

SENTIMENTOS E ASPECTOS RELACIONADOS À APOSENTADORIA

Data de submissão: 07/12/2023

Data de aceite: 01/02/2024

Emanuelle Bianchi Soccol

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0005-3900-8258>

Francielle Lopes Reis

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0003-2134-1157>

Mariana Nader Fossa

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0002-9566-5605>

Luciana Rott Monaiar

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0002-2511-9388>

Luciana Pereira Silva

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0002-0650-5961>

Elizete Maria de Souza Bueno

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0000-0003-0352-7679>

Maria da Graça Rocha Penha

Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre - RS
<https://orcid.org/0009-0008-5723-6408>

RESUMO: Objetivo: Este trabalho fala sobre sentimentos e aspectos relacionados à aposentadoria, buscando a compreensão dentro do alcance dos autores sobre a repercussão física e emocional deste momento na vida das pessoas. **Métodos:** Revisão bibliográfica realizada a partir da coleta nas bases de dados do Scielo, lilacs e BVS. **Resultados:** De um total de 40 artigos, apenas 8 se enquadram nos objetivos propostos. Sabe-se que o envelhecimento é um processo que traz mudanças que impactam na qualidade de vida, e a aposentadoria é uma delas. Apesar da quantidade significativa de artigos encontrados, a abordagem permeia com frequência nos pontos relacionados às emoções e sentimentos, tornando a seleção restrita e justificada pelas repetidas interpelações. **Conclusão:** Considerando as emoções associadas ao olhar individual de cada um neste processo, são observadas as mudanças na rotina, no ambiente, nas responsabilidades e no padrão financeiro, entre outros, que podem trazer benefícios ou malefícios, dependendo do planejamento de vida e do significado remetido a este momento por cada pessoa.

PALAVRAS-CHAVE: Aposentadoria; Emoções; Qualidade de vida,

FEELINGS AND ASPECTS RELATED TO RETIREMENT

ABSTRACT: Objective: This paper discusses feelings and aspects related to retirement, seeking understanding within the scope of the authors about the physical and emotional repercussions of this moment in people's lives. **Methods:** Bibliographical review based on Scielo, Lilacs and VHL databases. **Results:** Of a total of 40 articles, only 8 fit the proposed objectives. It is known that ageing is a process that brings changes that impact on quality of life, and retirement is one of them. Despite the significant number of articles found, the approach often permeates points related to emotions and feelings, making the selection restricted and justified by the repeated interpellations. **Conclusion:** Considering the emotions associated with each person's individual view of this process, there are changes in routine, environment, responsibilities and financial standards, among others, which can bring benefits or harms, depending on life planning and the meaning given to this moment by each person. **KEYWORDS:** Retirement; Emotions; Quality of life, Ageing

1 | INTRODUÇÃO

O trabalho e ou a capacidade funcional é responsável por inserir o homem num sistema de relações sociais e por ser fonte de recursos materiais. Sendo assim, podemos pensar no significado grandioso do trabalho e a relação da perda da atividade profissional (quando da aposentadoria). O trabalho é um dos marcadores da autoestima, por isso sua interrupção pode trazer dificuldades capazes de afetar a qualidade de vida.

Para alguns, a aposentadoria pode representar uma fase de recomeço e ser vivida de modo positivo, em busca de novas atividades e oportunidades para desenvolver outras aptidões; enquanto para outros, pode impactar negativamente na qualidade de vida, devido às perdas materiais, psicológicas e/ou sociais. A falta de planejamento pode causar sofrimento em decorrência das diversas mudanças vivenciadas, inclusive da ausência de algumas responsabilidades comuns quando se está ativo no trabalho.

Respeitar e olhar para a história de cada sujeito, bem como para o ambiente e contexto no qual está inserido, ter sensibilidade para compreender que é um momento de mudanças significativas (inclusive na vida profissional) e acolher com respeito sua singularidade, sem estigmas e sem julgamentos é um desafio.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é buscar a compreensão, dentro do alcance dos autores, sobre a repercussão física e emocional deste momento na vida das pessoas.

2 | MÉTODOS

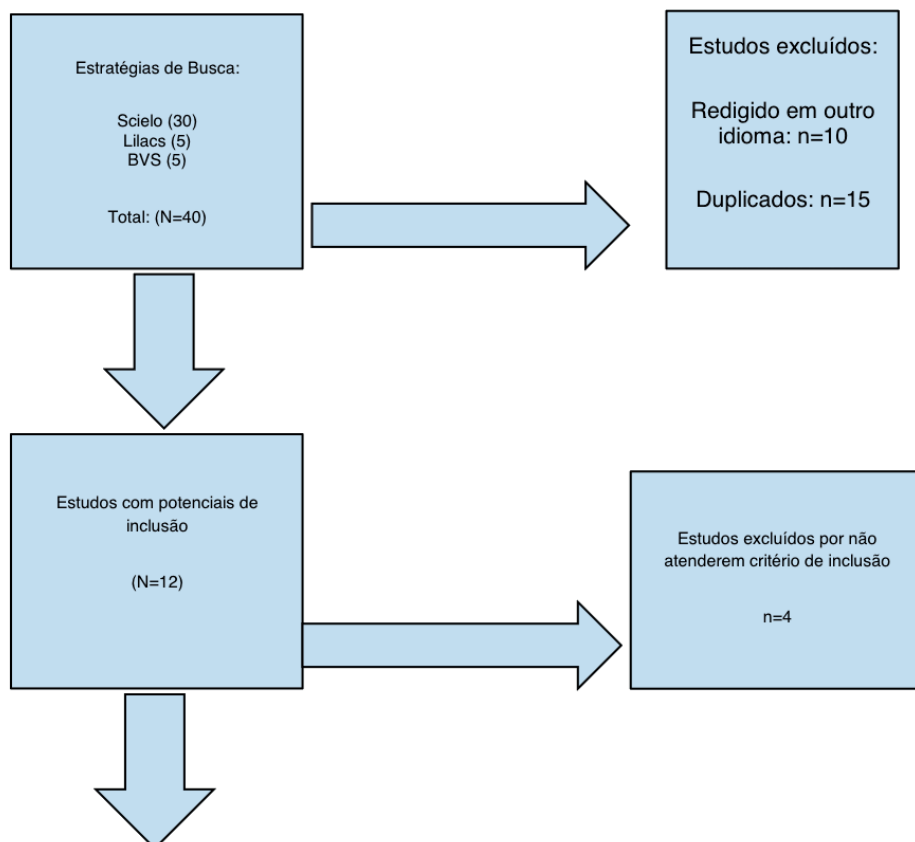
A pesquisa bibliográfica desenvolvida foi do tipo exploratória, qualitativa e descritiva. Segundo Gil (2002), pesquisa qualitativa pode ser definida como um estudo não estatístico, que identifica e analisa em profundidade os dados de difícil mensuração de um determinado grupo de indivíduos em relação a um problema específico. Entre eles estão sentimentos,

sensações e motivações que podem explicar determinados comportamentos, apreendidos com o foco no significado que adquirem. A fonte de coleta foi realizada na base de dados do Scielo, lilacs e BVS através dos descritores Aposentadoria; Emoções; Qualidade de vida; envelhecimento. O recorte temporal foi de 2004 a 2022, sendo incluídos artigos através dos seguintes critérios: estar redigido no idioma português e artigos disponíveis on-line e de livre acesso. Em um total de 40 artigos encontrados, apenas 8 puderam se enquadrar nos objetivos propostos.

3 | RESULTADOS

Sabe-se que o envelhecimento é um processo que traz mudanças que impactam na qualidade de vida, e a aposentadoria é uma delas.

Apesar da quantidade significativa de artigos encontrados, a abordagem permeia com frequência nos pontos relacionados às emoções e sentimentos, tornando a seleção restrita e justificada pelas repetidas interpelações. Dos 40 artigos encontrados, utilizando os critérios de exclusão, foram incluídos apenas 8 artigos que se encaixavam na discussão.



Estudos incluídos na revisão

Fluxograma das etapas da revisão

Nome do periódico	Ano de publicação	Autores	Título do artigo	Local de publicação	Nível de evidência
Revista da Escola de Enfermagem da USP	2009	Alvarenga, Líria <i>et al</i>	Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso	São Paulo	A2 no Qualis CAPES.
Associação Nacional de Pós graduação e pesquisa em administração	2011	Barreto, R. O; Ferreira, I.	Luto e melancolia: contribuições psicanalítica para o entendimento dos reflexos da aposentadoria na subjetividade dos indivíduos	Rio de Janeiro	Anais
Revista Educação e Realidade	2015	Fontoura, R. O; Doll, J; Oliveira, S.N	O desafio de aposentar-se no mundo contemporâneo	Porto Alegre	A1 no Qualis CAPES.
Revista Interações	2017	Martins, L. F; Borges, E. S.	Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar a qualidade de vida pós-trabalho	Campo Grande	B1 no qualis CAPES
Revista Psicologia Universidade de São Paulo	2004	Neri, M. L.; Neri, A.L; Yassuda, M.S.	Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos	Campinas	A2 no qualis CAPES
Cadernos de Saúde Pública	2021		Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil	Salvador	A1 no Qualis CAPES.
Revista Brasileira de Orientação Profissional	2005	Rodrigues, M <i>et al</i>	A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão	São Paulo	A2 no qualis CAPES
Revista de Psicologia da IMED	2018	Silva, M.M <i>et al</i>	Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura	Passo fundo	B3 no qualis CAPES

Quadro Sintético dos achados

4 | DISCUSSÃO

Para alguns autores, o processo de envelhecimento é definido como aquele caracterizado pela perda das funções orgânicas – um processo natural, progressivo e irreversível, com alterações biológicas, como mudanças corporais externas, perda dos tônus musculares, branqueamento dos cabelos e, alterações fisiológicas, como mudanças no metabolismo e funcionamento dos órgãos vitais.

Importante considerar também a classificação bastante utilizada de “idade funcional”, que diz sobre a maneira de algumas pessoas desempenharem suas funções comparadas a outras, medida pela qualidade do trabalho, determinada por fatores como boa saúde física. Por exemplo, uma pessoa de 75 anos com boa saúde física pode ser funcionalmente mais jovem do que aquela com 65 anos que não a possua.

França (2003) apud Rodrigues, M. et al. (2005), escreve que há uma diferença com relação à visão do “ser idoso” nas culturas orientais e ocidentais. Para os orientais, este é visto com respeito e admiração, símbolo da experiência de vida; já para os ocidentais o idoso representa o velho, no sentido de ser ultrapassado e descartável.

Silva et al. (2018) apud Muenzer e Alves (2017) observam que o “envelhecer” não é igual para todas as pessoas, por envolver diferentes percepções, inclusive sobre a definição pessoal da visão que cada um tem de si mesmo.

“Ainda que ocorram de forma diferenciada entre as pessoas, as perdas que caracterizam a velhice provocam o aumento da dependência dos indivíduos em relação aos elementos da cultura e da sociedade. Por outro lado, e ao contrário do que se pensa, é possível a preservação e ganhos evolutivos em determinados domínios do funcionamento, como o intelectual e o afetivo, sendo este último capaz de atuar de maneira compensatória sobre as limitações cognitivas”. (NERI, 2004, p.109)

Em seu artigo, Silva, Turra & Chariglione (2018) apud Antunes, Novak & Miranda (2014), observaram que o processo de envelhecimento é único para cada ser humano e assim deve ser visto, com todas as suas particularidades e com toda a bagagem trazida durante sua existência, permitindo o estudo dos hábitos, práticas e necessidades sociais e psicológicas dos idosos.

Fontoura, Doll e Oliveira (2015) trazem em seu artigo algo muito interessante, que ajuda a pensar sobre o processo do envelhecimento e como ele pode ser interpretado na sua caminhada por cada um: as teorias gerontológicas.

Em 1928, o psicólogo Walter R. Miles desenvolveu o primeiro instituto voltado exclusivamente para os estudos do envelhecimento na Universidade de Stanford, Califórnia. Fontoura, Doll e Oliveira (2015) apud Bengtson, Johnson (1999) trazem que, durante muito tempo, a Gerontologia foi vista como uma ciência sem muito desenvolver fundamentações teóricas. Nos anos de 1960 a 1980, surgiram algumas teorias de base gerontológica, que influenciam até hoje as pesquisas neste campo: a Teoria do Desengajamento (Cumming;

Henr, 1961), a Teoria da Atividade (Havighurst, 1961) e a Teoria da Continuidade (Atcheley, 1971), que circulam em três concepções centrais: a retirada, a atividade e a continuidade.

A proposta de classificação para as três teorias foi baseada em duas perguntas centrais, movimentadas pelo psicólogo e gerontólogo alemão Hans Thomae – 1. “O que se modifica durante o envelhecimento”? 2.O que se mantém estável? (Wahl; Heyl, 2004).

A Teoria do Desengajamento se refere a mudanças que acontecem durante o envelhecimento. Fontoura, Doll e Oliveira (2015) apud Marshall (1999) referem que seria uma tentativa compreensiva e multidisciplinar para explicar o processo de envelhecer, com base nas mudanças nas relações entre indivíduos e sociedade. Esta Teoria considera que a velhice possui um ritmo diferente e percebe uma como uma retirada gradual inevitável, diminuindo naturalmente a interação entre as pessoas que estão envelhecendo e o sistema social. O discurso atual dentro da gerontologia é manter-se ativo. Sendo assim, foi alvo de polêmica, a gerontologia até hoje, reforça a ideia de manter-se ativo e luta de alguma forma contra uma imagem negativa da velhice.

A Teoria da Atividade fala sobre o manter-se ativo, o que continuaria trazendo satisfação às pessoas idosas. Ela procura explicar como os indivíduos se ajustam às mudanças relacionadas à idade e sugere, como principal forma de sucesso, a atividade. Esta Teoria permitiu maior flexibilidade para o surgimento de movimentos sociais, centros de lazer e distração voltados à adultos maduros e idosos (Fontoura, Doll e Oliveira, 2015 apud Siqueira, 2002). Porém, há interpretação de algumas limitações dentro desta Teoria, como: ao reforçar a relação atividade x satisfação, as pessoas que optam por um estilo de vida menos ativo, parecem desengajadas de alguma forma quanto às condições de saúde, bem-estar ou do status social e econômico. (Fontoura, Doll e Oliveira, 2015 apud Bearon, 1996; Kiyak, 2002; Siqueira, 2002).

A Teoria da Continuidade foi formulada por Roberto Atchley. Em 1971, Atchley analisou estudos sobre aposentadoria x participação em atividades de lazer e destacou que no seu processo de envelhecimento, as pessoas se esforçam para manter estruturas internas e externas. Estes recursos provêm de sua biografia e do mundo social a que pertencem. Dessa forma, Fontoura, Doll e Oliveira (2015), entendem a busca pela continuidade como uma estratégia adaptativa das pessoas, estimulada tanto pelas preferências individuais quanto pelo retorno social.

Sendo assim, o processo de envelhecimento é único e precisa ser visto face às diversas condições que podem estar sobrepostas ou de certa maneira até misturadas na experiência de vida de cada pessoa. As mudanças ocorridas neste período e a singularidade das vivências e das memórias são atributos que precisam ser vistos com respeito e compreendidos inclusive durante o desligamento do trabalho.

O trabalho integra a identidade do homem, além de fazer parte da regulação de sua vida. O trabalhador organiza seus horários, sua vida social e até relacionamentos familiares em torno do contexto profissional. (Rodrigues et. al, 2005).

Por meio dele, as pessoas têm oportunidade de serem reconhecidas e de alguma forma, serem identificadas por papéis agregados ao mesmo, que são tão singulares e importantes. Neste caso, o trabalho seria fonte de prazer. Para Martins e Borges, (2017) apud Mendes (1995), as vivências de prazer no trabalho estão relacionadas ao equilíbrio entre os desejos inconscientes do sujeito x realidade, e a toda parcela de experiência com a identificação de valores seus com a instituição, atividades que desenvolve e até com a parte da inteligência criativa e do poder de exercê-la.

Porém, quando não há espaço para estes movimentos e o sujeito fica limitado para a expressão, o trabalho pode se tornar fonte de sofrimento e desencadear danos à saúde física e/ou mental.

Martins e Borges (2017), relatam que, no setor público, por exemplo, onde há estabilidade quanto ao emprego, os trabalhadores permanecem muitos anos na instituição, reforçando o vínculo e conseqüentemente a identidade e o papel social.

Assim, a perda do vínculo, com tudo o que este representa, pode ter influência na identidade pessoal, uma vez que a aposentadoria acarreta modificações nas relações instituídas entre o indivíduo e o sistema social. A aposentadoria traz para os indivíduos um conjunto de perdas que eram valores importantes, tais como o convívio com os colegas, o “status” social de pertencer a uma organização, assim como a própria rotina enquanto referencial de existência (Rodrigues et al, 2005).

Conforme Silva, Alves, e Gama (2019), dizem que, especificamente nos idosos, uma modificação de grande destaque é a aposentadoria, pela importância que o trabalho exerce na vida de uma pessoa.

A criação e instituição da aposentadoria vieram a partir das novas formas de trabalho, como o emprego assalariado, e as modificações na estrutura social do século XIX. Inicialmente, era pensada como um tipo de esmola do Estado, mas com o tempo se transformou num direito social e num novo estágio de vida, com tudo que representa (Fontoura, Doll e Oliveira, 2015).

Segundo Martins e Borges (2017), a perda de valores importantes trazidos pelo trabalho, podem desencadear crises. Em vista disso, realizaram um estudo sobre a implantação de um Programa de Educação para Aposentadoria – neste caso, direcionado a 325 servidores públicos de uma autarquia federal, sendo que 71 já possuíam o direito à aposentadoria.

Martins e Borges (2017) apud Zanelli e Silva (1996), em seu artigo, traduzem aposentadoria é um momento de mudança na vida das pessoas, sendo esse período resultante da maneira como a vida foi organizada, a importância dada ao trabalho e aos laços sociais consolidados. Por exemplo, trabalhadores muito comprometidos com o trabalho, enfrentam mais dificuldades ao deixar a Empresa no processo do aposentar-se, pois durante a trajetória não consideraram apenas como meio provedor para sobrevivência e sim, como um meio para autodesenvolvimento, buscando resultados e reconhecimento

com engajamento para as potencialidades.

Silva, et. al. (2018) entendem que a desvinculação do trabalho, ou seja, a aposentadoria traz certas dificuldades nas relações sociais, pois o que representou um papel regulador na organização de sua vida, agora traria a rotulação de um homem improdutivo e incapaz.

No modo de produção capitalista, onde o foco é a produção, muitas vezes a aposentadoria é vista como a “morte social”. Exaltados os que produzem ativamente e depreciados os aposentados.

Segundo Fontoura, Doll e Oliveira (2015), a ideia da aposentadoria começou a circular no final do século XIX como uma forma de assegurar o sustento aos trabalhadores mais velhos nos seus últimos anos de vida – isso nos países industrializados. Muitos enfrentam situações desumanas de pobreza quando não têm mais condições de trabalhar. Com ajuda também dos sindicatos, o direito e as condições de aposentadoria foram melhorando – tanto a situação financeira como a idade mínima para se aposentar. A expectativa de vida também melhorou, e hoje, a maior parte da população chega nesta fase com saúde e disposição, podendo usufruir desta etapa da vida. Diante desta trajetória, hoje, a aposentadoria também é vista como “um tempo liberado das obrigações laborais, que deve ser aproveitado”.

Oliveira e Coelho (2021) apud Souza, Vaz e Paiva (2018) lembram que, os requisitos para as aposentadorias no Brasil foram estabelecidos pela Constituição Federal por meio das Leis nº 8.212/1991 e nº8.213/1991 e o tempo de contribuição exigido para mulheres era de, no mínimo, 30 anos e para homens, de 35 anos. Para servidores públicos, era por idade mínima – para mulheres, 55 anos e para homens, 60 anos.

Fontoura, Doll e Oliveira (2015) fazem análise também sobre a transformação da aposentadoria como medida de gerenciamento do mercado de trabalho. Segundo Barreto e Ferreira (2011), o paradigma da produtividade no mundo organizacional se alia à jovialidade e dinamismo, dando a entender que os trabalhadores mais velhos deixam de ser interessantes para as empresas. Essa ideia nos reporta automaticamente a pensar que não há lugar no mundo empresarial para o “velho” e que ele só interessa quando rende.

À medida que a aposentadoria leva a pessoa a lembrar-se da chegada da velhice, os valores atribuídos pelo meio social têm acentuada influência, uma vez que a faz perceber sobre ser considerada economicamente improdutivo. (Rodrigues et al; 2005).

A aposentadoria já recebeu diferentes significados durante a história.

“O que era pensado como medida para tirar os velhos trabalhadores da mendicância na Alemanha de Bismarck, tornou-se um prêmio e um ponto importante nas licitações dos sindicatos. Mesmo assim, não perdeu sua outra conotação, advinda do meio rural, em que a retirada aos aposentos significava a passagem e, com isso, a perda do controle e do poder sobre decisões importantes na vida profissional e, muitas vezes, também na organização familiar” (FONTOURA, DOLL E OLIVEIRA, p. 61, 2015).

Dependendo da forma como é percebido e vivenciado o processo de aposentadoria, ou seja, de ruptura dos laços com o trabalho, a pessoa pode passar por um desequilíbrio psicológico, pois o “desvincular-se” torna-se sofrido e desgastante psiquicamente (Rodrigues *et. al.*, 2005).

Pensando na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e também nesse processo de desapego com o trabalho, várias alternativas são oferecidas como Programas de preparação para a aposentadoria, que permitem reflexão para estratégias de enfrentamento (Rodrigues *et. al.*, 2005).

Para Rodrigues *et. al.* (2005) apud Ballesteros (1996), a qualidade de vida diz respeito à maneira pela qual o indivíduo interage com o mundo externo, através de sua individualidade e subjetividade, ou seja, a maneira como o sujeito é influenciado e como influencia seu ambiente. Desta forma, uma vida com qualidade é determinada pelo equilíbrio entre condições objetivas (renda, emprego, objetos possuídos, qualidade da habitação etc.) e condições subjetivas (segurança, privacidade, reconhecimento, afeto etc).

Em sua pesquisa, Alvarenga (2009), através de entrevistas a pessoas com 65 e 75 anos frequentadores de um ambulatório de geriatria de um Hospital geral, procuraram compreender sobre as repercussões do processo de aposentadoria na subjetividade e nos hábitos alimentares de idosos. Como resultado observaram que, para alguns, a aposentadoria ampliou espaços no papel social enquanto para outros, que apenas observaram este ciclo como de descanso, não houve intenção de perspectiva para projetos futuros. Quanto aos hábitos alimentares, e devido estar atrelados a diversos fatores como cultura, sociedade e economia (dentro da história individual de cada um), a adoção de hábitos saudáveis pode ser mais difícil.

Martins e Borges (2017), em seu artigo, apresentam um Programa de Educação para a Aposentadoria, dentro da Política de Atenção à Saúde do Servidor – PASS (Portaria n. 1.26, 2010) que consiste em apoiar as pessoas para o olhar às novas escolhas, reconstrução de projetos de vida e convidar para a reflexão sobre relação identidade-trabalho. O Programa foi construído a partir de entrevistas com servidores, rodas de conversa, revisão de literatura e auto aplicação de Escala de Mudança em Comportamento de Planejamento em Aposentadoria (EMPCA). A EMPCA foi dividida em categorias de intenções de comportamento: ocupação; cuidados com a saúde; rede social; planejamento para aposentadoria e finanças.

Este Programa de Educação para a Aposentadoria proporcionou, principalmente através de encontros no formato de rodas de conversa, a troca de experiências, reflexão e auto avaliação. Nestes grupos, a aposentadoria foi tratada como possibilidade de promover bem-estar e despertou a necessidade de cada participante em planejar e cuidar dos múltiplos fatores relacionados, principalmente no que se refere aos aspectos financeiros (postura de enfrentamento do problema e não de revolta), promoção de autonomia, suporte afetivo e integração social, visando a manutenção da saúde e o interesse em novo ciclo

da vida.

5 | CONTRIBUIÇÕES PARA A PRÁTICA

Considerando as observações dos autores e estabelecendo reflexão, percebemos que é fundamental o preparo para o processo de aposentadoria. Torna-se um diferencial entendê-lo para atingir meios de organizar a vida para que seja uma ação “tranquila”. É fundamental reorganização em vários aspectos, para a descoberta de uma nova identidade e novo papel, agora em outra configuração.

Abordar o tema na saúde torna-se essencial para ajudar as pessoas que vivenciam esse processo. Percebemos na prática que, oferecer estratégias de organização e preparo, permitem reflexão e melhor enfrentamento futuro. Pessoas que buscam e permitem o acesso a estas estratégias, como grupos, diálogos de saúde, esclarecimentos relacionados às questões previdenciárias e suporte de ações de saúde e de necessidades básicas e conforto têm melhores resultados.

6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aposentadoria pode ter diferentes significados para as pessoas. Preparar-se para esta nova fase traz referência sobre planejar, refletir sobre novas rotinas, pensar sobre economia, atividades, explorar convívio social e cultivar amizades e podem contribuir para que este momento seja visto como motivador e positivo, além de trazer equilíbrio e satisfação.

A aposentadoria pode trazer benefícios ou malefícios, dependendo do olhar individual, do planejamento de vida e do significado remetido a este momento por cada pessoa. Apesar de a aposentadoria ser um processo individual e de responsabilidade única, diversas instituições podem auxiliar como agentes facilitadores para o entendimento nessa nova fase de vida.

O amparo através de políticas e práticas governamentais pode auxiliar na adaptação e enfrentamento.

Sendo assim, a compreensão e o olhar para este momento da vida pode ser decisivo para a qualidade de vida, e a distribuição do tempo entre interesses, vida social, relacionamentos e atividades e organizar o futuro sem tudo que envolve o trabalho.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Líria; KIYAN, Luciana; BITENCOURT, Bianca; WANDERLEY, Kátia Silva. **Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso**. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802. 2009.

BARRETO, Raquel de Oliveira; FERREIRA, Lucas. **“Luto e Melancolia: contribuições psicanalíticas para o entendimento dos reflexos da aposentadoria na subjetividade dos indivíduos”**. In: ENANPAD, v. 35, Anais. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**/ World Health Organization. Organização Pan-Americana de Saúde, p. 60, Brasília, 2005.

FONTOURA, Daniele dos Santos; DOLL, Johannes; OLIVEIRA, Saulo Neves. **O desafio de aposentar-se no mundo contemporâneo**. Educação e Realidade, v. 40, n 1, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edreal/a/CrTgkVbHq6pvzfVrtCw467c/?lang=pt>. Acesso em 18/05/2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002

MARTINS, Lusineide Ferreira; BORGES, Elisa Silva. **Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho**. Interações, v. 18, n.3, p. 55-68, Campo Grande, 2017.

NERI, Marina Liberalesso; NERI, Anita Liberalesso; YASSUDA, Mônica Sanches (Orgs.). **Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos**. Psico-USF, v. 9, n. 1, p.109-110, Campinas, 2004.

OLIVEIRA, Rodrigo Carvalho; COELHO, Rachel Helena. **Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. 10, Salvador, 2021.

RODRIGUES, Milena; AYABE, Noelle Harumi; LUNARDELLI, Maria Cristina Frollini; CANÊO, Luiz Carlos. **A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão**. Revista Brasileira de Orientação Profissional. v. 6, n.1, São Paulo, 2005.

SILVA, Michele Macedo; TURRA, Virginia; CHARIGLIONE, Isabelle Patricia Freitas Soares. **Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura**. Revista de Psicologia da IMED: v. 10, n. 2, Passo Fundo, 2018.