Aposentadoria pode ser muitas coisas.

Descanso. Alívio. Liberdade.

Mas, para muita gente, ela vem acompanhada de uma pergunta silenciosa:

E agora? Quem eu sou quando a rotina que me definia muda de endereço?

Quero começar com duas histórias que ficaram comigo.

Um amigo me contou que o pai passou quase a vida inteira jogando na loteria todo domingo, religiosamente.

Não era só sobre ganhar dinheiro , aquilo fazia parte do sentido que ele dava à própria vida.

Um dia, depois de décadas, ganhou ,

não uma fortuna absurda, mas o suficiente para comprar um apartamento.

Sonho realizado.

E sabe o que ele fez depois?

Continuou jogando.

Como se ganhar não fosse o fim , como se aquele sonho, quando realizado, já não fosse mais suficiente para sustentar o sentido da vida.

A segunda história vem do esporte.

Um amigo meu preparou atletas para as Olimpíadas. Equipe forte, bem treinada, expectativa alta de medalhas.

Quando voltaram, os resultados não vieram como esperado.

Ele foi cobrado.

E respondeu algo que me marcou:

O sonho dos atletas não era ganhar medalha.

Era ser convocado para as Olimpíadas.

Quando chegaram lá, o sonho já estava cumprido , entraram na competição com o objetivo realizado.

Essas duas histórias nos colocam diante de uma pergunta essencial:

Será que, para muitos de nós, a aposentadoria foi pensada como um destino... e não como um começo?

A gente passa a vida inteira construindo um sentido: trabalho, carreira, responsabilidades, metas.

E isso é lindo.

Constrói quem somos.

Mas...

será que o propósito termina quando a função termina?

Ou será que ele só muda de forma?

Pesquisas sobre aposentadoria mostram algo muito claro:

o maior desafio dessa fase não é financeiro , é identitário.

Muita gente não sofre porque parou de trabalhar , sofre porque perdeu o papel social que dava sentido ao dia a dia.

Não é o salário que faz falta , é o “pra que eu acordo de manhã”.

Quem somos quando o crachá sai?

Durante muitos anos, fomos ensinados a definir quem somos pelo que fazemos.

“Sou gerente.”

“Sou engenheiro.”

“Sou professora.”

“Sou mãe.”

“Sou casada.”

“Sou viúva.”

A gente vai somando rótulos, funções, papéis...

e, sem perceber, constrói a identidade em cima disso. Até que chega a aposentadoria.

E junto dela, uma pergunta quase nunca verbalizada:

Se eu não sou mais o que eu faço... quem eu sou agora?

A aposentadoria não é um ponto final , ela é uma vírgula.

É a chance rara de reescrever a própria história sem a pressão dos crachás, das metas, das agendas lotadas.

É o momento de perguntar, com honestidade:

O que faz sentido para mim agora?

Nunca vivemos tanto.

E isso muda tudo.

A aposentadoria hoje não significa parar , significa escolher.

- Escolher novos projetos.
- Novos aprendizados.
- Novos papéis sociais.
- Novos sonhos que ficaram guardados na gaveta do “um dia”.

Eu conheço pessoas que:

começaram uma nova faculdade aos 60,

abriram pequenos negócios aos 70,

aprenderam um instrumento musical aos 65, viraram voluntárias, mentoras, escritoras, viajantes.

A pergunta já não é mais:

“Até quando vou trabalhar?”

Mas sim:

Como eu quero viver os próximos anos da minha vida?

A Identidade é muito mais do que profissão ,

a profissão foi um capítulo importante , honroso e construtor ,

mas não é o livro inteiro.

Você é:

suas histórias,

suas experiências,

seus valores,

seus afetos,

seus aprendizados,

seus erros que viraram sabedoria.

Aposentar-se é libertar a identidade do currículo , é

quando finalmente podemos ser: mais humanos, menos funcionais, mais presença, menos obrigação.

Por que o Propósito não se aposenta , o propósito não tem data de validade,

ele apenas muda de forma.

Talvez agora ele seja:

cuidar mais de quem você ama,

compartilhar sua experiência com os mais jovens,

participar de projetos sociais,

viver com mais leveza,

fazer aquilo que sempre adiou.

Propósito não é sobre produzir.

É sobre sentir que a vida ainda faz sentido.

Celebrar a vida é um ato de coragem , celebrar não é negar os desafios , é reconhecer a própria trajetória , é olhar para trás com orgulho e para frente com curiosidade.

É dizer, com verdade:

“Eu ainda tenho muito para viver.”

A aposentadoria não é um porto final , é um novo ponto de partida , talvez

o mais bonito de todos:

sem pressa,

sem cobrança,

com mais consciência.

O futuro não acabou.

Ele só mudou de endereço , agora mora dentro de você.

Nos vemos no Dia do Aposentado 2026

para celebrar a vida,

o propósito

e tudo o que ainda está por vir.

*__Leila Navarro – Palestrante Internacional, Futurista Humanista, Especialista em Liderança Sensorial e Inteligência Humana na Era da IA. Autora de 16 livros traduzidos para diversos idiomas, astronauta análoga certificada e especialista em presença, comportamento e futuro do trabalho.__

Leila Navarro realizará palestra no evento do Dia do Aposentado da Abrapp na próxima quinta-feira (29/01) – Clique aqui para mais informações e acesso para assistir a transmissão do evento pelo canal do YouTube da Abrapp.

****

Outras reflexões de Leila Navarro sobre liderança, saúde emocional e futuro do trabalho estão disponíveis em:

? https://leilanavarro.com.br/blog/

****

Fonte: Abrapp em Foco, em 27.01.2026.