

## Ressignificando trabalho e aposentadoria na longevidade

O aumento da expectativa de vida tem exigido uma revisão profunda sobre como concebemos o trabalho e, especialmente, a aposentadoria. Esse novo cenário nos convoca a repensar o sentido do fazer profissional ao longo da vida e a projetar com mais consciência as transições que marcam sua conclusão. A terapeuta ocupacional Cecília Xavier destaca a importância de construir um projeto de vida que integre dimensões subjetivas e práticas, oferecendo suporte emocional e clareza de propósito. O trabalho, para além da subsistência financeira, é elemento estruturante da identidade: ele organiza nosso tempo, influencia nossas decisões, molda valores e sustenta vínculos. No caso de médicos, profissionais frequentemente envolvidos em jornadas intensas e com grande responsabilidade social, o desligamento da prática médica pode representar não apenas o fim de uma atividade, mas o rompimento com um modo de ser. Como mostram Costa, Costa e Fuzaro Jr. (2016), esse processo requer elaboração simbólica e planejamento cuidadoso. A aposentadoria pode ser encarada como pausa, redirecionamento ou renovação, dependendo dos desejos, condições e possibilidades de cada indivíduo. Bruce Feiler (2020) reforça que transições bem-sucedidas se baseiam em ressignificação e reconstrução narrativa. Por isso, refletir sobre o papel do trabalho em sua trajetória e planejar o próximo ciclo com intencionalidade são atitudes que favorecem uma vivência mais autêntica, leve e alinhada com os valores pessoais.

### Projeto de Vida, uma ferramenta potente

O projeto de vida é uma ferramenta de reflexão, planejamento e ação orientado por valores, desejos e propósito. Ele nos ajuda a fazer escolhas mais conscientes em diferentes fases da vida, especialmente nas transições. Como destacam Feiler (2020) e Costa et al. (2016), projetar o futuro com intencionalidade fortalece a autonomia, o bem-estar e o senso de direção. Cecília Xavier estrutura o Projeto de Vida em 3 pilares:

- **Reflexão.** Todo processo de mudança significativa começa com uma escuta atenta de si mesmo. A reflexão oferece a chance de visitar nossa trajetória e reconhecer com honestidade o que desejamos manter, modificar ou abandonar. Trata-se de identificar os princípios que orientam nossas escolhas, os desejos que mobilizam a ação e os limites que precisam ser respeitados. Bruce Feiler (2020) afirma que nas grandes transições precisamos recontar nossa história com um novo olhar — uma prática que só se torna possível a partir de pausas reflexivas profundas.
- **Planejamento.** A reflexão se transforma em ação concreta quando é organizada em metas e estratégias. Planejar não é prever o futuro com exatidão, mas preparar-se para enfrentá-lo com clareza e autonomia. Como sugerem Costa et al. (2016), um bom plano envolve metas alcançáveis, recursos disponíveis, prazos realistas e flexibilidade para ajustes. É o que permite transformar sonhos em projetos, diminuindo a sensação de caos e promovendo maior segurança emocional.
- **Ação.** Nada se transforma apenas na teoria. Austin Kleon (2014), ao incentivar a exposição criativa, mostra como o movimento é essencial para dar forma àquilo que idealizamos. Agir é tornar real aquilo que foi gestado internamente. Mesmo em pequenos passos, a ação é o motor que nos aproxima dos nossos objetivos. Ela

traduz intenção em realidade e nos conecta, novamente, ao protagonismo sobre nossa própria vida.

### **Mundo Vuca x Mundo Bani**

Tomar decisões relevantes sobre a vida não ocorre em um vácuo: é preciso considerar o ambiente social, econômico e cultural em que estamos inseridos. Vivemos em um tempo descrito por Jamais Cascio como "Mundo BANI" — um acrônimo para Brittle (frágil), Anxious (ansioso), Non-linear (não linear) e Incomprehensible (incompreensível). Essa noção atualiza o antigo conceito de Mundo VUCA, reconhecendo que a realidade contemporânea não é apenas volátil e complexa, mas também marcada por fragilidade estrutural, sobrecarga emocional e descontinuidade de padrões. A obra *A educação em um mundo cada vez mais caótico* (SENAC, 2021) reforça a ideia de que a imprevisibilidade se tornou a norma, exigindo das pessoas novas competências adaptativas. Nesse cenário, a preparação para a aposentadoria deve contemplar estratégias que deem conta não apenas da estabilidade financeira, mas da estabilidade emocional e identitária. Isso implica desenvolver uma visão sistêmica da vida, reconhecendo os riscos, mas também as oportunidades desse novo tempo. A consciência do contexto amplia nossa capacidade de tomar decisões coerentes com nossos propósitos e nos estimula a cultivar habilidades fundamentais, como resiliência, pensamento crítico, flexibilidade e disposição para o aprendizado contínuo.

### **Planejando com intencionalidade**

Planejar a aposentadoria vai muito além de decidir quando parar de trabalhar: é um convite a reestruturar a própria vida de forma consciente, simbólica e funcional. Somos movidos por projeções e expectativas, mas muitas vezes deixamos de sistematizar nossos desejos em planos consistentes. Em momentos de transição, como o fim de um ciclo profissional, essa falta de organização pode gerar angústia, sensação de perda e desorientação. Estruturar um projeto de vida para essa fase é uma forma de traduzir aspirações em possibilidades reais. Costa et al. (2016) reforçam que esse planejamento permite maior domínio sobre o tempo futuro e fortalece a autonomia diante das transformações. Bruce Feiler (2020) lembra que as transições são inevitáveis, mas a maneira como as conduzimos define sua potência transformadora. Ao olhar para a própria história com reconhecimento e cuidado, podemos reposicionar conquistas e dar novo significado ao tempo que se inicia. A aposentadoria não precisa ser vista como uma ruptura abrupta, mas como o desdobramento natural de uma jornada bem vivida. Quando planejada com intencionalidade, ela se torna um espaço fértil para novos aprendizados, experiências e relações, promovendo uma vivência mais integrada, satisfatória e alinhada aos valores que sustentam nossa existência.

#### Referências bibliográficas:

A educação em um mundo cada vez mais caótico, SENAC 2021

COSTA, José Luiz Riani; COSTA, Amarilis M. Muscari Riani; FUZARO JUNIOR, Gilson (Orgs.). O que vamos fazer depois do trabalho? Reflexões sobre a preparação para aposentadoria. São Paulo: Editora UNESP, 2016.

KLEON, Austin. Mostre o seu trabalho!: 10 maneiras de compartilhar sua criatividade e ser descoberto. 1. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2014.

FEILER, Bruce. Life is in the transitions: mastering change at any age. New York: Penguin Press, 2020

## Perguntas disparadoras

1. Qual o papel do trabalho hoje no seu repertório de vida e como você deseja que ele se manifeste daqui para frente?
2. Parar de trabalhar, continuar ou reposicionar sua atuação: o que faz mais sentido para você neste momento da vida?
3. A sua decisão de seguir ou não trabalhando leva em conta apenas o desejo, ou também fatores como propósito, finanças e bem-estar?
4. O que você quer preservar e o que deseja transformar na próxima etapa da sua trajetória?
5. Como é possível estruturar um projeto de vida que te ajude a passar por essa transição com mais clareza, equilíbrio e satisfação, mesmo diante das incertezas do Mundo BANI?

### Exemplo de prática 1:

<b>Tema: Ressignificando trabalho e aposentadoria na longevidade</b>		
<b>O quê?</b>	<b>Como?</b>	<b>Quando?</b>
Escrever as ações que preciso realizar para o meu mini projeto de carreira/vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisitar os conteúdos aprendidos na aula Vida Inova</li><li>- Ler conteúdos da professora Cecília Xavier no blog da Rede Longevidade para complementar o conhecimento sobre a metodologia</li><li>- Compartilhar com uma pessoa de confiança sobre as minhas ideias</li><li>- Utilizar a ferramenta de organização do mini projeto de carreira/vida</li><li>- Escolher um lugar de fácil acesso para escrever e acompanhar minhas ações (caderno, agenda, planner online, etc)</li></ul>	Nos próximos 6 meses

Exemplo de prática 2:

<b>Tema: Ressignificando trabalho e aposentadoria na longevidade</b>		
<b>O quê?</b>	<b>Como?</b>	<b>Quando?</b>
Criar um Instagram profissional para manter minha marca profissional ativa.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mapear exemplos de contas profissionais que eu admiro</li><li>- Pedir apoio para amigos e/ou familiares que entendem de redes sociais</li><li>- Fazer um cronograma de temas que eu tenho domínio para falar com o público que quero atingir</li><li>- Gravar vídeos e produzir textos sobre esses temas</li><li>- Criar o Instagram e divulgar, começando pela minha rede de contatos.</li></ul>	Nos próximos 2 meses, a partir desta aula.

Exemplo de prática 3:

<b>Tema: Ressignificando trabalho e aposentadoria na longevidade</b>		
<b>O quê?</b>	<b>Como?</b>	<b>Quando?</b>
Fazer uma viagem para marcar a minha transição para aposentadoria.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Elencar destinos que tenho vontade de conhecer mas não tive tempo ou oportunidade</li><li>- Definir se farei a viagem sozinho ou acompanhado</li><li>- Definir a data da viagem</li><li>- Buscar informações sobre o destino escolhido em páginas de viagem ou vídeos nas redes sociais e YouTube</li><li>- Monitorar passagens em aplicativos como Skyscanner e Google Flights e hospedagem em aplicativos como Airbnb e Booking</li><li>- Viajar!</li></ul>	Começar o planejamento a partir do momento em que comunicar minha aposentadoria para a Unimed e viajar em até 06 meses a partir dessa data.