

O IMPACTO DA APOSENTADORIA NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS

Julia Simmei Huang, Bárbara Cibeles Frank Henrique Faria de Souza, Nathalie Paixão de Oliveira, Pablo da Silva Santos, Christiana Villela de Andrade Strauss.

Universidade do Vale do Paraíba, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, juliaehuang@gmail.com, barbaracibelef@gmail.com, nathpaixaooliveira@gmail.com, pablosilvasantos24@gmail.com, christiana.strauss@univap.br.

Resumo

A aposentadoria pode representar tanto uma experiência de alívio quanto de sofrimento psíquico, dependendo das condições em que ocorre e do suporte social disponível. O presente artigo tem como objetivo analisar os impactos da aposentadoria na saúde mental de idosos, compreendendo esse momento como uma transição significativa que envolve perdas e reorganizações subjetivas. Foi realizada uma revisão bibliográfica de publicações disponibilizadas no Google Acadêmico e SciELO, utilizando palavras-chave como "aposentadoria", "saúde mental", "idoso" e "psicologia do envelhecimento". Verificou-se que fatores como identidade profissional, rotina, suporte familiar, planejamento financeiro e condições de saúde influenciam a vivência da aposentadoria. A psicologia é apresentada como campo fundamental para compreender e acompanhar os aspectos emocionais que envolvem esse processo, contribuindo para o envelhecimento com qualidade de vida.

Palavras-chave: Aposentadoria. Saúde mental. Idoso. Psicologia.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Introdução

Diante das transformações socioeconômicas ocorridas nas últimas décadas, como as melhorias nos cuidados em saúde, a redução das taxas de fecundidade e o aumento da expectativa de vida, observa-se um envelhecimento populacional relevante no Brasil (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). Segundo dados do Censo Demográfico de 2022, a população idosa brasileira chegou a aproximadamente 31,2 milhões de pessoas, representando 14,7% da população total do país. Ainda de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida desse grupo continua crescendo de forma acelerada, o que exige maior atenção às políticas públicas voltadas à qualidade de vida na terceira idade.

Ao envelhecer, o indivíduo vivencia não apenas transformações físicas e biológicas, mas também mudanças sociais e psicológicas significativas (Silva; Alves; Gama, 2019). Nesse contexto, segundo esses autores, a aposentadoria se destaca como uma das transições mais relevantes nessa fase da vida.

Conceitualmente, a aposentadoria se refere ao afastamento das atividades econômicas, de modo parcial ou total (Oliveira; Coelho, 2021). Mais do que uma mudança funcional, ela representa uma ruptura em relação à centralidade que o trabalho por vezes ocupa na vida adulta (Silva; Alves; Gama, 2019), haja vista o papel fundamental que essa atividade exerce na construção da identidade e, portanto, no modo como o indivíduo se percebe e é visto no mundo (Andrade; Torres, 2020). Além disso, como apontam esses autores, trata-se também de uma das principais formas de inserção e reconhecimento social, uma vez que é a partir do trabalho que muitas relações são construídas e mantidas. Desse modo, diante do afastamento dessas atividades, muitos indivíduos passam a enfrentar desafios relacionados à identidade, ao sentido da vida e à adaptação às novas condições de estar no mundo (Silva; Alves; Gama, 2019).

Além disso, a forma como a aposentadoria é vivida também é afetada por fatores mais amplos, como as mudanças nas políticas de previdência e o contexto socioeconômico. De acordo com Oliveira e Coelho (2021), o envelhecimento da população gerou desafios para a manutenção dos sistemas de proteção social, que em muitos países dependem das contribuições dos jovens para manter as aposentadorias, resultando em reformas que incentivam uma aposentadoria tardia. Entretanto, os

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

autores ainda mencionam que essa mudança impacta o bem-estar dos trabalhadores, sobretudo aqueles em situações socioeconômicas mais vulneráveis, que ao longo do tempo tendem a enfrentar maior desgaste físico e mental. Compreende-se, assim, que as desigualdades em saúde continuam mesmo após a aposentadoria, o que mostra o reflexo das condições de trabalho e os diferentes estilos de vida.

No Brasil, a Reforma da Previdência, aprovada em 2019 e entendida como uma tentativa de resposta ao aumento da expectativa de vida e à queda na taxa de natalidade, alterou as regras para a aposentadoria por tempo de contribuição (Silva, 2024). Conforme as novas regras do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), os principais tipos de aposentadoria passaram a ser: por idade; por tempo de contribuição; por pontuação; por idade progressiva; e para pessoas com deficiência.

No entanto, viver por mais tempo não significa, necessariamente, ter uma vida de boa qualidade, considerando que muitos idosos enfrentam dificuldades para garantir uma vida digna, o que reforça, segundo Silva (2024), a aposentadoria como um direito essencial.

É possível compreender, portanto, que a diversidade de percepções em torno da aposentadoria revela seu caráter subjetivo, atravessado por fatores pessoais, sociais e culturais (Fontoura; Doll; Oliveira, 2015). Ou seja, para esses autores, o modo como cada indivíduo vivencia essa transição - encarando-a como uma fase de liberdade e de novas possibilidades, ou como um momento marcado pelo sentimento de improdutividade, abandono e finitude (Andrade; Torres, 2020) - depende de seu vínculo com o trabalho, sua história de vida, suas expectativas para o futuro e, ainda, o modo como a aposentadoria se deu. A psicologia, nesse sentido, tem contribuído para a compreensão desse processo ao considerar essas diferenças individuais e os fatores que influenciam a adaptação e a satisfação nessa nova etapa da vida (Boehs; Bardagi; Silva, 2019).

Diante do exposto, nota-se a importância de compreender mais profundamente os impactos da aposentadoria na saúde mental dos idosos. Assim, a partir de um olhar atento especialmente aos aspectos psicológicos que envolvem essa vivência, espera-se, ao final deste trabalho, favorecer a identificação de fatores que promovam a saúde mental dessa população, possibilitando uma vivência mais satisfatória na terceira idade.

Metodologia

A pesquisa adotou abordagem qualitativa e caráter exploratório, por analisar fenômenos subjetivos complexos relacionados aos impactos da aposentadoria na saúde mental de idosos. Foram realizadas buscas em bases acadêmicas como Google Acadêmico e SciELO, utilizando palavras-chave como "aposentadoria", "saúde mental", "idoso" e "psicologia do envelhecimento".

Foram selecionadas publicações em português e inglês, priorizando fontes que apresentassem análises teóricas e dados empíricos relevantes sobre os efeitos da aposentadoria na dimensão psicológica, social e cognitiva dos idosos, identificando lacunas na literatura e contribuindo para a formulação de reflexões sobre fatores de proteção, estratégias de adaptação e políticas de envelhecimento ativo.

O método utilizado enfatizou a análise crítica das evidências, buscando compreender não apenas os efeitos negativos da aposentadoria, como depressão, ansiedade e perda de identidade, mas também as oportunidades de engajamento social, lazer, desenvolvimento pessoal e manutenção de vínculos afetivos.

Resultados

A análise da literatura evidenciou que a aposentadoria exerce impactos ambivalentes sobre a saúde mental dos idosos. Estudos indicam que a perda de identidade profissional é frequentemente associada a sentimentos de inutilidade e baixa autoestima, especialmente em contextos sociais que valorizam fortemente a produtividade (Andrade; Torres, 2020; Boehs; Bardagi; Silva, 2019). A interrupção dos vínculos sociais e da rotina construída ao longo da vida profissional pode levar ao isolamento, tédio, desmotivação e retraimento social (Silva; Alves; Gama, 2019; Panozzo; Monteiro, 2013). Além disso, a diminuição de atividades cognitivas e físicas regulares tende a acelerar o declínio das funções cognitivas e agravar condições de saúde comuns na velhice, como hipertensão e diabetes (Heller-Sahlgren, 2017; Snowden, 2003). Esses fatores contribuem para maior vulnerabilidade a quadros de depressão e ansiedade (Pinquart et al., 2007 apud Oliveira; Torres; Albuquerque, 2009).

Por outro lado, a aposentadoria também pode apresentar efeitos positivos. A ampliação do tempo livre possibilita o descanso, o lazer, a convivência familiar e o engajamento em atividades significativas, como hobbies, cursos ou trabalhos voluntários (Fontoura; Doll; Oliveira, 2015; Boehs; Bardagi; Silva, 2019; Romão da Silva; Alves; Gama, 2019). A manutenção de papéis sociais e a participação em redes de apoio fortalecem a autoestima e reduzem o risco de isolamento (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). Estudos sugerem que aposentadorias voluntárias e planejadas estão associadas a maior satisfação com a vida, enquanto a falta de preparo ou a aposentadoria involuntária tende a gerar impactos negativos mais duradouros (Alvarenga et al., 2009; Panozzo; Monteiro, 2013). Políticas públicas adequadas, programas de preparação para a aposentadoria e suporte familiar são fatores que contribuem para uma transição mais saudável (Boehs; Bardagi; Silva, 2019; Silva, 2019).

Discussão

A aposentadoria representa uma transição significativa na vida do idoso, com impactos profundos na esfera psicológica, social e cognitiva. Os resultados apontam que a perda da identidade profissional e a interrupção de vínculos sociais podem gerar sentimentos de inutilidade, isolamento, tédio e desmotivação, corroborando os achados de Andrade e Torres (2020) e Boehs, Bardagi e Silva (2019). Tais efeitos negativos são intensificados em contextos que valorizam a produtividade e marginalizam o papel social do idoso (Silva; Alves; Gama, 2019; Da Cunha et al., 2021).

Além disso, a diminuição da estimulação cognitiva e física pode acelerar o declínio das funções mentais, aumentando a vulnerabilidade a quadros depressivos e ansiosos (Heller-Sahlgren, 2017). Estudos como o Estudo Nun (Snowdon, 2003) evidenciam que idosos que mantêm engajamento intelectual, social e atitudes positivas diante da vida apresentam menor incidência de comprometimento cognitivo e maior resistência a sintomas de demência. Esses achados reforçam a importância de estratégias que promovam atividades cognitivamente estimulantes e manutenção de laços sociais, confirmando a relevância da Teoria da Atividade e da Teoria da Continuidade, segundo as quais a manutenção de papéis e rotinas favorece a adaptação e a saúde mental na velhice (Fontoura; Doll; Oliveira, 2015).

Por outro lado, os estudos analisados indicam que a aposentadoria também pode constituir um período de oportunidades. O engajamento em atividades significativas, como hobbies, cursos, trabalhos voluntários e a manutenção de redes de apoio, fortalece a autoestima e reduz os riscos de isolamento social e sofrimento psíquico (Romão da Silva; Alves; Gama, 2019; Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). A aposentadoria voluntária e planejada está associada a maior satisfação com a vida, evidenciando a importância do preparo prévio e da autonomia na construção de experiências positivas (Alvarenga et al., 2009; Panozzo; Monteiro, 2013).

Além dos fatores mencionados, é importante ressaltar ainda a importância do planejamento financeiro para a aposentadoria e para envelhecer com qualidade. Estudos apontam a necessidade de ações estratégicas traçadas principalmente pela área de Recursos Humanos, a fim de sensibilizar os trabalhadores quanto ao planejamento financeiro como medida que deve acompanhar toda a trajetória profissional, para promover bem-estar dentro e fora do trabalho (Schuabb et al., 2020).

Esses achados reforçam que os impactos da aposentadoria são multidimensionais e dependem de fatores individuais, sociais e estruturais. A psicologia desempenha papel central nesse processo, ao propor intervenções que promovam a reconstrução identitária, a manutenção de vínculos sociais e estratégias de enfrentamento, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável (Boehs; Bardagi; Silva, 2019). Paralelamente, políticas públicas adequadas, programas de preparação para aposentadoria e serviços de apoio social são determinantes para minimizar os efeitos negativos e potencializar os efeitos positivos dessa transição (Silva, 2019).

Portanto, a discussão evidencia que compreender a aposentadoria de maneira integrada, contemplando fatores emocionais, sociais e estruturais, é essencial para orientar práticas psicológicas e políticas públicas que promovam saúde mental e qualidade de vida na terceira idade.

Conclusão

A aposentadoria revela-se como uma fase ambivalente, marcada por desafios e potencialidades. Como demonstrado, seus impactos na saúde mental dos idosos são multidimensionais, influenciados por fatores individuais, sociais e estruturais. Enquanto a perda de identidade profissional, o isolamento

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

social e as limitações físicas podem desencadear quadros de depressão e ansiedade, a presença de redes de apoio, o engajamento em atividades significativas e políticas públicas robustas emergem como caminhos para uma transição saudável.

Faz-se necessário que a sociedade reconheça a aposentadoria não como um período de declínio, mas como uma etapa que exige adaptação e reinvenção. A psicologia, nesse contexto, assume papel central ao desenvolver intervenções que auxiliem na reconstrução identitária e na promoção do envelhecimento ativo. Paralelamente, o Estado deve garantir condições materiais e simbólicas para que os idosos vivam com dignidade, rompendo com a lógica capitalista que reduz o valor humano à produtividade.

Por último, este trabalho reforça a necessidade de diálogos intersetoriais, envolvendo saúde, previdência e educação, para construir uma cultura que valorize a longevidade. A aposentadoria, quando acompanhada de suporte emocional, oportunidades de crescimento e inclusão social, pode transformar-se em um capítulo de realização pessoal e coletiva, reafirmando que envelhecer é um direito a ser vivido com boas condições.

Referências

ALVARENGA, L. N. et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/BB8DfgvKRz4ZyYjtYQzwmCv>. Acesso em: 15 maio 2025.

ANDRADE, L.; TORRES, C. Aposentadoria e Atribuição de Significado: Um Estudo com Trabalhadores Ativos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 36, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/HzBSdSD9xKyC7bSQg6QScKk/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2025.

BOEHS, S. T. M.; BARDAGI, M. P.; SILVA, N. Trabalho, Aposentadoria e Satisfação de Vida em Aposentados de uma Multinacional. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 3, 2019. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v19n3/v19n3a03.pdf>. Acesso em: 21 maio 2025.

DA CUNHA, NATALÍ ANDRADE; SCORSOLINI-COMIN, FABIO; MARIN, RAQUEL CORNÉLIO. Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista Psicologia e Saúde**, p. 3-18, 2021.

FONTOURA, D. S.; DOLL, J.; OLIVEIRA, S. N. O Desafio de Aposentar-se no Mundo Contemporâneo. **Educação e Realidade**, v. 40, n. 1, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/CrTgkVbHq6pvzfVrtCw467c/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2025.

HELLER-SAHLGREN, G. **Retirement Blues**. Suécia: Research Institute of Industrial Economics, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28505541/>. Acesso em: 20 maio 2025.

MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado? **Estudo Institucional**, n. 10, 2023. Disponível em: https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2023/01/Estudo_Institucional_IEPS_10.pdf. Acesso em: 21 maio 2025.

OLIVEIRA, R. C.; COELHO, R. H. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/hftjsDvdNgC8rTg9b9xQvqv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 maio 2025.

PANOZZO, E. A. L.; MONTEIRO, J. K. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho**, v. 16, n. 2, p. 199-209, 2013. Disponível em: <https://revistas.usp.br/cpst/article/view/77830/81808>. Acesso em: 20 maio 2025.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

SILVA, D. M. R da.; ALVES, E. M. M.; GAMA, J. F. A. Os impactos da aposentadoria na qualidade de vida dos idosos: uma revisão da literatura. **VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA10_ID1048_27052019085610.pdf. Acesso em: 21 maio 2025.

SCHUABB, THAÍS CRAVO; FRANÇA, LUCIA HELENA DE FREITAS PINHO. Planejamento financeiro para a aposentadoria: Uma revisão sistemática da literatura nacional sob o viés da psicologia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 20, n. 1, p. 73-98, 2020.

SNOWDON, D. A. Nun Study: healthy aging and dementia: findings from the Nun Study. **Annals of Internal Medicine**, v. 139, n. 5 Pt 2, p. 450-454, 2 set. 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12965975/>. Acesso em: 21 maio 2025.