

## Front Matter / Elementos Pré-textuais / Páginas Iniciais

José Luiz Riani Costa  
Amarilis M. Muscari Riani Costa  
Gilson Fuzaro Junior  
(orgs.)

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

COSTA, JLR., COSTA, AMMR., and FUZARO JUNIOR, G., orgs. *O que vamos fazer depois do trabalho?* Reflexões sobre a preparação para aposentadoria [online]. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2016, pp. 1-8. ISBN 978-85-7983-763-0. Available from: doi: [10.7476/9788579837630](https://doi.org/10.7476/9788579837630). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/n8k9y/epub/costa-9788579837630.epub>.

---



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

**O QUE VAMOS FAZER  
DEPOIS DO TRABALHO?**

### Realização

Pró-reitoria de Extensão Universitária (Proex)  
Rua Quirino de Andrade, 215 – 10º andar  
01049-010 – São Paulo – SP

### Dirigentes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

[http://www.unesp.br/portal#!/reitoria\\_ses/dirigentes-da-unesp/](http://www.unesp.br/portal#!/reitoria_ses/dirigentes-da-unesp/)

#### Conselho Editorial da Pró-reitoria de Extensão Universitária

Prof. Dr. Cláudio Cesar de Paiva – FCL/Araraquara  
Prof. Dr. Eduardo Galhardo – FCL/Assis  
Prof. Dr. José Arnaldo Frutuoso Roveda – ICT/Sorocaba  
Profª Drª Márcia Pereira da Silva – FCHS/Franca  
Profª Drª Maria Cândida Soares Del Masso – FFC/Marília  
Profª Drª Rosane Michelli de Castro – FFC/Marília  
Prof. Dr. Sebastião Souza Lemes – FCL/Araraquara

#### Comissão de Avaliação definida pela Pró-reitoria de Extensão Universitária da Unesp

Profª Drª Ana Paula Cordeiro – FFC/Marília  
Prof. Dr. Antônio César Leal – FCT/Presidente Prudente  
Profª Drª Camila Pires Cremasco Gabriel – FCE/Tupã  
Profª Drª Eliana Marques Zanata – FC/Bauru  
Prof. Dr. José Carlos Miguel – FFC/Marília  
Profª Drª Luciene Cristina Risso – CE/Ourinhos  
Profª Drª Maria do Carmo Kobayashi – FC/Bauru  
Prof. Dr. Mário Lázaro Camargo – FC/Bauru  
Profª Drª Nanci Soares – FCHS/Franca  
Profª Drª Rosa Maria Feiteiro Cavalari – IB/Rio Claro  
Profª Drª Tânia da Costa Garcia – FCHS/Franca  
Profª Drª Tatiana Schneider Vieira de Moraes – FFC/Marília  
Prof. Dr. Victor Hugo de Almeida – FCHS/Franca

#### Membros da Comissão Permanente de Extensão Universitária – CPEU do Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro responsáveis pela indicação da obra

Profª Drª Adelita Aparecida Sartori Paoli – Presidente  
Prof. Dr. Afonso Antonio Machado  
Profª Drª Andrea Osti  
Profª Drª Carmen Maria Aguiar  
Profª Drª Débora Cristina Fonseca  
Profª Drª Laurita Marconi Schiavon  
Profª Drª Leila Marrach Basto de Albuquerque  
Profª Drª Marcia Reami Pechula  
Prof. Dr. Mario Sergio Palma  
Prof. Dr. Massanori Takaki  
Prof. Dr. Odair Correa Bueno  
Profª Drª Patricia Pasquali Parise Maltempi  
Profª Drª Regiane Helena Bertagna  
Profª Drª Sara Qüenzer Mathiesen  
Profª Drª Sílvia Deutsch  
Profª Drª Sílvia Marina Anaruma  
Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior  
Ana Carlota Kronemberger Mantelli  
Gilson Fuzaro Junior  
Isabel Aparecida Rocha Braz Seneda  
Lídia de Azevedo Duarte  
Maíra Cabral Martins  
Maria Cristina Apolinário Antunes  
Paulo Roberto Gimenez  
Renan Fernandes Martin

JOSÉ LUIZ RIANI COSTA  
AMARILIS M. MUSCARI RIANI COSTA  
GILSON FUZARO JUNIOR  
(ORGS.)

**O QUE VAMOS FAZER  
DEPOIS DO TRABALHO?**  
**REFLEXÕES SOBRE A  
PREPARAÇÃO PARA  
APOSENTADORIA**

**CULTURA  
ACADÊMICA**   
*Editora*

© 2016 Editora Unesp  
Cultura Acadêmica  
Praça da Sé, 108  
01001-900 – São Paulo – SP  
Tel.: (0xx11) 3242-7171  
Fax: (0xx11) 3242-7172  
www.editoraunesp.com.br  
www.culturaacademica.com.br  
www.livrariaunesp.com.br  
feu@editora.unesp.br

CIP – Brasil. Catalogação na publicação  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

---

Q35

O que vamos fazer depois do trabalho? [recurso eletrônico] :  
reflexões sobre a preparação para aposentadoria / organização  
José Luiz Riani Costa, Amarilis M. Muscari Riani Costa,  
Gilson Fuzaro Junior. – 1.ed. – São Paulo : Cultura Acadêmica, 2016.

recurso digital

Formato: ePDF

Requisitos do sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-7983-763-0 (recurso eletrônico)

1. Aposentadoria – Aspectos sociais. 2. Benefícios  
previdenciários – Aspectos sociais. 3. Lazer. 4. Velhice.  
5. Qualidade de vida. 6. Livros eletrônicos. I. Costa, José Luiz Riani.  
II. Costa, Amarilis M. Muscari Riani. III. Fuzaro Junior, Gilson.

16-33486

CDD: 305.26

CDU: 316.346.32-053.9

---

Este livro é publicado pelo Programa de Publicações da Pró-Reitoria de Extensão  
Universitária da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP)

Editora afiliada:



Asociación de Editoriales Universitarias  
de América Latina y el Caribe



Associação Brasileira de  
Editoras Universitárias

# SUMÁRIO

Prefácio 9

Introdução 13

*José Luiz Riani Costa*

*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*

O caminho trilhado até o momento 15

O Ciclo de Palestras sobre Preparação para  
Aposentadoria e seus desdobramentos 18

Referências bibliográficas 20

1. Envelhecimento e trabalho 23

*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*

*Paulo Fernando Moraes*

*José Luiz Riani Costa*

*Ruth Gelehrter Costa Lopes*

Envelhecimento populacional 23

A questão do trabalho e a população idosa 25

Centralidade do trabalho 28

Referências bibliográficas 31

2. Preparação para a aposentadoria 33

*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*

*Pollyanna Natalia Micali*

*Oscar Gutiérrez Huamani*

- José Luiz Riani Costa*  
*Ruth Gelehrter Costa Lopes*  
Transição da vida centrada no trabalho para  
o tempo do pós-trabalho 34  
Programas de preparação para aposentadoria 37  
Referências bibliográficas 41
3. Saúde, envelhecimento e aposentadoria 45  
*Jessica Rodrigues Pereira*  
*Paulo Fernando Moraes*  
*Úrsula Virgínia Pereira*  
*José Luiz Riani Costa*  
O processo de envelhecimento e seus desdobramentos  
no âmbito da saúde 50  
O envelhecer com saúde 52  
A aposentadoria no processo de envelhecimento 53  
Referências bibliográficas 57
4. Aspectos psicossociais da aposentadoria 63  
*Carla Andrezza Andreatto*  
*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*  
*Lais Scarpari*  
*Ruth Gelehrter Costa Lopes*  
Redes de suporte social 66  
O protagonismo da população idosa 68  
Aposentadoria e a tarefa de cuidar de alguém 71  
Referências bibliográficas 73
5. Atividade física e aposentadoria 77  
*Pollyanna Natalia Micali*  
*Paula Secomandi Donadelli*  
*Paulo Fernando Moraes*  
*Reisa Cristiane de Paula Venancio*  
Referências bibliográficas 88

6. Envelhecimento, novas tecnologias e aposentadoria 93  
*Elisangela Gisele do Carmo*  
*Marisa Silvana Zazzetta*  
Tecnologias assistivas 97  
Referências bibliográficas 99
7. Alimentação e nutrição no envelhecimento e na aposentadoria 103  
*Gilson Fuzaro Junior*  
*Elisangela Gisele do Carmo*  
*Raiana Lídice Mór Fukushima*  
*Paula Secomandi Donadelli*  
*José Felipe Riani Costa*  
Nutrição e envelhecimento 104  
Influência da saúde bucal do idoso na alimentação e nutrição 108  
Nutrição e aposentadoria 110  
Referências bibliográficas 113
8. Outras possibilidades para a aposentadoria 117  
*Raiana Lídice Mór Fukushima*  
*André Luis Vicente*  
*Gilson Fuzaro Junior*  
*Melissa Riani Costa Machado*  
*José Luiz Riani Costa*  
A convivência com animais de estimação 117  
Animais de estimação no envelhecimento 118  
Intervenção assistida por animais 121  
Cinema depois do trabalho 123  
Envelhecimento, aposentadoria e meio ambiente 125  
A participação de idosos na educação ambiental 127  
Referências bibliográficas 131



9. Bases para um programa de preparação para a aposentadoria 135

*Amarilis Maria Muscari Riani Costa*

*José Luiz Riani Costa*

Características gerais do PPA 137

Propostas relacionadas à

organização de um PPA 137

Propostas que podem ser adotadas como complementação do PPA 138

Considerações finais 141

Apêndice 143

Anexo 147

Lista de filmes que podem ser utilizados em programas de preparação para a aposentadoria (PPA) 147

Sobre os organizadores 149

Sobre os demais autores 151