



DIALOGANDO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS DE VIDA DE PROFESSORES APÓS A APOSENTADORIA

Catia Fernanda Ristoff*

Isabela Augusta Andrade Souza**

RESUMO

O presente artigo buscou investigar e compreender um pouco sobre as experiências de vida das pessoas que estão na fase do que se denomina de Terceira Idade, tendo, porém, como objetivo principal professores aposentados, e sua realidade vivida após este marco em suas vidas. Para embasamento teórico utilizamos variadas fontes bibliográficas, porém nos apoiamos mais nos livros organizados pela autora Anita Liberalesso Neri. A trajetória da pesquisa se deu através da abordagem qualitativa e seu desenrolar por meio de entrevistas semiestruturadas com professores aposentados em Escola Estadual e Municipal, do município de Sinop/MT. A pesquisa teve como subsídio minha experiência enquanto bolsista no Projeto Terceira Idade, financiado pela FAPEMAT/UNEMAT. De acordo com os estudos e análises entendemos que experiências positivas são extremamente importantes para o período da aposentadoria, o indivíduo que goza de boa saúde, participa de atividades de lazer, tem bons relacionamentos sociais e familiares entre outros aspectos, e poderá viver este período com mais qualidade de vida. Os resultados de pesquisa evidenciam que todos os professores entrevistados têm uma aposentadoria satisfatória, convivem com essa fase de vida de forma tranquila, especialmente por estarem ainda ativos socialmente e economicamente.

Palavras-chave: Aposentadoria. Qualidade de vida. Terceira Idade. Estudo de Caso. Professores Aposentados.

1 INTRODUÇÃO

* Aluna do 7º semestre do curso de Pedagogia do *campus* Universitário de Sinop – UNEMAT. Pertence ao Grupo de Orientação da professora Drª Isabela Augusta Andrade Souza

**Graduada em Psicologia pela Universidade Estadual de Londrina. Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal do Paraná. Doutora em Psicologia Social pela PUC-SP.

As experiências de vida podem retratar a maneira como as pessoas vivem, podendo ser satisfatória ou, por exemplo, frustrante. Entre vários motivos que podemos apontar para que uma vida satisfatória possa ocorrer, acreditamos que um dos fatores sejam as boas relações sociais e assim influenciar diretamente em experiências prazerosas que possibilite o viver bem em sociedade e consigo mesmo.

Em tempos anteriores velhice era apenas uma condição humana temporal, uma fase de recolhimento, de desfrute, de prestígio social pelo que os idosos representavam em função do tempo de trabalho, da experiência vivida e do saber acumulado, não era sinônimo de improdutividade, de decadência, marcado pela rejeição e desprezo da sociedade, mas os idosos serviam como exemplo para os mais jovens, que neles buscavam orientações e conselhos (NETTO, 1997).

A velhice foi uma invenção social, surgiu a partir das revoluções industrial e burguesa, onde o modo de produção foi profundamente alterado, dando espaço para a população economicamente ativa, deixando de ser útil quem não podia mais participar diretamente da produção, ou seja, os idosos eram excluídos, pois não podia mais vender sua força de trabalho aos detentores de capital (NETTO, 1997).

A partir do conhecimento destes e de outros estudos relacionados às diversas realidades das pessoas idosas, especialmente os aposentados, nossa temática de projeto foi pensada para conhecer melhor essa realidade, pois este assunto nos influenciou diretamente, devido à experiência como bolsista num projeto de pesquisa.¹ Desta forma, tivemos como objetivo, conhecer a realidade de vida de professores aposentados, preferencialmente os que possuem 60 anos ou mais.

Acreditamos que a aposentadoria não deve ser entendida como fim da vida, mas uma nova fase onde pensamos que quando alguém se aposenta o faz em troca de momentos para poder descansar da rotina vivida por muitos anos. Sabemos, porém que há pessoas que se aposentam relativamente jovens e continuam trabalhando por vontade própria, pois para elas é uma forma talvez, de sentir-se útil, de contribuir com a renda familiar, de realizar sonhos, entre outros motivos.

No município de Sinop, essa pesquisa nos pareceu relevante, pois até onde temos informação, parece não existir estudos anteriores a esse respeito, e o número de professores aposentados é grande. Surgiu então, a necessidade de verificar como estão sendo as experiências de vida desses professores, se estão usufruindo a vida com qualidade, já que, esta

¹ Projeto de Pesquisa: “A Terceira Idade na Cidade de Sinop e suas Realidades”. Financiado pela FAPEMAT/UNEMAT. Coordenado pela professora Dr^a Isabela Augusta Andrade Souza

profissão apesar de gratificante, geralmente exige muita dedicação por parte dos profissionais, que merecem assim como todas as outras profissões, uma aposentadoria digna e prazerosa.

2 METODOLOGIA

O presente artigo fundamentou-se no método de pesquisa qualitativa, para Minayo (1994) esta pesquisa interpreta questões muito particulares, preocupando-se com uma questão real. A pesquisa não pretendeu quantificar dados, mas interpretar a maneira como estão vivendo os professores neste período de vida, compreender suas experiências de vida.

A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa. Não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave. É descritiva. Os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente. O processo e seu significado são os focos principais de abordagem. (SILVA, 2001, p. 20).

Este estudo buscou conhecer a maneira que estão vivendo os professores na fase da aposentadoria, para tanto foi utilizado este tipo de pesquisa com a abordagem de estudo de caso, com o intuito de conhecer como os professores aposentados estão vivendo. Para tanto foram investigados cinco sujeitos, onde coletamos através de entrevistas semiestruturadas, dados da vida profissional e pessoal.

O estudo de caso pode ser estudado com apenas uma pessoa ou coletivamente, como um grupo de estudantes de uma escola, ou um determinado lugar de acordo com cada tipo de pesquisa. “O estudo de caso reúne o maior número de informações detalhadas, por meio de diferentes técnicas de pesquisa, com o objetivo de aprender a totalidade de uma situação e descrever a complexidade de um caso concreto. (GOLDENBERG, 2003, p.33).

A partir do estudo de caso, procuramos chegar ao nosso objetivo principal que foi o de conhecer as experiências de professores aposentados, suas expectativas, seus sonhos, planos, frustrações ou dificuldades, entre outros elementos que venham a enriquecer nossas reflexões teóricas e assim, quem sabe, viabilizar proposições práticas para esta população.

3 CONSIDERAÇÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO

Com o passar dos anos a população está cada vez mais envelhecida, devido a diferentes fatores, desde saneamento básico a melhoria de acesso à saúde e medicamentos, além de avanços científicos, etc., aumentando assim a expectativa de vida. Isso se dá devido a

diversos meios de manter-se ativo e saudável. Conforme Berquó (1999, p. 15) “[...] o grupo de jovens passa a representar, a partir de 1980, proporcionalmente bem menos no cômputo geral da população, abrindo, com isso, espaço para aumentar o peso relativo do grupo de 15 a 64 anos e mais”.

A velhice é um momento em que os indivíduos merecem descansar de suas atividades vividas por muitos anos. Desta forma é indispensável o existir das boas relações sociais, já que especialmente nesta fase é comprovado que as mesmas necessitam ainda mais de boas relações sociais, familiares, ou seja, servem de base para uma velhice satisfatória. Neste sentido Cachioni e Neri (1999, p. 120-121), dizem que:

A velhice e o envelhecimento [...] são realidades heterogêneas, isto é, variam conforme os tempos históricos, as culturas e as subculturas, as classes sociais, as histórias de vida pessoais, as condições educacionais, os estilos de vida, os gêneros, as profissões e as etnias, dentre outros elementos que conforme as trajetórias de vida dos indivíduos e grupos. O modo de envelhecer depende de como o curso de vida de cada pessoa, grupo etário e geração é estruturado pela influência constante e interativa de suas circunstâncias histórico-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o processo de desenvolvimento e envelhecimento, de fatores genéticos e do ambiente ecológico.

Devido à questão dos idosos no país e o volume crescente desse segmento populacional, há um consenso nas discussões políticas e sociais atuais, que é necessário mais interesse por parte dos órgãos públicos, dos formuladores de políticas sociais e da sociedade em geral e que se pense – e faça – políticas públicas voltadas para esta população.

É fundamental que a sociedade reflita sobre as dificuldades encontradas pelas pessoas que compõe a faixa etária da terceira idade e os ajude a viver esse período com mais facilidade, respeitando seus limites, já que nesta fase os idosos sofrem perdas e se, além disso, sofrerem preconceitos ficará mais difícil conviver harmonicamente. Pois como diz Sé, Queiroz e Yassuda (2004, p. 149), “[...] as pessoas idosas, quando vivenciam experiências difíceis [...] podem também ter suas dificuldades de memória exarcebada [...]”. Ainda citando as autoras (2004, p. 150) “[...] sentimentos de tristezas, frustrações, medos e baixa auto-estima, [...] podem prejudicar as habilidades cognitivas”. Então, é imprescindível que as pessoas que os cercam entendam essas dificuldades e façam com que se sintam parte da sociedade.

4 EXPERIÊNCIA DE ESTAR APOSENTADO: mudança de vida?

É extremamente importante que a pessoa nesta fase da vida cuide do seu bem estar, realize atividades saudáveis que lhe façam bem, pois é visto como um período da vida que se não observado com cuidados pode acarretar inúmeros problemas físicos, mentais e até emocionais. Para Alvarenga et al (2009, p.797), “um envelhecimento bem sucedido inclui a manutenção do funcionamento físico e mental e o envolvimento com as atividades sociais e de relacionamento [...]”

A transição para a aposentadoria pode gerar ansiedade, principalmente pela falta de planejamento, sendo assim França (2004 apud FRANÇA; SOARES, 2009, p. 743), diz que: “Para que a transição trabalho-aposentadoria seja efetivada de maneira mais tranqüila, é fundamental que sejam propostos programas de preparação para a aposentadoria nas organizações, enquanto planejamento para o futuro.” O autor diz ainda que, isso facilita o bem-estar dos futuros aposentados, pois enfatiza os aspectos positivos e oportuniza a reflexão sobre os aspectos negativos da transição bem como a discussão de alternativas para lidar com eles.

Em nossas entrevistas, ao perguntar para os professores se mudou algo em sua vida após esta conquista, ressaltamos as seguintes falas:

(01) Bromélia: Claro que a aposentadoria muda alguma coisa e a pessoa deve se situar em sua idade, todas as idades têm vantagens e tem desvantagens, e não existem melhores nem piores, se a pessoa souber aproveitar, eu entendo assim, e todas são boas, depende da gente. Na verdade a gente não tem mais aquele compromisso, tantas aulas que a gente tinha, e aí a gente folga um pouco, pode tomar o tempo para outras coisas, claro com lazer, na chácara que nós estamos fazendo é uma coisa, posso escrever mais, posso ler mais, tenho mais tempo disponível para o lazer.

(02) Rosa: Mudou, mudou até bastante, a gente até tem saudades da escola, dos alunos, gostava muito sempre de trabalhar, mas mesmo assim eu me dedico bastante à leitura e atendo a casa, serviço de casa e também os netos, nós temos netos, então enquanto que os filhos trabalham a gente às vezes cuida dos netos e sinto realizada ali também.

Foi possível observar a partir desse questionamento que os professores sentem-se extremamente ativos, mesmo que tendo parado de atuar no mercado de trabalho, continuam exercendo alguma função, no sentido de se sentirem úteis a sociedade, assim como a profissão de ser professor faz parte da vida deles.

Aposentar-se não significa fim da vida, é apenas uma nova fase, fase esta de aproveitar com mais liberdade de ação e procurar outras atividades prazerosas, seja através de lazer, viagens, passeios, momentos familiares, já que mesmo continuando com compromissos, o aposentado tem em mente que a partir daí poderá usufruir com mais intensidade outros atrativos talvez antes não vivenciados, por falta de tempo ou mesmo financeiro, questão esta também percebida nos relatos dos professores.

De acordo com Alvarenga et al (1999) “[...] a aposentadoria é um momento de mudanças nos aspectos sociais, emocionais [...] que repercutem de forma positiva ou negativa conforme os significados que lhe são atribuídos”.

Tavares, Neri e Cupertino (2004, p. 105), apontam que: “[...] os indivíduos tem possibilidade de viver aproximadamente um terço da sua vida na condição de aposentados. A tendência é que não façam desse período uma ante-sala da morte, mas que desenvolvam novos repertórios e papéis”.

Nos professores entrevistados, notamos praticamente só aspectos positivos desta fase, já que todos externalizam em seus depoimentos que parecem extremamente de bem com a vida, com boa saúde e aceitam esta fase com naturalidade.

4 APOSENTADORIA E QUALIDADE DE VIDA

Considerando que nos dias atuais a expectativa de vida das pessoas é maior, visto que por conta de avanços na ciência, especialmente na área médica com novas tecnologias, além de maior acesso e mais informações acerca da importância com o cuidado da saúde, as pessoas podem viver melhor e por mais tempo. Desta forma, as populações formadas por idosos e também de aposentados tendem a aumentar, mas para que tenham uma vida agradável, confortável durante essa fase, é necessário qualidade de vida, que não depende exclusivamente do próprio indivíduo e sim de vários fatores ligados à sociedade.

Para Featherman, Smith e Peterson (apud NERI, 1993, p.09):

A promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede, entretanto os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista com um empreendimento de caráter sociocultural. Ou seja, uma velhice satisfatória não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças.

Contribuindo um pouco mais sobre este assunto, temos ainda em Alvarenga et al (2009, p.797) a seguinte reflexão:

[...] a percepção da qualidade de vida por uma pessoa ou grupo transcende a esfera da saúde física, fazendo deste tema um objeto de análise amplo e complexo que pode englobar aspectos tais como o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, os valores culturais, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou atividades diárias e o ambiente onde se vive.

Então, podemos dizer que segundo os autores, no que concordamos, para que exista qualidade de vida são necessários vários aspectos, que passa desde condições de certa estabilidade financeira, ao estado emocional e estilo de vida, fator que é imprescindível para que haja boas condições de relações no seu convívio social propiciando assim, a elevação da auto-estima, por exemplo. Ao conversar com os professores aposentados em relação à qualidade de vida tem-se as seguintes respostas:

(03) Bromélia: [...] a pessoa tem que situar na sua idade, viver de acordo com a sua condição, e colocar ideais, viver por ideais, não sentar e ficar ocioso, pior veneno, não pode ficar ocioso, tem que se ocupar, ocupar com coisas que gosta, com lazer digamos assim, aí a vida tem graça. Não pode parar, não pode parar de vez, isso é um veneno.

Entendemos a partir da fala do professor que a inatividade neste período deve ser evitada, já que o profissional que está atuando anos no mercado de trabalho, se de uma hora parar ou ficar ocioso, poderá se sentir inútil e sofrer com essa fase. Nesse sentido Laprovitera (2012) diz:

Um indivíduo que passou longos anos se preparando para exercer com competência – e brilhantismo até, determinado papel na sociedade, não pode ingressar de vez no limbo da inatividade. É danoso para ele, para o grupo em que interage profissionalmente e à população.

A professora nos responde o seguinte a esta questão:

(04) Rosa: Eu acho que a gente tem que procurar uma ocupação, a gente não pode ficar parado e fazer bastante exercício também, sair, caminhar, ver amigos, ir às vezes, por exemplo, há umas festinhas, também onde se pode participar, se alegrar, tudo isso faz parte, a gente gosta né? Por isso também que a gente tem esse tipo de chacinha que nós temos, é uma chacinha de lazer, então lá, a gente joga vôlei, joga bocha, espiribol, e faz coisinhas boas para os netos, os amigos quando vão lá também.

Percebemos pelas falas então, que os professores aposentados entendem que é necessário manter uma vida ativa, praticar atividades físicas, ter uma alimentação saudável, não ficar ocioso, ser um indivíduo ativo na sociedade.

Quando questionados se possuem esta qualidade de vida, obtivemos respostas positivas. Foi possível perceber pelas falas, que a grande maioria deles goza de boa saúde e que todos os entrevistados são gratos pelo que conquistaram ao longo da vida, fazendo com que possuíssem a tão desejada qualidade de vida, qualidade adquirida na maioria das vezes com muito trabalho.

Consideramos as atividades de lazer extremamente importantes para que se tenha uma aposentadoria saudável, tanto que foi uma das questões desta pesquisa. Quando questionados quais as atividades de lazer que os professores aposentados praticam, percebemos que a opção de ter em um ambiente específico como uma chácara está presente em quase todas as respostas, talvez por que é um meio de fugir da agitação da cidade ou até mesmo devido a rotina vivenciada por muitos anos em sala de aula, sentem agora a necessidade de algo mais tranquilo, a chácara acredita-se ser uma maneira de relaxar.

Para que o aposentado possa usufruir deste período por mais tempo é necessário que coloque em seu cotidiano, algumas regrinhas básicas que devem ser seguidas, entre elas: cuidar da saúde, praticar esportes, atividades de lazer, ter bons relacionamentos sociais, entre outros, ou seja, tudo o que foi indicado não só na teoria consultada, mas também nas falas de nossos entrevistados que com sua sabedoria de vida nos indica elementos vitais para se manter não só vivos, mas de bem com a vida que se tem. Não é a profissão em si e nem o fator aposentadoria que dará o tom do tipo de vida que uma pessoa terá após estar aposentado, mas sim a continuidade de seus planos e sonhos de vida e a busca destes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise das entrevistas a partir da fala dos entrevistados e à luz das leituras bibliográficas, concluímos que é possível ter experiências positivas e ser possuidor de uma qualidade de vida no período da aposentadoria. Essa possibilidade se dará se o verdadeiro sentido a esta fase tão importante na vida do ser humano, período merecido após anos de contribuição no mercado de trabalho; se for encarado não como um ponto final da vida, mas como um novo desafio a ser cumprido dando continuidade à história individual de cada um.

Pudemos comprovar entre as leituras teóricas realizadas e nossa ida a campo na pesquisa, que para se ter experiências positivas no evento da aposentadoria, é de extrema

importância estar de bem com a vida, realizar atividades que façam bem (esportivas, intelectuais, familiares, sociais, etc.), e ser possuidor de boa saúde; se faz necessário cuidar de si, e isso perpassa pelo gostar de si mesmo e do que se faz no momento, o que pode ser inclusive no ato de viver um dia de cada vez. Isso foi o que observamos em nossos entrevistados, pois as respostas às nossas perguntas foram positivas nos deixando satisfeitos enquanto pesquisadores, pois percebemos, mesmo que os investigados foram uma parcela pequena em relação à quantidade de aposentados que existe em nosso município, que é possível viver este período da vida com qualidade de vida.

TALKING ABOUT THE EXPERIENCES OF LIFE OF TEACHERS AFTER RETIREMENT

ABSTRACT²

This article aimed to investigate and understand about the life experiences of people who are in what is called the Third Age. It has as main objective to retired teachers, and their lived reality after this milestone in their lives. We have used various literature sources, however we rely more on books organized by Anita Liberalesso Neri. It is a qualitative approach and its was developed through structured interviews with teachers and retired State School Hall, the city of Sinop / MT. The research had as base my experience as a scholar in the Project Third Age, supporting by FAPEMAT. According to the study and analysis we believe that positive experiences are extremely important for the period of retirement, the individual who enjoys good health, participate in leisure activities, have good social and family relationships and other aspects, and can live with this period better quality of life. The survey results show that all the teachers interviewed have a satisfactory retirement, living with this phase of life smoothly, especially since they are still active socially and economically.

Keywords: Retirement. Quality of life. Third Age. Study of Case. Retired Teachers.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Liria Núbia et al. **Repercussões da aposentadoria na qualidade do idoso.** Rev. Esc. Enferm. USP, vol. 43, 2009. Disponível em:

² Transcrição realizada pela aluna Catyane Roberta Hauth (CRLE – Revista **Eventos Pedagógicos**) e revisão pela professora Leandra Ines Seganfredo Santos (CRLE – Revista **Eventos Pedagógicos**).

<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342009000400009&script=sci_arttext>
Acesso em: 23 set. 2010.

BERQUÓ, Elza. Velhice e Sociedade. In: NERI, A.L.;Debert, G.D.(Org). **Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil**. São Paulo: Papyrus, 1999.

BROMÉLIA. **Aposentadoria**. Depoimento[20 fev. 2012]. Entrevistadora: Catia Fernanda Ristoff. Sinop: Unemat-MT, 2012 gravação digital-câmera (20 min 15 seg). Entrevista concedida para o trabalho de conclusão de curso.

CACHIONI M., NERI, A.L. Velhice e Sociedade. In: NERI, A.L.;Debert, G.D.(Org). **Velhice bem sucedida e educação**. São Paulo: Papyrus, 1999.

CUPERTINO, A. N.; NERI, A. L.; TAVARES, S. S.Velhice bem sucedida. In. NERI, A. L.; YASSUDA M. S.(Org). **Saúde emocional após a aposentadoria**. São Paulo: Papyrus, 2004

FRANÇAS, P. , SOARES D. H. P. **Preparação para a aposentadoria como parte da Educação ao longo da vida**. IN: FRANÇA, Lucia Helena de, FRANÇA, Pinho, SOARES, Dulce Helena Penna, 2009.

GOLDENBERG, Mirian. **A arte de pesquisar**: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais. 7. ed. Rio de Janeiro: Record. 2003.

LAPROVITERA, Enio. **Qualidade de vida e aposentadoria**: como planejar? Disponível em: < <http://www.sintufejuf.org.br/156%20-%20Qualidade%20de%20vida.pdf>>. Acesso em: 03 abr. 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. RJ: Vozes, 1994.

NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida e idade madura.In: NERI, A.L.(Org). **Qualidade de vida no adulto maduro**: interpretações teóricas e evidências de pesquisa.São Paulo: Papyrus, 1993. p .9 -56.

NETTO, Antonio Jordão. **Gerontologia básica**. São Paulo: Lemos Editorial, 1997.

ROSA.**Lazer**. Depoimento[20 fev. 2012]. Entrevistadora: Catia Fernanda Ristoff. Sinop: Unemat-MT, 2012 gravação digital-câmera (15 min 49 seg). Entrevista concedida para o trabalho de conclusão de curso

SÉ, E.V.G.; QUEROZ, N.C.; YASSUDA, M.S. Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. In: NERI, A.L.; YASSUDA, M. S. (Orgs). **O envelhecimento do cérebro e a memória**. São Paulo: Papyrus, 2004.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 3. ed. rev. atual. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.