

Estratégias para uma vivência positiva da aposentadoria na perspectiva de professores aposentados e de seus familiares

Strategies for a positive retirement experience from the perspective of retired teachers and their families

Estrategias para tener una experiencia de jubilación positiva desde la perspectiva de los docentes jubilados y sus familias

Verônica Francisqueti Marquete^I; Sonia Silva Marcon^{II}; Thiago Privado da Silva^{III}; Mayckel da Silva Barreto^{II}; Maria do Carmo Fernandez Lourenço Haddad^{III}; Helena Maria Almeida Macedo Loureiro^{IV}; Elen Ferraz Teston^V

^IUniversidade Estadual do Paraná. Paranavaí, PR, Brasil; ^{II}Universidade Estadual de Maringá. Maringá, PR, Brasil;

^{III}Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil; ^{IV}Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro. Aveiro, Portugal;

^VUniversidade Federal do Mato Grosso do Sul. Campo Grande, MS, Brasil

RESUMO

Objetivo: apreender as estratégias apontadas por professores aposentados e seus familiares para vivenciarem positivamente a aposentadoria. **Método:** estudo qualitativo, ancorado na Teoria Fundamentada nos Dados, vertente construtivista, e à luz das premissas do Interacionismo Simbólico. A coleta de dados ocorreu entre agosto de 2021 e junho de 2022, mediante entrevistas individuais com 18 docentes aposentados de uma universidade pública e oito familiares. **Resultados:** algumas estratégias foram consideradas importantes para experienciar positivamente a aposentadoria: apoio familiar, social na realocação dos aposentados, apreciar a própria companhia, se preparar para a aposentadoria e encontrar outras atividades para preencher o tempo livre. **Considerações finais:** ter o apoio e suporte dos familiares; se constituir individualmente; saber desfrutar da sua própria companhia; ter-se preparado para aposentadoria; desenvolver atividades que goste; ocupar-se com novas atividades, entre as quais consultorias, serviços voluntários e projetos sociais constituem estratégias para uma experiência positiva na aposentadoria.

Descritores: Trabalho; Aposentadoria; Aposentado; Docentes; Família.

ABSTRACT

Objective: to understand the strategies used by retired teachers and their families to experience retirement positively. **Method:** this is a qualitative study anchored in constructivist Grounded Theory and in the light of the Symbolic Interactionism premises. Data collection took place between August 2021 and June 2022, through individual interviews with 18 retired teachers from a public university and eight family members. **Results:** some strategies were considered important for experiencing retirement positively: family and social support in relocating retirees, enjoying one's own company, preparing for retirement and finding other activities to fill free time. **Final considerations:** to have the support of family members; to be able to build themselves up individually; to know how to enjoy their own company; to have prepared for retirement; to develop activities that they enjoy; to occupy themselves with new activities, including consultancies, voluntary services and social projects are all strategies for a positive retirement experience.

Descriptors: Work; Retirement; Retiree; Faculty; Family.

RESUMEN

Objetivo: comprender las estrategias que mencionaron los docentes jubilados y sus familias para vivir positivamente la jubilación. **Método:** estudio cualitativo, basado en la Teoría Fundamentada en los Datos, vertiente constructivista, y a la luz de las premisas del Interaccionismo Simbólico. La recolección de datos se realizó entre agosto de 2021 y junio de 2022, a través de entrevistas individuales a 18 docentes jubilados de una universidad pública y ocho familiares. **Resultados:** algunas estrategias se consideraron importantes para vivir positivamente la jubilación: apoyo familiar y social en la reubicación de los jubilados, apreciar su propia compañía, prepararse para la jubilación y encontrar otras actividades para ocupar el tiempo libre. **Consideraciones finales:** contar con la ayuda y el apoyo de los familiares; constituirse individualmente; saber disfrutar de la propia compañía; haberse preparado para la jubilación; realizar actividades que disfrute; ocuparse de nuevas actividades, como consultoría, servicios voluntarios y proyectos sociales, son estrategias para tener una experiencia positiva en la jubilación.

Descritores: Trabajo; Jubilación; Jubilado; Docentes; Familia.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a expectativa de vida para o ano de 2022 foi de 75,5 anos, um aumento em relação aos anos anteriores, o que representa o maior envelhecimento da população¹. O envelhecimento é uma etapa natural do ciclo de vida que pode trazer significativas mudanças fisiológicas, caracterizadas por uma gradual redução da integridade estrutural do

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), Programa de Demanda Social, processo nº 88882.449135/2019-01.

Autora correspondente: Verônica Francisqueti Marquete. E-mail: veronicafrancisqueti@hotmail.com

Editora Científica: Thelma Spíndola; Editor Associado: Antonio Marcos Tosoli Gomes

organismo. Com o passar do tempo, essas alterações tendem a dificultar a funcionalidade, a capacidade cognitiva e laboral, devido à redução da força muscular, capacidade aeróbica, flexibilidade e equilíbrio, resultando, por exemplo, em limitações na amplitude dos movimentos².

A redução da capacidade laboral não é influenciada apenas pelo envelhecimento, mas também pelo estilo de vida, condições de trabalho e características individuais³. De qualquer modo, com o avançar da idade, o processo de aposentadoria tende a se tornar mais comum. Isso representa uma renda mensal vitalícia, concedida, mais frequentemente, em razão da idade associada ao tempo de contribuição ao Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), mas também por invalidez permanente ou devido a trabalhos realizados em condições especiais que comprometem a integridade física ou a saúde, podendo ocorrer de maneira obrigatória, antecipada ou voluntária⁴.

Considerando-se o elevado número de aposentados por idade, é justo dizer que a aposentadoria normalmente ocorre em um período da vida permeado de muitas transições importantes⁵. Na maioria das vezes, consiste em encerrar as atividades laborais em tempo integral, o que ocasiona mudanças inevitáveis, que podem ser vivenciadas de maneira diversa pelos aposentados⁶. Essa diversificação guarda relação com o modo com que o trabalhador experienciou a vida laboral ao longo dos anos, e aos significados atribuídos por ele ao trabalho⁷. Para alguns indivíduos, o trabalho significa uma estrutura para viver, seus objetivos e identidade. Nesses casos, o cessar dessa atividade pode desencadear alterações significativas nas suas concepções individuais e em sua vivência⁸.

Para aquelas pessoas cuja identidade foi constituída somente no ambiente de trabalho, a aposentadoria pode significar a perda mais expressiva da sua vida, além de estar associada e ocorrer concomitantemente com o processo de envelhecimento, ausência dos vínculos relacionados às atividades laborais, queda do status ocupacional e perdas econômicas. Essas circunstâncias podem comprometer o sistema psicológico e ocasionar um adoecimento biopsicossocial⁹. Outras, no entanto podem vivenciar esta etapa da vida de modo positivo, atribuindo-lhe significados de maior satisfação, melhor funcionamento e qualidade da saúde, o que lhes proporciona um envelhecimento bem-sucedido¹⁰.

Cientes de que a família é um dos sistemas ancorados em interações simbólicas⁷ que proporciona saúde e contribui para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos¹¹, acredita-se que ela tenha papel primordial na vivência da aposentadoria. E, ao mesmo tempo em que seus membros podem oferecer apoio aos familiares aposentados, ela mesma é influenciada por esta condição, ocorrendo mudanças em sua dinâmica¹², e nos significados atribuídos às relações familiares.

Nessa conjuntura, é essencial conhecer as estratégias utilizadas pelos aposentados e familiares que colaborem para uma vivência benéfica da aposentadoria, pois, são escassas as pesquisas que abordam esse tema, de modo positivo, sob a ótica de familiares e aposentados¹³. Portanto, o presente estudo visa responder à pergunta: Qual é a percepção de aposentados e seus familiares em relação às estratégias que podem ser utilizadas para uma experiência positiva da aposentadoria?

Definiu-se como objetivo do estudo: apreender as estratégias apontadas por aposentados e seus familiares para vivenciarem positivamente a aposentadoria.

REFERENCIAL TEÓRICO

O Interacionismo Simbólico (IS) é uma perspectiva teórica, centrada no modo com os indivíduos constroem significados e interpretam o mundo ao seu redor por meio da interação social. De acordo com essa perspectiva, a conduta e a vivência humana, individual ou em grupo, deve ser compreendida de forma social, considerando-se que os seres humanos estão em contínuo processo de adaptação e mudança social, a partir das interações sociais⁷.

Segundo o IS, os seres humanos agem em relação às coisas com base nos significados que elas têm para eles. Esses significados, por sua vez, não são inerentes aos objetos, mas construídos socialmente: formados e modificados a partir das interações sociais. Nessas interações, os indivíduos utilizam símbolos, palavras, gestos e comportamentos para comunicar e construir significados. Os símbolos e significados são interpretados com base no contexto e na perspectiva dos indivíduos, portanto, a compreensão é subjetiva e pode variar de pessoa para pessoa⁷. Destaca-se que o significado que determinados contexto e objeto têm para o indivíduo é que direciona suas ações e interações⁷.

MÉTODO

O presente estudo é de abordagem qualitativa, utilizando como referencial metodológico a Teoria Fundamentada nos Dados (TFD), com vertente construtivista, de Kathy Charmaz, que enfatiza o papel ativo do pesquisador na construção do conhecimento e da teoria. A autora reconhece que tanto os dados quanto a teoria emergente são co-construções do pesquisador com os participantes, influenciadas pelos contextos e pelas interações durante o processo de pesquisa¹⁴.

Essa vertente oferece uma maneira de entender de que modo o conhecimento é criado em contextos complexos e subjetivos. Também é particularmente útil em pesquisas que envolvem fenômenos sociais e humanos, em que as experiências pessoais e as interações sociais desempenham papel crucial na formação da realidade. Ao reconhecer o papel ativo do pesquisador e a natureza construída do conhecimento, essa abordagem permite a elaboração de teorias profundamente enraizadas na experiência vivida dos participantes e nas interpretações do pesquisador¹⁴.

Os participantes foram selecionados de modo intencional, no período de agosto de 2021 a junho de 2022, sendo professores que atuaram em uma universidade pública, localizada na região Noroeste do estado do Paraná. A escolha desse cenário deve-se à facilidade de acesso aos participantes do estudo, pois uma das pesquisadoras teve contato prévio com a instituição e com alguns aposentados que nela desenvolveram atividades laborais. A universidade em que os participantes estavam lotados executou, em um período anterior, programas de preparação para a aposentadoria que haviam sido encerrados. Em 2023 o programa foi retomado, tendo como público-alvo os servidores públicos internos e externos próximos à aposentadoria. Verificou-se, também, o direito ao abono permanência, relativo ao valor da contribuição previdenciária, concedido aos servidores que possuem os requisitos para se aposentar, mas optam por continuar com suas atividades laborais¹⁵.

A realização do estudo foi autorizada após solicitação à pró-reitoria de recursos humanos, quando a Instituição forneceu a relação contendo nome, data de nascimento, data de ingresso e da aposentadoria, setor de lotação de todos os servidores aposentados nos últimos anos e possíveis participantes desta pesquisa. Posteriormente, contactou-se, via telefone ou e-mail, com alguns professores aposentados, quando lhes eram oferecidas informações sobre o objetivo do estudo e o convite para dele participar. Mediante o aceite verbal ou escrito foram agendados data e horário, conforme a disponibilidade dos professores, destacando-se que quatro contatados recusaram o convite.

Já a seleção dos familiares ocorreu por meio dos docentes aposentados que participaram desta pesquisa, os quais forneceram o contato telefônico ou o e-mail dos familiares. A forma de convite e agendamento foi idêntica à dos aposentados.

A operacionalização de todas as coletas de dados pautou-se em entrevistas individuais, em um único momento, pela primeira autora desta pesquisa (doutoranda com experiências na coleta de dados qualitativos), por intermédio da chamada de vídeo por Google Meet®, com duração média de 70 minutos. Após autorização do participante, os áudios gravados em aparelho digital foram transcritos na íntegra. A entrevista teve como guia um instrumento aberto, conduzida a partir da pergunta norteadora: Fale-me sobre sua vida após a aposentadoria. Já, para os familiares: Como foi o processo de vivenciar a aposentadoria do seu familiar? Com o prosseguimento das entrevistas e análise dos dados, surgiram novas hipóteses e outras questões de apoio foram utilizadas.

O estudo foi composto por cinco grupos amostrais, em que estavam distribuídos os 26 participantes do estudo: 18 docentes aposentados e oito familiares, constituindo a amostragem teórica. Vale destacar que somente o primeiro grupo amostral foi predefinido, de maneira intencional (docentes aposentados), adotando-se como critério: pessoas que viveram o fenômeno investigado. Os oito primeiros integrantes deste grupo eram aposentados da área da saúde que haviam trabalhado juntamente com uma das pesquisadoras do estudo, que não participou da coleta de dados. Após isso, e conforme as respostas dos participantes e a análise dos dados iam avançando, ocorreu o surgimento de hipóteses, e, para respondê-las, foram buscadas pessoas específicas, visando ampliar os pontos de vista sobre o objeto de estudo. Assim, foram compostos outros grupos amostrais, conforme se observa na Figura 1.

O critério de inclusão para o primeiro grupo amostral foi: ser professor aposentado, independentemente do tipo e ano de aposentadoria. Para o segundo grupo: ter atuado como docente em área que não a da saúde. Terceiro grupo: estar aposentado e permanecer realizando atividades laborais corriqueiramente ou ocasionalmente. Quarto grupo: ser familiar dos aposentados que possuíam dificuldade em experienciar a aposentadoria. Quinto grupo: ser familiar dos aposentados que usufruíram da aposentadoria. Já, o critério de exclusão para todos os grupos amostrais foi: manifestar afasia, o que poderia prejudicar a realização da entrevista, não tendo sido identificado nenhum caso.

A coleta foi finalizada com o quinto grupo amostral, em virtude de alcançar a saturação teórica dos dados, com a recorrência das informações sobre o fenômeno em estudo e a inexistência de novas informações.

Conforme realizadas, as entrevistas foram analisadas simultaneamente e os dados categorizados, utilizando-se a análise comparativa constante, no *software MAXQDA® Plus 2020 Student*. Esse processo de codificação ocorreu em duas etapas interdependentes: codificação inicial, na qual os dados foram codificados palavra por palavra (código *in vivo*) e/ou linha a linha e/ou incidente a incidente, sendo esses códigos provisórios, comparativos e fundamentados nos dados; na codificação focalizada identificaram-se os códigos da codificação inicial mais significativos e/ou frequentes, assim, fez-se a separação, classificação, sintetização/integração e organização desses códigos, objetivando a conceituação do material empírico. Também foram utilizadas ferramentas analíticas — diagramas e memorandos —, produzidas como etapa intermediária entre a coleta de dados e a redação dos relatos do estudo¹⁴.

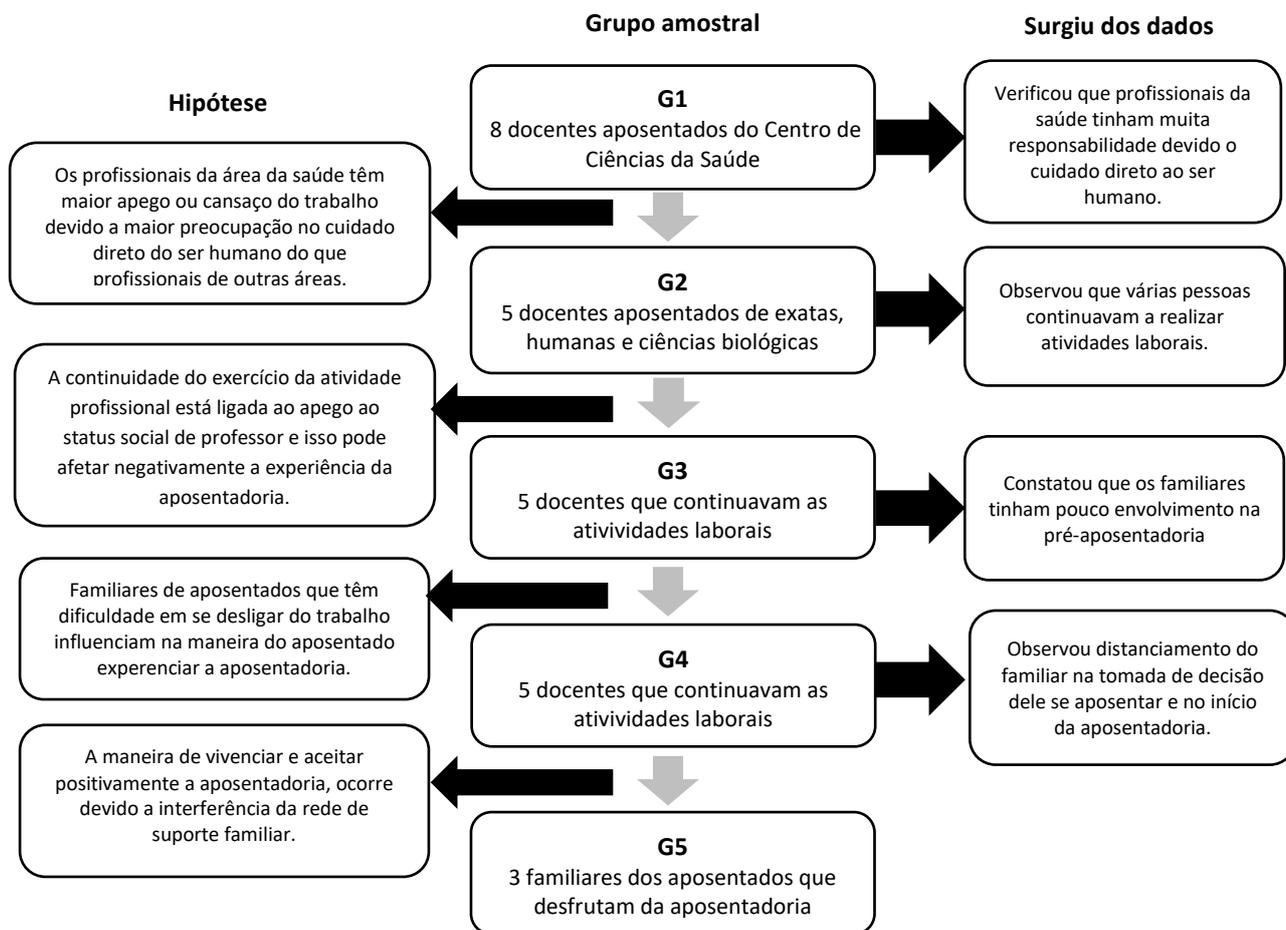


Figura 1: Diagrama do percurso da amostragem teórica. Maringá, PR, Brasil, 2022.

Para a interpretação dos resultados foi utilizado o IS⁷, o qual possibilitou a construção da teoria substantiva: “Vivenciando a complexidade da aposentadoria e suas mudanças na vida: elo de interação social e familiar com o envelhecimento”. Nessa comunicação são apresentados dados da categoria “Apontando estratégias para viver bem a aposentadoria”.

No desenvolvimento do estudo foram seguidas as diretrizes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e as Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual – CONEP/2021. O protocolo de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição signatária. Os participantes do estudo tiveram sua identidade preservada mediante a utilização de códigos compostos pela inicial E (professores aposentados) ou F (familiar), seguida do número arábico referente à ordem do prosseguimento da entrevista e a indicação do grupo amostral: (E1G1); (F3G2). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E na elaboração desse relatório obedeceu-se às recomendações do Guia *Consolidated criteria for reporting qualitative research* (COREQ).

RESULTADOS

Participaram do estudo 18 docentes aposentados, com idade entre 57 e 77 anos, sendo 11 mulheres, 15 casados e 16 com título de Doutor, sete deles atuaram no Departamento de Enfermagem; três, no de biologia; dois, no de história; dois, na psicologia; e um nos seguintes: matemática, letras, farmácia e pedagogia. Nove deles não realizavam qualquer tipo de atividade laboral, cinco prestavam trabalho voluntário na docência do ensino superior, dois, ocasionalmente, atuavam como pareceristas *ad hoc* de revistas ou em bancas de defesa de mestrado ou doutorado, e dois exerciam atividades ocupacionais relacionadas à sua área de atuação.

Em relação aos oito familiares dos aposentados, sete eram do sexo feminino, sendo quatro filhos(as) e três esposos(as), todos com ensino superior completo, e cinco com companheiro(a).

Na Figura 2 observa-se a categoria “Apontando estratégias para viver bem a aposentadoria”, com suas subcategorias e códigos, os quais mostraram que, para vivenciar positivamente a aposentadoria, são importantes o próprio “self”⁷⁷ e a interação com a família, devido ao suporte que ela oferece, e com a sociedade, que favorece a realocação e oportunidades para desenvolvimento de atividades que lhe sejam prazerosas.

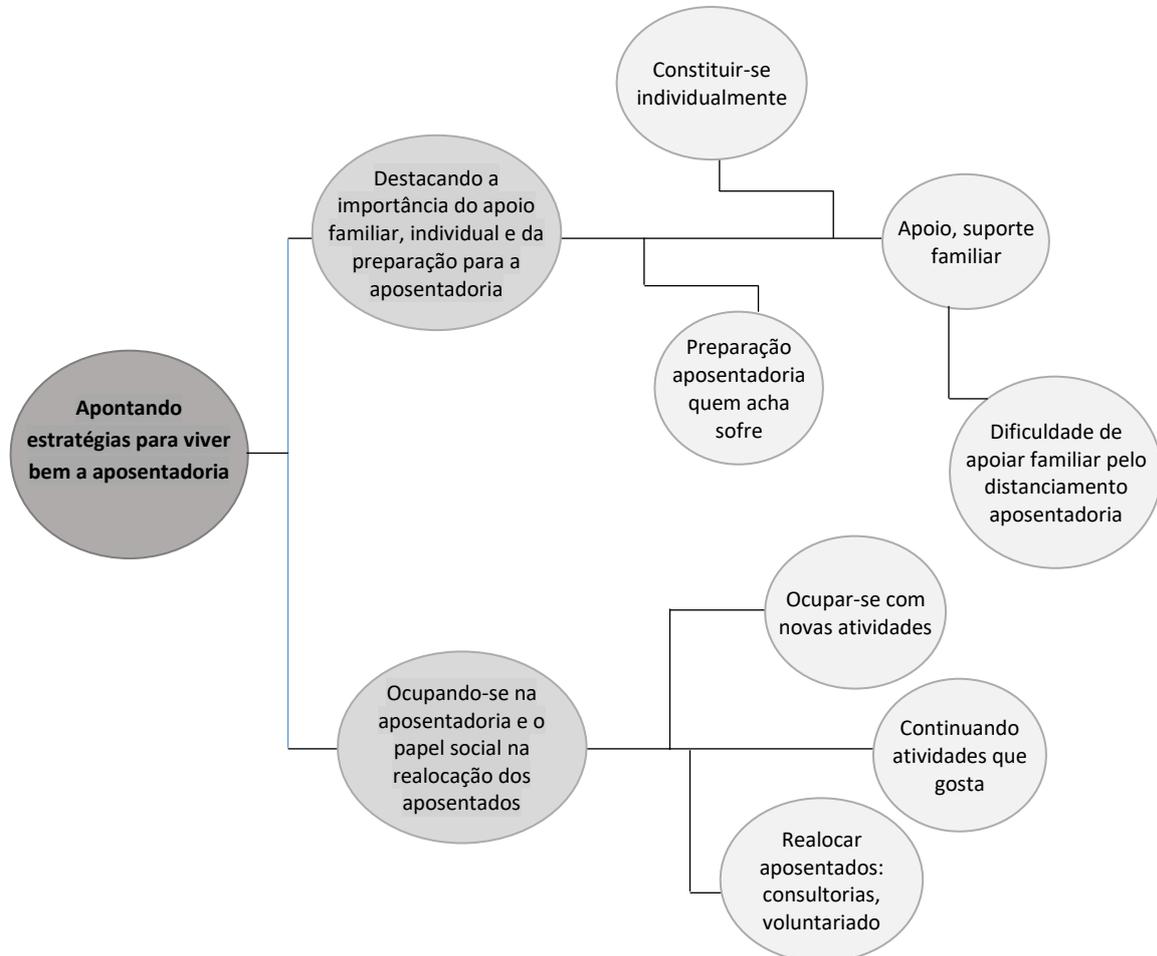


Figura 2: Diagrama da categoria “Apontando estratégias para vivenciar positivamente a aposentadoria”. Maringá/PR, Brasil, 2022.

Destacando a importância do apoio familiar, individual e da preparação para a aposentadoria

O apoio familiar possibilita ao aposentado perceber que, apesar da perda da interação social com pessoas com quem convivia diariamente no trabalho, ele não está sozinho nessa nova etapa da vida. Para superar o sofrimento decorrente dessa perda, é fundamental que ocorra maior interação com pessoas próximas — os familiares. Quando os familiares compreendem que os primeiros tempos de aposentadoria representam um momento de instabilidade emocional, podem oferecer auxílio, incentivar o desenvolvimento de novas atividades, apoiar os planos e vontades dos aposentados, possibilitando-lhes vivenciar positivamente essa etapa:

Seja a possibilidade do envolvimento da família, porque aí você realmente se vê cercado, não mais dos profissionais que trabalhavam com você, mas de pessoas da família próximas, que também muitas vezes estão precisando de você, que também estão trocando ideias e informações, participando da sua vida. (E13G2, 15 anos de aposentadoria)

Apoiar, perguntar se a pessoa tem algum plano, se ela vai realmente mudar a atividade ou se ela vai querer partir para outro tipo de carreira [...]. Sempre levando em consideração as vontades da pessoa [...], porque, se eu chegasse para minha mãe e falasse assim: Ah, mãe, agora você aposentou, eu vou ter um filho e você vai cuidar do filho para eu poder continuar trabalhando. E não é o desejo dela, ela não ia ser feliz assim, tem isso [...] tem que levar em consideração os desejos da pessoa. (F26G5)

[...] estar disposto a perguntar como a pessoa está lidando com isso e a ouvir, mas não afirmar o que ela deve ou não fazer, [...] procurar saber: Como ela está? O que ela está sentindo? O que isso significa para ela? Se ela está percebendo alguma mudança [...] desde o início e durante o processo da aposentadoria é essencial [...]

apoiar as pessoas que estão passando por esse momento da vida [...] eu vi com a minha vivência que é importante, realmente, a gente estar atento à pessoa que está passando por esse processo, porque é de muita instabilidade, geralmente. (F15G4)

[...] e, também mostrar outros lados, que nem eu, agora que passou um tempo, falei: Você tem que viajar, tem que fazer outras coisas, influencio ele a procurar outros hobbies, a fazer outras coisas, procurar outras coisas para fazer, que não seja voltado ao trabalho dele. (F19G4)

Com o passar do tempo, à medida que passa a conhecer e a refletir sobre o processo de aposentadoria, a família tende a direcionar o seu olhar às necessidades do aposentado e a oferecer maior suporte e apoio:

A princípio, como eu não sabia sobre o todo, tinha pouca vivência nesse sentido, eu pensei que era um momento de comemoração e ela poderia se voltar para ela e teria somente isso [...], mas aí eu percebi que realmente ela está vivendo esse processo ainda, não é só entre conseguir se aposentar e pouco tempo depois, pode durar anos [...], não é algo que passou, acho que ela ainda está vivenciando esse processo. (F15G4)

Do ponto de vista das instituições, do ponto de vista da família, eu acho que seria tentar entender melhor, talvez se colocando no lugar no sentido de dizer: Não, oba!, vou ter tempo livre, mas o que eu vou fazer com o meu tempo livre? Aí muda radicalmente. É difícil [...] porque é distante para quem está ainda trabalhando. (F20G4)

Os participantes apontaram a importância de uma preparação para essa etapa da vida, visando preservar a saúde mental, principalmente porque, na maioria das vezes, esse ciclo é demarcado pelo sentimento de ninho vazio e de apego. Consideraram ser viável desfrutar da aposentadoria quando o trabalho ou a preocupação com os outros não é o centro de sua vida:

Porque o que acontece: a mulher, ela se dedica aos filhos, à casa e, de repente, se ela não construiu uma coisa para ela, uma coisa própria dela mesmo, ela fica mais perdida ainda [...] ela se deprime, sofre, se sente insatisfeita com ela mesma [...]. (E1G1, dois anos e cinco meses de aposentadoria)

É olhar para dentro de si mesma e estar preparada para viver a sua própria companhia, porque, durante a nossa vida de família, por exemplo [...] quando os filhos casam, vão embora ou se formam e vão trabalhar em outro lugar [...] o ninho fica vazio e as pessoas adoecem emocionalmente pela falta que os filhos fazem. (E24G3, um ano e seis meses de aposentadoria)

Acho que a vida também não pode se restringir ao trabalho, à universidade [...] (E22G2, quatro anos de aposentadoria)

Se as pessoas não trabalhassem 30, 40 anos para a mesma coisa. Se criassem uma vida dentro dos seus lugares de trabalho, acredito que ajudaria um pouco. Acredito que, quando a pessoa não trabalha a vida inteira em um mesmo lugar, mais fácil, menos complicado, menos sofrido. (F19G4)

O que possibilita à pessoa constituir-se individualmente e, por conseguinte, experienciar de forma positiva a aposentadoria, é seu modo de ver o mundo, o que, por sua vez, decorre da interação social e do seu *self*, do equilíbrio entre a realização de atividades laborais, sociais e sua espiritualidade:

O que faz eu ser bem resolvida comigo mesma é minha relação com Deus, a minha relação espiritual. Sempre fui uma pessoa que coloca Deus no primeiro plano na minha vida [...] sempre coloquei Deus, para tomada de decisões [...]. Acho que isso é uma característica da minha personalidade, é juntamente com todo o meu lado espiritual [...] e isso me facilita muito [...] uma pessoa muito bem resolvida emocionalmente nesses aspectos. (E2G1, três anos de aposentadoria)

Acho que, para mim, a parte suave faz parte da vida, porque também tem que ter o equilíbrio, descansar, curtir [...] eu não quero morrer em uma mesa de trabalho, nunca pensei nisso, morrer em uma mesa de trabalho ou se aposentar já doente, muito idoso, com aqueles problemas que muitas vezes vêm com a idade, de saúde [...] (E22G2, quatro anos de aposentadoria)

A preparação para a aposentadoria é fundamental, principalmente para as pessoas que acreditam que irão sofrer durante essa fase. É importante se aposentar por vontade própria, no seu momento, e não pela pressão da sociedade. E essa preparação pode ocorrer por intermédio do auxílio dos familiares, da psicoterapia e do processo de autorreflexão:

Acho que algumas pessoas realmente precisam se preparar para aposentar. Essas que acham que vão ter sofrimento para se aposentar, elas têm que se preparar, porque não vão ficar bem [...]. (E4G1, dois anos e seis meses de aposentadoria)

É uma coisa que a pessoa tem de querer. Não tem que se aposentar porque está todo mundo fazendo aquela pressão social. Ela tem que se aposentar quando vê que aquele é o momento da vida dela, ter certeza de que é isso que quer para a sua vida. (E11G1, seis anos de aposentadoria)

Acho importante que as pessoas se preparem para aposentadoria. A minha mãe se preparou, sabe? Ela tinha um plano. Então, é importante ter um plano, para a pessoa não se sentir perdida e tal, então eu acho legal. (F26G5)

Eu acho que isso não é motivo para sofrimento, porque tem algumas pessoas que sofrem. [...] Se faz sofrer, então não se aposente, continue trabalhando [...] (E4G1, dois anos e seis meses de aposentadoria).

Importante se programar para isso, se fazer uma programação e, de repente, até mesmo buscar ajuda de terapia para se conhecer melhor, para saber o que se pode ser feito [...] (F16G5)

Ocupando-se na aposentadoria e o papel da sociedade na realocação dos aposentados

Ter um propósito, desempenhar alguma atividade, ter alguma função na aposentadoria é saudável. Ocupar-se com novas oportunidades de vivenciar o mundo, percebendo a aposentadoria como um momento de recomeço e não de finitude da vida.

Olha, basicamente, é ter muito cuidado com a própria saúde, se preservar e não deixar que a cabeça fique vazia. Sempre procurar ter alguma ocupação que possa dar prazer: cuidar da família, da casa, uma atividade voluntária [...]. É ler e refletir, procurar se aperfeiçoar, procurar manter uma cabeça positiva [...]. Também vejo como um propósito muito bom quem pode viver financeiramente só com a aposentadoria, se dedicar a alguma coisa social. (E25G3, 20 anos de aposentadoria)

As pessoas que querem se aposentar têm que ter essa meta, saber que a aposentadoria não é um fim. É o começo de uma nova vida. Uma vida que pode ter muitas portas e você tem que saber achar a chave adequada para abrir cada uma delas. (E14G2, três anos de aposentadoria)

A sociedade tem papel fundamental na realocação dos aposentados em atividades para que se ocupem cotidianamente, de modo que eles não se sintam com a vida vazia. Isso pode ser realizado por intermédio de consultorias, serviços voluntários e inserção de políticas inclusivas no processo de aposentadoria:

Deveria haver, por parte até da sociedade, estratégias para recolocar essas pessoas. Mesmo que fosse em serviços de voluntariado, para que as pessoas não ficassem sentindo a vida vazia. Que tivessem objetivos. (E25G3, 20 anos de aposentadoria)

São necessárias mediações, que podem ser produzidas, inclusive, pelas próprias instituições, implementar o trabalho de fazer essa transição, essa passagem, por exemplo, um professor continuar dando não necessariamente orientação de pegar um aluno e você se comprometer dois anos, quatro anos. Mas, por exemplo, uma consultoria, uma pessoa com experiência que pode ser consultada em um momento de necessidade, ela pode dar dicas importantes. Nossa, seria fantástico! Eu acho que falta essa abertura, criar uma cultura de pensar em políticas, inclusive públicas, em relação a esse processo de aposentadoria, até que a própria pessoa, por exemplo, diga: “Eu não quero ser mais consultor.”. Mas seria uma transição entre o estar trabalhando e de repente não fazer mais nada. (F20G4)

DISCUSSÃO

Os participantes desse estudo apontaram algumas estratégias que acreditavam possibilitar que a aposentadoria fosse experienciada de forma positiva, a partir de suas interações simbólicas, dentre as quais destacaram a importância de aproveitar a sua própria companhia de maneira individual, ter o apoio familiar e da sociedade e não se sentirem ociosos.

O apoio de familiares desencadeia a sensação de que os aposentados não estão sós. Os familiares podem atuar com empatia, oferecer auxílio conforme as necessidades, indicar novas atividades condizentes com sua autonomia e desejos, permitindo que os aposentados, com sua autointeração (*self*), redefinam seus atos, o que é essencialmente intrínseco para lidar com as mudanças da sua rotina na aposentadoria. Essa redefinição confere um caráter formativo à interação humana, originando novos objetos, concepções, relações e tipos de comportamento, tornando a vida do grupo humano um processo de desenvolvimento¹⁴. Tal perspectiva se alinha à premissa do IS⁷ ao revelar que os significados são modificados pelas pessoas a partir de seus processos interativos, fato que reverbera em novos comportamentos, percepções e ações sobre sua realidade.

A interação social com pessoas próximas — familiares e amigos —, sobre objetivos, planos, limitações e medos, possibilita aos aposentados a descoberta de novas possibilidades e propósitos de vida, porque os significados atribuídos à aposentadoria derivam da interação social que os aposentados têm em suas relações sociais⁷. Pesquisa qualitativa realizada com 40 aposentados, na Eslováquia, identificou que, por intermédio das interações sociais, eles puderam atribuir novos significados à vida, e passaram a realizar/valorizar mais atividades diversas que não eram de natureza social, como *hobbies*⁷. Em tais circunstâncias, a aposentadoria tende a ser mais satisfatória¹⁶.

Destaca-se que a interação social dos aposentados com familiares, na maioria das vezes, propicia a redefinição das relações e das pessoas que participam da sua vida. Ou seja, novos atores passam a fazer parte do cotidiano, enquanto outros são afastados, e isso pode constituir fator gerador de instabilidade emocional e social. Essa instabilidade pode ser acompanhada de sentimentos negativos — angústia, sensação de perda e inutilidade. Uma das estratégias que minimiza ou pode abolir essa situação é ter uma atitude positiva em relação à vida, o que exerce

papel importante na adaptação às mudanças e na preservação de níveis satisfatórios de significado à vida, atribuídos a diversos sentidos do viver¹².

Os participantes do presente estudo destacaram que o apoio familiar pode ter pouca contundência logo após o início da aposentadoria. Daí a importância de preparar-se para ela, o que pode ser desenvolvido dentro da saúde do trabalhador na área da enfermagem. Essa preparação, no âmbito da enfermagem, pode envolver também os familiares, tornando-os mais bem preparados para uma atuação mais assertiva ao definir o momento ideal para iniciar a aposentadoria. Essa construção simbólica positiva relacionada a essa etapa da vida é fundamental e precisa ocorrer por meio da interação social com familiares, amigos e sociedade em geral, para que estes ofereçam suporte e apoio ao indivíduo que irá redefinir os seus atos para vivenciar positivamente a aposentadoria.

Dessa maneira, é fundamental que os profissionais de saúde, em especial o enfermeiro do trabalho, a sociedade, os órgãos públicos e instituições de trabalho, desenvolvam atividades, que levem a um planejamento e aconselhamento da aposentadoria e incluam apoio psicológico, planejamento financeiro ou realocação em potencial¹⁷. É importante que essas intervenções tenham caráter individualizado, para que, com a interação social, se estimule a reflexão sobre o modo com que as pessoas interagem com o objeto da aposentadoria, propiciando um processo de autorreflexão sobre o significado do que é o aposentar-se.

Essa autorreflexão também pode ser realizada mediante leituras científicas sobre a temática. Vale destacar a relevância de os profissionais que trabalham / desenvolvem atividades com pré-aposentados, considerarem o fato de que aqueles com maior nível educacional e que, em geral, desenvolvem atividades com menor desgaste físico ocupacional, também são aqueles que podem apresentar maior vínculo e apego ao trabalho¹⁸. Destarte, no estudo em tela, os professores universitários mostraram que o apego ao trabalho e a dificuldade em se desvincular totalmente dele, pelo menos nos primeiros anos de aposentadoria, é comum entre eles.

Portanto, é substancial dar maior ênfase ao processo de preparação para a aposentadoria, principalmente aos docentes de universidades públicas. Os participantes destacaram que, ficar muito tempo na mesma instituição pode favorecer o desenvolvimento de identidade institucional. Isso se deve ao fato de os estabelecimentos públicos concederem aos colaboradores a estabilidade na empresa, além de oportunidade de crescimento profissional, por meio de planos de carreira, cargos e salários¹⁹.

Sob esse aspecto, uma sugestão dos participantes foi que o aposentado se constitua individualmente, dê valor a si próprio, prioridade, foco e sentido ao seu viver. Isso lhe será benéfico para desfrutar de uma vida plena nas etapas de transição, como a aposentadoria. Estudo de reflexão realizado nos Estados Unidos mostrou que o senso de identidade e propósito de viver transcende o trabalho, e compõe apenas uma parte natural da identidade da pessoa. Ou seja, representa somente uma parte de quem é o indivíduo, o qual é constituído de múltiplos papéis / facetas²⁰. Desse modo, a sua representação social vai além de um profissional da área, podendo ser, por exemplo: pai, esposo, filho, irmão, vizinho, além de que, decorrente das atividades que lhe são prazerosas e por isto serem realizadas com frequência, pode ser reconhecido também como atleta, jardineiro, artista, cozinheiro, vizinho, marceneiro, entre outros.

Na Austrália, estudo qualitativo realizado com 11 aposentados constatou que as pessoas que possuem uma relação muito grande de apego ao trabalho sentem que com a aposentadoria perdem sua identidade, e isto pode criar um vácuo existencial, fazendo com que se sintam perdidas e sem rumo²¹. Desse modo, torna-se importante que os significados relacionados à aposentadoria estejam calcados em uma interpretação⁷ positiva sobre essa etapa de vida, de tal modo que não estejam vinculados estritamente à identidade profissional do aposentado. Assim, frisa-se a importância da manutenção ou adaptação da identidade na aposentadoria²¹. Nesse contexto, a aposentadoria pode trazer desafios à saúde mental ou sentimentos de inutilidade. É fundamental ter programas de apoio psicológico e social que possam ser implementados para ajudar os aposentados a se adaptarem nessa nova fase da vida²².

Os profissionais aposentados podem experimentar um aumento e/ou gravidade nos sintomas depressivos²²⁻²³, além de enfrentarem sofrimento psíquico, sentimentos de solidão e isolamento²³. Esses indivíduos também são mais propensos a ter pressão arterial descontrolada²⁴. Pesquisa realizada na Suécia indicou que os efeitos da aposentadoria precoce diferem de acordo com a renda pré-aposentadoria, sendo que indivíduos com renda mais elevada tendem a se beneficiar, enquanto aqueles com renda mais baixa não percebem ou percebem muito pouco os benefícios da aposentadoria precoce²⁵. Destarte, é importante considerar o perfil do indivíduo antes da aposentadoria em relação a vários aspectos, inclusive sobre a renda, a fim de desenvolver estratégias individualizadas de promoção da saúde e prevenção de doenças para esse público.

Destaca-se a relevância de implementar estratégias interdisciplinares de preparação para a aposentadoria, principalmente para aquelas pessoas cuja identidade foi constituída, primordialmente, a partir do ambiente de trabalho. Isso será importante para que possam redefinir seu significado, reverberando em sua ação social, desenvolver e se ocupar de novas atividades, relações, comportamentos e planejar o que irão fazer¹⁷. Isso pode ocorrer por meio de programas de

preparação para a aposentadoria, instituídos mediante políticas e implementados em instituições públicas e privadas, durante a fase da pré-aposentadoria, fornecendo subsídios aos trabalhadores para planejar com qualidade a vida na pós-carreira²⁶.

Nesse tocante, no Brasil, a Lei nº 14.423/2022 destaca a importância e o estímulo à preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, a qual deve ser realizada com antecedência de, no mínimo, um ano, por intermédio de estímulos a novos projetos sociais, de acordo com os seus interesses, e promover orientações sobre os direitos de cidadania e os sociais²⁷.

É importante ter políticas públicas com enfoque no preparo para a aposentadoria e na oferta/disponibilidade de atividades novas, favorecer a atuação em serviços de consultorias e a participação em projetos sociais, entre outros, o que pode ajudar os aposentados a não se sentirem ociosos²⁸. As instituições podem implementar programas de educação para a aposentadoria, visando melhorar a qualidade de vida dos aposentados, ao oferecer suporte emocional e prepará-los para essa nova fase da vida²⁹.

A legislação brasileira dispõe que o Poder Público deve promover a criação e estimular a participação em programas que tendam a manter as pessoas idosas ativas social, física e mentalmente, possibilitando melhor qualidade de vida. As instituições de ensino superior devem oferecer a essas pessoas cursos e programas de extensão presenciais ou a distância, constituídos por atividades formais e não formais; apoio à criação de universidade aberta para as pessoas idosas; propiciar o direito ao exercício de atividade profissional, respeitando suas condições intelectuais, psíquicas e físicas; e estímulo a empresas privadas para admissão de pessoas idosas no trabalho²⁷.

Estudo de revisão sistemática, que sintetizou resultados de pesquisas com adultos com 65 anos ou mais e que realizavam trabalhos voluntários, identificou que a maioria preferia realizar esse tipo de atividade em ambientes comunitários, e participar mais frequentemente de trabalhos relacionados a cuidados à saúde ou assistência social. Também constatou que estas pessoas perceberam influências positivas do voluntariado em suas vidas, principalmente, em relação à saúde mental, bem-estar, conhecimentos e habilidades de ajuda³⁰.

Frisa-se, no entanto, que o envolvimento crescente com o trabalho voluntário nem sempre poderá ser uma estratégia frutífera para melhorar a satisfação com a vida³¹. O ideal é que, a partir de uma reflexão do próprio *self* sobre suas condições atuais, em termos de saúde, relações e rede de apoio, as pessoas tentem manter um equilíbrio entre as diferentes facetas que se apresentam nessa etapa da vida: convivência em família e com amigos; ações de autocuidado, representadas por maior dedicação ao preparo de uma alimentação saudável; a prática de atividades física e de lazer; a adoção de *hobbies* e trabalho voluntário.

A pesquisa realizada com aposentados na Austrália, além de ter identificado que as pessoas com grande apego ao trabalho sentem que, com a aposentadoria, perdem sua identidade, também constatou que as experiências de trabalho podem influenciar a forma de vivenciar a aposentadoria. Nesse sentido, os autores asseveram que a terapia ocupacional pode proporcionar um envelhecimento saudável e ativo, auxiliando os futuros aposentados a permanecer no mercado de trabalho, e/ou a encontrar o equilíbrio entre as atividades ocupacionais e outras áreas da vida e, a partir disso, selecionar as atividades que poderão ser realizadas na aposentadoria²¹.

A adaptação bem-sucedida da aposentadoria para os indivíduos que significam o trabalho como ponto central de sua vivência precisa embasar-se na disponibilidade de recursos destinados a novas ocupações, na reconstrução do significado do trabalho e de sua própria condição de aposentado, mediante as fontes de generatividade, espiritualidade, lazer, universidade aberta da terceira idade e diversas outras atividades¹². De acordo com os resultados do estudo em tela, sugere-se como estratégia para uma vivência positiva da aposentadoria, o desenvolvimento de atividades prazerosas, mesmo vinculadas ao trabalho, entre as quais: ser parecerista *ad hoc*, continuar participando de bancas de trabalhos finais, prestar assessoria a empresas relacionadas com sua área de formação, além de atividades aleatórias: ler, assistir TV, cuidar da família, realizar trabalho voluntário e ter *hobbies*.

Os resultados do presente estudo permitem ainda considerar a importância de a pessoa respeitar o seu próprio momento de se aposentar, concretizando isso por livre vontade, sem pressão social, podendo escolher o que fazer na aposentadoria. Portanto, é fundamental que as instituições possibilitem aos aposentados realizar escolhas, como executar o que gostam até o momento em que desejarem. Caso possuam condições físicas e intelectuais, devem ter a oportunidade de realizar as atividades, mesmo voluntariamente, o que tende a gerar benefícios principalmente para a saúde mental. Entretanto, para algumas pessoas essa escolha pode ser difícil, seja por doenças ocupacionais ou aposentadoria compulsória. Assim, para a maioria dos aposentados, os quais a vida profissional tem um fim mais repentino, a família e os netos tendem a ser uma fonte mais disponível para as atividades relacionadas à generatividade¹². Por essa razão, a família torna-se um elo mediador na interpretação dos aposentados sobre sua experiência da aposentadoria, enquanto etapa de vida, fomentando respostas humanas positivas a esse momento.

A enfermagem exerce um papel crucial na promoção de uma aposentadoria saudável através de diversas estratégias. Primeiro, ao fornecer educação em saúde, os profissionais de enfermagem orientam sobre hábitos saudáveis,

gerenciamento do estresse e prevenção de doenças ao longo da vida, aplicando esse conhecimento durante a transição para a aposentadoria no intuito de ajudar os indivíduos a manterem um estilo de vida saudável após deixarem o trabalho³².

Ademais, a enfermagem tende a oferecer o suporte emocional durante a transição da aposentadoria, auxiliando as pessoas a lidarem com sentimentos de perda, questões relacionadas à identidade profissional e incertezas quanto ao futuro³³.

O presente estudo possibilitou apreender as estratégias desenvolvidas por docentes e familiares para vivenciar positivamente a aposentadoria. Esses resultados novos propiciam contribuições significativas para a área da saúde e de enfermagem, em virtude de os profissionais orientarem a adaptação do estilo de vida para atender as necessidades específicas da aposentadoria, como a importância de ter a sua identidade, atividades físicas, alimentação saudável, e participação em atividades sociais e *hobbies*. É primordial conhecer as dificuldades que essa população pode enfrentar principalmente no tocante da saúde mental e qualidade de vida. Ao conhecer as estratégias é possível implementá-las para orientar e acolher esses indivíduos com empatia e compaixão, reforçando neles a importância das redes familiares e sociais.

Limitações do estudo

Este estudo teve como desafio a entrevista realizada de modo *on-line* por ocasião da pandemia da COVID-19, a qual, principalmente para os aposentados, levou à redução da possibilidade de contato com os indivíduos e suas famílias, para a produção dos dados. Ademais, os resultados representam um contexto específico, e, principalmente, uma população com condições financeiras mais elevadas. Contudo, acredita-se que o contexto estudado seja útil para a compreensão de outros cenários assemelhados. Dessa forma, sugerem-se novos estudos que explorem diferentes perspectivas, locais e trabalhadores de distintos setores da sociedade acerca do fenômeno.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os aposentados e familiares apontaram estratégias para experienciar positivamente a aposentadoria: a importância do apoio e suporte familiar; aproveitar melhor sua própria companhia; ter o senso de identidade e propósito de viver transcendente às atividades laborais. Para tanto, se faz necessário preparar-se para a aposentadoria, reconstruindo ativamente o significado do trabalho e o sentido da vida. Isso pode ocorrer por meio da manutenção de atividades prazerosas, além de ocupar-se com novas atividades: consultorias, serviços voluntários e projetos sociais. Nesse sentido, é substancial o papel social e de políticas públicas na realocação de aposentados, viabilizando que eles continuem a exercer as atividades que gostam.

Os achados desse estudo trazem contribuições para o avanço do conhecimento sobre a vivência benéfica da aposentadoria, que pode ser facilitado a partir do processo de autorreflexão e planejamento de ações no âmbito individual, familiar e grupal, possibilitando que os indivíduos desfrutem dessa etapa de suas vidas. Essas estratégias podem ser inseridas em políticas públicas de saúde, direcionadas à sensibilização acerca do papel social e familiar na aposentadoria e implementação de atividades voltadas à saúde do trabalhador que possam ser realizadas durante a fase de pré-aposentadoria.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos [Internet]. 2024 [cited 2024 Sep 3]. Available from: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>.
2. Chen C, Zhou M, Ge Y, Wang X. SirT1 and aging related signaling pathways. *Mech Ageing Dev*. 2020 [cited 2024 Sep 03]; 187:111215. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mad.2020.111215>.
3. Woźniak B, Brzyska M, Piłat A, Tobiasz-Adamczyk B. Factors affecting work ability and influencing early retirement decisions of older employees: an attempt to integrate the existing approaches. *IJOMEH*. 2022 [cited 2024 Sep 01]; 35(5):509-26. DOI: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01354>.
4. Ministério da Fazenda (Br). Anuário Estatístico da Previdência. Brasília, Ministério da Fazenda: 2017 [cited 2024 Sep 02]. Available from: <http://sa.previdencia.gov.br/site/2019/04/AEPS-2017-abril.pdf>.
5. Husin NA, Saad M, Mariyanti E, Razak, N. A. What matters for retirees to experience a great quality of life? *Env Behav Proceedings Journal*. 2021 [cited 2023 Aug 19]; 6(17):101-7. DOI: <https://doi.org/10.21834/ebpj.v6i17.2787>.
6. Haslam C, Steffens NK, Branscombe NR, Haslam SA, Cruwys T, Lam BC, et al The importance of social groups for retirement adjustment: evidence, application, and policy implications of the social identity model of identity change. *Soc Issues Policy Rev*. 2019 [cited 2023 Jul 25]; 13(1):93-124. DOI: <https://doi.org/10.1111/sipr.12049>.
7. Blumer H. *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. University of California Pres; 1986.
8. Yemiscigil A, Powdthavee N, Whillans AV. The effects of retirement on sense of purpose in life: crisis or opportunity? *Psychol Sci Public Interest*. 2021 [cited 2023 Jul 25]; 32(11):1856-64. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/09567976211024248>.

9. Pitta AGCC, Santos CP, Mendes GBS, Anacleto GMCA, Theodório DP. Orientação profissional para aposentados como cuidado e prevenção de doenças mentais: revisão integrativa. *Bol Inf Unimotrisaúde Sociogerontol.* 2021 [cited 2023 Feb 10]; 17(21):1-21. Available from: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/9667>.
10. Rodrigues JFC, Barreto SM, Griep RH, Fonseca MJMD, Camelo LV, Giatti L. Is retirement associated to greater life satisfaction? Cross-sectional findings from ELSA-Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2022 [cited 2023 Jan 15]; 38(2):e00034521. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00034521>.
11. Orellana L, Schnettler B, Adasme-Berrios C, Lobos G, Miranda-Zapata E, Lapo M. Family profiles based on family life satisfaction in dual-earner households with adolescent children in Chile. *Fam Process.* 2022 [cited 2023 Apr 22]; 61(2):906-25. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.12714>.
12. Halama P, Záhorcová L, Škrobáková Ž. Meaning making in retirement transition: a qualitative inquiry into Slovak retirees. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2021 [cited 2023 Feb 14]; 16(1):1985414 DOI: <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1985414>.
13. Seabra CAM, Xavier SPL, Sampaio, YPCC, Oliveira MF, Quirino GS, Machado MFAS. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2019 [cited 2023 Feb 14]; 22(4):e190022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562019022.190022>.
14. Charmaz K. *Constructing Grounded Theory* (2nd ed.). Washington, D.C: Sage; 2014.
15. Paraná. *Vida funcional – Aposentadoria* [Internet]. 2023 [cited 2023 Feb 13]. Available from: <https://www.administracao.pr.gov.br/Recursos-Humanos/Pagina/Vida-funcional-Aposentadoria>.
16. Burton J. You're probably not ready to retire — psychologically [Internet]. 2019 [cited 2023 Feb 17]. Available from: <https://www.marketwatch.com/story/why-youre-probably-not-psychologically-ready-to-retire-2019-05-21>.
17. Bačová V, Halama P. Retirement lifestyle conceptualization and well-being in recent retirees. *Educ Gerontol.* 2020 [cited 2023 Mar 18]; 46(11):688-95. DOI: <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1807090>.
18. Pedron S, Maier W, Peters A, Linkohr B, Meisinger C, Rathmann W, et al. The effect of retirement on biomedical and behavioral risk factors for cardiovascular and metabolic disease. *Econ Hum Biol.* 2020 [cited 2023 Feb 23]; 38:100893. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2020.100893>.
19. Rizzo TP, Lacaz FAC. Limites dos planos de cargos, carreiras e salários para despreciação das relações de trabalho no SUS. *Trab Educ Sau.* 2017 [cited 2023 Mar 17]; 15(2):399-420. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00066>.
20. Gunderman RB. Making the most of retirement. *Acad Radiology.* 2022 [cited 2023 Mar 18]; 29(8):1282-3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acra.2022.05.020>.
21. Eagers J, Franklin RC, Broome K, Yau MK. The experiences of work: retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. *IOS Press.* 2019 [cited 2023 Feb 28]; 64(2):341-54. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-192996>.
22. Aston P, Filippou-Frye M, Blasey C, Van Roessel PEJ, Rodriguez CI. Self-reported depressive symptoms in active and retired professional hockey players. *Can J Beh Science.* 2020 [cited 2024 Aug 20]; 52(2):97-106. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000169>.
23. Loureiro HMAM, Mendes AMDOC, Camarinho APF, Silva MAMDS, Pedreiro ATM. Perceptions about the transition to retirement: a qualitative study. *Texto contexto - enferm.* 2016 [cited 2024 Sep 01]; 25(1):e2260015. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015>.
24. King DE, Xiang J. Retirement and healthy lifestyle: a national health and nutrition examination survey (NHANES) data report. *JABFM.* 2017 [cited 2017 Sep 01]; 30(2):213-9. DOI: <https://doi.org/10.3122/jabfm.2017.02.160244>.
25. Barban N, Luna X, Lundholm E, Svensson I, Billari FC. Causal effects of the timing of life-course events: age at retirement and subsequent health. *Sociol. Methods Res.* 2020 [cited 2020 Sep 02]; 49(1):216-49. DOI: <https://doi.org/10.1177/0049124117729697>.
26. Gvozd R, Rossaneis MA, Matsuda LM, Figueira DAM, Altamari LR, Haddad MCFL. Resources related to welfare in retirement of employees of a public university institution. *Cienc Cuid Saude.* 2019 [cited 2023 Jul 17]; 18(4):e45487. DOI: <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v18i4.45487>.
27. Diário Oficial da União (Br). Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Brasília: 2022 [cited 2023 Dec 13]. Available from: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2022/lei-14423-22-julho-2022-793034-publicacaooriginal-165796-pl.html>.
28. Hutchinson S, Kleiber D. on time, leisure, and health in retirement: implications for public health services. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 [cited 2023 Aug 12]; 20(3):2490. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032490>.
29. Boehs STM, Bardagi MP, Silva N. Trabalho, aposentadoria e satisfação de vida em aposentados de uma multinacional. *rPOT.* 2019 [cited 2024 Sep 02]; 19(3):653-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.16310>.
30. Hsu HF, Chen KM, Belcastro F. Types of voluntary work and influence of participation for older volunteers: a systematic review of qualitative studies. *J Gerontol Soc Work.* 2023 [cited 2023 Sep 24]; 66(8):1019-42. DOI: <https://doi.org/10.1080/01634372.2023.2205908>.
31. Bjälkebring P, Henning G, Västfjäll D, Dickert S, Brehmer Y, Buratti S, et al. Helping out or helping yourself? Volunteering and life satisfaction across the retirement transition. *Psychol Aging.* 2021 [cited 2023 Oct 18]; 36(1):119-30. DOI: <https://doi.org/10.1037/pag0000576>.
32. Okamoto S, Kobayashi E, Komamura K. The retirement-health puzzle: a sigh of relief at retirement? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2023 [cited 2024 Sep 02]; 78(1):167-78. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac127>.
33. Yan Z, Xiang N, Meng J, Liang H, Yue Z. Understanding the effect of retirement on health behaviors in China: Causality, heterogeneity and time-varying effect. *Front Public Health.* 2022 [cited 2024 Sep 01]; 10:952072. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.952072>.



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

Marquete VF, Marcon SS, Silva TP, Barreto MS, Haddad MCFL, Loureiro HMAM, Teston EF
Saúde mental de adolescentes no contexto rural

DOI: <https://doi.org/10.12957/reuerj.2024.84489>

Contribuições dos autores:

Concepção, V.F.M.; metodologia, V.F.M.; validação, V.F.M. e S.S.M.; análise formal, S.S.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. e E.F.T.; investigação, V.F.M.; obtenção de recursos, V.F.M.; curadoria de dados, V.F.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. e E.F.T.; redação – original preparação de rascunhos, V.F.M. e S.S.M.; redação – revisão e edição, V.F.M., S.S.M., M.S.B., M.C.F.L.H., H.M.A.M.L. e E.F.T.; supervisão, S.S.M.; administração do projeto, V.F.M. Todos os autores realizaram a leitura e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

