



Viver bem a vida de aposentação

Psicóloga, Choi Soi Chan

“*Freedom 55*” foi um lema muito promovido, nos anos 80 no mundo ocidental, o qual defende que as pessoas deviam aposentar-se aos 55 anos, mas hoje, isso já quase não se fala, porém, isso ainda se aplica ao pessoal das Forças de Segurança. É fácil associar a aposentação com produtos financeiros, por essa razão, inúmeros especialistas financeiros sugerem que os aposentados devem planear as suas finanças e bens, porém, os aposentados não só devem preocupar-se com as condições económicas, como também devem reflectir sobre a adaptação à vida de aposentado, para poder, de forma estável, encarar essa nova etapa da vida. O autor pretende descrever alguns dos aspectos da aposentação e a respectiva preparação psicológica:

1. Relações sociais: Muitas pessoas pelo facto de terem trabalhado durante dezenas de anos têm as suas relações humanas estabelecidas principalmente na base do trabalho ou através de situações indirectamente relacionadas com o trabalho e poucas pessoas exploram relações humanas fora do serviço. Existe um provérbio que diz “longe da vista, longe do coração”, um aposentado não depende das relações de trabalho, o que pode levar a uma redução da interactividade entre os amigos; por um lado, os aposentados passam a ter muito mais tempo livre, podem participar em diversas associações ou actividades, conhecer novos amigos, alargando a sua rede social.
2. Situação económica: Embora actualmente o pessoal das Forças de Segurança ainda tenha direito à pensão de aposentação, porém, as receitas são inferiores em relação ao pessoal em efectividade de funções em virtude do “serviço gratificado” ou de receitas pelo exercício de outras funções públicas. Por outro lado, os aposentados têm, porventura, de suportar ainda as despesas com o prosseguimento de estudos dos filhos, pagar a amortização da casa, pelo que, é necessário ponderar bem as receitas e despesas, evitando efectuar investimentos de alto risco, pedir empréstimos com juros elevados e apostar no jogo. Caso necessite de utilizar a casa de morada da aposentação ou as poupanças como garantia financeira, transmitir a titularidade ou oferecer a familiares ou amigos, deve fazer uma ponderação cautelosa.



Viver bem a vida de aposentação

3. Relação familiar: Muitas pessoas esperam que, na aposentação, possam ter mais tempo para a família, compensando desta forma o tempo em que estiveram a trabalhar, porém, a família sem querer já habitou-se com a sua ausência e, nesta altura, os aposentados descobrem que o tempo que têm a mais pode trazer impacto no ritmo de vida do cônjuge ou filhos; assim, necessitam de tempo para se adaptarem ou aprenderem técnicas de convivência, para que, por um lado, a família possa manter o seu tempo próprio e, por outro lado, possa conviver. Todos devem ser tolerantes e respeitar as necessidades das diferentes etapas da vida.
4. Utilizar bem o tempo livre: Há pessoas que acham que como trabalharam arduamente no passado, uma vez aposentados devem viajar pelo mundo, ou dedicar-se a actividades de lazer, transformando a aposentação numas férias longas. Caso consiga dar uma volta ao mundo utilizando vários anos, e depois o que irá fazer no tempo que restar? Caso não tenha ideias sobre o que pode fazer, então é melhor aproveitar bem o tempo e dedicar-se a actividades recreativas ou actividades que fazem bem ao corpo e espírito, continuar a estudar, fazer serviço de voluntariado para ajudar a comunidade mais vulnerável da sociedade, para tornar a vida mais interessante.

Considerar a aposentação como o início de uma nova etapa da vida, significa que a aposentação é também uma oportunidade para reacender a chama da paixão da vida e, se olharmos para o passado, podemos eventualmente verificar muitos falhanços, lamentos, sentimento de gratidão e outros, mas nesta mala de memórias, quais são as que devemos guardá-las? E quais são as que devemos deixar no passado? É a altura de fazer uma reflexão da nossa vida, para fazer a nossa mala espiritual que seja adequada a nós próprios, aquela que nos vai acompanhar para o resto da vida, porque nós somos o director e realizador da nossa vida, somos nós que escrevemos o “nosso papel” no filme da nossa vida.

Psicóloga: Choi Soi Chan (Doris)

Telefone de contacto: 87997690

Correio electrónico: scchoi@fsm.gov.mo

Horário de serviço:

Das 2^{as} às 5^{as} Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45

Às 6^{as} Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H30