

## GRUPO DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA A APOSENTADORIA – OPPA

**Alba M. R. Sewaybricker Benito<sup>1</sup>**

É sabido que o ser humano tem vivido mais e um dos desdobramentos disso é que passará algumas décadas de sua vida aposentado. Outra consequência é a busca por qualidade de vida, o que tem levado muitas pessoas a viver em comunidades ou vilas, compartilhando serviços de hotelaria, locomoção e saúde. Será que os cuidados com a saúde mental estão entre as prioridades?

Há muitos anos tenho pensado em montar grupos operativos para adultos planejarem sua aposentadoria. Analogamente ao trabalho de OP – orientação profissional, à REOP – reorientação profissional, lanço agora o OPPA – orientação profissional<sup>2</sup> para a aposentadoria.

Trata-se de um planejamento como os outros, no entanto, numa etapa da vida mais crítica, quando costuma ocorrer o declínio da saúde, das condições financeiras, das relações sociais. É comum que este seja um período marcado por perdas, que precisam ser elaboradas. A resiliência é alcançada dando o tempo necessário para que a dor seja vivida. Fazer um plano e não confundir simplesmente aposentadoria com ausência de perspectiva, é o principal objetivo deste grupo operativo, acolhendo e auxiliando na elaboração de um novo Projeto de Vida, promovendo assim a saúde mental.

Penso em abordar temas como a história pessoal, as relações relevantes da atualidade, os compromissos familiares, os cuidados com a saúde e a alimentação, as atividades físicas e culturais desenvolvidas com prazer pelos membros do grupo. Estes levantamentos e compartilhamentos podem colaborar muito para que seja elaborado o Projeto de Vida de cada um.

Fazer parte de um grupo de pessoas vivendo diferentes etapas deste processo ajuda a se sentir menos sozinho. É uma oportunidade de aprender (e ensinar) com as experiências vividas e compartilhadas. Não se trata de um grupo terapêutico, mas que tem um caráter terapêutico se pensarmos na continência oferecida tanto pelo orientador como pelo próprio grupo. A frequência será semanal e a duração girará em torno de 4 meses. Como psicanalista e orientadora profissional, espero oferecer a oportunidade de pensarmos juntos sobre este período de forma que todos aproveitem seu tempo livre de maneira prazerosa e criativa, lidando com as angústias pertinentes a esta fase da vida.

Agendamento de entrevistas prévias através do e-mail: [albabenido@uol.com.br](mailto:albabenido@uol.com.br) ou pelo telefone: (19) 3207-3899.

---

<sup>1</sup> Psicóloga, CRP 6-08373, Psicanalista e Orientadora Profissional em consultório particular, em Campinas - SP, [www.espacopsicanalitico.net](http://www.espacopsicanalitico.net), [albabenido@uol.com.br](mailto:albabenido@uol.com.br)

<sup>2</sup> Por que “profissional”? Penso na identidade pessoal, composta também pela identidade profissional e, deste modo, a etapa da aposentadoria e como lidamos com ela, faz parte da nossa identidade.