

A PERSPECTIVA DE QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES DAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR DO PARANÁ: REFLEXÕES PARA INTRODUÇÃO DE PLANO DE PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA - PPA

Gilmar Batista Mazurek ¹
Erivelton Fontana de Laat ²

RESUMO

A pesquisa investigou a qualidade de vida na aposentadoria de docentes de universidades públicas do Paraná, focando na relevância de um programa de preparação. O objetivo central foi identificar os aspectos cruciais para que esses professores tenham uma transição bem-sucedida do trabalho para a aposentadoria, alcançando bem-estar. As hipóteses levantadas sugeriram que fatores como aspectos legais, financeiros, sociais, familiares, saúde e uso do tempo influenciam o bem-estar psicológico na aposentadoria, e que a intervenção nesses pontos durante a carreira docente pode gerar benefícios. A metodologia consistiu em um survey exploratório e descritivo com uma amostra representativa de 4,8% dos docentes das Instituições de Ensino Superior (IEES) do Paraná. Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva, testes t de Student e U de Mann-Whitney. A pesquisa, aprovada por Comitê de Ética, evidenciou que os aspectos legais, financeiros, sociais, familiares, a condição de saúde e a utilização do tempo exercem influência significativa no bem-estar psicológico pós-aposentadoria. Os resultados, obtidos de 282 professores (ativos e aposentados), reforçaram a importância de ações preventivas durante a fase ativa do trabalho para promover ganhos no bem-estar na aposentadoria. A pesquisa propôs a criação de um Programa de Preparação para Aposentadoria com encontros, oficinas, workshops e palestras, abordando as temáticas identificadas e envolvendo aposentados como facilitadores. A Escala de Bem-estar Psicológico seria utilizada para personalizar os trajetos dos participantes, visando uma aposentadoria com maior qualidade de vida.

Palavras-chave: Aposentadoria – Docentes – Bem-estar psicológico – programas de preparação para aposentadoria – Universidades Públicas

INTRODUÇÃO

A população mundial com mais de 60 anos vem crescendo a uma taxa anual de 3% a.a., com profundas mudanças no perfil do mercado de trabalho, financeiro, de consumo, habitação, transportes, proteção social e relações familiares. (UNRIC, 2017), segundo o Censo de 2022 divulgado pelo IBGE, a pirâmide etária brasileira está tomando o formato de bujão, com uma população de maiores de 60 anos, representando 15,81% da população total, comparando com

¹ Graduando do Curso de Ciências Contábeis e Direito da Universidade Estadual de Ponta Grossa, Mestre em Administração Financeira pela Universidade de Extremadura, Espanha, doutorando pelo PPGDC da Universidade Estadual do Centro Oeste do Paraná - UNICENT, rmazurek@uepg.br;

² Professor orientador: Dr. Erivelton Fontana de Laat, Doutor em Engenharia de Produção, pela Universidade Metodista de Piracicaba/SP. eriveltonlaat@hotmail.com;

O trabalho se constitui em artigo extraído da tese de doutorado de autoria de Gilmar Batista Mazurek sob orientação do Prof. Dr. Erivelton Fontana de Laat (Mazurek, 2025)

os dados de 2010 houve um aumento de 55,96% deste grupo etário, superando o crescimento de 6,46% da população total.

A população mundial e brasileira vem envelhecendo devido a inúmeras melhorias da qualidade sanitária e outros benefícios acumulados, devendo ficar mais idosa a cada momento, observando-se problemas que este envelhecimento causa, França e Soares (2009) apontam a condição de saúde, financeira, relações familiares, sociais, bem como o ambiente e regulamentações de trabalho e aposentadoria como fatores de redução ou prolongamento deste grupo em atividades laborais, com foco no bem-estar.

A ideia de envelhecimento ativo, focada no bem-estar dos idosos, segundo Antonio (2020) é destacada como importante abordagem. Essa perspectiva incentiva hábitos saudáveis, prevenção de doenças e destaca o papel das escolhas individuais na promoção de um envelhecimento saudável. De acordo com o ILC-Brasil (2015), a perspectiva da OMS projeta uma visão positiva e holística do envelhecimento, possibilitando que as pessoas realizem seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e participem da sociedade de acordo com suas necessidades e capacidades, recebendo proteção, segurança e cuidados adequados quando necessário.

O Bem-estar caracteriza-se como um conjunto de sensações, realizações ou satisfações que são recebidos e emanadas nas sociedades pelas pessoas, essas experiências são únicas para cada um, determinando a subjetividade, e se tem buscado compreender estas conexões desde muito, Aristóteles (2001), tratava como *daimon*, e dividia em duas partes o *hedaimon* e o *eudaimon*, o primeiro como realização dos desejos e expressão das emoções, e o segundo que sustenta a escola do bem-estar psicológico (BEP) onde Carol D. Ryff – Ryff (2014), Keyes et al. (2002) Siqueira, Padovam (2008) – que busca o florescimento humano, e mensura esse BEP, através de uma escala psicométrica a Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP), concentrando os estudos nas capacidades humanas de realização e suas potencialidades.

A partir destas preocupações com o envelhecimento da população, e o bem-estar destes, que vem desde a declaração universal dos direitos Humanos em seus art.25, e as ODS's 3,8,12 e 16, a legislação brasileira, especialmente aquela vinculada as instituições públicas federais (Lei 10.741/2003), indicou a busca de elaboração de plano de preparação para aposentadoria dos servidores públicos, que permitisse a passagem por esta fase de maneira a não trazer prejuízos a estes.

No Paraná, a previdência social dos servidores públicos, como reflexo da modificação constitucional recente desta temática, modificou através da Emenda Constitucional estadual (EC) nº 45/2019, as regras de aposentadoria, buscando a ampliação do tempo de permanência

na atividade laboral – ampliação das idades mínimas de aposentadoria para 62 e 65 anos, para mulheres e homens respectivamente, bem como institui temporalidades de contribuição mínimas, e propôs limite garantido pelo teto máximo da previdência social nacional, e constituição de fundo previdenciário de contribuição eletiva para o valor acima desse teto.

Os docentes das Instituições de Ensino Superior do Paraná (IEES/PR), enfrentam estas modificações, e mesmo assim tem grande representatividade nos números de aposentados, nos últimos cinco anos foram 11,92% (Mazurek, 2025), do total de docentes, e pela diminuição das contratações de efetivos nos últimos tempos apresentam-se com idades médias elevadas, que buscarão na aposentadoria o bem-estar, durante as experiências vividas na atuação profissional do pesquisador como docente, e gestor de pessoas dentro de uma IEES/PR, encontrou situações como o choque das mudanças em vigor frente os seus planos de aposentadoria, a dependência da instituição como suporte de relacionamento social, com histórias de falecimentos rápidos após a aposentadoria, mesmo sem sinais aparentes de problemas de saúde, bem como a falta de habilidade no convívio intenso com a família, e sem encontrar utilidade para a vida pós aposentadoria, sendo importante encontrar forma de preservar este grupo de pessoas com um bem-estar adequado.

Assim o problema da pesquisa se alinha em quais são os pontos relevantes que podem ser melhorados para que os docentes do ensino superior possam ter uma transição do trabalho para o não trabalho, com uma aposentadoria proveitosa e consigam atingir o bem-estar e uma vida bem vivida.

A identificação, avaliação e reflexão sobre os aspectos relevantes para o bem-estar psicológico dos docentes das IEES/PR, na aposentadoria, dimensionam as escolhas de temáticas e proposta de desenvolvimento de Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) para estes docentes, constituiu-se no objetivo do estudo.

O estudo contou com a participação de 328 servidores das IEES/PR, trazendo relevantes contribuições, mostrando que os aspectos legal, financeiro, social e familiar, de saúde, e uso do tempo, são importantes fatores a serem observados nos Programa de Preparação para Aposentadoria, para a melhoria do bem-estar psicológico dos docentes das IEES/PR na aposentadoria, culminando com a proposição de uma modelagem de um PPA para este grupo específico.

METODOLOGIA

A pesquisa se constitui sob a forma de Survey, de caráter exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa. Os dados primários foram coletados via *google forms*, enviado através de e-mail, com auxílio das Pró-Reitorias de Recursos Humanos, das IEES/PR, com autorização do Comitê de ética da Pesquisa em seres Humanos sob nº CAAE 86227225.1.0000.8967, tendo sido efetivada a coleta entre abril e maio de 2025. Os dados foram tratados estatisticamente e divididos primeiramente em grupos de docentes efetivos, temporários e agentes de carreira técnica, excluindo-se os temporários e agentes de carreira técnica, por estarem fora dos interesses da pesquisa, os docentes efetivos foram separados em docentes ativos e aposentados, e passaram por análise estatística descritiva e inferencial, utilizando-se testes de U de Mann-Whitney e t de Student (tabelas 1 e 2), com níveis de significância de 5%, observando a relevância estatística quando $p < 0,005$. A hipótese levantada pela pesquisa foi que os aspectos legal, financeiro, social e familiar, as condições de saúde e a forma de uso do tempo, impactam a obtenção de bem-estar psicológico na aposentadoria.

REFERENCIAL TEÓRICO

Estudos Anteriores

Os estudos anteriores, tratando de programa de preparação para aposentadoria, podem ser divididos em dez grupos. As abordagens multidimensionais, que mostram a necessidade de integrar planejamento financeira, saúde, aspectos psicossociais e ocupacionais nos PPA's, estão nos estudos de Ng et al. (2019), Chan et al. (2021), Ghafoori et al. (2021) e França et al. (2009-2022). Enquanto estudos tratando os PPA's como programas pré estruturados, focando em metodologias práticas como workshops e mentorias, para indivíduos que estão próximos à aposentadoria, entre 2 e 3 anos, bem como trazendo um suporte pós aposentadoria, são trazidos também por Ng et al. (2019), e Chan et al. (2021). Os desafios de adaptação à nova identidade pós-carreira e ênfase nos ajustes psicológicos e sociais, também estão presentes em Ng et al. (2019), e Chan et al. (2021), assim como Pinto (2023). Em Ng et al. (2019), Ghafoori et al. (2021), e Alavi et al. (2023), Amani et al. (2023) Burton et al. (2024), enfatizam as dificuldades de preparação financeira por desconhecimento e falta de estabelecimento de metas e controles financeiros. França et al. (em estudos entre 2009-2022), trata da centralidade das redes de apoio e laços sociais e familiares muito relevantes nas PPA's considerando a realidade brasileira, assim como os estudos de Pissinatti et al (2019), França et al. (2022), Ng et al. (2019) e Burton et al. (2024), entedem como cruciais a adaptabilidade dos programas a contextos locais, com

incorporação de ferramentas digitais e validações transculturais. Enquanto Magalhães e Brito (2022), e Hill e Pfund (2022) tratam da reinvenção no pós-carreira para gerar um propósito de vida, ou mesmo uma continuidade laboral. Em sua maioria os autores mostram que redes de apoio social, preparação financeira precoce e foco em saúde física e mental, proporcionam aposentadorias proveitosas.

O caminho da fundamentação

O **trabalho** é um aspecto fundamental e dá sentido à vida, mostrando a expressão da subjetividade humana, assim como a dimensão alienante sob o capitalismo, mas também se mostra como espaço para transformação, e ganha contornos de centralidade, mostrando que muitos valores e identidade construída na carreira docente podem dificultar a transição para a aposentadoria. (Tomini, Tomini e Groot (2016), Amorim, França e Valentini (2017), Silva Junior e Eulálio (2022), França (2009), Bressan et al. (2013), Figueira et al. (2017), Hoffman e Zille (2017), Magalhães e Brito (2022))

A **aposentadoria** é uma transição multifacetada, influenciada pela experiência profissional e por fatores que podem tanto facilitar quanto dificultar a adaptação, a decisão e a satisfação pós-transição. (Alvarenga et al. (2009); Amorim, França e Guerson (2018); Bressam et al. (2013); Castro et al. (2019); França e Carneiro (2009); França e Soares (2009); França, Menezes e Siqueira (2012); Melgoza (1998); Nascimento e Polia (2019); Noone et al. (2018); Pedro et al. (2020))

França et al. (2009-2022) trata dos fatores chave para aposentadoria que envolvem o aspecto legal, financeiro, social e familiar, saúde e uso do tempo. O **aspecto legal** refere-se à necessidade de conhecimento sobre os contornos jurídicos da aposentadoria para uma adequada preparação, observando-se o Regime Geral de Previdência Social (RGPS), o Regime próprio de Previdência dos Servidores Públicos (RPPS), e o regime vigente para as IEES/PR, bem como as angústias causadas pelas modificações dentro deste aspecto ao longo da carreira. (Santos (2023); Carneiro, Alves e Silva (2021); Nascimento e Polia (2019); Legislação federal com a CF 1988, EC nº 20/1998, 41/2003 e 103/2019, Lei Federal nº 8.213/1991; Legislação estadual (PR) com a EC nº 45/2019 e LC nº 233/2021). O **aspecto financeiro** envolve a importância do planejamento financeiro, idealmente desde o início da vida laboral, e a educação financeira como ferramenta essencial para a gestão das finanças no pós-trabalho. (Cruwys et al (2019); Bressam et al (2013); Amorim, França e Valentini (2017); Jeong, Choi e Hawley (2023); Vieira, Matheis e Rosenblum (2023); Schuabb e França (2020); Carneiro, Alves e Silva (2021)). O

aspecto social e familiar trata dos vínculos sociais fortes e o apoio da família e amigos como cruciais para o bem-estar e a satisfação na aposentadoria, contribuindo para mitigar desafios emocionais, a qualidade do relacionamento familiar é fator positivo, no entanto, podem surgir aspectos negativos como a perda de amizades do trabalho e preconceitos familiares com a idade. (Amorim, França e Valentini (2017); Bressan et al (2013); Figueira et al. (2017); França (2009); Hoffman e Zille (2017); Silva Junior e Eulálio (2022); Tomini, Tomini e Groot (2016)). O **aspecto saúde**, sendo considerado física e mental, determinantes para a qualidade de vida na aposentadoria, sendo influenciada por estilo de vida, planejamento e contexto socioeconômico. Desafios como doenças crônicas, sedentarismo e transtornos mentais são comuns, mas podem ser mitigados por autocontrole, atividades físicas e suporte social. Há também mudanças alimentares significativas e a idade por si só prejudica os biomarcadores. (Brown et al. (2018); Bressam et al. (2013); Conde-Sala et al. (2017); Eklund et al. (2021); Fuzaro Junior et al. (2016); Grané, Albarràn e Lumley (2020); Hoffman e Zille (2017); Melgoza (1998); Turner et al. (2005); Van Den Bogaard e Henkens (2018); Vo e Phu-Duyen (2023)). O **aspecto uso do tempo**, mostra que a redistribuição do tempo livre na aposentadoria é crucial para o bem-estar, possibilitando engajamento em novas atividades como aprendizado e lazer. No entanto, o risco de sedentarismo e isolamento é presente, sendo o assistir televisão um dos principais fatores, a ocupação do tempo com atividades proveitosas, aprendizado e engajamento social é essencial. (De Paula Couto et al (2022); Eklund et al (2021); Gorry e Slavov (2023); Melgoza (1998); Oliveira et al (2020); Xu e Tong (2024); Zanelli (2020)).

Os **Planos de preparação para aposentadoria**, são programas que visam preparar indivíduos para a transição da aposentadoria, abordando temas como educação contínua, planejamento financeiro, saúde, lazer, nutrição, legislação e o significado do trabalho, envolvem encontros, dinâmicas de grupo, palestras, workshops e, mentoria. E podem ser considerados eficazes para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos aposentados. (Amani et al (2023); Alavi, Momtaz e Alipour (2023); Bittencourt et al (2011); Burton et al (2024); Cahill et al (2019); Chan, Chung e Yeung (2021); Fuzaro Junior et al. (2016); Dudley et al (2020); Durgante e Dell Aggio (2017); França (2009); França e Carneiro (2009); França, Menezes e Siqueira (2012); França et al (2019, 2022); Ghafoori et al (2021); Greenberg, Fischel e Siegel (2023); Hill e Pfund (2022); Li et al (2020); Magalhães e Brito (2022); Martins e Borges (2017); Murta (2014); NG, Leg e Wang (2019); Pazzim e Marin (2016, 2017); Pinto (2023); Pissinati et al (2019); Wang e Huang (2024); Zaniboni, Topa e Balducci (2021)).

O parâmetro para a escolha das temáticas, e formas de atuação nos PPA's, foram estudados com a escala do bem-estar psicológico (EBEP), sendo o **Bem-estar psicológico**

(BEP) uma percepção multidimensional de qualidade de vida, influenciada por contextos culturais, valores pessoais e saúde. Abrange vertentes hedônica (foco em prazer e sentimentos positivos/negativos) e eudaimônica (foco no florescimento humano e realização do potencial). É avaliado no EBEP com dimensões: autoaceitação, relações positivas, autonomia, domínio ambiental, propósito de vida e crescimento pessoal. (Aristóteles(2001); OMS (1995); Ryff, C. D. (1989, 1995, 2014); Ryff e Keyes (1995); Ryff e Singer (1998, 2006, 2008); Minayo, Hartz, Buss (2000); Keyes et al. (2002); Fava, Ryff et al (2004); Queiroz e Nery (2005); Siqueira & Padovam (2008); Machado e Bandeira (2012); Machado et al. (2013); Tacca Huamán, Tacca Huamán e Cordero (2020))

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram distribuídos formulários do *google forms*, através de e-mail institucional, com o auxílio das Pró-reitorias de recursos humanos das sete IEES/PR, o formulário foi composto de 24 questões com alternativas de caráter socio-econômico, destas 20 questões ligadas aos aspectos legais, financeiros, sociais e familiares, de saúde, e uso do tempo, e mais 36 afirmativas representativas da EBEP (Ryff, 1989 e Machado, 2013), foram obtidas 328 respostas, destas foram consideradas válidas 282, que eram de docentes de carreira, objeto da pesquisa, as demais repostas foram de agentes da carreira técnica e professores temporários. As 282 respostas válidas foram segmentadas em dois grupos: Ativos (N1=245) e Aposentados (N2=37).

O grupo dos ativos contou com respostas de docentes de todas as IEES/PR, sendo 71% casados ou em união estável, predominância do sexo feminino (57%), maior concentração de idade em menos de 55 anos, mas com 37% das respostas entre 55 e 65 anos, concentração de renda entre R\$.15 a 22,5 mil, grau de instrução elevado com 90% de doutores e pós-doutores, com 13% percebendo abono de permanência e 32% dos respondentes estavam à até 5 anos para aposentar-se. Enquanto que o grupo dos aposentados, teve representantes de 4 IEES/PR, maioria casados ou em união estável (70%), predominância do sexo feminino (70%), idade predominante entre 55 e 65 anos (51%), renda entre R\$.15 a 30 mil concentrou 73% das respostas, ampliação de grau de instrução (95%), a maioria dos respondentes percebeu abono de permanência (57%), e estavam aposentados a mais de 5 anos (54%). Pode-se observar que existe um aumento no sexo feminino entre os aposentados, assim como um crescimento de renda, e o esperado aumento da faixa etária, após foram efetivadas estatísticas descritivas e inferenciais que constam da tabela 1.

Tabela 1 – Aspectos Legal, financeiro, social e familiar, condição de saúde e, utilização do tempo

Teste t de Student									Teste de Mann-Whitney U					
Ref.	Media 1	Media 2	T-value	p	Dp 1	DP 2	F-Ratio	p Var	Ref	U	Z	p-level	z ajust.	p-level
P1	3,747	1,973	6,140	0,000	1,645	1,590	1,071	0,837	P1	2077,000	5,311	0,000	5,566	0,000
P2	2,400	3,216	-4,230	0,000	1,065	1,272	1,427	0,126	P2	2879,000	-3,576	0,000	-3,766	0,000
P3	3,347	2,459	3,111	0,002	1,614	1,643	1,037	0,838	P3	3228,500	2,820	0,005	2,929	0,003
P4	2,971	2,973	-0,009	0,993	0,964	1,280	1,762	0,014	P4	4283,000	-0,540	0,589	-0,568	0,570
P5	2,886	3,405	-3,719	0,000	0,776	0,896	1,335	0,213	P5	3083,00	-3,135	0,002	-3,366	0,001
P6	2,355	5,486	-10,882	0,000	1,406	2,704	3,701	0,000	P6	2064,00	-5,339	0,000	-8,810	0,000
P7	3,384	4,081	-3,249	0,001	1,215	1,233	1,031	0,854	P7	2998,50	-3,318	0,001	-3,412	0,001
P8	1,869	1,432	6,824	0,000	0,338	0,502	2,212	0,000	P8	2552,00	4,283	0,000	6,330	0,000
P9	1,514	1,541	-0,166	0,868	0,890	0,931	1,094	0,673	P9	4493,00	-0,085	0,932	-0,106	0,915
P10	2,294	3,135	-3,406	0,001	1,365	1,619	1,406	0,143	P10	3199,50	-2,883	0,004	-3,020	0,003
P11	2,061	3,081	-3,671	0,000	1,534	1,831	1,426	0,127	P11	3163,00	-2,962	0,003	-3,360	0,001
P12	2,686	3,351	-2,670	0,008	1,407	1,457	1,073	0,731	P12	3384,00	-2,484	0,013	-2,545	0,011
P13	1,461	2,514	-10,290	0,000	0,583	0,559	1,088	0,790	P13	1167,00	-7,279	0,000	-8,091	0,000
P14	2,853	2,622	1,563	0,119	0,841	0,828	1,032	0,953	P14	3918,50	1,328	0,184	1,499	0,134
P15	1,486	1,297	1,336	0,183	0,813	0,702	1,341	0,291	P15	3988,50	1,177	0,239	1,507	0,132
P16	2,086	1,838	2,093	0,037	0,687	0,553	1,541	0,119	P16	3722,00	1,753	0,080	2,046	0,041
P17	4,114	4,216	-0,943	0,346	0,623	0,534	1,362	0,266	P17	4213,50	-0,690	0,490	-0,826	0,409
P18	2,441	2,135	1,000	0,318	1,756	1,566	1,257	0,415	P18	4200,00	0,719	0,472	0,793	0,428
P19	4,812	5,189	-1,009	0,314	2,153	1,853	1,350	0,281	P19	4115,00	-0,903	0,367	-0,923	0,356
P20	4,902	5,541	-1,524	0,129	2,415	2,090	1,336	0,297	P20	3913,50	-1,339	0,181	-1,462	0,144

Obs.: P1 a P20 são as perguntas do formulário sobre os aspectos, P1-P4 (Legal), P5-P8 (Financeiro), P6-P12 (Social e familiar), P13-P16 (Condição de saúde), e P17-P20 (Utilização do tempo)

As respostas obtidas quanto aos **aspectos legais** mostraram que os grupos tem diferenças estatisticamente significativas quanto a percepção sobre as informações recebidas para a aposentadoria, sendo que os aposentados entendem ter tido informações suficientes e os inativos pouco informados, também em relação à confiança no sistema previdenciário e impactos de mudanças legislativas, que os aposentados acreditam não serem relevantes e não modificarem sua situação, os grupos concordam que se houvesse uma mudança com diminuição progressiva e não reajustamento de seus benefícios, essa poderia causar impacto relevante e causar preocupações.

Os trabalhos de França et al. (2019), Carneiro, Alves e Silva (2021) e Amani et al. (2023) mostram a necessidade de informações sobre a previdência para a melhoria da qualidade do planejamento das aposentadorias. Quanto as mudanças legislativas Carneiro, Alves e Silva (2021) Santos (2023) e Nascimento e Polia (2019), são concordes com os resultados indicando que estas geram insegurança para aqueles que estão no trajeto à aposentadoria, acrescentando que algumas destas mudanças poderiam modificar a decisão do momento da aposentadoria, antecipando-a por receio de perder direitos.

No **aspecto financeiro** verificou-se que os aposentados tem maior renda, patrimônio pessoal maior, menor dependência do rendimento do estado, e que o abono de permanência é fator positivo na construção de patrimônio, com diferenças estatisticamente significativas nos quesitos, reforçando a importância de educação financeira, sendo importante destacar que grande parte dos aposentados ainda é beneficiada de integralidade e paridade dos vencimentos ao aposentar-se, o que não será realidade para os próximos períodos.

Os estudos de Jeong, Choi e Hawly (2023), apontam para uma maior renda para pessoas com maior tempo de emprego e níveis de educação superiores, o que se coaduna as respostas obtidas. No quesito dependência financeira da aposentadoria, Bressam et al. (2013), Amorim (2017), Vieira et al. (2023) e Schuabb e França (2020), mostram que um planejamento financeiro eficaz diminui esta dependência, e observado o crescimento patrimonial e a diminuição da dependência nos aposentados, se verifica que deve ter havido um planejamento adequado. Nesse mesmo diapasão Viera, Matheis e Rosemblum (2023) e Carneiro, Alves e Silva (2021). Em se tratando de abono de permanência que é algo exclusivo a carreira estatais, os estudos consultados mais próximos são os que tratam de *Repository Retirement Investory-RRI*, desenvolvidos por França et al. (2022) e Pissinati et al. (2019), que mostram as alternativas das pessoas no momento de seus tempos de aposentadoria, e o abono de permanência como ampliação de renda, configura-se como um motivador da postergação da decisão de aposentadoria, colaborando para a constituição de patrimônio.

No **aspecto social e familiar**, foram encontrados pontos comuns positivos, que é o fato de ambos os grupos terem companhia de seus conjuges ou companheiros, e distinções estatisticamente sensíveis em que o grupo de aposentados frequenta mais atividades sociais e possui um rede de amigos e parentes ampliada, fatores todos benéficos para um melhor bem-estar na aposentadoria.

As relações familiares e sociais são destacadas como ponto importante por Figueira et al. (2017) e Hoffmann e Zille (2017), e que proporcionam a resiliência necessária ao envelhecimento conforme descreve Silva Junior e Eulálio (2022), assim como Bressam et al. (2013) que mostram a importância de rede ampliada para esta fase. Enquanto Zanelli (2020) e De Paula Couto et al. (2022) reforçam que a preparação para aposentadoria deve mostrar a relevância do engajamento em atividades diferentes do trabalho, valorizando ações voluntárias e sociais, assim como atividades de diversão e convívio familiar.

No **aspecto condição de saúde**, o fator distintivo foi a idade, que é um achado esperado tratando-se do tema, também foram encontrados achados importantes e distintos da literatura como o maior engajamento em atividades físicas, a melhoria da autopercepção alimentar e de

saúde entre os aposentados, mostrando que no grupo consultado existe tendência positiva a melhoria de condições de autopreservação, aumentando a expectativa de vida e bem-estar.

As pesquisas de Hoffman e Zille (2017), mostram que com a idade aumentam problemas de saúde, relativos ao sono, ansiedade e depressão, o que contradiz os dados da pesquisa. Quanto ao engajamento em atividades físicas, Eklund et al. (2021) encontraram ampliação de atividades sedentárias entre pessoas com maior idade, enquanto Xu e Tong (2024) encontram o contrário, Vo e Phu-Duyen (2023), Turner et al. (2005) e Oliveira et al. (2020) recomendam atividades físicas para minimizar os impactos da aposentadoria e do envelhecimento, o que se mostra presente nos dados desta pesquisa, corroborando para um melhor bem-estar. No ponto de qualidade alimentar Bressam et al. (2013) e Fuzaro Junior et al. (2016), mostram uma tendência contrária aos dados da pesquisa, observando em suas pesquisas que os hábitos alimentares tendem a piorar com a idade. E por fim, Van Den Bogaard e Henkens (2018) ressaltam que os comportamentos de saúde devem ser melhorados durante a vida ativa para que se possa ter um saúde física e mental melhores a longo prazo.

No **aspecto uso de tempo**, o conjunto de respostas dos grupos não apresentou diferença significativa em grau de instrução, crença religiosa e, comportamentos nos momentos de folgas, mas incluiu um aumento na pretensão de utilização do tempo livre com atividade sedentárias.

O elevado grau de instrução encontrado é fator positivo para o engajamento em atividades não sedentárias, como demonstram Grané, Alberrán e Lumley (2020) e Xu e Tong (2024). A crença religiosa apia o engajamento social, o que favorece o bem-estar na aposentadoria conforme estudos de De Paula Couto et al. (2022) e Zanelli (2020). Quanto às atividades de lazer e sedentárias os estudos de Eklund et al. (2021) e Xu e Tong (2024) apontam para crescimento de sedentarismo, enquanto Gorry e Slavov (2023) e De Paula Couto et al. (2022) mostram uma tendência na aposentadoria de atividades de lazer, mas também do aumento de atividades sedentárias, os dados da pesquisa combinam as preocupações do sedentarismo.

Da aplicação da EBEP (tabela 2), os aposentados apresentaram escores superiores (BEP=182,94) que os docentes ativos (BEP=170,68), sugerindo que a aposentadoria esta associada a melhoria geral no bem-estar psicológico. Observando ainda as dimensões domínio ambiental, relações pessoais positivas, propósito na vida e autoaceitação, tiveram escores elevados para o grupo de aposentados, enquanto que na dimensão crescimento pessoal esta diferença não foi tão acentuada.

Tabela 2 – Bem-estar Psicológico

Teste t de Student									Teste de Mann-Whitney U					
Ref	Media 1	Media 2	T-value	p	Dp 1	DP 2	F-Ratio	p Var	Ref	U	Z	p-level	z ajustado	p-level
RP	26,771	29,865	-2,866	0,004	6,135	6,024	1,037	0,936	RP	3150,00	-2,990	0,003	-2,995	0,003
AU	26,016	27,459	-1,442	0,150	5,466	6,919	1,602	0,042	AU	3709,50	-1,780	0,075	-1,783	0,075
DA	26,376	30,243	-3,535	0,000	6,202	6,211	1,003	0,941	DA	2758,00	-3,838	0,000	-3,843	0,000
CP	32,833	33,703	-1,675	0,095	2,930	3,045	1,080	0,711	CP	3609,00	-1,997	0,046	-2,020	0,043
PV	31,041	32,757	-2,305	0,022	4,200	4,361	1,079	0,716	PV	3155,50	-2,978	0,003	-2,995	0,003
AA	27,571	28,919	-2,231	0,026	3,428	3,394	1,020	0,987	AA	3226,00	-2,826	0,005	-2,846	0,004
BEP	170,608	182,946	-3,279	0,001	20,895	24,073	1,327	0,222	BEP	2851,50	-3,636	0,000	-3,636	0,000

Obs.: RP-Relações Pessoais Positivas, AU-Autonomia, DA-Domínio Ambiental, CP – Crescimento pessoal, PV-Propósito na vida, AA-Autoaceitação, BEP-Bem-estar psicológico

Os estudos de Zanelli (2020), De Paula Couto et al. (2022) e Van Den Bogaard e Henkens (2018), apontam para ampliação da janela de tempo e diminuição do stress na aposentadoria, colaborando com a ampliação do BEP na aposentadoria apontado pela pesquisa. Figueira et al. (2017) e Hoffman e Zille (2017) alertam que as relações sociais têm aspecto ambivalente nesta fase, enquanto Tomini et al. (2016) e França (2009), que estas promovem uma ampliação do bem-estar, observando-se as respostas da pesquisa, houve ampliação de participação social e do grupo familiar entre os aposentados, e crescimento do BEP, caminhando nos termos destes últimos estudos. Se destaca na avaliação de ambos os grupos a dimensão propósito de vida, com elevados escores, e ampliação nos aposentados, os estudos de Zanelli (2020), De Paula Couto et al. (2022), Dudley et al. (2020) e Hill e Pfund (2022) mostram que metas e propósitos são fatores que corroboram para o bem-estar na aposentadoria, demonstrando que o grupo pesquisado tem tendência importante nesse sentido. Na dimensão autoaceitação os estudos de Vo e Phu-Duyen (2023), Turner et al. (2005), Gorry e Slavov (2023), e Ryff et al. (2004) apontam para uma melhoria da resiliência biológica, com a redução de hábitos deletérios e melhor autocontrole. Os estudos de Ryff e Singer (2006 e 2008) demonstraram que o crescimento pessoal declina com o aumento da idade, em outro momento Ryff et al. (2004) mostra que a realização pessoal e o propósito desenvolvem a resiliência biológica. Na dimensão Autonomia, assim como nas demais houve incremento de escore no grupo de aposentados o que vai contra os dados apontados por Conde-Sala et al. (2017), Hoffman e Zille (2017) e Duyen (2013) que apontam para redução da autonomia e piora da saúde física na aposentadoria e em idades mais avançadas.

A meta de bem-estar entre docentes das IEES/PR na aposentadoria mostra necessidade de preparação para ser atingida, sendo essencial compreender os direitos, deveres e condições jurídicas do processo de aposentadoria para garantir segurança e tranquilidade – legal -, organização financeira e diversificação de fontes de renda são fundamentais para uma

aposentadoria estável e confortável – financeiro -, o suporte familiar e social, a redefinição dos papéis, o gerenciamento de conflitos familiares figuram como importantes – social e familiar -, manutenção de hábitos saudáveis (alimentares e físicos) ao longo da carreira ativa impactará positivamente na qualidade de vida na aposentadoria – condição de saúde -, compreender como aproveitar o tempo livre com atividades produtivas e prazerosas contribuirá para a realização pessoal nessa fase – uso do tempo. Dessa forma se pode entender que o bem-estar, e especialmente o psicológico, como foi abordado acima depende dos cinco aspectos tratados, e para que um bom plano de preparação para aposentadoria possa ser efetivado estas temáticas devem ser visitadas.

A partir dos achados se torna possível projetar um Plano de Preparação para Aposentadoria (PPA) para os docentes das IEES/PR, que envolva oficinas e mentorias, e conduzidas por aposentados e especialistas, adaptando às necessidades de cada grupo de participantes, algumas temáticas como educação financeira, e cuidados com saúde física e mental, devem ser propostas em momentos iniciais da carreira, assim como o conhecimento e atualização constante dos servidores durante a carreira ativa, para incentivar uma vida ativa e equilibrada. A EBEP deve ser utilizada para personalizar as atividades, buscando o equilíbrio emocional na preparação para a aposentadoria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação tratou dos impactos da transição para a aposentadoria no bem-estar psicológico de docentes do ensino superior das IEES/PR. Temática que ganha urgência em face as recentes alterações no regime previdenciário estadual (EC 45/2019), que busca o equilíbrio atuarial dos fundos previdenciários, causado pela melhoria da longevidade, evidenciada pelos dados censitários e pela constatação de que os docentes, mais ativos e engajados, demandam uma transição para o “não trabalho” que preserve e aprimore seu bem-estar.

A partir do referencial teórico dos fatores-chave para a aposentadoria (França, 2009) e a Escala de Bem-estar Psicológico de Ryff (1989) como instrumento de mensuração, o estudo buscou identificar quais aspectos (legal, financeiro, social e familiar, condição de saúde e utilização do tempo) poderiam ser aprimorados para otimizar a experiência da aposentadoria. Por meio da metodologia *Survey*, que envolveu 282 docentes (ativos e aposentados) das IEES/PR, a hipótese de que tais aspectos impactam o bem-estar psicológico foi confirmada, sustentando a tese de que a intervenção durante a fase ativa da carreira pode promover ganhos significativos na aposentadoria.

Os resultados evidenciaram que a aposentadoria está associada a uma melhoria geral no bem-estar psicológico, particularmente nas dimensões de Domínio Ambiental, Relações Pessoais Positivas, Propósito na Vida e Autoaceitação. As diferenças percebidas entre os grupos foram notáveis nos aspectos legal e financeiro, com os ativos demonstrando menor confiança no sistema previdenciário e os aposentados apresentando maior segurança financeira. Constatou-se, ainda, que a maior participação social e familiar dos aposentados (aspecto social) e a manutenção de hábitos saudáveis (condição de saúde) se correlacionam positivamente com dimensões do bem-estar. Paradoxalmente, a utilização do tempo livre ainda tende a ser direcionada a atividades sedentárias em ambos os grupos, indicando um ponto de atenção crucial para o bem-estar psicológico.

Diante desses achados, propõe-se a instituição de Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA) sob uma perspectiva interdisciplinar e de desenvolvimento comunitário. Tais programas devem abordar os aspectos identificados, englobando desde a educação financeira e o fortalecimento de laços sociais até a gestão do tempo e o cultivo da saúde. Sugere-se, em especial, a utilização da experiência dos próprios docentes aposentados como palestrantes e coordenadores, transformando-os em agentes ativos de apoio e valorizando seu conhecimento acumulado, o que mitiga os riscos de má utilização do tempo e reforça o novo papel social.

Apesar da relevância desta contribuição para o contexto das IEES/PR, reconhece-se a limitação da abordagem quantitativa em capturar a profundidade das experiências individuais. Estudos qualitativos futuros são recomendados para aprofundar a compreensão da complexa transição para o “não trabalho”. Ademais, as constantes alterações legais impõem cautela na replicação longitudinal do estudo. Não obstante, os resultados aqui apresentados abrem um caminho promissor para a implementação de ações concretas que otimizem o bem-estar psicológico dos docentes, transformando a aposentadoria de um fim de carreira para um novo e produtivo ciclo de vida.

REFERÊNCIAS

- ALAVI, Z.; MOMTAZ, Y. A.; ALIPOUR, F. Facilitators and barriers for successful retirement: a qualitative study. **The Pan African Medical Journal**, v. 44, p. 111, 28 fev. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10237219/> Acessado em: 27/05/2024.
- AMANI, J. et al. Why do academics fail to plan for retirement? Employers' and employees' views. **Journal of Aging Studies**, v. 64, p. 101103, mar. 2023. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S089040652300004X> Acessado em: 27/05/2024
- AMORIM, S. M.; FRANÇA, L. H. DE F. P.; VALENTINI, F. Predictors of happiness among retired from urban and rural areas in Brazil. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 30, 20 mar. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/z7K5J6Q33hZTdmtp3cVPyXM/?lang=en> Acessado em: 13/09/2024.

- ANTÔNIO, M. Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição. *Saúde e Sociedade*, v. 29, p. e190967, 17 abr. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/x7hNN9DNMzS99hWBMDHKxgJ/?lang=pt> Acessado em: 30/01/2024
- ARISTÓTELES. *Ética a Nicomaco*. São Paulo: Martin Claret, 2001. Disponível em: <https://www.epedagogia.com.br/materialbibliotecaonline/2900Etica-a-Nicomaco.pdf> Acessado em: 20/06/2024
- BRASIL, M. DA M., da Família e dos Direitos Humanos. **Lei nº 10741/2003 Estatuto da Pessoa Idosa**. 1 out. 2003. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/pessoa-idosa/estatuto-da-pessoa-idosa.pdf/view> Acessado em: 15 mai 2025.
- BRESSAN, MALC et al. Bem-estar na aposentadoria: o que significa para os servidores públicos federais. *Revista Brasileira de Gerontologia*. Rio de Janeiro. 2013. 16(2):259-272
- BROWN, L. L. et al. Does Telomere Length Indicate Biological, Physical, and Cognitive Health Among Older Adults? Evidence from the Health and Retirement Study. *The Journals of Gerontology: Series A*, v. 73, n. 12, p. 1626–1632, 10 nov. 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/73/12/1626/4811906> Acessado em: 05/10/2024
- BURTON, W. N. et al. The Occupational Medicine Physician: Planning for and Transitioning into Retirement. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, v. 66, n. 5, p. 372, maio 2024. Disponível em: https://journals.lww.com/joem/fulltext/2024/05000/the_occupational_medicine_physician_p_lanning_for.3.aspx Acessado em: 27/05/2024
- CAHILL, M. et al. The Transition to Retirement Experiences of Academics in “Higher Education”: A Meta-Ethnography. *The Gerontologist*, v. 59, n. 3, p. e177–e195, 17 maio 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx206> Acessado em: 27/05/2024
- CHAN, M. C. H.; CHUNG, E. K. H.; YEUNG, D. Y. Attitudes Toward Retirement Drive the Effects of Retirement Preparation on Psychological and Physical Well-Being of Hong Kong Chinese Retirees Over Time. *The International Journal of Aging and Human Development*, v. 93, n. 1, p. 584-600, jul. 2021. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0091415020926843> Acessado em: 27/05/2024
- CONDE-SALA, J. L. et al. **Quality of life in people aged 65+ in Europe: associated factors and models of social welfare—analysis of data from the SHARE project (Wave 5)**. *Quality of Life Research*, v. 26, n. 4, p. 1059–1070, 2017. Disponível em: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/111508/1/664788.pdf> Acessado em: 05/10/2024.
- DE PAULA COUTO, M. C. P. et al. **What will you do with all that time? Changes in leisure activities after retirement are determined by age-related self-views and preparation**. *Acta Psychologica*, v. 231, p. 103795, nov. 2022. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0001691822003109> Acessado em: 20/11/2024
- DUDLEY, D. et al. **Retirees’ perceptions of goal setting: a qualitative study**. *Australasian Journal on Ageing*, v. 39, n. 3, set. 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajag.12798> Acessado em: 27/05/2024
- DURGANTE, H., e DELL’AGLIO, D.D. **Multicomponent positive psychology intervention for health promotion of brazilian tetirees: a quasi-experimental Study**. *Psicologia: Reflexão e Crítica* 32, no 1 (dezembro de 2019): 6. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0119-2>.
- EKLUND, C. et al. **The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study**. *Physical Therapy*, v. 101, n. 8, p. pzab117, 1 ago. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab117> Acessado em: 05/10/2024
- FIGUEIRA, D. A. M. et al. **Retirement decision-making influenced by family and work relationships**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, p. 206–213, abr. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/4DcVWMjxBP9tgfVFZ8PLJ5m/?lang=en> Acessado em: 12/09/2024
- FRANÇA, L. H. D. F. P. **Influências sociais nas atitudes dos “Top” executivos em face da aposentadoria: um estudo transcultural**. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 13, n. 1, p. 17–35, mar. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-65552009000100003&lng=pt&tlng=pt Acessado em: 12/09/24
- FRANÇA, L. H. D. F. P.; CARNEIRO, V. L. **Programas de preparação para a aposentadoria: um estudo com trabalhadores mais velhos em Resende (RJ)**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, n. 3, p. 429–447, dez. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232009000300429&lng=pt&tlng=pt Acessado em: 27/05/2024
- FRANÇA, L. H. D. F. P.; SOARES, D. H. P. **Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 4, p. 738–751, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000400007&lng=pt&tlng=pt Acessado em: 27/05/2024
- FRANÇA, L.H.F.P, MENEZES, G.S. e SIQUEIRA, A.R. **Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis**. *Revista brasileira de gerontologia* 2012, 15(4): 733-745. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180998232012000400012&script=sci_arttext&tlng=pt

- FRANÇA, L. H. D. F. P. et al. **Análise dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras.** Revista Kairós : Gerontologia, v. 22, n. 1, p. 59–80, 30 mar. 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/42941> Acessado em: 21/12/2023
- FRANÇA, L. H. D. F. P. et al. **Retirement Resources Inventory in Portugal: an adaptation and validation study.** Paidéia (Ribeirão Preto), v. 32, p. e3213, 2022. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2022000100503&tlng=en Acessado em: 27/05/2024
- FUZARO JUNIOR, G. et.al. **Alimentação e nutrição no envelhecimento e na 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, 153 p. ISBN 978-85-7983-763-0. Disponível em doi: 10.7476/9788579837630. Acessado em: 01/06/2025
- GHAFOORI, E. et al. **Retirement confidence: development of an index.** Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing, v. 58, p. 00469580211035732, 28 set. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8485280/> Acessado em: 27/05/2024
- GORRY, D.; SLAVOV, S. N. **The effect of retirement on health behaviors.** Health Economics, v. 32, n. 10, p. 2234–2259, 2023. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/hec.4723> Acessado em: 27/05/2024
- GRANÉ, A.; ALBARRÁN, I.; LUMLEY, R. **Visualizing Inequality in Health and Socioeconomic Wellbeing in the EU: Findings from the SHARE Survey.** International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 21, p. 7747, jan. 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/7747> Acessado em: 05/10/2024
- GREENBERG, L.; FISCHER, J.; SIEGEL, B. **Academic clinician educators: Confronting the challenges to successful retirement.** Education for Health, v. 36, n. 1, p. 24, 2023. Disponível em: https://journals.lww.com/10.4103/efh.efh_192_22 Acessado em: 27/05/2024
- HILL, P. L.; PFUND, G. N. **Purposeful retirement expectations and their associations with retirement planning.** Aging & Mental Health, v. 26, n. 9, p. 1882–1888, 2 set. 2022. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2021.1963948> Acessado em: 27/05/2024
- HOFFMANN, C.D.; ZILLE, L.P. **Centralidade do Trabalho, Aposentadoria e seus Desdobramentos Biopsicossociais.** REUNA, v. 22, n. 1, p. 83–102, 31 mar. 2017. Disponível em: <http://revistas.una.br/index.php/reuna/article/view/878/682> Acessado em: 12/09/2024
- ILC-BRASIL, Centro Internacional de Longevidade. Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade. Rio de Janeiro, RJ, Brasil: Ilc, 2015.
- KEYES, C. L. M.; SHMOTKIN, D.; RYFF, C. D. **Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.** Journal of Personality and Social Psychology, v. 82, n. 6, p. 1007–1022, jun. 2002. Disponível em: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.82.6.1007> Acessado em: 03/07/2024
- LI, H. et al. Retirement planning: the perceptions of pre-retirement nurses within different hospitals in China. International Nursing Review, v. 67, n. 2, p. 173–182, 2020. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/inr.12560> Acessado em: 29/05/2024
- MACHADO, W. DE L.; BANDEIRA, D. R.; PAWLOWSKI, J. Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. Avaliação Psicológica, v. 12, n. 2, p. 263–272, ago. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1677-04712013000200017&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acessado em: 18/06/2024
- MARTINS, L. F.; BORGES, E. S. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. Interações (Campo Grande), v. 18, n. 3, p. 55–68, 31 jul. 2017. Disponível em: <https://interacoesucdb.emnuvens.com.br/interacoes/article/view/1496> Acessado em: 25/05/2024
- MAZUREK, G.B. O bem-estar psicológico e os aspectos relacionados a aposentadoria de docentes do ensino superior das Instituições de Ensino Superior do Paraná. Tese (doutorado) Universidade Estadual do Centro-Oeste, Programa de Pós Graduação Interdisciplinar em Desenvolvimento Comunitário, 2025.
- MINAYO, M. C. D. S.; HARTZ, Z. M. D. A.; BUSS, P. M. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 5, n. 1, p. 7–18, 2000.
- MURTA, S. G. et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais! Psicologia. Reflexão e Crítica, v. 27, n. 1, p. 01–09, mar. 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722014000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=en Acessado em: 27/05/2024
- NASCIMENTO, P.D.M., e POLIA, A.A.. Planos para o futuro: uma análise da perspectiva ocupacional de professores universitários para o período de aposentadoria. Brazilian Journal of Occupational Therapy 27, no 2 (2019): 390–402. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1647>.
- NG, S.; LENG, L.; WANG, Q. Active interest mentorship for soon-to-retire people: a self-sustaining retirement preparation program. Journal of Applied Gerontology, v. 38, n. 3, p. 344–364, mar. 2019. Disponível em: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0733464816687448> Acessado em: 27/05/2024

- NOONE, J., Knox, A., O'LOUGHLIN, K., McNAMARA, M., BOHLE, P., e MACKEY, M. **An Analysis of Factors Associated with Older Workers' Employment Participation and Preferences in Australia**. *Frontiers in Psychology* 9 (19 de dezembro de 2018): 2524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02524>.
- OLIVEIRA, L. M. DE et al. **Solidão na senescência e sua relação com sintomas depressivos: revisão integrativa**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 22, p. e190241, 15 maio 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/r6xmRZfv3MKZWryCzPZnnzJ/?lang=pt> Acessado em: 30/01/2024
- OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*, v. 41, n. 10, p.1403-1409, 1995. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K>
- PARANÁ. Emenda Constitucional n.º 45, de 4 de dezembro de 2019. Altera os arts. 35 e 129 da Constituição do Estado do Paraná, e dá outras providências. *Diário Oficial do Estado do Paraná*, Curitiba, PR, n. 1866, p. 11, 4 dez. 2019
- PAZZIM, T. A.; MARIN, A. H. Retirement preparation program: evaluation of results. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 30, n. 1, p. 24, dez. 2017. Disponível em: <https://prc.springeropen.com/articles/10.1186/s41155-017-0079-3> Acessado em: 09/04/2023
- PAZZIM, T. A.; MARIN, A. H. Programas de preparação para aposentadoria: revisão sistemática da literatura nacional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, vol.17, n.1, p. 91. jan-jun de 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v17n1/10.pdf> Acessado em: 21/12/2023
- PINTO, J. C. Aposentadoria: sobreviver ou se adaptar? Validação do racional de um programa de intervenção. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 40, p. e200108, 2023. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2023000102401&tlng=pt Acessado em: 25/05/2024
- PISSINATI, P.S.C., ÉVORA, Y.D.M., ROSSANEIS, M.A., GVOZD, R., SANTOS, M.S., e HADDAD, M.C.F.L. **Desenvolvimento de um protótipo de web software de apoio ao planejamento da aposentadoria**. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 27 (2019): e3169. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3024.3169>
- QUEROZ, N. C.; NERI, A. L. **Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, n. 2, p. 292–299, ago. 2005. DOI: 10.1590/S0102-79722005000200018 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722005000200018&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acessado em: 18/06/2024
- RYFF, C. D. **Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069> Acessado em: 03/07/2024
- RYFF, C. D. **Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia**. *Psychotherapy and Psychosomatics*, v. 83, n. 1, p. 10–28, 2014. Disponível em: <https://karger.com/PPS/article/doi/10.1159/000353263> Acessado em: 03/07/2024
- RYFF, C. D. **Decades of scientific research on human happiness**. Em: BARCLAY, K.; MCMAHON, D.; STEARNS, P. N. (Eds.). *The Routledge History of Happiness*. 1. ed. London: Routledge, 2024. p. 408–428. Disponível em: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781003314462/chapters/10.4324/9781003314462-32> Acessado em: 09/07/2024
- RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. **The Structure of Psychological Well-Being Revisited**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995. Disponível em: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=YIlu3jYAAAAJ&citation_for_view=YIlu3jYAAAAJ:u-x6o8ySG0sC Acessado em: 03/07/2024
- RYFF, Carol D.; SINGER, Burton H. **Best news yet on the six-factor model of well-being**. *Social Science Research*, v. 35, n. 4, p. 1103–1119, dez. 2006. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0049089X06000044> Acessado em: 03/07/2024.
- RYFF, Carol D.; SINGER, Burton H. **Know Thyself and become what You are: a eudaimonic approach to psychological well-being**. *Journal of Happiness Studies*, v. 9, n. 1, p. 13–39, jan. 2008. Disponível em: <http://www.springer.com/tdm> Acessado em: 03/07/2024
- RYFF, Carol D.; SINGER, Burton H.; DIENBERG LOVE, Gayle. **Positive health: connecting well-being with biology**. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, v. 359, n. 1449, p. 1383–1394, 29 set. 2004. Disponível em: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2004.1521> Acessado em: 03/07/2024
- SCHUABB, T.C., FRANÇA L.H., e AMORIM, S.M. **“Retirement savings model tested with brazilian private health care workers**. *Frontiers in Psychology* 10 (23 de julho de 2019): 1701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01701>.
- SCHUABB, T. C.; FRANÇA, L. H. DE F. P. **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, 9 maio 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/50791> Acessado em: 30/01/2024

- SIQUEIRA, M.M.M; PADOVAM, V.A.R. **Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho.** Psicologia: teoria e pesquisa, v. 24, p. 201-209, 2008.
- TACCA HUAMÁN, D.R., TACCA HUAMÁN, A.L., CORDERO, R. C. **Inteligencia emocional del docente y satisfacción académica del estudiante universitario.** Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria 14, no 1 (janeiro de 2020). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.887>.
- TOMINI, F.; TOMINI, S. M.; GROOT, W. **Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: a comparative study of 16 European countries using SHARE data.** BMC Geriatrics, v. 16, p. 203, 1 dez. 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5134265/> Acessado em: 12/09/2024
- TURNER, J. A.; ERSEK, M.; KEMP, C. Self-Efficacy for managing pain is associated with disability, depression, and pain coping among retirement community residents with chronic pain. The Journal of Pain, v. 6, n. 7, p. 471–479, jul. 2005. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1526590005005316> Acessado em: 05/10/2024
- UNICEF - **Declaração Universal dos Direitos Humanos.** Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 8 maio. 2025.
- UNRIC - **Centro regional de informação das Nações Unidas.** Envelhecimento. 2017. <https://unric.org/pt/envelhecimento/#:~:text=Estima%2Dse%20que%20o%20n%C3%BAmero,1%20mil%20milh%C3%B5es%20em%20202100.&text=Em%20todo%20o%20mundo%2C%20a,os%20grupos%20et%C3%A1rios%20mais%20jovens>
- VAN DEN BOGAARD, L.; HENKENS, K. **When is quitting an escape? How different job demands affect physical and mental health outcomes of retirement.** European Journal of Public Health, v. 28, n. 5, p. 815–819, 1 out. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky040> Acessado em: 05/10/2024
- VIEIRA, K. M.; MATHEIS, T. K.; ROSENBLUM, T. O. A. **Preparação financeira para aposentadoria: análise multidimensional da percepção dos brasileiros.** Revista Contabilidade & Finanças, v. 34, n. 91, p. e1705, 2023. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-70772023000100507&tlng=pt Acessado em: 25/05/2024
- VO, T. T.; PHU-DUYEN, T. T. **Mental health around retirement: evidence of Ashenfelter's dip.** Global Health Research and Policy, v. 8, p. 35, 24 ago. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10464218/> Acessado em: 27/05/2024
- WANG, M.; HUANG, Z. A contemporary review of employee retirement. Curr Opin Psychol, p. 101749–101749, 2024. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101749> Acessado em: 27/05/2024
- ZANELLI, J. C. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira.** Porto Alegre. Artmed, 2020. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536323619/> Acessado em 30/11/2024.
- ZANIBONI, S.; TOPA, G.; BALDUCCI, C. Core self-evaluations affecting retirement-related outcomes. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 1, p. 174, jan. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7795756/> Acessado em: 27/05/2024
- XU, Y.; TONG, B. Understanding the heterogeneous health effect of retirement by tracking daily activities. The Journal of the Economics of Ageing, v. 29, p. 100535, out. 2024. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212828X24000355> Acessado em: 20/11/2024