



POSSÍVEIS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE IDOSOS FRENTE A APOSENTADORIA: REVISÃO DE LITERATURA

Elba Tania Silva Bezerra ¹
Fernanda de Souza Marques ²
Isaura Alice Arriel Garcia ³
Janeclayde da Silva Fagundes Medeiros ⁴
Elihab Pereira Gomes ⁵

RESUMO

Ao se deparar com a chegada da aposentadoria em suas vidas, muitos idosos apresentam estados emocionais em desequilíbrio, tornando cada vez mais evidentes os altos índices de sofrimento psicológico. De um modo geral, em buscas por literaturas, seja artigos e até mesmo livros, há autores que trazem a lógica do sofrimento frente a esse fenômeno. Nesse sentido, em busca de resultados de materiais já publicados em bases de dados confiáveis, o presente estudo consiste em uma revisão de literatura que teve como objetivo avaliar os possíveis impactos na saúde mental de idosos frente ao fenômeno aposentadoria. Para a seleção dos artigos foram utilizadas duas bases de dados, PubMed e LILACS. O levantamento foi realizado por meio dos descritores: “elderly”/idoso, “retirement”/aposentadoria, “positive”/positivo, “impacts”/impacto, a partir do qual foram selecionados 16 artigos pelos seguintes critérios de inclusão: artigos completos redigidos na língua inglesa e portuguesa, e publicados entre 2017 e 2022. Após análise dos artigos escolhidos, foi possível observar uma correlação entre o período pós aposentadoria e possibilidades de adoecimento mental e sofrimento psicológico, sobretudo porque há uma rupturada forma de ser e existir no mundo, por partes desses idosos. Além disso, as literaturas trazem que parte da sociedade não se prepara para essa fase, enxergando os efeitos positivos e negativos, focando assim apenas na ideia de que terão mais tempo para ser e fazer o que queriam quando mais novos, o que pode ser um desejo frustrado pela realidade que muitos se encontram.

Palavras chaves: Psicologia; Aposentadoria; Idosos; Preparação para Aposentadoria; Impactos.

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea e capitalista, o trabalho possui diversos significados e assume um lugar de centralidade na vida do indivíduo, além de garantir a sobrevivência e o alcance da autonomia. De acordo com Zanelli *et al.* (2010), o trabalho dá sentido à vida humana,

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Católica do RN - RN, bezerra.tania@hotmail.com;

² Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Católica do RN - RN, fernandaxmarques@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Católica do RN - RN, isauraalicegarcia@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Católica do RN - RN, janeclaydefm@hotmail.com;

⁵ Professor orientador: Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade Católica do RN- RN, elihabpsi@gmail.com.

visto que é em meio a essa atividade laboral que o sujeito se organiza diariamente, definindo planos e metas, construindo suas relações sociais, desenvolvendo sua maturidade, manifesta sua criatividade e produtividade.

Sob o ponto de vista psicológico, o trabalho é um componente essencial para a formação da identidade pessoal e caráter do ser humano, interferindo nos aspectos psicossociais do indivíduo. Nesse contexto, segundo Scorsolini-Comin *et al.* (2019), o trabalho está diretamente relacionado a uma reafirmação da autoestima e do senso de utilidade do sujeito. Levando em conta para esta pesquisa, que trabalho e emprego são entendidos como atividade remunerada que envolvem uma jornada de trabalho, (YAMAMOTO, 2015 *apud* ANDRADE & TORRES, 2020).

Para Beauvoir (1990 *apud* SILVA *et al.*, 2019):

“Quando o trabalho foi escolhido livremente, e constitui uma realização de si mesmo, renunciar a ele equivale, efetivamente, a uma espécie de morte. Quando se caracterizou como uma obrigação, ficar dispensado dele significa uma libertação. Mas na verdade, quase sempre há ambivalência no trabalho, que é ao mesmo tempo uma escravidão, uma fadiga, mas também uma fonte de interesse, um elemento de equilíbrio, um fator de integração à sociedade. Essa ambiguidade reflete-se na aposentadoria, que pode ser encarada como grandes férias, ou como uma marginalização.”

A estimativa da Organização das Nações Unidas (ONU) em 2017, era que em todo o mundo, 962 milhões de pessoas tinham 60 anos ou mais, representando 13% da população global. A estimativa para 2050 é que duplique, para um total de 2,1 milhões, e mais que triplique em 2100 chegando a 3,1 milhões.

Com o envelhecimento da população mundial, cresce o número de pessoas que buscam a aposentadoria. O site Trading Economics em seu gráfico mais recente de 2021, informa que a idade média de aposentadoria no mundo está entre os 59,77 anos de idade, levando a população a buscar uma forma de viver sem o trabalho remunerado.

O dicionário Oxford define aposentadoria como “afastamento (de um trabalhador) do serviço ativo, após completar os anos estipulados em lei para exercício de atividade ou, antes deste prazo, por invalidez”. A palavra aposentadoria deriva de *Pousar*, do latim ‘*Pausare*’ que significa “parar para descansar”. Diante disso, percebe-se que a aposentadoria, antes de ser apenas uma fase da vida após o período de vida laboral, tem grande influência e tornou-se de grande relevância nos últimos anos, em virtude do crescente número de idosos no mundo.

Pode-se dizer que a aposentadoria é um fenômeno ambivalente, sendo comumente concedido significados positivos ou negativos ao mesmo. De forma geral, esses significados

positivos se referem a ver esse período pós-trabalho como um momento cobiçado de descanso, assim podendo ter a liberdade de cuidar de si, de se dedicar à família e ciclos sociais, e de investir em novos projetos (SEIDL, CONCEIÇÃO & NERY, 2020).

Por outro lado, também há quem apenas enxergue as perdas e prejuízos que a aposentadoria pode causar. Andrade e Torres (2020) relaciona essas concepções negativas aos problemas financeiros e de saúde, além da perda do status social, perda de relações sociais e o sentimento de inutilidade devido ao estigma constantemente associado ao fenômeno.

Andrade e Torres (2020) ainda cita, temporalmente, dois momentos distintos que antecedem a aposentadoria:

“...a fase remota – em que o indivíduo reconhece a aposentadoria como um evento distante e geralmente, o enxerga de maneira positiva; e a fase aproximada – quando o sujeito já é capaz de identificar uma data provável de sua aposentadoria e começa a entrar em contato com a expectativa de desligamento do emprego e das situações sociais que o envolvem (Oliveira, 2018)”

Um fator importante observado foram os impactos psicossociais, que colaboram para o desenvolvimento de crises de identidade e adoecimento, geradas pelo “discurso capitalista que desvaloriza o indivíduo por não fazer mais parte da população economicamente ativa, contribui para um sentimento de inutilidade.” (COSTA *et al.*, 2016). Como dito por Panozzo e Monteiro (2013), apesar de já ter passado quase um década, a escassez de artigos que abordem os aspectos mais psicológicos da aposentadoria são ainda, muito escassos, e quando têm, não possuem dados específicos.

À vista disso, o objetivo da revisão da literatura em questão é buscar evidências sobre a temática em estudos já publicados, visando colaborar com produções futuras na área. Intencionando resposta para o seguinte questionamento: Quais os possíveis impactos psicológicos no idosos frente à aposentadoria e como amenizar os efeitos negativos dessa fase? Objetiva-se também, ao final deste artigo, responder a esta pergunta, tendo como base os materiais mais recentes relacionados ao tema.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão de literatura. Para a sua realização, as seguintes etapas foram percorridas: (1) estabelecimento do tema; (2) busca na literatura; (3) coleta de dados; (4) análise crítica dos estudos selecionados; (5) discussão dos resultados e (6) apresentação da revisão.

Na primeira etapa, a determinação da temática foi de extrema relevância, já que isto definiu quais materiais poderiam ser usados. Dessa maneira, foi utilizada a metodologia PICO para a escolha do tema.

Para o objetivo proposto ser alcançado, foi realizado um levantamento em duas bases de dados: PubMed e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), ambas escolhidas por suas abrangências em pesquisas científicas internacionais.

Os descritores utilizados para a busca de artigos foram: Idoso/"Elderly", Aposentadoria/"Retirement", Impactos/"Impacts", Positivos/"Positives". Esses descritores foram combinados com operadores booleanos da seguinte maneira: Elderly "and" retirement "and" positives "and" impacts, traduzindo para o português seria idoso e aposentadoria e positivos e impactos. Como critérios de inclusão foram considerados apenas os textos completos gratuitos/"free full text" e os materiais redigidos na língua inglesa ou portuguesa, e publicados entre 2017 e 2022.

A coleta dos dados foi dividida em quatro etapas. A pesquisa inicial nas bases de dados, apenas com a combinação dos descritores e dos operadores booleanos, resultou em um total de 384 artigos, sendo 307 advindos do PubMed e 77 do LILACS. Após a aplicação dos critérios de exclusão, chegaram-se a 113 materiais, dos quais 93 são do PubMed e 20 são do LILACS. Na terceira etapa, foi feita a análise crítica de títulos e resumos dos documentos e exclusão das repetições, restaram 16 estudos. Deste total, alguns foram descartados, depois de serem lidos na íntegra, por não condizer com a temática abordada neste estudo, como demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1. Processo de seleção dos artigos nas bases de dados Pubmed e Lilacs.

Base de dados	Encontrados	Analisados	Pré-selecionados	Selecionados
PubMed	307	93	16	10
LILACS	77	20	4	0

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente revisão de literatura, foram analisados dez artigos de uma única base de dados, o PubMed, que se encaixaram nos critérios de inclusão, como demonstrado no quadro 2, especificando o título, autor, ano de publicação, país, objetivos e principais achados.

Quadro 2. Informativo de artigos selecionados

Título	Autores(Ano) País	Objetivos	Principais achados
--------	----------------------	-----------	--------------------

<p>Purpose in Life and Positive Health Outcomes Among Older Adults</p>	<p>Musich <i>et al</i> (2018) EUA</p>	<p>O objetivo deste estudo foi estimar a prevalência de PIL entre os segurados do AARP Medicare Supplement, identificar características associadas e medir o impacto nos resultados de saúde selecionados.</p>	<p>O propósito na vida (PIL) está fortemente associado a melhores resultados de saúde mental e física entre os idosos. As características mais fortes do PIL médio e alto incluíram apoio social, resiliência, confiança na fé, alta alfabetização na saúde e bom estado de saúde, maior adesão aos serviços preventivos e maior qualidade de vida.</p>
<p>Impact of transition in work status and social participation on cognitive performance among elderly in India</p>	<p>Chanda, Mishra (2019) Índia</p>	<p>Estimar o efeito da mudança no trabalho e na participação social no desempenho cognitivo de idosos no contexto indiano.</p>	<p>O estudo descobriu que os idosos que estavam 'atualmente trabalhando' e apresentavam 'mais' participação social tiveram uma pontuação média mais alta de desempenho cognitivo do que seus pares. Na faixa etária de 60 a 69 anos, os escores de cognição foram maiores para os 'aposentados' e tiveram 'mais' participação social em relação aos demais idosos.</p>
<p>Kaumātua Mana Motuhake: peer education intervention to help Māori elders during later-stage life transitions</p>	<p>Oetzel <i>et al</i> (2020) Nova Zelândia.</p>	<p>O objetivo deste estudo foi testar os impactos e a relação custo-benefício de uma intervenção <i>tuakana/teina</i> (educação de pares) em <i>kaumātua</i> (idosos) que recebem a intervenção.</p>	<p>Os resultados deste estudo fornecem um suporte adicional do benefício de usar a educação por pares com pessoas mais velhas, com resultados específicos sobre a saúde e a vida social, em uma comunidade indígena idosa. As respostas qualitativas parecem atribuir um impacto significativo da intervenção, principalmente em termos de conexões sociais, autoeficácia e suporte informacional para serviços de saúde e sociais, o que provavelmente contribuiu para a melhora significativa na dificuldade de pagar contas.</p>
<p>When Culture Influences Genes: Positive Age Beliefs Amplify the Cognitive-Aging Benefit of</p>	<p>Levy <i>et al</i> (2020) EUA</p>	<p>Examinar se 2 fatores conhecidos por beneficiar individualmente a cognição do envelhecimento</p>	<p>O estudo encontrou evidências de um atributo de crença positiva de idade anteriormente desconhecido: sua amplificação do benefício cognitivo APOE - ε2. Descobriu que as crenças</p>

APOE epsilon2.		podem interagir para produzir uma melhor cognição: crenças de idade positivas baseadas no ambiente e o gene APOE ε2	positivas de idade e APOE ε2 interagiram significativamente para prever a cognição ao longo do tempo. O estudo utilizou áreas que trabalham em separado que são: psicologia social e genética.
Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies	Paredes <i>et al</i> (2020) EUA	O estudo qualitativo buscou identificar características de solidão em idosos que vivem de forma independente em uma comunidade de habitação para idosos, que normalmente é projetada para reduzir o isolamento social.	O presente estudo qualitativo buscou identificar características de solidão em idosos que vivem de forma independente em uma comunidade de habitação para idosos, que normalmente é projetada para reduzir o isolamento social. Entrevistas qualitativas semiestruturadas sobre a vivência da solidão, fatores de risco e formas de combatê-la foram realizadas com 30 idosos, com idades entre 65 e 92 anos.
Social validity of a contextual behavioral science-based intervention for retirement education	Barbosa, Murta (2019) Brasil	O objetivo do presente artigo é descrever o desenvolvimento e examinar a validade social de uma intervenção de preparação para a aposentadoria baseada na CBS(Ciência comportamental contextual) e na ACT(Terapia de aceitação e compromisso). Especificamente, o estudo visa examinar o significado social de seus objetivos, a aceitabilidade social de seus procedimentos e a importância social de seus efeitos.	Os resultados positivos indicam que a ciência comportamental contextual pode reforçar o desenvolvimento de intervenções baseadas em componentes com evidências de validade social.A intervenção apresentou objetivos socialmente relevantes ao estimular os participantes a escolherem tarefas pessoalmente interessantes e permitir a adaptação da própria intervenção de acordo com suas preferências e valores.
Impact of late and prolonged	Anxo, Ericson, Miao	O principal objetivo deste artigo é	Os resultados das estimativas sugerem que trabalhar após a

<p>working life on subjective health: the Swedish experience</p>	<p>(2019) Suécia</p>	<p>explorar até que ponto o prolongamento da vida profissional tem impacto na saúde subjetiva.</p>	<p>idade padrão de aposentadoria tem um efeito fraco, mas positivo, na saúde subjetiva. Considerou-se apenas a autoavaliação de saúde e aptidão física sem considerar a saúde em termos de bem-estar mental geral e/ou capacidade cognitiva. Seria interessante para trabalhos futuros estender a pesquisa para abranger essas outras dimensões de saúde e bem-estar.</p>
<p>The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study</p>	<p>Eklund <i>et al</i> (2021) Suécia</p>	<p>O objetivo do presente estudo foi aprofundar a compreensão do CS em relação à transição da vida profissional para a aposentadoria vivenciada por pessoas aposentadas</p>	<p>As variações nas descrições dos participantes formaram 3 tipologias: à luz do SB (Comportamento sedentário) significativo, à sombra do SB, e um processo duplo – adiamento do SB com atividade física. O aumento do SB foi percebido como natural ao envelhecer, mas algo que pode ser postergado por escolhas conscientes.</p>
<p>One day you'll wake up and won't have to go to work: The impact of changes in time use on mental health following retirement.</p>	<p>Olds <i>et al</i> (2018) Austrália</p>	<p>Os objetivos deste estudo foram descrever as mudanças no uso do tempo ao longo da transição para a aposentadoria; determinar se essas alterações estavam associadas a alterações na saúde mental; e descrever os efeitos relativos da substituição do tempo de trabalho pelo tempo de outros domínios de atividade.</p>	<p>As mudanças realizadas na substituição do tempo de trabalho pela atividade física ou, em menor grau, o sono, gerou benefícios positivos na saúde mental dos aposentados.</p>
<p>Do Social Pension Schemes Promote the Mental Health of Rural Middle-Aged and Old Residents? Evidence From China.</p>	<p>Pan <i>et al</i> (2021) China</p>	<p>Investigar o impacto de uma pensão na depressão em residentes de meia-idade e idosos.</p>	<p>Os resultados mostram que o regime previdenciário não apenas reduz os sintomas depressivos dos residentes rurais, mas mantém baixa a taxa de prevalência de depressão. Confirma-se também que um regime de pensões contribui para aliviar a depressão.</p>

--	--	--	--

Fonte: elaborado pelos autores (2022).

A partir da leitura dos artigos selecionados, foi possível observar uma correlação entre a aposentadoria, o adoecimento mental e o sofrimento psicológico, causado muitas vezes em virtude da falta de preparação para a aposentadoria. Como citado por Musich *et al.* (2018), o propósito na vida (PIL) está relacionado a um maior apoio social, resiliência, seguido de uma adesão maior aos serviços preventivos que geram uma maior qualidade de vida.

Para Chandra e Mishra (2019) quando os idosos trabalham e têm uma vida social ativa, apresentam uma média mais alta de desempenho cognitivo, e quando a aposentadoria é realizada no momento devido, somada a uma participação social ativa traz benefícios para o bem estar cognitivo, que a chegada da aposentadoria consequentemente a cessação das atividades geradoras de renda e a redução na participação social, representam um risco de perda cognitiva.

O estudo de Levy *et al.* (2020) forneceu a primeira evidência conhecida de que a autopercepção pode influenciar o impacto de um gene, o APOE $\epsilon 2$, na cognição. Os resultados obtidos pelos autores ressaltam a importância de abordagens psicossociais e biológicas combinadas para que se entenda a função cognitiva dos idosos, a partir da crença positiva de idade.

Quando Anxo *et al.* (2019) em sua pesquisa, verificou que trabalhar após a idade padrão para a aposentadoria tem efeito positivo na saúde, ele deixa claro que as pesquisas ainda são poucas e não tão aprofundadas no sentido de ter resultados viáveis para a discussão sobre saúde ampla, e que seria interessante mais trabalhos sobre esses dados.

No texto de Barbosa e Murta (2019) foi examinada a preparação para uma aposentadoria baseada na Ciência comportamental contextual (CBS) e na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), com resultados positivos que indicam que a ciência comportamental contextual pode favorecer o desenvolvimento de intervenções cujos componentes possuam evidências de sua validade social, permitindo adaptação da própria intervenção de acordo com as preferências e valores de cada participante.

Paredes *et al.* (2020) realizou um estudo qualitativo com idosos que vivem em um ambiente comunitário projetado para reduzir o isolamento social dos idosos, que sofrem pelas perdas associadas ao envelhecimento, ou à falta de habilidades sociais, que acontecem muito comumente após a aposentadoria.

Percebe-se claramente no estudo de Eklund *et al.* (2021) como os aposentados descrevem o Comportamento Sedentário (SB) como algo saudável, mas também não saudável, e que o SB é natural no envelhecimento e pode ser adiado pela atividade física, diminuindo o risco de deterioração da saúde.

A aposentadoria entra como tema principal em Olds *et al.* (2018), quando ele diz que a aposentadoria é uma transição de vida que envolve uma mudança obrigatória na forma de utilização do tempo diante dela, que pode contribuir para minimizar os impactos na saúde mental dos aposentados.

A pensão impacta positivamente nos casos de depressão nas mulheres que residem no centro da China, e/ou nas famílias de baixa renda, segundo Pan *et al.* (2021). Confirmando que um regime de pensão contribui para aliviar a depressão, já que nessa fase as despesas de consumo passam a ser maiores.

Finalizando com Oetzel *et al.* (2020), que utilizou a educação de pares de forma adaptada para o período de transição da vida laboral para a aposentadoria, beneficiando uma aposentadoria bem sucedida e auto gerenciada, com conexões sociais, auto eficácia e suporte informacional para serviços de saúde e sociais, contribuindo assim para uma melhora significativa na dificuldade de pagar contas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou, por meio de uma revisão de literatura, buscar evidências sobre os possíveis impactos no psicológico de idosos frente à uma nova fase em suas vidas, a aposentadoria. A partir dos dados encontrados nos materiais coletados, foi possível notar a relação existente entre esse período pós-trabalho e o adoecimento mental, porém também foi visto que o preparo para essa etapa pode amenizar esse sofrimento, destacando a importância de uma preparação para o futuro.

Além disso, tornou-se notável que não foram pesquisados dados relativos aos impactos positivos na saúde mental dos idosos, visto que não foi encontrado nenhum estudo que continha essas informações durante a coleta.

Evidencia-se o quanto é necessário futuras pesquisas que promovam um aprofundamento nesta temática, visto que esta é uma demanda atual, como mostrado pelo crescimento mundial significativo da população idoso nos últimos anos.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, Laura; TORRES, Claudio. Aposentadoria e Atribuição de Significado: um estudo com trabalhadores ativos no Brasil. **Psicologia Social, do trabalho e das organizações**. 2020. ed. Brasília/Df: Psicologia Teoria e Pesquisa, 2018. p. 36.

ANXO, Dominique; ERICSON, Thomas; MIAO, Chizheng. **Impact of late and prolonged working life on subjective health: the Swedish experience**. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30191342/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

BARBOSA, Leonardo Martins; MURTA, Sheila Giardini. **Social validity of a contextual behavioral science-based intervention for retirement education**. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32026108/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

BORGES, Livia de Oliveira; YAMAMOTO, Oswald H.. Mundo do trabalho: construção histórica e desafios contemporâneos. In: ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antonio Virgílio Bittencourt (org.). **Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Cap. 1, p. 25.

CHANDA, Srei; MISHRA, Raman. **Impact of transition in work status and social participation on cognitive performance among elderly in India**. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31510923/>. Acesso em: 09 abr. 2022.

CHEN, Weiyun; ZHANG, Zhanjia; GIORDANI, Bruno; LARSON, Janet L. **Technology-Enhanced 4Active Intervention Impacting Psychological Well-Being and Physical Activity among Older Adults: A Pilot Study**. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35010813/>. Acesso em: 19 abr. 2022.

EKLUND, Caroline; ELFSTRÖM, Magnus L; WÄGERT, Petra von Heideken; SÖDERLUND, Anne; GUSTAVSSON, Catharina; CEDERBOM, Sara; THUNBORG, Charlotta; LÖÖF, Helena. **The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study**. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33951141/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

GUOCHEN, Pamela de; LI, Shaobin; GENG, Zhixiang; ZHAN, Kai. **Do Social Pension Schemes Promote the Mental Health of Rural Middle-Aged and Old Residents? Evidence From China**. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34395373/>. Acesso em: 19 abr. 2022.

LEVY, Becca R; SLADE, Martin D; PIETRZAK, Robert H; FERRUCCI, Luigi. **When Culture Influences Genes: Positive Age Beliefs Amplify the Cognitive-Aging Benefit of APOE epsilon2**. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32835364/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

MORGAN, Gemma S; WILLMOTT, Micky; SHLOMO, Yoav Ben; HAASE, Anne M; CAMPBELL, Rona M. **A life fulfilled: positively influencing physical activity in older**



adults - a systematic review and meta-ethnography. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30940111/>. Acesso em: 19 abr. 2022.

MUSIC, Shirley; WANG, Shaohung s; KRAEMER, Sandra; HAWKINS, Kevin; WICKER, Ellen. **Purpose in Life and Positive Health Outcomes Among Older Adults.** 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28677991/>. Acesso em: 09 abr. 2022.

OETZEL, John G; CAMERON, Michael P; SIMPSON, Mary L; REDDY, Rangimahora; NOCK, Sophie; GREENSILL, Hineitimoana; MEHA, Pare; JOHNSTON, Kirsten; SHELFORD, Pita; SMITH, Linda Tuhiwai. **Kaumātua Mana Motuhake: peer education intervention to help Māori elders during later-stage life transitions.** 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32471351/>. Acesso em: 10 abr. 2022.

OLDS, Tim; BURTON, Nicola W; SPROD, Judy; MAHER, Carol; FERREIRA, Katia; BROWN, Wendy J; VAN UFFELEN, Jannique; DUMUID, Dorothea. **One day you'll wake up and won't have to go to work: The impact of changes in time use on mental health following retirement.** 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29953472/>. Acesso em: 14 abr. 2022

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Envelhecimento.** 2021. Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/#:~:text=Estima%2Dse%20que%20o%20n%C3%BAmero,1%20mil%20mil%C3%B5es%20em%202100.&text=Em%20todo%20o%20mundo%2C%20a,os%20grupos%20et%C3%A1rios%20mais%20jovens..> Acesso em: 04 jul. 2022.

PANOZZO, Eliana Andrade de Lima; MONTEIRO, Janine Kieling. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Leopoldo, Rs, v. 16, n. 2, p. 199-209, 2013.

PAREDES, Alejandra Morlett; LEE, Ellen e; CHIK, Lisa; GUPTA, Saumya; PALMER, Barton W; A PALINKAS, Lawrence; KIM, Ho Cheol; JESTE, Dilip V. **Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies.** 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31918561/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; ROSSI, Géssica Aparecida Nunes; CURTIÇO JUNIOR, José Humberto; COSTA, Lais Macedo; SILVA, Lorena Daniela Rodrigues da; SILVA, Junia Denise Alves. Adoecimento e aposentadoria: relato de um aexperiência profissional em aconselhamento psicológico. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 0-0, Não é um mês valido! 2019. Semestral.

SEIDL, Juliana; CONCEIÇÃO, Maria Inês Gandolfo; NERY, Maria da Penha. Aposentadoria e a dificuldade de dizer adeus ao papel profissional. **Revista Brasileira de Psicodrama**, São Paulo, v. 26, n. 1, jan-jun. 2018.

SILVA, Darcy Miguel Romão da; ALVES, Évelyn Morgana de Mélo; GAMA, Juliana Fonseca de Almeida. Os impactos da aposentadoria na qualidade de vida dos idoso: uma evisão de literatura. **Congresso Internacional do Envelhecimento Humano**, Campina Grande/PB, 2019.



SOUZA, Denis Barbosa Gonçalo de; QUIRINO, Leticia Marques. **A influência comportamental do idoso frente ao processo de senescência e senilidade**: revisão de literatura. 2021. 24 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac, Gama/Df, 2021.

XIE, Lin; YAO, Yi-Dan; TANG, Li-Li; ZHANG, Shuo; YANG, Hua-Lei; ZHANG, Si Qing; WU, Yuan-Yang; LI, Zhi Yun. **Effect of Working After Retirement on the Mental Health of Older People: Evidence From China**. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34650455/>. Acesso em: 09 abr. 2022.

ZANELLI, José Carlos; SILVA, Narbal; SOARES, Dulce Helena Penna. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira**. Porto Alegre: Artmed, 2010.