



**APOSENTADORIA:  
UM MOMENTO DE BUSCA  
DA PLENITUDE**

**Danielle Monteiro**



## **APOSENTADORIA: UM MOMENTO DE BUSCA DA PLENITUDE.**

O trabalho tem um significado muito especial em nossas vidas. Passamos mais de um terço de nossos dias neste mundo dedicando-nos a alguma atividade laboral. Mais do que fornecer o *pão-nosso-de-cada-dia*, o trabalho norteia nossas vidas, definindo a utilização de nosso tempo, nossas relações interpessoais e, até, nossa identidade pessoal.

Para algumas pessoas, trabalhar significa “existir, deixar sua marca, seu legado à humanidade”; para outras, adquire contornos de prisão, fonte inesgotável de sofrimento. Nesse sentido, a aposentadoria pode representar a “morte social” ou a “libertação dos grilhões”. Podemos observar que enquanto alguns deprimem após a aposentadoria, outros parecem florescer.

**Pensando nisso: o que significa a aposentadoria para você?**

**Pare agora e faça um exercício de reflexão: feche seus olhos, inspire e expire profundamente 5 vezes e imagine como você se vê após dois anos de aposentado.**

**O que você acha que ganhará com a aposentadoria e do que pensa que sentirá falta?**

**Qual a emoção mais forte que está sentindo após essa projeção?**



Pode ser que você esteja se sentindo com um pouco de medo, ou um pouco ansioso; pode ser que tenha se feito várias perguntas sem obter facilmente a resposta. É possível que a pergunta mais forte tenha sido: “O que eu vou fazer da minha vida a partir de agora? O que eu vou fazer com todo esse tempo que eu tenho?”.

O tempo é uma variável importantíssima na decisão quanto à aposentadoria. Provavelmente, você tem uma rotina definida em função de sua atividade laboral. Você acorda, vai para o trabalho, trabalha por cerca de 8 horas, volta para casa, desenvolve algumas atividades pessoais em, mais ou menos, 4 horas e se prepara para repetir tudo no dia seguinte. **Isto é, todos os dias seu trabalho consome, aproximadamente, o dobro do tempo investido em suas tarefas pessoais.**

E você vive essa rotina por anos a fio ao longo de 30, 40 anos! Não é de se admirar que a aposentadoria represente um montante de tempo livre ameaçadoramente disponível.



**O que fazer  
com esse  
tempo,  
então?**



## 1º - Cuide de sua saúde física e mental!

Algumas pessoas dizem que o trabalho não lhes permite ter uma vida saudável, pois não têm tempo para se exercitar, não conseguem fazer refeições balanceadas fora de casa, não conseguem tempo para ir ao médico ou ao dentista!

Se esse for o seu caso, a aposentadoria pode representar um momento de investir em sua saúde física e mental. Vá o médico, mude sua alimentação, inicie ou retorne para uma atividade física que lhe dê prazer! Leia aqueles romances que comprou e estão tomando poeira na prateleira, atualize aquela lista de filmes que não viu, vá ao cinema, ao teatro, faça viagens, tenha um hobby... A lista de possibilidades é imensa e quase inesgotável!

O fundamental é entender que esse tempo que você dizia não ter para cuidar de si está disponível a partir da aposentadoria. Invista em você! Cuide-se!





## 2º - Cuide de seus relacionamentos interpessoais!

O tempo também é a desculpa de muitas pessoas para a baixa qualidade de seus relacionamentos interpessoais; muitas vezes o tempo exigido pelo trabalho subtrai horas até de seus finais de semana. Você tem horas para viajar a trabalho, para reuniões intermináveis, mas não tem agenda para ligar para seus entes queridos ou participar dos eventos sociais em família?

A aposentadoria pode ser um momento de reforçar laços emocionais com os filhos e com os netinhos; pode ser um momento de reacender a chama de amor com o cônjuge!





### 3º Cuide de suas finanças!

Muitas pessoas não se aposentam porque terão alguma perda financeira e, com isso, escolhem continuar trabalhando, sem prazer, apenas como escravas das contas que precisam pagar. Ao contrário do que muitos imaginam, a aposentadoria pode ser um momento de cuidar de seu bolso! Ainda que algumas contas possam aumentar com o passar dos anos (como os valores dos planos de saúde), outras diminuem com a aposentadoria. Por exemplo, os gastos com vestuário e com alimentação tendem a diminuir nesse momento da vida. Já pensou nisso?

Uma boa preparação para a aposentadoria demanda que se dê atenção ao manejo das finanças pessoais e familiares. O encerramento de dívidas, a racionalização das despesas atuais e o planejamento orçamentário são medidas que auxiliam no equilíbrio das contas.





## 4º Crie um projeto novo!

Pode parecer mentira, mas a imagem caricata do aposentado de roupão de banho, sentado em frente da televisão, por 24 horas, todos os dias, costuma assombrar muitas pessoas. O medo que algumas pessoas têm de não fazer nada, de não produzir alguma coisa útil para a sociedade é motivo forte o suficiente para evitar a temática “aposentadoria” até mesmos nas conversas informais.

Aqui cabe uma reflexão muito útil: vivemos em uma sociedade acelerada, que estimula a “produtividade”, o “crescimento” de forma exacerbada, quase irracional. Não nos é mais permitido o ócio, o *fazer-nada* tão importante para nossa saúde mental e tão amigo da criatividade. O cientista e sociólogo italiano Domenico De Masi, em seu livro “O ócio criativo”, lançado em 2000, discute a ideia de valorização daquilo que é, de fato, importante para o desenvolvimento de uma sociedade equilibrada: saúde, relacionamentos, prazer. Portanto, o pensamento de que a aposentadoria é o tempo da improdutividade deve ser questionado e substituído pela compreensão de que a aposentadoria é tempo de ócio, mas o ócio criativo!

A aposentadoria pode ser um momento de realização de seus sonhos esquecidos lá no passado. O que você deixou para trás e que lhe faz falta hoje? Escrever um livro? Fazer uma vi-



agem longa pelo mundo? Aprender uma língua nova? Tocar um instrumento? Abrir um negócio? Ajudar os mais necessitados?





## O caminho para uma aposentadoria plena e feliz

Depois dessa pequena reflexão, você pode estar pensando: *“É fácil falar! Difícil é colocar em prática!”*. Esse tipo de pensamento pode ser considerado como um sabotador de ação; pensamentos como este não o levarão para lugar algum. Você quer continuar exatamente onde está? Se a resposta for sim, então, tudo bem, encontre felicidade no seu momento presente, não espere para ser feliz em um futuro distante porque **futuro é sempre futuro e, conseqüentemente, nunca é presente! Só o agora faz parte do presente. Seja pleno e feliz hoje.**

Porém, se você quiser se arriscar a sair de sua zona de conforto, a começar algo novo, então, mãos à obra! E se o próximo pensamento sabotador for: *“Mas eu não consigo!”*, reformule essa frase ACRESCENTADO uma palavrinha ao final. Leia em voz alta: ***“Mas eu não consigo sozinho!”***.

Como você se sentiu lendo essa nova sentença? Desamparado ou amparado? O “sozinho” não é o problema; ele é a solução! Porque se você tem consciência de que não consegue realizar algo sozinho, busque auxílio! Busque quem sabe ou quem pode ajudá-lo, dando o impulso que o tira da inércia. **Esse é o papel do coach!**

O coaching tem crescido no mundo em função de seus resultados. Muito comum no ambiente corporativo, atualmente o processo de coaching tem se estendido para outros públicos. O



*life coaching*, ou coaching de vida, atende a demandas diversas daquelas ligadas ao trabalho. O momento de aposentadoria representa uma mudança de estado significativa na vida do indivíduo, gerando dúvidas, medos e indecisões que podem ser minimizados com o auxílio de um coach de vida.

O mundo contemporâneo oferece tantos dados que ainda não temos, neurologicamente, capacidade de processar com sucesso. Desse modo, em alguns momentos, a tomada de decisão passa a ser um desafio hercúleo. Quer um exemplo? Vá a uma sorveteria que ofereça mais de 15 sabores. Quanto tempo você levou para tomar sua decisão? Porque você demorou tanto?

Sua demora aconteceu porque você tem dados (os sabores) e precisa organizá-los em informações que façam sentido para você. Somente após essa organização dos dados em informações é que nos tornamos capazes de decidir que sabor desejamos experimentar naquele momento.

Analogamente, o processo de coaching vai ajudá-lo a organizar seus pensamentos e suas emoções de forma congruente a seus valores e a suas crenças, estimulando sua tomada de decisão. Para tanto, o coach atuará como facilitador, empregando técnicas adequadas que permitirão essa organização de pensamentos e de emoções em um tempo menor. Além disso, o coach agirá como suporte, dando-lhe apoio de forma a manter sua motivação para o alcance dos objetivos desejados.



O coaching pode conduzi-lo nessa mudança de fase da vida, do trabalho para a aposentadoria, em busca de sua plenitude e de sua felicidade! E eu posso ajudá-lo nessa travessia!





## Um pouco sobre como me tornei coach

Primeiramente, você sabe o que **significa uma missão de vida?**

A missão é a linha que une todas as crenças e os valores que o indivíduo desenvolveu por meio de suas experiências; ela dá o sentido para o qual se deve seguir, quais os desafios que precisam ser superados além de um vislumbre do sentimento que se terá ao realizá-la. Quanto a minha missão, posso declará-la na seguinte sentença: **Eu quero ajudar outra pessoa a alcançar sua própria Noruega.**

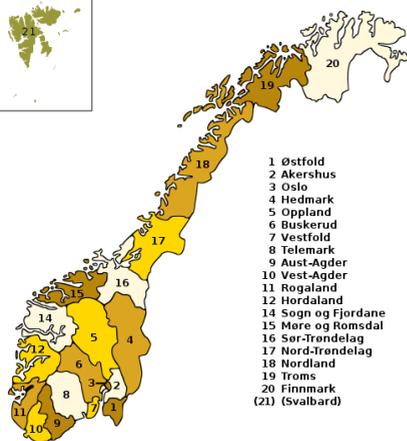
Quero explicar o que significa essa declaração para mim. Quando ainda estava na faculdade, eu não tinha muitos recursos financeiros, mas me sobravam força de vontade e inteligência para atingir meu sonho: formar-me em Psicologia. Para tanto, eu abiquei várias vezes de roupas, de festas em favor de livros e de cursos. Meu sentimento de que eu teria as roupas que desejasse assim que me formasse e conseguisse um bom emprego era meu grande motivador para realizar essas trocas.

Um dia, em uma sexta-feira, estava vendo no Globo Repórter uma matéria sobre a Noruega. Eu estava muito cansada, com muito sono, mas a reportagem me cativou tanto que me mantive acordada. Ao final, desejei do fundo do meu coração: um dia eu quero conhecer a Noruega!

Os anos se passaram e a Noruega ficou lá na Escandinávia, sem ocupar muito meus pensamentos. Mas quando eu me lem-



brava dela, sentia o mesmo sentimento e fazia o mesmo desejo: um dia eu quero conhecer a Noruega.



Em maio de 2013, estava planejando as férias com meu marido e eu sugeri: quero ir à Noruega! Ok. Passagens compradas, hotel, carro, passeios reservados... Eu estava feliz, mas, naquele momento, eu não estava ansiosa com a expectativa de conhecer esse país. Visitamos os países escandinavos

iniciando pela Finlândia, Suécia, Dinamarca e, finalmente, Noruega. Tudo maravilhoso, muito lindo, mas, por algum motivo, eu nem me lembrava de que tinha formalizado aquele desejo de conhecer a Noruega há mais de 10 anos atrás.

Quando estávamos indo de Oslo para Bergen essa lembrança retornou para minha consciência. Estávamos de carro em uma estrada que passava por cima dos fiordes. Quando saímos de um túnel imenso e escuro, encontramos uma paisagem de tirar o fôlego: a neve em pleno maio! Naquele momento, eu fiquei alguns segundos sem respirar de tão estupefata com a beleza daquela paisagem. E foi com essa sensação agradável de contemplação que me lembrei de que eu estava na Noruega! Eu tinha conseguido realizar meu sonho de há mais de 10 anos atrás!



Uma sucessão de cenas passou pela minha cabeça: eu deitada assistindo àquela reportagem, todas as dificuldades e as superações que vivi para conseguir me formar em Psicologia, os empregos mal remunerados, a surpresa da aprovação nos concursos... Eu comecei a chorar e a agradecer a Deus porque Ele me abençoou de todas as maneiras. Eu tinha conseguido realizar meu sonho!

Por isso, pensando na determinação que tenho, em minha capacidade de me comunicar e de motivar as pessoas ao meu redor, na capacidade de mudar, ressignificar os acontecimentos para deles extrair o que há de melhor e, finalmente, na habilidade que tenho para ensinar as pessoas algo novo, eu descubro que minha missão de vida é ajudar as pessoas a tingirem a própria Noruega; esta pode ser um emprego, um bom relacionamento com o cônjuge, uma boa casa para morar, um curso de nível superior, **uma aposentadoria plena e feliz...** O que faça sentido para o outro. Alcançar objetivos, isso eu sei fazer; ensinar as pessoas, isso eu também sei fazer; eu quero unir essas duas competências e ajudar alguém a se realizar.

**Essa pessoa pode ser você!**



**Danielle Monteiro** é coach formada pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC) e em Coaching de Equipes pelo Internacional Coaching Community (ICC).

Graduada em Psicologia, Mestre em Psicologia Social e Especialista em Gestão de Recursos Humanos; servidora pública, atuando em gestão e em desenvolvimento de pessoas. Tem como focos de trabalho a preparação para a aposentadoria e o desenvolvimento de equipes em Startups e Pequenas Empresas.

Escritora com dois livros autopublicados (um romance e um de poesias) além de artigos científicos e participação em capítulos de livros. Fez aulas de teatro, adora fazer crochê e atualmente está aprendendo a tocar teclado.





## **Fale Comigo**

[contato@coachdanimonteiro.com.br](mailto:contato@coachdanimonteiro.com.br)

## **Visite Minha Página**

[www.coachdanimonteiro.com.br](http://www.coachdanimonteiro.com.br)

## **Adicione Meu LinkedIn**

[www.linkedin.com/in/danielle-monteiro-1136b6b7](http://www.linkedin.com/in/danielle-monteiro-1136b6b7)

## **Curta e Siga Minha Página no Facebook**

[www.facebook.com/coach.danielle.monteiro](http://www.facebook.com/coach.danielle.monteiro)

## **Faça Parte de Minha Comunidade no G+**

[plus.google.com/u/0/communities/116066729918269664235](https://plus.google.com/u/0/communities/116066729918269664235)





**danjelle**  
**monteiro**  
*life coach*