



Inês Nascimento

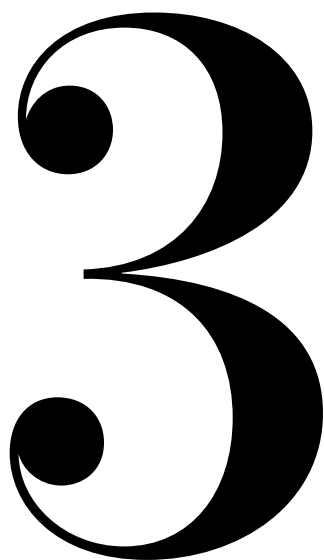
Investigadora do Centro de Psicologia da Universidade do Porto.

Docente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Psicóloga. Consultora na área do desenvolvimento vocacional ao longo da vida.

Muitos suspiram pela chegada da reforma, outros tantos olham-na com desconfiança. Com o aumento da esperança de vida, a idade legal da reforma tem vindo a ser adiada, mas a preparação desta fase do nosso percurso pode começar já hoje. Sobre isso nos fala a psicóloga Inês Nascimento.

A reforma acontece numa etapa da vida que associamos ao declínio, ao fim. Contrariar esta ideia não é “romantizar” o envelhecimento?

A reforma coincide com uma fase crítica do desenvolvimento no que se refere aos principais marcadores físicos e psicossociais do envelhecer. Com o avançar da idade há, de facto, tendência para a deterioração de algumas funções ou capacidades. A reforma pode acentuar essa perceção. Ao deixar o emprego perdem-se, por um lado, estímulos adequados à manutenção e desenvolvimento de capacidades. Por outro lado, a cabeça fica mais livre para prestar mais atenção aos sinais dessas alterações no nosso funcionamento. O que importa realçar é que está nas nossas mãos definir, na reforma e ao longo da vida, objetivos pessoais de preservação e promoção da nossa saúde. Uma das vantagens da reforma é que desmultiplica o tempo livre e traz mais oportunidades para o envolvimento em atividades físicas, cognitivas, de socialização e recreativas com benefícios para a saúde e qualidade de vida. Contudo, não é razoável conceber a reforma como uma espécie de prémio ou tónico que compensa ou alivia as dores do envelhecimento, até porque cada pessoa vive a reforma mais ou menos positivamente. Acima de tudo, a reforma oferece uma oportunidade única de autodeterminação: cada pessoa pode escolher mais livremente como pretende gozar as últimas



perguntas
sobre
a preparação
da reforma

A especialista responde

décadas de vida segundo os seus próprios ideais, critérios e ritmos. Aliás, a compreensão de que a vida é finita pode, até, tornar-se um fator inspirador e mobilizador, suscetível de reforçar a vontade de aproveitar o que ainda há para viver.

Sabemos que a esperança de vida aumenta, e depois de uma longa carreira profissional pode seguir-se uma longa “carreira” de reformado, como nos devemos preparar para esse período?

Antes do “como” há o “quando preparar-se”. A reforma não é apenas o desfecho de longas carreiras profissionais; é um processo que acompanha o histórico profissional. O percurso laboral é atravessado por situações muito diversas que terão um papel na reforma. Essas situações influenciam a carreira contributiva, o tipo de relação com o trabalho, os interesses e as competências técnicas e pessoais que passam (ou não) a fazer parte do nosso “equipamento”. Neste percurso pode fazer-se “pausa” – mesmo que seja só interior – para avaliar o que (não) se gosta de fazer, o que (não) se faz bem, como e quem se é no trabalho, que significado se atribui e que sentimentos se tem em relação ao que se faz ou aos sítios onde se trabalha. Estas reflexões sobre o que o trabalho acrescenta ao bem-estar, à existência e à identidade são de extrema importância; propiciam aprendizagens

essenciais sobre o EU e colocam a pessoa no centro da construção das etapas subsequentes do seu percurso. Um bom autoconhecimento junto com a capacidade de agir são ingredientes fundamentais no confronto com a reforma e com a exigência de gerir opções e projetos numa nova fase de vida. A preparação para a reforma supõe, assim, a disposição para fazer um ponto de situação sobre a nossa vida aos mais variados níveis e capacidade de (re)orientação em direção a objetivos e investimentos (monetários, de tempo, energia, atenção e afeto) que possam abrir os caminhos a trilhar na reforma. Aliás, a investigação demonstra que a experiência de reforma tende a ser mais positiva se houver algum grau de continuidade com a vida na pré-reforma.

A ciência diz-nos que a inatividade e o isolamento têm um impacto negativo na saúde. Que conselho daria para quem já está reformado e não teve tempo de se “preparar” para esta fase da vida?

É uma questão de disponibilidade. Não de tempo. A todo o tempo é possível prepararmo-nos para o que vem a seguir. O fator chave é mesmo a predisposição e/ou abertura à exploração, que pode ter dois objetivos principais: 1. Tomar consciência sobre o que verdadeiramente nos diferencia, de modo a definir objetivos e projetos que expressem o EU e que possam contribuir para o seu desenvolvimento.

O isolamento em nada ajuda a este objetivo. É na relação e na comparação com outros que evoluímos na compreensão de quem somos e do que (não) queremos para nós.

2. Identificar os propósitos e os âmbitos de ação a privilegiar. É importante reconhecer as necessidades que antes eram satisfeitas pela atividade profissional - o que dela me faz mais falta - e também eventuais necessidades pessoais que possam não ter sido percebidas - que outras coisas faltam na minha vida. O sucesso psicológico depende da busca do “onde” e do “como” para a satisfação destas necessidades pessoais. A pessoa reformada terá de reposicionar-se na sua relação com o tempo (passado, presente, imediato e futuro), com o espaço (os vários cenários da vida privada e pública) e com as outras pessoas (nos vários círculos de relações) de uma forma que seja promissora para esse sucesso. O bem-estar (consigo próprio e com os outros), a felicidade (orgulho em si e satisfação com a vida) e o crescimento pessoal (auto atualização, sabedoria e transcendência) são os principais indicadores desse sucesso psicológico. Encostar às boxes e disfrutar de um doce fare niente ou acelerar o turbo e apressar-se a preencher cada hora do dia são duas, entre muitas, opções legítimas. Mas para serem válidas é preciso demonstrar como e em que medida contribuem para aqueles indicadores de sucesso psicológico.