

# APOSENTADORIA

## INVESTINDO NO POTENCIAL DO SER

*Tania Guerreiro (1), Regina Rodrigues (2)*

### I. INTRODUÇÃO

**O que significa, nos dias de hoje, envelhecer? Podemos envelhecer mantendo nossas capacidades intelectuais e o autodomínio no gerenciamento de nossas vidas?**

A proposta da OFICINA DA MEMÓRIA é a otimização da performance cognitiva e global do indivíduo, visando à promoção da saúde, qualidade de vida e longevidade a partir da estimulação de funções mentais, tais como a cognição, o afeto, a criatividade e a motivação, consistindo, assim, num valioso método de intervenção para a humanização do processo de aposentadoria.

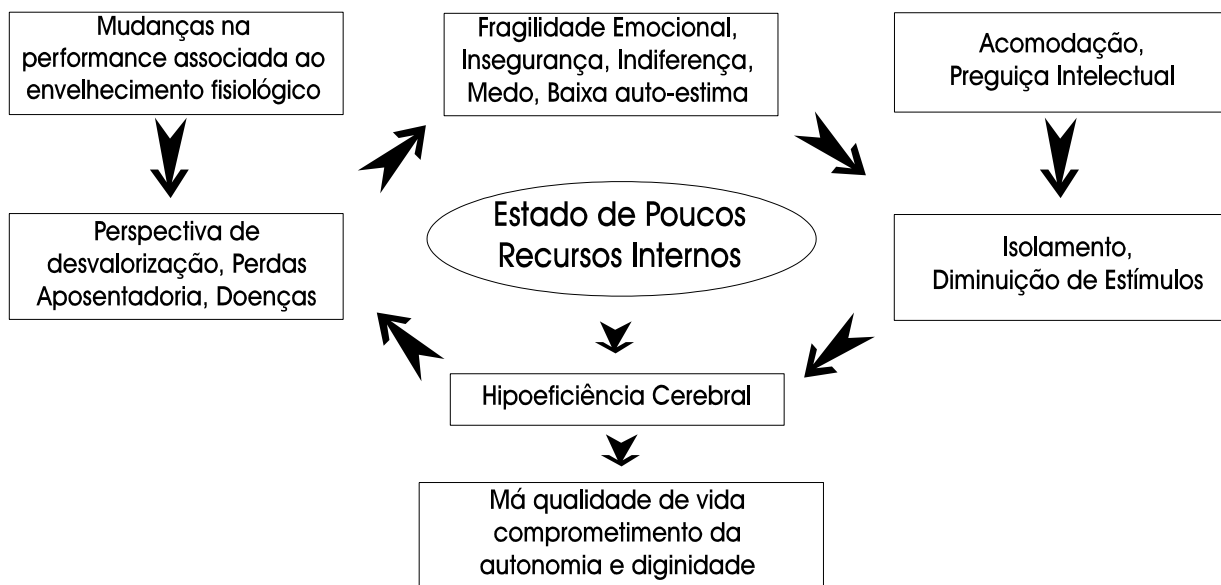
É certo que, com a passagem do tempo, existem mudanças biológicas no sistema nervoso, assim como no restante do organismo, compreendendo um mosaico de transformações inerentes à espécie humana. Esse processo, no entanto, acontece de forma bastante singular, variando de indivíduo para indivíduo, não comprometendo todas as células, tecidos e órgãos no mesmo ritmo e intensidade, por ser fruto da interação de diversos fatores (hereditário, psicológico, estilo de vida, ecológico, social, cultural, econômico...).

Sabemos que, com o envelhecimento, existe uma redução de células nervosas (alguns pesquisadores referem a perda de 100 mil neurônios por dia, a partir dos 30 anos), diminuição da velocidade da condução do estímulo nos neurônios, diminuição da agilidade de criação de novas conexões sinápticas e diminuição da sensibilidade dos órgãos sensoriais. Essas mudanças se traduzem em: lentidão no processamento das informações, interferindo na retenção e prontidão de resgate; cansaço precoce em tarefas que exijam a manutenção da concentração por longo período; maior sensibilidade às interferências, facilitando a ocorrência de distração; menor rendimento na execução de tarefas simultâneas; menor eficácia no estabelecimento de novas estratégias de pensamento.

- 
- (1) Médica Geriatria, Professora da UnATI / UERJ, coordenadora do Ambulatório de Memória Projeto de Assistência Estudos Cognitivos da UnATI / UERJ (1998), coordenadora geral da Oficina da Memória.
  - (2) Psicóloga Gerontóloga, Professora da UnATI / UERJ, coordenadora do Ambulatório de Memória Projeto de Assistência Estudos Cognitivos da UnATI / UERJ (1998), coordenadora da Oficina da Memória.

Essas alterações modulam a performance do indivíduo sem que isso signifique comprometimento, incapacitação. Se olharmos para os exemplos de adultos idosos que, no avançar da idade, dão continuidade e/ou expandem a sua produção intelectual e artística, veremos que, nesses casos, tais mudanças (referidas acima) também estão presentes (declínio da inteligência mecânica). É provável, no entanto, que essas pessoas possuam um manancial de recursos conquistados ao longo da vida, (inteligência pragmática) que, além de amenizar a expressão das mudanças biológicas, permitem ao indivíduo viver o auge de sua produção. Por outro lado, essas mudanças biológicas tornam o indivíduo que envelhece mais suscetível à ação de fatores nocivos, como perdas afetivas, perda do status social e/ou financeiro, aposentadoria, doenças, etc.

A ação desses fatores favorece o desenvolvimento de um "estado de poucos recursos" (fragilidade emocional, baixa auto-estima, comprometimento do desempenho intelectual...), gerador de uma série de eventos negativos que tendem a se perpetuar, resultando em um quadro de *\*Hipoeficiência Cerebral* (representado no esquema abaixo).



*A falta de curiosidade, de alegria e de paixão, entorpecem o indivíduo, deixando-o "anestesiado" para a vida, promovendo assim, a hipoeficiência cerebral.*

*\*Hipoeficiência Cerebral:* comprometimento do desempenho cognitivo, embotamento da criatividade e da capacidade de adaptação e interação do indivíduo com o meio.

## **II. APOSENTADORIA: fator para a Hipoeffiência Cerebral e comprometimento da Qualidade de Vida.**

A perspectiva da aposentadoria facilita o desenvolvimento de um “estado de poucos recursos internos”, por aprendermos, em nossa sociedade, a valorizar somente o indivíduo que produz, que está em plena atividade profissional e é jovem.

A necessidade de investimento maciço na qualificação técnica, a competitividade, a instabilidade econômica e as constantes mudanças de paradigmas promovem uma busca incessante do almejado *poder posicional* — poder relacionado à posição que o indivíduo ocupa na empresa — que, muitas vezes, ofusca a necessidade de o indivíduo desenvolver o *poder pessoal* — aquele que transcende as paredes da empresa e possibilita a conquista de uma vida plena e harmônica. Assim, a aposentadoria surge como fator de rompimento, comprometendo a estrutura daquele que centrou seu crescimento e estabilidade no *poder posicional*.

Por outro lado, observamos, dentre outras, a existência de uma freqüente interação no ambiente de trabalho daquele indivíduo que, por sentir-se esmagado diante de tantas exigências profissionais, desiste de buscar o *poder posicional* e opta pela contagem regressiva do tempo que o separa de sua carta de alforria — a aposentadoria. Assim, vivendo a espera de um dia “voltar a viver”, esquece o que é "viver" e apenas sobrevive, antecipando um arsenal de queixumes, sintomas e atitudes freqüentes em indivíduos de faixas etárias avançadas que não vivenciaram positivamente o envelhecimento. Dessa forma, a aposentadoria costuma ser entendida como um marco de perdas no processo de envelhecimento, e essa perspectiva vem sendo reforçada a cada dia pela observação, em nosso meio, de modelos malsucedidos de aposentadoria.

### **A EMPRESA como agente promotor de aprimoramento e valorização de Seres Humanos**

Para quebrarmos esse ciclo de hipoeffiência cerebral, propomos uma intervenção abrangente de Ginástica Cerebral, visando a trabalhar não apenas com aquelas pessoas que estão prestes a se aposentar, mas também com os demais integrantes da empresa, visto que esse processo pode ser observado em diversos momentos da vida profissional. Tal intervenção, terapêutica e preventiva, atuando em todo ambiente empresarial, facilitará o desenvolvimento de um estilo de vida que permite romper perspectivas limitadoras acerca do envelhecimento, aposentadoria e tempo de vida, despertando nos indivíduos um compromisso com o seu aprimoramento constante.

Pessoas que vivem em sintonia com o seu aprimoramento pessoal estarão comprometidas com o crescimento da empresa onde trabalham e mais aptas a lidar com as transformações administrativas e técnicas de nosso tempo.

### III. OFICINA DA MEMÓRIA

#### *A nossa Visão*

Existe em cada um de nós um grande potencial cerebral inato, adormecido. Em qualquer idade, podemos despertá-lo para o nosso crescimento pessoal e usufruir de autoconfiança, bem-estar e realização.

#### *A nossa Missão*

Através de técnicas de otimização das funções cognitivas, visamos a ampliar a utilização de potencialidades, promovendo a sintonia com “estado de grandes recursos” e conseqüente conquista de melhor desempenho global, qualidade de vida e fortalecimento do “*élan*” vital.



## PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA, EDUCAÇÃO PARA A VIDA

### PREMISSAS

**Universalidade** — Compreender o envelhecimento como um fenômeno universal, um processo contínuo de mudanças pelo qual passamos ao longo da vida, e que se expressa de forma bastante diferenciada em cada indivíduo, com ritmo e velocidade muito próprios.

**Respeito** — Reconhecer que todos, em qualquer etapa da vida, possuem um universo de vivências que compõe uma biografia, merecendo, independentemente de categorização de valores, atenção e respeito.

**Credibilidade** — Entender que o Ser Humano possui uma dimensão ainda desconhecida de limites e potencialidades para a atual percepção, tornando-se necessário investir em seus recursos internos, dando-lhe crédito para que possa expressar-se mais plenamente.

**Flexibilidade** — Estar atento à singularidade de cada indivíduo, fruto da interação de diversos fatores (biológico, psicológico, sócio-cultural, financeiro...), buscando adequar a intervenção à dinâmica do contexto presente.

### METODOLOGIA

Neste programa, conclusões de recentes pesquisas sobre o funcionamento do cérebro são apresentadas através de uma linguagem simples e objetiva, exercícios e vivências. São utilizados recursos auditivos, olfativos, cinestésicos e visuais na prática da Ginástica Cerebral — exercícios de matemática, música, desenho, expressão corporal, coordenação motora, teatro, relaxamento, visualização, metáforas, parábolas, "brainstorm", etc. São desenvolvidas atividades individuais e em grupo, de acordo com a dinâmica adequada a cada exercício.

## TEMÁTICA

### *↗ Entendendo melhor as Mudanças da Idade*

A fisiologia do envelhecimento.  
Quebrando mitos e crenças negativas.

### *↗ Redimensionando Valores*

Trabalho / Aposentadoria / Envelhecimento.

### *↗ Qualidade de Vida*

Integrando qualidades da vida pessoal, familiar e profissional.

### *↗ O Aprimoramento do Poder Pessoal*

Ampliando a percepção, flexibilidade, auto-estima e autoconfiança.

### *↗ Ginástica Cerebral*

Integrando as funções dos Hemisférios Cerebrais.  
Trabalhando as Múltiplas Inteligências.  
Melhorando a performance cognitiva e global.

### *↗ Realinhando Estratégias de Vida*

A linha da vida — assumindo a pilotagem.  
Alimentando sonhos, traçando projetos, transformando a realidade.

Ao nosso ver, o PPA — Programa de Preparação para Aposentadoria — poderá ser uma oportunidade para o indivíduo refletir sobre o Realinhamento de Estratégias de Vida, questão essa que transcende o momento da aposentadoria, tornando-se assim, um espaço rico, promotor de saúde e qualidade de vida.

Este trabalho está publicado nos anais do I Seminário de Preparação para a Aposentadoria da Unati/UERJ.

#### **IV. BIBLIOGRAFIA**

1. Abreu, Alfeu Luiz e outros, (1994) - Relatório do XV Congresso Brasileiro dos Fundos de Pensão, Porto Alegre, ABRAPP e CEFTI
2. Baltes, P.B. (1992) - Envelhecimento Cognitivo: Potencialidades e Limites Gerontologia 2 (1) : 23 - 44, 1994, São Paulo. Órgão oficial de divulgação da SBBG.
3. Goleman, Daniel, (1995) - Inteligência Emocional, Rio de Janeiro, Ed. Objetiva.
4. Hayflick, Leonardo, (1996) - Como e por que envelhecemos, Rio de Janeiro, Ed. Campus.
5. Lapp, Danielle C. , (1995) - D'ont Forget! easy exercises for a better memory, Reading, Addison-Wesley Publishing Company.
6. Le Poncin-Lafite M., (1987) - Gym Cerveau - INRPVC - Hôpital Bicêtre - Paris Editions Stock
7. Le Poncin-Lafite M., (1990) - Hypo-eficiência Cerebral porte d'entrée des maladies dégénératives INRPVC - Hôpital Bicêtre - Paris
8. Moriguchi, Y. e Moriguchi, E. - Biologia Geriátrica Ilustrada, São Paulo, Fundo Editorial BYK.
9. Van der Linden, M. Et Coyette F., (1991) - La Rééducation de la mémoire, in M.P.de Partz et M.Leclercq Eds: Rééducation Neuropsychologique de l'adulte, Paris, Edition de La Société de Neuropsychologie de l'adulte.
10. Van der Linden, M. Et Hupet M., (1994) - Le Vieillissement Cognitif, Unité de Neuropsychologie cognitive et Unité de Psychologie cognitive. Presses Universitaires de France
11. Vargas, Heber S., (1979) - Estudo do Coeficiente de Deterioração Mental de Velhos V Congresso Brasileiro da SBBG, Salvador, .Senecta - 4 (2) : 9 - 18, 1981
12. Vargas, Heber S., (1994) - Psicogeriatria Geral, Rio de Janeiro, Ed. Guanabara Koogan.
13. Vinhaes Vera, (1989) - Maiores de 55 anos: um novo projeto de vida, Rio de Janeiro, Fundação da Terceira Idade.
14. Yesavage J.A., Lapp D. Et Sheikh J.L. (1989) Mnemonics as modified for use by the elderly, in Poon, D.C. Rubin e B.A. Wilson (Eds), Everyday cognition in adulthood and late life, New York, Cambridge University Press.

- GUERREIRO, T.; RODRIGUES, R.; MARTINS, R.; Investindo no Potencial do Ser: Preparação para Aposentadoria. I Simpósio de Preparação para Aposentadoria da UERJ. Anais ... . Rio de Janeiro, 1996.