

INSTITUTO WP
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOTERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Luiza Elita Casado de Vasconcelos Santos

Graduada em Psicologia

O IMPACTO DAS COGNIÇÕES NEGATIVAS E DISFUNCIONAIS NO
PROCESSO DE ENFRENTAMENTO E ADAPTAÇÃO À APOSENTADORIA

Clarissa Tochetto de Oliveira

Orientadora

INSTITUTO WP
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOTERAPIA COGNITICO-
COMPORTAMENTAL

**O IMPACTO DAS COGNIÇÕES NEGATIVAS E DISFUNCIONAIS NO
PROCESSO DE ENFRENTAMENTO E ADAPTAÇÃO À APOSENTADORIA**

LUIZA ELITA CASADO DE VASCONCELOS SANTOS

Monografia apresentada ao Programa de Pós-
Graduação do Instituto WP/FACCAT como
requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista em Psicologia Clínica.

Clarissa Tochetto de Oliveira

Orientadora

Brasília/DF 04 de abril de 2016

INSTITUTO WP
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOTERAPIA COGNITICO-
COMPORTAMENTAL

Luiza Elita Casado de Vasconcelos Santos

Graduada em Psicologia

**O IMPACTO DAS COGNIÇÕES NEGATIVAS E DISFUNCIONAIS NO
PROCESSO DE ENFRENTAMENTO E ADAPTAÇÃO À APOSENTADORIA**

Prof. Clarissa Tochetto de Oliveira

Orientadora

BRASÍLIA/DF, 04 DE ABRIL DE 2016

RESUMO

A longevidade tem sido objeto de atenção mundial, tendo em vista o impacto deste fenômeno nas esferas individual, familiar e social. A Política Nacional do Idoso (Lei 8.842/1994) fala de longevidade com qualidade de vida e estabelece normas gerais no intuito de garantir um envelhecimento saudável, tanto para quem se encontra neste estágio de ciclo de vida, quanto para aqueles que estão em um estágio anterior. Os programas de preparação para a aposentadoria estão previstos neste e noutros textos legais e são considerados importantes no processo de enfrentamento desta nova fase de vida, comumente perpassada por conflitos, cognições negativas e distorcidas, ambivalência de sentimentos, paralisação emocional e comportamentos desadaptativos. Diante disto, por meio de uma revisão literária e à luz do modelo cognitivo, que destaca a relação entre cognição, emoção e comportamento, buscou-se demonstrar a relevância das cognições – positivas e negativas - no processo de preparação e adaptação dos indivíduos a este momento de transição. Conclui-se que a terapia cognitivo-comportamental pode contribuir sobremaneira para a construção de pensamentos mais saudáveis, realistas e adaptáveis em relação à aposentadoria, favorecendo uma vivência mais harmoniosa para aqueles que desejam se aposentar.

PALAVRAS-CHAVE: Aposentadoria, Preparação para aposentadoria, Distorções cognitivas.

ABSTRACT

Longevity has been object of worldwide attention, bearing in mind the impact of this phenomenon in the individual, familiar and social spheres. The National Elder Politics – Law 8.842/1994 talks about longevity with quality of life and establishes general rules whose goal is to grant a healthy aging for both those who are in this stage of their lives and those who are in an earlier stage. The programs of preparation for retirement are foreshadowed in this and other legal texts and are considered important in the process of fighting this new stage in life, generally accompanied by conflicts, negative and distorted cognitions, duality of feelings, emotional paralysis and unadaptive behavior. Before this, through a literary revision and in light of the cognitive model, which highlights the correlation between cognition, emotion and behavior, showing the relevance of both positive and negative cognition in the process of preparation and adaptation of individuals towards this transition moment was targeted. It concludes that cognitive behavioral therapy can contribute highly towards building healthier, more realistic and more adaptable thoughts towards retirement, favoring a more harmonious experience for those who wish to retire.

KEYWORDS: Retirement, Preparation for retirement, Cognitive distortions.

O IMPACTO DAS COGNIÇÕES NEGATIVAS E DISFUNCIONAIS NO PROCESSO DE ENFRENTAMENTO E ADAPTAÇÃO À APOSENTADORIA

O aumento da longevidade humana tem demandado foco especial sobre a fase do envelhecimento humano, bem como sobre as questões a ela correlatas, a exemplo da aposentadoria, motivando estudos, pesquisas, publicações, fóruns de discussão, dentre outros.

A Constituição Federal de 1988, em seu artigo 230, estabeleceu o princípio geral para a definição de uma política específica para os idosos. A partir dela, duas leis foram sancionadas, a saber: Lei 8.842/1994 - Política Nacional do Idoso, que busca assegurar os direitos sociais do idoso, oferecendo condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade e Lei 10.741/ 2003 – Estatuto do Idoso, que visa assegurar às pessoas com 60 anos ou acima desta idade, oportunidades e facilidades, para que seja possível a preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Seguindo tais princípios, e no que diz respeito à área do trabalho e da previdência social, as citadas leis estabelecem a criação e estimulação dos Programas de Preparação para a Aposentadoria – PPAs, por meio de estímulo a novos projetos, conforme interesses pessoais, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania (Leandro-França, 2014). Vale salientar que a importância dos programas de educação para a aposentadoria tem sido amplamente reconhecida na literatura especializada como uma importante medida de prevenção e promoção da saúde dos trabalhadores (Seidl, Leandro-França & Murta, 2014).

Na opinião da França (2002), ainda que a preparação para a aposentadoria precise ser assumida como uma responsabilidade pessoal é importante que os setores da sociedade atuem como agentes facilitadores, fornecendo estímulo e apoio ao trabalhador em

relação à continuidade ou revisão do seu projeto de vida, de forma que ele se instrumentalize para enfrentar as condições frustrantes a que porventura se veja exposto. Para a autora França (2002), os programas de preparação para a aposentadoria devem focar no planejamento de vida com mais qualidade, através de uma visão holística, considerando a aposentadoria como uma fase a ser vivida com maior liberdade e satisfação. Zanelli, Silva e Soares (2010), falam que a intenção dos PPAs é planejar a vida que segue, buscar novas áreas de interesse para a pessoa, incentivar a descoberta de potencialidades, o reconhecimento de limitações e, também, prevenir conflitos emergentes.

O interesse da autora deste artigo pelo tema vem sendo despertado, gradativamente, nos últimos três anos, ao longo dos quais, ela, juntamente com uma equipe multidisciplinar, vem desenvolvendo no TJDF – Tribunal de Justiça do DF e Territórios, o Programa de Preparação para Aposentadoria da Instituição. Por meio deste trabalho, que tem favorecido estudos e reflexões continuadas, é possível perceber o quanto esta fase de transição, embora bastante aguardada, é vivenciada com fortes componentes emocionais.

Esperanças e medos perpassam o processo de aposentadoria. Expectativas quanto a uma melhoria na qualidade das relações familiares e conjugais, bem como quanto a possibilidades de lazer e ganhos extras são entremeadas com o medo de instabilidade econômica, de doenças e da própria velhice. Assim, ainda que o desejo de realização pessoal represente uma visão de futuro a se tornar realidade quando chegar a aposentadoria, muitos aposentados ficam perplexos e frustrados por se sentirem incapazes de gerir suas vidas com qualidade, sem uma ocupação profissional em uma organização formal (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

A literatura especializada destaca a importância das cognições negativas (pessoais e sociais) que permeiam não apenas a aposentadoria, mas também o processo de

envelhecimento, associados à improdutividade, à falta de sentido de vida, ao isolamento, dentre outros. França (2010) ressalta o papel da mídia na quebra dos preconceitos contra o envelhecimento – ageísmo – ainda muito presente nas organizações.

Neste contexto, o próprio idoso é influenciado a comportar-se em conformidade com a expectativa social existente, cumprindo uma profecia autorrealizável, conjuntura que, de acordo com Zanelli, Silva e Soares (2010), ao se tornar uma crença produz sua própria realização. Explicando de outra forma, pode-se dizer que as expectativas que a sociedade forma em relação aos idosos, a partir de estereótipos também compartilhados por eles, tendem a afetar a forma como tais indivíduos irão se comportar ao aposentar-se e ao envelhecer, cumprindo, desta maneira uma profecia que foi previamente anunciada.

Importante salientar que não se pode falar de aposentadoria, mas sim de aposentadorias, tendo em vista a heterogeneidade com que ela é vivenciada (Leandro-França, 2014). De forma semelhante, ao se falar de velhice, há que se considerar, também, a totalidade existencial do ser humano, que se defronta com problemas e limitações de ordem biológica, econômica e sociocultural que singularizam seu processo de envelhecimento (Siqueira, Botelho & Coelho, 2002).

No que diz respeito às cognições, a Terapia Cognitivo-Comportamental(TCC) demonstra que mais importante que o evento em si, são os significados que se atribui a ele, o que se pensa a seu respeito, que trará impacto sobre as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa (Beck, 2013). Nessa perspectiva, os significados atribuídos à aposentadoria, por vezes distorcidos e perpassados por conteúdos pejorativos, assumem grande importância (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

Neste artigo, que se constitui uma revisão literária, pretende-se promover reflexões quanto à importância de que seja reforçada nos PPA's a questão das cognições

relativas a este momento de transição, levando-se em consideração as premissas da TCC, que tem como um dos princípios ensinar aos pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais (Beck, 2013).

Método

O presente artigo foi construído a partir de uma revisão narrativa da literatura acerca dos aspectos psicossociais que envolvem a aposentadoria, ainda apontada como um fenômeno perpassado por preconceitos e conteúdos pejorativos. Semelhante revisão foi adotada em relação à TCC. Nesta, buscou-se selecionar, em especial, publicações que enfatizassem os prejuízos emocionais e comportamentais advindos da compreensão distorcida dos fenômenos. A partir da consulta e análise de diferentes fontes de informação, envolvendo ambas as temáticas, buscou-se avaliar o quão pertinente esta abordagem terapêutica poderia ser em programas de preparação para a aposentadoria. Importante destacar que a experiência da autora com PPAs também contribuiu para as análises efetuadas.

Resultados e discussão

Aspectos psicossociais da aposentadoria

De acordo com Zanelli e Antloga (2014), a aposentadoria, no senso comum, é compreendida como o desligamento das atividades formais de uma carreira ou de um conjunto de atividades, chamada trabalho. Trata-se de um fenômeno complexo e multifacetado, que diz respeito a várias áreas do conhecimento humano, como a Psicologia, a Educação, a Medicina, o Direito, o Serviço Social, a Economia, a Gerontologia, entre tantos outros.

No âmbito da Psicologia, Soares et al. (2007), destacam estudos sobre as questões relativas ao envelhecimento, sobre as percepções sociais formuladas sobre a aposentadoria, sobre o lugar do trabalho para o homem e para a sociedade e sobre as decorrências psicológicas resultantes da dificuldade de adaptação frente ao rompimento com o trabalho.

Na perspectiva do ciclo de vida da família, a aposentadoria, em geral, irá ocorrer na meia idade, ou no estágio do desenvolvimento nomeado por Carter, McGoldrick et al. (1995) como: Famílias no meio da vida – lançando os filhos e seguindo em frente. Nesse estágio, considerado pelas autoras como de desafios e possibilidades ímpares, alguns eventos que lhes são peculiares, além da volta ao lar a partir da aposentadoria, merecem atenção, tendo em vista o impacto emocional associado. Dentre vários, pode-se destacar: a mudança de função do casamento, às vezes voltado para a parentalidade; o desenvolvimento de relacionamentos adultos entre pais e filhos; a saída e/ou entrada de novos membros no sistema familiar, bem como a assunção de novos papéis; o adoecimento ou perda de pessoas afetivamente ligadas ao sujeito e as mudanças biológicas próprias da fase. A partir daí, pode-se depreender que este estágio do ciclo de vida é perpassado por diversos fatores estressores, que podem se constituir em situações de ameaça a integridade psicológica do indivíduo e, portanto, desencadear reações de estresse.

A aposentadoria pode ser considerada como um desses desafios ou eventos estressores no processo de desenvolvimento de uma pessoa e de sua família, pois se trata de um fenômeno que desencadeia significativas mudanças nos âmbitos pessoal e familiar. Neste contexto, no qual os indivíduos envolvidos precisarão adaptar-se a situações novas e desafiadoras, reações inadequadas de estresse podem ser desencadeadas até que seja restabelecida a normalidade do funcionamento do corpo, e restabelecida sua homeostase interna (Sardinha & Nardi, 2014).

No entanto, há que se ressaltar a subjetividade de cada pessoa perante o evento estressor, a forma como cada um irá responder a ele, que, dentre outros fatores, está associada aos recursos internos e externos disponíveis, assim como às crenças que temos sobre os nossos recursos para sobreviver e nos adaptar a uma situação. A presença do estímulo, por si só, não irá determinar a reação do estresse, mas, sim, a necessidade do organismo de se adaptar a ele (Sardinha & Nardi, 2014). Daí a importância de uma preparação prévia para a aposentadoria, que possa contribuir para a construção de estratégias efetivas de enfrentamento, mais saudáveis e adaptativas (Seidl, Leandro-França & Murta, 2014).

França (2002) aponta que sentimentos de ansiedade são comuns frente à aposentadoria, mesmo para aqueles que desejam se aposentar e tenham planos para o futuro, tendo em vista as mudanças que podem ser desencadeadas a partir deste evento. Se por um lado a aposentadoria pode ser considerada como uma forma de libertação de uma atividade que tenha sido desagradável ou insatisfatória, por outro, ela pode se constituir como a perda mais importante da vida social das pessoas. Nesse sentido, são relatados casos de doenças psicossomáticas ao longo do processo de aposentadoria e mesmo de morte súbita nos três primeiros anos subsequentes, que podem estar associados à inatividade e a falta de perspectivas muitas vezes presentes neste estágio de ciclo de vida, que podem levar a um sentimento de depressão, bem como comprometer a saúde do indivíduo (França, 1999).

O ajustamento à aposentadoria é um fenômeno heterogêneo, com aumento na satisfação com a vida para uns, diminuição para outros e até mesmo estabilidade na satisfação com a vida entre aposentados (Murta, Leandro-França & Seidl, 2014). A aposentadoria reproduz as condições de qualidade de vida da população, além das expectativas e histórias de vida que variam de acordo com o local de moradia, contexto familiar, educação, tipo e condições de trabalho, condições financeiras e de saúde (França, 2010).

Santos (1994) que, em pesquisas, percebeu certa indiferenciação entre aposentadoria e velhice, chama atenção para os possíveis impactos das representações sociais negativas de ambos os fenômenos sobre a constituição da identidade do sujeito, pois a partir das interações estabelecidas, o sujeito não apenas reconstrói representações acerca de objetos sociais, mas, também acerca de si próprio. Para Vechio (2008, citado por Zanelli, Silva & Soares, 2010), ao longo da vida, o trabalhador percebe as pessoas aposentadas como um grupo de fora, impregnadas de estereótipos de conteúdos pejorativos. Assim, crenças de que as pessoas aposentadas não são produtivas, que representam um fardo para as respectivas famílias, que seu tempo está ligada ao ócio, à inatividade, ao “deixar a vida correr”; que são ligados a atividades fúteis e destituídas de valor social, entre outros, constituem estereótipos que podem ser encontrados com relativa frequência na sociedade atual (Zanelli, Silva & Soares, 2010).

Para Soares et al. (2007), há evidências de que tanto na conceituação do termo aposentadoria, quanto nas percepções sociais que dizem respeito a esta etapa de vida, o aposentar-se está vinculado à perda da capacidade de ação do sujeito, a um movimento de tornar-se inativo, improdutivo, ou seja, alguém passivo aos acontecimentos sociais. Diante do exposto, pode-se concluir que, aos desafios inerentes ao estágio do ciclo de vida acima descrito, somam-se os preconceitos e as representações sociais negativas e ambivalentes associadas tanto ao envelhecimento, quanto à aposentadoria, o que pode potencializar as dificuldades a serem enfrentadas. Assim, ao longo desse estágio do ciclo vital, que deveria ser encarado como tão importante quanto qualquer outro, com suas virtudes e desafios, a pessoa pode se deparar com obstáculos decorrentes não da fase em si, mas dos significados atribuídos a ela.

Com vistas a garantir um envelhecimento ativo, Leandro-França (2014) recomenda que as políticas e os programas respeitem as tradições culturais e de gênero, desde que estas não afetem o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa.

Para Murta, Leandro-França e Juliana Seidl (2014), que colaboraram na implementação do “Viva Mais” - Programa de Preparação para a Aposentadoria da universidade de Brasília, UnB - é importante que sejam identificados os fatores que facilitam ou dificultam o ajustamento a esta transição de vida. Revisando estudos internacionais acerca da adaptação à aposentadoria (Wang, Henkens, & Van Solinge, 2011), as autoras citam evidências de que a perda da saúde física, a dependência financeira dos filhos, a viuvez durante a transição, aposentadorias precoces, sem o devido planejamento, entre outros, são condições que afetam negativamente a adaptação à aposentadoria. Enquanto boas condições de saúde, bom status financeiro, engajamento em atividades de lazer e trabalho formal ou voluntário, boa relação conjugal, insatisfação com o trabalho, entre outros são condições favoráveis ao ajustamento após a aposentadoria.

Como aponta Leandro-França (2014), a aposentadoria pode ser vivenciada com qualidade de vida ou não, a depender de determinadas condições pessoais, psicológicas, sociais e organizacionais. A associação da aposentadoria à velhice, à morte, ao fracasso, à inutilidade, à perda de poder e de prestígio, são algumas das condições que podem originar a crise na aposentadoria.

Tão importante quanto os significados atribuídos à aposentadoria, e ao envelhecimento, são aqueles referentes ao lugar do trabalho para o homem e para a sociedade, que também se constitui em mais um tema de interesse, no âmbito da psicologia (Soares, et al., 2007).

Em conformidade com Zanelli et al. (2010), o trabalho ocupa inegável espaço na existência humana, sendo, na perspectiva psicológica, uma categoria central no desenvolvimento do autoconceito e uma fonte importante de autoestima, e, na perspectiva social, o principal ordenador da vida humana.

Importante destacar que o trabalho é objeto de múltipla e ambígua atribuição de significados e/ou sentidos. Ele pode ser fonte de prazer e criatividade ou apenas uma forma de sobrevivência; pode ter sido fonte de escolha e planejamento ou algo imposto; pode ser satisfatório ou não; pode representar a parte mais significativa da sua identidade ou apenas parte dela (França, 2002).

A despeito dos diferentes significados atribuídos ao trabalho, as pessoas acabam se adaptando a determinadas situações que estão implícitas a ele, à rotina estabelecida, que fazem parte da história de vida, da qual, muitas vezes, a pessoa não quer se desligar e/ou não vislumbra oportunidades de substituição. Enfim, em qualquer situação deve ser analisado o significado do trabalho para quem vai se aposentar (França, 1999).

Levando-se em conta que as pessoas são resultado daquilo que aprendem e que deduzem a partir das experiências ao longo da vida e, ainda, que, mais do que qualquer evento propriamente dito, é a forma como pensam sobre o evento que determina a maneira como se sentem e se comportam (Beck, 1964, citado por Knapp & Rocha, 2003) considera-se fundamental em PPA um trabalho sobre as cognições que envolvam este tema.

A importância das cognições na aposentadoria

Epicetetus afirmou, ainda no século I, que “O que perturba o ser humano não são os fatos, mas a interpretação que ele faz dos fatos”. O modelo cognitivo, que vai ao encontro dessa afirmação e se constitui no fundamento teórico da Terapia Cognitivo-

Comportamental - TCC, também destaca a importância das interpretações dos fatos, partindo da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem dos eventos (Beck, 2013). Com isto, ao se analisar fenômenos, em especial aqueles mais complexos, como é o caso da aposentadoria e de outros a ela correlatos, tais como o trabalho e o envelhecimento, deve-se estar atento aos significados, às cognições a eles associados.

De acordo com Zanelli, Silva e Soares (2010), numa sociedade que supervaloriza a produção e aliena o trabalhador do processo produtivo, a aposentadoria é geralmente experienciada como a perda do sentido da vida. Santos (1990, citado por Leandro-França, 2014), reconhecendo uma dualidade de sentimentos neste processo de transição, considera duas possibilidades, ou seja, diz que para uns é um momento de crise e de tensão, enquanto para outros, oportunidade de mudança para uma vida com mais autonomia e prazer. França (2002), que alerta para as desigualdades sociais existentes no país, diz que o processo de adaptação à aposentadoria irá depender, dentre outros fatores, das expectativas, limitações e de como o indivíduo deseja viver seus próximos anos.

Diante do exposto, pode-se depreender que as respostas emocionais e comportamentais a um mesmo fenômeno (aposentadoria) serão heterogêneas, mais ou menos adaptativas ou funcionais, associadas às interpretações dadas por quem está vivenciando este momento de transição. Nesse sentido, Beck (2013) afirma que a situação em si não determina diretamente como as pessoas se sentem ou o que fazem, pois a sua resposta emocional é mediada pela percepção da situação.

Assim, e em conformidade com o paradigma da TCC, é imprescindível identificar tanto as crenças e pensamentos disfuncionais associados a um fato específico, quanto às reações (emocionais, fisiológicas e comportamentais) associadas a tais pensamentos

(Beck, 2013). Entende-se que os pensamentos automáticos, descritos na TCC como aqueles que surgem de forma espontânea, breve, independente de deliberação ou raciocínio, e que são acionados por toda e qualquer situação vivida (Knapp & Rocha, 2003) irão refletir crenças pessoais, e oferecerão dicas quanto a forma como este fenômeno está sendo vivenciado por cada indivíduo.

As crenças são idéias construídas desde a infância, e que dizem respeito à visão que a pessoa tem de si mesma, das outras pessoas e do mundo. Tais crenças, que vão servir de lente no processo de interpretação das situações, tendem a ser mantidas e fortalecidas, ainda que incorretas e disfuncionais, pois são reforçadas automaticamente, por meio da seleção de eventos que a confirmem, sem levar em consideração ou desvalorizando informações contrárias (Beck, 2013).

Considerando-se que as crenças centrais (que são consideradas como verdades absolutas e imutáveis sobre si) originam crenças intermediárias (que ocorrem sob a forma de pressupostos) e que estas geram pensamentos automáticos (Knapp & Rocha, 2003), e respostas emocionais/comportamentais, tem-se, então, toda uma cadeia de influências mútuas, que tornam imprescindível o entendimento cognitivo de um dado evento para o indivíduo.

Conforme dito anteriormente, a aposentadoria é um processo complexo, impregnado por estereótipos e conteúdos pejorativos e associado a crenças (pensamentos e crenças) negativas e distorcidas, que podem desencadear sofrimento emocional importante e levar a comportamentos desadaptativos. Para Zanelli e Antogla (2014), são muitas as possibilidades, mas elas dependem estritamente das elaborações cognitivas, do controle emocional e das condições objetivas de vida de cada um. Moreira (2011 citado por Both et al., 2012), concluiu que a aposentadoria pode ser considerada como geradora de sensação de inutilidade ou incapacidade, caso o trabalho seja compreendido como manancial de satisfação

e vitalidade, e a aposentadoria represente a extinção dessa fonte. Leandro-França (2014) afirma que são comuns, na transição para a aposentadoria, sentimentos de tristeza, medo do futuro e insegurança quanto a decisão de aposentar-se.

A atribuição de significados menos radicais, mais produtivos e mais precisos aos episódios, provavelmente irá gerar respostas emocionais e comportamentais menos radicais e menos perturbadoras (Rhena Branch & Rob Wilson, 2012). De acordo com Knapp e Rocha, (2003), fatores estressores, tais como a perda do emprego ou uma separação conjugal, podem evocar crenças que estavam inativas, e desequilibrar o indivíduo emocionalmente. Assim, pode-se pensar que, diante da aposentadoria, que é uma fonte externa de estresse, e, por vezes, associada à inatividade, isolamento social bem como a inutilidade da pessoa, crenças nucleares negativas, tais como a de desvalor, podem vir à superfície, gerando desconforto e sofrimento emocional e desencadeando comportamentos disfuncionais e/ou ativação fisiológica significativa.

Como respostas desadaptativas, pode-se citar dois exemplos, ambos denotando um comportamento de evitação. A primeira delas está relacionada à postergação do pedido de aposentadoria em virtude dos conflitos a ela associados. Ou seja, mesmo que a pessoa anseie pela aposentadoria e tenha projetos interessantes para este momento de vida, mantém-se aprisionada em crenças disfuncionais, perturbadoras e catastróficas e se mantém no trabalho. O segundo, por sua vez, estaria associado à relutância de uma pessoa em engajar-se em PPAs, por preconceito, ainda que este tipo de trabalho pudesse lhe ajudar a repensar o projeto de vida noutros moldes. Nesse sentido, e falando a respeito da importância de uma assistência ao trabalhador durante todo o período funcional, e não apenas nos momentos próximos ao desligamento do trabalho, Zanelli, Narbal e Soares (2010), reconhecem que o comparecimento aos encontros nos PPAs é estigmatizante.

Quando as pessoas aprendem a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, elas obtêm melhora em seu estado emocional e no comportamento. Em termos cognitivos, quando os pensamentos disfuncionais são sujeitos à reflexão objetiva, as emoções, o comportamento e a reação fisiológica do sujeito em geral se modificam Beck (2013).

Em geral, as cognições do indivíduo (pensamentos automáticos, imagens e crenças) são evocadas a partir das discussões de um problema, quando, então, tem-se a oportunidade de averiguar o quão perturbadoras elas são (Beck, 2013). Se a pessoa estiver se sentindo muito mal, é possível que esteja pensando de forma negativa, ou, ao menos distorcida, o que pode impedi-la de fazer uma avaliação exata das suas experiências. Os pensamentos distorcidos desviam do caminho adequado ou induzem à distorção dos fatos, levando o indivíduo a tomar direções não recomendadas, tirar conclusões precipitadas e supor o pior (Branch & Wilson, 2012).

Muitos dos pensamentos automáticos importantes têm apenas um fundo de verdade (Beck, 2013), sendo, portanto, de suma importância avaliá-los e responder a eles da melhor forma possível. Diante de um evento tão complexo e perpassado por estigmas quanto a aposentadoria, é bastante plausível deduzir que alguns, ou, talvez, muitos pensamentos a ela associados, sejam bastante perturbadores e incluam vários erros de pensamento, levando a sofrimento emocional e ações disfuncionais.

Beck (2013) cita alguns erros típicos de pensamento que podem interferir, negativamente, no alcance dos objetivos, a saber: catastrofização; pensamento dicotômico, de tudo ou nada; visão em túnel; supergeneralização e desqualificação das experiências positivas, das realizações e das qualidades, para citar alguns.

Nesse sentido, considerando-se a valorização psicossocial do trabalho, Zanelli, Silva e Soares (2010) afirmam que, ao perderem seu emprego, muitas pessoas ficam

desorientadas, deprimidas, se desestruturam emocionalmente, sentem-se inúteis e com a percepção, aliada aos sentimentos, de que não têm contribuições úteis que possam dar. Nesse contexto, adotando uma visão em túnel, na qual apenas os aspectos negativos prevalecem, o indivíduo pode prever futuro negativo e catastrófico para si, sem levar em consideração outros resultados mais prováveis. Pode deixar de considerar a situação de forma ampliada, num continuum de possibilidades, para limitá-la à apenas duas, adotando um pensamento dicotômico, no qual o término do ciclo formal da vida profissional pode assumir o significado de morte social. Finalmente, imerso em distorções cognitivas, e abalado emocionalmente, o indivíduo pode desqualificar seus recursos internos e, a partir de situações específicas, tirar conclusões generalizadas e disfuncionais acerca de suas competências.

Por meio da utilização do formulário ABC ou de quaisquer outros instrumentos utilizados para identificar, questionar e substituir pensamentos (Branch & Wilson, 2012), pode-se avaliar o impacto da aposentadoria sobre o indivíduo. Isto significa acessar suas crenças (positivas ou negativas); suas emoções (sentimentos saudáveis ou nocivos); suas sensações físicas e, por fim, seus comportamentos (ação construtiva ou destrutiva). A partir daí, e utilizando-se de técnicas de reestruturação cognitiva, o profissional pode ajudar o paciente a adotar perspectivas mais realistas, adaptativas, úteis e adequadas a este evento de vida.

Neste contexto, o tratamento cognitivo teria como objetivo o desenvolvimento de novas habilidades para modificar as crenças, controlar o humor e fazer mudanças produtivas no comportamento, com conseqüente aumento de motivação e promoção de saúde (Knijnik & Kunzler, 2014). A TCC tem como um dos seus princípios que você pode viver mais feliz e produtivamente se pensar de forma saudável (Rena Branch & Rob Wilson, 2012).

Considerações finais

Os estudos voltados para o impacto da aposentadoria no processo de desenvolvimento humano têm apontado os Programas de Preparação para a Aposentadoria como intervenção eficaz de instrumentalização da pessoa/família frente a este momento de transição.

Ao longo do presente artigo e à luz da TCC, buscou-se sensibilizar o leitor quanto à importância das cognições distorcidas – pensamentos, crenças, imagens - sobre o processo de ajustamento dos indivíduos à aposentadoria, comumente associada a estereótipos pejorativos.

Levando-se em conta o impacto das cognições sobre os afetos, bem como sobre as respostas comportamentais do indivíduo, considera-se como relevantes trabalhos que destaquem aspectos cognitivos, foco da TCC. Acredita-se que este referencial teórico pode contribuir, sobremaneira, para a construção de pensamentos mais saudáveis em relação à aposentadoria, bem como para a busca de soluções alternativas de enfrentamento das complexas questões associadas a este fenômeno.

Caso a aposentadoria seja interpretada como uma experiência inerente ao ciclo de vida, com suas perdas e ganhos, como qualquer outra fase, possivelmente ela será associada a novos afetos, aprendizados, possibilidades e projetos de vida, o que, indubitavelmente trará repercussões positivas para o aposentado, sua família e a sociedade.

Referências

- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática* (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Both, T. L., Kujawa, D. R., Wobeto, M. I., & Savaris, V. (2012). Consideração sobre o idoso aposentado: uma intervenção da Terapia Cognitivo-Comportamental como instrumento de preparação à aposentadoria. *Revista RBCEH*, 9, supl. 90-101.
- Branch, R. & Willson, R. (2012). *Terapia cognitivo-comportamental para leigos*. Rio de Janeiro: Alta Books.
- Carter, B., McGoldrick, M. (& Cols.) (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Constituição da República Federativa do Brasil de 1988*. (1988). Brasília. Recuperado em 04 abril 2016, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/ConstituicaoCompilado.htm.
- França, L. H. (1999). Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. In Veras, R. P. (Org.), *Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição*, (pp. 11-34). Rio de Janeiro: Relume-Dumará/Unati/UERJ.
- França, L. H. (2002). *Repensando aposentadoria com Qualidade. Um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades*. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ, 55p. Recuperado de http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_livros/4.pdf. Acesso em: 20/10/2015.

- França, L. (2010). Prefácio. In Zanelli, J.C., Silva, N. & Soares, D.H.P (Orgs.), *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira* (pp.13-15). Porto Alegre: Artmed.
- Knapp, P. & Rocha, D. B. (2003). Conceitualização cognitiva: modelo de Beck. In Caminha, R. M., Wainer, R., Oliveira, M., & Piccoloto, N. M.(org.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Teoria e Prática* (pp. 39-45). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Knijnik, D.Z. & Kunzler, L.S. (2014). Psicoeducação e Reestruturação Cognitiva. In Melo, W. V. (Org.), *Estratégias Psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva* (pp. 24-56). Novo Hamburgo: Ed. Sinopsys.
- Leandro-França, C. (2014). Aposentadoria: crise ou liberdade. In Murta, S.G., Leandro-França, C. & Seidl, J. (Orgs.). *Programas de educação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar* (pp. 54-65). Novo Hamburgo: Editora Sinopsys.
- Leandro-França, C. (2014). Prevenção e promoção da saúde mental, políticas públicas sobre envelhecimento ativo e educação para aposentadoria. In Murta, S.G., Leandro-França, C. & Seidl (Orgs.). *Programas de educação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar* (pp. 22-36). Novo Hamburgo: Editora Sinopsys.
- Lei n. 8.842, de 04 de janeiro de 1994* (1994). Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF. Recuperado em 04 abril, 2016, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8842.htm.
- Lei n. 10.741, de 01 de outubro de 2003* (2003). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF. Recuperado em 04 abril, 2016, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm

- Lima, A. M. M., Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(27), 795-807. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832008000400010>.
- Murta, S. G., Leandro-França, C. & Seidl, J. (2014). Formatos de programas de educação para aposentadoria. In Murta, S. G., Leandro-França, C. & Seidl, J. (Orgs.), *Programas de educação para aposentadoria: como planejar, implementar e avaliar*. Novo Hamburgo: Editora Sinopsys.
- Murta, S. G. et al. (2014). Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais!. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 01-09.
- Santos, M. F. S. (1994). Velhice: uma questão psicossocial. *Temas em Psicologia*, 2(2), 123-131.
- Sardinha, A. & Nardi, A.E. (2014). Estratégias de manejo do estresse e da ansiedade. In Melo, W. V. (Org.), *Estratégias Psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva* (pp. 122-152). Novo Hamburgo: Ed. Sinopsys.
- Sholl-Franco, A., et al. (2009). Envelhecimento, estresse e sociedade: uma visão psiconeuroendocrinológica. *Ciências e cognição*, 1. Recuperado de <http://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/22>.
- Siqueira, R. L. de, Botelho, M. I. V. & Coelho, F. M. G. (2002) A velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. *Ciência & Saúde Coletiva*, 7(4): 899-906.
- Soares, D. H. P., Costa, A. B., Rosa, A. M. & Oliveira, M. L. S. (2007). Aposentação: programa de preparação para aposentadoria. *Estud.interdiscip.envelhec*. Porto Alegre, 12, 143-161.

Zanelli, J. C., Silva, N. & Soares, D. H. P (Orgs). (2010). *Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira*. Porto Alegre: Editora Artmed.

Zanelli, J. C. & Antloga, C. (2014). Planejamento de programas de educação para aposentadoria. In Murta, S. G., Leandro-França, C. & Seidl (Orgs.), *Programas de Educação para Aposentadoria: Como Planejar, Implementar e Avaliar* (pp. 114-131). Novo Hamburgo: Ed. Sinopsys.