

Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos

António M. Fonseca¹

Universidade Católica Portuguesa

Resumo | O trabalho assume, atualmente, um papel central e vital na vida humana. Para muitas pessoas, é mesmo a atividade mais significativa das suas vidas. É, por isso, que a ocorrência da *reforma* e a vivência da condição de *reformado* são realidades suscetíveis de gerarem um conjunto de perceções, expectativas, sentimentos e comportamentos com diversas consequências, ao nível da satisfação e do bem-estar psicológico, do relacionamento com os outros, dos hábitos de vida quotidiana e até mesmo da personalidade. A reforma constitui um autêntico ponto de viragem, sobre o qual este artigo se debruça, quer em termos dos fatores implicados na passagem à reforma, quer em termos dos fatores implicados na adaptação à condição de reformado. Palavras-chave: Reforma; Adaptação; Objetivos; Personalidade.

Abstract | *From working life to retirement: when days seem longer*
Working life plays a central and vital role in human life. For many people, it is the most significant activity in their lives. The importance of work in everyday life explains why the occurrence of retirement and the retiree condition are likely to generate a set of perceptions, expectations, feelings and behaviors with different consequences at the individual's level of satisfaction and psychological well-being, relationship with others, daily life activities and even personality. Retirement is a genuine developmental turning point on which this paper focuses either in terms of factors involved in retirement transition and in terms of adjustment process to retiree experience.
Keywords: Retirement; Adaptation; Goals; Personality

¹ Professor Associado da Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Educação e Psicologia (Porto, Portugal). *E-mail*: afonseca@porto.ucp.pt

Resumé

Du travail à la retraite: quand les jours paraissent plus grandes

Le travail assume aujourd'hui un rôle aussi central que vital dans la vie humaine. Pour beaucoup de gens, il est même l'activité la plus significative de leurs vies. C'est pourquoi l'avènement de la retraite et de l'expérience de la condition de retraité constituent des réalités susceptibles de générer un ensemble de perceptions, d'attentes, de sentiments et de comportements avec différentes conséquences, au niveau de la satisfaction et du bien-être psychologique, du rapport avec les autres, des habitudes de la vie quotidienne et même au niveau de la personnalité. La retraite constitue un vrai point de virage, sur le quel cet article se concentre soit au niveau des facteurs impliqués dans le passage à la retraite, soit en ce qui concerne les facteurs directement associés à l'adaptation à la condition de retraité.

Mots-clés: Retraite; Adaptation; Objectifs; Personnalité

Resumen

Del trabajo a la jubilación: cuando los días parecen mayores

El trabajo ha tomado un papel tan importante como vital en la vida humana. Para muchas personas, incluso es la actividad más importante de sus vidas, lo que hace que la llegada de la jubilación y la experiencia de la condición de jubilados genere un conjunto de percepciones, expectativas, sentimientos y comportamientos con consecuencias diferentes, en la satisfacción y en el bienestar psicológico, el informe con los otros, los hábitos de la vida cotidiana e incluso en la personalidad. La jubilación es un verdadero punto de inflexión, en que el presente artículo se centra en los factores que intervienen en la transición a la jubilación, ya sea en lo que respecta a factores directamente relacionados con la adaptación a la condición de ser jubilado.

Palabras-clave: Jubilación; Adaptación; Objetivos; Personalidad

1. A importância do trabalho e a reforma

A entrada na reforma pode converter-se num momento particularmente sensível para o bem-estar psicológico e social dos indivíduos. Considerando que o trabalho organiza a atividade humana, ajuda-nos a formar uma determinada imagem pessoal e a definir o nosso lugar no mundo, a sua importância é inquestionável e a sua perda, quer seja voluntária ou involuntária, antecipada ou na idade prevista, parcial ou total, traz sempre associado algum risco de perturbação, mesmo para aqueles que perspetivam o período da reforma como uma nova e positiva etapa das suas vidas.

Tendo em conta a grande diversidade de objetivos que as pessoas preenchem com o trabalho, são óbvias as vantagens do exercício profissional para o bem-estar individual e social. O desenvolvimento regular de uma atividade, que seja, simultaneamente, gratificante para o próprio e útil para os outros e para a sociedade, constitui uma das principais formas de ajustamento pessoal e de preservação da saúde mental. Com efeito, para além do rendimento económico, há toda uma série de outras vantagens de cariz mais subjetivo associadas à vida profissional, como por exemplo: estruturação do uso do tempo, conquista de identidade pessoal e estatuto social, contexto para interação social, local de expressão de capacidades pessoais, sentimento de realização pessoal. Sonnenberg (1997) acrescenta, ainda, outros benefícios psicológicos que resultam da atividade profissional e da inserção em contextos profissionais: regulação do quotidiano pelo estabelecimento de rotinas, fonte de autoestima, contributo para a definição da identidade pessoal, integração em redes sociais, sentimento de autonomia e de controlo, participação na vida económica e social do país, consciência de cidadania no sentido pleno do termo. Finalmente, é mediante o trabalho que expressamos a nossa inteligência, a nossa criatividade e tantas outras qualidades; é pelo trabalho que nos sentimos reconhecidos e valorizados; é no trabalho que conhecemos e nos relacionamos com pessoas que se tornam significativas; tantas vezes, é, sobretudo, o trabalho que confere razão e sentido à vida.

É evidente que estes princípios constituem uma generalização; é importante reconhecer a existência de diferenças entre os indivíduos quanto ao significado do trabalho, mas, em termos gerais, o trabalho contribui largamente para o desenvolvimento pessoal e para o ajustamento social. O trabalho é, ao mesmo tempo, “um contexto de suporte” (Sonnenberg, 1997: 466) – as instituições, os colegas de trabalho e o próprio conteúdo do trabalho podem representar uma fonte de suporte emocional –, e “um local potenciador de desenvolvimento psicológico” (Sonnenberg, 1997: 467) – o contexto profissional e o local de trabalho são, frequentemente, um espaço gerador de oportunidades de desenvolvimento, quer através da aplicação de capacidades pessoais ao desempenho de determinadas funções, quer pela aquisição de novas competências em múltiplas experiências de desafio cognitivo e interação pessoal.

Isto significa, naturalmente, que alterações no contexto de trabalho ou na relação do indivíduo com o mundo do trabalho (como a ocorrência da reforma) poderão traduzir-se em modificações ao nível do funcionamento psicológico e do bem-estar individual. Sonnenberg (1997) assinala que é possível prever o impacto da reforma na vida psicológica de cada um de acordo com o grau de investimento profissional anterior. Assim, quando as profissões anteriormente desempenhadas permitiram aos indivíduos desenvolver carreiras (logo, para quem a vida profissional significou mais do que apenas uma ocupação necessária à obtenção de rendimentos económicos), é mais frequente a passagem à reforma originar sentimentos ambivalentes ou mesmo de alguma frustração. Já tal acontecimento será menos sentido quando a pessoa fez da profissão unicamente o seu “ganha-pão” quotidiano, reservando muitas vezes para os tempos livres o cumprimento efetivo dos seus interesses vocacionais mais genuínos.

Atendendo a que um dos riscos mais sérios decorrentes da reforma liga-se à perda de uma função útil na vida, pode suceder que nestes casos, sobretudo quando involuntária, a reforma seja vivida (pelo menos temporariamente) de forma *stressante*, dando origem a uma perda de autoestima e de sentimento de controlo da própria vida. A questão central diz respeito ao modo como a pessoa lida com a perda de um papel, o que neste caso coincide com a perda de um sentido de utilidade na vida, defendendo Lazarus e Lazarus (2006) que a maneira mais segura para permanecer feliz na idade da reforma é estando ativo e envolvido, o que requer um esforço pessoal para se compensar a perda de recursos (materiais, sociais, relacionais) vantajosos ou mesmo indispensáveis para que esse envolvimento se verifique.

Finalmente, apesar de a associação entre a reforma e o início do envelhecimento não ser hoje tão evidente como no passado, trata-se de uma condição que, tradicionalmente, é conotada com a velhice, logo, com implicações mais vastas do que ser “apenas” a retirada da vida profissional. Segundo Oerter (1986), a ligação entre a passagem à reforma e a entrada na velhice pode levar a que certas pessoas considerem ser ainda muito cedo para se reformarem, querendo com isso afirmar que é ainda muito cedo para serem vistas como idosas ou estando rapidamente a caminho de o serem. Há razões, por isso, para se analisar o significado que cada indivíduo atribui à reforma atendendo, em primeiro lugar, à “hora da reforma”.

2. As diferentes situações de entrada na reforma

Devido às alterações que se têm verificado sob o ponto de vista demográfico e ao nível da dinâmica de funcionamento do mercado de trabalho, encontramos atualmente situações muito diversificadas quanto ao momento que marca a saída da vida profissional e a entrada na reforma. Assim, poderemos diferenciar os indivíduos que se reformam por volta dos 65 anos, os que se reformam mais cedo (muitos antes dos 60 anos), os que se reformam na medida em que não se encontram fisicamente capazes de trabalhar (independentemente da idade), e ainda os que não se reformam verdadeiramente numa altura exata, ou porque se vão reformando aos poucos ou porque não desejam, de todo, abandonar a atividade profissional que desempenham. Poderíamos, ainda, diferenciar todas aquelas pessoas que se reformam por vontade própria das que se reformam porque a isso são forçadas; as pessoas que se reformam naturalmente quando o tempo de atividade profissional atinge o seu termo das que se reformam por saturação ou exaustão física e mental; as pessoas que se reformam de forma gradual das que se reformam de forma abrupta.

Qualquer uma dessas situações comporta, naturalmente, problemas específicos. Começemos por analisar a reforma precoce, um fenómeno que pode ocorrer seja por vontade do próprio trabalhador, seja devido a circunstâncias diversas que concorrem para que a entrada na reforma suceda antes do momento previsto. Para alguns, uma reforma aos cinquenta é algo assustador, nomeadamente, quando o trabalho constitui uma das principais ou mesmo a principal razão de vida, surgindo inevitavelmente a ideia de reforma associada à ideia de velhice, de perda de sentido para a vida, de inutilidade, de morte próxima. Evidentemente que o impacto será ainda maior quando a reforma surge inesperadamente, colocando a pessoa face a uma situação de todo imprevista, atendendo a que a sua idade atirava a reforma para um futuro ainda longínquo. Para outros, contudo, trata-se de uma excelente oportunidade para fazer da vida algo mais do que alimentar a rotina “casa-trabalho-casa”, o que será mais difícil de acontecer quando a pessoa se reforma já numa idade em que a vontade de descansar é maior que a de empreender, em que as doenças começam a surgir e a limitar a

mobilidade, ou quando a perceção de finitude da vida já se instalou e inibe a conceção de projetos atendendo aos anos que faltam até à morte.

Aparentemente, dadas as atuais perspetivas de longevidade, a ideia de uma reforma antecipada sem prejuízo económico poderia surgir como uma “benção”, permitindo encarar a reforma como uma oportunidade para a concretização de sonhos e projetos, seja pela adesão a novas atividades (profissionais ou não), seja através de uma maior dedicação a outras que, dada a anterior escassez de tempo disponível, vinham sendo sucessivamente adiadas. No entanto, autores como Prentis (1992) e Szinovacz (1992) são unânimes em considerar que este potencial efeito positivo só se verifica quando é o próprio trabalhador que escolhe o caminho da reforma, sendo menos evidente quando o indivíduo é obrigado a reformar-se, mesmo sem prejuízo do seu bem-estar material. Para Fonseca (2011), há razões para também se poder falar numa espécie de “cansaço da reforma”, sentido especialmente por aquelas pessoas que, não tendo conseguido uma adaptação bem sucedida à condição de reformados, apresentam sinais evidentes de saturação com a vida presente.

Olhemos agora para os indivíduos que se reformam aos 65 e em que a reforma é vista, essencialmente, como um normativo de cariz social. Se para uns a passagem à reforma constitui um sinal de reconhecimento de menor capacidade e de menor competência, para outros (sobretudo oriundos de profissões menos diferenciadas ou de elevado desgaste) ela traduz um autêntico alívio e uma fonte de bem-estar acrescido. Isto é assim, sobretudo, quando a atitude face ao trabalho reflete uma postura em que a profissão é, acima de tudo, um meio de obtenção de dinheiro, sendo, por isso, muito forte o desejo de viver o dia a dia sem constrangimentos e obrigações de natureza profissional, salvaguardando que os rendimentos económicos disponíveis sejam percecionados como suficientes para a gestão da vida quotidiana.

Já no caso das pessoas que se reformam mais tarde, há, naturalmente, diferenças substanciais de atitude face à reforma consoante os motivos do abandono da vida profissional. Assim, não são comparáveis pessoas que se reformam tardiamente por nunca terem conseguido meios económicos bastantes para o fazerem mais cedo e pessoas que se reformam tardiamente porque a vida profissional sempre foi mais

gratificante do que a perspectiva de acordarem de manhã e “não terem nada para fazer”. E há ainda, por fim, pessoas para quem a própria ideia de reforma, independentemente do momento em que aconteça, não faz qualquer sentido. Para um artista, provavelmente, a idade da reforma nunca chega quando permanece o desejo de “fazer a arte” da forma mais perfeita possível ou quando subsiste o sentimento de que o que se fez até então é ainda insuficiente.

Também nem todas as formas de se passar à reforma produzem os mesmos resultados. Aproximando-se o momento da reforma, muitos trabalhadores são unânimes em dizer que prefeririam reformar-se gradualmente em vez de passarem diretamente de uma condição de trabalhadores a tempo inteiro para uma condição de reformados em absoluto. Alguns estudos indicam que mais de metade dos trabalhadores gostaria de se reformar desta forma (Hutchens, 2007). Isto é compreensível, sobretudo, quando estamos perante trabalhadores com 30 ou mais anos de vida profissional ininterrupta, representando a reforma, aos seus olhos, um corte a diversos níveis (social, relacional, psicológico, económico) com a vida que sempre conheceram.

No mesmo sentido vão os investigadores do Centro de Investigação sobre a Reforma do *Boston College*, quando salientam que uma transição gradual da condição de trabalhador para a condição de reformado é preferível a uma transição abrupta (Calvo, Haverstick e Sass, 2007). Abandonar gradualmente a atividade profissional e ir incorporando o tempo disponível na rotina do quotidiano ajuda a pessoa em transição a preservar a identidade e os objetivos na vida, mantendo-se ativa e implicada socialmente. Estes autores apresentam uma revisão de estudos que têm demonstrado, sistematicamente, efeitos positivos desta transição gradual na saúde, no bem-estar e na adaptação ao envelhecimento. Assim, uma transição suave permite aos trabalhadores continuarem a desenvolver atividades semelhantes às que desenvolviam no decorrer da meia-idade, assegurando um sentido para o quotidiano ao mesmo tempo que se adaptam ao processo de envelhecimento. Uma reforma gradual permite, também, sublinhar oportunidades para se permanecer ativo, pessoal e socialmente, algo que tem um impacto positivo muito forte na saúde e no bem-estar individual (Cohen, 2004; Everard, Lach, Fisher e Baum, 2000; Siegrist, Knesebeck e Pollack, 2004).

É claro que os trabalhadores que dizem preferir uma reforma gradual não o fazem baseados na sua experiência (pois ainda não experimentaram a condição de reformados...), mas na perceção que seriam mais felizes se tal se verificasse dessa forma, temendo a rutura absoluta com um padrão de vida conhecido e o confronto com um novo padrão de vida, por cuja definição vão ser inteiramente responsáveis. É verdade, todavia, que muitas pessoas não estão preparadas para se reformarem, seja em que altura for. Isto fica claro quando constatamos a existência de um elevado número de trabalhadores que gostariam de acomodar a reforma aos seus desejos individuais: um em cada três trabalhadores com idade igual ou superior a 55 anos afirmam que permaneceriam na atividade profissional mais tempo do que o previsto se pudessem reduzir as horas de trabalho (Watson Wyatt, 2004), ao passo que dois em cada três trabalhadores com idade compreendida entre os 50 e os 70 anos dizem mesmo que planeiam trabalhar após a reforma (Brown, 2003).

3. As mudanças que chegam com a reforma

Muitas vezes, o acontecimento “passagem à reforma” constitui uma grande surpresa, chega de forma súbita e inesperada (mesmo se previsível), acabando as pessoas por se verem confrontadas com uma situação que introduz alterações sensíveis nos modos de vida e gera sentimentos contraditórios. Se, por um lado, o indivíduo vê a reforma como algo de desejável, pois ganha liberdade e controlo sobre a própria vida, por outro lado, os receios sobre o que se passará nos anos seguintes vêm à superfície e podem contribuir para que a ansiedade se instale. Para Richardson (1993), estas pessoas serão aquelas que mais poderão beneficiar de um planeamento antecipado da decisão de abandonarem a vida profissional – nomeadamente, através da frequência de “programas de preparação para a reforma” –, onde haja ocasião para refletir de forma aprofundada algumas mudanças que a passagem à reforma e os anos subsequentes provocam.

Dessas mudanças, destacaríamos as seguintes:

- a questão financeira: a reforma comporta, geralmente, uma perda de rendimentos, que se torna progressivamente mais acentuada (na reforma não há

promoções e a inflação tende a desvalorizar o montante recebido...) e que pode ser ainda mais considerável quando a pessoa mantém encargos financeiros elevados, consigo ou com a família;

- os estilos de vida: muitas pessoas passam de uma situação em que vivem rodeadas por outras pessoas e envolvidas em atividades permanentes, para uma situação de quase isolamento social e em que as solicitações são mínimas ou mesmo inexistentes;

- o uso do tempo: os constrangimentos devidos à “falta de tempo” são coisa do passado, substituídos agora pela preocupação em ocupar o (muito) tempo disponível com atividades úteis, significativas e que deem prazer, algo que nem sempre se consegue;

- a vida conjugal: tanto a ocorrência de um reforma desfasada entre os cônjuges, como as mudanças de papéis no âmbito da vida conjugal pós-reforma podem ser um foco de stresse;

- as relações sociais: uma das principais preocupações expressas pelos indivíduos acerca da reforma tem a ver, precisamente, com a possibilidade do abandono da vida profissional corresponder a uma diminuição de relações interpessoais, empobrecendo o dia a dia e comprometendo a integração social;

- a mudança de residência: apesar de muitos indivíduos viverem com a ideia de, após a reforma, regressarem à terra onde nasceram ou mudarem-se para lugares aprazíveis, a mudança de residência pode cortar redes de relações e acentuar o risco de isolamento social;

- a própria identidade (pessoal e social): o estatuto profissional confere uma determinada identidade (“sou professor”, por exemplo) e pode ser sinónimo de importância, de poder e de reconhecimento social, algo que tende a desaparecer com a entrada na reforma (“sou ex-professor...”), podendo originar uma sensação de perda de identidade e de alguma indiferenciação social.

Em suma, a passagem à reforma é uma ocasião particularmente sensível, sendo consensual que se trata de uma ocorrência que comporta ganhos e perdas e cujo resultado final, em termos adaptativos, dependerá muito quer de fatores eminentemente individuais

(história de vida, estilo de vida, padrão de ocupação de tempo, etc.), quer da relação do indivíduo com os contextos envolventes (relações de convivência, família, inserção social, etc.), quer ainda da forma como ocorre (forçada ou escolhida, gradual ou abrupta). Para a maioria das pessoas, a passagem à reforma não assinala apenas o fim da atividade profissional; é também o fim de um período longo que marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser, ao mesmo tempo, um momento de libertação e de renovação (viver com outro ritmo, estabelecer novas metas, investir na formação pessoal, relacionar-se mais com os outros...) ou um momento de sofrimento e perda (de objetivos, de prestígio, de amigos, de capacidade financeira...).

Apesar de ser uma ideia muito difundida, a possibilidade da passagem à reforma comportar alguma margem de turbulência na vida psicológica e ser, inevitavelmente, uma fonte de *stress*, não é, contudo, uma ideia partilhada de forma unânime pela comunidade científica. Já em 1975, Neugarten defendia tratar-se de um acontecimento perfeitamente normal e que a grande maioria das pessoas encarava com otimismo, desde que a entrada na reforma fosse acompanhada por uma adequada segurança económica. Muitos estudos, realizados ao longo dos últimos 20 anos na Europa e na América do Norte, sinalizam uma opinião semelhante:

- Young (1989), num estudo com cerca de 100 reformados e não-reformados com mais de 55 anos, não encontrou diferenças entre reformados e não-reformados em termos de perceção do *self*, concluindo que a reforma não está associada a quaisquer consequências negativas para a identidade pessoal;
- numa amostra de cerca de 1500 homens, Bossé, Aldwin, Levenson e Workman-Daniels (1991) constataram que um em cada três sujeitos encarava a reforma como um acontecimento stressante, muito embora a comparação entre reformados e não-reformados indicasse melhor saúde e maior bem-estar entre os primeiros;
- numa amostra heterogénea de cerca de 400 sujeitos avaliados de quatro em quatro anos, Joukamaa, Saarijarvi e Salokangas (1993) verificaram que a retirada da vida profissional não se traduzia num acontecimento stressante, mas antes numa mudança positiva;

- efetuando uma síntese de investigações realizadas a este respeito, Cavanaugh (1997) concluía que era escassa a evidência científica capaz de sustentar a visão estereotipada da reforma como algo que conduz, inevitavelmente, a problemas de ajustamento psicológico e de diminuição de satisfação com a vida, sendo bastante mais os estudos que apontavam, de forma consistente, no sentido oposto;
- estudos de carácter comparativo, realizados com amostras europeias e norte-americanas (Fouquereau, Lapierre, Fernandez e Lavoie, 2002; Fouquereau *et al.*, 2005), mostraram que situações de stress associadas à reforma não eram frequentes;
- em Portugal (Fonseca, 2005a, 2006, 2007), verificámos, igualmente, junto de diversas amostras e em diferentes contextos, que a transição suscitada pela passagem à reforma não se traduzia numa ocasião particular de sofrimento nem era um acontecimento percebido como particularmente stressante pelos reformados portugueses.

Uma observação impõe-se, porém, quando se analisam estes resultados: a maior parte dos estudos sobre o impacto psicológico da reforma não tem em conta a diferenciação que convém fazer entre duas situações, a reforma como uma transição e a reforma como um estado. Para Bossé, Aldwin, Levenson e Workman-Daniels (1991), os efeitos stressantes da reforma sobre aspetos como a saúde, a relação conjugal ou o bem-estar psicológico, podem ter uma interpretação substancialmente diferente se forem lidos à luz de uma passagem à reforma recente, ou se, pelo contrário, os lermos no quadro de uma situação de vida já devidamente “instalada” na reforma.

Para Szinovacz e Washo (1992), outra das limitações ligada à investigação sobre a reforma resulta do facto de esta ser tratada, frequentemente, como um acontecimento isolado. À exceção da sua ligação a mudanças na saúde e no estatuto económico, a pesquisa sobre a reforma ignora, habitualmente, as mudanças que ocorrem nas circunstâncias de vida dos indivíduos que se reformam, incluindo aspetos importantes como a mudança de residência, a emancipação dos filhos ou a morte de familiares e pares. Porque é que isto é importante? Por um lado, porque a própria decisão de “passar

à reforma” pode ser precipitada por um destes acontecimentos; por exemplo, a necessidade de prestar auxílio a familiares constitui uma importante razão que leva muitas mulheres a decidirem reformar-se. Por outro lado, a acumulação de acontecimentos de vida, em simultâneo com a reforma, pode condicionar o ajustamento a todos esses acontecimentos (incluindo a reforma), ou seja, a forma como se lida com a transição inerente à passagem à reforma pode ser afetada pela presença simultânea de outros fatores; por exemplo, viver uma situação de divórcio no momento da reforma pode ter implicações sérias no bem-estar individual e alterar a importância que passam a ter as relações com a família alargada.

Este aspeto, negligenciado pela investigação, fez com que Szinovacz e Washo (1992) tenham sugerido a hipótese dos efeitos cumulativos, defendendo ser relevante estudar em que medida a adaptação à reforma pode ser contingente à exposição a outros acontecimentos de vida que ocorram em simultâneo. Os autores efetuaram um estudo junto de 912 reformados norte-americanos, de ambos os sexos, situados num escalão etário entre os 55 e os 75 anos, todos eles reformados no decurso dos cinco anos precedentes. Foram avaliadas quer a exposição diferenciada a acontecimentos de vida antes e depois da reforma, quer o impacto à exposição a acontecimentos de vida coincidentes com a reforma. Os resultados confirmaram a hipótese dos efeitos cumulativos, observando-se que os efeitos dos acontecimentos de vida são mais pronunciados nos reformados recentes.

Embora sem usar explicitamente a expressão “efeitos cumulativos”, Glover refere-se à adaptação associada ao envelhecimento (que começaria depois dos 60 anos) como algo que requer “a habilidade para ser flexível” (Glover, 1998: 329), o que se torna mais difícil quando o indivíduo tem necessidade de lidar com mais de um acontecimento em simultâneo. Por exemplo, quando a reforma é acompanhada por acontecimentos como a morte do cônjuge ou a mudança de residência, tal vai exigir complexos esforços adaptativos. Para Glover (1998), as pessoas reformadas como que se encontram perante transições permanentes e sucessivas ao longo de meses ou anos, o que poderá conduzir à emergência de sentimentos de vulnerabilidade e até, no limite, a estados traumáticos. O autor sinaliza diversos focos de stresse capazes de gerarem

mudanças substanciais no estilo de vida dos indivíduos e de interferirem com o seu bem-estar geral, alguns dos quais tendo por origem ou girando em torno da reforma:

- mudança no padrão de vida idealizado: se é verdade que muitos indivíduos perspetivam a sua reforma baseados num “padrão de vida” idealizado ao longo de muitos anos (viajar, ir viver para o campo, etc.), esses planos são, frequentemente, alterados ou mesmo abandonados devido à ocorrência de acontecimentos imprevistos (viuvez, por exemplo), criando dificuldades suplementares de adaptação;
- experiência de perdas sucessivas: desde logo a perda do emprego e, com isso, a perda de contactos sociais e de rendimentos, mas também a eventual perda de saúde, perda de mobilidade, perda de independência, etc., gerando um sentimento negativo de perda de controlo da vida pessoal e criando as condições para uma espécie de “luto permanente”;
- mudanças nas relações, particularmente com o cônjuge: casais que se reformam em simultâneo constataam, frequentemente, que o aumento da proximidade entre ambos revela-se excessivo e prejudicial para a relação; quando um dos cônjuges se reforma antes do outro, esse desencontro pode limitar a liberdade dele(a) para viajar, mudar de residência, etc.;
- problemas de autoconceito: quando “reformular-se” adquire para a pessoa uma representação equivalente a “envelhecer”, tal pode provocar estados de frustração ou de difusão da identidade;
- problemas económicos: os quais podem gerar um sentimento de insegurança que acabará por afetar todas as outras dimensões.

Perante estes dados, a resposta à questão – a passagem à reforma constitui ou não um acontecimento stressante ? – pode ser, então, respondida de três formas distintas:

- a primeira é que todos os acontecimentos de vida e todas as situações de transição e adaptação inerentes, sucedam elas em que etapa do ciclo de vida

for, são potencialmente *stressantes*, não devendo atribuir-se à ocorrência da reforma qualquer risco acrescido;

- a segunda é que os acontecimentos de vida “típicos” da transição para a velhice, e da própria velhice, começam, frequentemente, a desenhar-se durante a idade adulta, dependendo o seu stress potencial do modo como se percebe o fenómeno que está subjacente ao acontecimento (o impacto da reforma terá muito a ver, pois, com o forma como se encara e se vive a profissão);

- a terceira é que, independentemente do carácter mais ou menos stressante dos acontecimentos, adultos e idosos são “agentes ativos que procuram de forma intencional conduzir as suas próprias vidas” (Ruth e Coleman, 1996: 312), não estando, por isso, condenados a sofrer de forma passiva um eventual impacto negativo dos acontecimentos e das transições.

4. “Vida de reformado” e personalidade

Ao confrontarem-se com as perdas de estatuto e de objetivos que, frequentemente, sucedem associadas à reforma, as pessoas ora demonstram uma incapacidade para responderem de forma positiva a essa alteração, ora se comprometem com novas modalidades de vida pessoal e social, ultrapassando ou prevenindo os efeitos negativos que a condição de reformado poderá implicar. O impacto da reforma deverá ser sempre interpretado de uma forma subjetiva, atendendo ao significado que cada pessoa em concreto lhe atribui e que acabará por afetar a respetiva adaptação. Lazarus e DeLongis (1983) atribuem esta subjetividade de apreciação e de resposta a duas variáveis da personalidade: os “padrões de envolvimento” e as “crenças acerca de si e do mundo”.

Quanto à primeira variável, a falta de envolvimento com a vida será, provavelmente, a maior dificuldade que as pessoas reformadas necessitam de enfrentar sob o ponto de vista adaptativo e, ao mesmo tempo, o aspeto que deverá merecer maior atenção sob o ponto de vista da intervenção. Com efeito, muitos reformados que sabem e reconhecem ter necessidade de se comprometer em atividades de ordem diversa não

encontram motivação para o fazer, acabando por viver uma situação existencial de grande ambivalência (“eu sei que deveria mas não consigo...”), que, não raro, conduz a estados de desânimo ou mesmo de depressão. Já quanto à segunda variável, se a reforma não exercer um impacto significativo nas conceções pessoais sobre a vida ou sobre as relações com os outros, pouca influência será de esperar de tal acontecimento na adaptação ao processo de envelhecimento. Sob este ponto de vista, o impacto da reforma vai então diferir, substancialmente, de pessoa para pessoa, pelo que duas pessoas podem encarar, viver e atravessar de forma completamente diferente a transição materializada na passagem à reforma.

Como vimos já anteriormente, a (re)definição de papéis conta-se como um dos elementos centrais para se avaliar o sucesso da adaptação na sequência de uma transição como a passagem à reforma. Quanto ao suporte social, sabemos que durante uma transição os sistemas de suporte social não permanecem estáticos, pelo que lidar adequadamente com as tarefas adaptativas colocadas pela transição passa pelo envolvimento ativo do indivíduo na modelagem das mudanças que ocorrem nesses mesmos sistemas de suporte, tendo em vista manter ou alcançar níveis elevados de relação social e interações satisfatórias com membros da rede social envolvente. É interessante notar que o suporte social tanto é reflexo da adaptação à transição como mediador dessa mesma adaptação, aparecendo intimamente ligado a uma série de capacidades individuais decorrentes da personalidade. Finalmente, vários estudos têm confirmado, de modo consistente, a importância dos objetivos ao longo do ciclo de vida e, em especial, a partir da meia-idade, associando-os quer à satisfação com a vida e ao bem-estar psicológico, quer a percepções de autoeficácia e de controlo pessoal.

A procura de objetivos e, através deles, de sentido para a vida, como estratégia de controlo pessoal sobre o desenvolvimento, de continuidade e de preservação da identidade, realça bem o significado que as teorias da ação e do controlo atribuem à adaptação psicológica como o conjunto de atividades, intencionais e planificadas, a partir das quais a pessoa fixa objetivos que lhe permitam assegurar um balanço favorável entre ganhos e perdas desenvolvimentais. A capacidade para estabelecer e manter objetivos apropriados a cada etapa do ciclo de vida é uma condição crucial para

o desenvolvimento; à medida que se envelhece, possuir objetivos de vida ligados quer a finalidades concretas que se deseja alcançar, quer a funções psicológicas que se deseja preservar, constitui uma componente fundamental para o ajustamento psicológico (Fonseca, 2005b).

Para demonstrar a pertinência do estabelecimento de objetivos e da sua prossecução enquanto garantia de um ajustamento eficaz, Payne, Robbins e Dougherty (1991) realizaram um estudo junto de uma amostra de 157 norte-americanos com uma média etária de cerca de 60 anos, homens e mulheres, a maioria casados e com estudos de nível secundário, reformados da indústria há menos de três anos. Tratou-se, pois, de uma amostra de “jovens idosos” com boa saúde, funcionamento psicológico relativamente alto e condição financeira estável, não envolvidos naquele momento em qualquer acontecimento de vida especialmente problemático. Utilizando medidas de autoavaliação, os participantes do estudo foram discriminados em “pessoas muito dirigidas para objetivos” e “pessoas pouco dirigidas para objetivos”, tendo essa avaliação sido posteriormente cruzada com dados relativos à sua adaptação (tais como satisfação com a vida, suporte social, participação cívica, saúde e outros): “a nossa hipótese era que os indivíduos muito dirigidos para objetivos teriam maior poder, iniciativa e domínio sobre as respetivas vidas do que os indivíduos pouco dirigidos para objetivos. Para além disso, era esperado que as pessoas muito dirigidas para objetivos manifestassem uma atitude mais positiva relativamente à reforma” (Payne, Robbins e Dougherty, 1991: 303).

Os resultados acabaram por confirmar a hipótese, ou seja, os reformados “muito dirigidos para objetivos” eram mais otimistas, perseverantes e lutadores do que os reformados “pouco dirigidos para objetivos”, os quais, por contraste, eram mais reservados, hesitantes e inibidos. Para além disso, enquanto os reformados “muito dirigidos para objetivos” eram mais atentos aos outros e preocupados com a vida social, os reformados “pouco dirigidos para objetivos” viviam mais centrados em si mesmos. Isto significa que as qualidades e características atribuídas aos reformados “muito dirigidos para objetivos” são consistentes com a noção de um desenvolvimento saudável após a reforma, e favorecem, ao mesmo tempo, um sentido de preservação do “eu” fundamental para o decurso do desenvolvimento psicológico. Por outro lado, as

características atribuídas aos reformados “pouco dirigidos para objetivos” (evitantes, céticos, insatisfeitos e sempre em busca de suporte emocional), correspondem, segundo Payne, Robbins e Dougherty (1991), a um tipo de personalidade narcísica, potencialmente depressiva, incapaz de assumir objetivos e concretizá-los, gerando um “eu deficitário” e pouco preparado para lidar com as circunstâncias da vida após a reforma e, em geral, durante a velhice.

Ter e aprofundar objetivos é, efetivamente, um dos principais alicerces, não apenas para alcançar satisfação e bem-estar, mas para a construção global de um envelhecimento bem sucedido. Pinquart e Sorensen (2000) partem de uma visão desenvolvimental para conceber o desenvolvimento humano como uma procura de objetivos, nos quais se incluem a autonomia (enquanto sinónimo de competência) e o estabelecimento de relações significativas com outras pessoas. A competência, o estatuto socioeconómico e a integração social surgem como três variáveis que podem funcionar como mediadores da satisfação e do bem-estar, sucedendo na velhice um risco acrescido de ocorrência de perdas em qualquer uma dessas variáveis – por exemplo, devido à reforma (diminuição de dinheiro e de contactos sociais) e a problemas de saúde (diminuição de autonomia), com reflexos negativos sobre a satisfação de vida e o bem-estar psicológico.

Da meta-análise efetuada a centenas de estudos, Pinquart e Sorensen (2000) concluem que todos estes três fatores estão associados ao bem-estar psicológico na velhice, com particular destaque para a variável “contactos sociais”. Na verdade, os autores constataram que, por um lado, a qualidade das relações sociais é mais importante para o bem-estar psicológico do que a quantidade de tais relações, e que, por outro lado, tão importante como o contacto com os filhos adultos parecem ser os contactos sociais estabelecidos com amigos. Este último dado é reforçado num outro estudo (Lang, 2001), onde se verificou que o processo de envelhecimento é caracterizado por um estreitamento do círculo de relações significativas, o que faz com que os idosos tenham cerca de metade das relações que tinham no início da vida adulta, devido à morte dos pares mas também porque, ao longo da vida, vão escolhendo relacionar-se com as pessoas de quem se sentem mais próximas (independentemente de serem familiares ou amigos). Como resultado desta seletividade, a qualidade das

relações sociais na velhice tende a ser determinante para a satisfação com a vida. Para Lang, nem a reforma, nem a morte do cônjuge nem a falta dos filhos, tem de significar o fim das relações significativas, acabando as pessoas por estabelecer relações igualmente satisfatórias com amigos próximos e podendo até acontecer que estas sejam mais importantes do que as que mantêm com familiares. Aliás, aparentemente, quando os filhos adultos começam a dizer aos pais idosos o que devem fazer e a intrometerem-se nas suas vidas, a reação destes é muito semelhante à que os filhos tinham quando eram adolescentes e os pais procuravam dirigir as suas vidas.

Retomando a importância dos objetivos, o impacto que a passagem à reforma e a condição de “reformado” exercem sobre a satisfação e o bem-estar dos indivíduos pode, em grande medida, ser analisado atendendo ao padrão de ocupação do tempo e às atividades a que o indivíduo recorre no sentido de o preencher. No entanto, a tomada de decisão sobre as atividades em que desejam envolver-se não é, para algumas pessoas, imediata, levando um certo tempo a consolidar e envolvendo a consideração simultânea de aspetos materiais, cognitivos e afetivos. É frequente, mesmo, que períodos de entusiasmo com as possibilidades abertas pela nova condição de vida alternem com períodos de perplexidade face à novidade dessa mesma condição, gerando desconforto e ansiedade.

Com efeito, dos riscos psicológicos inerentes à passagem à reforma, a neura da reforma constitui, a nosso ver, um paradoxo que ilustra bem a complexidade presente nesta situação de “transição-adaptação”. No caso concreto da transição da vida profissional para a vida de reformado, a verificação de um estado de espírito negativo compreende-se na medida em que estamos perante uma situação que envolve diversas mudanças em simultâneo, nem sempre ou até por vezes dificilmente conciliáveis entre si. Mesmo quando as mudanças trazem benefícios, também implicam perdas (ligação a lugares familiares, a pessoas, a hábitos, a rotinas), pelo que o aparecimento de sentimentos ora de frustração, ora de tristeza, ora de neura, torna-se, efetivamente, uma possibilidade real. Este sentimento traduz-se, frequentemente, pela sensação de “estar deslocado”, ou porque se passa mais tempo em casa do que era habitual, ou porque se vai ao cinema a meio da tarde, ou porque se vai à praia quando à volta todos trabalham, sugerindo Prentis (1992) que, nestas condições, há um trabalho a fazer: “descobrir-se a

si mesmo, descobrir um sentido para a vida nesta nova atmosfera, onde já não habitam nem as pressões nem os prazeres do trabalho” (Prentis, 1992: 52).

Finalmente, não é possível encerrar esta discussão sem evidenciar aquilo que Brandtstadter e Rothermund (2002) salientaram em termos da “procura de objetivos” e do “ajustamento aos objetivos”, enquanto processo duplo que explica quais são as condições que promovem formas desejáveis de desenvolvimento psicológico durante o envelhecimento e que fazem com que as pessoas alcancem uma “vida boa”. Para Brandtstadter e Rothermund (2002), a resiliência ao longo do ciclo de vida deve ser interpretada encarando a vida como um misto de ações intencionais com resultados favoráveis e de acontecimentos inesperados com resultados desfavoráveis. Numa lógica de ganhos e perdas desenvolvimentais, a otimização do desenvolvimento e o envelhecimento bem sucedido não podem ser encarados apenas em termos de procura de ganhos e evitamento de perdas, sendo necessário “considerar as formas mediante as quais as pessoas enfrentam e solucionam as divergências entre os resultados desenvolvimentais desejáveis e as trajetórias reais das suas vidas” (Brandtstadter e Rothermund, 2002: 118).

Ou seja, em qualquer ponto do ciclo de vida – e talvez mais ainda na velhice, a adaptação e aquilo que dela resulta (bem-estar psicológico, autoeficácia, etc.) não dependem apenas do controlo que a pessoa exerce sobre a sua vida e sobre o seu desenvolvimento, mas também da sua capacidade para aceitar o que é inalterável e para se ajustar às circunstâncias que já não terá oportunidade de alterar.

Referências bibliográficas

BOSSÉ, R.; ALDWIN, C.; LEVENSON, M.; WORKMAN-DANIELS, K. (1991), “How stressful is retirement? Findings from the Normative Aging Study”, in *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 46, 9-14.

- BRANDTSTADTER, J.; ROTHERMUND, K. (2002), “The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework”, in *Developmental Review*, 22, 117-150.
- BROWN, K. (2003), *Staying ahead of the curve 2003: The AARP working in retirement study*, Washington, AARP.
- CALVO, E.; HAVERSTICK, K.; SASS, S. (2007), *What makes retirees happier: A gradual or ‘cold turkey’ retirement?*, MPRA Paper nº 5607 [Consult. a 07.11.2007]. Disponível em: <http://mpra.ub.uni-muenchen.de/5607/>
- CAVANAUGH, J. (1997), *Adult development and aging*, 3rd ed., Pacific Grove, Brooks/Cole.
- COHEN, S. (2004), “Social relationship and health”, in *American Psychologist*, 59 (8), 676-684.
- EVERARD, K.; LACH, H.; FISHER, E.; BAUM, C. (2000), “Relationship of activity and social supports to the functional health of older adults”, in *Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55 (4), 208-212.
- FONSECA, A. M. (2005a), “Aspetos psicológicos da “passagem à reforma”. Um estudo qualitativo com reformados portugueses”, in C. Paúl e A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados*, Lisboa, Climepsi Editores, pp. 45-73.
- (2005b), *Desenvolvimento humano e envelhecimento*, Lisboa, Climepsi Editores.
- (2006), “‘Transição-adaptação’ à reforma em Portugal”, in *Psicologica*, 42, 45-70.
- (2007), “Determinants of successful retirement in a Portuguese population”, in *Reviews in Clinical Gerontology*, 17, 219-224.
- (2011), *Reforma e reformados*, Coimbra, Almedina.
- FOUQUEREAU, E. [et al.] (2005), “Perceptions of and satisfaction with retirement: A comparison of six European Union countries”, in *Psychology and Aging*, 20, 3, 524-528.
- FOUQUEREAU, E.; LAPIERRE, S.; FERNANDEZ, A.; LAVOIE, C. (2002), “L’expérience de transition à la retraite: Una comparaison France – Québec”, in *Revue Québécoise de Psychologie*, 23, 87-105.
- GLOVER, R. (1998), “Perspectives on aging: Issues affecting the later part of the life cycle”, in *Educational Gerontology*, 24, 325-331.
- HUTCHENS, R. (2007), *Phased retirement: Problems and prospects*, Número em Brief 8, Chestnut Hill, Center for Retirement Research at Boston College.
- JOUKAMAA, M.; SAARIJARVI, S.; SALOKANGAS, R. (1993), “The TURVA Project: Retirement and adaptation in old age”, in *Zeitschrift fur Gerontologie*, 26, 170-175.
- LANG, F. (2001), “Regulation of social relationships in later adulthood”, in *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56, 321-326.

- LAZARUS, R.; DELONGIS, A. (1983), “Psychological stress and coping in aging”, in *American Psychologist*, 38, 245-254.
- LAZARUS, R.; LAZARUS, B. (2006), *Coping with aging*, Oxford, Oxford University Press.
- OERTER, R. (1986), “ Developmental task through the life span: A new approach to an old concept”, in P. Baltes, D. Featherman & R. Lerner (Eds.), *Life-span development and behavior*, Vol. 7, S. Diego, Academic Press, pp. 233-269.
- PAYNE, E.; ROBBINS, S.; DOUGHERTY, L. (1991), “Goal directedness and older-adult adjustment”, in *Journal of Counseling Psychology*, 38 (3), 302-308.
- PINQUART, M.; SORENSEN, S. (2000), “Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later lif”, in *Psychology and Aging*, 15 (2), 187-224.
- PRENTIS, R. (1992), *Passages of retirement. Personal histories of struggle and success*, New York, Greenwood Press.
- RICHARDSON, V. (1993), *Retirement counselling*, New York, Springer.
- RUTH, J.; COLEMAN, P. (1996), “Personality and aging: Coping and management of the self in later life”, in J. Birren & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging*, 4th ed., S. Diego, Academic Press, pp. 308-322.
- SIEGRIST, J.; KNESEBECK, O.; POLLACK, C. (2004), “Social productivity and well-being of older people: A sociological exploration”, in *Social Theory and Health*, 2 (1), 1-17.
- SONNENBERG, D. (1997), “The “new career” changes: Understanding and managing anxiety”, in *British Journal of Guidance and Counselling*, 25 (4), 463-472.
- SZINOVACZ, M. (1992), “Social activities and retirement adaptation: Gender and family variations”, in M. Szinovacz, D. Ekerdt & B. Vinick (Eds.), *Families and retirement*, Newbury Park, Sage, pp. 236-253.
- SZINOVACZ, M.; WASHO, C. (1992), “Gender differences in exposure to life events and adaptation to retirement”, in *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 47 (4), 191-196.
- WATSON WYATT (2004), *Phased retirement aligning employer programs with worker preferences*, Washington, Watson Wyatt Worldwide.
- YOUNG, J. (1989), “Effects of retirement on aspects of self-perception”, in *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 9 (1), 67-76.