

ESTÁ CHEGANDO A HORA DA APOSENTADORIA – JÁ TÍNHAMOS PENSADO NISSO?



Após muitos anos com foco constante no trabalho e na carreira nos deparamos com uma fase onde a aposentadoria começa a ficar próxima e real. Neste momento, muitas reflexões nos contaminam e nem sempre nos deixam esperançosos e realizados, apesar deste ter sido um instante muito desejado. Sendo assim, vale a pena tentar organizar estas nossas angústias.

Inicialmente é preciso compreender o importante papel que o trabalho e a carreira tiveram, tem, e ainda terão nas nossas vidas. A atividade profissional que desenvolvemos durante quase toda a vida não se justifica simplesmente pela remuneração que ele oferece. Ela é uma possibilidade de estruturação da identidade individual e coletiva na sociedade em que vivemos. O trabalho possibilita a ampliação de importantes vínculos psico-afetivos, e ainda pode nos orientar na proposição de um projeto de vida.

Então, como é que ficaremos quando não mais precisarmos ou não pudermos exercer este trabalho formal?

Vamos ter que lembrar que este trabalho que hoje vivenciamos e conhecemos não é a única atividade possível a ser desenvolvida por nós. Inúmeras opções de atividades remuneradas, ou não, podem se apresentar diante de nós: trabalho voluntário, atuações em grupos da comunidade e de igrejas, consultorias, aprofundamento de conhecimento com novos cursos ou especializações, outras e diferentes carreiras, produção artística e artesanatos, instrumentos musicais, etc. Enfim, há um eclético conjunto de possibilidades em que poderemos nos envolver, e finalmente, será esta uma grande oportunidade para direcionar as nossas opções baseados no prazer.

Um outro aspecto que merece uma reflexão neste momento de transição seria, se já estamos preparados ou nos preparando para estas eminentes transformações. As mudanças implicam em perdas e ganhos, no entanto as perdas são mais precocemente vivenciadas neste processo.

A chegada da aposentadoria também é uma fase de avaliação e balanços. Relembraremos da nossa trajetória profissional e perguntaremos se fizemos o certo, e do jeito certo. Pensaremos se soubemos lidar com os bens materiais que conquistamos. Ficará sempre a dúvida se conseguimos construir a família que imaginávamos e se tivemos competência emocional para ter e sermos amigos. De uma maneira mais ampla, a dúvida que surgirá será: qual o legado que estamos deixando?

O período próximo da aposentadoria não se restringe às avaliações retrospectivas. Certamente devemos olhar para a frente e muitos questionamentos nos dominarão: Como enfrentaremos a falta de convivência de amigos, ambientes e rotinas que perduraram por anos?

Como me enxergar sem a identificação profissional que por tanto tempo me ajudou a me mostrar e também, por vezes, possibilitou esconder-me dentro dela? Será que conseguirei conviver com a falta de importância que acho que terei? Agora que terei disponibilidade de tempo, o que farei com ele? Como serão os próximos desafios? Será que os terei?

Nada disso vai acontecer sem passar pela nossa mente pensamentos pessimistas a respeito das nossas limitações e dificuldades associadas ao próprio envelhecimento. Afinal, quando planejamos trabalhar para um dia aposentarmos, tínhamos em torno de 20 anos. Agora já passamos dos cinquenta anos. Sentimo-nos diferentes e algumas vezes inseguros para continuarmos buscando a felicidade que sempre nos motivou.

Mas toda esta insegurança é, na maioria das vezes, desproporcional à realidade a ser vivenciada. O envelhecimento nos deixa vulneráveis do ponto de vista físico e biológico, fazendo com que tenhamos maior atenção com hábitos, comportamentos, medicamentos, intercorrências, etc. No entanto, os anos vividos nos fortalecem para o enfrentamento de situações onde a sensibilidade, a ponderação e a sabedoria são essenciais. É incorreto e simplista imaginar que os nossos cabelos brancos representarão significativas desvantagens a partir de agora.

Possivelmente, nós chegaremos à aposentadoria com algumas doenças crônicas, uma ou outra dificuldade visual ou auditiva e em uso de medicamentos diariamente. Isso, de maneira alguma inviabilizará o projeto de uma aposentadoria tranquila, produtiva e prazerosa.

O equilíbrio destas diferentes e complexas situações depende muito da nossa capacidade de gerenciá-las. No entanto, ao percebemo-nos diante deste cenário, muitos de nós pensaremos: Agora não tem mais jeito. Cuidamos da carreira, da família, do patrimônio financeiro e não cuidamos da nossa saúde!

Realmente, nós cuidamos muito das condições materiais da vida e demoramos em cuidar da nossa própria vida. Mas nunca é tarde!

A generosidade da natureza nos dá a possibilidade de sempre revertermos ou minimizarmos estes problemas acumulados com o tempo. Mais do que nunca, este é o momento de fazer uma dieta saudável, praticar atividade física regularmente, controlar o excesso de peso, buscar um sono com qualidade, suspender o tabagismo e evitar excesso de bebida alcoólica. O estilo de vida adequado ainda é a principal estratégia para garantir a qualidade de vida na maturidade.

Temos que oportunizar-mo-nos ao amadurecimento psíquico e afetivo que o envelhecimento favorece.

Este é o momento de revisão de valores pessoais e fortalecimento de vínculos fraternos. Ao mesmo tempo em que passamos a sermos mais capazes de contemplarmos com mais emoção as conquistas, o passar dos anos nos presenteia com a virtude da resiliência, que nos garante a capacidade de enfrentamento das dificuldades que todos teremos.

Se até agora nesta reflexão, já achamos que temos muito a fazer para uma aposentadoria com qualidade, o desafio ainda não acabou. Além disso, nós devemos pensar nos sonhos e nos novos projetos.

Mas afinal, a aposentadoria é um período para sonhos e para novos projetos?

Sim, aliás, ter um sentido na vida é uma das formas de garantir qualidade à ela. Assim como dizemos aos nossos jovens que futuro se conquista com informação, relacionamentos e foco, também podemos utilizar estes pré-requisitos para este nosso futuro de jovens aposentados. Saber o que se quer, buscar informação necessária e integrar-se ao ambiente são estratégias fundamentais para efetividade de novos projetos.

Pelo visto, uma nova fase de vida se revela na aposentadoria. Ela representa muito mais que um justo benefício financeiro. Podemos imaginá-la como uma janela de oportunidade para resgatar-nos após anos submetidos a intensas rotinas. Um indivíduo mais parecido com ele mesmo pode emergir neste processo de mudanças e transformações. Aprenderemos com isso, que a vida deverá ser vivida e apreciada intensamente em todas as suas fases.

O que fazer para ter uma vida com qualidade na aposentadoria:

1. Pense na aposentadoria antes que ela chegue – ficará mais fácil se programar.
2. Nunca se esqueça de tudo que você viveu e conquistou no seu trabalho – mas só isso não será suficiente para prosseguir.
3. Tenha em mente o seu projeto de vida – pergunte-se: o que você quer ser quando envelhecer?
4. Seja ousado para encarar desafios – eles te levarão mais longe.
5. Cuide de sua saúde física - não se esqueça que ela depende muito de você.
6. Evite maus hábitos – seu corpo não merece que você o agrida.
7. Busque contemplar o seu prazer – nem sempre isso foi possível antes.
8. Amadureça suas virtudes psíquicas como a gratidão, a generosidade e afetividade – este será o melhor momento para elas.
9. Estimule as amizades e o companheirismo – não adianta tentar viver sem eles.
10. Desenvolva a sua espiritualidade e religiosidade – Assim completaremos todas as necessidades.

Autor: Marcos Cabrera – Médico Geriatra e Professor titular da disciplina de Geriatria – Universidade Estadual de Londrina - PR