

REVISTA "DA LUTA NÃO ME APOSENTO" - VOL. 2 | 1ª ED.

EDUCAÇÃO PARA APOSENTADORIA



SINTUFEJUF

**Sindicato dos Trabalhadores Técnico-Administrativos
em Educação das Instituições Federais de Ensino no
Município de Juiz de Fora - MG**

Rua Santo Antônio, 309, Centro - (32) 3215-7979
www.sintufejuf.org.br - comunicacao@sintufejuf.org.br

EDITORIAL

Com a aposentadoria, a expectativa, em geral, é deixar regras rígidas, não ter horários, abandonar a rotina, planejar viagens... É isso que acontece com você?

Antes, mesmo estando cansado, ainda era possível ter algum tempo para ir ao teatro, tomar uma cerveja ou até mesmo aquele café com fatias de bolo. Estando próximo a vários grupos de pessoas da nossa rotina de trabalho, bastava programar e combinar nas horas livres.

Pensamos que passará a existir todo o tempo do mundo para fazer o que gostamos, seguir os sonhos, encontrar quem amamos, mas aí vem o cansaço com a rotina da casa, necessidade de maior atenção à saúde, o afastamento das pessoas do dia-a-dia, o isolamento. Sobra pouco ou, às vezes, não sobra dinheiro para investir na qualidade de vida, ele vem contadinho para as contas da casa e ainda custear gastos com a família.

Para que se possa ficar mais perto dos objetivos e metas desejados e realmente dedicar um tempo para si é preciso planejar! Se organizar para os aspectos da vida, em qualquer fase, mas principalmente quando não tivemos a oportunidade de nos preparar para esse momento de transição do desligamento do emprego e chegada na aposentadoria.

É fundamental ter o entendimento da contribuição do(a) aposentado(a) para a sociedade e junto a isso focar em atividades físicas, lazer com músicas, rodas de conversa, oficinas e o encontro com outros(as) aposentados(as)... A troca de experiências faz viver bem e atingir planos. Ouvir e ser ouvido. Vem com a gente!



POR QUE FALAR SOBRE APOSENTADORIA?



A aposentadoria marca mudanças intensas em nossas vidas. A infância, a adolescência e os primeiros anos da vida adulta são fases carregadas de várias novidades: entrada no universo escolar, a formação de amizades, os primeiros empregos, saída da casa dos pais, formação de uma nova família, etc.

Ao longo da vida adulta, as pessoas se acostumam a uma determinada rotina, alcançam seus objetivos e constroem certa estabilidade. Com a aposentadoria, acontece uma grande mudança em várias áreas:

TEMPO LIVRE

Possibilidade de maior dedicação aos prazeres; novos aprendizados; novas atividades econômicas e até mesmo passar mais tempo com a família.

RENDIA

Há uma mudança significativa na renda. Podem surgir novas despesas ou até mesmo mudanças de prioridades na destinação do rendimento pessoal e familiar.

VÍNCULOS

Surgem novas possibilidades de relacionamentos familiares e novas amizades. No entanto, na aposentadoria se vive o momento de rompimento de vínculo com o local e companheiros de trabalho.

ENVELHECIMENTO

Apesar do envelhecimento ser um processo inerente à vida, na aposentadoria ele ganha maior ênfase. Nessa fase, a maturidade traz um novo olhar, sobretudo, em relação a novos projetos, e o cuidado com a saúde merece mais atenção.

Com tantas mudanças, é preciso pensar sobre a aposentadoria. Nesta segunda edição da revista “Da luta não me aposento” buscamos oferecer algumas informações e reflexões para contribuir com uma vivência mais satisfatória dessa etapa.

MAS, AFINAL, O QUE É A APOSENTADORIA?

A aposentadoria é uma renda vitalícia para quem trabalhou por certo período de tempo ou por quem, por certas limitações no decorrer da vida profissional, teve que antecipar esse processo. Tem por objetivo amparar os trabalhadores e trabalhadoras que atingem idade avançada, aqueles(as) que estão inseridos(as) há muitos anos no mercado de trabalho, ou ficam incapacitados(as) para exercer qualquer tipo de profissão.

Este processo implica bem mais que um simples término de carreira, significa a interrupção das atividades exercidas durante anos, o rompimento dos vínculos e a troca dos horários cotidianos.

Com a aposentadoria, a identidade como empregado(a) fica marcada na trajetória do(a) trabalhador(a) e, certamente, é um dos aspectos mais importantes da vida, mas a sua identidade como trabalhador(a) e sua capacidade de transformar o mundo jamais se perde. Isto porque, o trabalho é uma característica humana, em que as pessoas exercem sua capacidade criativa para transformar a natureza e satisfazer suas necessidades, modificando a si mesmo e à sociedade, com o fruto de sua atividade.

Portanto, essa atividade inerente a todo ser humano, que é o trabalho, não se encerra com a aposentadoria, pelo contrário. A aposentadoria significa o fim do vínculo empregatício, mas não o fim da capacidade criativa das pessoas, de se relacionar com a natureza, ou com outras pessoas. Significa que outras possibilidades de exploração desse potencial criativo podem ser direcionadas a atividades que tragam maior satisfação, com consciência e autonomia, a partir do maior tempo disponível.



ENTÃO, POR QUE EXISTE RECEIO OU DIFICULDADES EM SE APOSENTAR?

A aposentadoria costuma ser vista como o marco da velhice, que culturalmente está ligada à ideia de dependência e incapacidade. Isto porque, no início do processo de industrialização, que era marcado por uma sobrecarga e exploração absoluta dos trabalhadores, preocupava-se com os limites físicos dos mais velhos e a sua utilidade e eficiência neste contexto de trabalho. A inexistência de regulamentação do trabalho, com prejuízo das condições de vida das pessoas, resultava em sua pouca longevidade. Com isso, a velhice era símbolo da proximidade da morte.

A associação entre doença e velhice, nessa época, permitiu justificar a exclusão social das pessoas idosas, ficando suas necessidades a cargo da filantropia e caridade.

Com as reivindicações dos trabalhadores por melhorias nas condições de vida e de trabalho, a aposentadoria foi criada no final do século XIX. Apesar desta conquista, o afastamento dos mais velhos do processo produtivo, ainda os levou à separação de outros aspectos da vida, tidos como um peso econômico e social.

Recentemente, os avanços da ciência propiciaram melhorar a saúde da população em geral e dos(as) idosos(as) em particular, levando ao aumento de sua expectativa de vida. A partir daí, surge uma nova imagem acerca deste público, agora, também chamado de “terceira idade” ou “melhor idade”. Uma geração marcada pela vivência do “tempo livre” preenchido com atividades prazerosas, em que a velhice bem sucedida é determinada pela aproximação com a juventude.



A partir desta tendência, a ênfase tem sido na ideia do “envelhecimento ativo”: a pessoa idosa não apenas é capaz, como também, deve participar do processo produtivo da sociedade. A noção de trabalho ou da necessidade deste fica diretamente vinculada à nova imagem do(a) idoso(a), que agora, pode e deve buscar sua sobrevivência, desconsiderando-se as desigualdades

sociais e as diferentes velhices existentes. Parte dos(as) aposentados(as) voltam ao mercado de trabalho pela necessidade de se sentir ativo, mas, a maioria deles retoma o emprego pela necessidade de complementação financeira.

Assim, a velhice como sinônimo de vitalidade e saúde repercute de duas maneiras. Se, por um lado, estimula a autoestima e a capacidade das pessoas idosas, rompendo estereótipos anteriores de incapacidade, por outro, cria certa

responsabilidade e obrigação por parte deste grupo social de buscar sua sobrevivência, independente dos recursos públicos.

Diante destes desafios, a educação para a aposentadoria contribui para o entendimento e enfrentamento das adversidades dessa fase de vida, sendo uma oportunidade de reflexão sobre como queremos e podemos envelhecer, problematizando nossa realidade.

No nosso país, esta preparação está prevista no Estatuto do Idoso, com antecedência mínima de 1 (um) ano, e como uma ação necessária a ser oferecida pelas empresas, públicas e privadas.



ESTATUTO DO IDOSO



**LEI
FEDERAL
Nº 10.741 / 2003**

Atualizada até a Lei nº 12.899 de 2013



A APOSENTADORIA É SÓ UM PLANO INDIVIDUAL OU ENVOLVE OUTROS FATORES?

A aposentadoria traz mudanças no nosso mundo pessoal e social. No plano pessoal essas mudanças dizem respeito ao salário, ao percentual de perda financeira esperada e às condições de saúde nesta fase. No plano social, nos traz ainda outras implicações:

A influência da família e amigos na decisão da aposentadoria;

O envolvimento e a satisfação que os(as) trabalhadores(as) mantêm com o trabalho;

As condições de vida da coletividade onde se insere o futuro(a) aposentado(a);

A distribuição do tempo livre entre as atividades de lazer e cultura, educação, trabalho na comunidade, espiritualidade, cuidado com a saúde, cuidado pessoal, rotinas domésticas, clubes, política e dedicação de tempo para os relacionamentos afetivos, sociais e familiares.



HOMENS E MULHERES VIVENCIAM A APOSENTADORIA DA MESMA FORMA?

Culturalmente, o homem foi considerado provedor e a mulher cuidadora do lar. A maioria dos homens não foi socializado para a vida doméstica e a mulher, com sua recente inserção no mercado de trabalho, acumulou funções, tarefas, e baixos salários em comparação com os homens. Quando aposentados, estas diferentes trajetórias levam a expectativas e vivências também diferenciadas entre ambos:

As mulheres, em sua maioria, não costumam retornar ao mercado de trabalho por experimentarem um estilo de vida mais flexível, sem obrigações com a dupla jornada (lar/trabalho).

Para homens aposentados o trabalho sempre foi o foco de suas vidas durante 30 ou 40 anos, por mais simples e árduo que este pudesse ser. Para eles, a vivência desta ruptura com o emprego costuma ser mais difícil, quando se deparam com



o regresso ao lar, ao convívio mais intenso com a família, e à divisão de tarefas que a manutenção de uma casa impõe.

O evento da aposentadoria não afeta somente o indivíduo, mas também aqueles que o cercam, pois a dedicação quase exclusiva à identidade de trabalhador acaba, em muitos casos, por prejudicar o desempenho dos demais

papéis sociais, dentre os quais, o familiar. A vida conjugal e o convívio com os filhos costumam ser deixados de lado, e o retorno ao lar, após a aposentadoria, faz com que o homem, em especial, estranhe ou até mesmo desconheça verdadeiramente as pessoas com as quais convive. Estes fatores também influenciam negativamente o processo de transição de um papel ativo e produtivo formalmente para a nova situação que se apresenta.



APOSENTADORIA E DIREITOS LGBTQIAP+

Apesar de haver ganhos recentes em relação à igualdade, o histórico de discriminação pessoal de muitos(as) aposentados(as) LGBTQIAP+ reflete no cenário atual. As discriminações pessoais e preconceitos referentes à identidade de gênero ou a sexualidade somam à discriminação profissional e financeira, de forma a gerar empecilhos para que ocorra o preparo para a aposentadoria.

Preparar-se para a aposentadoria, e até mesmo pensar sobre planejamento a longo prazo, envolve engajar em uma perspectiva de longevidade. Existem forças sistêmicas que dificultam a estabilidade financeira e o sucesso da comunidade LGBTQIAP+. No ambiente de trabalho, desde o processo de contratação até o processo de demissão ou aposentadoria. De acordo com a Forbes (2022), 22% das pessoas LGBTs sentem que não são pagos ou não foram considerados para uma promoção na mesma proporção que seus pares heterossexuais, tal fator contribui para a geração de uma lacuna de renda.

As pessoas LGBTQIAP+ se sentem menos confiantes sobre seus conhecimentos financeiros do que a população em geral. Aqueles que são LGBTQIAP+ têm, em média, menos poupado para a aposentadoria do que seus outros, devido à própria perspectiva de longevidade de vida.

Com relação à sexualidade no envelhecimento, vale a pena ressaltar e alertar para que as relações afetivo-sexuais possuam um olhar crítico, relações que envolvem dinheiro, cobranças e aspectos materiais, tendem a ser menos saudáveis e mais prejudiciais. É necessário frisar também a necessidade de atentar-se a golpes de aplicativos, e buscar estar com pessoas de segurança em espaços religiosos.

Dos desafios das pessoas trans durante o processo da aposentadoria, quando estas pessoas precisam requeri-la, atravessam questões relacionados aos registros



civis, ao preconceito das pessoas que atendem nos serviços e com relação à comprovação de documentos necessários.

Vale lembrar que a LGBTfobia é crime!

Caso seja observado desrespeito, violação de direitos e impedimento de acesso aos serviços, comunique as autoridades necessárias e grupos de acolhimento para medidas legais e mais informações

APOSENTADORIA: CRISE OU LIBERDADE?

O emprego, ao mesmo tempo em que é fonte de satisfação e realização, é fonte de sobrevivência e sacrifício. O afastamento do emprego também gera sentimentos conflitantes, como o de crise e o de liberdade. Crise, pela recusa em aceitar a condição de aposentado, e liberdade, fruto da busca pelo prazer/lazer e concretização de planos que antes foram impossibilitados pelo vínculo empregatício. Por um lado, nos sentimos livres do relógio, e, por outro, pesa a falta da rotina de tantos anos.

Muitas vezes, vemos a aposentadoria como prêmio, um descanso merecido para quem se dedicou arduamente ao trabalho, uma recompensa pelos esforços de uma vida.



MAS, E AÍ?

O QUE FAZER DEPOIS DO DESCANSO?

O tempo “livre” na aposentadoria, apesar de ser uma conquista, é resultado da separação imposta pela organização do trabalho no sistema capitalista entre o tempo de trabalhar e o tempo de viver (fim do expediente, fim de semana, férias). Um tempo determinado e condicionado pelas demandas de mercado, em que mesmo quando não estamos no exercício direto da atividade laboral, movimentamos a economia indiretamente, através do consumo de lazer, entretenimento, na organização/manutenção do nosso ambiente doméstico, entre outras atividades desenvolvidas fora do ambiente de trabalho formal.

Um tempo do qual temos pouco domínio e, portanto, muitas vezes não sendo valorizado ou reduzido a um tempo vazio e sem sentido. Para uma melhor apropriação desse tempo, ampliado pela aposentadoria, precisamos ter uma visão realista desta fase - que não será de absoluto lazer, nem de ócio total.

A ideia é tentar usufruir o tempo “livre” com práticas que nos permitam experimentar coisas novas, capazes de despertar nossa criatividade, gerando satisfação e realização. E a aposentadoria pode se tornar uma oportunidade de aprofundar estas experimentações, desenvolver habilidades, aptidões e descobrir novos interesses.

O modo como vivemos o tempo “livre” tem relação direta com as nossas condições econômicas, culturais, e varia conforme a personalidade de cada um(a), sendo necessário exercê-lo e refleti-lo, considerando tais condições. A reflexão é parte determinante em qualquer etapa da vida, nos permitindo planejar, reelaborar nossa noção de autonomia, nos possibilitando a escolha de práticas, conforme necessidades e interesses.

Construir um projeto de vida traz a possibilidade de se dedicar a aspectos importantes como a saúde, os relacionamentos, os investimentos, as atividades intelectuais, domésticas, culturais e o lazer, enfim, atividades que deem significado à nossa existência.

E para que estas atividades sejam viabilizadas e se concretizem, é preciso construí-las baseadas no nosso autoconhecimento, com a identificação de nossas preferências, possibilidades e limites pessoais, físicos, materiais e sociais, tendo em vista nossa qualidade de vida.

Com esta perspectiva, a equipe do projeto de extensão **“Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria”** desenvolve grupos sócioeducativos para troca de experiências e informações sobre os principais aspectos dessa fase, por meio de uma abordagem participativa e interdisciplinar, que busca contribuir com uma vivência mais consciente e satisfatória da aposentadoria. Se interessou? Então, venha participar conosco!

EXPEDIENTE

*Coordenação Geral, Coordenação de Comunicação e
Coordenação de Aposentadas e Aposentados*

Texto:

Anna Cláudia Rodrigues Alves
Larissa Batista da Silva
Patrícia Teixeira Groppo de Oliveira
Renata Emanoelly Policarpo de Almeida
Rita Helena Osório Martins

Conselho Editorial:

Felipe Santos
Isabel Cristina Nascimento de Jesus
Elaine Bem

Diagramação:

Vitor de Almeida



PROGRAMA DE PREPARAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A APOSENTADORIA

Em parceria com o SINTUFEJUF, o projeto de extensão “Programa de Preparação e Educação para a Aposentadoria”, coordenado pela assistente social, TAE, Anna Cláudia Rodrigues Alves, tem por objetivo oportunizar um espaço de troca e reflexão crítica entre os participantes sobre os principais aspectos da aposentadoria, contribuindo para a construção de novos projetos de vida e para sua vivência mais consci-

ente e satisfatória dessa fase de vida. Tais aspectos serão abordados por meio de grupos semanais voltados para os(as) trabalhadoras(es) técnico-administrativas(os) aposentadas(os) que não tiveram condições de se preparar para esta etapa. As atividades serão dinâmicas e interdisciplinares, a partir de vivências com os participantes, em formato de oficina. As vagas são limitadas. Até 20 pessoas! Participe!

PERÍODO DO PROJETO: 18/10 ATÉ 13/12

ATIVIDADES TODA TERÇA-FEIRA, DAS 14H ÀS 17H30

LOCAL: CASA HELENIRA REZENDE (RUA SEVERINO MEIRELES, 260, PASSOS)

TEMAS:

TRABALHO E IDENTIDADE

ENVELHECIMENTO E APOSENTADORIA

SAÚDE, TEMPO LIVRE E LAZER

PROJETOS DE VIDA

ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA

PREVIDÊNCIA

SE INTERESSOU?

Inscreva-se de 29 de agosto a
09 de setembro
pelo telefone 3215-7979



SINTUFEJUF
JF|GV