

Por Rejane Rejo Tamoto



Com mais de 360 inscritos, o evento que celebrou o Dia do Aposentado, realizado em 24 de janeiro, abordou as principais dúvidas sobre a vida após o trabalho e manutenção da saúde física e mental. As perguntas dos participantes foram respondidas pelas especialistas Laura Medina e Bianca Vilela.

O evento foi acompanhado integralmente pelo Diretor-Presidente da Abrapp, Jarbas Antonio de Biagi, e contou com apoio institucional da UniAbrapp, Sindapp, ICSS e Conecta.

Confira o bate papo das especialistas com os participantes:

Como ter uma rotina mais saudável, emagrecer e evitar pensamentos negativos?

Bianca Vilela disse que é importante avançar com 1% ao dia em cada mudança desejada. “Para mudanças estruturais, precisamos mudar hábitos e isso leva tempo. Consistência é a palavra-chave, lembrando que vamos escorregar diversas vezes e não devemos nos culpar, pois altos e baixos fazem parte dessa construção. Em relação às dietas radicais e modismos, esses são grandes vilões da saúde física e mental, principalmente quando associadas ao que vemos nas redes sociais, isso mexe demais com as emoções da sociedade. Um ponto importante é se cercar de pessoas e profissionais positivos e competentes que auxiliarão no processo”, disse.

Laura Medina respondeu que é necessário evitaros padrões negativos de pensamento e a ruminação. “No livro ‘O segredo está nos telômeros’, as autoras afirmam que nós temos aproximadamente 65 mil pensamentos por dia e isso inclui aqueles que não gostaríamos de ter. Destacam que não temos condições de alterar completamente as nossas respostas automáticas, mas podemos ter maior consciência dos pensamentos, identificando quando os padrões negativos e a ruminação, por exemplo, estão no controle”, explicou.

De acordo com Laura, o livro aponta estudos que demonstram a prática regular de meditação, mindfulness e outras atividades que aliam mente e corpo, como meios que acalmam e geram uma maior clareza mental. “Você não necessariamente poderá impedir os pensamentos, mas terá maior percepção a respeito deles proporcionando condições de categorizá-los, aceitá-los e até mesmo rir deles, afinal você não é obrigado a seguir os seus pensamentos. Segundo a psicóloga Elissa Epel, com o tempo você aprende a confrontar as suas próprias rumações ou pensamentos problemáticos dizendo: ‘Isso é só um pensamento. Ele vai desaparecer’. Então, o primeiro passo para alcançar o bem-estar é reconhecer os hábitos de pensamento. Vale ressaltar aqui que a psicoterapia é sempre um caminho para você lidar melhor com suas questões emocionais”, completou.

De que maneira podemos cuidar da nossa saúde mental enquanto exploramos a ideia de nos aposentarmos?

Bianca Vilela explicou que a aposentadoria deixou de ser a fase de “se recolher aos aposentos”, aquela etapa da vida de reclusão e apenas leitura, embora a leitura seja fundamental “Podemos pensar na aposentadoria em um tempo de colocar as ideias em prática, perseguir os projetos pessoais e usar o tempo para novos desafios, buscando se qualificar e aprender sempre. Fazer parcerias e estar ao lado de pessoas de confiança ajudam bastante a vencer medos e fazer a roda girar. Coloque as suas paixões em prática!”, recomendou.

Como conseguir quebrar o “luto” de uma rotina que não existirá mais após a aposentadoria?

Laura Medina contextualizou que o luto na aposentadoria é um processo muito individual, porque

cada um tem o seu tempo para elaborar rupturas que normalmente acontecem ao longo da vida. “Podemos observar que a nossa existência se dá em diversas fases, com início, meio e fim. E é preciso estar atento a si próprio para perceber as nuances desses movimentos e mudanças que vão acontecendo ao longo da vida.

Quando nos aposentamos, algo novo deverá iniciar e para isso é importante não ficarmos apegados ao passado, e sim aproveitar nossas experiências para dar um novo sentido à vida. Há uma riqueza dentro de nós que precisa ser investigada. Mas, quando nos deparamos com dificuldades em lidar com essas mudanças não devemos hesitar em buscar ajuda com um profissional de psicologia ou psiquiatria. A psicoterapia pode ser um caminho para acelerar o processo de elaboração e transformar as experiências negativas em algo positivo. Vamos pensar que a aposentadoria é uma fase de continuidade a ser vivida com maior liberdade e satisfação. E, quando se tem uma estabilidade financeira, fica mais tranquilo colocar em prática sonhos”, avaliou.

Para Laura, nessa fase, há a chance para cada um descobrir o próprio IKIGAI, expressão japonesa que representa a vocação. “IKI é viver e GAI é a razão. Esse termo japonês tem um significado dinâmico e que envolve uma procura constante por atividades que provocam satisfação individual e coletiva. Pode ser usado em vários contextos, aplicado a pequenas coisas diárias, assim como a grandes objetivos e conquistas. Ou seja, é aquilo que dá sentido à vida. É o que realizamos com prazer. Viver em Ikigai é encontrar o nosso propósito de vida. Adotar essa filosofia nos transforma. A aposentadoria pode ser uma grande aliada na busca do que realmente somos, do que gostamos de fazer bem e de como queremos envelhecer de forma ativa e saudável. É o espaço de tempo para reencontros e novas vivências, novas experiências. É ter coragem de se permitir e abrir novos caminhos”, concluiu.

O evento contou com a participação de 74 aposentados homenageados, que foram contemplados com um diploma alusivo como forma de agradecimento em comemoração à data. A Abrapp agradece a participação de todos e colocou à disposição o link da [pesquisa de satisfação](#), para continuar aperfeiçoando este evento que celebra a melhor fase da vida.

A solenidade do Dia do Aposentado 2024 da Abrapp contou com o Patrocínio Ouro da Vivest.

A gravação do evento está disponível no [canal da Abrapp no YouTube](#).

Fonte: [Abrapp em Foco](#), em 05.02.2024.