

## Prevenção e promoção de saúde na pré-aposentadoria

Prevention and health promotion in pre-retirement

Lucivânia Oliveira Vieira<sup>1</sup>

Rozineide Iraci Pereira da Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

Este artigo aborda a identidade na aposentadoria sob a perspectiva de que mudamos em cada fase de desenvolvimento humano, destacando a importância do planejamento na promoção da qualidade de vida. O estudo viabiliza reflexões na fase pré-aposentadoria em olhar para aposentadoria como oportunidade de realizar algo que deixou de fazê-lo, ou inúmeras outras possibilidades. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de abordagem qualitativa, baseada em revisão bibliográfica. Os resultados evidenciam que a falta de planejamento na vida pessoal pode impactar negativamente a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos.

**Palavras-chave:** trabalho; identidade; planejamento; aposentadoria.

### ABSTRACT

This article addresses identity in retirement from the perspective that we change in each phase of human development, highlighting the importance of planning in promoting quality of life. The study enables reflections on the pre-retirement phase, viewing retirement as an opportunity to accomplish something that was left undone, or

<sup>1</sup> Mestrado em Ciências da Educação pela Universidade Christian Business School- CBS. Psicóloga do NAS – Núcleo de Atenção ao Servidor – e Psicóloga Jurídica atende crianças e adolescentes vítimas de violências. E-mail: [lucioliver.psi@gmail.com](mailto:lucioliver.psi@gmail.com)

<sup>2</sup> Ph.D. Doutora em Ciências da Educação, Mestre em Ciências da Educação pela Universidade Federal de Alagoas-UFAL, Psicopedagoga, Pedagoga, Analista do Comportamento Aplicada, Especialista em Escrita Acadêmica Avançada, Professora do Ensino Superior e professora orientadora da Christian Business School-CBS. E-mail: [rozineide.pereira1975@gmail.com](mailto:rozineide.pereira1975@gmail.com).  
<https://orcid.org/0009-0000-6863-7874>

countless other possibilities. This is an exploratory study, with a qualitative approach, based on a literature review. The results show that a lack of planning in personal life can negatively impact the mental health and well-being of individuals.

**Keywords:** work; identity; planning; retirement.

## INTRODUÇÃO

O ser humano é um ser integrado, em que a saúde deve ser vista de forma holística em suas dimensões. Visando refletir e desenvolver medidas de promoção ao bem-estar a partir da compreensão da saúde em suas diferentes dimensões: biopsicossocial é que abordaremos o tema aposentadoria perpassando nessa perspectiva.

As dimensões supracitadas são consideradas, pelo especialista em finanças e economia André Massaro, interdependentes. De acordo com o autor, “aquilo que afeta uma delas, de uma certa forma terá impacto nas demais” (MASSARO, in CRISTOFOLINI, 2015, p. 170).

O trabalho docente, como cita Assunção e Oliveira (2009), envolve os sujeitos em suas complexas dimensões, experiências e identidades. O planejamento entra como preditor de bem estar para qualidade de vida. Assim como um educador deve fazer o planejamento didático, mensal, semestral e diário, deve considerar em sua vida pessoal a necessidade de um planejamento a curto, médio e longo prazo para seus projetos de vida. Abordaremos alguns questionamentos norteadores que provoquem, indique caminhos para uma aposentadoria que considere as perdas, mas enxergue os ganhos vislumbrando outras possibilidades.

E reflitam sobre si mesmos (autoconhecimento) e sobre como têm lidado tanto com questões emocionais, quanto com concepções internalizadas relacionadas ao universo pessoal tais como: dinheiro, trabalho, consumo, escolhas, aposentadoria mexe com a saúde de forma geral. Planejar-se aqui vai no caminho de projetos, sonhos, propósito de vida que a reflexão vá além de estimular, que o ato de planejar seja realmente imbuído em sua vida, com avaliação e monitoramento contínuo,

possibilitando aos participantes reflexões sobre uma vida cujo momento de aposentadoria seja vivenciado de forma equilibrada e com qualidade.

## **1. IDENTIDADE DO TRABALHADOR**

Pensar em trabalho como função identitária é falar do trabalho como representante da função desempenhada na dimensão social e psíquica. Assim sendo, antes mesmo de adentrarmos na aposentadoria, falaremos do trabalho que se configura como cerne da ação para que o indivíduo se aposente. O significado do trabalho na constituição da existência humana, qual o espaço que o trabalho ocupa, e como está inserido entre as atividades mais importantes vêm se constituindo em uma fonte relevante de significados. Por esse motivo, o trabalho se compõe como elemento central do autoconceito, tornando-se vital à construção da autoestima do trabalhador.

O trabalho na perspectiva social é o principal ordenador da vida humana, em razão da importância da presença física e psicossocial do trabalho na vida das pessoas. A ocupação do ser humano é expressa por meio de suas atividades diárias; assim, o trabalho se apresenta como definidor do sentido da existência humana, constituindo-se para o trabalhador não só como meio de ganhar salário, mas também de satisfazer suas necessidades básicas e motivacionais, como a base da construção de sua identidade, passando a ser considerada como atividade fundamental para o desenvolvimento do ser humano, estabelecendo seu estilo de vida e suas aspirações. No contexto do estilo de vida e das aspirações, encontra-se também a concepção de autoimagem ocupacional. Nesse sentido, Shein (1996) ressalta que a autoimagem ocupacional é uma parte essencial da autoimagem total, sendo considerada, por algumas pessoas, a parte mais relevante.



Eu sou Professora. Imagem: Google

O trabalho está presente no cotidiano das pessoas com o poder de transformar as relações humanas e de ser transformado por essas relações (MORIN,2001). A valorização e a importância do trabalho dada pelo homem se justificam pelo entendimento de que o trabalho se constitui em uma de suas principais fontes de significados, pois é por meio dele que o indivíduo reconfigura a percepção de si mesmo, possibilitando com isso o crescimento e o desenvolvimento pessoal. Configura-se como uma categoria central, não somente para a organização da vida social, mas como processo fundamental de autodescrição e autoavaliação na dimensão psicológica. Dessa forma, é intrínseca à construção da própria identidade do ser humano, constituindo-se como determinante para a organização e a inserção social, articulado às relações humanas. Por isso, a pessoa é, muitas vezes, reconhecida pelo que faz, pela posição e pelo lugar que ocupa no trabalho. Logo, na vida humana, o trabalho é privilegiado de tal maneira, que o indivíduo é identificado pelas marcas da profissão.

A despeito da dimensão de pensar o trabalho como estruturante da identidade, cabe pensarmos a relação do trabalhador com o trabalho, considerando seu *script* de vida. Em uma sociedade em que o produzir é muito valorizado, torna-se importante refletir acerca do lugar social do aposentado. Nesse contexto, questões como a transformação dos valores, das normas e das rotinas; as perdas de poder e reconhecimento; as perdas da identidade socioprofissional, ou seja, perda da profissão e dos relacionamentos que a aposentadoria traz consigo precisam ser objeto de reflexão.

A ruptura com as identificações do trabalho, nesse contexto, ocasionou diversas mudanças na vida dos sujeitos, que contribuem, por vezes, para o aparecimento de problemas psicológicos, (SUPER & JUNIOR, 1980; ZANELLI & SILVA, 1996; FRANÇA, 2008). Para muitos, o sentido da aposentadoria se relaciona com a perda do papel e do lugar que uma pessoa ocupa na sociedade. A perda do sentido dos objetivos, da rotina que organiza a vida, se efetuada de modo abrupto, sem planejamento, torna-se um momento fortemente propício a episódios amargos. Faz-se necessário ao trabalhador, portanto, planejar sua vida para o futuro que não lhe parece mais tão distante.

É preciso enxergar as orientações para aposentadoria dentro de uma perspectiva integrada, tendo em vista que é uma temática que perpassa diversas áreas do conhecimento, seja na produção de saberes, seja na formulação de projetos e programas. Em áreas nas quais cada um exerce papel de destaque, é preciso enxergar tais informações como oportunidades de reflexão e de elaboração cognitivo-afetiva antecipatória à fase de transição.

### **Planejar-se para a aposentadoria**

Pensar na aposentadoria é um movimento que requer analisar o significado do trabalho para quem vai se aposentar. Para as pessoas que constroem toda a sua identidade em volta do trabalho, a forma como se apresentam e a definição de si próprias ocorrem invariavelmente em função da profissão exercida.

O afastamento do trabalho provocado pela aposentadoria pode resultar em perdas que afetam a estrutura psicológica do indivíduo. Talvez se configure como a perda mais importante e significativa da vida social das pessoas. Dentre as mudanças mais imediatas, temos as do ambiente, do *status*, da diminuição sensível da renda familiar, da ansiedade face ao vazio deixado pelo trabalho e do aumento na frequência de consultas médicas. Mudanças são contínuas e inerentes ao desenvolvimento humano e necessitam, pois, de adaptações ou ajustes.

Dessa forma, refletir sobre a aposentadoria é analisar mais uma etapa do desenvolvimento do ser humano no contexto em que ele se encontra. Essa etapa deve ser vista como um processo educativo contínuo, que se relaciona a um planejamento de vida atual ou a ser reformulado. Esse planejamento deve prever a distribuição do tempo e as mudanças necessárias relativas à afetividade, à vida familiar, ao lazer, à

participação sociocomunitária e a um trabalho, remunerado ou voluntário, que permita enfrentar objetivamente as condições frustrantes a que muitos aposentados ficam expostos. Quem vai se aposentar necessita colocar seus recursos individuais, sociais e políticos em ação para projetar, gerir seu projeto de vida, administrando perdas e reavaliando desejos e perspectivas em função das suas futuras possibilidades.

Mais que liberdade de escolha e de sonhar, a pessoa que irá se aposentar precisa ter segurança para enfrentar novos desafios, para poder pensar em quais atividades gostaria de se envolver, tais como fazer parte de um grupo de voluntários, abrir um novo negócio, realizar uma viagem e até mesmo retornar a uma atividade de estudo ou de trabalho mais prazerosa.

O tema aposentadoria traz, entrelaçado em seu bojo, aspectos demográficos e socioeconômicos, assim como a própria relação identitária do homem com o trabalho, que requer uma discussão a partir do contexto em que o ser aposentado é construído e ao qual nos remete. Dessa forma, falar de aposentadoria é falar em um processo transitório, em que os ganhos e as perdas serão esperados a partir da perspectiva individual e social pela qual é percebida e sentida. O aposentando, na busca de fazer o enfrentamento adequado aos estressores na transição para aposentadoria, deve procurar fazer uso de características psicossociais que facilitem de forma significativa essas mudanças.

### **Mudanças em cada fase do desenvolvimento humano**

As mudanças em diferentes graus e intensidades são inerentes ao desenvolvimento humano e à condição humana. Sendo assim, a maneira como a pessoa passa pela transição convive com seus papéis, e como se sente aceito por aqueles que estão próximos, depende da capacidade de interagir com novas situações para obter um desenvolvimento saudável. Logo, o planejamento se apresenta como uma das melhores maneiras de reduzir os riscos e aprender a lidar com os estressores em potencial para a aposentadoria.

Além dos aspectos de ordem subjetiva, as condições objetivas cumprem um papel relevante destacado na predição do ajuste posterior à aposentadoria, como o tipo de trabalho exercido, o estilo de vida, as condições econômicas e a saúde estão intrinsecamente relacionadas ao estado de bem-estar nos anos posteriores à aposentadoria.

De qualquer maneira, além dos aspectos de ordem subjetiva, as condições objetivas desse período são muito relevantes. Resumir uma vida ao trabalho pode resultar em uma crise ao chegar o momento da aposentadoria. Mesmo quando o esforço de uma vida de trabalho permite o acúmulo financeiro e acesso a condições facilitadoras, nessas pessoas, a busca da continuidade de dedicação laboral persiste.

Há pessoas, para as quais o descanso e o tempo para si não fazem parte dos projetos pessoais. Para essas, é mais difícil de conceber a ideia da aposentadoria. Como também, há pessoas que constroem suas identidades baseadas não apenas no papel profissional, mas também em outras fontes de engajamento, outras motivações e papéis sociais. Pessoas que agem dessa forma procuram viver a aposentadoria como um novo período, direcionados para atividades que proporcionem prazer e autorrealização, como também, momento de construção e aprimoramento pessoal, em relações conjuntas ou centradas em objetivos pessoais, visando o autodesenvolvimento.

Enfim, o pensar e o planejar a aposentadoria exige deixar zonas de conforto, sair do conhecido para o desconhecido. Fazer tais reflexões requer movimentos que mexem com diferentes aspectos da dimensão humana como desejos, sonhos e escolhas de cada um. E seja qual for a sua escolha, uma coisa é certa: haverá implicações afetivas, biológicas, sociais e econômicas.



Escolhas, Prioridades, Planejamento. Imagem: Google

## **Considerações Finais**

A dimensão da identidade agora alterada precisa ser reestruturada, pois mudanças de natureza psicossocial, que o processo da aposentadoria envolve, afirmam-se nas relações interpessoais. A aposentadoria não deve ser vista como o fim de projetos, mas como um recomeço. É um processo que envolve um movimento que se faz necessário resgatar outras atividades, descobrir ou redescobrir desejos, estabelecer novos laços afetivos, ter novos projetos de futuro, atividades que busquem propiciar mais prazer do que as anteriores. Diante disso, aposentar-se pode representar oportunidades de desenvolvimento pessoal, realização de projetos, assim como, pode ser um prenúncio de perdas insuperáveis (ZANELLI, SILVA & SOARES, 2010).

Segundo Neri (2007), o aposentado considera o grau de consonância nas expectativas acerca da aposentadoria, assim como das pessoas que o rodeiam. Se essa consonância é no sentido de confirmar e reforçar a reconstrução da identidade, é considerada satisfatória e positiva.

Um fator que favorece a emergência de sentidos para a vida, projetos comuns e bem-estar, é a interação e o compartilhamento com pessoas da mesma faixa etária, pois funciona como alternativa para desmistificar valores dessa sociedade de consumo desenfreado, para enfrentar perdas eventuais, reforçar o autoconceito e a autoeficácia, enfim, manejar as situações estressoras.

As possibilidades de adaptação saudável e redução de estresse dizem respeito às questões relacionadas à promoção de saúde, ao controle financeiro, ao suporte afetivo e à integração social na família (BRASIL, 2008). Esses aspectos tornam-se facilitadores da reconstrução da identidade, na proporção do apoio recebido.

Na viabilização do planejamento para a aposentadoria, devem estar contempladas relações de quatro dimensões: relacionamentos familiares, fatores de risco ou de sobrevivência, fatores de bem-estar pessoal e social e um novo começo profissional. Tais dimensões são consideradas fatores chaves para exercer o planejamento. A ordem dessas dimensões é direcionada de acordo com a organização do trabalhador, não deixando de observar o planejamento financeiro e a promoção de saúde.

Diante das dimensões aqui perpassadas, vamos deixar como reflexão algumas perguntas, necessárias para pensar e planejar as perspectivas que o profissional no

processo de aposentadoria deve responder: “o que você vai fazer quando aposentar-se? Fazer o que gosta? Ter sossego, segurança? Viajar? Ter qualidade de vida? Manter o mesmo padrão de vida de hoje? Seja qual for o seu desejo, é preciso preparar-se. Então, como você pretende atingir isso?” (CADERNO DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA, 2013, p.52).

## Referências

ASSUNÇÃO, A. A., & OLIVEIRA, D.A. Intensificação do trabalho e saúde dos professores. **Educ. Soc., Campinas**, vol 30, n. 107, p. 349-372, maio/ago. Disponível: <http://www.cedes.unicamp.br>, 2009.

BANCO CENTRAL DO BRASIL. **Caderno de Educação Financeira – Gestão de Finanças Pessoais**. Brasília: BCB, 2013. p.72. Disponível em [www.bcb.gov.br](http://www.bcb.gov.br). Acesso em 10 de janeiro de 2026.

BRASIL, MINISTÉRIO PREVIDÊNCIA SOCIAL. **Envelhecimento e Dependência: desafios para a Organização da Proteção Social**, MPS, SPPS, 2008. p. 160, v.28.Coleção Previdência Social.

FRANÇA, Lúcia. **O desafio da aposentadoria: o exemplo de executivos do Brasil e da Nova Zelândia**. Rio de Janeiro: Rocco, 2008.

\_\_\_\_\_.Preparação para a aposentadoria: desafios a enfrentar. IN: Renato Veras. **Terceira Idade: Alternativas para uma sociedade em transição**. Rio de Janeiro: Relume- Dumará, 1999, p.51-69.

MORIN, E. M. Os sentidos do trabalho. **Revista de Administração de Empresas (RAE)**. São Paulo: FGV/EAESP,2001, 41, 3, p. 8-19.

NERI, A. L. **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo e Edições SESC, 2007.

SCHEIN, E. H. **Identidade Profissional. Como ajustar suas inclinações a suas opções de trabalho**. São Paulo: Nobel, 1996.

SUPER, D. E. & JUNIOR, M. J. B. **Psicologia ocupacional**. Tradução de Esdras do Nascimento e Jair Ferreira dos Santos. São Paulo: Atlas, 1980.

ZANELLI, J. C., SILVA, N., & SOARES, D. H. Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira. IN: José Carlos Zanelli. **Significados da aposentadoria**. Porto Alegre: Artmed, 2010, p.1-49.

ZANELLI, J.C. & SILVA, N. Programa de Preparação para Aposentadoria como um processo de intervenção ao final de uma carreira. **Revista de Ciências Humanas**. Florianópolis: Insular 1996 p. 157-176, jan. 2000. ISSN 2178-4582. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/25796>>. Acesso em: 17 abril 2026.