



## COMO O PROCESSO DA APOSENTADORIA CONTRIBUI PARA O AGRAVAMENTO DA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA?

Alexandre Augusto Veiga  
Ellen de Araujo Fernandes  
Karina Vidal  
Valentine Wandembruck  
Yasmin Cristine  
Fernanda Garbelini De Ferrante

### Resumo

O envelhecimento populacional brasileiro evidencia a necessidade de atenção à saúde mental do idoso, especialmente durante a aposentadoria, fase marcada por rupturas com o trabalho, perdas financeiras e isolamento social. Este projeto teve como objetivo compreender e intervir nos impactos da aposentadoria na saúde mental da população 60+, promovendo a conscientização sobre a depressão e seus sintomas. A proposta foi realizada com estudantes do EJA da Escola Municipal Kó Yamawaki, majoritariamente mulheres aposentadas, em três encontros com palestras, dinâmicas e rodas de conversa. As atividades buscaram valorizar a autoestima, o convívio social e o fortalecimento dos vínculos afetivos. Observou-se que a aposentadoria pode gerar sentimentos de inutilidade e solidão, mas o ambiente escolar favoreceu o acolhimento, o estímulo cognitivo e a socialização. Conclui-se que ações educativas e preventivas contribuem para a promoção da saúde mental e qualidade de vida da pessoa idosa.

**Palavras-chave:** Aposentadoria; depressão; ansiedade; idoso; saúde mental; envelhecimento.

### Abstract

Brazil's population aging highlights the need for attention to the mental health of older adults, especially during retirement — a phase marked by ruptures with work, financial losses, and social isolation. This project aimed to understand and intervene in the impacts of retirement on the mental health of people aged 60 and over, promoting awareness about depression and its symptoms. The proposal was carried out with students from the Youth and Adult Education Program (EJA) at Kó Yamawaki Municipal School, mostly retired women, through three meetings involving lectures, dynamics, and group discussions. The activities sought to enhance self-esteem, social interaction, and the strengthening of emotional bonds. It was observed that retirement can generate feelings of uselessness and loneliness, but the school environment fostered emotional support, cognitive stimulation, and socialization. It is concluded that educational and preventive actions contribute to promoting mental health and quality of life among the elderly.

**Keywords:** Retirement; depression; anxiety; elderly; mental health; aging.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural da vida, entretanto seus impactos são profundamente moldados por fatores sociais, culturais e

emocionais. No Brasil, o número de pessoas idosas tem crescido de forma acelerada, o que evidencia a necessidade de repensar políticas públicas, práticas de cuidado e abordagens que promovam um envelhecimento mais saudável, ativo e com qualidade de vida. Nesse contexto, a aposentadoria, que muitas vezes é idealizada como um período de descanso e liberdade, pode se tornar um ponto de ruptura com a rotina, a identidade profissional e o sentimento de utilidade, afetando significativamente a saúde mental do indivíduo (BRASIL, 2024).

A partir de vivências profissionais e evidências clínicas, observa-se que muitos idosos, quando se aposentam, enfrentam sentimentos como tristeza profunda, isolamento, perda de propósito e, em casos mais severos, sintomas de depressão, ansiedade e ideação suicida. Essa etapa da vida, marcada por intensas transformações, geralmente tende a não ser acompanhada de um preparo emocional ou de um suporte social adequado, o que agrava o sofrimento psíquico (SILVA, TURRA, CHARIGLIONE, 2018).

Com isso, o estigma social em torno da velhice contribui para que o idoso aposentado seja percebido e muitas vezes se perceba, como alguém que já não contribui para a sociedade. Essa visão interfere diretamente em sua autoestima, em seu senso de pertencimento e em sua motivação para se manter ativo (SILVA; TURRA; CHARIGLIONE, 2018).

Diante desse cenário, o presente projeto de intervenção teve como objetivo principal compreender e intervir sobre os efeitos da aposentadoria na saúde mental da população idosa brasileira. A proposta foi desenvolvida com alunos da Educação de Jovens e Adultos (EJA), com foco especial em mulheres de 60 anos ou mais, por meio de ações psicoeducativas que promovam o fortalecimento emocional, a valorização pessoal e o reconhecimento do envelhecimento como uma fase de potencial e continuidade da vida.

A escolha por esse público se dá não apenas pela relevância do tema, mas também pela urgência em criar espaços de escuta e apoio que combatam o preconceito etário e favoreçam a construção de novos sentidos e possibilidades para essa fase da vida. Dessa forma, pretende-se contribuir para

um envelhecimento mais digno, saudável e respeitado, tanto individual quanto coletivamente.

## MATERIAL E MÉTODO

A proposta foi realizada com as estudantes do EJA (Educação de Jovens e Adultos) da Escola Municipal Kó Yamawaki, em sua maioria mulheres aposentadas com aproximadamente 60 anos. As atividades ocorreram em três encontros noturnos: dois com duração de quatro horas e meia e o último de três horas.

A primeira noite foi dedicada às apresentações: dos aplicadores do projeto e do tema central, para este foi utilizado uma apresentação de *slides* com imagens para suporte visual das alunas. Em seguida, elas tiveram a oportunidade de se apresentar. Foi realizada uma palestra sobre os desafios que podem surgir no processo de aposentadoria e seu impacto na saúde mental da população idosa.

Nesse momento, investigou-se o conhecimento prévio das participantes sobre o tema e as estratégias que já utilizavam para lidar com tais dificuldades. Para reforçar os conteúdos, foram propostas atividades lúdicas, como um bingo adaptado e a dinâmica da “flor das qualidades”.

O bingo adaptado teve como objetivo amenizar o impacto das informações apresentadas durante a palestra, promovendo um momento de descontração que possibilitasse às participantes assimilarem o conteúdo de forma lúdica e leve.

Para a elaboração do jogo, foram utilizadas imagens extraídas dos *slides* utilizados na apresentação, cada uma representando um possível impacto do processo de aposentadoria. Essas imagens compuseram cartelas com nove elementos, utilizadas pelas discentes durante a atividade. Foram realizadas 5 partidas, onde cada ganhadora ganhou um prêmio. Já as demais, foram recompensadas com bala como forma de agradecimento pela participação.

Já a “flor das qualidades”, foi aplicada como recurso visual e simbólico. Durante a fala de um dos palestrantes, a turma foi convocada a compartilhar suas qualidades pessoais, as quais foram registradas em cada pétala da flor,

formando uma representação coletiva. Esta dinâmica buscou evidenciar o quanto elas possuem qualidades que vão além do trabalho e da aposentadoria, fortalecendo a identidade e a autoestima das mesmas. Posteriormente esta flor foi utilizada no mural da escola.

O segundo encontro iniciou-se com uma breve palestra sobre estratégias de prevenção da depressão no processo de aposentadoria. Também foram apresentados programas e atividades disponíveis na comunidade próxima à escola. Em seguida, as estudantes foram convidadas a desenharem e posteriormente comentarem sobre seus desenhos em uma roda de conversa.

Para a dinâmica, cada participante recebeu uma folha de sulfite dividida ao meio: no lado esquerdo, deveriam representar aspectos positivos da aposentadoria; no lado direito, aspectos negativos. Concluída a atividade, abriu-se um espaço de diálogo, no qual cada aluna apresentou seus desenhos e compartilhou reflexões sobre o significado da aposentadoria em sua vida. A partir desse recurso, foi possível compreender percepções, sentimentos e experiências relacionadas ao tema trabalhado.

O último encontro foi destinado ao fechamento da proposta. Nesse dia, foram coletados feedbacks da turma para avaliar os impactos da intervenção em suas vidas. Cada educanda teve a oportunidade de relatar sobre como estava se sentindo e quais mudanças já haviam percebido ao longo do processo. Por fim, foi realizado um mural como forma de agradecimento e valorização da participação. Este ficou exposto na entrada da escola, simbolizando a contribuição e o envolvimento de todas.

Para a aplicação do projeto foi solicitado para que as participantes que tivessem em acordo de participar do estudo assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foi informado o objetivo do projeto, as atividades que seriam realizadas, os riscos que elas seriam expostas e como seriam reduzidos os danos, além de outras informações que garantiam os direitos estabelecidos pela Resolução CNS nº 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES OU REVISÃO DE LITERATURA**

A aposentadoria e a perda de autonomia podem causar a ruptura com o trabalho que está associada à inutilidade, a incapacidade física e mental, o que torna o estresse como um dos principais gatilhos para o desencadeamento da depressão nestes indivíduos (COSTA et al., 2023).

A partir dos relatos coletados no projeto, foi possível compreender que a maioria das participantes do EJA são cerca de treze mulheres idosas, aposentadas, pensionistas ou estão em processo de aposentadoria. Em seus relatos, compartilharam que há, por vezes, uma sensação de inutilidade, sentem preconceito por parte de jovens e dificuldade para se manterem em movimento, gerando estresse e tristeza nas mesmas.

Ao mesmo tempo em que a aposentadoria traz tempo ocioso também colabora para o isolamento do idoso, visto que o seu trabalho é um círculo social em que ele pertence ativamente, e quando se aposenta perde esse pertencimento e o convívio com o seu grupo social (BORGES, et al., 2025)

Foi possível perceber que há indícios de algumas se isolarem, mas devido aos vínculos de amizade criados no EJA faz com que essas amizades sejam fontes de motivação para que elas continuem ativas. Além disso, esse vínculo que foi criado por elas com ajuda da docente, fez que elas levassem essa amizade para fora da escola, o que gera a possibilidade que tenham interações sociais fora da escola.

O sentimento de solidão e desamparo é comum durante o processo de envelhecimento, pode gerar deterioração emocional, redução de contatos sociais e comprometimentos cognitivos (DE MELO, et al., 2020).

A interação promovida pelo EJA permite que continuem tendo contatos sociais, o que diminui o sentimento de solidão. Em relação ao desamparo, foi citado que o vínculo delas é fortalecido, então uma é o amparo da outra, o que gera sensação de cuidado e amparo. Como estão em processo ativo de aprendizado no EJA, fazendo com que estimule a parte cognitiva delas, pois a professora estimula as alunas de diversas formas.

A equipe formulou propostas que ajudassem as alunas a continuarem exercitando os aspectos relativos aos processos cognitivos, como por exemplo

raciocínio lógico e a memória. Também durante o processo foi pedido para que elas se expressassem em relação ao que estavam sentindo, visando um acolhimento diante das emoções expressadas ao decorrer do processo.

A concepção de envelhecimento tende a ser compreendida através de algumas características específicas que estão relacionadas a perdas e insuficiências que o envelhecimento pode trazer. A forma em que a sociedade caracteriza como os idosos são, é a forma em que o idoso compreende a sua velhice, ou seja, pelo olhar do outro (SILVA & ARAUJO, 2024).

Durante as palestras, algumas participantes trouxeram a questão do preconceito que os jovens sentem em relação as pessoas idosas e a falta de respeito, e como elas são mencionadas por eles. Durante o processo de aposentadoria, muitas vivenciaram o preconceito, em que o rendimento delas era posto à prova, além das suas idades.

A ansiedade e o estresse são comuns nesta faixa etária, já que a ruptura com o trabalho está associada à inutilidade, a incapacidade física e mental. Diante disso, o estresse é um dos principais gatilhos para o desencadeamento da depressão nestes indivíduos (COSTA et al., 2023).

Algumas participantes mencionaram que se percebem tensas e até mesmo um pouco depressivas, por ficarem mais tempo em casa e por vezes sentem-se mais sozinhas. Também foi relatado que enquanto algumas estavam na fila do INSS, muitas relataram que passaram por momentos estressores por precisarem colocar em prova o direito da aposentadoria.

Na sociedade o papel do profissional é apreciado de várias formas pelo que ele representa, e a aposentadoria rompe essa apreciação e o cotidiano do sujeito, e com esse rompimento vem a insegurança financeira, nesse sentido, as perdas financeiras são uma das causas que mais geram impacto na saúde mental (FARIA, 2013 apud ROCHA, 2022)

A perda financeira foi o fator mais citado durante a aplicação do projeto, pois o valor é abaixo do que recebiam quando estavam trabalhando regularmente. A aposentadoria que elas recebem é de um salário-mínimo, o que faz com que discentes passem por algumas dificuldades financeiras, pois

precisam fazer com que renda esse dinheiro da melhor forma possível, para que consigam quitar todas as contas.

Entretanto, com esse valor que as alunas recebem não conseguem manter uma vida no mesmo padrão de quando estavam trabalhando regularmente. Ou seja, muitas não conseguem manter lazeres de qualidade, como viagens e passeios pela cidade.

A depressão resulta de um conjunto de fatores patogênicos e etiológicos, relacionados principalmente à diminuição de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina. Esses neurotransmissores estão ligados a sensações de prazer, bem-estar físico e psicológico, conforto, entre outros. No entanto, em quadros depressivos, ocorre uma redução desses componentes, o que compromete tais funções (AGUIAR, CASTRO; CARVALHO, 2011; RAZZOUK, 2016; SOUSA et al., 2017 apud MEDEIROS et al., 2020).

A depressão foi mencionada por duas participantes, uma participante trouxe questões voltadas para o processo de luto o qual ela está passando, mas reforçou que o EJA a fortalece emocionalmente, pois conseguiu criar bons vínculos que a motivam a continuar. Outra integrante mencionou que começou a se isolar e ficar mais em casa por não conseguir se aposentar, acarretando queda de cabelo, começar a ir para o EJA e para academia ajudou com que ela enfrentasse o processo.

## **CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Durante a coleta de dados da pesquisa, foi possível perceber que entre as participantes do EJA, a maioria são aposentadas, pensionistas ou estão em processo para se aposentar. Também foi possível concluir que ao mesmo tempo em que a aposentadoria é um período muito esperado, é também uma fase em que os aposentados ainda experimentam muito estresse, o que agrava a saúde mental.

Entre os estresses apontados pelas alunas do EJA em seus relatos, se encontram as perdas e insegurança financeira, o sentimento de solidão e desamparo, o preconceito dos jovens com as pessoas mais velhas, a sensação

de inutilidade, a necessidade de se colocar em prova o direito pela aposentadoria e a dificuldade de se manterem em movimento.

A depressão também foi citada pelas participantes, quando trouxeram questões relacionadas ao isolamento social, às perdas e ao luto. Porém, ficou evidente, durante a aplicação do projeto, a importância da EJA nesse processo, funcionando como um espaço de estímulo da cognição, criação de vínculos dentro e fora da escola e suporte emocional.

Ao final da aplicação, foi notável que as participantes compreenderam a proposta do projeto e que algumas delas começaram ou voltaram a praticar exercícios físicos. Ficou também evidente a necessidade de se desenvolver mais trabalhos e políticas públicas voltadas a essa população, que enfrenta muitos desafios relacionados à saúde mental durante esse processo.

### **Agradecimentos**

Agradecemos primeiramente a professora orientadora e juntamente a faculdade Unibrasil, que nos forneceu auxílio, orientação e contribuições para a realização do presente trabalho. À Escola Municipal Kó Yamawaki agradecemos por nos receber, pelo suporte oferecido, pela disponibilização de local e materiais visando a importância do nosso tema. Aos alunos, agradecemos a colaboração e participação nas atividades propostas.



## Referências

BORGES, Fernanda Bertaia Campos; OKAWA, Giovana Oliveira; WRONSK, Pedro Caio; SANTANA, Roger da Silva; SOUZA, Tatieltton Pires Maciel De; BARBOSA, Mariana Roberta Cardoso. **SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL**. Saúde & Conhecimento - Jornal de Medicina Univag, [S. l.], v. 13, 2025. Disponível em: <https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/jornaldemedicina/article/view/2880>. Acesso em: 1 abr. 2025.

BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. **Crescimento da população idosa brasileira expõe urgência de políticas públicas para combater violações e desigualdades**. Brasília, 28 jun. 2024 (atualizado em 01 jul. 2024). Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2024/junho/crescimento-da-populacao-idosa-brasileira-expoe-urgencia-de-politicas-publicas-para-combater-violacoes-e-desigualdades>>. Acesso em: 09 jun. 2025.

COSTA, M., B., ROSA, R., S., GUEDES, T., P., BOERY, R., N., S., O., SANTOS, I., S., C., CONTRERAS, J., C., Z., SOUZA, A., S., PIRES, J., M., PINTO, L., L., T., REIS, T., T., SANTOS, T., S., JUNIOR, J., B. **Aposentadoria e depressão: perspectiva para clínica ampliada**. Revista salud pública [online], 2023. Disponível em: <[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642023000200010&script=sci\\_arttext&lng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642023000200010&script=sci_arttext&lng=pt)>. Acesso em 28/03/2025.

DE MELO, L. D. et al. **Representações sociais elaboradas por pessoas idosas sobre ser idoso ou envelhecido: abordagens estrutural e processual**. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 10, p. 1-20, 2020. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/490644704.pdf>>. Acesso em: 24 mar 2025.

MEDEIROS, G. L. de F.; TOLEDO, M. A.; DE SOUSA, M. N. A. **Depressão em idosos: Implicações sociais e outras intercorrências**. ID on line. Revista de psicologia, v. 14, n. 53, p. 474-483, 2020. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2849>>. Acesso em: 24 de março de 2025.

ROCHA, K. G. S. **Saúde mental na terceira idade: depressão em idosos após à luz da Psicologia**. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Curso de Psicologia, Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: <[https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54046/1/KENIA\\_GRACIEL\\_E\\_DOS\\_SANTOS\\_ROCHA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54046/1/KENIA_GRACIEL_E_DOS_SANTOS_ROCHA.pdf)>. Acesso em: 03 abril 2025.

SILVA, M., A., R., ARAÚJO, R., M. **A PERDA DE AUTONOMIA NO ENVELHECIMENTO E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL DO IDOSO**, UNI-RN, 2024. Disponível em: <[https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:jtxbofKwgOIJ:scholar.google.com/+perda+de+identidade+do+idoso&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5&as\\_ylo=2021](https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:jtxbofKwgOIJ:scholar.google.com/+perda+de+identidade+do+idoso&hl=pt-BR&as_sdt=0,5&as_ylo=2021)>. Acesso em: 03/04/2025.

SILVA, M., M., TURRA, V., CHARIGLIONE, I., P., F., S. **Idoso, depressão e aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura**. Revista de Psicologia da

COMO O PROCESSO DA APOSENTADORIA CONTRIBUI PARA O AGRAVAMENTO DA SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO IDOSA BRASILEIRA?

---

IMED, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 119–136, jul./dez. 2018. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11254129/>>. Acesso em: 9 jun. 2025.