

APOSENTADORIA TRANSITAR ENTRE PERDAS E GANHOS



Brasília - 2017

DEPARTAMENTO DE TRÂNSITO DO DF

Diretor – Geral

Silvain Barbosa Fonseca Filho

Diretora de Administração Geral

Kleybe Alves da Silva

Gerente de Gestão de Pessoas

Arlete Almeida Alves

Núcleo de Aposentadoria e Pensão

Isabel Damaceno Rosa Rodrigues

Autora:

Solene Nobre de Medeiros

Psicóloga – Mestre em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações - UnB

Revisão técnica:

Prof.^a Dr.^a Carla Sabrina Antloga

Coordenadora do Núcleo de Ergonomia da Atividade, Cognição e Saúde. UnB

Grupo de Estudos e Pesquisas em Preparação para Aposentadoria- UnB

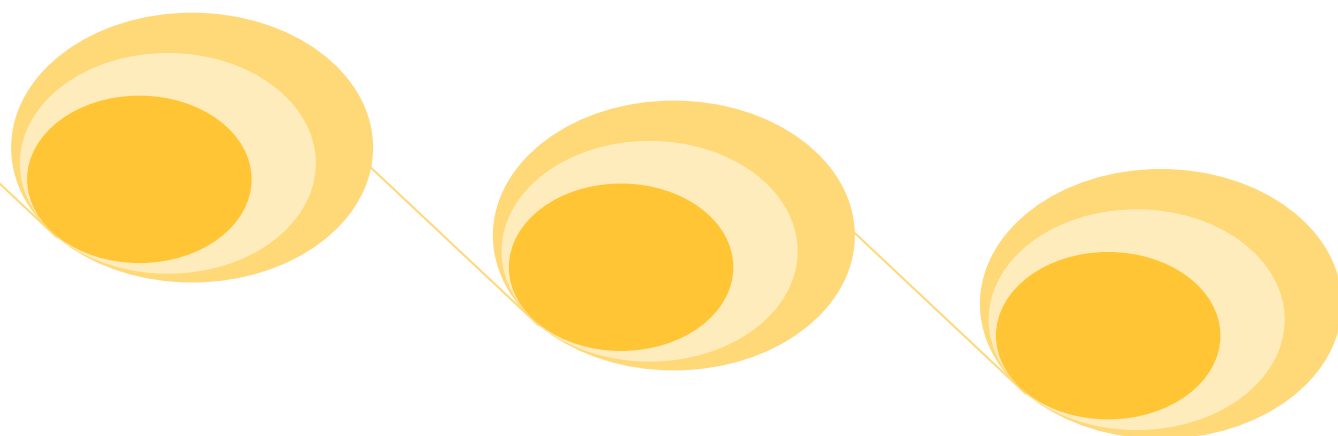


Apresentação

Essa cartilha pretende ser fonte de informação para complementar o Programa de Preparação para Aposentadoria do Detran “Preservando Vidas na Aposentadoria”, assim como aprofundar o conhecimento sobre as mudanças e transições que ocorrem nessa fase e dar suporte para o servidor planejar sua vida após o afastamento do trabalho. Para isso, baseou-se na experiência e nas dificuldades de servidores aposentados em relação à aposentadoria, por meio de um espaço de discussão.

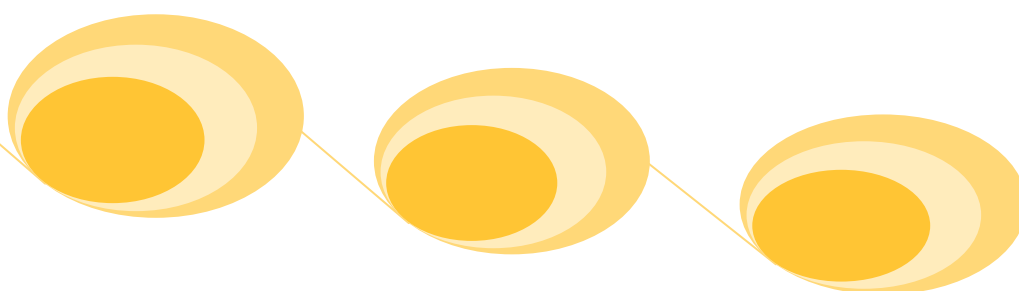
A aposentadoria é um momento marcante na vida das pessoas, por ser o resultado do trabalho produzido ao longo dos anos e costuma iniciar-se com o término do vínculo profissional com a organização do trabalho e com a atividade exercida. Esse processo para ser bem sucedido requer que o trabalhador receba informações e orientações que o ajudem a entender a sua situação e qual o melhor momento para a tomada de decisão.

A conscientização de que se está aposentado é um processo que se constrói com o tempo. Percebe-se que algumas pessoas têm mais facilidade em se adaptar à vida de aposentado enquanto outras precisam aprender a lidar com as mudanças que esse novo estilo de vida traz. A pessoa, no entanto, ainda tem muitos anos pela frente e, por isso, precisa se planejar para a aposentadoria e saber o que irá fazer depois com o tempo que era ocupado pelo trabalho.



Índice:

Aposentadoria: que fenômeno é esse?	05
Planejamento da aposentadoria.	07
• Como se preparar para a aposentadoria?.....	08
• Circunstâncias que motivam os servidores a aposentar logo que tem direito. ...	08
• Circunstâncias que motivam os servidores a adiar a aposentadoria.	09
• Qual o momento certo para aposentar?	10
• Qual a importância de se preparar para a fase de transição?	10
A aposentadoria como fator de promoção de saúde: o que se ganha com a aposentadoria?.....	11
• O reconhecimento por ter cumprido o dever.	11
• Autoconhecimento e investimento em si próprio.	12
• A não centralidade do trabalho.	12
• Ter mais qualidade de vida.	13
• Poder desempenhar outras atividades.	13
• Tempo livre e liberdade de escolha.	16
• Ter disponibilidade para cuidar da saúde e do envelhecimento.	18
As vivências de perdas na aposentadoria: o que se perde quando se aposenta?	21
• Perdas financeiras.	21
• Perda do vínculo com o trabalho.	23
• Perda do exercício profissional e do status da profissão.	24
• Perda dos vínculos sociais: deixar de conviver diariamente com os colegas.	25
• Perda da identidade profissional e a nova nomeação de aposentado.	27
• Voltar ao local de trabalho como visitante, como usuário ou servidor aposentado.	27
• Voltar para casa e a reorganização dos laços afetivos.	29
Considerações finais.....	31
Referências.....	32



Aposentadoria: que fenômeno é este?

Compreende-se a aposentadoria como o direito que se adquire de poder parar de trabalhar e continuar recebendo o pagamento após cumprir as exigências da lei para esse processo. É vista como um prêmio, um troféu, um presente e uma conquista por merecimento. Representa uma nova fase da vida e, para passar para essa condição, é necessário que o indivíduo seja capaz de renunciar ao ambiente de trabalho e ao convívio com os colegas, assim como abrir mão das rotinas estabelecidas e reorganizar a vida em torno de outros objetivos.

Devido ao aumento da expectativa de vida, a aposentadoria pode representar uma etapa da vida que se estenderá por vários anos, o que justifica estudá-la para compreendermos como as pessoas a vivenciam e quais os impactos que ela pode trazer para a vida das pessoas. Segundo Canizares (2009), a aposentadoria é um evento da vida que pode produzir instabilidade emocional e quanto menor for a idade do indivíduo que aposenta, maior será o impacto. Assim, a aposentadoria deve ser analisada em vários aspectos, dentro de uma globalidade, pois envolve temas como envelhecimento, trabalho voluntário, tempo livre, saúde, família, projeto de vida entre outros.

Pesquisadores de diversas áreas de conhecimento vêm estudando a aposentadoria e desenvolvendo teorias com diferentes abordagens e perspectivas. França e Vaughan (2008) estudaram os ganhos e as perdas que ocorrem com a aposentadoria; Bulla e Kaefer (2003) analisaram as dificuldades que os idosos enfrentam para se manter atualmente no mercado de trabalho; Panozzo e Monteiro (2013) fizeram uma revisão de literatura sobre aposentadoria e saúde mental; Azevedo e Carvalho (2006) abordam sobre a família e o lazer na aposentadoria; França e Soares (2009) se interessaram em pesquisar a perda da identidade profissional na aposentadoria

e Rodrigues, et al (2005) estudaram o papel do psicólogo em relação à aposentadoria. Também há estudos que destacam os efeitos negativos que a aposentadoria pode trazer para os indivíduos como o de Canizares (2009) que analisou os fatores de risco à senilidade na transição para a aposentadoria.

Canizares (2009) estudou os fatores de risco na aposentadoria, que podem ser vivenciados como sentimento de perda: não investimento em si próprio; perda do status adquirido no exercício profissional; dificuldade de aceitação do afastamento do trabalho; diminuição do poder aquisitivo; perda de vínculos sociais adquiridos no ambiente de trabalho e possíveis conflitos familiares. Portanto, o processo de aposentadoria demanda ações de intervenção que possam minimizar efeitos negativos do afastamento do trabalho, de ações de enfrentamento das condições adversas e de entendimento das estratégias de adaptação a uma nova condição social.

A aposentadoria traz a necessidade de reorganizar o tempo e as atividades, assim como de não ficar parado para fugir do sedentarismo, da ociosidade e da inatividade. Assim, exige do sujeito ações de adaptação específica para enfrentá-la e ações de intervenção psicológicas e sociais. Soares, Costa, Rosa e Oliveira (2007); Bulla e Kaefer (2003); Freitas, França e Soares (2009); Zanelli, Silva e Soares (2010) sugerem, como forma de intervenção, os programas de preparação para aposentadoria. Os autores acreditam que o programa pode orientar os trabalhadores a se planejarem para a nova fase da vida e a lidar com a aposentadoria, assim como compreender os aspectos que podem facilitar ou dificultar o bem-estar das pessoas nessa fase de transição.

Soares et al (2007) consideram ser fundamental uma preparação para a aposentadoria, uma vez que ela transforma a vida das pessoas, chegando a alterar as rotinas, os hábitos, as expectativas e os relacionamentos e, dessa forma, evitar o aparecimento de diversos problemas. Zanelli e Silva (1996) também ressaltam que a

mudança brusca de rotina de trabalho para a aposentadoria facilitaria o desencadeamento de desajustes. A possibilidade de vivência em grupo, antes da aposentadoria, como acontece com os programas de preparação para a aposentadoria, poderia facilitar a transição e diminuir prováveis adoecimentos. Além disso, a aposentadoria deve ser vista como a possibilidade de se construir outros projetos de vida. Esses programas, segundo Costa e Soares (2009), têm sofrido alterações ao longo do tempo. Passaram a ter maior duração e a abordar temas mais abrangentes como educação, trabalho e planejamento financeiro.

Planejamento da aposentadoria

Antes de solicitar a aposentadoria, a pessoa deve estar segura de que chegou o seu momento e que tem condições de parar suas atividades profissionais. Costa e Soares (2009) perceberam, em seus estudos, que as rupturas com o trabalho que ocorrem de forma abrupta e sem planejamento favorecem o surgimento de problemas psicológicos mais acentuados.



Como se preparar para a aposentadoria?

Algumas pessoas aposentam assim que adquirem o direito de se aposentar e outras esperam um pouco mais. No entanto, cada servidor tem a sua forma de se preparar para a aposentadoria, como ir se desligando das atividades e desapegando do trabalho; preparando-se psicologicamente para evitar a depressão; ir passando as atividades para os colegas; ir desacelerando o ritmo de trabalho e não assumindo cargo de confiança; procurando ler sobre a aposentadoria e pesquisando sobre o tema na Internet; aproveitando para tirar licença-prêmio para sentir como iria ser a vida de aposentado; preparando-se financeiramente, controlando os gastos e tentando se adaptar à nova renda; assim como irem deixando de se qualificar para o trabalho que faziam e que não farão mais.

Circunstâncias que motivam os servidores a aposentar logo que tem direito.

As circunstâncias que motivam os pedidos de aposentadorias vão desde questões pessoais até as geradas pelo contexto de trabalho. Os motivos relevantes são: já se sentir preparadas para esse momento e desejarem se aposentar; porque o cônjuge já se aposentou; já ter outras atividades; achar que chegou o tempo delas; querer dar a vaga para outras pessoas; pelas mudanças nas leis de aposentadoria; por sentir-se cansado, insatisfeito, desvalorizado e desmotivado para continuar trabalhando; não manter o mesmo desempenho e disposição de antes; pelas condições de trabalho, a rotina, a falta de reconhecimento, estresse, pelo desgaste no trânsito e repetição das atividades; sentir a necessidade de parar e querer mais tempo livre; pelas relações profissionais conflituosas; por estar chateado e descontente com questões políticas; trabalhar apenas

por obrigação sem fazer o que gosta; para cuidar de familiares ou para dar mais atenção à família e quando sente que não tem mais como crescer no trabalho e que não compensa ficar suportando as pressões.

“Como eu trabalhei vários anos, eu estava doido pra aposentar”. “Você sente que o seu momento já está chegando, de você sair e dar a oportunidade para outro”. “Eu quis me aposentar porque o pessoal ia modificar muita coisa e eu pensei: não quero mais trabalhar, vou descansar”.

Circunstâncias que motivam os servidores a adiar a aposentadoria.

O servidor costuma adiar a aposentadoria quando não se sente preparado para tomar essa decisão devido ao impacto que a aposentadoria pode causar na vida dele. As razões para postergar a aposentadoria são: porque tem necessidade de mais tempo para se preparar financeiramente e psicologicamente; por estar respondendo a processos administrativos; por questões financeiras; para completar o tempo de receber mais uma licença-prêmio; para chegar ao padrão especial e aumentar o valor do tempo de contribuição; para não perder alguns benefícios, como o auxílio-alimentação; porque ainda sustenta os filhos; por não ter o que fazer depois de aposentado; por gostar de trabalhar e se sentir produtivo; pela boa convivência com os colegas; por não estar seguro de que desejava aposentar; por sentir medo de aposentar e depois se arrepende; pelo receio de perder o status da profissão.

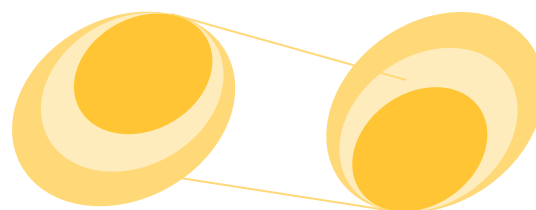


Qual o momento certo para aposentar?

Saber a hora certa de aposentar vai depender da situação de cada um. Há servidores que se aposentam de forma precipitada e, depois de aposentados, percebem que não estavam preparados, que não foi o momento certo e ficam insatisfeitos com a aposentadoria. Nesses casos, podem se arrepender de ter se aposentado e desejar retornar por vários motivos, como não se acostumar a ficar em casa à toa; por questões financeiras; por não ter o que fazer; por sentir falta do trabalho; por não conseguir ter realizado seus projetos e objetivos; por ter se aposentado precipitadamente, por estar aborrecido com alguma situação e por não ter se planejado para esse momento. Alguns também, mesmo aposentados, continuam se preparando, pois precisam de um tempo para desacelerar do ritmo de trabalho.

Qual a importância de se preparar para a fase de transição?

A aposentadoria é diferente de outras fases da vida. Assim como a fase inicial da aposentadoria pode ser vista de maneiras diferentes. Algumas pessoas não se dão conta de que estão aposentadas e veem os primeiros dias como um período em que a “ficha ainda não caiu”. Ainda não conseguiram assimilar a nova situação, percebendo-a como um período de férias. Para outras, esse período de transição é o momento mais difícil. Com o passar do tempo, a pessoa se dá conta de que está aposentada e adaptada à nova condição. No início, as pessoas procuram descansar, viajar e fazer o que não tinham tempo para fazer.



Zanelli e Silva (1996) perceberam que algumas pessoas podem superar a fase de transição de forma saudável, enquanto outras podem adoecer nesse momento. Quando a pessoa não se prepara, pode ter dificuldade de superar a fase de transição e de se adaptar a ela. Também pode adoecer, assim como começar a beber e não ver o lado bom da aposentadoria. Há ainda o risco de se levar para a aposentadoria problemas financeiros e familiares que poderiam ter sido resolvidos antes.

“Tem gente que não se prepara em hipótese nenhuma. Ele fica tão bitolado ao serviço, tão ligado ao serviço que ele pratica na vida dele, que nunca faz nada lá fora e quando aposenta, o que eu vou fazer agora? Esse tem problemas”. “O meu projeto não deu certo.(...) me arrependi de ter aposentado. (...) Eu pedi o Detran pra eu voltar a trabalhar. (...) Mas falaram que não pode”. “Eu estou sentindo como se estivesse de férias. (...) Não senti ainda que eu estou aposentada”. “Não caiu a ficha que eu estou aposentada porque ainda não faltou atividades pra mim”.

A aposentadoria como fator de promoção de saúde: o que se ganha com a aposentadoria?

O reconhecimento por ter cumprido o dever.

A aposentadoria está relacionada à conclusão de uma etapa que merece recompensa pelo investimento, esforço, perseverança e superação dos desafios que fizeram parte desse percurso. É o resultado de ter feito a sua parte, cumprido o seu dever e a sua missão, mas não significa não ter mais desafios ou não precisar explorar novos caminhos.

Eu vejo que a aposentadoria é algo muito bonito. (...) A gente conseguir aposentar, eu vejo que é um trabalho de perseverança, que o dia a dia não é fácil. É você conseguir passar para o outro lado da margem.

Autoconhecimento e investimento em si próprio.

A aposentadoria é uma oportunidade de conhecimento pessoal. É o momento de voltar para si mesmo e cuidar de interesses que eram negligenciados pela falta de tempo. Romper com o modo que se conduzia a vida e adotar outra forma de viver requer a capacidade de se desapegar de uma rotina e se aventurar a conquistar novos espaços de realização. No entanto, para quem se dedicou aos outros a vida toda, é difícil pensar nas suas necessidades e desejos.

“Eu acho que o grande desafio da aposentadoria é você olhar pra você mesma. (...) Porque se você se olhar, muitas vezes você pode não se aceitar. Você vai ter uma série de dificuldades para conviver com você mesma”. “A vida inteira eu passei sempre vivendo em função do outro. Então não dá pra você romper da noite pro dia. (...) Aos poucos, eu estou achando que eu mereço. (...) Estou tirando um tempo mais pra mim. (...) Agora, estou dividindo o tempo. (...) eu continuo servindo, mas voltada para a minha realização”.

A não centralidade do trabalho.

O trabalho contribui para a construção do nosso modo de ser e de viver. Quando o servidor aposenta, o trabalho perde a centralidade na vida dele e ele volta para si mesmo, ou seja, não precisará mais organizar sua vida priorizando o trabalho. Mesmo

que a pessoa continue trabalhando, esse trabalho costuma ser complementar e não o principal. Para Rodrigues et al (2005), o fato de o trabalho ser a principal atividade humana e direcionar a forma como o indivíduo organiza seu tempo e as relações sociais e familiares, a aposentadoria pode ameaçar o equilíbrio psicológico pela ruptura que ocorre com o trabalho formal. Portanto, a pessoa precisará se preparar para deixar de ter o trabalho como o centro da vida, mas isso não significa ficar parado ou não produzir mais nada.

Ter mais qualidade de vida.

A aposentadoria proporciona mais qualidade de vida devido à pessoa não ter mais que cumprir horários; não precisar enfrentar o trânsito; não se sentir preso a obrigações e compromissos profissionais; assim como não ter que dar conta de conciliar trabalho e vida pessoal.

“Não tem aquele compromisso de levantar e sair às pressas pra cumprir horário no meu trabalho”. “Vou ganhar qualidade de vida, vou ter espaço para outras coisas. Vou querer fazer outras coisas que não podia quando trabalhava, vou poder acordar e não fazer nada. Vou ter oportunidade de fazer coisas que eu nunca pude fazer”.

Poder desempenhar outras atividades.

A aposentadoria representa para alguns servidores a oportunidade de ter o próprio negócio e de se dedicar ao que gosta de fazer: como artesanato, costura e outras atividades. Após aposentarem, alguns trabalhadores param definitivamente de trabalhar,

outros param por um tempo e depois voltam a trabalhar. Também há alguns que apenas reduzem as atividades, assim como aqueles que continuam trabalhando do mesmo jeito. Para Moreira (2011), continuar com o vínculo empregatício oferece diversos ganhos para o indivíduo, como manter a valorizada condição de trabalhador e afastar os fantasmas de perdas e limitações da velhice.

Logo que as pessoas aposentam, procuram reformar a casa e ver as coisas que estão precisando ser arrumadas. Há servidores que também gostam de cuidar de chácaras e sítios e que se aposentaram para ter mais tempo para se dedicar a isso. Há também aqueles que vão morar em outro lugar. No entanto, ficar dentro de casa, sem atividades, pode ser angustiante e estressante.

“Depois que você para de trabalhar, você tem aquele tempo todo. Os afazeres ficam assim: vou fazer hoje não, amanhã tenho tempo”. “Todo dia eu saio. Principalmente de tarde, que eu ia trabalhar mais à tarde. (...) Se não tiver nada pra fazer é ruim ficar em casa. (...) É estranho eu ficar em casa na hora que eu estava trabalhando”.

Algumas pessoas têm muitas habilidades e podem desenvolver vários projetos, outros querem continuar em sua área profissional e tem aqueles que precisam aprender a se aventurar por outros caminhos. Aproveitam para viajar conhecer lugares que ainda não tiveram oportunidade de ir e viajar mais com a família. Também se pode preencher o tempo com atividades intelectuais e artísticas, voltar a estudar, fazer cursos e aprender outra língua entre outros planos. No entanto, pode acontecer de a pessoa querer fazer coisas que não tem experiência e se frustrar depois por descobrir que não tinha perfil para aquele tipo de empreendedorismo.

“Estou fazendo inglês e estou gostando muito. Além de ajudar no raciocínio, na parte cognitiva da gente, eu acho que é uma forma de entrosamento”.
“Quando eu trabalhava no Detran, eu ia juntando as coisas pra fazer depois. Agora eu estou fazendo”.

Por se aposentarem jovens, há servidores aposentados que fazem trabalhos voluntários como atividades religiosas, participar de ONGS entre outros. Alguns, inclusive, apenas continuaram o que já faziam antes da aposentadoria. Dessa forma, o trabalho voluntário ajuda o aposentado a se sentir útil e a preencher o tempo livre. Também há aqueles que querem fazer atividades em que aproveite a experiência profissional.

Azevedo e Carvalho (2006) constataram que, na aposentadoria, há uma redução do vínculo social e as relações se centralizam mais no círculo familiar ampliado (com filhos adultos, genros, noras e netos). Pode acontecer de que a pessoa se aposente para cuidar de algum parente e passa a ocupar o tempo cuidando dos familiares. A pessoa se dedica aos familiares para evitar a depressão e para se sentir útil em poder ajudar aqueles que necessitam. Os familiares também ficam preocupados com a pessoa aposentada que é muito ativa e querem ocupar o tempo dela.

“Eu saí de uma situação de luta, de trabalho (...) e entrei em outra situação: a minha mãe é idosa e exige muito de mim. Eu estou liberada, mas nem tanto”.
“Agora, estou cuidando dos meus netos. (...) Estou fazendo isso pra não ficar à toa. Se ficar à toa, cai uma depressão. (...) Eu me apeguei mais a minha família para gastar aquele tempo vazio. (...) A gente tem a família, tem os netos e nunca está só”.

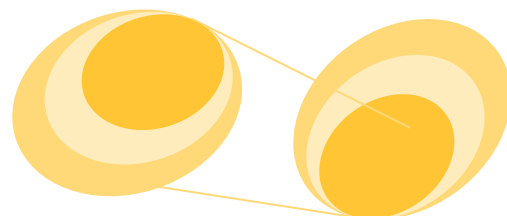
As pessoas não costumam respeitar o tempo livre do aposentado, que é visto como alguém disponível para fazer favor e quererem ocupar o tempo dele, dando a ele atividades. O aposentado se sente incomodado com a visão das pessoas de que se ele está aposentado, não trabalha e que, portanto, não tem o que fazer. O aposentado deve aprender a colocar limite para não ficar sobrecarregado.

O que começou a me irritar foi esse negócio da cobrança. Ah, você está aposentada. (...) Você tem tempo pra tudo. (...) Eu digo: eu estou sem tempo. Ainda não organizei a minha vida. (...) Estou fazendo as mesmas coisas que eu fazia antes. A única diferença é que eu não estou indo para o trabalho. (...) Quem tem que resolver tudo sou eu. (...) eu tenho atividades como todos.

Tempo livre e liberdade de escolha.

A aposentadoria devolve para a pessoa o tempo que era ocupado pelo trabalho e que ela poderá distribuí-lo para outras atividades. No entanto, preencher o tempo livre é motivo de preocupação para muitas pessoas que devem aprender a gerenciá-lo de forma proveitosa e não deixá-lo ser fonte de tédio e depressão (Rodrigues et al (2005).

Ocupar o tempo é visto como uma estratégia para suportar os efeitos do período de transição da fase da carreira profissional para a fase da aposentadoria. É visto como uma forma de não se lembrar do trabalho e sentir saudade dele. A pessoa que tem necessidade de preencher o tempo livre e não tem o que fazer depois da aposentadoria, poderá ter a sensação de que está sendo desperdiçada, de que poderá ter depressão e que, portanto, precisa preencher o vazio do que foi retirado.



“Quem tem muita ocupação não sente falta. Pensa naquilo que tem que fazer e esquece. Se você não está com o tempo disponível, você não para pra pensar”. “Se chegar o momento que a gente não tiver nada pra fazer, eu acredito que eu vou entrar em depressão (...). Eu sempre tenho algo pra fazer”. “Eu sempre procuro fazer alguma coisa. Você vai buscando preencher esse vazio do que foi retirado”.

A pessoa pode não conseguir desacelerar do trabalho e levar para a aposentadoria o mesmo ritmo que tinha antes e arrumar mil coisas para preencher o tempo livre, que chega a ficar sobrecarregada. Mas com a passagem do tempo, vai desacelerando e se adaptando a uma vida mais tranquila, sem correria e sem preocupação em ficar à toa. Aprende-se, portanto, a lidar com a aposentadoria e a reorganizar o tempo.

“Eu procuro ter um tempo livre, pra eu simplesmente não fazer nada, porque se você ocupar muito o tempo. (...) você vai falar: nossa, eu estou tão estressada como antes. A gente precisa de um tempo pra sentar no sofá, assistir um filme. (...) Pra você ficar com você mesma. No início, eu me ocupei demais, agora, eu vi que isso estava me cansando muito”. “Aos pouquinhos eu fui me desligando, fui aceitando aposentar. Pra mim foi bom”. “As coisas vão se ajustando. É até pior quando você aposenta do que agora, porque agora, já tenho a minha rotina. Já está mais organizado”.

Como não é fácil romper um condicionamento de uma ação praticada por tantos anos, muitos servidores aposentados continuam com a mesma rotina de levantar cedo e, às vezes, esquecem que estão aposentados. Pela força do hábito e pela tendência que temos em repetir as nossas ações, a pessoa se esquece de que está aposentada e age no “piloto automático”, predominando o hábito sobre a realidade. Essa reação defensiva pode estar ligada ao desejo da pessoa de continuar a fazer o que era prazeroso e

importante para ela, assim como pela dificuldade de se romper com esse vínculo e, portanto, inconscientemente ela nega a nova realidade em que se encontra. Também há momentos de desorientação temporal, em que a pessoa perde a noção do tempo, pois se desliga em relação ao dia da semana. Contudo, passa a perceber o que não via antes.

“A gente ficou muitos anos no automático”. “Depois que eu aposentei, até hoje, eu acordo no mesmo horário. Tomo meu banho como se eu fosse sair. (...) É o vício de todo dia você acordar e se preparar pra ir trabalhar”. “Já aconteceu de acordar assustada, nossa, tá na hora. Não, não vou mais trabalhar. Estou aposentada”. “Às vezes eu acordo e fica aquele negócio se hoje é sábado, se é segunda, se é domingo”. “Já fui pra algum lugar que estava marcado na segunda eu fui na quarta, na quinta. Você perde a noção de dia, de hora”.

Ter disponibilidade para cuidar da saúde e do envelhecimento.

O envelhecimento pode acontecer como um processo natural da vida ou pode ser acelerado por fatores de risco que podem causar o envelhecimento patológico que, segundo Canizares (2009), surge quando a aposentadoria ocorre em circunstâncias adversas, em que o indivíduo tem dificuldades de adaptação às mudanças; não mantém bom relacionamento com a família e amigos; está com conflitos emocionais e se isola. Os participantes consideram ser melhor aposentar antes da velhice para aproveitar a vida, o que sugere haver uma dissociação entre velhice e aposentadoria. Mas não há idade certa, o que dependerá do estado de saúde e da disposição e vontade de cada pessoa.

Oliveira, Torres e Albuquerque (2009) observaram que, nessa fase da vida, há maior preocupação com a saúde o que faz que muitas pessoas tenham plano de saúde, façam atividades físicas e tenham lazer, destacando que a caminhada é a atividade mais realizada. A saúde é muito valorizada pelas pessoas que aposentam, pois quando o aposentado tem muitos problemas de saúde, tem muitas despesas com medicamentos e deixa de usar esse dinheiro para viajar, por exemplo.

“Graças a Deus, eu aposentei com saúde. Então tem que aproveitar. Eu vou parar quando eu tiver que usar a minha aposentadoria pra comprar remédio? Não, eu estou usando pra comprar passagem. É bem diferente”.

A aposentadoria se vincula a um processo gradativo de perdas que produz instabilidade emocional e desencadeia comprometimentos funcionais em quem envelhece, mas como isso passa despercebido, não há preocupação com prevenção e tratamento (Canizares, 2009). Há muitas transformações físicas devido ao envelhecimento: a estética do corpo se modifica, pois a silhueta e a aparência do rosto mudam, as rugas aparecem em abundância, a pele fica flácida, os cabelos embranquecem e há declínio das atividades físicas. A pessoa engorda com mais facilidade, a memória já não é a mesma, as dores vão aparecendo e algumas doenças surgem também, como a pressão alta, o colesterol alto e as diabetes. Em muitos casos, há necessidade do uso de medicação, que passa a ser tomada pelo resto da vida. Como costuma ser difícil aceitar a perda da beleza e da força física, a autoestima pode ficar baixa.

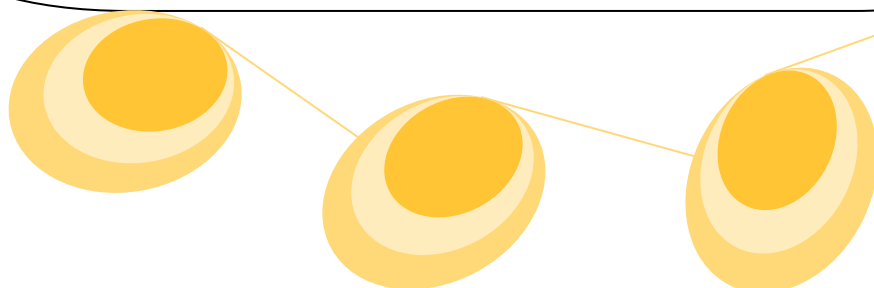
Não dá para negar o limite do corpo pela velhice e pelo trabalho. A pessoa não tem a mesma capacidade, não consegue manter o mesmo ritmo e dar conta de fazer as atividades como no início da carreira. O pensamento pode continuar rápido porque a

mente pode permanecer jovem, mas o corpo fica lento e não acompanha a cabeça, principalmente para quem teve uma vida sedentária. Também irá chegar uma fase em que a pessoa terá, inclusive, de parar de dirigir.

“A gente esquece que o tempo passa, que você vai se gastando com a idade, com o corpo inteiro”. “Fica mais lento. (...) Se você ficar parado, o cérebro descansa mesmo, é aí onde entra a depressão e você entra em parafuso. Aí está o perigo”. “Depois que você se afasta do Detran é que você vê que, em determinadas áreas, o mal que aquilo te causou: o esquecimento. Eu decorava tudo que era placa; hoje tudo meu é anotado. (...) é esgotamento mental mesmo”.

Muitas pessoas têm medo de envelhecer e com o avançar da idade ter declínio de desenvolvimento, perderem a autonomia e se tornarem dependentes de outras pessoas. No entanto, o surgimento de doenças também pode estar relacionado ao estilo de vida. Fatores de risco como o sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e a dependência química podem surgir em indivíduos que não se prepararam para a aposentadoria.

“Eu só peço a Deus que me dê saúde, que não me deixe ficar em cima de uma cama, prostrado, que ele me deixe aqui enquanto eu tiver sendo capaz de andar, de comer, de fazer as coisas que eu gosto. Eu só peço saúde. É muito ruim você depender dos outros. (...) Isso me incomoda, o resto não. Medo da velhice? Não tenho. É a lei da vida”.



As vivências de perdas na aposentadoria: o que se perde quando se aposenta?

A aposentadoria é uma situação de mudança em que perdas e ganhos acontecem (Canizares, 2009). O servidor pode interromper a carreira profissional no momento em que ela está no ápice de ganhos obtidos em relação ao crescimento profissional, a remuneração e à experiência adquirida. Rodrigues et al (2005) e França e Vaughan (2008) ressaltam que o sentimento de perda na aposentadoria tem uma relevante importância e referem-se as perdas na aposentadoria como materiais, psicológicas e sociais. Dependendo da posição ocupada pelo trabalhador, ele terá considerável perda financeira; perda dos desafios do trabalho; do poder de decisão; de pertencer à empresa; do status oferecido pelo cargo; do ambiente no trabalho, do relacionamento com os colegas de trabalho entre outras.

Perdas financeiras.

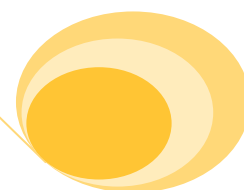
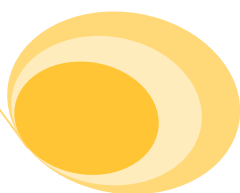
A diminuição da renda se torna uma das principais fontes de preocupação decorrente da aposentadoria e principalmente quando se torna uma ameaça ao padrão de vida (Canizares, 2009). Muitas pessoas não se aposentam quando podem por causa das perdas financeiras, pois consideram que não conseguem viver bem com os proventos que recebem porque não conseguiram se organizar financeiramente antes da aposentadoria e as despesas ainda são altas: pagam pensão alimentícia, pagam empréstimos bancários, sustentam filhos pequenos, pagam faculdades de filhos ou porque as despesas são altas para o idoso. A pessoa terá que reduzir o padrão de vida e adaptar o orçamento para viver com menos e fica a sensação de que está tendo prejuízo.

No entanto, há servidor que não se prepara financeiramente e se aposenta com o salário comprometido com empréstimos e outras dívidas.

“Quando eu recebi o primeiro contracheque como aposentada, eu percebi que o impacto foi bem maior (...) o contracheque com aquele rombo todo (...) dois mil reais a menos”. “Meu dinheiro não dá para eu viver, dá para sobreviver. Ninguém quer só sobreviver. Desde que eu aposentei, eu não viajei porque eu tenho débito aqui no banco”.

Antigamente, o processo de aposentadoria era mais burocrático e o servidor ficava perdido quanto a sua renda. Portanto, consideram que hoje eles têm mais acesso à informação do que quando estavam trabalhando. Devido às formas de registros funcionais precárias, alguns servidores tiveram prejuízos financeiros pelo sumiço de documentos. Não puderam averbar todo o tempo trabalhado por não ter como comprová-lo. Alguns aposentados ainda continuam com algumas coisas pendentes. Alguns ainda têm que receber o “plano Collor” ou precatórios.

“Você tem que acompanhar as mudanças... Se alguém de fora pegar o meu contracheque, não vai entender nada”. “Quando você vai aposentar, você que tem que comprovar que exerceu aquele cargo de chefia. (...) tem pasta de servidor que não tem nada. (...) Eu que tenho que provar, senão, não levo o “df” (...) Sorte que eu arqueei tudo que era publicado no diário oficial”. “A licença-prêmio era anotada em fichas. (...) muitas pessoas tiveram prejuízo de licença-prêmio (...) que somavam para antecipar a sua aposentadoria”.

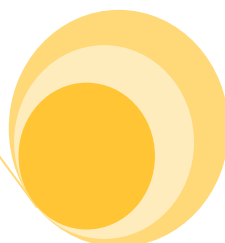


Perda do vínculo com o trabalho.

A aposentadoria pode ser fonte de sofrimento, de conflito e tornar-se uma situação difícil a ser vencida até que a pessoa se adapte a ela. Para Zanelli e Silva (1996), quanto maior a satisfação do indivíduo com o trabalho e com o grupo, maior as dificuldades encontradas no desligamento da atividade laboral. Portanto, o afastamento poderá ser mais difícil para o servidor que tem um vínculo muito grande com o órgão, que é dedicado e que coloca o trabalho sempre em primeiro lugar.

Para esse servidor, deixar de pertencer ao grupo de trabalho é perder o lugar que lhe dá a noção de quem é. Poderá, então, correr o risco de ter depressão muito mais forte do que alguém que sabe dividir as coisas. Romper o vínculo com o trabalho pode gerar sentimento de luto, que é uma reação natural diante da ruptura de um vínculo e surge para que a pessoa possa superar a perda do trabalho que era significativo e importante para ela. Portanto, é preciso fazer um trabalho de luto como se faz diante de qualquer perda de objeto amoroso. Esse trabalho é intenso e precisa de tempo, até que a pessoa consiga desfazer todos os laços, todos os investimentos feitos no trabalho. Não pode ser um corte e romper de uma vez. Mas quando a pessoa não consegue enfrentar esse processo, isso a coloca em risco de adoecimento mental, como a depressão.

“No início foi muito difícil. (...) Eu fiquei um pouco deprimida, porque desde nova, menor de idade, eu já trabalhava”. “No início, foi difícil porque eu estava acostumada num ritmo. Corre daqui, corre dali, leva filho pra escola. (...) Depois não precisa correr pra trabalhar e agora? O que eu vou fazer na minha vida? O que eu quero pra mim?”. “Nos primeiros dias, eu quase morri de tédio”.



Há servidores, no entanto, que pensam que continuar mantendo forte vínculo com o órgão após a aposentadoria pode ser prejudicial porque a pessoa fica presa ao que deixou e não busca se dedicar a outras coisas. O vínculo com o órgão era mantido pelo trabalho e pela convivência com os colegas e se a pessoa deixa de trabalhar, deve aceitar que as coisas não vão ser como antes.

“Talvez se eu ficasse muito próximo frequentando talvez isso nunca sumisse. Não corta o cordão umbilical. Tem hora que você tem que cortar mesmo, senão você não se desliga e não faz outra coisa na vida. Fica amarrado ao passado”.

Perda do exercício profissional e do status da profissão.

Após se afastar do trabalho, a pessoa sente falta daquilo que desempenhou durante tantos anos, assim como da rotina, dos colegas, do conhecimento adquirido com o trabalho, do status e do poder da profissão, que durante tantos anos deu sentido e valor a sua vida. Para Magalhães et al (2004), a interrupção das atividades laborais e a ruptura dos vínculos sociais estabelecidos no exercício profissional podem resultar em sentimentos de perda.

Devido à mudança constante dos procedimentos e da legislação, o servidor aposentado não pode dar mais informações sobre ele. Ainda fica impedido de agir nas situações em que tinha autonomia para interferir e contribuir com seu trabalho como também deixa de poder fazer favores para outras pessoas, como fazia antes. Também relataram sentir saudade do trabalho quando a mídia divulga reportagens e propagandas

sobre o Detran. Assim como quando veem os colegas trabalhando e os objetos que identificam o órgão, como a viatura, o helicóptero, o uniforme e as cores do órgão.

“Eu ficava toda feliz da vida quando eu tinha condições, quando eu podia ajudar alguém. Fazer algo a mais pra alguém”. “Agora, quando eu vejo uma viatura na rua. Nossa, eu trabalhei ali, eu cumpri meu dever ali. Dá saudade daquilo que você fazia. Às vezes você está num lugar e vê uma pessoa fazendo alguma coisa errada, poxa, se eu estivesse trabalhando, eu poderia agir aqui. Isso é real”.

Perda dos vínculos sociais: deixar de conviver diariamente com os colegas.

O trabalho permite o fortalecimento de vínculos sociais, pois há pessoas que passam mais tempo com colegas de trabalho do que com os familiares e, pela convivência diária, constroem vínculos. No entanto, com a aposentadoria, perde-se essa convivência, que para muitos constitui fonte de satisfação pessoal. Além disso, as relações sociais ficam mais restritas, mais ligadas ao meio familiar. Para Rodrigues et al (2005), a restrição dos relacionamentos decorrentes da aposentadoria pode afetar o equilíbrio psicológico do indivíduo.

“Aquilo que faz falta para o aposentado é a convivência. Você está interagindo com as pessoas, você está discutindo, brigando, falando, conversando. Tudo isso faz muita falta. Às vezes você se sente sozinho”. “Você sente aquela falta inicial daqueles contatos que você tinha que é um universo maior que você se relaciona. Quando se aposenta, fecha mais, reduz. Não é constante. A convivência aqui no Detran é todo dia. Você fica mais com as pessoas do seu serviço do que com as pessoas de casa e isso faz falta. Quando você sai daqui, é restrito, não é diário. É no fim de semana. (...) Não é constante”.

Devido ao apego aos colegas, a pessoa pode querer estar perto dos colegas que conviveram com ela e precisar de um tempo para se distanciar e romper esse vínculo. Também pode querer continuar frequentando o setor até não sentir mais necessidade. Às vezes, o vínculo com o colega de trabalho se torna tão forte que, mesmo depois da aposentadoria, ele continua.

“Quando eu aposentei, eu achava que estava ainda tendo vínculo com o Detran. Eu sentia prazer em andar aqui. O Detran foi minha casa, eu trabalhei mais de 20 anos aqui. Então, não é justo eu isolar o Detran. Eu moro perto, então eu vinha passear, ver os amigos, conversar”. “Não deixo de falar com os meus colegas, estou sempre ligando pra eles. Eu não quero perder o contato também.”.

Há casos em que os colegas podem considerar o servidor jovem para aposentar e não desejarem que ele aposente. Em outros, no entanto, quando o servidor está perto de aposentar, querem que ele aposente para ficar no lugar dele e fazem pressão quando o servidor demora a solicitar a aposentadoria.

“Eu sempre falava para os meus colegas: eu sou pré-aposentada. (...) e apareceram vários candidatos pra minha vaga. (...) Quando você vai? Eu quero vir pra cá”. “Você está querendo me expulsar do meu trabalho. Eu só saio quando eu quiser. (...) Não adianta vocês quererem me expulsar”.



Perda da identidade profissional e a nova nomeação de aposentado.

Quando se toma posse em um cargo público ou começa a trabalhar, adquire-se uma identidade profissional, mas no ato da aposentadoria, passa-se a ser chamado aposentado, uma palavra cuja conotação está ligada a um contexto culturalmente depreciativo da pessoa aposentada. Além de ter o sentido de exclusão, de não fazer mais parte, de deixar de pertencer a um grupo.

Nomear-se como aposentado nem sempre é fácil, pois assumir a identidade de aposentado é fazer uma transição que afetará significativamente o estilo de vida do indivíduo. As pessoas pensam que quando o servidor aposenta, ele deixa de ter compromisso, de ter responsabilidade e que não se preocupa mais com nada. Portanto, a palavra aposentado não contempla a experiência, o conhecimento e a vivência que a pessoa traz para a aposentadoria. Por causa disso, algumas pessoas evitam falar que são aposentadas, outras usam o humor para se nomear como aposentado ou procuram alternativas para se nomearem de aposentadas. Porém, há pessoas que lidam bem com esse nome e acreditam que a aposentadoria é diferenciada pela classe social. Quando se é servidor público aposentado, tem-se mais prestígio.

Voltar ao local de trabalho como visitante, como usuário ou servidor aposentado.

O servidor, quando aposenta, entrega o crachá e passa a ser visto como alguém que não faz mais parte do órgão, mas como alguém de fora: um visitante, “um estranho”. No entanto, não se desliga totalmente do órgão como acontece com outros profissionais. Como continuará a ser condutor de veículo, deixará de ser servidor ativo

para ser apenas usuário e, sempre que necessário, virá ao órgão para resolver problemas de trânsito. Dessa forma, ele pode ter facilidades no atendimento por ter sido servidor e encontrar pessoas conhecidas ou ser tratado como um cidadão comum.

“Todo mundo passa por isso, quando você vem resolver uma transferência ou outra coisa, então você sente que você é recebido e tratado como um cidadão comum. Você não é mais servidor do Detran. Não te conhecem. Você não tem crachá. Não tem nada. Você é tratado como uma pessoa comum. Como um cidadão normal. Isso aí é até bom mesmo que aconteça porque é uma realidade. Você vai virando a página, pra que você possa prosseguir a vida”.

Quando visita o órgão, o aposentado sente que vai incomodar e atrapalhar os colegas que estão trabalhando. Além disso, com o passar do tempo, os servidores vão se aposentando e sendo substituídos. Muitos servidores novos não reconhecerão o servidor aposentado, que poderá visitar o setor em que trabalhou e não encontra mais nenhum conhecido.

“Eu gosto de vir. Eu só não venho mais porque eu acho que as pessoas estão trabalhando, elas não podem ficar conversando com você, te dando atenção. Mas passar, eu passo”. “Estou com 7 anos de aposentado, já mudou muita gente. Quando você chega no local é todo mundo novo. Tudo diferente. Ninguém te conhece. Você tem que sair caçando os antigos”.

Por ter presenciado a forma que o aposentado é tratado quando vêm ao órgão, alguns aposentados têm receio de ir ao local de trabalho e de se sentirem excluídos, portanto, só voltam ao local de trabalho por necessidade. Outros consideram que ainda

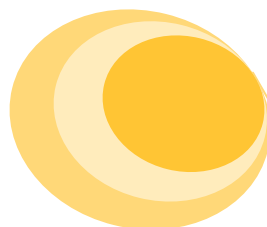
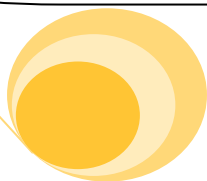
estão ligados ao Detran porque se aposentaram trabalhando nele e sentem-se agradecidos, pois muito do que conseguiram na vida foi fruto do trabalho no Detran.

“Eu achava ruim porque precisava vir muitas vezes, no começo, pra uma coisa e outra. Dava a impressão que a gente estava vindo porque não conseguia esquecer, porque só queria ficar aqui”. “Eu evitava até andar no Detran porque surgiu um comentário que a pessoa falou: você aposentou mas não sai daqui do Detran”. “Você trabalhou no Detran toda vida, foi a sua segunda família. (...) O Detran continua me sustentando porque eu estou aposentado. Eu sempre vou ter um vínculo com o Detran”.

Voltar para casa e a reorganização dos laços afetivos.

O trabalho, muitas vezes, tem significado diferente para homens e mulheres. O homem culturalmente prefere o ambiente externo e não costuma ocupar seu tempo com afazeres domésticos. Portanto, seria mais complicado para o homem se aposentar, uma vez que valoriza mais o espaço público e mantém laços profundos com o trabalho e só se dedicar a ele. Portanto, quem não se prepara para a aposentadoria sente dificuldade em ficar em casa. No entanto, também há mulheres que são mais dedicadas ao trabalho externo e que não gostam de atividades domésticas.

Os homens não têm a mesma utilidade dentro de casa que a gente. A gente tem mil coisas pra fazer: fazer unhas, arrumar cabelo, fazer massagem. Só isso já ocupa muito o tempo.



Por se dedicar demais ao trabalho e ter deixado a família e a vida conjugal em segundo plano, o aposentado pode se sentir incomodado em voltar para casa (Soares et al, 2007). Quando o aposentado volta para casa, pode encontrar uma casa vazia. As pessoas estão ocupadas: o cônjuge trabalhando ainda, os filhos estão estudando ou trabalhando e podem ainda já ter saído de casa. Há também o caso das pessoas que, por diversas circunstâncias, não têm mais ninguém morando com elas.

Quando para e não se preparou pra ter alguma coisa pra fazer, vai aborrecer todo mundo. Vai ficar em casa, criar caso com a mulher, com os filhos. Sai pra jogar, sai pra beber porque não se preparou. Via de regra, geralmente não tem outra atividade, a não ser o trabalho. Então fica apavorado, entra em desespero e, às vezes, começa a fazer coisas que nunca fez.

A aposentadoria é um assunto que também envolve a família, pois é ela que irá lidar com o aposentado e dar-lhe apoio no momento de transição. Oliveira, Torres e Albuquerque (2009) ressaltam que a disponibilidade de tempo que se ganha com a aposentadoria facilita os relacionamentos familiares, que eram dificultados pela dedicação ao trabalho. No entanto, a volta do servidor para casa precisa ser trabalhada para não atrapalhar a rotina da família. O convívio mais intenso com aposentado pode gerar conflitos nos relacionamentos. Quando um cônjuge se aposenta e o outro não, aquele que se aposenta fica dependendo do outro para poder se planejar como viajar, por exemplo, por não querer ir sozinho. Além disso, algumas mulheres se casam, tem filhos e só depois começam a trabalhar. Portanto, podem aposentar depois que o marido.

“Tem coisas que você pode fazer sem ela. (...) mas algumas coisas não, por exemplo, se eu for fazer uma viagem pra praia, não tem sentido eu ir lá sozinho. (...) eu tinha que esperar ela poder ter folga, um licença, férias, qualquer coisa pra gente poder fazer uma viagem”.

O período da aposentadoria pode coincidir com outros eventos, como a saída dos filhos de casa, com separações, com viuvez, assim como tornar-se avó/avô. Alguns aposentados aproveitam esse momento para ajudar os filhos e dar mais atenção aos netos. No entanto, querem ficar com os netos por prazer e não por obrigação, não assumindo a responsabilidade por eles no lugar dos filhos. Azevedo e Carvalho (2006) ressaltam que a tarefa de ser avô cuidador agora é negociada com os filhos, em vista das atividades de lazer do aposentado.

“Eu falei: eu estou aposentando não pra criar neto. Já criei vocês que são minhas filhas, mas o avô tem prazer em ajudar”. “Eu estou levando o meu neto pra creche, mas não me atrapalha nada. Se eu falar, por exemplo, que eu tenho alguma coisa pra fazer, ela deixa com o outro avô. Dá-se um jeito e a gente sente prazer em fazer isso, em estar com eles, em ajudar em alguma coisa”.

Considerações finais

Por envolver muitos aspectos, não existe uma definição do que seja a aposentadoria. Além disso, o prolongamento da vida e as pessoas aposentarem cada vez mais jovem têm rompido com a imagem do aposentado como uma pessoa inativa, incapaz e ociosa, pois a aposentadoria não é caracterizada pela ausência de trabalho. Portanto, é importante conhecer a experiência de vida dos servidores aposentados em relação à aposentadoria e a vivências que a acompanham como o envelhecimento.

A pessoa, ao se aposentar, precisa ter habilidades e maturidade para preencher as lacunas que se abrem. A aposentadoria é temida pelas desvantagens relacionadas a esse momento, como as perdas financeiras, o desligamento das atividades, a perda da convivência com os colegas, a perda do poder e status, assim como pelo receio de sentir falta e saudade do trabalho. Além disso, a aposentadoria é associada ao envelhecimento e ao não fazer nada (inativo). Portanto, o servidor, ao se aposentar, passa a ser discriminado por ser aposentado, por envelhecer e por perder a capacidade de produzir como antes.

Há experiências boas e ruins na aposentadoria. É preciso dar novo sentido a vida e não ficar só relembando o passado. O servidor deve aprender a valorizar o ser, que precisa ser mais importante que o fazer. Caso contrário, a vida fica sem sentido, dando espaço para a depressão. Quando a pessoa se dá conta de que ela é importante, mesmo não precisando fazer nada, ela fica bem na aposentadoria e aproveita melhor seu tempo livre.

Referências

- Azevedo R.P.C., Carvalho A.M.A. (2006) O lugar da família na rede social do lazer após a aposentadoria. *Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano*. 16(3), 76-82.
- Bulla L. C.; Kaefer C. O. (2003). Trabalho e aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista virtual textos & contextos*. 2 (1), 1-8.
- Canizares, J. C. L. (2009) Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. Tese de doutorado – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. SP.

- Dejours, C; Gernet, I. (2011). Trabalho, subjetividade e confiança. In Seznelwar, I. L. (org.). *Saúde dos Bancários*. SP. Publisher Brasil: Editora gráfica atitude Ltda. p. 33-43.
- França, L. H. de F. P., Vaughan, G. (2008). Ganhos e perdas: atitudes dos executivos brasileiros e neozelandeses frente à aposentadoria. *Psicologia em estudos*. 13(2), 207-216.
- Freitas, França e Soares (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia, ciência e profissão*. 29(4), 738-751.
- Moreira (2011). Imaginários sobre aposentadoria, trabalho, velhice: estudo de caso com professores universitários. *Revista psicologia em estudo*, 16(4), 541-550. Maringá.
- Oliveira C.; Torres A. R. R.; Albuquerque E. S. (2009). Análise do bem-estar psicossocial de aposentados de Goiânia. *Rev. psicologia em estudo*, 14(4), 749-757. Maringá.
- Panozzo, E.A.L.; Monteiro, J.K. (2013). Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. *Revista cadernos de psicologia social e do trabalho*. 16(2), 199-209.
- Rodrigues, M., Ayabe, N. H., Lunardelli, M. C. F. & Canêo, L. C. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a esta questão. *Revista brasileira de orientação profissional*, 6 (1), 53-62.
- Zanelli, J. C.; Silva, N. Programa de preparação para a aposentadoria. Florianópolis: Insular, 1996.
- Zanelli, J. C; Silva, N; Soares, D. H. P. (2010). Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho – Construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre, Artmed.



DETRAN- DF

Diretoria de Administração Geral
Gerência de Gestão de Pessoas
Núcleo de Aposentadoria e Pensão
SAM, Lote "A", Bloco "B" Edifício Sede
2º andar, Sala 207
Telefone: 3343-5241
nuape@detran.df.gov.br