entrar na reconciliação já após os 70 anos – fase da vida em que esses dois sentimentos mencionados tendem a ficar mais frequentes. Eles se sentem mais esperançosos (80%) e confortáveis com aquilo que a aposentadoria pode lhes oferecer. Costumam adaptar-se a condições de vida mais simples, muitas vezes, mudando-se para casas ou apartamentos menores. Enfrentam, no entanto, perdas de familiares e amigos, o que pode trazer tristeza e desajuste. Entre os desejos prioritários estão descanso e relaxamento (84%), passar tempo com a família (89%) e manter a saúde (95%). Muitos retomam o convívio social e hobbies – fenômeno que, aqui no Brasil, podemos perceber claramente com as mulheres quando se tornam viúvas. Quanto a conselhos, 75% desejariam receber orientações sobre o processo de herança e aspectos legais (inventário, taxas etc.).

Afinal, qual a importância de conhecer esses estágios da aposentadoria? Eles são úteis para fortalecer a necessidade de maior entendimento e de planejamento para esse longo período da vida. Ajudam a evitar que se deixe tudo – decisões, principalmente –, para os dois anos que a antecedem, porque, como se viu, dessa forma há um risco grande para que a confusão tome conta e não se consiga pensar, muito menos agir bem.

Para quem já se aposentou, conhecer esses estágios é útil para evitar descontroles financeiros e eles também possibilitam uma certa identificação. Será que sou um reinventor de mim mesmo? Ou estou perdido após a lua de mel?

Por que não falar sobre uma aposentadoria feliz?

Não, o objetivo do livro está bem longe de desanimar qualquer um em relação à aposentadoria. No conselho que traz o título, "Não se aposente!", inexiste qualquer mensagem de que se evite ou postergue o recebimento de benefícios previdenciários. Pode acreditar que nem seu chefe, muito menos o ministro da previdência me solicitou para que lhe fizesse abrir mão de direitos adquiridos nos últimos trinta anos! Sobre o título, seu entendimento ficará plenamente disponível dentro de mais algumas páginas.

Esse momento, quando nas palestras, marca a metade da atividade. O ponto alto até aqui, penso, foi a triste definição do que é a aposentadoria quando fracassada. É claro que, dentro da lógica de argumentação que escolhi, mostrar o quanto essa fase da vida pode derrubar o aposentado de seu descanso na rede ou estragar seus relacionamentos familiares e o quanto se abre espaço real para doenças sérias, como a depressão e o infarto, ajudou-me a definir e lhe mostrar a aposentadoria como uma fase da vida que pode, sim, ser bastante perigosa.

Em palestras, somo estatísticas e conceitos que apresentei a expressões faciais e a tons de voz que, claramente, buscam, em poucos minutos, sensibilizar os ouvintes. Afinal, grande parte das plateias não percebeu a proximidade real de todos esses desafios. Quando se está frente a frente com um grupo de pessoas, percebe-se, nos trejeitos, olhares e grau de atenção qual é a receptividade e quase dá para ler o que se passa na cabeça deles. Quando falo sobre aposentadoria, o que costumo captar é "Como não tinha pensando nisso antes?" "Preciso me planejar." "Achei que ele estava exagerando, mas com essas estatísticas todas pode ser que esteja certo." É aqui, então, que parto para uma mudança nos assuntos e até mesmo no tom como conduzo os argumentos.

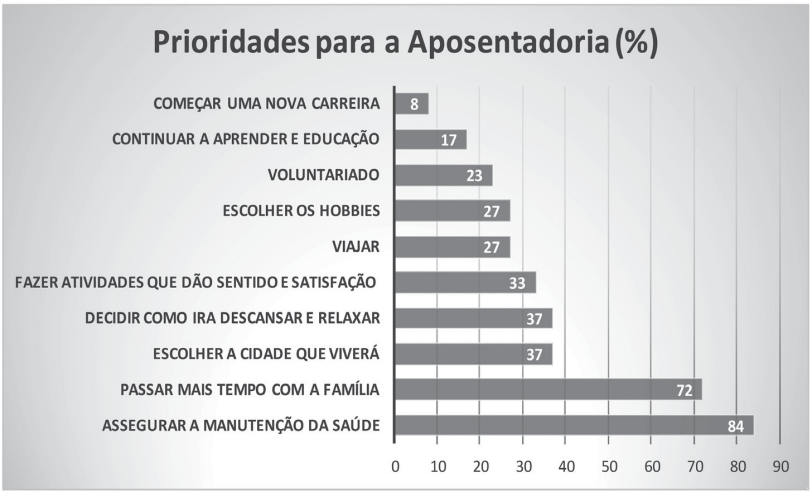
Espero que, na sua leitura, caso tenha percebido algum tom pessimista até aqui, compreenda que ele advém justamente dos riscos que a aposentadoria traz e dos preocupantes dados disponíveis. Considero-me uma pessoa positiva e faço uma medicina extremamente assim; jamais escreveria um livro para trazer pessimismo às pessoas. A partir de agora, tal qual faço nas palestras,

mudo a perspectiva e buscarei trazer caminhos que iluminem o texto e encham sua mente de otimismo.

Há, sim, não tenha dúvidas, formas de diminuir os riscos de se vivenciar uma aposentadoria fracassada. No começo, nas primeiras palestras, apresentava os **sete passos para se ter uma aposentadoria feliz.** Era minha sincera e bem argumentativa forma de ajudar quem quer fosse a viver a aposentadoria de uma maneira muito mais próxima do ideal de felicidade que eu entendo. Mas aí me surgiu pensar diferente. Apontar caminhos para qualquer tipo de felicidade é complicado, uma vez que cada pessoa carrega consigo o que considera ser felicidade – além de soar um tanto quanto pretensioso. Além disso, a aposentadoria é um tema bastante complexo, o que dificulta ainda mais qualquer tipo de "receita de bolo" para o seu sucesso. Para contemplar a maioria das pessoas, precisaria de uma abordagem muito extensa, talvez os sete passos não seriam o bastante; eu teria que me prolongar em dezenas de passos e, mesmo assim, eles poderiam não ser suficientes. Com isso, perderia completamente a objetividade e a didática. Não. Definitivamente não conseguiria trazer um texto coerente e útil se mantivesse o objetivo de apontar os rumos para uma aposentadoria feliz.

Voltei, então, o foco para uma condição que aprendi a conhecer bem devido a dezenas de pacientes que a enfrentam. Foco para o que, como afirmei, me motivou a observar atentamente e a estudar sobre o tema: refiro-me à aposentadoria fracassada. Considero que seja possível, sim, mesmo através de uma leitura rápida e simples, ajudar-lhe a reduzir ao máximo os riscos desse tipo de aposentadoria. Provavelmente, não a vivenciando, as suas chances de chegar a uma forma de aposentadoria feliz aumentam, e muito. Feliz do seu próprio jeito.

Os sete caminhos para se evitar uma aposentadoria fracassada são baseados no que entendo por uma vida plena, no cuidado intenso com a saúde e no convívio social. Eles envolvem, é claro, planejamento e constituem uma visão estratégica, integrando-se um ao outro. Coincidentemente, eles encontram respaldo em pesquisas sobre o tema. De novo, trago o excelente estudo da *Ameriprise Financial*, de 2006. Em uma das partes do levantamento, foram elencadas as prioridades para o planejamento da aposentadoria – adaptei-as e apresento-as no gráfico da página seguinte. Todas elas estão contempladas pelos caminhos que se seguirão.



Ao final do livro, junto com meu amigo Dr. Jean Carlos, trarei pequena intervenção, um conjunto de questionamentos para lhe ajudar a começar seu planejamento. A ideia é possibilitar momentos de reflexão para que, de uma maneira construtiva, você se motive a dar passos firmes em cada um dos caminhos.

Ao término do livro, com o comprometimento de cumprir a tarefa proposta, inevitavelmente seu planejamento já terá começado e você ficará convencido de que o fundamental é permanecer ativo, vivendo com propósito e, é claro, com muita saúde.

Permanecer ativo com propósito e muita saúde?

É. Isso tem, e muito, a ver com aposentadoria bem-sucedida.

OS SETE CAMINHOS

CAMINHOS PARA UMA APOSENTADORIA ATIVA



Primeiro caminho: família

Para a maioria das pessoas, a fotografia idealizada de uma aposentadoria bem-sucedida passa pela imagem de um momento de tranquilidade e alegria. Uma praia paradisíaca de águas claras, um ponto turístico famoso, uma varanda de sítio, com redes de cores vivas – todos são cenários possíveis. Mesmo para quem é ou se encontra solteiro, uma companhia costuma fazer parte dessa imagem. Poucas pessoas se enganam, pensando que a solidão seja uma alternativa viável para os vinte últimos anos da vida. Ah, nessa fotografia, não basta apenas a presença de uma companhia: sinceros e espontâneos sorrisos fazem parte – como manda o figurino de um bom sonho.

Um casal feliz.

São diversos os benefícios de se ter uma companhia agradável. A ciência tem comprovado que o afeto e cuidado compartilhado por casais resultam em melhores índices de saúde, bem-estar e, até mesmo, longevidade. Em relação à aposentadoria e às fases que vimos, a presença de um companheiro pode ser fundamental para dar apoio, ajudar no autoconhecimento, identificar sinais de que as coisas não estão indo bem e, quem sabe, dar o estímulo necessário para abrir um novo negócio.

Para outras pessoas, quando pedimos para fecharem os olhos e imaginarem um momento que simbolize todos seus sonhos para a aposentadoria, os personagens passam de um casal e transformam-se numa numerosa família: "Felicidade para mim é ter toda a família reunida." "É viver próximo dos meus." Excelente, principalmente quando todos cumprem o requisito básico para a fotografia do sonho: sinceros sorrisos estampados nos rostos.

A família, acredite, é mais uma equação que precisa ser resolvida no planejamento da aposentadoria. Rapidamente vou dar exemplos de como a primeira foto, a do casal, pode ser difícil de ser tirada. Em seguida, a da família toda reunida.

Como assim? Mais pessimismo? Calma! Não me esqueci da promessa: não serei completamente negativo. Mas preciso, agora, passar uma dose de realidade.

"– Doutor Leandro, quando me aposentar, quero morar no nordeste, quem sabe no interior da Bahia, Itacaré. O senhor conhece? É o paraíso! Sempre sonhei com uma vida simples, próxima à natureza. Cansei de cidade, do trânsito.

O problema é que minha esposa, que se aposentará alguns meses depois de mim, é diretora da ONG de assistência às mulheres carentes aqui na cidade. Em breve, ela será conduzida à presidência e isso a empolga muito. Além disso, é muito ligada à cidade e às amigas. Definitivamente, não sei como resolveremos. Há anos tenho olhado cidades e praias no nordeste." Esse tipo de situação está longe de ser rara e, quando o casal trabalha fora de casa, construindo carreiras, torna-se mais comum. Sonhos e desejos em relação à aposentadoria são inevitáveis, assim como perceber o que se tolerará ou não na velhice: trânsito, barulho, afastamento da natureza, por exemplo. Cada pessoa carrega tanto os sonhos quanto o que não quer para si nessa fase da vida.

Mesmo no modelo de casal no qual apenas o homem trabalha fora e a mulher se dedica ao cuidado do lar pode haver descompasso em relação aos planos para a aposentadoria. Donas de casa também fazem planos para a aposentadoria do casal – às vezes, mais do que o próprio esposo.

Fazendo um breve exercício de imaginação acerca do que pode acontecer com esses casais, cujos objetivos são diferentes, os prognósticos não são nada bons. Geralmente, envolve uma das partes abrindo mão completamente da sua fotografia de aposentadoria ideal. Outras vezes, a ausência de negociação implica em desajustes no convívio, que pode levar a separações. Ruim? Você pode estar pensando que sim. Onde já se viu, por um detalhe desses fazer com que um casal, que está junto há 30 anos, com toda uma construção familiar, simplesmente acabe e cada um siga seu rumo? Triste? Nem sempre.

Muitas vezes, a vida em casal após a aposentadoria torna-se inviável, deixando um ou ambos adoecidos e, talvez por isso, a separação vem crescendo cada vez mais após os 50 anos. Não, não sou a favor de divórcios, ou contra a família – de jeito algum. Só preciso alertar que, por mais amor e moral que carregue consigo, a vida pode surpreender com situações insustentáveis, e as portas que se abrem, muitas vezes, passam por valorizar – e muito – a própria individualidade.

Na Inglaterra, onde o fenômeno do envelhecimento e suas consequências estão à nossa frente, dá-se ao nome de *silver splitter* à onda de divórcios entre os adultos após a aposentadoria. Nas duas últimas décadas, houve um grande aumento (75%) nas separações de casais com mais de 60 anos de idade.

O Japão é outro país onde o envelhecimento é uma realidade já há muito tempo. Engana-se aquele que pensa que a harmonia reine entre os casais que por lá se aposentam. Há inclusive um termo, *nure oshiba,* que significa folha

molhada. Quem alguma vez já tentou varrer uma folha molhada na calçada ou no pátio sabe o quanto é difícil. É a mesma sensação de incômodo que a senhora japonesa tem em relação ao marido que decide ficar em casa após parar de trabalhar. Difícil de varrer, de tirar de casa. Um incômodo. Há alguns anos, lembro até hoje, atendi um homem que havia há pouco se aposentado. Vinha infeliz. Relatava saudosista sua motivadora rotina de trabalho: era gerente na empresa de eletricidade do estado. Chefiava cerca de vinte homens. Sempre havia o que fazer: postes caíam, transformadores eram trocados, funcionários novos eram contratados. Em questão de um dia para o outro, ganhou o benefício de poder ficar em casa o dia todo. Lá, a chefe era a esposa. O intruso, ele. A rotina, dela. Adaptar-se do papel de líder e chefe para o de "recruta", como ele mesmo relatou, não foi fácil. "Doutor, passei a arrumar qualquer motivo para não ficar mais em casa. Não aguentava."

Hoje, o tempo de convívio entre os casais diminuiu bastante. Costumam passar apenas os finais de semana próximos – por causa das rotinas de trabalho e do trânsito. Durante a semana, alguns tomam café da manhã junto, e a maioria acaba só jantando na companhia um do outro, quando colocam assuntos em dia. É um "bom dia, benzinho" e praticamente um "boa noite, benzinho" durante a semana. E, assim, os anos vão passando.

Na aposentadoria de um ou de dois, a rotina conjunta e o contato aumentam muito. Pode ser ótimo, maravilhoso? Claro que sim! Porém, também pode ser cansativo, desgastante e beligerante. Você não planejou direito a aposentadoria, não sabe o que fazer da vida, está em crise de identidade, mal de dinheiro, quem vai acabar "pagando o pato", como se diz por aí? Provavelmente, seu companheiro ou companheira. Pode acreditar! Antes de nos culparmos, buscamos projetar nossos problemas em quem está mais perto – é do funcionamento "padrão" do nosso cérebro. Não é exagero, isso pode acontecer com qualquer casal.

Olha, já me chamaram de machista quando expus esses pensamentos em palestras. "Doutor, acho que o senhor está querendo justificar o fato de os homens trocarem suas esposas por mulheres mais novas." "O senhor defende trocar uma de 50 por duas de 25 !?" Claro que não é por aí. Até poderia levar na piada, mas é que não dá, porque isso, de tomar a decisão de divórcio, também parte das próprias mulheres! O mundo, os relacionamentos e arranjos familiares estão mudando demais. Problemas como esses que trouxe são encontrados na vida real, e esse cuidado em planejar a aposentadoria em con-

junto é fundamental para evitá-los.

São quatro os cenários que envolvem desajustes do casal em relação à aposentadoria:

- Um abrindo mão completamente de seu sonho em prol daquele de seu companheiro, correndo o risco de ter sua felicidade comprometida.
- Os dois abrindo mão de seus sonhos e vivendo de modo adaptativo.
- Cada um buscando seus novos projetos pessoais, o que exige novo rearranjo familiar, até mesmo com dois lares ou viagens sem o companheiro.
- Impossibilidade de bem-estar de uma ou das duas partes, culminando com a separação.

Lembrando dos benefícios que uma vida em casal pode lhe trazer nesse momento complexo da vida, cheio de mudanças, e a eles somando todos os riscos elencados, é necessário incluir esses aspectos no planejamento da aposentadoria. Considero isso tão importante que resolvi começar os caminhos justamente pela questão do casal.

Aquela foto linda, com sorrisos estampados num cenário sonhado refletindo uma aposentadoria de sucesso exige alguns cuidados.

Sobre a outra foto, a que muitos imaginam como símbolo de uma aposentadoria bem-sucedida, ela é aquela da família reunida e feliz.

Vimos que a questão do casal, por si só, é bastante complexa e exige um grau de maturidade, transparência na comunicação e negociação entre os companheiros. Na questão da família, a dinâmica envolve um número maior de participantes. São mais sorrisos necessários, mais trajetórias de vida e relações de afeto, o que pode complicar ainda mais as relações de dependência e de recursos financeiros envolvidos.

Acompanhe o seguinte ponto de vista**.** De repente, ele não tenha passado ainda pela sua cabeça.

A média etária de aposentadoria no país fica entre 53 e 56 anos. Ao ler este livro, acredito que as chances de você estar entre os 45 e 55 anos sejam grandes. O mesmo vale para a idade de seu esposo ou sua esposa –, pois costuma não fugir muito dessa faixa etária. Nessa fase da vida, também são grandes as chances de você ter pai ou mãe ou os dois vivos, com idades entre 65 e 85 anos. Sei que muitos podem até lamentar, mas também têm sogro e sogra vivos, na mesma faixa etária que seus pais.

O que isso tem a ver com a sua aposentadoria? Tudo.

Ao passar dos 70 anos, é normal idosos terem duas a três doenças crônicas. Após os 80, o número daqueles que apresentam dependência é grande, assim como aqueles com doenças graves, como bronquite (DPOC), insuficiência cardíaca e o terrível mal de Alzheimer. Nos Estados Unidos, uma em cada cinco mulheres que passam dos 65 anos será acometida pela doença. Nas fases avançadas do mal de Alzheimer, só para ilustrar, chegam a ser necessárias 477 horas de cuidado intensivo. E esse cuidado pode ser demandado – por que não? – por seus pais ou seus sogros. E quem cuidará deles? E se você ou sua esposa forem filhos únicos?

Essa geração de adultos na meia-idade, na qual provavelmente você se encontre, tem sido chamada de "sanduíche". Isso devido ao fato de estar bem no meio, sendo demandada tanto por seus pais idosos quanto por seus filhos.

Acho importante pensar sobre a grande possibilidade de ter que cuidar de idosos de sua família, porque ninguém, simplesmente ninguém, tem isso em seus planos para a aposentadoria. Esses cuidadores em potencial acabam sendo pegos literalmente de surpresa. E, pela experiência no consultório, onde atendo um grande número de familiares que cuidam de idosos, entendo que se trata de uma função extremamente desgastante que prejudica a saúde, a dinâmica de casal e também suas finanças.

Existem, obviamente, exemplos em que o convívio com um idoso dentro de casa traz benefícios, e ele se encaixa bem na dinâmica familiar. A nonagenária avó de um grande amigo, por exemplo, mora há mais de dez anos com sua filha e genro. Chamada por todas de vó Eva, sua presença naquela casa é motivo de alegria para todos, inclusive para seu orgulhoso genro.

Infelizmente, no meu dia a dia trabalhando com a terceira idade e suas famílias, vejo esse caso como exceção.

Veja o gráfico abaixo.



Além do cuidado com os pais ou sogros que poderão necessitar de auxílio, há a parte debaixo do gráfico: filhos e netos. Além de pais que estão sendo campeões de longevidade, a geração 'sanduíche' vive o fenômeno denominado 'canguru', isto é, a demora dos filhos em sair de casa – grande parte deles investe em qualificação profissional e se muda, às vezes, só após os 30 anos!

Mesmo com esse fenômeno canguru, que costuma trazer benefícios para todos os envolvidos, ao se aposentarem, as pessoas costumam deixar os filhos já formados e, na maioria das vezes, encaminhados profissionalmente. Vejam bem, estou dizendo "na maioria das vezes". Em tantos outros casos, entretanto, os filhos continuam os estudos ou resolvem mudar de carreira, ou não conseguem colocação profissional. Alguns casais, com número reduzido de filhos, percebendo essas dificuldades no caminho deles, decidem continuar a sustentá-los por longo período. O problema é que, mesmo em pessoas com condições financeiras boas, não ver seu filho conseguir caminhar por conta própria após uma certa idade gera desconforto. Isso costuma piorar quando o filho já constituiu família, com filhos, e ainda não "decolou" profissionalmente.

Outra situação de risco para o casal, ao se aposentar e não ter filhos caminhando por conta própria, é que eles podem ter suas reservas financeiras sondadas e investidas em empreendimentos para negócios que salvariam a vida profissional dos filhos, ou mesmo pagando dívidas, ou pegando empréstimos consignados. Consigo, facilmente, encher uma mão com exemplos de pacientes que enfrentam essa situação.

Após os 50 anos, outro marco da vida pessoal que começa a ter suas chances aumentadas é a chegada dos netos. Isso traz um brilho nos olhos e muda a vida de muitos, tornando-a mais alegre e tranquila. Posso comprovar isso pelo que vi nos meus pais quando do nascimento da minha filha, Antonia. Eles ficaram – e estão – realmente muito felizes sendo avós.

É natural que os avós queiram ficar próximos de seus netos e acabam ajudando muito, não só naquelas primeiras semanas de vida do bebê.

No entanto, há alguns casos em que o cuidar dos netos transforma-se em obrigação. Filhos e filhas que demandam muito de seus pais acabam, literalmente, colocando-os na tarefa diária de cuidar dos netos. O alto custo de escolas infantis ou o medo de que as crianças por lá peguem viroses contribuem para que as avós – principalmente elas – sejam convocadas.

Na maioria das vezes, é um período positivo tanto para avós quanto para os netos. Tenho alguns pacientes, no entanto, para os quais essa rotina tornou-se desconfortável. Aquelas semanas e meses, combinados inicialmente, prolongam-se. Elas, então, deixam de fazer atividades para si mesmas, como exercícios físicos, cursos ou viagens. Não é algo muito comum; contudo, quando acontece, a avó costuma ficar resignada, podendo entrar em estresse e sofrimento.

Na minha opinião, essa segunda foto, a da família feliz simbolizando um sonho de aposentadoria, só consegue se realizar com um casal bem resolvido. O núcleo dessa família é o "casal sanduíche". Qualquer descompasso no casal implica problemas com os idosos, com os jovens ou crianças da família. Parte fundamentalmente de um conhecer e preservar o outro.

O que mais traz felicidade para uma pessoa na terceira idade?

Dinheiro? Uma casa de dois andares, com um amplo jardim? Ver os filhos formados?

Não. Nada disso.

Segundo caminho: saúde

A resposta para a pergunta da página anterior é: saúde. Parece que aquele dito popular que "Um mendigo saudável é mais feliz do que um rei doente"; ou que "Com saúde em dia, o resto se corre atrás" encontram amplo respaldo nas pesquisas sobre felicidade.

Mas, afinal, o que é saúde?

Antigamente, bastava que o médico lhe examinasse e nada fosse encontrado e pronto: sua saúde estava atestada! Não importava se estivesse com quase cem quilos, fumasse ou vivesse triste. Era insuficiente, mas era o que tínhamos de conceito de saudável para a época: a simples ausência de doença. Hoje, conceituar saúde envolve um olhar mais amplo sobre diversas dimensões do ser humano.



O gráfico acima, chamado de "Saúde é Movimento", adapta a definição mais atual, a da Organização Mundial de Saúde (OMS), com o viés da psicologia positiva, em especial na terapia do sentido da vida. Acredito que saúde seja um movimento transcendente (para fora de nós mesmos), através do bem-estar físico, mental e social. A espiritualidade, ou bem-estar espiritual, também pode ser considerada como um desses pilares. Destaco-a, no entanto, em

conjunto com a aprendizagem, como grandes promotores dessa transcendência e da saúde global.

Bom, com tanta filosofia em cima do conceito, percebe-se que, hoje, ser saudável é algo muito mais complicado do que há algumas décadas. Vou tentar lhe ajudar a prestar atenção a alguns pontos que considero fundamentais para que tenha muita saúde a fim de aproveitar ao máximo a sua aposentadoria. Como vimos, a "preocupação em se manter saudável" é a grande prioridade na preparação para aposentadoria (84%); ela fica à frente até mesmo de "passar mais tempo com a família" (72%). No entanto há uma relativa negligência com esse aspecto – apenas 54% das pessoas colocam a saúde como prioridade em seu planejamento.

Além da questão de possibilitar o aproveitamento da aposentadoria, uma saúde adequada está relacionada diretamente com os gastos e o planejamento financeiro nessa fase da vida. Nos Estados Unidos, onde a assistência médica é em sua grande parte privada, a maior preocupação dos aposentados é justamente em conseguir bancar os gastos nessa área. Aqui, no Brasil, a preocupação em relação a isso é menor; porém, começa a crescer devido ao aumento nos custos com medicamentos, planos de saúde, coparticipações e outros tipos de assistências não cobertas pelas operadoras ou oferecidas de forma insuficiente pelo SUS Sistema Único de Saúde). A inflação médica, assim chamada, é bem mais alta do que a inflação média; e parece inevitável que essa tendência se reverta.

Sobre o impacto de uma saúde debilitada na vida dos aposentados, obviamente, sabe-se que ela impede que se empreendam projetos que envolvam sair de casa, buscar novos horizontes ou fazer viagens ao exterior. A doença, ou a limitação funcional, impõe uma radical mudança nos planos e reduz as chances de lazer e diversão, rouba a vitalidade e a alegria. Outro aspecto, talvez não tão claro e que envolve bem-estar e trabalho, é que cerca de 14% das pessoas acabam antecipando sua aposentadoria, justamente por adoecimento. Para elas, sonhos e o planejamento acabam dando lugar à necessidade extrema de repouso ou de tratamento.

Preocupados em identificar quais trabalhadores são mais suscetíveis a esse tipo de aposentadoria – forçada e que rouba a possibilidade de planejamento – pesquisadores sul-coreanos publicaram, no final de 2014, um estudo sobre o assunto. No total, 3.508 trabalhadores foram acompanhados, ao longo de seis anos, e aqueles que apresentavam qualquer uma das caracterísi-

cas abaixo estavam em risco aumentado para esse tipo de aposentadoria súbita:

- tabagistas;
- obesos;
- hipertensos;
- diabéticos;
- portadores de câncer;
- cardiopatas;
- que sofreram alguma forma de acidente vascular cerebral (derrame);
- portadores de artrite.

Quais benefícios em se manter saudável na aposentadoria?

1. *É o principal determinante de felicidade após os 60 anos.*
2. *Garante a capacidade de escolha entre continuar trabalhando ou não.*
3. *Capacidade para manter e melhorar a saúde.*
4. *Capacidade para aproveitar, relaxar e se divertir.*
5. *Redução de custos com medicações, fisioterapia, coparticipações, suplementos.*
6. *Resiliência física e mental para enfrentar reveses que poderão surgir com o envelhecimento.*
7. *Motivação para permanecer ativo.*
8. *Possibilita manter-se no trabalho ou desempenhar novas funções.*
9. *Disposição física e energia.*
10. *Evita o envelhecimento precoce.*
11. *Diminuição das chances de dependência do cônjuge ou filhos.*
12. *Melhor interação com netos.*
13. *Preserva e melhora a inteligência emocional.*
14. *Permite fazer viagens que envolvam caminhadas.*
15. *Manutenção da função sexual e a sexualidade.*

Você consegue listar mais alguns?

Sugestões para cuidar da saúde na aposentadoria

1) Check-up: exames e condutas preventivas

Quadro atualizado em novembro de 2026: CBR, SBM, Febrasgo e Ministério da Saúde (mama); Conitec e INCA (colo do útero, pulmão); SBU (próstata); SBCP e SBCO (colorretal); SBIm 2026-27 (vacinas). Recomendações gerais: individualize com o seu médico.

Rastreamento / prevenção	Recomendação atual
Câncer de pele	Exame físico da pele com clínico geral ou dermatologista.
Câncer de mama MULHERES	Mamografia anual dos 40 aos 74 anos (recomendação de CBR, SBM e Febrasgo). No SUS, a cada 2 anos dos 50 aos 74 anos; entre 40 e 49 anos, por decisão conjunta com o médico.
Câncer do colo do útero MULHERES	De 25 a 64 anos: teste de DNA-HPV (substitui gradualmente o Papanicolau no SUS), a cada 5 anos se negativo. Com Papanicolau: a cada 3 anos após dois exames anuais normais.
Câncer de próstata HOMENS	PSA e toque retal após conversa individualizada com o urologista, a partir dos 50 anos (45 para homens negros ou com parente de 1º grau com a doença; SBU). O Ministério da Saúde e o INCA não recomendam rastreamento de rotina.
Câncer colorretal ("intestino grosso")	Colonoscopia ou pesquisa de sangue oculto nas fezes (FIT) dos 45 aos 75 anos (SBCP, SBCO); o SUS começa aos 50. Com histórico familiar, antecipar: 10 anos antes do diagnóstico do parente, ou aos 40 anos.
Câncer de pulmão	Tomografia de tórax de baixa dose, anual, para pessoas de 50 a 80 anos com tabagismo de 20 maços-ano ou mais, que fumam ou pararam há menos de 15 anos. Ainda sem programa populacional no SUS.
Diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias	Glicemia de jejum, hemoglobina glicada e perfil lipídico após os 35 anos ou quando há sobrepeso ou obesidade. Medição da pressão arterial a partir dos 20 anos.
Hepatites e HIV	Investigação laboratorial (HIV, hepatites B e C) em todos os adultos, ao menos uma vez.
Glaucoma e alterações na retina	Consulta com oftalmologista anualmente, especialmente hipertensos, diabéticos e pessoas com histórico familiar de glaucoma.
Osteoporose	Densitometria óssea em mulheres a partir dos 65 anos (antes, se houver menopausa precoce ou fatores de risco) e em homens a partir dos 70 anos. Antecipar em hipotireoidismo, tabagismo ou alterações nutricionais.
Risco cardíaco (cardiopatia isquêmica)	Teste de esforço (esteira) em pacientes com risco cardiovascular ou que iniciarão exercícios físicos na meia-idade.
Síndrome da apneia do sono	Investigar em pessoas com ronco, cansaço ou sonolência ao longo do dia.
Vacinas	Calendário SBIm 2026-27: influenza anual (alta dose preferencial em idosos); COVID-19 conforme o PNI; herpes-zóster recombinante (2 doses) e pneumocócica VPC20, ambas a partir dos 50 anos; dTpa/dT a cada 10 anos; hepatite B, febre amarela e VSR conforme idade e comorbidades.
Revisões odontológicas	Recomenda-se que sejam feitas periodicamente. Os planos de saúde não costumam cobrir odontologia, e o custo dos procedimentos pode consumir parte de suas reservas para a aposentadoria.

2) Médico de referência

Estudos comprovam que o simples fato de ter um médico que o conheça melhora seu atendimento. Mais exames preventivos são feitos; o nível de satisfação por parte do médico é maior, e você visita muito menos serviços de emergência. Posso dizer que nada melhor do que atender um paciente ao longo de anos, reconhecer em sua face se algo não está indo bem mesmo antes de entrar no consultório. Sem falar naqueles sintomas muito íntimos, que só apenas o estabelecimento de um vínculo mais próximo se consegue explorar. Sei, no entanto, que a relação médico-paciente é bastante específica e é comum e compreensível que algum perfil de médico não lhe agrade. A solução: procure outro profissional. Procure até encontrar. Não vale usar qualquer detalhe durante um atendimento feito há 10 anos para justificar nunca mais visitar um médico. Não vale mesmo, porque o prejudicado é você.

3) Avaliação nutricional

Uma das atitudes preventivas que oferece grandes e duradouros benefícios à saúde é a consulta com um nutricionista, ou nutrólogo, já "puxando a brasa para meu assado", como dizem aqui no Rio Grande do Sul. A solução que ofereço é bem simples: anotar tudo, mas tudo mesmo, o que se come durante três dias seguidos, a hora e a quantidade dos alimentos, em letra legível, e levar até o profissional. Pode ser que você se surpreenda com os erros que esteja cometendo, como o baixo consumo de proteína, excesso de sal, de açúcar ou mesmo falta de cálcio. Uma simples intervenção especializada, aos 40 ou 50 anos, previne doenças que, aos 60 ou 70, poderão limitar sua vida e fazer seu dinheiro escorregar de suas mãos. Quais doenças podem ser prevenidas com a alimentação correta? Diabetes, hipertensão arterial, alterações no colesterol, osteoporose, obesidade, infarto do miocárdio e até mesmo a doença de Alzheimer!

4) Exercícios físicos

Recentemente, ficou comprovado que o sedentarismo pode causar mais mortes do que a obesidade ou o tabagismo! Além de prevenir todas as doenças que a orientação nutricional consegue, o exercício físico regular também evita um mal ainda desconhecido, que começa a acometer homens a partir dos 50 e as mulheres, aos 40 anos. Trata-se da sarcopenia – a perda patológica de massa e força muscular que diminui a funcionalidade, ou seja, a tão estimada capacidade de ir e vir. Aos 80 anos, quase 50% os idosos são acometidos por essa condição, que diminui sua velocidade de marcha e a funcionalidade, aumentando o risco de queda.

Engana-se, porém, quem imagina que os benefícios dos exercícios ficam restritos a ossos, músculos e ao coração. Eles vão muito além disso: mantêm e preservam a produção de hormônios associados à saúde, como o do crescimento e a testosterona, e fazem o mesmo com os nossos neurônios. No meu último livro, sobre prevenção da doença de Alzheimer, após ler mais de duzentos artigos sobre o assunto, ficou bastante claro que são os exercícios físicos nossa grande arma na prevenção dessa terrível doença.

Talvez uma das perguntas que mais preciso responder nas consultas seja: qual é a quantidade necessária de exercícios físicos?

Hoje, a OMS recomenda que sejam feitos pelo menos 150 minutos de exercícios aeróbicos de moderada intensidade (caminhada, corrida, ciclismo, natação) e duas sessões semanais de exercícios resistidos (musculação, pilates, hidroginástica). Concordo inteiramente com essa orientação e a recomendo a todos os pacientes.

5) Reserva cognitiva

Outro caminho que indico para todos que desejam envelhecer bem e, o principal, mantendo sua autonomia, é fazer uma excelente poupança intelectual. Como assim? Sabe o hábito de leitura ou aqueles cursos de informática e idioma que você fez? A sua insistência em aprender a tocar violão? As conversas em rodas de amigos? Os anos de educação formal, no colégio e na universidade? Todos esses estímulos têm a capacidade de atuar sobre o seu cérebro e o tornam mais ávido. Com os anos, essa poupança – chamada de reserva cognitiva – vai lhe proteger de duas condições que vimos ser comuns após os 70 e, especialmente, 80 anos: a depressão e as demências. Quanto maior for a quantidade de estímulos cognitivos que lhe façam pensar, aprender, usar partes diferentes do cérebro, menor será seu risco de sofrer com essas doenças. Hoje, sabemos que o ideal é a combinação entre as atividades que estimulam a mente com exercícios físicos. Esses últimos têm a capacidade, quando praticados regularmente, de estimular os neurônios a se manterem saudáveis e criar novas conexões entre si.

Pense bem nisso: o que você está fazendo para aumentar sua reserva cognitiva?

6) Vida sexual

Há pouco tempo, tive acesso a uma matéria de jornal que me chamou atenção. A manchete trazia “Sexo é a chave para uma aposentadoria feliz”. Difícil não enrugar a testa. Ela trazia os resultados de um estudo feito com 288 aposentados residentes no estado da Flórida, nos Estados Unidos. Nas conclusões, viu-se que aqueles que praticavam sexo pelo menos uma vez ao mês eram 50% mais felizes e satisfeitos com a vida de aposentado e com o casamento.

Sobre a sexualidade, engana-se quem pensa que se trata de uma questão de sorte ou azar envelhecer e permanecer ativo. Cuidados com a saúde, em especial em relação aos exercícios físicos, aumentam e muito as chances de uma vida plena nesse aspecto. Por outro lado, diversas doenças e maus hábitos minam a sexualidade. São eles: diabetes, depressão, obesidade, tabagismo e sedentarismo, por exemplo.

Caso você não tenha se sensibilizado profundamente com o impacto da saúde no aproveitamento da aposentadoria e na redução de custos, pense na perspectiva do sexo. Aposto que seja algo que lhe interessa. Pegue um lápis

ou uma caneta e sublinhe estas frases: sexo aumenta as chances de uma aposentadoria feliz e cuidar da minha saúde garante minha sexualidade.

Resumindo, acho que o recado sobre saúde é bastante simples e posso ser bem direto:

- Não há dinheiro no mundo que compre uma boa saúde.
- Sem saúde, sua aposentadoria será sempre um fracasso.
- A maior poupança que você poderá fazer para sua aposentadoria é ter uma saúde excelente.
- Não adianta deixar para depois: começar essa poupança deve ser agora.

Terceiro caminho: atividade

Lembra-se de que, ao falar sobre a história da aposentadoria, classifiquei a medida adotada por Bismarck como sendo demagógica e populista? Afinal, ele oferecia às pessoas o benefício somente após os 65 anos, quando, naquela época, a expectativa de vida era muito menor.

De repente, posso estar completamente enganado, e Bismarck pode ter sido um grande humanista e visionário da ciência. Ao contrário do conceito que se consolidou sobre aposentadoria nas últimas décadas – que seria uma fase da vida reservada para o descanso do corpo e da alma –, ele pretendesse que apenas os mais anciões e enfermos fossem contemplados com o descanso no aposento. Quem sabe, Bismarck acreditasse que as pessoas sadias devessem continuar ativas e, por isso, não concedeu o benefício por tempo de serviço àquelas com 40 ou 50 anos de idade. Por incrível que pareça, a tendência atual aproxima-se muito dessa forma de encarar a aposentadoria.

"Doutor Leandro, diga para minha mãe. Fale que ela precisa descansar, já trabalhou muito, desde os doze anos. Ela tem quase 70 e ainda continua trabalhando numa fábrica de sapatos, batendo o cartão-ponto todos os dias." Ouvi esse pedido durante uma consulta há uns dois anos. Maria Aparecida, no entanto, até hoje reluta em parar de trabalhar e continua acordando às seis da manhã. Durante suas crises de bronquite, porém, seus filhos sempre tentam submetê-la à lógica de que precisa parar e descansar em definitivo. Ela costuma sorrir e balançar a cabeça, como se ignorasse a sugestão dos filhos. Até agora, ela continua trabalhando e segue firme.

Essa concepção de que a aposentadoria é uma fase para o descanso costuma estar relacionada à perspectiva social em relação à terceira idade. Se vivermos numa sociedade que rotula os idosos como frágeis, que não têm muito a contribuir social e profissionalmente é natural que se associe a aposentadoria (e a terceira idade) à necessidade de descanso e afastamento de diversas atividades – tal qual as antigas sociedades nômades faziam com seus anciões.

Felizmente, graças a essa geração de idosos extremamente ativos, nossa sociedade já os enxerga de uma forma diferente. Hoje, temos a convicção de que a maioria dos que têm entre os 60 e 75 anos encontram-se física e mentalmente muito bem; profissionalmente, como vimos antes, pode-se dizer o mesmo. Se pararmos para pensar no caso de idosos debilitados, com mais de

80 anos, com certeza, eles não devem ser submetidos a nenhuma atividade laboral que os prejudique – isso é bastante claro. Mas, no geral, deve-se lembrar que, provavelmente, você viverá uma terceira idade com condições de se manter ativo em diversos aspectos entre os seus 55 e 80 anos, pelo menos.

Um fenômeno que acontece no idoso, só para ilustrar esse assunto, é a percepção rejuvenescida em relação à própria idade. Ao atender pacientes próximos de seus aniversários marcantes como 60, 70 ou até 90 anos, costumo perguntar-lhes: qual idade o senhor sente que tem? Acredite, os saudáveis sempre dizem idades entre 15 a 20 anos a menos. E isso acontecerá com você, se Deus quiser! Aos 60, 70, 80 e, às vezes, 90 anos, há uma probabilidade enorme de você se sentir com a mesma energia e ter necessidades sociais e existenciais ainda maiores do que as de hoje. Essa maneira de encarar a terceira idade, evidentemente, bate de frente com aquele discurso de que a aposentadoria é a fase da vida reservada para o descanso. Pode ser o contrário. Ela pode é lhe convidar a permanecer ativo.

Como disse, encontramos em países como os Estados Unidos e o Japão atitudes de vanguarda em relação à aposentadoria. Sobre essa questão de viver a aposentadoria com foco na atividade ou no descanso, de lá trago uma estatística que marca uma tendência de persistência no mercado de trabalho. Veja só: 76% dos participantes da pesquisa feita pela *Ameriprise Financial*, simplesmente não desejam parar de trabalhar após iniciar o recebimento da aposentadoria. Claro que muitos necessitam de dinheiro para pagar suas contas, em especial aquelas de saúde; porém, um número significativo continua a trabalhar porque sabe que isso lhes fará bem.

No Brasil, há indicativos de que essa tendência em continuar trabalhando é uma realidade. A empresa Vagas Tecnologia fez levantamento com mais de 400 trabalhadores aposentados que desejavam voltar ao trabalho: 53% apontaram que esse desejo justificava-se porque simplesmente gostavam de trabalhar, 49% queriam manter-se ativos, e a questão de aumento da renda foi indicada por 47%.

Recentemente, outro levantamento chamado “O Brasil Envelhece” trouxe dados interessantes acerca do trabalho na terceira idade e reforça essa tendência. O número de pessoas com mais de 70 anos que continua trabalhando já é algo significativo: 14%. Quando se olha separadamente por cidades, São Paulo é a que apresenta maior índice, chegando aos 20%. E eles se sentem incomodados com isso? Pelo jeito, nem um pouco. De acordo com os relatos,

60% gostavam do que faziam; 53% consideravam que a remuneração que recebiam era adequada; e 13% afirmavam que conhecer pessoas diferentes aumentava sua satisfação.

E por acaso eles estão certos? Faz bem continuar trabalhando?

Uma pesquisa feita nos Estados Unidos, de 2009, comprovou que sim! Ao analisarem perfis de mais de 12 mil aposentados, pesquisadores da Universidade de Maryland concluíram que aquelas pessoas que se mantiveram ativas (trabalhando 20 horas por semana, em empregos temporários ou empreendendo), tiveram 17% menos doenças sérias, como diabetes, hipertensão arterial e câncer. Sobre o bem-estar mental, aqueles que trabalharam tiveram índices 31% melhores.

Mas será que continuar trabalhando melhorou a saúde dos participantes ou há uma confusão nessa análise e apenas os mais saudáveis é que se mantiveram ativos? O que tornou essa pesquisa diferente das anteriores é que ela foi desenhada metodologicamente, justamente, para responder a essa questão. A conclusão a que chegaram é: realmente continuar trabalhando, independente da carga horária, traz reais benefícios à saúde.

Em Israel, outra pesquisa acompanhou 1.000 idosos nascidos em 1920. E o resultado chama muito a atenção: aqueles que trabalhavam após os 70 anos, tinham 250% mais chances de estarem vivos aos 82 anos, quando comparados aos que simplesmente "descansavam" – por vontade própria ou não. Bem que eu poderia imprimir o resumo dessa pesquisa e mostrar para os filhos daquela senhora de quase 70 anos que insiste em trabalhar na fábrica de sapatos. Empurrá-la para casa, como mostrou a pesquisa dos israelenses, poderia provocar o efeito contrário àquele desejado pelos filhos – diminuindo as chances de Maria Aparecida permanecer viva.

Um colega médico, Dr. Álvaro Albrecht, há alguns anos me comentou: "a aposentadoria é a porta de entrada para o cemitério." Analisando todas essas pesquisas, posso dizer que realmente ele tinha razão.

Em 2012, concluí o mestrado em Educação. Na pesquisa que realizei, no consultório, investiguei quais eram as características de idosos que tiveram o diagnóstico de depressão, porém, conseguiram se recuperar bem. Todo o estudo e trabalho de pesquisa foram norteados por uma teoria de psicologia muito bonita, chamada logoterapia, ou terapia do sentido da vida. Esses idosos apontaram como facilitadores de suas recuperações o senso de responsabilidade sobre suas vidas, ou seja, sabiam que precisavam agir para sair da-

quela situação. Além disso, ganhou destaque como forma de recuperação por eles apontada o "manter-se ativo", fazendo coisas que lhes fizessem sentir úteis. Segundo esses idosos – e posso afirmar que, após quatro anos das entrevistas, todos se encontram muito bem –, manter-se ativo ajuda no tratamento e na prevenção dos sentimentos de tristeza e vazio que levam à depressão.

Quando falo em atividade, no entanto, não me refiro somente à questão de trabalho formal. **Manter-se ativo, na minha opinião, é fazer algo que lhe traga o sentimento de utilidade; de preferência, que estimule sua mente e o corpo, que exija sua atenção e constante aprimoramento.** Escrever, estudar, fazer arte, reformar a casa, cuidar do neto, dar consultoria no ramo que trabalhou ou participar de atividades religiosas entram nesse conceito de atividade. Tudo que possibilite esse sentimento de utilidade, que fortalece o senso de sentido na vida, conta.5 Pensando um pouco sobre a importância do manter-se ativo, veja o que disse François-René de Chateaubriand, há quase duzentos anos:

Um mestre na arte de viver não faz uma distinção nítida entre trabalho e diversão: trabalho e lazer; mente e corpo; instrução e recreação. Ele dificilmente sabe qual é qual. Simplesmente segue sua visão de excelência em tudo o que está fazendo e deixa os outros determinarem se ele está trabalhando ou se divertindo. Para si mesmo, ele sempre parece estar fazendo as duas coisas.

É claro que se pode permitir momentos de descanso na vida, e não apenas na aposentadoria. Eles diminuem a carga de estresse e são fundamentais para o bem-estar. A combinação entre alguma atividade e uma rotina que possibilite momentos de descanso, de prática de exercícios físicos e de diversão, ou seja, o equilíbrio, é um dos grandes segredos de quem aproveita bem a vida e a aposentadoria.

A aposentadoria não é mais o final da vida profissional, é o marco da sua transformação.

É com essa frase que, durante as palestras, deixo uma das principais mensagens do encontro. O que ela exprime é simples e, no contexto do que foi tratado até aqui, definitiva. A longevidade, tanto física quanto mental, exige que as pessoas se conheçam melhor e tracem, através da escolha de atividades, rumos para que desfrutem a terceira idade de uma maneira positiva. Muitas vezes é preciso, até mesmo, reinventar-se.

Nos primeiros parágrafos do livro, deixei claro que ver pacientes sofrendo pelas escolhas erradas e pela falta de planejamento para a aposentadoria me motivou a estudar o assunto e escrever este livro. Mas tive também oportunidades de conhecer histórias de sucesso, de pessoas que se encontram aposentadas e vivem muito bem. Elas simplesmente transformaram suas atividades profissionais após a aposentadoria, se reinventando. Vou resumir algumas dessas histórias que, com certeza, servem de exemplo e, quem sabe, alguma consiga despertar em você uma vocação escondida ou, talvez, uma oportunidade para novos empreendimentos.

Há consultas que tenho dificuldade em encerrar. As do Ivan são assim. Desde pequeno, tive contato com fazendas, sítios, e meu pai adora plantas. Nem por isso, sou um grande entendedor das coisas do campo. Após analisar exames de rotina e orientar algumas mudanças no estilo de vida, inevitavelmente, passo um bom tempo ouvindo sobre técnicas de plantação de laranja, limão e bergamota (mexerica). Aos 68 anos, Ivan é um "tarado" por sua atividade de citricultor.

Além da proximidade com a natureza e do cuidado que um pomar exige, ele convive com uma rotina de estudos e viagens a congressos sobre citricultura. Recentemente, participou de evento na Argentina. Cansaço? Nunca ouvi dele essa queixa. Falta-lhe tempo para diversão? Pelo jeito, não. Ele, inclusive, costuma aproveitar o contato com a natureza para fazer reflexões e escrever poemas sobre a vida. É, sem dúvida, uma história ao contrário daquilo tudo que vimos sobre aposentadoria fracassada. É uma história de sucesso. E, aí está a parte mais interessante: ela começou após sua aposentadoria no INSS. Ivan deixou de ser contador, numa cidade de quase 300 mil habitantes, e resolveu experimentar levar seu pequeno sítio mais a sério. Deu muito certo.

Nessa mesma linha de cultivo de frutas, a história de vida de outro paciente, o Edgar, me chamou atenção. Morador de uma casa com um amplo terreno, ele cultivava um parreiral. Artesanalmente, começou a produzir seu próprio suco de uva. Alguns anos após sua aposentadoria, deparou-se com uma redução acentuada em seus rendimentos. E, agora, o que fazer? Trabalhar em loja ele não queria mais. E veio-lhe a luz: já que os amigos e vizinhos apreciavam seu suco artesanal, passou a investir sua energia nessa atividade. Há algum tempo, devido à enorme demanda pelo suco, seu parreiral já não dá mais conta – ele precisa comprar uva em outra cidade.

Além do retorno financeiro, a atividade lhe proporciona manter-se ativo ao longo de diversos momentos do ano. Ele cuida de cada cacho de uva, protegendo-o dos passarinhos com cones feitos com jornal, fazendo as podas, a coleta e produzindo o suco. Fica sempre atento para aprimorar seu produto. Cuida também da comercialização das garrafas, cujo conteúdo espelha seu trabalho de um ano todo. Essa atividade toda preserva o contato direto com diversas pessoas e com a natureza. Para quem está com quase 80 anos, isso é ótimo.

O próximo exemplo que envolve a reinvenção na aposentadoria é de um jovem senhor de 87 anos. Quando perguntam: "Alício, o que você faz da vida?" Ele responde: "Sou professor de yoga." Ponto final. E repare que a conjugação do verbo ser está correta – no presente –, porque meu octagenário amigo mantém-se na ativa, ensinando alunos a respirar corretamente, a relaxar e a meditar. Incrível!

Pratiquei yoga com ele e pude perceber o tamanho da sua paixão e o rigor no método que desenvolveu. A profissão que exerceu até os 55 anos, que possibilitou sustentar sua família, difere completamente da paz e bem-estar que ele, hoje, prega. Meu amigo foi representante comercial, trabalhando em algumas empresas farmacêuticas multinacionais. Quem conhece o ramo sabe o quanto os vendedores são submetidos a metas, números de visitas a médicos e viagens. Não deu outra. O comunicativo Alício Arruda sofreu com a pressão profissional e encontrou na yoga a solução para aliviar a forte carga de estresse. Isso há mais de 40 anos.

"Quando faltavam três anos para me aposentar, peguei 36 sementes de melancia e coloquei num pote. A cada mês, tirava uma semente e me perguntava: Alício, o que você vai fazer quando se aposentar?" Simpatizando com o estilo de vida proposto e sendo testemunha viva dos seus benefícios, preparar-se para ser instrutor de yoga foi seu caminho traçado para a aposentadoria. Ao longo desses 30 anos, ajudando centenas de pessoas, foi na reinvenção profissional que o Alício conseguiu ressignificar sua vida.

E quanto ao funcionário público: será que é possível conseguir usar o que se aprende ao longo de décadas em prol dessa transformação profissional? O que percebo é um desgaste vocacional enorme em quem trabalha para governos ou estatais nos últimos cinco anos da carreira. É um misto de tédio, estagnação, falta de desafio e, às vezes, até mesmo acomodação. Na cadeira do consultório, que talvez seja o banco escolar onde mais aprendi até hoje, depa-

rei-me com uma história de reinvenção justamente de um funcionário público. Acomodar-se com o salário integral garantido ao final do mês? Para o Carlos Alberto, jamais.

Ao longo de praticamente 30 anos trabalhando como fiscal tributário, acumulou vasto conhecimento, tendo passado, por vontade própria, por vários setores, exercendo diversos cargos. "Doutor, fui chefe de seção para ganhar quase nada a mais. Valia mesmo era o desafio e o que aprendia." Resultado? Antes de se aposentar, Carlos matriculou-se no curso de direito. Hoje quase não dá conta de tanto trabalho em seu escritório de direito tributário. Parar de trabalhar? Nem pensar. Cada cliente é um caso a ser estudado. Cada audiência, uma fonte de adrenalina.

Coincidentemente, atendo outra paciente que é fiscal tributária. Ao conversamos durante a consulta, ela me contou a história de seu marido. Não lembro especificamente qual era a sua profissão, mas era também no serviço público. Veja que fascinante! Ao longo da vida, ele sempre gostou de mágica e a tinha por hobby. Após a aposentadoria, intensificou os estudos e os treinamentos. Não deu outra: hoje, é um renomado *showman*, sendo requisitado para eventos em todo país. "Doutor, lá em casa, às vezes, junta um monte de mágico para treinar com meu marido. Ele pretende começar a dar cursos." Detalhe: passou dos 70 anos.

Trouxe esses exemplos, de pessoas com quem tive contato, para mostrar-lhe como é possível manter-se ativo após a aposentadoria e, o mais fantástico, recomeçar outra profissão que pode ser aquela com a qual você se identificará como ser humano. Todos eles, assim como qualquer um que se aposenta, estiveram suscetíveis a enfrentar problemas ao encerrar o ciclo "normal" de suas profissões. Acreditaram, e aqui fica uma mensagem para você guardar, que não precisavam descansar após a aposentadoria. Eles precisavam continuar ativos.

Será que, com a segurança que a aposentadoria lhe trará financeiramente, a maior liberdade não poderá possibilitar que resgate vocações adormecidas? Se alguma vez você sentiu a vontade de fazer a diferença ou de trabalhar em algo que lhe desse prazer, será que a aposentadoria não poderá lhe proporcionar chances para colocar esses desejos em prática?

> *Eu é que não me sento no trono de um apartamento Com a boca escancarada, cheia de dentes, esperando a morte chegar.*
>
> — RAUL SEIXAS

Quarto caminho: aprendizagem

O que você pretende fazer quando se aposentar? É uma pergunta bastante simples e aposto que você já a fez para si mesmo algumas vezes. Em palestras e no consultório, costumo fazê-la com frequência. Já ouvi respostas como abrir uma escola de educação infantil, salão de beleza, restaurante de comida orgânica ou comprar uma van de transporte escolar. Mesmo não sendo explícito, repare, todas são atividades que envolvem o empreendedorismo, como no exemplo seguinte.

"Qual sua experiência com salão de beleza, além de ser consumidora?", pergunto a uma ouvinte, em uma palestra.

"Nenhuma – responde-me ela. Penso nisso porque dá dinheiro e pouca incomodação".

"Será mesmo?"

"E me diga: qual sua experiência como empresária?"

"Nenhuma! Sou professora há quase 30 anos e me aposento em dois meses".

Bom, em palestras, costumo parar as perguntas por aí. Passo a questionar os planos de outra pessoa da plateia ou volto aos slides. Eu não conseguiria ir mais a fundo sem expor os riscos iminentes trazidos pela interlocutora, quem sabe criando uma situação embaraçosa. Isso porque, pelo jeito, as chances de esse plano dar certo são bem pequenas.

Assim como seriam as do Gilmar, paciente já há alguns anos:

"E aí, Gilmar, o que vamos fazer ano que vem, quando você se aposentar?"

"Doutor, tem um vizinho meu que tá indo bem com uma van escolar. Não precisa trabalhar o dia todo e não parece difícil."

Como eu não estava em palestra e minha preocupação com o Gilmar era grande, resolvi fazer uma breve intervenção:

"Vamos fazer assim, quem sabe você não aproveita dois dias de folga e pede para acompanhar esse seu vizinho na van"?

Ele foi. E foi num dia só. Nunca mais falou em trabalhar como motorista de van escolar. Nem preciso explicar o porquê. O bom de ouvir histórias de muitas pessoas é poder usar exemplos e situações trazidos de um para orientar a vida de outro. Atendo alguns "tios da van". Sabia que não é nada fácil e que não fechava nem um pouco com o perfil do Gilmar.

Tanto o salão de beleza quanto o transporte escolar exigem conhecimento técnico, como cortar cabelo, depilar, fazer unhas; ou dirigir uma van, ter a carteira de habilitação da classe certa, saber lidar com o trânsito, com as crianças e com os pais. Mas não para por aí: entre ser funcionário e patrão, há uma diferença enorme. Além da mudança de atividade, nesses dois casos, há a mudança na relação com o trabalho.

Empreender demanda uma série de habilidades e um planejamento detalhado. Apesar de quase 16% das pessoas idealizarem abrir seu próprio negócio na aposentadoria, o número daquelas que se prepararam é pequeno. Hoje, visando responder a essa demanda, o SEBRAE e instituições de ensino ofertam cursos para capacitação desses futuros empreendedores.

Atualmente, além da questão dos cursos sobre empreendedorismo, o acesso ao conhecimento em geral ficou muito mais fácil, e mudar os rumos profissionais é, sim, algo possível. O número e a variedade de cursos de graduação e de pós-graduação são enormes. Muitas vezes, não é necessário nem mesmo sair de casa, pois pode-se conquistar um diploma através da modalidade EaD (ensino à distância). Outras facilidades são as bolsas de estudo e os significativos descontos para alunos com mais de 50 anos.

Fora do ambiente tradicional de ensino, há também outros espaços para aprendizagem. Acabei de mencionar o SEBRAE, mas há o SENAC e cursos técnicos diversos, muitas vezes, podendo ser feitos sem custo, através do PRONATEC. As próprias universidades costumam oferecer cursos de curta duração, chamados de extensão, e que são abertos à comunidade.

Hoje, em questão de dois anos fazendo cursos, é possível sair de uma situação de falta de perspectiva para uma de construção de capacidades, também de treinamento prático e com a possibilidade de construir uma rede de contatos – fundamental para o sucesso do empreendedorismo ou para uma nova colocação no mercado de trabalho.

Gosto dos cursos de pós-graduação para quem deseja mudar de profissão ou simplesmente qualificar-se para manter-se no mercado após a aposentadoria. Eles costumam aproveitar a bagagem do aluno, oferecendo também aulas mais objetivas e favorecendo a troca entre os participantes. Ultimamente, tem-se destacado a presença de alunos com mais de 45 anos em cursos de gestão. São pessoas que já alcançaram uma posição confortável em suas empresas e acumulam conhecimento técnico aliado a bom nível de inteligência emocional. Porém, para manter sua atividade e aproveitar melhor sua expe-

riência, procuram formação mais específica. Muitos, após aprimorá-la, acabam consolidando-se como referências dentro de suas instituições ou até mesmo tornando-se consultores autônomos.

Outra possibilidade que a aposentadoria oportuniza – não sei se você já pensou nisso – é a de orientar e treinar os profissionais mais novos. Algumas empresas já incentivam esse tipo de atividade de tutoria *(mentoring)*, retendo os profissionais mais experientes. Para quem gosta e sente-se capaz de desenvolver essas atividades, a capacitação através de cursos de ensino é um caminho interessante. Ensinar aquilo que você domina tão bem pode ser uma grande alternativa para uma transição na vida profissional. Além de manter-se ocupado, haverá benefícios como o contato com pessoas jovens que desejam aprender, carga horária flexível e reconhecimento maior por parte dos colegas.

Há poucos meses, em novembro de 2014, o governo dos Estados Unidos iniciou um programa chamado *Phased Retirement* (que pode ser traduzido como aposentadoria gradual). Olha que interessante! Servidores públicos federais, com pelo menos 55 anos de idade e 30 de contribuição, poderão fazer uma transição, trabalhando 20 horas por semana. Além disso, terão que dedicar 20% de seu tempo para o treinamento dos servidores mais jovens que, provavelmente, serão quem os substituirão. Entre os fatores que motivaram o governo a adotar essa medida foi a elevada média etária dos servidores: 47 anos. Há o receio de que, logo numa grande leva de aposentadorias e consequente saída de profissionais experientes, se perca parte da capacidade operacional em diversos setores.

Acredito que, um programa como esse, num país tão importante e de vanguarda, poderá incentivar ainda mais programas de transição que envolvam *mentoring* por parte dos trabalhadores mais experientes. É, sem dúvida, um caminho que, em breve, poderá se abrir a todos os profissionais tanto do setor público quanto do privado.

No ano passado, participei de um processo seletivo organizado pelo SUS. Ele ofertava bolsas de estudo para curso de capacitação para preceptoria de médicos residentes – é um tipo de atividade didática para atividades práticas em postos de saúde ou no hospital. Em Novo Hamburgo, cidade em que moro, houve o maior número de inscritos de todo o país – mais de 100 médicos participaram. Surpreendi-me com o fato de que, aproximadamente, metade tinha mais de 50 anos, ou seja, estavam em idade para planejar sua apo-

sentadoria, entretanto candidatavam-se para um curso que os projetava ao futuro. Independente da questão financeira, desejavam manter-se ativos, preservando o contato com colegas e atualizando-se naquilo que sabem e gostam de fazer: medicina.

No entanto, a aprendizagem não fica restrita à questão profissional; pode-se aprender para a vida. Lembro de cursos de idiomas, de informática, de finanças pessoais e, por que não, até mesmo de cuidador de idosos ou atualização no cuidado com bebês. Afinal, vai que seus pais, sogros ou netos exijam essa assistência?

Como dizem, aprender não ocupa espaço e expande os horizontes – com o perdão de trazer esses clichês, são a mais pura verdade. Nem preciso me esforçar muito para reunir argumentos em prol da aprendizagem como fonte de sentido na vida de qualquer pessoa. Ela traz o sentimento de utilidade para com o uso do tempo de vida. Possibilita a socialização – às vezes entre gerações – e é um teste constante para nossas opiniões sobre o mundo. Acredito que aprender nos faz mais flexíveis; logo, pessoas melhores. O convívio social com quem tem o mesmo propósito favorece o autoconhecimento e aumenta a reserva cognitiva – aquela nossa poupança intelectual que, lá na frente, pode ser o diferencial em sua velhice.6

Particularmente, sou um apaixonado por educação e pelos efeitos positivos que ela nos proporciona. Em 2010, idealizei e participei da instalação de uma universidade aberta da terceira idade em Canoas-RS. Esse tipo de iniciativa tem como objetivo oferecer cursos e possibilidade de aprendizagens diversas para pessoas acima dos 50 anos. Chamou atenção uma pesquisa realizada sobre quais os motivos que levaram aquelas pessoas até o projeto. Adquirir maior conhecimento? Aprender espanhol? Sair de casa? Não. Aprender a fazer novas amizades. Esse foi o motivo principal que os levou de volta à sala de aula.

Trabalhei na universidade aberta da terceira idade por, aproximadamente, dois anos. Nesse período, pude verificar o desenvolvimento daqueles quase duzentos idosos. Ganharam mais autoconfiança, conseguiram expressar-se melhor e, a cada semestre, estavam prontos para desafios maiores.

Especialistas em envelhecimento e economia, como Jorge Félix deixa claro em seu livro *Viver Muito* (Ed. Leya, 2011), apontam o desenvolvimento das universidades abertas da terceira idade como um caminho para as diversas formas de capacitação para quem tem mais de 50 anos. Quem sabe, com o tem-

po, além de cursos vivenciais, elas possibilitem cursos técnicos que servirão de ponte para uma transição profissional ou um novo caminho ocupacional na aposentadoria. Seria muito interessante.

> *"Não faz sentido olhar para trás e pensar: devia ter feito isso ou aquilo, devia ter estado em tal lugar. Isso não importa. Vamos inventar o amanhã e parar de nos preocupar com o passado.*
>
> **— STEVE JOBS**

Quinto caminho: sociedade

Na pesquisa de mestrado, aquela realizada em meu consultório, sobre depressão em idosos, sentir-se útil, mantendo-se ativo, foi um dos caminhos apontados para recuperação e prevenção de recaídas da depressão. E qual era a fonte para esse sentimento de utilidade? Ajudar os outros.

Longe de ser um fenômeno exclusivo dos idosos de Novo Hamburgo ajudar os outros relaciona-se com uma característica psicológica de todo ser humano após a meia-idade. Segundo o psicanalista Dr. Erik Erikson, esse fenômeno chama-se generatividade e diz respeito à necessidade de transmitir algo de si para os outros, quer seja da comunidade ou da família, na forma de valores, trabalho ou mesmo sonhos. Esse conceito aproxima-se daqueles que definem a natureza humana como transcendente, ou seja, voltadas para fora de si. Isso tem a ver com a definição de saúde que trouxe há algumas páginas. Você está lembrado de que saúde é movimento? Esse mover é justamente para fora de si.

Então, se você ainda não sentiu nada parecido, prepare-se porque acontecerá. Afinal, faz parte do amadurecimento psicossocial do ser humano. Erikson balizou seus oito estágios de desenvolvimento no confronto entre duas tendências conflitantes que precisa ser solucionado satisfatoriamente. Esse confronto envolve processos internos (psicológicos) e externos (sociais). No sétimo estágio, contrapõem-se a generatividade e a estagnação. Da sua resolução, emerge a virtude humana do cuidado e a possibilidade de se chegar à velhice e superar os próximos conflitos. Por outro lado, ao não conseguir reunir competências e oportunidades para superá-lo, pode haver um retrocesso a estágios e conflitos anteriores.

Lembra-se dos diversos exemplos de idosos que vivenciam ou vivenciaram o envelhecimento ativo? Lembra-se também de que era composta essa forma de envelhecer? Sobre os idosos, todos se destacavam, de alguma forma, na maneira como eles se relacionam ou relacionavam com a sociedade. Conceituando o envelhecimento ativo: é aquele que traz a participação social do idoso como peça-chave. Nessa perspectiva, não basta apenas ter saúde: é necessário envelhecer e relacionar-se com a sociedade na qual se está inserido. Foi por isso que pessoas como a Dra. Zilda Arns e o Papa Francisco foram lembra-

das.

Uma das maneiras mais espetaculares de atividade é a pura manifestação de generatividade, sendo essa a grande estimuladora do envelhecimento ativo: refiro-me ao voluntariado. Paradoxalmente, nesse mundo cheio de pressa, muitas vezes superficial e desumanizado, o número de pessoas e, principalmente, de idosos que praticam o voluntariado cresce cada vez mais. São diversas as formas de praticá-lo e em diversas cargas horárias. Lembrando sempre de que, mesmo não sendo remunerada, trata-se de uma atividade que envolve compromisso e responsabilidade. Como mostrei antes, uma dose dessas duas coisas pode ajudar – e muito – o aposentado a organizar sua rotina.

Os benefícios do voluntariado são enormes para quem o pratica: maior convívio social, estímulo, caridade, aprendizagem com pessoas em situações de vulnerabilidade, desenvolvimento de novas capacidades e por aí vai. O voluntário tem mais saúde e vive mais. Isso mesmo. Pesquisas sérias comprovam que pessoas que praticam voluntariado apresentam menos sintomas de depressão ou perdas funcionais e vivem mais. Esses efeitos parecem que são ainda maiores quando quem pratica o voluntariado sofre com doenças crônicas. Ou seja, quem está com a saúde debilitada ganha ainda mais quando se dedica a ajudar os outros.

Porém, ressalto que só se consegue usufruir desses fantásticos benefícios com a dedicação de pelo menos 100 horas anuais ou quando se pratica o voluntariado pelo menos duas vezes por semana.

Sei que há uma vontade muito grande de dedicar tempo e conhecimento em prol de causas nobres; deve-se, contudo, observar quais são seus limites e talentos para que a experiência seja positiva. Não adianta ser voluntário num asilo e não gostar de idosos. O mesmo vale para creches ou ONG's que lidam com pessoas portadoras doenças graves. É necessária uma orientação para que não se perca a motivação inicial de ajudar o próximo. Aqui no Rio Grande do Sul, há uma ONG chamada Parceiros Voluntários e um de seus objetivos é justamente fazer essa orientação para o voluntariado.

A participação social é um caminho fundamental para evitar a aposentadoria fracassada por diversas razões, entre elas a de manter o nível de contato com pessoas que estimulem à reflexão. Sabe-se que o fim do ciclo de trabalho é, geralmente, acompanhado por uma redução no convívio social e que ela deve ser, pelo menos, parcialmente compensada. Isso porque depositar todas as fichas apenas no convívio familiar pode causar problemas, assim como

acreditar que ter contato com pessoas seja algo desnecessário.

Se possível, a variedade nesses contatos deve ser considerada. A busca deve ser para escapar de uma tendência natural ao isolamento social. Reconheço que décadas convivendo principalmente com colegas de trabalho e grupos de amigos não muito grandes podem restringir a habilidade para conhecer pessoas novas. Isso, muitas vezes, é uma dificuldade que se soma à vida do aposentado. "Difícil fazer novos amigos." "Não me sinto confortável para conversar com pessoas que não conheço bem." São frases que já ouvi diversas vezes no consultório. Dessa forma, a disponibilidade para fazer esses novos contatos deve ser levada em conta desde agora e, por que não, já exercitada?

As pesquisas mostram que o número de amigos e contato social são fortes promotores de uma saúde plena, até mesmo de maior longevidade. Uma delas comparando indicadores que explicassem a super longevidade dos idosos de Okinawa, no Japão, constatou que, em média, cada um deles tinha seis amigos próximos. Já nos Estados Unidos, esse número caiu para 1,5 amigo para cada idoso. Veja a diferença!

Na Austrália, estudo interessante apontou que os contatos sociais que proporcionavam maior longevidade (aumento de 22% em 10 anos de acompanhamento) eram somente aqueles fora do ambiente familiar, ou seja, essa disponibilidade em relacionar-se é um dos caminhos para manter a saúde, bem-estar mental e os rumos certos na aposentadoria. Hoje, a importância dada à rede de contatos sociais, em especial aqueles fora do contexto familiar, é tão grande e tão preciosa que a chamamos de *capital social*, dando a noção de que se trata de uma verdadeira riqueza que conquistamos ao longo da vida.

Ah, esses estudos todos consideraram apenas os contatos pessoa-pessoa; a questão das redes sociais não entrou nessas pesquisas.

Outras formas de participar da sociedade é tomando parte em reuniões da sua categoria profissional – afinal, foram décadas de trabalho na área e, com certeza, você tem, sim, como contribuir –, no conselho municipal do idoso e, quem sabe, em partidos políticos. Sei que existe um ranço em nosso país em relação à política, porém, ela é feita por pessoas e quanto mais experientes forem seus participantes, mais ela será capaz de proporcionar mudanças sociais profundas.

No Brasil, uma forma que idosos encontraram para preservar seus contatos sociais foi a participação em grupos. Sei que, com 50 anos ou menos, a

imagem dos grupos de idosos pode parecer muito distante. Sei também que a maior parte dos grupos é formada por pessoas acima dos 70 anos e que há o predomínio de atividades apenas de recreação. No entanto, há outras formas de encontros em grupo que contemplam pessoas mais jovens e possuem caráter beneficente. São muito comuns também aquelas envolvidas com religiões ou com o espiritismo.

Por mais simples que pareçam, todas essas atividades trazem benefícios sociais e qualidade de vida na aposentadoria.

Sexto caminho: diversão

O sexto caminho para evitar uma aposentadoria fracassada, aquela que tem na lamúria uma de suas marcas, é buscar diversão. A aposentadoria, quando bem planejada, é um momento único para atividades que propiciem prazer, contato com a natureza e, por que não, com o lúdico. A liberdade conquistada com a aposentadoria, quando encontra uma condição financeira adequada, alimenta desejos ainda maiores de diversão.

Viagens ao Nordeste e ao exterior são as campeãs no ranking de lazer na aposentadoria de pessoas da região Sul do país. Seguem pescarias, participar de grupos de danças, assistir a peças de teatro e trabalhar em pequenas propriedades rurais ou em um simples jardim ou horta. São variados esses desejos, assim como é a concepção do que é diversão. Há alguns dias, joguei futebol, e o atacante do meu time tinha 63 anos – 32 anos mais do que eu tenho! Além de estar em plena forma física, ele apresenta uma habilidade impressionante, o que fez toda a diferença em prol da nossa vitória. Ao final da partida, curioso, fui lhe parabenizar pelos gols e descobri que jogava por duas horas, todas as terças, quintas e sábados. Para ele, isso é diversão.

Geralmente, as pessoas fixam muito da sua imaginação em relação à aposentadoria nessa questão de diversão. E isso é algo compreensível. Sonhar acordado com momentos bons, fazendo diversos planos é uma maneira agradável de passar o tempo. Pode até mesmo aliviar a carga de estresse que se tem no dia a dia no trabalho.

Como vimos, as viagens são as campeãs em qualquer lista de desejos para desfrutar a aposentadoria. Tanto é que existe um mercado gigantesco de turismo focado em pacotes para quem já passou dos 50 anos. Viajar é, talvez, uma das melhores fontes de diversão e cultura. Deixo, porém, mais uma ressalva: você não passará toda sua vida viajando. Afinal, você e sua(seu) esposa(o) provavelmente não são ciganos. Viagens serão momentos pontuais ao longo de uma aposentadoria longeva. Dessa forma, é necessário descobrir e cultivar formas de diversão perenes, que lhe tragam alegria o ano todo. Até mesmo para que se consiga "desligar" durante uma viagem, é necessário que essa capacidade seja desenvolvida e praticada aí na sua própria cidade.

Deve-se, e vimos no parágrafo anterior, dedicar parte do planejamento para a diversão. É algo necessário e que traz benefícios enormes, principal-

mente garantindo momentos de alegria. A simples rotina casa-trabalho e trabalho-casa tende a diminuir os momentos de descontração – e isso pode ser perigoso. Conheço pessoas que simplesmente não sorriem ao longo de seus dias. Vão, ao longo dos anos, tornando-se rígidas e sérias em excesso.

Será que diversão é mesmo perda de tempo?

Ao pesquisar sobre prevenção da doença de Alzheimer, encontrei um estudo europeu muito interessante. Acompanhando adultos na meia-idade por décadas, os pesquisadores constataram que aqueles que se dedicavam a hobbies, quando jovens, tinham 50% menos a doença. Acredito que a redução do hormônio do estresse, chamado cortisol, e a maior possibilidade de socialização foram os responsáveis por esse efeito protetor importante do lazer.

Sei que os benefícios da diversão são até óbvios, porém o problema é que a maioria das pessoas simplesmente não relaxa e faz as mesmas coisas quase todos os dias. Quando são questionadas sobre diversão, dizem que ela ficará para depois. "Quando eu me aposentar, começarei a pescar." "Vou cuidar de mim." "Vou viajar o tempo todo." "Agora, não tenho tempo." Parece a mesma história do cuidado com a saúde; a maioria das pessoas deixa para depois. Para a saúde, como vimos, deixar para depois não dá muito certo, ficando o aposentado em risco para diversas doenças. E quanto à diversão, será que deixar para depois funciona?

Pesquisadores da Universidade de Estocolmo, na Suécia, foram atrás dessa resposta. Ao analisar o comportamento de quase 700 idosos, constataram que não. Quem deixa a diversão para depois acaba não fazendo é nada! Ir a teatro ou ao cinema, praticar esportes, jardinagem, leitura, dançar... quem não faz antes de se aposentar, depois faz muito menos.

Será que isso não está acontecendo com você? Não está também correndo o risco de deixar a diversão para depois?

A aposentadoria, como vimos ao longo do livro, não é a "Porta da Esperança". Ninguém muda depois que se aposenta. O risco maior é de muitas vezes piorar. Então, não deixe para depois, comece já a se divertir. Cultive algum *hobby*. E se seu esposo ou a esposa adotam esse discurso de deixar a diversão para depois, chegue lá e fale: "vamos dançar, você não tem escolha. Tá bom?".

Ah, televisão por assinatura e horas nas redes sociais não contam como diversão.

Você pode ter ficado um pouco assustado com a quantidade de informações que eu trouxe sobre aposentadoria. Dificuldades no casamento, ter que

cuidar dos pais ou sogros, ou netos... Risco de ter os rendimentos diminuídos, de ficar com depressão, ou Alzheimer, de engordar. Soa até confuso. Quantas coisas para prestar atenção. Ainda sete caminhos para seguir quase que à risca para não ter problemas na aposentadoria.

O último deles fecha o ciclo de orientações fornecidas pelo livro. Ele diz respeito a todos esses riscos e caminhos que trouxe até aqui e peço que o leia com bastante atenção: planejamento. Somente através de uma estratégia ampla, que considere sinceramente suas características pessoais é que você conseguirá afastar a aposentadoria fracassada da sua vida e, logo, da sua família também.

Seguindo esses sete caminhos, vários aspectos existenciais serão contemplados, lhe fortalecendo como ser humano. Lembra, se tudo der certo, sua aposentadoria não durará apenas três ou cinco anos. Ela ultrapassará os trinta anos. E tudo que fizer para torná-la melhor, valerá a pena.

Sétimo caminho: planejamento

Antes de traçar estratégias no preparo para a aposentadoria, preciso alertá-lo para uma dimensão determinante no sucesso de qualquer plano: **o tempo.** De nada adianta um plano muito bem estruturado, cheio de alternativas, combinado com toda a família, se não houver tempo hábil para sua execução. Como vimos, são diversos quesitos que demandam cuidado no preparo para a aposentadoria e alguns inevitavelmente são demorados. Um exemplo é a capacitação para uma mudança profissional, algo que exige, pelo menos, dois anos. Fazer uma reserva financeira, por exemplo, pode estender-se por uma década.

A percepção do tempo varia bastante nas subjetividades. Um fenômeno que, porém, acomete diversas profissões é a rotina, no cunho negativo que a palavra oferece. Fazer as mesmas coisas por muito tempo pode influenciar na percepção temporal, fazendo com que os longínquos dez ou quinze anos para a aposentadoria passem voando. Quando o profissional se dá por conta, já está na fase da antecipação, ou seja, naqueles dois anos antes da aposentadoria, quando prevalecem sentimentos de ansiedade e medo em relação à mudança.

Isso é muito comum em profissões do serviço público ou naquelas desempenhadas no setor privado quando não são oferecidos desafios constantes. Sendo assim, a rotina pode ser uma armadilha no planejamento para a aposentadoria. Talvez, quem sabe, essa seja uma das explicações para o grande número de trabalhadores que deixa para pensar no que fazer de suas vidas em cima da hora, praticamente na véspera de sua despedida do trabalho.

Após esse pequeno alerta em relação à percepção da passagem do tempo, por onde começar? Acredito que se deva iniciar o planejamento da aposentadoria fazendo um mergulho dentro de si, buscando resgatar vocações, atividades que combinam prazer com aprendizagem.7 Nesse exercício de autoconhecimento, considerar o que o trabalho significa para sua vida e, até mesmo, se há o desejo real de parar de trabalhar. Essa é a primeira etapa do planejamento para a aposentadoria: **descobrir o que se pretende fazer**. Deixo aqui a recomendação de leitura de um dos livros mais marcantes a que tive acesso. *Como Encontrar o Trabalho de Sua Vida* (Editora Objetiva, 2012), de Roman Krznaric, é uma obra de facílima leitura, bem argumentada, que orienta para a re-

flexão principalmente no caso de mudança de carreira. Porém, ela consegue ajudar muito pessoas que pensam em fazer essa mudança após a aposentadoria. Com certeza, essa leitura lhe ajudará nesse primeiro movimento de descobrir qual caminho seguir.

No segundo momento, seguindo os caminhos propostos aqui no livro, o diálogo com o cônjuge é fundamental. Você está lembrado de que a negociação entre o casal é um ponto importante para o sucesso na aposentadoria de ambos. E, como vimos, não se trata da simples imposição ou resignação em relação aos sonhos; deve ser aberta uma negociação que consiga contemplar os dois lados. Se você quer morar na praia e seu(sua) esposo(a) na fazenda, e ambos estão certos disso, a única solução para que o casal permaneça junto é o teste para ver se conseguem viver separados por determinados momentos, e se a logística familiar se mantém sustentável. Não espere, porém, que seu (sua) esposo (a) venha conversar sobre o assunto aposentadoria, convidando-lhe para essa negociação. A iniciativa, muitas vezes, terá que partir de você. E entender que os sonhos podem divergir faz parte desse processo. O medo de que brigas ocorram, no entanto, não deve ser razão para o silêncio nesses casos.

Continuando com domínios para o planejamento, é imperativo que se cuide bem da parte financeira. Há a decisão de se parar de trabalhar? Então todos os custos de vida devem estar balanceados em relação aos rendimentos. De preferência, que se consiga sempre uma margem de reserva. Há, infelizmente, após a aposentadoria, uma tendência na redução do poder de compra dos proventos e, anualmente, seus reajustes dificilmente cobrem a inflação. Quanto à necessidade dessa economia, poderia justificá-la exclusivamente com o fato de os gastos com saúde serem frequentes na terceira idade, em especial com medicamentos. Acredito que, ao se conseguir poupar pelo menos 10% do que se recebe a cada mês, há um indicativo de que as finanças estão, sim, equilibradas.

O planejamento financeiro para a aposentadoria é um assunto vasto, e como já disse, não é o objetivo principal do livro. Há obras específicas que tratam de como fazer provisões e garantir rendimentos para essa nova fase de reinvenção. Previdência privada, fundos específicos ou investimentos em CDB são opções que precisam ser bem estudadas por todos nós. Há, ainda, a questão do Fundo de Garantia e as ofertas nebulosas dos programas de demissão voluntária. Particularmente, não sou grande entendedor acerca de investi-

mentos. Hoje, um aspecto interessante é que os melhores bancos e até mesmo profissionais especializados auxiliam na tomada dessas decisões. No ano passado, foi publicado o livro *Adeus, Aposentadoria*, de Gustavo Cerbasi (Editora Sextante, 2014). Ele trata especificamente sobre o assunto e fica a sugestão para quem deseja se aprofundar.

Os conselhos que posso deixar aqui dizem respeito a escolher o que se fazer na aposentadoria, reservar um dinheiro para colocar esse projeto em prática e equilibrar o estilo de vida com os rendimentos. É aconselhável que se adote reduções de gastos desnecessários e que hábitos simples sejam mais valorizados, uma vez que o aposentado perde sua capacidade de aumentar seus rendimentos através do trabalho. Extravagâncias geram, inevitavelmente, dívidas ou corroem reservas estratégicas. Portanto, tenha cuidado com elas!

Quando não se tem plano de saúde, ou quando esse plano oferece cobertura apenas ambulatorial, é muito importante ter uma reserva sigilosa destinada a qualquer eventualidade. Sabemos que o SUS apresenta falhas e, que, muitas vezes, é necessário que se pague consultas particulares, exames ou internações curtas para evitar problemas maiores de saúde. Preste bem atenção: considero tão importante essa reserva que ela deve, sim, ser **sigilosa**. Podem ser dez, vinte ou cinquenta mil reais guardados. O valor em si fica definido conforme a realidade de cada família. O que importa é o simples fato de se ter esse recurso disponível para eventualidades. Dessa forma, um problema de saúde corriqueiro não lhe empurrará a bancos, a financeiras ou à triste sensação de insegurança, de não poder agir.8

Sobre os planos de saúde, recomendo uma análise criteriosa do contrato, das coberturas e das regras de reajuste. Preste bem atenção ao calcular os gastos com os planos, em especial aqueles empresariais, cujos reajustes não seguem os mesmos da ANS, ou seja, variam conforme a sinistralidade da carteira da empresa, podendo subir muitas vezes mais de 10% ao ano. No caso de um casal de idosos, por exemplo, em três anos pode-se ter um aumento considerável, inviabilizando sua continuidade. Já aconteceu de casais de pacientes terem que migrar para planos mais baratos, de cobertura apenas ambulatorial. O problema é que eles passam, então, a depender exclusivamente do SUS para internações e cirurgias e, como pagaram altos valores para as operadoras de saúde ao longo de décadas, não sentiram a necessidade de poupar para gastos com saúde no futuro. Ficam, então, aos 70 ou 80 anos, com algu-

mas doenças e com a dependência do atendimento público – exatamente o contrário do que esperavam para esse momento da vida.

E sobre os gastos com medicamentos, há como reduzi-los? Assim como em outros pontos, os gastos com medicamentos podem e devem ser simplificados. É comum pessoas com mais de 60 anos consultarem com diversos especialistas e fazerem uso inadequado de medicamentos. Há casos, e não são poucos, de que se toma um remédio para tratar o efeito adverso de outro. Consultar com um clínico geral ou geriatra de confiança pode ser um caminho interessante para poupar gastos desnecessários com medicações por anos e anos. Qualquer custo mensal, quando multiplicado por 12, costuma alcançar um valor significativo – e imagina na perspectiva de um casal e de que esses custos costumam perdurar por anos.

Continuando na parte financeira, percebo nos pacientes mais velhos – e depois que virei pai em mim também – que ter os bens, a saúde e a própria vida segurados traz um conforto enorme. Colocar o carro no seguro é uma prática comum, mas por que também não colocar a casa? E se, por algum acaso, uma fatalidade ocorrer, como ficará seu esposo ou esposa em termos de rendimentos e segurança? Refiro-me a um acidente ou à morte. Não valeria a pena fazer um seguro de vida com cobertura para acidentes pessoais? Às vezes, por quantias que equivalem a um jantar, pode-se ter acesso a esse tipo de cobertura. É, sim, de se pensar.

Ao falar sobre planejar para a aposentadoria, a pergunta-chave é: quando se deve começar? Nesse cálculo, deve-se levar em conta aquela dificuldade em lidar com o tempo nos anos que antecedem a aposentadoria, devido ao estresse transicional, além do tempo necessário para:

- Formação ou capacitação, caso se deseje mudar de profissão ou empreender.
- Para poupar uma quantia estimada para realizar algum projeto pessoal.
- Para experimentar atividades profissionais que se deseje exercer na aposentadoria.

A maioria dos autores que trata do tema recomenda que a preparação iniciese, pelo menos, nos cinco anos que antecedem a aposentadoria. Considero esse período curto para determinados tipos de plano, como o de mudar de carreira ou empreender. Acumular capital para abrir um negócio pode demandar mais tempo, além disso, a formação para uma carreira pode esten-

der-se por anos. **Deixo como tempo ideal para começar o planejamento da aposentadoria entre 8 a 10 anos.** Com essa margem maior, é possível percorrer todos os sete caminhos com tranquilidade, buscando o autoconhecimento, experimentando atividades e definindo, em conjunto com os familiares, os rumos de forma mais segura.

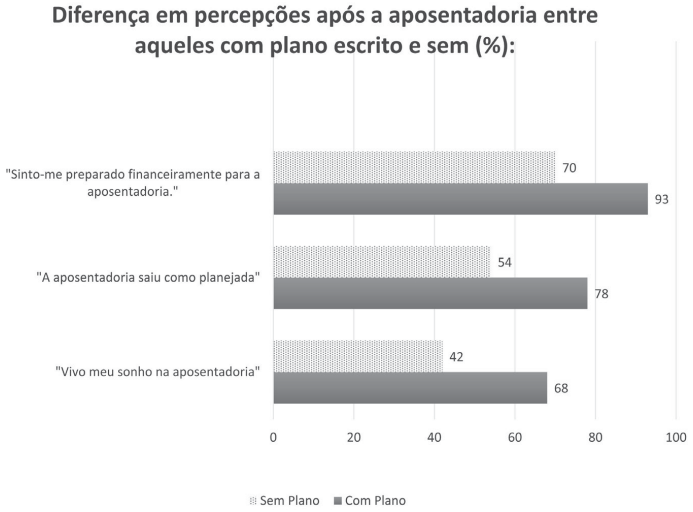
Mas, afinal, você pode estar perguntando, o que é preparar-se para a aposentadoria? É somente pensar no assunto?

Não. É necessário buscar em si quais atividades deseja realizar após o dia da aposentadoria, reunir o máximo de informações possíveis e armazená-las. É importante ter momentos iniciais quando se pega uma folha branca e um lápis e se começa a traçar rumos, custos, vantagens, desvantagens. Aos poucos, incrementam-se esses rabiscos com pesquisas na Internet sobre detalhes do ramo em que se deseja trabalhar ou até mesmo exemplos de profissionais que aprimoraram seus currículos para continuarem ativos no mercado. Muitas vezes, as ideias vão soar bem genéricas e vagas, mas não tem importância. O que enriquecerá seu planejamento é justamente as reflexões que fará sobre diversos aspectos e atividades que se apresentarão. Provavelmente não será fácil chegar a respostas, elas precisarão ser trabalhadas, pesquisadas e algumas alternativas testadas – como apontado no Caminho 5 – Atividade.

Para auxiliá-lo nessa tarefa, existem profissionais especializados em orientação de carreira e aposentadoria. Eles podem contribuir bastante quando há dúvidas, medo ou ansiedade em relação ao assunto. Algumas vezes pode ser difícil reconhecermos nossas vocações ou as atividades nas quais entramos no estado de fluxo. O foco na consultoria para preparação para a aposentadoria é a construção de um projeto de vida, que facilita a reflexão autobiográfica sobre diversos aspectos existenciais, como relação com trabalho, importância do dinheiro, saúde, relacionamentos familiares, vocações, sonhos, metas e dificuldades. Muitas vezes, esse momento de construção do projeto de vida possibilita o resgate de sonhos antigos que, agora com as possibilidades decorrentes da aposentadoria, poderão ser colocados em prática.

Com certeza, o investimento que se faz nesse tipo de planejamento é válido e pode poupar muitos recursos gastos de maneira desnecessária no futuro – fora o tempo que poderá se perder. Uma pesquisa realizada na Austrália, em 2013, mostrou que a participação em atividades coletivas, como cursos de preparação para aposentadoria, aumentou os níveis de satisfação com a vida dos aposentados.

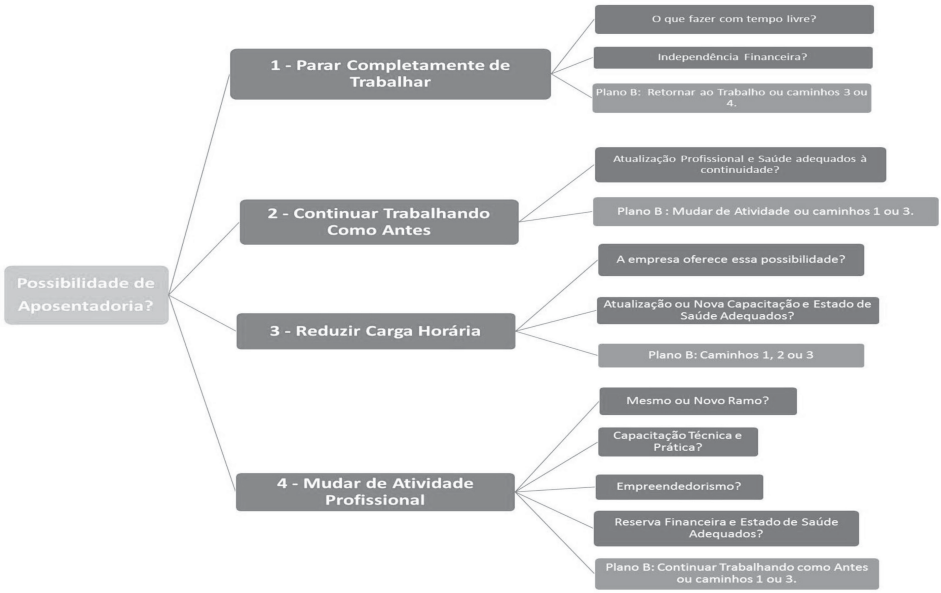
Lembre-se de que é necessário sair do campo da imaginação e ir para o papel. Só a materialização do plano permite que outras pessoas ou um profissional possa avaliá-lo. Assim como a escrita tem o poder de auxiliar na organização das ideias, construir um plano poderá também lhe ajudar. Quando grupos de aposentados foram comparados, aqueles que fizeram um planejamento financeiro por escrito tiveram maiores chances de responder que:



Essa diferença em prol de quem teve o planejamento por escrito pode também ser experimentada por você. Basta determinação e um começo.

Para lhe ajudar a esquematizar seu planejamento, fiz um organograma com as possíveis alternativas em relação à aposentadoria. É bastante simples, porém, poderá ser útil quando você começar a fazer seus próprios rabiscos.

As quatro rotas da aposentadoria



Penso que com a visualização das alternativas que se tem quando da possibilidade de aposentadoria, entender que cada uma delas implicará planejamentos específicos fica mais fácil. No caso de continuar no mesmo emprego e com a mesma carga horária, é importante prestar atenção para atualização profissional permanente e à necessidade de um bom estado de saúde. Por outro lado, caso decida-se correr atrás do sonho de abrir um negócio, as necessidades prementes serão capacitação, análise do mercado e capital para investimento.

Gostei muito de fazer reflexões baseadas nesse gráfico. Espero que, após ler o livro, você se motive a passar alguns minutos pensando em cada uma dessas possibilidades. Das ideias que me vieram, fiquei preocupado com aquelas pessoas que simplesmente decidem não parar de trabalhar e apostam todas suas fichas nessa continuidade. O grande problema é que, ao fazer essa escolha, pode-se correr o risco de não ter planos alternativos. E se você for demitido de uma hora para outra? E se algum problema de saúde acontecer com você, com o cônjuge ou com familiares que lhe force a parar de trabalhar? É, com certeza, uma situação que deve ser considerada quando se planeja os, pelo menos, últimos 30 anos de vida.

Outro aspecto interessante é justamente levar em conta essa extrema longevidade da aposentadoria. Pode-se retomar as fases mencionadas anterior-

mente e incluí-las no planejamento. Isso ajudará a estipular, por exemplo, prazos para permanência no trabalho ou em atividades remuneradas, deixando sempre a primeira alternativa (Parar de trabalhar por completo) bem preparada e disponível para quando se chega aos 70 ou 75 anos de idade. Claro que pessoas com doenças crônicas em estágios severos podem antecipar essa idade. Isso não quer dizer que pessoas devam afastar-se do trabalho após essa idade, porém um planejamento para aposentadoria bem feito deve proporcionar essa alternativa em algum momento, para possíveis eventualidades.

Por que não dizer, após essas interpretações, que o preparo para a aposentadoria se encerra apenas quando se decide parar de trabalhar por completo ou quando os 70 anos são alcançados?

Aos 55 anos, você resolve se aposentar e mudar de profissão. Nada impede, porém, que, aos 70, decida viver num sítio sem exercer qualquer atividade remunerada. Essa trajetória lhe exigirá pelo menos dois momentos de transição importantes que envolvem a aposentadoria, cada um com suas mais diversas exigências e, o principal, com o protagonista – no caso, você –, em constante processo de mudança.

Recentemente, atendi um senhor próximo dos seus 65 anos, pós-doutor em educação física. Quando conversávamos sobre aposentadoria e lhe comentei que estava terminando este livro, percebemos uma situação curiosa. Há cerca de 15 anos, ele havia se aposentado como professor de uma universidade federal no sul do estado. Desde então, trabalhou como professor e pesquisador na universidade aqui da cidade – com uma carga horária bem menor. Agora, na virada de 2014 para 2015, acabou se aposentando novamente. Seus planos? Continuará como avaliador do ministério da educação – função que desempenhará ocasionalmente – e se dedicará, por conta própria, a estudos bastante específicos pelos quais ele vinha aguardando oportunidade. Percebemos que, daqui a algum tempo, ele terá que fazer planos novamente para **uma terceira aposentadoria**. Após os 75 anos, os planos, com certeza, serão outros; e a situação lhe exigirá um novo preparo, com eventuais restrições de despesas, uso do tempo livre para hobbies e até, quem sabe, com outras perspectivas de trabalho. O curioso foi isso: ele passará por três processos de aposentadoria!

Está lembrado dos exemplos de pacientes que mudaram de profissão após a aposentadoria? Daqueles que através da citricultura, da yoga e até mesmo da mágica conseguiram se reinventar? Além da questão de prazer e da satisfa-

ção que recebiam em suas novas funções, eles não se jogaram cegamente ou arriscaram no desconhecido. Todos, de alguma forma, sabiam muito bem onde estavam pisando. Certeza de que seriam 100% felizes, eles e ninguém, jamais, conseguiriam ter. Só que suas chances de dar certo aumentaram muito porque eles experimentaram, testaram-se desempenhando suas reinvenções. O instrutor de yoga foi um dedicado aluno por décadas.

Por outro lado, lembra-se do paciente que, abstendo-se de levar seu planejamento a sério, usava a fuga de adquirir uma van e fazer transporte escolar no futuro? Imagine se ele tivesse passado 10 anos com o mesmo discurso e se realmente tivesse investido suas reservas na tal van. As chances para dar certo seriam muito, mas muito baixas. O que o salvou desse erro? Justamente a disponibilidade para experimentar, ele se deu ao trabalho de acompanhar seu amigo que era motorista de uma van.

No planejamento para a aposentadoria, deve-se dedicar períodos para o conhecimento e teste das atividades que se têm interesse em desenvolver posteriormente. Férias, feriados ou, quem sabe, em alguma licença especial podem ser úteis para capacitação e experimentação. Imagine, por que não dedicar uma parte das férias ou as manhãs de sábado para testar alguma atividade? Dedicar um tempo para, de maneira sistemática, conversar de perto com profissionais que atuam nessas atividades também é outra forma de adquirir informações cruciais para seu planejamento.

> *"Só evite fazer alguma coisa hoje se você quiser morrer e deixar assuntos inacabados por fazer.*
>
> **— PABLO PICASSO**

Será que é hora de parar?

Existem sinais que indicam que talvez não seja exatamente a hora de se aposentar, apesar de já se ter direito a esse benefício. Quando isso acontece, o melhor a fazer é dar tempo para que desajustes se acertem ou que se tenha absoluta certeza de que o desejo é realmente o da aposentadoria.

E quais são esses sinais?

Sinais de que você pode não estar preparado para se aposentar

- Riscos para transtorno de humor;
- Má organização financeira;
- Sem atividades definidas e já em prática;
- Exames médicos atrasados;
- Problemas de relacionamento familiar;
- Poucas atividades sociais;
- Predomínio de medo e ansiedade.



O primeiro deles é a presença de um transtorno de humor, mais comumente conhecido por depressão. Nos anexos, incluí um teste rápido que serve de rastreio para a doença. Caso você apresente um risco elevado, aconselho a procurar ajuda. Por que esse é um sinal para que se postergue a aposentadoria? Nesses casos, a pessoa não está bem, fica triste, sem energia, tem vontade apenas de ficar em casa, sente um vazio constante e, muitas vezes, fica irritada. Definitivamente, não é parando de trabalhar que esse quadro tende a melhorar. Pelo contrário, como vimos, há um risco de que ele se agrave ainda mais. Além disso, que condições psicológicas e motivacionais uma pessoa, vivendo dessa forma, vai ter para planejar o mínimo que seja a sua aposentadoria? Nenhuma. O ideal é que se busque tratamento, recuperação e, só após um ano estando bem, que se considere a opção em mudar a rotina de trabalho.

Seguindo a lista, outro sinal de que não se deve precipitar a aposentadoria é a má organização financeira, especialmente se uma redução nos rendimentos esteja adiante. Deve-se buscar, de novo, o equilíbrio nos custos, adequando o que se recebe. Caso não se tenha feito qualquer reserva financeira, o mais adequado é que se trabalhe até conseguir acumular uma quantidade necessária de recursos. Simplesmente é inviável entrar na aposentadoria numa condição financeira deficitária. É o prenúncio de sérios problemas.

Outro sinal de que não é hora de se aposentar é a ausência de atividades definidas. Engana-se quem acredita que o planejamento da aposentadoria deve ser feito depois, que primeiro deve-se curtir um pouco a vida, viajando e ficando em casa, descansando. É uma cilada. Lembre-se, ninguém com menos de 80 anos necessita de meses de descanso em casa – isso não existe. Esses dois ou três anos no "aposento", em casa, geralmente empurram as pessoas para a mesmice. O ímã do sofá ou o turbilhão de tarefas não importantes roubam seu tempo e a capacidade de pensar produtivamente.

Não poderia deixar de fora o cuidado com a saúde. Se os exames de *checkup* estão atrasados, ou se sua saúde não anda muito bem, procure melhorar isso e só depois considere a aposentadoria. Preste bastante atenção: reduzir os contatos sociais e afastar-se de uma atividade que lhe traz um senso de utilidade e importância dificilmente lhe ofertará uma condição mais saudável. Resolver a transição profissional já é, por si só, uma tarefa complexa, e, quando somada a algum problema de saúde, ela pode ser ainda mais complicada.

Assim como a suspeita de um transtorno de humor (depressão), os problemas de relacionamento familiar devem adiar a aposentadoria. O repentino aumento no convívio de um casal, em que uma das partes vive o estresse da mudança profissional, é capaz de precipitar discussões e brigas. Se a situação do casal não é boa, pode acreditar que a aposentadoria definitivamente não vai melhorá-la.

Por último, outro sinal de que não é hora para a aposentadoria é o predomínio do medo ou de ansiedade. Nessas condições, a clarividência necessária para a tomada de decisões, percepções de riscos e das alternativas ficam comprometidas. Além de equivocar-se em relação aos rumos, é possível que as dúvidas persistam e surja um arrependimento. Definitivamente, é preferível que se aguarde mais um tempo, que se converse com outras pessoas que passaram por situações parecidas ou se busque orientação.

Uma resposta do nosso cérebro para situações de estresse é a resposta de luta ou fuga. Para algumas pessoas, ao invés de ser um marco positivo na vida profissional, ou uma possibilidade de reinvenção, a aposentadoria pode ser uma mera rota de fuga para um estado de ansiedade. É claro que não é isso que alguém idealiza, muito menos você.

Em pesquisa feita com 1.334 aposentados, nos Estados Unidos, foi investigado o fato que determinou a aposentadoria. Alcançar a liberdade financeira foi o que mais se destacou, apontado por 18% dos entrevistados. Mas me chamou atenção a soma de alguns motivos que não deveriam ser determinantes nessa decisão: 42% dos entrevistados relataram que situações que fugiam de seu planejamento precipitaram ou tiveram mais peso na hora da decisão do momento para a aposentadoria. Foram fatos que trouxeram, sem dúvida alguma, ansiedade, estresse, tristeza ou euforia. Refiro-me à doença (motivo de 15%), à morte de cônjuge ou de membro da família (8%), à síndrome do ninho vazio (6%), à aposentadoria do cônjuge (6%), ao tornar-se avô (4%) e ao divórcio (3%).

Como tentei mostrar, há sempre um risco na tomada de decisões quando não se está bem. Por isso, eventos estressantes devem ser bem assimilados e só após algum tempo a decisão para aposentadoria deve ser considerada. Misturar problemas ou acreditar que a mudança súbita na vida profissional os resolverá não é, definitivamente, um dos caminhos que recomendo para uma aposentadoria bem-sucedida.

Preste atenção a todos esses sinais e aposente-se apenas com a convicção de que está tomando a decisão certa.

Conclusões

Ao longo do texto, tentei deixar claro que a atual tendência em relação à aposentadoria é permanecer ativo, quer seja trabalhando formalmente ou realizando atividades que também sejam fontes de sentido na vida, como cursos ou voluntariado. Definitivamente, não há mais espaço para aquele desejo de apenas ficar em casa (no aposento) descansando. Sobre trabalho, ao analisar a origem etimológica, ela deriva do latim *tripalium*, uma técnica de tortura obtida com três paus fincados no chão, nos quais se prendia o condenado. Será que esse é o significado que se mantém hoje em dia? De tortura? Com certeza, não. Hoje, para quem passa dos 50 anos, cada vez mais o trabalho é um promotor de vida, de socialização e, como as pesquisas mostraram, de saúde.

Continuar trabalhando mesmo após a aposentadoria representará uma gratificante e necessária via de mão dupla. As pessoas valorizarão o trabalho como o meio para desenvolvimento humano e saúde de um lado e, do outro, o mercado de trabalho valorizará a pessoa madura, dotada de conhecimentos técnicos e alto nível de inteligência emocional. Percebemos isso claramente com os programas de retenção de trabalhadores, como o instalado recentemente nos Estados Unidos.

Todas as histórias tristes de pacientes que trouxe a você são verdadeiras, assim como a percepção e preocupação com a tal aposentadoria fracassada – que muitas vezes tratei como se fosse uma doença. A falta de preparo para essa exigente fase da vida é ainda muito comum, assim como a quantidade de pessoas que pagam altos preços por erros de avaliação que cometeram. É um problema espalhado por aí, que se manifesta comumente como depressão, casais infelizes e distantes, obesidade, mau humor, dívidas, lamúria e isolamento social. A aposentadoria fracassada realmente existe.

Por outro lado, os exemplos, as histórias de sucesso também são verdadeiras – a do citricultor e a do professor de yoga, por exemplo. Destaco a trajetória de vida daquele que assina o prefácio, Sr. Raul Randon.

Parece que escrevi este livro baseando-me em seus passos, principalmente os tomados já na terceira idade. Ter começado a trabalhar com 14 anos jamais justificou uma necessidade de parar ou de abdicar de uma parte de si próprio – digo isso porque, quando se faz algo com paixão, essa atividade pas-

sa a constituir nossa identidade.

Hoje, aos 85 anos, Sr. Raul é um ativo empreendedor, presidente do conselho de uma grande empresa, da qual foi o fundador. Seus projetos recentes, produção de queijo, espumantes e azeite de oliva, e o constante olhar para o futuro preservam aquelas características que, ao longo de décadas, o tornaram quem ele é, a pessoa com quem ele se depara no espelho: o Raul.

Peço um especial cuidado para que a aposentadoria não retire de você as características que o identificam. Poderá ser perigoso e, posteriormente, fazer o resgate de quem você é costuma ser mais difícil. Não deixe que isso também aconteça com seu esposo ou sua esposa.

Por fim, com as pesquisas trazidas, conexões realizadas entre os assuntos e, no final, com os setes caminhos que propus para fortalecer seu preparo, não pretendia, de forma alguma, esgotar o assunto. Meu objetivo foi o de chamar sua atenção para a complexidade e para os riscos do tema aposentadoria.

Acredito que tenha conseguido.

Torço para que, quando você consultar com um médico, daqui a dez ou vinte anos, ele não escreva, lá na lista de problemas de seu prontuário, "aposentadoria fracassada".

Obrigado. Abraços,

Leandro Minozzo

Questionamentos para reflexão sobre a aposentadoria

Após a leitura das mais de cem páginas do livro, acreditamos que muito você tenha refletido sobre como será sua aposentadoria, sobre os riscos que poderá correr e seus desejos em relação ao futuro.

Sabemos, também, que a quantidade de informações trazidas foi grande e que organizá-las em prol de um começo de planejamento pode ficar complicado. Por isso, escolhemos algumas perguntas e pontos de reflexão para que você possa aproveitar o livro da melhor maneira possível.

Trata-se de uma tarefa que demandará aproximadamente duas horas para ser realizada. Deixamos a sugestão de que você responda, a cada dia, um dos sete grupos de questionamentos; cada um corresponde a um dos caminhos para se evitar a aposentadoria fracassada.

Dessa forma, tendo esse conjunto de respostas em mãos, você já terá iniciado seu planejamento para essa nova fase da vida, que pode, sim, ser vivida de uma maneira plena.

"Se não mudamos de direção, estamos propensos a acabar no rumo à nossa frente."
John Whitmore

Primeiro caminho: família

1. De qual forma seu companheiro participará da sua vida após a aposentadoria?
2. Você já expôs seus sonhos de aposentadoria para seu(sua) esposo(a)?
3. Há algum tipo de conflito entre os seus planos e os de seu(sua) companheiro/a?
4. Elenque cinco atividades (relacionadas ao trabalho e à diversão) que você percebe trazer realização pessoal para seu(sua) esposo(a).
5. Há riscos de que um maior tempo de convívio após a aposentadoria agrave conflitos existentes na relação do casal?
6. Quem cuidará dos idosos da família caso eles adoeçam e se tornem dependentes? Há um planejamento em termos de divisão de tarefas e cus-

teio entre irmãos ou cunhados?

7. Seus filhos estarão encaminhados profissional e financeiramente quando você se aposentar?
8. Caso você ou seu (sua) esposo(a) enfrentem problemas psicológicos em decorrência da aposentadoria, como o casal lidará com isso?

Segundo caminho: saúde

1. Qual sua definição sobre saúde e quais as vantagens de mantê-la em bom estado?
2. Como você avalia, entre 0 a 10, seu cada domínio do seu estado de saúde (física, mental e social)?
3. Quais são os pontos que podem ser melhorados no seu autocuidado?
4. Qual relação entre saúde e aposentadoria?
5. Existem hábitos nocivos à sua saúde que poderão ser potencializados com a aposentadoria (ex. comer por ansiedade, tabagismo, alcoolismo)?
6. Seus exames de *check-up*, como os das página 83, estão em dia?
7. Você tem médico clínico de referência?
8. Sua saúde bucal está adequada? Há previsão da necessidade de procedimentos para os próximos anos (implantes, por exemplo)?
9. Algum dos seguintes sintomas é frequente em seu dia a dia?

- cansaço; falta de energia; diminuição da libido; perda de força e massa musculares; insônia; irritação aumentada; dificuldade em concentração; ganho de peso e aumento da circunferência abdominal.

10. Como será o custeio dos seus gastos com saúde nos próximos 20 anos?
11. Você possui um valor reservado para eventualidades relacionadas a problemas com sua saúde? Ou alguma forma de seguro?
12. Você realmente acredita que, adotando hábitos saudáveis, estará fazendo grande economia de dinheiro quando estiver aposentado?
13. Qual sua disposição para mudar seus hábitos em prol de uma longevidade mais saudável?

Terceiro caminho: atividade

1. Antes de qualquer análise de transição profissional, é muito importante que você analise a carreira que teve. Muitas respostas sobre o que você não quer fazer dependem de uma avaliação franca e sincera deste período em que trabalhou por quase 30 anos. Que tipo de profissional você foi? Quais seus pontos fortes? Seus pontos fracos? O que o trabalho lhe possibilitou?
2. Você pensa em se aposentar e permanecer sem nenhuma atividade regular (trabalho, voluntariado, cursos)?
3. Como você valoriza o "sentir-se útil" na profissão que desempenha atualmente?
4. O que você poderá deixar como legado, uma marca sua, para a empresa ou instituição em que trabalha há tanto tempo?
5. Entre as quatro possibilidades que se tem no dia da aposentadoria (página 110), qual delas você pretende seguir?
   - Parar completamente de trabalhar.
   - Continuar trabalhando como antes.
   - Reduzir a carga horária
   - Mudar de atividade profissional.
6. Você tem interesse em mudar de profissão dentro do mesmo campo em que atua? Ou mesmo de mudar completamente de campo?
7. Você tem qualificação para:
   - Manter-se no emprego atual?
   - Mudar de profissão dentro do mesmo campo?
   - Mudar de campo de atuação?
8. Você já experimentou alguma outra atividade profissional? Como poderia fazer esse tipo de experiência antes de se aposentar?
9. Na página 110, foi abordado o conceito de fluxo. Faça uma lista com três atividades que você realizou até hoje e que lhe possibilitou sentir esse fluxo.
10. Existe algum sonho antigo que, com o tempo, foi ficando de lado, bem guardado no seu interior?

11. Existe algum *hobby* ou interesse que pode ser uma forma de reinvenção profissional na sua aposentadoria?
12. Qual tipo de atividades relacionadas ao voluntariado você praticaria?
13. Caso a organização em que você trabalha lhe convidasse para participar do treinamento de funcionários novos, você aceitaria?

Quarto caminho: aprendizagem

Aprender é a mais incrível experiência humana porque não há rotina em descobrir algo que você desconhece. A cada passo novo, em novas etapas e caminhos descobertos, uma nova possibilidade se abre para a maior experiência que possamos ter. A experiência de estarmos vivos.

1. O modelo de transição para a aposentadoria envolve, cada vez mais, o prolongamento do tempo de trabalho, com gradual redução da carga horária. Como você tem se atualizado profissionalmente nos últimos cinco anos? Quais foram os cursos realizados e os conhecimentos adquiridos?
2. Caso você não pretenda continuar na mesma profissão, quais tipos de conhecimentos teóricos e práticos a nova atividade exige?
3. Você já fez algum curso sobre empreendedorismo?
4. Muitas vezes, o aprender pode ser útil para o preenchimento do tempo na aposentadoria, para que não se sinta como que "perdendo tempo". Liste três áreas nas quais você gostaria de estudar, independentemente de qualquer questão financeira.
5. Quais são as instituições na sua cidade que podem lhe oferecer oportunidades de aprendizado?

Quinto caminho: sociedade

Hoje, a relação entre saúde e felicidade com os contatos sociais é tão grande que a chamamos de **capital social**.

1. Há algum risco de a aposentadoria provocar um isolamento social em sua vida?
2. Você se sente inserido em sua comunidade?
3. Com quantos amigos próximos, sem ser familiares, você tem tido contato pessoal no último ano?
4. Você tem alguma dificuldade em fazer novas amizades?

5. Sobre o conceito de generatividade, do Dr. Erik Erikson – na página 102, quais são as marcas pessoais que você pretende deixar para sua comunidade?
6. Quais são as formas de aumentar sua participação social?
7. Como os profissionais que se aposentaram, do seu ramo, fortalecem seus contatos sociais?

Sexto caminho: diversão

1. Nos finais de semana, quantas horas por dia você passa assistindo à televisão?
2. Viagens são as campeãs no desejo de quem está prestes a se aposentar. Liste três lugares que você deseja conhecer ou visitar novamente.
3. Sabemos que, para aproveitar bem uma viagem, é necessário um bom preparo físico. Caso contrário, algumas horas caminhando podem causar problemas que prejudicarão todo o roteiro. Você está preparado fisicamente para fazer viagens?
4. Financeiramente, como conhecer esses três lugares pode se concretizar sem comprometer suas reservas?
5. Você possui um *hobby* ou gostaria de ter algum?
6. Como se pode aprender a praticar ou a aprimorar esse *hobby*?
7. Você pratica algum esporte?
8. Existe alguma atividade que envolve lazer que você está deixando para após a aposentadoria?

Sétimo caminho: planejamento

1. Quantos anos são necessários para o planejamento adequado de sua aposentadoria?
2. Quanto ao aspecto financeiro, você terá condições de sustentar-se apenas com o que recebe da aposentadoria?
3. Caso você precise de uma complementação de renda, qual seria esse montante?
4. Você possui dívidas? Como fazer para saldá-las?
5. Sobre a reserva para eventualidades, você dispõe desse valor em forma de dinheiro ou imóveis?

6. Como seu custo mensal pode ser reduzido ao entrar na aposentadoria? Lembre que pequenas economias serão importantes num horizonte de, pelo menos 30 anos, nessa nova fase da vida.
7. Você tem interesse em aprender mais sobre finanças pessoais e planejamento financeiro para a aposentadoria?
8. Você terá problemas em custear seu plano de saúde, mesmo com os aumentos na casa dos 10% ao ano?
9. Faltam quantos anos para sua aposentadoria?
10. Será que ainda há tempo para qualificação ou acúmulo de capital para empreender?
11. Você já experimentou alguma das atividades que deseja realizar na aposentadoria?
12. Um dos perigos no planejamento é justamente criar muitas expectativas e planejar pouco. A aposentadoria bem-sucedida pode ser definida pela equação: Sucesso = planejamento – idealização. Sendo o planejamento maior do que a idealização, o saldo sempre será positivo. Faça duas colunas: na primeira, anote todas as ações tomadas por você que se relacionam ao planejamento para a aposentadoria; na segunda, tudo o que você idealiza.
13. Quais passos você pretende tomar para iniciar ou melhorar seu planejamento para a aposentadoria? Quando você pretende começá-los?

Anexo – Escala de depressão geriátrica

Um dos testes mais usados para fazer o rastreio da depressão em idosos é a Escala de Depressão Geriátrica. Não se trata de uma ferramenta que estabelece o diagnóstico de depressão, apenas dá um valioso indicativo da presença de um risco maior de se estar vivenciando um quadro depressivo.

Para responder as perguntas, pense na forma como tem passado as últimas duas semanas.

1. Você está satisfeito com a sua vida? ( ) Sim ( ) Não*
2. Você deixou de lado muito de suas atividades e interesses? ( ) Sim* ( ) Não
3. Você sente que sua vida está vazia? ( ) Sim* ( ) Não
4. Você sente-se aborrecido com frequência? ( ) Sim* ( ) Não
5. Está você de bom humor na maioria das vezes? ( ) Sim ( ) Não*
6. Você teme que algo de ruim lhe aconteça? ( ) Sim* ( ) Não
7. Você se sente feliz na maioria das vezes? ( ) Sim ( ) Não*
8. Você se sente frequentemente desamparado? ( ) Sim* ( ) Não
9. Você prefere permanecer em casa do que sair e fazer coisas novas? ( ) Sim* ( ) Não
10. Você sente que tem mais problemas de memória que antes? ( ) Sim* ( ) Não
11. Você pensa que é maravilhoso estar vivo? ( ) Sim ( ) Não*
12. Você se sente inútil? ( ) Sim* ( ) Não
13. Você se sente cheio de energia? ( ) Sim ( ) Não*
14. Você sente que sua situação é sem esperança? ( ) Sim* ( ) Não
15. Você pensa que a maioria das pessoas estão melhores do que você? ( ) Sim* ( ) Não

Total de resposta com (*):

Caso o resultado seja igual ou maior do que cinco, há risco para a presença de depressão. Recomendo conversar com um médico sobre o assunto.

(*) Referências: Yesavage JA, Brink TL Rose TL et al. **Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report.** J Psychiat Res 1983;17:37-49. Almeida OP, Almeida SA. **Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) versão reduzida.** Arquivos de Neuro-Psiquiatria, 1999, 57(2)-B:421- 426.

Notas

1. Algumas fontes trazem que ela foi disponibilizada para quem chegasse aos 70 anos.

2. No campo da previdência privada, há relatos que a American Express já oferecia planos desde 1875. Consta também que, em 1882, a Ferrovia Baltimore e Ohio introduzira seu primeiro plano de aposentadoria, que fora financiado com contribuições de empregadores e dos próprios trabalhadores. Fico com o pioneirismo alemão por sua abrangência e pelo maior número de relatos referindo Bismarck como precursor moderno da aposentadoria.

3. Em 2013, a média etária de início de recebimento dos benefícios do INSS dos homens foi de 54,8 e das mulheres de 51,9 anos. Um quarto das mulheres se aposenta antes mesmo dos 50 anos.

Fonte: Ministério da Previdência Social. Anuário Estatístico da Previdência Social, 2013.

4. Budapeste (2004), Leite Derramado (2009). Ele já havia ganhado o prêmio em 1992 com Estorvo.

Referência: Prêmio Jabuti – Câmara Brasileira do Livro (Chico Buarque: Estorvo, 1992; Budapeste, 2004; Leite Derramado, 2010).

5. Sobre essa última questão, o criador da terapia do sentido da vida, o Dr. Viktor Frankl, dizia que o ser humano pode encontrar propósito: amando ou encontrando alguém, mantendo-se digno perante uma situação de sofrimento inevitável ou praticando um ato, ou seja, desempenhando alguma atividade significante ou no exercício da criatividade.

Referência: FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes; São Leopoldo: Sinodal.

6. Flexibilidade é uma das características fundamentais para uma aposentadoria feliz. Pode-se aperfeiçoá-la justamente através de atividades de aprendizagem e de convívio social, nas quais se exercita a escuta.

7. Conceito de Fluxo: "Uma experiência de fluxo é aquela em que estamos completa e inconscientemente absortos no que quer que estejamos fazendo. Quando isso acontece, entramos "em fluxo", um estado que os atletas chamam de "entrar em transe."(Roman Krznaric).

Referência: KRZNARIC, Roman. Como encontrar o trabalho da sua vida. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

8. Não vale a pena fazer cirurgias e até mesmo internações particulares. Sugiro a leitura da excelente matéria de Cristiane Segatto, na revista Época (21/05/2014): "O lado oculto das contas de hospital."

Referência: SEGATTO, Cristiane. O lado oculto das contas de hospital. Revista Época, 21 maio 2014.

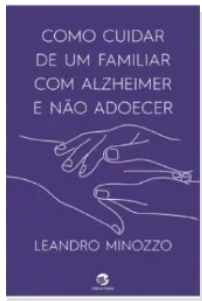
PUBLICAÇÕES

Livros do Dr. Leandro Minozzo

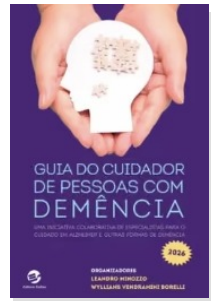
Disponíveis na Editora Sulina, na Editora AGE e na Amazon. Títulos gratuitos para download em cognimais.com



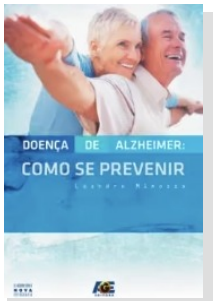
Comunicação com Ternura
Editora Sulina



Como Cuidar de um Familiar com Alzheimer e não Adoecer
Editora Sulina



Guia do Cuidador de Pessoas com Demências
Editora Sulina · Gratuito



Doença de Alzheimer: Como se Prevenir
Editora AGE · Gratuito



Conexão 60+
Gratuito



Em Busca do Sentido da Vida na Terceira Idade
Gratuito



Um Novo Envelhecer: Tempo de Ser Feliz
Gratuito



Não se Aposente da Vida
Nova edição

cognimais.com/livros

DR. LEANDRO MINOZZO

MÉDICO GERIATRA E NUTRÓLOGO

NÃO SE APOSENTE *da Vida!*

7 **CAMINHOS PARA UMA APOSENTADORIA ATIVA**

1. Família
2. Saúde
3. Atividade
4. Aprendizagem
5. Sociedade
6. Diversão
7. Planejamento

Conheça mais conteúdos, programas e cursos em

cognimais.com

Direitos autorais © Dr. Leandro Minozzo. Todos os direitos reservados.