



Júlia Trevisan Martins. Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Professora do Mestrado em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina/UEL. Londrina (PR), Brasil. E-mail: jtmartins@uel.br

Maria Cristina Cescatto Bobroff. Enfermeira, Doutora em Medicina e Ciências da Saúde, Professora Colaboradora do Mestrado em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina/UEL. Londrina (PR), Brasil. E-mail: crisbob@uel.br

Maria do Carmo Lourenço Haddad. Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Coordenadora do Mestrado em Enfermagem da Universidade Estadual de Londrina/UEL. Londrina (PR), Brasil. E-mail: carmohaddad@gmail.com

APOSENTADORIA, LUTO E PESQUISA

O homem passa o maior tempo de sua vida dedicando-se ao trabalho. Porém, há um momento no qual é preciso parar, ou seja, aposentar-se, isto pode ocorrer voluntariamente, por tempo de serviço ou compulsoriamente pela idade ou problemas de saúde o que se denomina aposentadoria por invalidez.

A aposentadoria é uma experiência singular e subjetiva, pode provocar sentimentos de satisfação, de insatisfação, de amor, de ódio, de prêmio, de júbilo, de renovação das forças, de realização, de dever cumprido, de recompensa, de liberdade, de novas possibilidades, dentre outros. Entretanto, pode despertar sentimentos de desesperança, de dor, de inutilidade, de perda do *status quo*, de ira, de rupturas, de perda da identidade pessoal e profissional, de insegurança, de melancolia e até mesmo de vivência de luto.

O luto na aposentadoria é um processo único e de ordem mental, é considerado como uma morte simbólica, morte em vida ou morte de uma idealização, isto é, são rupturas que ocorrem durante a vida do ser humano sem, de fato, perder uma pessoa tal como acontece como a morte concreta.¹

Embora, esse processo de luto seja permeado por sofrimento, é preciso enfrentá-lo, pois tentar negá-lo ou evitá-lo é protelar o problema, provocando consequências maiores para o futuro da saúde física e mental do

homem, bem como, na interferência direta em sua qualidade de vida.

É preciso compreender que o luto na aposentadoria acontece de forma individual, não ocorre linearmente, pode ser longo e são comuns momentos “melhores ou piores”. Nesta nova fase da vida também se constrói uma nova identidade, realidade, crença, sonho, amizade/relacionamento social e, normalmente, é ainda uma fase na qual as pessoas se deparam com o envelhecimento.

O luto na aposentadoria deixa o homem em uma situação de vulnerabilidade e transição, na qual os sinais e sintomas de físicos ou mentais aparecem com maior ou menor grau de intensidade. Desta forma, torna-se imperioso romper com a concepção simplista de algo natural vivenciado por todos de maneira homogênea.

Pode-se evitar ou diminuir o sofrimento da aposentaria por meio de programas que envolvam equipes multiprofissionais e políticas públicas para o preparo dos trabalhadores para esta nova condição de vida. O planejamento é amplo e complexo, sendo preciso identificar o momento mais adequado para deixar a empresa, analisar a situação financeira, os possíveis rompimentos sociais, afastamento dos colegas e a satisfação pessoal. Por fim, é preciso se programar para essa transição em todos os aspectos para que se tenha qualidade de vida, no mínimo, semelhante a que ocorria até então.²

O tema luto e aposentaria é envolto por uma complexidade ímpar, e, muito há ainda a ser compreendido e estudado. Salienta-se a relevância em conhecer por que a aposentadoria é uma perda tão significativa e vivida como luto quando se almeja ansiosamente pela suposta felicidade advinda da mesma após grande parte da vida ter sido dedica ao labor.

Assim, é preciso que pesquisas sejam desenvolvidas com a finalidade de buscar alternativas viáveis e mais prazerosas para a aposentadoria, visto que, o envelhecimento é uma realidade mundial, e a população do Brasil e da América Latínam se destacado como a que mais rapidamente está envelhecendo e, por consequência, se aposentando.

RETIREMENT, GRIEF AND RESEARCH

Man spends most life time devoting to work. However, there is a time when he needs to stop, that is, to retire. This can be voluntarily for length of service time, or compulsorily by age or health issues which are so called retirement due to disability.

Retirement is a unique and subjective experience, and may lead to feelings of satisfaction, dissatisfaction, love, hatred, prize, joy, renewal of forces, accomplishment, performed duties, reward, freedom, of new possibilities, among others. However, it may have feelings of hopelessness, pain, worthlessness, *status quo* loss, anger, disruption, personal and professional identity loss, insecurity, melancholy and, even the mourning experience.

The mourning in retirement is a unique mental kind process. It is regarded as a symbolic death, death in life or death of an idealization; there are ruptures which happen in human life without actually losing a person as in a concrete death.¹

Although, this grieving process is permeated by suffering, one must face it. If someone tries to deny or avoid it, the problem will just be delayed, causing major consequences for his physical and mental health, as well as in his quality of life.

There is needed to understand the mourning in retirement happens individually, does not occur linearly and can be long. There are common "better or worse" moments. In this new phase of life there is also a new identity, reality, belief, dream, friendship/social relationship and, usually it is a phase in which people are faced with aging.

The mourning in retirement leads a person to a vulnerable and transition time, in which the signs and symptoms of physical and/or mental kinds appear with greater or lesser degree. In this way, it becomes imperative to break away from the simplistic conception of natural homogeneous manner which all experience it.

For avoiding or lessening the suffering of retirement there are multi-professional programs and public policies for preparing workers on facing this new life condition. Planning is broad and complex, and so it is needed to identify the most appropriate time to leave the company and analyze the financial situation, the possible social disruptions, getting away from colleagues, and the personal satisfaction. Finally, this transition has to be planned in all aspects in order of having quality of life, at least, similar to that until then.²

The theme of mourning and retirement has an odd complexity. There is yet a lot to be understood and studied. It should be noted the relevance of knowing why retirement is a so significant loss which is experienced as a grief. Besides it was aimed eagerly for its supposed happiness after greater part of life devoted to labor.

Thus, it is necessary that research be carried out with for seeking viable and more pleasant ways for retirement, since ageing is a global reality, and the population of Brazil and Latin America has stood as the fastest in aging and, this way, retiring.

JUBILACIÓN, PESAR Y INVESTIGACIÓN

El hombre pasa la mayoría del tiempo de su vida dedicándose a trabajar. Sin embargo, hay un tiempo cuando tienes que parar, es decir, de retirarse, esto puede ocurrir de forma voluntaria, para la longitud del servicio u obligatoriamente por la edad o problemas de salud qué es denominada jubilación por incapacidad.

La jubilación es una experiencia única y subjetiva, puede provocar sentimientos de satisfacción, insatisfacción, del amor, del odio, del premio, de alegría, de la renovación de fuerzas, de realización, de recompensa, de libertad, de nuevas posibilidades, entre otros. Sin embargo, pueden despertar sentimientos de desesperanza, de dolor, de inutilidad, pérdida de *status quo*, de ira, de rupturas, pérdida de la identidad personal y profesional, de inseguridad, de la melancolía y ni siquiera la experiencia de pesar.

El pesar en jubilación es un proceso único y mental. Es considerado como una muerte

simbólica, muerte en la vida o la muerte de una idealización, es decir, son las rupturas que se producen durante la vida del ser humano sin perder en realidad una persona como muerte concretamente.¹

Aunque este proceso de duelo está penetrada por el sufrimiento, si debe afrontarlo, trate de negarlo o evitarlo es retrasar el problema, provocando consecuencias importantes para el futuro de la salud física y mental del hombre, así como en la injerencia directa en su calidad de vida.

Si hay que conocerse mejor que el pesar ocurre individualmente, no ocurre de forma lineal, puede ser largo y es momentos comunes "mejores o peores". En esta nueva etapa de la vida también construyese una nueva identidad, realidad, creencia, sueño, relación de amistad y sociales y, por lo general, es una fase en que se enfrenta con el envejecimiento.

El luto en jubilación deja al hombre en una situación de vulnerabilidad y de transición, en la que los signos mental y o físico aparecen con mayor o menor grado de intensidad. De esta manera, se convierte en imperativo para romper con la concepción simplista de algo natural que todos viven de forma homogénea.

Puede evitar o disminuir el sufrimiento de retirarse a través de programas que involucran equipos multiprofesionales y políticas públicas para la preparación de los trabajadores para esta nueva condición de vida. La planificación es amplio y complejo, y tengo que identificar el momento más apropiado para dejar la empresa, analizar la situación financiera, las posibles perturbaciones sociales, salida de colegas y satisfacción personal. Finalmente, debes planear esta transición en todos los aspectos para tener calidad de vida, al menos, similar a lo que ocurría hasta entonces.²

El tema de luto y jubilación está envuelto por una rara complejidad y aún hay que ser comprendido y estudiado. Cabe señalar la relevancia para la jubilación es una pérdida tan significativa y experimentada como pesar cuando se desea ansiosamente por la supuesta felicidad de la misma después de que la mayor parte de su vida se han dedicado a la mano de obra.

Por lo tanto, es necesario que se realicen investigaciones con la finalidad de obtener alternativas viables y más agradable para el retiro, desde el envejecimiento es una realidad mundial, y la población de Brasil y América Latina ha mantenido como el más rápido que está envejeciendo y, en consecuencia, retirarse.

REFERÊNCIAS

1. Alves EGR. The death of an idealized child. O mundo da saúde. [Internet]. 2012 [cited 2014 Dec 10]; 36(1):90-97. Available from: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/90/13.pdf
2. Zanelli JC, Silva N, Soares DHP. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho. Construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Editora Artmed; 2010.

Correspondência

Julia Trevisan Martins
Avenida Robert Koch, 60
Vila Operária
CEP 86039-440 – Londrina (PR), Brazil