

# REPERCUSSÕES DO PROCESSO DE VIVÊNCIA DA APOSENTADORIA NA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA

Maria Jeovaneide Ferreira Nobre (Psicóloga. Especialista em Avaliação Psicológica - INSA/CESAC)  
Wagna Tavares da Silva Souza (Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia - INSA/CESAC )  
Ana Karina da Cruz Machado (Orientadora. Assistente Social. Mestre em Psicologia do Trabalho)

Email: [jeovaneidenobre@hotmail.com](mailto:jeovaneidenobre@hotmail.com), [wagnatavares@hotmail.com](mailto:wagnatavares@hotmail.com), [karinacruz\\_rn@yahoo.com.br](mailto:karinacruz_rn@yahoo.com.br)

## 1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento progressivo é inerente a população, e apesar de ser processo natural, o envelhecer ainda é refletido em pensamentos que levam a finitude e a inutilidade, repercussões vistas, mais claramente, quando a aposentadoria entra em pauta. Os investimentos em programas que preparam para a aposentadoria, ainda são mínimos no Brasil, sendo, na maior parte das vezes, vivenciado de forma dolorosa, ocasionando impactos e estressores. Esse trabalho visa provocar uma análise sobre o processo de aposentadoria e seus impactos na saúde mental e qualidade de vida da pessoa idosa.



## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura, apoiada nas publicações científicas SciELO e Pubmed, nos idiomas português e inglês, dos últimos 5 anos.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostram que não há um preparo para a aposentadoria, nem por parte dos sujeitos implicados no processo, nem por parte dos empregadores. Alguns autores mostram que o idoso que mais sofre com a vivência da aposentadoria são os que tem maior dificuldade econômica, e menor vínculo afetivo e ativo na vida. Outros estudos corroboram com esse resultado, ressaltando que a aposentadoria está diretamente ligada a vida social, econômica, e modo de enfrentar perdas e de adaptar-se ao novo. Dois estudos sugerem que a aposentadoria leva o sujeito à conscientização de que atingiu a velhice, repercutindo de maneira negativa sua aceitação, gerando estresse, ansiedade, angústia, incerteza do futuro e depressão.

## 4. CONCLUSÃO

Conclui-se que, quando a aposentadoria é imposta, pode se tornar grande estressor na vida da pessoa idosa, ocasionando rebaixamento de sua qualidade de vida e saúde mental, por outro lado, existindo um planejamento, a percepção é de ter concluído uma etapa, o encerramento de uma carreira formal, abrindo novas alternativas, um novo mundo, com inserção em novos grupos sociais, atividades prazerosas, sentimento de dever cumprido, e adaptação à nova realidade, permanecendo felizes, engajados e ativos.

## 5. REFERÊNCIAS

- Antunes, M. H. & Moré, C. L. O. O. Revisão sistemática da literatura internacional sobre aposentadoria e redes sociais. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 2017.
- Figueira, D. A. M., Haddad, M. C. L., Gvozdz, R., & Pissinati, P. S. C. A tomada de decisão da aposentadoria influenciada pelas relações familiares e laborais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2017.
- França, L. H. F. P., Menezes, G. S., & Siqueira, A. R. Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2022.