

Na 'ativa'



Preparar-se para a aposentadoria não significa só planejamento financeiro. É também 'testar' outras atividades, como fez Walter Tommasi, que há anos escreve sobre vinhos. Páginas D1 e D2

Como será o amanhã

Investir na preparação para a aposentadoria passa por desenvolver atividades e cultivar vínculos de amizade fora do círculo profissional. Por **Karla Spotorno**, para o Valor, de São Paulo

O que você quer ser quando crescer? Lembra dessa pergunta que você respondeu dezenas de vezes quando criança? E se a questão mudasse um pouco e ficasse assim: o que você quer ser quando envelhecer? Se você jamais se deu conta que também deveria responder a essa pergunta, há três conclusões a tirar.

Uma é ruim: você já deveria estar pensando nisso, mesmo tendo apenas 20 anos. As demais são positivas. Uma delas é que, definitivamente, você não está sozinho. A maioria de nós nunca pensou nisso com uma certa antecedência. A terceira, contamos ao longo da reportagem.

“Existe uma idealização de que, quando se aposenta, a pessoa vai realizar tudo que nunca pôde fazer. Vai aprender

a tocar um instrumento, estudar um idioma. O perigo está exatamente aí”, afirma Renato Bernhoeft, fundador da consultoria hõft e idealizador de programas corporativos de preparação do indivíduo para a aposentadoria.

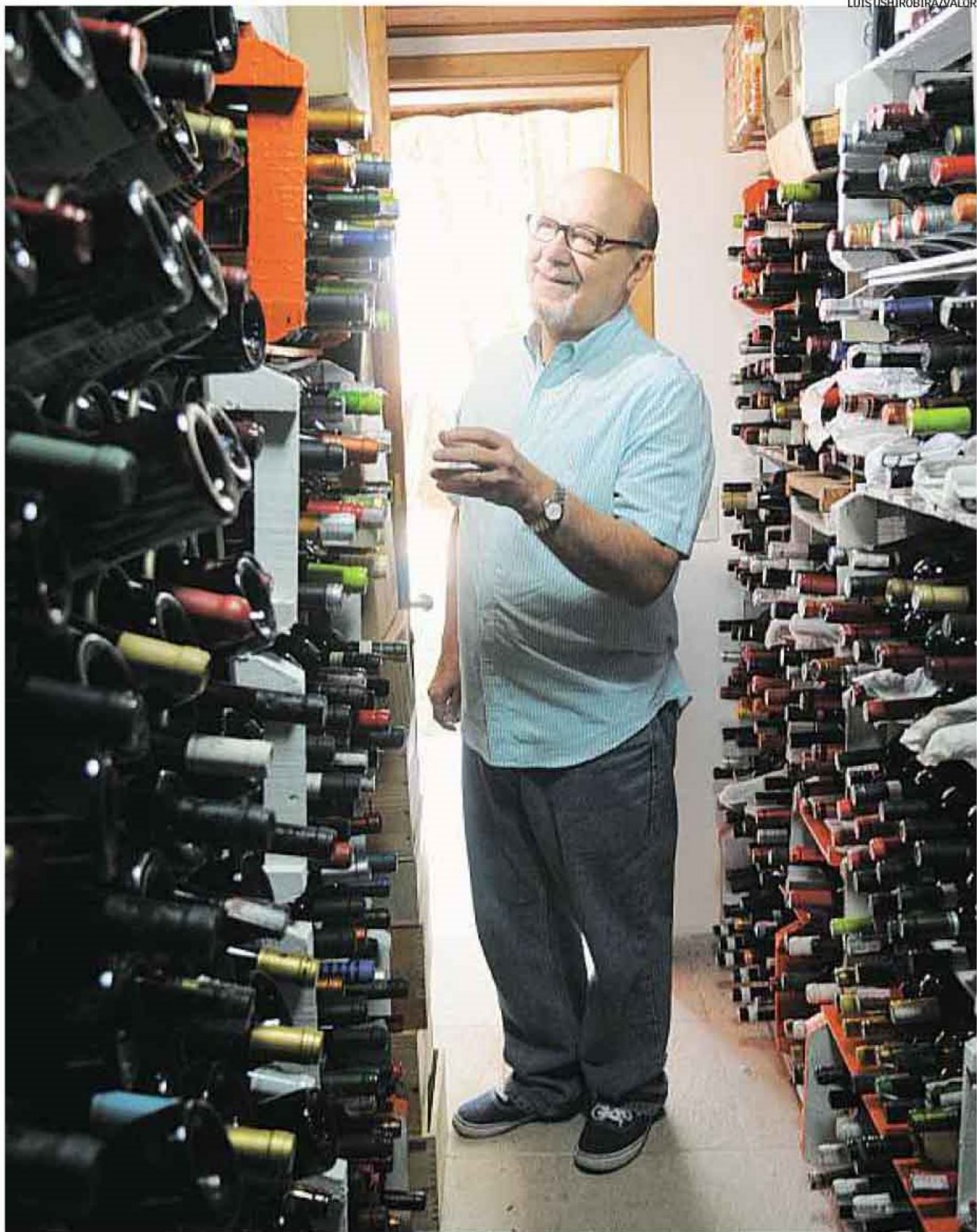
A estreia em um mundo completamente novo aos 65 anos pode ser mais frustrante do que estimulante. Quem nunca visitou uma exposição de artes, por exemplo, pode encarar alguma dificuldade ao entrar em uma oficina de pintura a óleo aos 70 anos. Walter Tommasi, 63 anos, pode falar com propriedade. Há seis anos aposentado, ele acredita que o encantamento e a adesão ao mundo da pintura — assim como a participação em qualquer atividade diferen-

te, a que não se está acostumado — vem aos poucos. “Não basta tomar uma aula quando for velhinho”, conta.

Desde os 20, Tommasi se dedica à pintura, participa de associação de artistas, faz exposições. “Sempre tive outra vida além da carreira profissional”, destaca. Ele começou a trabalhar aos 14 anos e aposentou-se como alto executivo de uma grande multinacional aos 57. Ao longo dessa jornada, agregou outros interesses. Além de pintar, Tommasi estuda e escreve sobre vinhos e organiza eventos para degustação há décadas.

Bernhoeft afirma que o exemplo de Tommasi é ímpar, e pode servir de inspiração.

Ver mais na página D2



O aposentado Walter Tommasi, 63 anos, em sua adega de vinhos: “Sempre tive outra vida além da carreira profissional”

O que você quer ser quando... envelhecer?

Ter um plano para aposentadoria evita perda de identidade, autonomia, além de capacidades vitais, como memória e raciocínio. Por **Karla Spotorno**, para o Valor, de São Paulo

A falta de um projeto para a aposentadoria é comum entre os brasileiros por fatores culturais. As pessoas ainda são educadas a seguir roteiros preestabelecidos e a buscar um emprego em vez de empreender, aponta Renato Bernhoeft, da consultoria höft. Ele observa que as famílias estimulam os filhos a conquistar uma carreira numa empresa grande ou mesmo a fazer um concurso público. Para Denise Mazzaferro, sócia da consultoria Angatu IDH e mestre em gerontologia pela PUC-SP, “a grande questão é que quem deve construir a história da sua vida é você”. Apesar disso, considera ela, alguns pais ainda dizem o que o filho deve fazer, e as empresas continuam sendo vistas como responsáveis pela carreira do profissional.

Essa passividade foi o que motivou o especialista em finanças pessoais Gustavo Cerbasi a escrever seu 12º livro. “Adeus, Aposentadoria” foi lançado mês passado, depois de uma lenta gestação de quase sete anos. Ao longo de todo esse tempo, Cerbasi observou uma repetição no comportamento das pessoas que o procuravam depois de palestras ou quando ainda prestava consultoria. “Muitos poupavam para a aposentadoria, mas estavam descontentes, porque sabiam que economizavam menos do que poderiam, não gostavam de poupar e entendiam que a poupança não era o suficiente”, conta.

Talvez por conta desses relatos, Cerbasi decidiu começar seu livro de forma apocalíptica. Ele escreve: “Esqueça tudo o que você já ouviu falar sobre aposentadoria. Aliás, esqueça a ideia de se aposentar. Aposentadoria, no sentido que o senso comum dá a essa palavra, é um conceito ultrapassado”.

O conceito nasceu, realmente, no século retrasado. Foi na década de 1880, quando o chanceler alemão Otto von Bismarck criou o primeiro sistema de pagamento de pensão a trabalhadores. “O modelo bismarckiano foi criado em uma época em que as pessoas trabalhavam até poucos anos antes de morrerem”, conta Kylza Estrella, geriatra e diretora técnica do Grupo Santa Celina. Nem é preciso voltar tanto tempo para entender que as pessoas vivem muito mais hoje. Em 1980, os brasileiros tinham uma esperança de vida ao nascer de 62,6 anos, segundo o IBGE. Em 2013, esse número subiu para 74,23 anos.

Se considerarmos a expectativa de vida que serve de referência no mercado nacional de seguros de vida e previdência, o homem brasileiro vive em média até os 86,4 anos e a mulher, até os 89,7 anos. Considerando que um trabalhador se aposenta aos 65 anos, somam-se aí 21 anos. É um bocado de tempo. É suficiente para o indivíduo, na primeira fase da vida, crescer, se desenvolver, cursar toda a escola e, eventualmente, até se formar na faculdade.

No caso da mulher que se aposenta aos 60 anos, são quase 30 anos. É muito tempo para ficar sem nenhum interesse ou agenda mais assertiva. “Sem fazer nada, o declínio das capacidades vitais [entre elas, as intelectuais, como memória e agilidade no raciocínio] acontece muito rapidamente”, afirma Kylza, doutora em planejamento de saúde com foco na terceira idade.

A mulher, contudo, tem mais facilidade para viver essa etapa, na avaliação de Bernhoeft e de Denise, da consultoria Angatu IDH. Eles explicam o porquê. “Geralmente, elas não dedicam 100% do seu tempo ao trabalho, como ocorre com muitos homens. Cuidam da casa, da família, dos filhos”, diz. Relacionam-se com os vizinhos, com a sogra, com as professoras da escola, com as mães dos amigos dos filhos. Já quem não tem outra atribuição

A hora da verdade

Responda as perguntas abaixo e avalie se está preparado para o seu momento pós-carreira profissional

- 1) Você dedica um tempo para si mesmo, inclusive para pensar sobre a fase da vida em que não vai mais trabalhar?
- 2) Costuma sair e se divertir com amigos que não estão relacionados com seu trabalho?
- 3) Tem contato ou visita regularmente familiares e parentes?
- 4) Você coordena ou realiza regularmente uma ou mais atividades domésticas e familiares?
- 5) Você considera a possibilidade de mudar de residência quando tiver mais de 70 anos?
- 6) Já sabe o que planeja fazer com o tempo livre quando aposentar-se?
- 7) Sente-se confortável com esse projeto?
- 8) E o(a) seu(sua) parceiro(o), conhece e aprova esse projeto?
- 9) Caso tenha filhos, eles também concordam com os seus planos?
- 10) Já se planejou financeiramente para realizar esse projeto?
- 11) Possui um controle detalhado de suas finanças?
- 12) Caso fosse aposentado hoje, tem ideia

Fonte: Elaborado a partir de entrevista com o consultor Renato Bernhoeft e dos livros “Adeus, Aposentadoria”, de Gustavo Cerbasi, e “A Triade do Tempo”, de Christian Barbosa.

- de qual seria o seu custo mensal?
- 13) Pretende continuar trabalhando?
- 14) Caso esteja perto de se aposentar, pode continuar trabalhando?
- 15) Já pensou em ter um negócio próprio quando aposentado?
- 16) Caso sim, tem conhecimento e capacitação para montar uma empresa, ainda que pequena?
- 17) Consegue obter renda de outra maneira que não seja através do trabalho que vem fazendo?
- 18) Contar com a renda do aluguel de imóveis é uma opção que construiu ou tem condições de construir?
- 19) Tem algum hobby? Pratica atividade física regularmente?
- 20) Gostaria de aprender alguma nova atividade (tocar um instrumento, aprender um idioma, fazer uma nova faculdade etc.) ao se aposentar?
- E não se esqueça de:
Escrever quais são seus projetos para o momento em que parar de trabalhar;
Que sonhos planeja realizar depois dos 65 anos

Autoavaliação
Se você não é multimilionário, some todas as vezes que respondeu sim às questões e leia as reflexões abaixo.
Se o número de respostas afirmativas for inferior a 6, é bom parar para refletir. Uma opção é começar respondendo ou detalhando melhor as respostas às últimas duas questões
Se o número de respostas estiver entre 7 e 16, você já pensou bastante no assunto, mas ainda há o que fazer. Dedique tempo para voltar nas questões que receberam “não”.
Se você respondeu “sim” mais de 17 vezes e ainda conseguiu elaborar uma bela resposta às últimas duas questões, parabéns. Você está preparado para o período pós-carreira profissional

nale” de uma longa jornada. Aposentar-se não é o fim. É o começo de um novo ciclo, ele diz em tom de autoajuda. “A aposentadoria não pode mais ser vista como a grande conquista da carreira e de uma vida inteira. É o momento para começar algo. Pode ser tanto trabalhar em cima do patrimônio conquistado ao longo dos anos como empreender em uma nova frente”, afirma.

No livro, Cerbasi propõe que as pessoas empreendam. Isso não significa dizer que todo aposentado precisa montar um negócio. Quem não está preparado nem deve, diz o autor. Walter Tommasi, o aposentado de 63 anos do início da reportagem que, como ele mesmo destacou, construiu uma vida além da carreira profissional, tentou. Depois de três anos publicando uma revista denominada “Free Time” sobre gastronomia, cultura, lazer, o aposentado e empreendedor decidiu fechar as portas. Ele conta que a revista não dava prejuízo. O problema é que não dava lucro e ainda gerava incômodos. Assim, optou por continuar fazendo apenas o que gosta. Regularmente, escreve sobre vinhos para outras publicações e organiza degustações, atividades pela quais é remunerado. “O que eu digo é que a pessoa deve ter uma atitude empreendedora. Só para dar um exemplo, pode dedicar mais tempo para cuidar dos imóveis que tem alugados”, diz Cerbasi.

A bandeira levantada por Cerbasi e as discussões propostas por Bernhoeft e Denise vêm, gradualmente, ganhado novos interlocutores e audiências. No cinema, alguns filmes discutem a situação do idoso, como é o caso de “E se vivêssemos todos juntos” de 2010. No ano passado, a antropóloga Mirian Goldenberg lançou o livro “A Bela Velhice”, em que mostra um envelhecimento com liberdade e beleza. “É um novo imaginário despontando e que começa a deixar para trás a representação sombria da velhice”, diz Fátima Belo, empresária de pesquisa de comportamento e curadora do curso “Top Agers – A Alta Maturidade e suas Descobertas”, programado para outubro na Casa do Saber. São novas representações, como se refere Fátima, que podem servir de inspiração para quem começa a refletir sobre o seu próprio amadurecimento.

Aí vem a segunda boa conclusão citada no início da reportagem. É possível fazer isso agora. Quem fez essa reflexão, caso do aposentado feliz na foto da primeira página do caderno, garante: “Pode até parecer meio arrogante. Mas a vida que eu levo hoje é fantástica. Se eu soubesse [que iria ser assim], teria me aposentado antes”.

Atitudes simples que ajudam

De São Paulo

Algumas atitudes simples podem contribuir para uma aposentadoria feliz. Duas são bastante banais, mas repletas de significados. A primeira sugerida pelo consultor Renato Bernhoeft é criar um cartão de visitas particular antes de sair da empresa. É uma forma de informar telefone e e-mail pessoais aos amigos e parceiros com quem você quer manter contato ao se aposentar. Bernhoeft já viu muita gente perder a identidade ao não poder mais se apresentar com sobrenome corporativo.

Outra atitude é transferir a conta corrente de agência bancária, quando esta fica dentro da companhia. Bernhoeft faz recomendação como uma forma de o aposentado romper o vínculo com a companhia. “Existe uma supervalorização da empresa”, diz o consultor.

Há empresas e fundos de pensão que contribuem para que esse rompimento seja suave. Na Fundação Cesp, o programa Vida Investe já sensibilizou cerca de 400 pessoas. Foi criado em 2011, quando cerca de um terço dos 16 mil participantes ativos poderiam requerer o benefício da aposentadoria num prazo de cinco anos. O programa discute questões relacionadas a três pilares: poupança financeira, previdência social e comportamento. “Debatemos as oportunidades que o aposentado pode aproveitar, como dedicar-se a um trabalho social ou atuar como consultor. Não dá para pescar ou viajar todos os dias da semana”, diz Marcia Locachevic, gerente de comunicação da Fundação Cesp.

Programas como esse ajudam a colocar em prática uma das atitudes mais óbvias e negligenciadas para uma aposentadoria saudável: dedicar tempo para responder à pergunta “o que você quer ser quando envelhecer”. Um dos maiores especialistas em gerenciamento de tempo e produtividade pessoal do país, o consultor Christian Barbosa, conta no livro “A Triade do Tempo” que, para driblar essa falta de tempo, passou a marcar reuniões formais na agenda com ele mesmo. “Se acha neurótico, saiba que só fiz isso depois que minhas promessas constantes de tirar alguns minutos durante o dia flaharam”, escreve o autor. Alguém aí pode criticá-lo? (KS)