

OS IMPACTOS DA APOSENTADORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Darcy Miguel Romão da Silva¹

Évelyn Morgana de Mélo Alves²

Juliana Fonseca de Almeida Gama³

RESUMO

O envelhecimento é um processo comum a todos os seres humanos e traz diversas modificações sejam elas biológicas, sociais e/ou psicológicas, que exercem impacto na qualidade de vida. Especificamente nos idosos, uma modificação de grande destaque é a aposentadoria, pela importância que o trabalho exerce na vida de uma pessoa. O trabalho é um dos marcadores da autoestima, por isso sua interrupção pode trazer dificuldades capazes de afetar a qualidade de vida. Interessante que esta é uma realidade, mas também é uma imagem histórica e economicamente construída, endossada por uma sociedade que prima pela produção, ou seja, pelo mercado humano produtivo. Com o progressivo desgaste físico, a sociedade vê o aposentado como alguém que não contribuirá para geração de capital, pelo contrário, será “responsável” pelo investimento dos mais jovens em sua manutenção. Tal construção é capaz gerar adoecimentos biopsicossociais não apenas pelo que o outro pensa do aposentado, mas pelo que o próprio aposentado pensa sobre si. Diante disso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, que reuniu estudos relevantes sobre o tema, utilizando publicações disponíveis no Scielo, MedLine e Lilacs. Com o objetivo de discutir os impactos da aposentadoria na qualidade de vida dos idosos foi possível concluir que são diversos os impactos, como ansiedade, depressão, baixa autoeficácia e baixa autoestima. Porém, também foram observados impactos positivos, como a satisfação pelo dever cumprido, renda fixa, mais tempo livre para descanso e tempo para pensar mais em si e em projetos pessoais.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Aposentadoria. Envelhecimento. Idosos.

1. INTRODUÇÃO

Independentemente de gênero, religião, cultura, nacionalidade, etnia, status social, dentre outros fatores, o envelhecimento é um processo comum a todos os seres humanos. Ao envelhecer o sujeito se depara com diversas transformações, sejam elas relacionadas ao biológico, como por exemplo, perdas cognitivas e certas debilitações físicas; ao social, como se pode observar na mudança de papéis e posições sociais; ou ao psicológico, que envolve um conjunto de fatores mentais, subjetivos e singulares (VITORINO, 2017). A partir do momento que o sujeito envelhece, ele se depara, portanto, com situações desafiadoras relacionadas a sua

¹Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, darcyromao@hotmail.com;

²Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, evelyn.morgana.ma@gmail.com;

³Professor orientador: mestre em Psicologia pela UFPE, professora substituta da UEPB, julianafgama@gmail.com.

identidade pessoal e social, questionando o sentido da vida e buscando remodelar as mudanças e limitações advindas do processo de envelhecimento. (SANTOS; CORTE, 2007, apud VITORINO, 2017).

Um dos processos de mais destaque durante essa fase da vida é a aposentadoria, exatamente pela importância que o trabalho representa na vida de uma pessoa. Segundo Oliveira (2013), na atualidade, o trabalho representa um papel muito importante para o indivíduo, já que ele garante não só segurança material, mas também se apresenta como um fator de motivação e satisfação. Além disso, será através do trabalho que o sujeito poderá deixar evidente sua marca única na comunidade.

Segundo Hemingway (1990) apud Beauvoir (1990), “a pior morte para o indivíduo, é perder o que forma o centro de sua vida, e que faz dele o que realmente é”. De acordo com este autor, aposentadoria seria das palavras mais repulsivas do vocabulário. Seja este fato considerado uma opção ou uma necessidade, aposentar-se significaria deixar de atuar em sociedade, de forma que, não trabalhar seria o mesmo que morrer.

Beauvoir (1990, p. 325) por outro lado, discute que:

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.

Simone de Beauvoir (1990) prossegue defendendo que, entre essas duas perspectivas frente a aposentadoria, a determinação de uma ou de outra dependerá de diversos fatores, sendo o primeiro deles a saúde do trabalhador e, mais ainda, da forma como leem a vida. Contudo, a imagem social do aposentado como aquele que não tem mais espaço no mercado e, portanto, não mais contribui para movimentação da altíssima valorização do mercado capitalista nos tempos atuais, tem se tornado cada vez mais frequente. De forma proporcional, então, tem se tornado mais difícil suporta com qualidade de vida o fato de aposentar-se.

Arrancados ao seu ambiente profissional, os aposentados têm que mudar o emprego do tempo, e todos os seus hábitos. O sentimento de desvalorização, comum à maior parte das pessoas, exacerba-se neles. Com efeito, não somente ganham muito menos dinheiro do que antes, mas a quantia que recebem não é mais ganha através do trabalho. (BEAUVOIR, 1990, p.329)

Diante dessa ambivalência e ponto de extrema relevância, o presente estudo trouxe como objetivo compreender, a partir de revisão da literatura, as repercussões do processo de aposentadoria na qualidade de vida dos idosos. Tal objetivo se justifica, sobretudo, pelo que expõe Panozzo e Monteiro (2013), ao afirmarem que a partir do momento em que o indivíduo se aposenta ele se depara com uma nova realidade que pode ser percebida de forma negativa ou positiva, já que muitas pessoas podem sentir esse momento de forma dolorosa, expressando sentimentos de dúvida, insegurança e vazio pela falta do trabalho, como também a perda de amizades oriundas do ambiente. Porém, existem também impactos positivos como a oportunidade de descanso, tempo livre, que pode ser aproveitado de diversas maneiras, com maior disponibilidade de tempo para aproveitar a companhia de familiares e amigos, dentre outros impactos. Tanto os fatores positivos quanto negativos produzirão consequências na qualidade de vida dos idosos que estão experienciando a aposentadoria.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão sistêmica da literatura, que consiste em reunir estudos relevantes sobre uma questão formulada, utilizando bancos de dados científicos, que possibilitem uma atividade crítica de seleção e análises. Segundo Sampaio e Mancini (2007), uma revisão sistemática requer uma pergunta clara, a definição de uma estratégia de busca, o estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos artigos e, acima de tudo, uma análise criteriosa da qualidade da literatura selecionada.

Visando o cumprimento dos critérios ora mencionados, afim de responder a pergunta de pesquisa “*Quais os impactos na aposentadoria na qualidade de vida do idosos?*”, definiu-se como estratégia de busca o acesso a fontes de coleta as bases de dados científicas nacionais e internacionais, como: LILACS, MedLine, Scielo e PubMed..

Os dados foram coletados no mês de abril de 2019 a partir dos seguintes critérios de inclusão: ter textos integralmente disponíveis nas plataformas ora mencionadas; serem produções escritas em língua portuguesa ou inglesa; serem datados entre 2010 e 2017. Como critérios de exclusão estiveram aqueles que corresponderam aos dados, porém, no momento de análise dos resumos para seguir a texto integral, não corresponderam de forma direta ao tema aqui pesquisado.

Os descritores utilizados foram: impactos da aposentadoria (em português) e impacts of retirement (em inglês). Inicialmente, foram encontrados 3.147 resultados, porém, a sua

maioria, correspondendo aos critérios de exclusão, não apresentava relação com os termos pesquisados. Assim sendo, para chegar a um quantitativo final de fontes de pesquisa, foram lidos os títulos, em seguida os resumos e as palavras-chave. Observando-se, pois, a direta relação com a pergunta de pesquisa, partiu-se para leitura integral dos trabalhos e verificou-se que 9 artigos e um capítulo de livro estavam com relação direta ao tema da pesquisa.

No processo de análise dos artigos selecionados, cumprindo os princípios de uma revisão sistemática, de acordo com Sampaio e Mancini (2007), caracterizou-se cada estudo selecionado, avaliando a qualidade deles, identificando conceitos importantes e comparando as análises estatísticas apresentadas. Por fim, foram trazidas conclusões sobre o que a literatura informa a relação entre aposentadoria e qualidade de vida em idosos, apontando questões que necessitam de novos estudos.

3. ENTRE RESULTADOS E DISCUSSÕES: UMA ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE APOSENTADORIA E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.

3.1 CONDIÇÕES DE VIDA E O REAL DA APOSENTADORIA DOS IDOSOS

Aposentar, segundo Aurélio (2001), significa “Isentar-se, deixar cargo ou serviço, conservando inteira ou parcialmente o ordenado”. De acordo com Ramos (2001) apud Peres (2007), “a palavra aposentadoria, tanto em inglês (*retired*) quanto em francês (*retraite*), significa retirar-se, ou seja, diz respeito ao direito do trabalhador de desfrutar do tempo livre após uma vida toda dedicada ao trabalho. Direito esse que é dever do Estado garantir”. Já para Rodrigues (2000) apud França (2009) a aposentadoria “representa um momento de maior liberdade e de desengajamento profissional, trazendo novas oportunidades e realizações”, podendo ser considerada também como “um período de desvalia e de diminuição da autoestima – que, por sua vez, leva ao sentimento de perda de status, de referência, do companheirismo entre os colegas de trabalho, ao sentimento de inutilidade e de perda financeira”. (FRANÇA et al, 2009).

Antes, porém, de abordar a aposentadoria como um fato em si, é relevante que se fale do trabalho e seus significados, uma vez que, ao que se sabe, a história da humanidade é marcada pela presença do trabalho há muito tempo e este assumiu significados diversos que se modificaram profundamente.

Segundo Krawulski (1998), desde que o homem passou a dominar formas elementares da execução das atividades, a exemplo da caça, da pesca e da agricultura ampla, o trabalho

ocupa um inegável espaço na existência humana. Já Zanelli e Silva (1996) argumentam que o ser humano transforma e é transformado pelo trabalho. Na mesma direção, Ciampa (1999) afirma que é pelo agir, pelo fazer, que alguém se torna algo. Vasconcelos e Oliveira (2004) apud Fôlha e Novo (2011), por sua vez, citam que o trabalho, ao produzir no homem o sentido de inclusão social, revela a importância que a sociedade dá àquele que produz.

Para Magalhães et al. (2004) apud Fôlha e Novo (2011), o trabalho é um aspecto relevante da identidade individual, como o nome, o sexo e a nacionalidade. De forma destacada, na cultura ocidental o trabalho é um dos marcadores da autoestima pelo senso de utilidade, por isso a interrupção de atividades profissionais podem trazer dificuldades capazes de afetar a qualidade de vida dos indivíduos.

O afastamento do trabalho ocasionado pela aposentadoria gera sentimentos ambíguos: crise — pela recusa em aceitar a condição de aposentado, devido à imagem estigmatizada vinculada à inatividade que tal condição confere; e liberdade — sentimento resultante da busca pelo prazer em atividades de lazer e concretização de planos anteriormente impossíveis de se realizarem pelo compromisso/obrigação de trabalhar (SANTOS, 1990 apud FÔLHA & NOVO, 2011).

Seguindo com a mesma linha reflexiva, Zanelli e Silva (1996) comentam:

“Ao longo da vida, o trabalhador percebe as pessoas aposentadas como um grupo ‘de fora’. A elas são associados diversos estereótipos – por definição, categorias geralmente simplificadas e impregnadas de conteúdos pejorativos [...] talvez a conjunção mais comum que se faz à aposentadoria é a de velhice e morte” (p.24).

Diante do exposto, é preciso discutir que esta é uma imagem histórica e economicamente construída e endossada por uma sociedade que prima pela produção, ou seja, pelo mercado humano produtivo. Com o progressivo desgaste físico, a sociedade mira o aposentado como alguém que não contribuirá para geração de capital, pelo contrário, será “responsável” pelo investimento dos mais jovens em sua manutenção. Tal construção é capaz gerar adoecimentos biopsicossociais não apenas pelo que o outro pensa do aposentado, mas pelo que o próprio sujeito em condição de aposentadoria pode pensar sobre si.

Segundo França et al (2009), para pensar a aposentadoria e seus impactos deve-se levar em conta a idade em que o sujeito começa a se questionar sobre o assunto e foi em torno deste ponto que se centrou a presente pesquisa. Como dito, metodologicamente foram selecionados 9 (nove) trabalhos que discutem a relação trabalho, aposentadoria e qualidade de vida. Estes trabalhos serão comentados, para explorar as repercussões que a aposentaria tem sobre a qualidade de vida dos sujeitos.

No estudo de Dingemans e Henkens (2014), foram coletados dados do estudo “Work and Retirement Panel” realizado pelo Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute (NIDI). Os procedimentos de pesquisa ocorreram em três etapas (T1, T2 e T3) com pessoas com e/ou acima de 50 anos, durante o período de 10 anos. Os resultados indicaram que os indivíduos que se aposentaram de forma involuntária apresentaram uma diminuição na sua autoeficácia em comparação com aqueles que passaram por esse processo de forma voluntária.

Quanto àqueles que continuaram trabalhando após a aposentadoria foi observado que os seus níveis de autoeficácia não sofreram alterações significativas. A pesquisa revela que o nível de autoeficácia é proporcional a idade, ou seja, quanto maior a idade menor esse nível. Além disso, os resultados comprovaram que as pessoas que se aposentaram involuntariamente apresentaram um declínio nos seus níveis de satisfação com a vida e para os que se aposentaram voluntariamente não ocorreram mudanças significantes. As mudanças de uma carreira de trabalho para um emprego após aposentadoria não estavam relacionadas a mudanças na satisfação com a vida, no entanto, apresentam um papel importante na relação entre aposentadoria e bem estar. Outro resultado encontrado foi que ter um emprego após a aposentadoria voluntária teve relação com o aumento dos níveis de satisfação com a vida.

O estudo de Horner e Cullen (2016), por sua vez, tem como um de seus objetivos explorar a relação causal e plausível entre a aposentadoria e a saúde em uma amostra de trabalhadores manufaturados. Os resultados apontaram que o estudo encontrou efeitos neutros na maior parte dos aspectos medidos em relação à saúde e utilização de plano de saúde, bem como uma redução de asma na aposentadoria. Uma exceção seria a de que a aposentadoria pode causar um aumento no risco de desenvolvimento da diabetes. Não foram encontrados efeitos significativos na saúde mental. Esse resultado pode ser reflexo da limitação de medidas mais objetivas de saúde, já que o parâmetro estabelecido para a depressão, usando dados de reivindicações, é estruturalmente alto. Contudo, dados que contemplam prescrições de antidepressivos, que não estavam disponíveis em toda a amostra, encontraram níveis significativamente mais altos de depressão.

A pesquisa de Barbosa e Traesel (2013) focou nas repercussões da proximidade da aposentadoria sobre a subjetividade e no papel do psicólogo nesse processo. A amostra contou com 5 pessoas com idades entre 50 e 60 anos, que trabalham e estão próximas da aposentadoria. Quanto aos resultados, um aspecto relevante constatado através da pesquisa é o de que o afastamento do trabalho se configura como uma perda significativa na vida social do

sujeito, pois está relacionada às necessidades sócio-afetivas. Diante disso, muitos indivíduos continuam trabalhando após a aposentadoria.

Ligado a este processo está, também, o sentimento de ser economicamente improdutivo. Nesse sentido, os resultados apontam que foi visível a preocupação dos entrevistados em estar sem um lugar, um status na sociedade. Além disso, a insegurança e a ansiedade também se fazem presentes na medida em que o indivíduo passa por crises em sua identidade. Quanto ao papel do psicólogo nesse processo, os participantes ressaltaram sua importância para mostrar novos caminhos e possibilidades de realização, bem como trabalhar a prevenção de doenças e promover saúde.

De acordo com o capítulo de livro de Costa et al. (2016), em muitos casos, a aposentadoria é vista como um momento em que o indivíduo passa a experienciar um sentimento de inutilidade e desvalorização na sociedade, por não fazer mais parte da população economicamente ativa. Essa situação pode fazer com que o aposentado se sinta desorientado, sem perspectivas ou objetivos, o que pode contribuir para o estabelecimento de um quadro depressivo. Embora a aposentadoria seja vista, muitas vezes, como uma libertação da rotina e flexibilidade de horários, muitos aposentados não sabem como preencher seu tempo livre.

Além disso, no ambiente de trabalho vários vínculos são estabelecidos, o que torna esse rompimento mais difícil. O processo de aposentadoria traz diversas implicações para a vida do sujeito, é nesse sentido que o governo deve assumir a responsabilidade de preparar os servidores para o desligamento. Essa medida deve ser tomada com o objetivo de tornar essa experiência menos negativa. Dentro dessa perspectiva têm sido desenvolvidos programas de preparação para a aposentadoria, de modo que a ansiedade sofrida em tal fase possa ser reduzida.

A pesquisa de Pinto e Alves (2014), por sua vez, objetivou identificar a atuação dos psicólogos nos Programas de Preparação para a Aposentadoria, através de uma pesquisa qualitativa descritiva. Com relação aos resultados, foi abordada a percepção dos entrevistados quanto aos trabalhadores que estão se aposentando. Dos onze participantes, sete responderam que a aposentadoria pode ser vista como um paradoxo, pois enquanto há pessoas que a encaram com naturalidade e conseguem se reestruturar diante de uma nova dinâmica da vida social e pessoal, existem outras que experienciam essa fase como uma perda de identidade, apresentam sentimento de inutilidade e adoecimentos.

Quanto aos impactos psicossociais decorrentes de uma aposentadoria não planejada, nove dos onze entrevistados defendem que o maior impacto é a crise de identidade, que está relacionada ao sentimento de inutilidade. Em contrapartida, dois entrevistados afirmam que o maior impacto é a crise financeira, pois a redução da remuneração pode causar uma queda no padrão de vida do aposentado.

O estudo de Mosca e Barrett (2014) foi realizado com uma amostra nacionalmente representativa de indivíduos com 50 anos ou mais, que vivem na Irlanda. Enquanto cerca de 10% da amostra está totalmente aposentada, os 90% restantes estão continuamente empregados. Foi observado que enquanto os indivíduos que continuam trabalhando experimentam uma diminuição nos sintomas depressivos, aqueles que estão aposentados experimentam, em média, um aumento desses sintomas. Pôde-se concluir, também, que tanto o desemprego quanto a aposentadoria involuntária afetam a saúde mental de forma negativa, com o último tendo impactos mais fortes.

O estudo desenvolvido por Heller- Sahlgren (2017) trouxe como principal objetivo identificar os impactos da aposentadoria na saúde mental das pessoas, impactos esses tanto a curto, como a longo prazo. É possível observar que, segundo os resultados da pesquisa, a aposentadoria aumenta a probabilidade de permanecer ou se tornar clinicamente deprimido. Não foram identificados efeitos na saúde mental das pessoas em curto prazo, porém os resultados mostram que em longo prazo a aposentadoria impactará de forma negativa na vida das pessoas. Foi constatado também, que a aposentadoria afeta pessoas de diferentes origens socioeconômicas e de diversas profissões da mesma maneira na sua saúde mental. No entanto, embora o estudo tenha identificado um efeito negativo da aposentadoria na saúde mental em longo prazo, ele é omissivo sobre os mecanismos pelos quais esse efeito opera.

O artigo desenvolvido por Coe e Zamarro (2011) teve como principal objetivo examinar o efeito que a aposentadoria tem sobre a saúde contemporânea e a função cognitiva em um cenário com diversos países. Em relação aos resultados foi descoberta uma diferença estatisticamente significativa e uma correlação positiva entre depressão e aposentadoria. Os resultados também sugerem que não há relação causal entre status de trabalho e declínio de habilidades cognitivas.

No estudo de Santo, Góes e Chibante (2014) foi identificado que um planejamento desenvolvido antes do sujeito se aposentar acaba por estabelecer uma relação positiva pelo fato de poder aproveitar melhor o tempo livre. Além disso, outros fatores foram classificados como facilitadores para uma aposentadoria positiva, dentre eles estariam a satisfação de ter

dever cumprido, uma renda fixa, visto que agora recebem aposentadoria, como também, ter a oportunidade de passar tempo com a família e conhecer um mundo novo através de uma nova fase da vida.

Em contrapartida outros fatores foram classificados como negativos nesse processo de aposentadoria, como a baixa remuneração advinda da aposentadoria que, muitas vezes, faz com que as pessoas necessitem buscar novos empregos. Além disso, essa baixa remuneração acaba desencadeando uma baixa autoestima, falta de elementos para realizar sonhos e desejos, medo de não se estabilizar financeiramente e de não poder mais auxiliar a sua família. Outros fatores foram apontados como negativos pelos idosos entrevistados, sendo eles: a falta de opções de lazer nas proximidades, falta de planejamento de órgãos responsáveis para com os aposentados, falta de companhia para realizar atividades, isolamento parcial por parte de familiares, falta de respeito para com os aposentados, preocupações com o autocuidado e insatisfação mediante a modalidade de aposentadoria à qual os aposentados foram submetidos.

O estudo desenvolvido por Alvarenga (2009), por sua vez, procurou entender como a aposentadoria afeta na qualidade de vida dos idosos e, mais especificamente, como ela afeta os âmbitos emocionais e nutricionais dessas pessoas. Alguns dos idosos entrevistados significaram a aposentadoria como um instrumento amplificador do seu papel social, enquanto outros entrevistados viram a aposentadoria como uma forma de descansar e de pensar em novos projetos pessoais para suas vidas. Outros entrevistados citaram a diminuição da renda e sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima como impactos negativos da aposentadoria sobre suas vidas. Outro aspecto citado pelos entrevistados que influencia diretamente no modo como a aposentadoria será vivida por cada um será a presença ou não de um pré-planejamento, já que através dele o aposentado estará menos vulnerável a condições frustrantes advindas desta fase.

3.2 DISCUTINDO O IMPACTO DA APOSENTADORIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.

Observando os estudos analisados nesta revisão vê-se que a aposentadoria é um processo de destaque nesta fase da vida, que pode ocorrer trazer sim diversos impactos negativos sobre a subjetividade dos sujeitos, dentre os quais se pode identificar a ansiedade, insegurança, crises de identidade (BARBOSA & TRAESEL, 2013), sentimento de inutilidade (PINTO & ALVES, 2014), depressão (COE & ZAMARRO, 2011), diminuição da renda,

baixa autoestima (ALVARENGA, 2009), falta de planejamento de órgãos responsáveis para com os aposentados e de opções de lazer nas proximidades (SANTO, GÓES & CHIBANTE, 2014).

Posto isso, observa-se que o processo de desligamento do trabalho para dar entrada na aposentadoria é uma vivência que traz sofrimento e efeitos negativos para a qualidade de vida de grande parte dos aposentados. A falta de lazer ou o fato de não saber como preencher o tempo livre são questões que causam sofrimento. Os vínculos sociais desenvolvidos no ambiente de trabalho também podem contribuir para dificuldade de romper com a vida laboral.

Além disso, em relação aos impactos psicossociais, o 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). Essa situação colabora para o desenvolvimento de crises de identidade e o adoecimento (PINTO & ALVES, 2014).

Em contrapartida, também foram identificados alguns impactos positivos da aposentadoria para a qualidade de vida dos sujeitos. De fato, alguns indivíduos conseguem lidar com essa fase de forma positiva e se adaptar às mudanças na rotina, nos horários e em como preencher o tempo livre (COSTA et al., 2016). Nesse sentido, os impactos positivos encontrados foram: satisfação de ter dever cumprido, uma renda fixa, mais tempo para passar com a família (SANTO, GÓES & CHIBANTE, 2014), uma forma de descanso e de pensar novos projetos pessoais para a vida (ALVARENGA, 2009).

Averiguou-se também a presença de um fator importante que influencia diretamente no modo em que o indivíduo vivenciará sua aposentadoria: a existência ou não de um pré-planejamento (ALVARENGA, 2009). Nota-se, também, a importância do envolvimento do governo nesse processo, ao assumir a responsabilidade de preparar os servidores para o desligamento dos seus empregos (COSTA et al., 2014).

É nesta perspectiva que surgem os Programas de Preparação para a Aposentadoria, com o objetivo de reduzir a ansiedade nesta fase e proporcionar uma maior qualidade de vida, visto que os indivíduos terão mais conhecimento sobre os impactos deste processo em suas rotinas e suas vidas no geral. O papel do psicólogo também é discutido, e este é tido como um profissional importante dentro desse contexto, ao mostrar novos caminhos de possibilidade e realização e trabalhar a prevenção de doenças e promoção de saúde (BARBOSA & TRAESEL, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Visando discutir os impactos da aposentadoria na qualidade de vida dos idosos foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática. A priori, foi observado um déficit de produções sobre este tema no Brasil.

Apesar de os resultados descritos nas pesquisas apresentarem semelhanças, alguns estudos possuem limitações, na medida em que os tamanhos de suas amostras não permitem uma generalização dos mesmos. Dessa forma, algumas questões devem ser consideradas como específicas de determinadas regiões, o que pode dificultar uma comparação com o contexto brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, Líria Núbia et al . Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo , v. 43, n. 4, p. 796-802, Dec. 2009. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342009000400009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 16 de abril 2019.

BARBOSA, Tamires Machado; TRAESEL, Elisete Soares. Pré-Aposentadoria: Um Desafio a ser Enfrentado. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, v. 1, n. 38, p.215-234, jun 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782013000100012>. Acesso em: 27 de abril de 2019.

COE, Norma B.; ZAMARRO, Gema. Retirement effects on health in Europe. **Journal Of Health Economics**. Boston, p. 77-86. jan. 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3972912/>>. Acesso em: 12 abr. 2019.

COSTA, AMMR., et al. Preparação para a aposentadoria. In: 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. 33-43. ISBN 978-85-7983-763-0. Acesso em: 28 de abril de 2019.

DINGEMANS, Ellen; HENKENS, Kène. How do retirement dynamics influence mental well-being in later life? A 10-year panel study. **Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health**, [s.l.], v. 41, n. 1, p.16-23, 14 out. 2014. Scandinavian Journal of Work, Environment and Health.

HELLER-SAHLGREN, Gabriel. **Retirement Blues**. Suécia: Research Institute Of Industrial Economics, 2017. 32 p. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28505541>>. Acesso em: 20 abr. 2019.

HORNER, Elizabeth Mokyr; CULLEN, Mark R.. The impact of retirement on health: quasi-experimental methods using administrative data. **Bmc Health Services Research**, [s.l.], v. 16, n. 1, p.1-9, 19 fev. 2016. Springer Nature.

MOSCA, Irene; BARRETT, Alan. The Impact of Voluntary and Involuntary Retirement on Mental Health: Evidence from Older Irish Adults. **Iza Discussion Papers**, Germany, n. 8723, p.1-20, dez. 2014. Disponível em: <<ftp://iza.org/dp8723.pdf>>. Acesso em: 27 abr. 2019.

OLIVEIRA, Alinne da Silva. **SOBRE O SENTIDO DO TRABALHO: ENTRE FRANKL E DEJOURS**. 2013. 29 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2013.

PANOZZO, E.; MONTEIRO, J. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 16, n. 2, p. 199-209, 30 dez. 2013.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. esporte**, São Paulo , v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 maio 2019.

PINTO, Larissa Carla Silva; ALVES, Shyrlleen Christieny Assunção. A Atuação da Psicologia nos Programas de Preparação para Aposentadoria. **Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 19, n. 2, p.525-548, 2014. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/41177/32763>>. Acesso em: 28 abr. 2019.

SAMPAIO, R. F.; MACINI, M.C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Rev. bras. fisioter.**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v11n1/12.pdf>> Acesso em 01 jun. 2019.

SANTO, Fatima Helena Espirito; GÓES, Pedro Marcio Freitas de; CHIBANTE, Carla Lube de Pinho. Limites e possibilidades do idoso frente à aposentadoria. **Revista Kairós**, Espírito Santo, v. 4, n. 17, p.323-335, dez. 2014.

VITORINO, Jozadake Petry Fausto. **TRABALHO E APOSENTADORIA: expectativas e planejamento para a vida pós-trabalho**. 2017. 114 f. TCC (Graduação) - Curso de Serviço Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/184958/Jozadake%20P%20F%20Vitorino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 17 abr. 2019.