REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

A BUSCA POR SENTIDO E PERTENCIMENTO NA VIDA APÓS A APOSENTADORIA: COMO RESSIGNIFICAR A VIDA?

THE SEARCH FOR MEANING AND BELONGING IN LIFE AFTER RETIREMENT: HOW TO GIVE NEW MEANING TO LIFE?

Ciências Humanas • 19/05/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/779130364

Maria José Teixeira dos Santos[1]

Ítalo Bruno Lima Nonato[2]

RESUMO

Com o aumento da população idosa nos últimos anos, evidencia-se a necessidade de ampliar e valorizar as práticas e os recursos fornecidos pelas redes de apoio a esse grupo, visando assegurar qualidade de vida no período da aposentadoria. O presente estudo tem como objetivo analisar a busca por sentido e pertencimento após a aposentadoria, compreendendo as formas de ressignificação da vida nessa etapa. Busca-se investigar como se configura a vida da pessoa idosa no pós-aposentadoria, a (re)construção dos sentidos existenciais e o fortalecimento dos vínculos sociais. Considerando que o período de transição pode ser marcado por fatores de estagnação de ordem psicológica, fisiológica, cognitiva, relacionais e a perda de sentido existencial, a pesquisa explora os comportamentos e atitudes frente a essas mudanças, além das possibilidades de ressignificação por meio de práticas e intervenções psicoterapêuticas. A metodologia adotada consiste em uma pesquisa bibliográfica, de natureza exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa, fundamentada nos referenciais da psicologia social e da psicologia positiva. A coleta de dados ocorreu nas bases de dados como Google Acadêmico, LILACS, SciELO, PePsic e revistas acadêmicas e Repositórios, mediante o cruzamento de descritores combinados pertinentes ao tema.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável; aposentadoria; sentido da vida; pertencimento e saúde mental.

ABSTRACT

With the recent increase in the elderly population, there is a growing need to expand and value the pr’actices and resources provided by support networks aimed at ensuring quality of life during retirement. This study aims to analyze the search for meaning and belonging after retirement, focusing on the ways individuals

resignify life in this stage. It investigates how life is configured in the post-retirement period, the (re)construction of existential meanings, and the strengthening of social bonds. Considering that this transition may be marked by psychological, physiological, cognitive, and relational challenges, as well as a loss of existential meaning, the research explores behaviors and attitudes toward these changes, along with possibilities for resignification through practices and psychotherapeutic interventions. The methodology consists of a bibliographic study, with an exploratory and descriptive nature, adopting a qualitative approach grounded in social psychology and positive psychology frameworks. Data collection was carried out through searches in Google Scholar, LILACS, SciELO, PePsic and academic journals and repositories, databases, using combined descriptors relevant to the topic.
Keywords: Healthy aging; retirement; meaning of life; belonging; mental health.

1. INTRODUÇÃO

Este presente trabalho foca-se em um público alvo especifico, pessoas com mais de 60 anos vivenciando o período da aposentadoria. Essa transição é marcada por mudanças físicas, psicológicas e sociais associadas ao processo de envelhecimento, como redução da mobilidade, alterações na saúde, declínio cognitivo, mudanças de humor e transformações nos papéis sociais. Além disso, o envelhecimento populacional também traz desafios econômicos e sociais, relacionados ao aumento das demandas previdenciárias e de saúde. Em muitos casos, observa-se ainda a sobrecarga familiar no cuidado da pessoa idosa, bem como dificuldades de participação em atividades e programas voltados a

esse público, frequentemente associadas à ausência de apoio familiar e à insuficiente valorização da qualidade de vida na velhice.

Com o aumento da população idosa na sociedade, fica cada vez mais evidente a necessidade de intensificar os investimentos e ampliar os recursos já disponíveis na saúde e no bem-estar voltados a esse público. Nesse sentido, este trabalho busca explorar os diferentes recursos e práticas existentes, analisar as condições de vida da população idosa e, com base nisso, propor estratégias que contribuam para a qualidade de vida e promovam a saúde mental desse grupo.

A saúde mental na pessoa idosa pode estar relacionada a uma vida saudável e ativa, gerando uma autonomia e independência como quando sentem-se participativos em atividades sociais, quando sentem-se lúcidos e independentes em suas rotinas, quando são capazes de tomar suas próprias decisões e escolhas sem interferência de outras. Também nesta fase da vida podem surgir problemas emocionais como sintomas depressivos, aumento do estresse, aumento na ansiedade para que as coisas aconteçam, demência e outras condições de saúde que podem afetar a saúde física e a qualidade de vida do idoso, impedindo na realização de suas atividades cotidianas e em suas relações sociais. Faz necessário pensarmos em todo o contexto em que essas pessoas estão inseridas, como o ambiente, a cultura, as classes sociais e territórios, considerando sua adversidade em meio a sociedade (Gomes, 2022).

No campo da psicologia, fazer a inclusão desta faixa etária dentro de ações e projetos, intervenções sociais e até mesmo em políticas públicas, resgatam o lugar de pertencimento do idoso dentro da sociedade. Segundo Souza et. al. (2025), faz-se necessário criar

espaços que atuem na promoção a saúde, a importância de grupos de convivência para pessoas idosas, pois permite que enfrentem as dificuldades advinda dessa fase, contribui para a socialização e troca de experiências, gerando sentimentos positivos.

E, é justamente para este público que o estudo busca ser relevante para a sociedade fundamentar-se na necessidade de ampliar a compreensão acerca do envelhecimento populacional e de suas implicações nos mais variados contextos, como o social e a saúde. Compreender as transformações, as condições de vida que lhes são oferecidas e os obstáculos enfrentados no processo de envelhecimento e os fatores que contribuem para a promoção do bem-estar, torna se essencial para fortalecer políticas públicas, ampliar ações sociais e estratégias que garantam autonomia, independência e pertencimento a essas pessoas e contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Nesse sentido, o presente estudo tem como foco principal compreender a necessidade de ressignificação da vida após a aposentadoria, integrando práticas, recursos e estratégias que promovam uma vida saudável e ativa. Propondo-se a investigar os fatores que influenciam a estagnação da vida após a aposentadoria, compreendendo seus comportamentos e atitudes adotados diante dos desafios dessa fase e identificar possibilidades de construção de uma nova trajetória.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Fatores Que Influenciam a Estagnação da Pessoa Idosa Após a Aposentadoria

2.1.1. Conceitos de Aposentadoria Como Transição Crítica

A aposentadoria é um passo importante na vida de uma pessoa, representando a transição de anos de trabalho laborais para um período de descanso físico e mental. Caracterizando-se como uma transição associada ao envelhecimento e às mudanças nos papéis sociais desempenhados pelo indivíduo ao longo da vida. Rocha (2022), conceitua o envelhecimento, como um processo que ocorre naturalmente ao longo dos anos na vida de um indivíduo e traz consigo diversos mudanças biológicas, psicológicas e sociais. A aposentadoria embora seja considerada uma transição normal, esperada em determinado período da vida, ela pode assumir caráter crítico devido às transformações que provoca na rotina, na identidade e nas relações sociais do sujeito. Nesse sentido, diferentes abordagens teóricas têm buscado compreender os impactos psicológicos e sociais envolvidos nesse processo.

Entre as pesquisas mais relevantes para a análise dessas mudanças estão as teorias de transição de vida, que investigam como os indivíduos lidam com acontecimentos que alteram significativamente suas estruturas de vida. E de acordo com a abordagem desenvolvida por Nancy K. Schlossberg em 1981, as transições podem ser entendidas como acontecimentos ou não-acontecimentos que provocam mudanças nas relações, rotinas, papéis ou pressupostos da vida de um indivíduo, exigindo processos de adaptação psicológica e social (Schlossberg apud. Gaspar 2016). Nesse contexto, a aposentadoria é analisada como uma transição significativa, pois causa o afastamento do trabalho formal e a redefinição de papéis sociais anteriormente estruturados pela atividade profissional.

Ainda conforme Gaspar (2016), o modelo teórico proposto por Schlossberg (1981); Schlossberg, Waters e Goodman (1995) destaca

que a forma como os indivíduos lidam com as transições depende da interação de quatro dimensões principais, conhecidas como modelo dos 4S: situação, self (características pessoais), suporte e estratégias de enfrentamento. A dimensão da situação se refere às condições em que essa transição acontece: se existe planejamento, se ocorre de forma voluntária ou obrigatória, e também ao contexto socioeconômico. Já a dimensão do self envolve características individuais, como a história de vida da pessoa, suas condições de saúde e traços de personalidade, que podem influenciar a capacidade de adaptação diante da mudança. Outro ponto importante é o suporte social, ou seja, as redes de apoio disponíveis para o indivíduo, como família, amigos e instituições sociais. Por fim, as estratégias de enfrentamento dizem respeito às formas que a pessoa vai usar para lidar com a transição, como reorganizar a rotina, desenvolver novas atividades e participar de grupos sociais.

O trabalho exerce papel central na vida adulta, não apenas como fonte de renda, mas também como elemento estruturador da identidade social e pessoal. Segundo Andrade (2026), a formação da identidade pessoal e social do sujeito depende das experiências e interpretação do ambiente em que vive, o papel profissional contribui para esta construção. A atividade profissional está associada ao reconhecimento social, ao sentimento de utilidade e à organização do cotidiano.

Dessa forma, o desligamento do trabalho pode gerar sentimento de perda de *status,* diminuição da autoestima e questionamentos sobre a própria identidade. A aposentadoria também pode provocar mudanças nas relações sociais, uma vez que o ambiente de trabalho constitui um importante espaço de interação e construção de vínculos, a redução dessas interações pode contribuir para a

diminuição do convívio social e para sentimentos de isolamento. Assim, a aposentadoria deve ser compreendida não apenas como um evento econômico, mas como um processo psicossocial que envolve reorganização de papéis e redefinição de projetos de vida (Cesar, 2026).

2.1.2. Perdas de Sentido Existencial

Segundo o autor Viktor Frank, em obra traduzida por Schlupp e Aveline (2018) em suas contribuições da logoterapia, A principal força motivadora do ser humano não reside na busca por prazer ou poder, mas na necessidade de encontrar um sentido para a própria vida. O indivíduo encontra significado por meio de suas experiências, valores, relações e atividades desempenhadas ao longo da existência. Entre essas atividades, o trabalho ocupa frequentemente um lugar central, pois além de garantir subsistência econômica, também contribui para a construção da identidade pessoal e social, proporcionando reconhecimento, metas e sentimento de utilidade.

Ainda conforme o autor, quando o indivíduo se afasta do mercado de trabalho, como ocorre no processo de aposentadoria, podem surgir mudanças significativas na forma como o sujeito percebe seu papel na sociedade. A perda da rotina profissional, a diminuição das responsabilidades e a ruptura com o ambiente de trabalho podem gerar questionamentos acerca do propósito e da direção da própria vida. Nesse contexto, alguns indivíduos podem experimentar o que Frankl denomina de “vazio existencial”, caracterizado por sentimentos de apatia, desmotivação e ausência de significado:

> *Fenômenos tão difundidos como depressão, agressão e vício não podem ser entendidos se não reconhecermos o vazio existencial subjacente a eles. O mesmo é válido também para crises de aposentados e idosos (Frankl 1984 trad. Schlupp e Aveline 2018 pg. 74).*

Associado a esse fenômeno, Frankl também descreve a chamada "neurose noogênica", que se refere a um tipo de sofrimento psicológico relacionado à perda ou ausência de sentido existencial. Como complementa Braga (2020) "...um transtorno que não é causado por conflitos entre impulsos e instintos, tal como ocorre nas neuroses psicogênicas, mas surge de problemas existenciais como a frustração da vontade de sentido". Em situações de transição, como a aposentadoria, essa experiência pode se intensificar, especialmente quando grande parte da identidade do indivíduo foi construída em torno do papel profissional.

Mesmo diante de mudanças significativas, o ser humano possui a capacidade de reconstruir significados e encontrar novos propósitos. A aposentadoria também pode representar uma oportunidade para o desenvolvimento de novas atividades, o fortalecimento de vínculos familiares, a participação em atividades sociais ou comunitárias e a realização de interesses pessoais que antes eram limitados pelas demandas do trabalho.

2.1.3. Fatores Psicológicos de Estagnação e Fatores Fisiológicos e Cognitivos

Estudar os fatores psicológicos de estagnação é fundamental para compreender quais as dificuldades vivenciadas no envelhecimento, especialmente no período pós-aposentadoria, em que mudanças ocorrem na rotina e nos papéis sociais podem favorecer o surgimento ou agravamento de quadros emocionais. Entre esses fatores, destacam-se a depressão geriátrica, a ansiedade e os processos de ruminação, os quais sob à luz das abordagens cognitivo-comportamentais, podem ser entendidos como resultados de padrões de pensamento disfuncionais que influenciam diretamente o comportamento e o estado emocional (Veloso, 2017; Soares & Faro, 2022).

A depressão geriátrica encontra-se como um dos principais marcadores da estagnação, caracterizando-se por sintomas como apatia, anedonia, perda de interesse por atividades anteriormente significativas e sensação de vazio existencial. Conforme Veloso (2017), o aparecimento dos sintomas depressivos estão ligados as circunstâncias biopsicossociais comumente vividas por idosos nessa fase do ciclo de vida, considerados fatores de riscos como abandono, maus tratos, perda de familiares, viuvez, baixa relação sociais e familiares, ambientes desfavoráveis. Torna-se relevante investigar a prevalência desses sintomas em idosos aposentados, bem como sua relação com a perda de papéis sociais e identidade profissional.

A ansiedade, por sua vez, se manifesta por meio de preocupações excessivas com saúde, dependência, finitude e insegurança financeira. Esses estados ansiosos tendem a ser potencializados por processos de ruminação, discutido por Susan Nolen-Hoeksema citada na obra de Soares e Faro (2017), nos quais o indivíduo permanece focado repetitivamente em pensamentos negativos e preocupações, sem avançar para soluções adaptativas. Esse padrão

cognitivo contribui para a manutenção do sofrimento psicológico e para a dificuldade de adaptação às mudanças impostas pelo envelhecimento.

Na obra de Dias e Ribeiro (2019), o modelo transacional de estresse e coping, proposto por Richard Lazarus e Susan Folkman 1980-1984, oferece uma estrutura explicativa complementar ao enfatizar o papel das avaliações cognitivas diante de eventos estressores, como descrito abaixo:

> *Na interação com o ambiente, inicialmente o indivíduo faz uma avaliação da situação estressora de forma cognitiva. Tal avaliação diz respeito ao processo cognitivo por meio do qual um evento é avaliado em relação ao que se está em jogo (avaliação primária) e que recursos e opções de enfrentamento estão disponíveis para lidar com o fator de estresse (avaliação secundária) (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). A avaliação primária é o termo utilizado para definir a avaliação do significado atribuído pelas pessoas diante de uma situação de estresse. Ela é moldada por crenças pessoais, valores e objetivos. Já a avaliação secundária refere-se à avaliação que a pessoa faz de suas opções de enfrentamento (Dias e Ribeiro 2019).*

Como proposto na citação anterior, nesse modelo, a aposentadoria pode ser interpretada como uma ameaça à identidade e ao senso de utilidade (avaliação primária), enquanto a percepção de recursos

insuficientes para lidar com essa transição (avaliação secundária) pode desencadear respostas emocionais negativas. Como consequência, muitos indivíduos recorrem a estratégias de coping evitativas ou centradas na emoção, como negação, isolamento ou passividade, que tendem a perpetuar a estagnação em vez de promover adaptação.

Os fatores fisiológicos e cognitivos desempenham papel decisivo na intensificação da percepção de estagnação no envelhecimento, especialmente ao interagirem com aspectos subjetivos, como a interpretação das próprias perdas e limitações. O declínio funcional, caracterizado pela redução da mobilidade, força física e autonomia para atividades cotidianas, tende a impactar diretamente o engajamento social e a participação em atividades significativas, contribuindo para o aumento do isolamento e da sensação de inutilidade. Souza et. al. 2025, afirma que “É relevante compreender que não deve ser considerado normal o fato de pessoas idosas com limitações funcionais demonstrarem desesperança, quietude e solidão, pois esse comportamento é habilitado a aumentar o risco autolesivo.”

Nesse contexto, a teoria da seletividade socioemocional proposta por Carstensen citado por Pinto (2016), oferece uma importante base explicativa ao sugerir que, com a percepção de um horizonte temporal mais limitado, os indivíduos tendem a valorizar experiências emocionalmente relevantes e vínculos interpessoais mais próximos. A autora ainda afirma que “esse processo de seleção é um importante mecanismo de adaptação, no sentido de preservar o bem estar emocional, motivo pelo qual recebeu o nome de teoria da seletividade socioemocional”. No entanto, quando há limitações físicas ou redução das oportunidades de interação, essa seleção

pode não se concretizar de forma satisfatória, resultando em empobrecimento das relações sociais e aumento da percepção de estagnação.

Ainda conforme a autora, o envelhecimento cognitivo também contribui para esse processo, alterações em funções executivas, como memória de trabalho, atenção e controle inibitório, podem dificultar a adaptação a novas rotinas e a elaboração de estratégias eficazes de enfrentamento. Essas limitações tendem a favorecer comportamentos evitativos, reduzir a iniciativa e aumentar a dependência, elementos que reforçam a percepção de estagnação e perda de autonomia.

A interação entre fatores fisiológicos e emocionais, uma vez que condições crônicas de saúde como doenças cardiovasculares, dores persistentes e limitações motoras podem atuar como estressores contínuos, afetando o humor e a motivação. Sob uma perspectiva biopsicossocial, esses elementos estabelecem um ciclo de retroalimentação, no qual o declínio físico contribui para o sofrimento psicológico, que, por sua vez, reduz ainda mais o engajamento em atividades protetoras (Pinto, 2016; Martinez et al., 2018).

2.1.4. Dimensões Sociais e Relacionais

As dimensões sociais e relacionais configuram-se como elementos na compreensão da estagnação no envelhecimento, especialmente no período pós-aposentadoria, em que há uma reconfiguração significativa das interações sociais e dos papéis desempenhados ao longo da vida (Cesar 2026). A redução do convívio cotidiano proporcionado pelo ambiente de trabalho tende a impactar

diretamente a qualidade e a quantidade das relações interpessoais, favorecendo o surgimento de sentimentos de solidão e isolamento social, que se associam a desfechos negativos em saúde mental e bem-estar subjetivo (Cunha et al. 2021). Nesse contexto, em sua obra Gastal e Pilati (2016) citam a teoria da necessidade de pertencimento proposta por Roy Baumeister e Mark Leary (1995), oferece uma base teórica ao postular que o ser humano possui uma motivação fundamental para estabelecer e manter vínculos interpessoais duradouros e significativos:

> *Define como uma motivação que seres humanos têm para procurar e manter laços socais profundos, positivos e recompensadores. [...] à necessidade de estar inserido em um grupo, mas à qualidade dos laços estabelecidos com outros indivíduos e o sentimento de aceitação presente. [...] não foi unicamente apontar a existência de tal necessidade, mas sim salientar seu poder de influência sobre outras variáveis psicológicas e fisiológicas (Gastal e Pilati, 2016).*

A ruptura ou fragilização desses vínculos, comum na velhice, pode gerar sofrimento psicológico relevante. Para a pesquisa, torna-se essencial investigar como a privação dessa necessidade básica se correlaciona com indicadores de estagnação, depressão e qualidade de vida em idosos aposentados.

Complementarmente, Cunha e Dias (2023) citam a teoria dos comboios sociais de Robert Kahn e Toni Antonucci (1980),

destacando que os indivíduos são acompanhados ao longo da vida por redes sociais dinâmicas, compostas por diferentes níveis de proximidade e suporte. Os autores afirmam que “nesse modelo as pessoas são protegidas por meio do recebimento e fornecimento de suporte dos seus relacionamentos sociais e, assim, essas relações contribuem para o enfrentamento diante dos desafios do ciclo vital”. No entanto, no processo de envelhecimento, observa-se um declínio dessas redes, seja por perdas, limitações físicas ou mudanças como a saída do mercado de trabalho. Esse enfraquecimento dos comboios sociais pode reduzir significativamente as fontes de apoio emocional.

2.2. Compreensões dos Comportamentos e Atitudes Diante dos Desafios Pós-aposentadoria

2.2.1. Teorias de Coping e Resiliência

Para compreendermos as adaptações da aposentadoria, é necessário conhecermos as raízes dos conceitos. Na análise do modelo transacional de Lazarus e Folkman citado por Dias e Ribeiro (2019) “definem coping como as estratégias que as pessoas utilizam para se adaptar às circunstâncias adversas decorridas ao longo da vida, de forma negativa ou positiva, na saúde física e mental das pessoas”.

O conceito de coping surgir das investigações no campo da psicologia do estresse, especialmente a partir das contribuições dos autores, que passaram a conceber o estresse não mais como uma resposta automática entre estímulo e reação, mas como um fenômeno dinâmico e relacional, no qual o indivíduo avalia as exigências do ambiente e os recursos de que dispõe para lidar com

elas. Assim, o coping refere-se ao conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com situações avaliadas como estressoras, sendo influenciado por fatores internos, como crenças e emoções, e externos, como contexto social (Dias e Ribeiro 2019).

O coping focado no problema, envolve ações direcionadas à modificação da situação ou à adaptação prática às novas condições, como a adoção de cuidados com a saúde, reorganização da rotina e engajamento em novos papéis sociais (Dias e Ribeiro, 2019; Marques e Soler, 2021). Na prática, a ação pode ser direcionada externamente, como negociar ou pedir ajuda prática, ou internamente, por meio da reestruturação, que significa dar um novo significado à aposentadoria e aos seus desafios (Dias e Ribeiro, 2019). A adaptação prática exige desmistificar a ideia de que a aposentadoria é uma etapa de não-atividade ou inutilidade, substituindo-a por um plano de ação para a nova etapa da vida (Marques e Soler, 2021; César, 2026).

A saúde física e mental é um dos pilares mais afetados pelo envelhecimento e um foco primário das estratégias ativas (Cunha et. al. 2021). Em vez de apenas lamentar o declínio físico e a perda de vitalidade, o indivíduo resiliente age. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, não apenas atua na prevenção de doenças crônico-degenerativas e na redução do consumo de medicamentos, mas também impacta diretamente a autoestima e o bom humor, estando associada a maiores escores de resiliência (Nascimento e Calsa 2016; Marques e Soler 2021). Assim, o cuidado ativo com o corpo e a mente funciona como um escudo protetor contra o estresse e a depressão, garantindo a capacidade funcional

necessária para desfrutar essa nova etapa de vida (Marques e Soler 2021).

O primeiro grande impacto percebido pelos aposentados costuma ser a ausência abrupta da rotina que era imposta pelo horário e pelas demandas do trabalho. Se não houver adaptação, o tempo livre torna-se um estressor. A reorganização prática envolve encarar esse tempo livre não como um vazio, mas como uma oportunidade de novas descobertas e aprendizagens (Cunha et. al. 2021; Marques e Soler 2021). Isso inclui a adoção de hobbies, estudos, viagens e o estabelecimento de uma distribuição equilibrada do tempo entre as necessidades pessoais, a vida familiar e o lazer, essa nova estruturação do tempo exige resiliência para que o indivíduo consiga "ressignificar" o seu cotidiano, criando uma rotina própria e motivadora que substitua a antiga organização laboral (Marques e Soler 2021).

O desligamento do trabalho muitas vezes traz a sensação de perda da própria identidade, que antes estava fortemente atrelada à profissão. O coping ativo atua na reconstrução dessa identidade por meio de novos papéis sociais. O engajamento em atividades comunitárias e no trabalho voluntário permite uma nova configuração de vida, mantendo o idoso útil e socialmente inserido (Marques e Soler 2021; Cunha et. al. 2021). O fortalecimento e a ampliação das redes de apoio social compostas por família, amigos, escola, instituições religiosas e grupos de convivência são fundamentais. Esses novos laços sociais funcionam como fatores de proteção, encorajando os aposentados a lidarem com as perdas, minimizando os efeitos negativos do envelhecimento e potencializando a sua capacidade de resiliência frente às adversidades (Nascimento e Calsa 2016).

Já o coping focado na emoção, frequentemente associado a estratégias evitativas, busca regular o impacto emocional dessas perdas, podendo incluir negação, afastamento ou busca de alívio psicológico imediato (Dias e Ribeiro 2019). Assim, frente às perdas decorrentes da aposentadoria, a adaptação tende a ser mais eficaz quando há um uso equilibrado dessas estratégias, permitindo ao indivíduo tanto enfrentar ativamente os aspectos modificáveis quanto elaborar emocionalmente as mudanças inevitáveis. Ao se apropriar da resiliência, o indivíduo consegue ressignificar o seu cotidiano modificado, convertendo as perdas em aprendizados e estabelecendo estratégias de enfrentamento eficazes para a manutenção do bem-estar psicológico durante todo o envelhecimento (Nascimento e Calsa 2016).

A união teórica e prática entre coping e resiliência se dá pela forma como agem em conjunto: o coping fornece as estratégias específicas e ativas de enfrentamento, enquanto a resiliência é o processo amplo de adaptação e proteção que é alimentado por essas estratégias. Na velhice, a resiliência está intimamente ligada à capacidade da pessoa de se valer de seus recursos internos para enfrentar adversidades físicas, emocionais e sociais decorrentes do processo de envelhecimento e saída do mercado de trabalho (Nascimento e Calsa 2016).

2.2.2. Atitudes Perante o Envelhecimento

Cada indivíduo tem seu processo único de envelhecer, de acordo com os hábitos cotidianos e o ambiente social no qual está inserido podem ter uma vida de qualidade e ativa ou apresentar fatores que impeçam este processo de forma saudável, trazendo riscos à saúde. O autor Rocha (2022) em sua interpretação dos conceitos envelhecer

e envelhecimento menciona a importância de entender as etapas do desenvolvimento humano como forma de compreender as características adversas desta fase e suas particularidades, o autor também destaca a diferenciação destes conceitos, que apesar de se relacionarem não tem a mesma definição, enquanto a velhice está relacionada a uma etapa da vida, o envelhecimento a um processo natural e contínuo marcado por mudanças biopsicossociais como os fatores genéticos, estilo de vida e o ambiente em que estão inseridos, que podem influenciar positivamente ou negativamente na vida destas pessoas.

Com foco ainda na teoria da seletividade socioemocional de Carstensen citado por Pinto (2016), o envelhecimento pode ser vivenciado de maneiras distintas, a depender das atitudes adotadas pelos indivíduos frente às mudanças dessa fase da vida. Em uma perspectiva positiva, observa-se que muitos idosos passam a priorizar relações afetivas significativas, valorizando vínculos mais próximos e emocionalmente gratificantes, tendem à busca por experiências que promovam bem-estar. Além disso, atitudes adaptativas incluem a aceitação das limitações inerentes ao envelhecimento e a capacidade de ressignificar perdas, como aquelas relacionadas à saúde e ao *status* social.

Ainda conforme a autora, em uma perspectiva negativa, alguns indivíduos apresentam dificuldades em lidar com essas mudanças, manifestando atitudes desadaptativas. Entre elas, destaca-se a tendência à “catastrofização”, caracterizada por interpretações excessivamente negativas das perdas, nas limitações e no declínio. Acompanhado de dificuldade em aceitar as condições impostas pelo envelhecimento, também podem surgir comportamentos de

isolamento social, redução do contato com pessoas próximas, além de pensamentos pessimistas sobre o futuro.

2.2.3. Comportamentos Depressivos

Todo esse contexto cultural, associado às mudanças ambientais e sociais, tem acarretado consequências significativas para a pessoa idosa, manifestando-se em prejuízos de ordem emocional, física e social, como o desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade. Nos últimos anos no Brasil, cerca de 13% da população entre 60 e 64 anos são afetadas pelo transtorno depressivo ou que apresentam sintomas depressivos (IBGE, 2020 p. 69).

O idoso pode reduzir sua participação em atividades que já realizava, evitar interações sociais e limitar sua exposição a novos desafios, como forma de prevenir frustrações ou sentimentos de incapacidade (Pinto, 2016). Estes comportamentos, embora possa oferecer alívio momentâneo, tende a reforçar o isolamento e o desenvolvimento do quadro depressivo. A teoria da autoeficácia de Bandura citada na obra de Martinez et. al. (2018), contribui para compreender esse processo ao evidenciar que a percepção de capacidade pessoal influencia diretamente a motivação e o comportamento. A perda de papéis sociais e funcionais pode comprometer a crença do indivíduo em sua própria eficácia, levando à diminuição da iniciativa, da persistência e do engajamento em atividades cotidianas.

Assim, observa-se que os comportamentos depressivos e de evitação no envelhecimento não se restringem a manifestações emocionais isoladas, mas resultam da interação entre crenças disfuncionais, percepção de incapacidade e respostas

comportamentais de afastamento, configurando um ciclo que pode intensificar a sensação de estagnação e prejuízo no bem-estar psicológico.

2.2.4. Influências Culturais

As influências culturais e de gênero exercem forte influência na forma como o envelhecimento é vivenciado, sendo necessário compreendê-lo a partir de uma perspectiva interseccional, não somente para um fator, mas pela combinação de várias (como idade, gênero, cultura, condições de vida etc). Conforme destacado por John Rowe e Robert Kahn citado na obra de Arigoni (2017), o envelhecimento bem-sucedido envolve não apenas aspectos biológicos, mas também fatores sociais e contextuais que influenciam a qualidade de vida na velhice.

O envelhecimento está profundamente enraizado em dimensões culturais, sociais e históricas, que moldam as formas de viver e perceber essa fase da vida (Silva, 2025). Observa-se a presença de estigmas e preconceitos associados à velhice, nos quais a pessoa idosa é frequentemente vista como um peso social, reforçando práticas de exclusão, abandono e desvalorização. Por outro lado, há mudanças contemporâneas significativas, trazendo maior visibilidade, participação social e enfrentamento do etarismo:

> *É necessário identificar as potencialidades de cada etapa etária da vida humana e romper o sentimento de dor e de medo associado ao envelhecer, como resposta do capitalismo desenfreado, que fomenta a coisificação subjetiva do idoso. É preciso desmitificar o conceito pejorativo do envelhecimento e o que esta definição significa para o sujeito e para a comunidade. Queremos viver mais anos, mas evitamos falar do envelhecimento! Confundimos velhice com doença. Queremos morrer velhos, mas não queremos morrer de velhice! (Araújo e Ribeiro 2024).*

A ideia do envelhecimento na contemporaneidade segue com o propósito de prolongar a expectativa de vida, uma vida com qualidade e adaptações com as mudanças demográficas e tecnológicas. O fortalecimento de vínculos familiares e sociais, com mais participação e cuidados com a saúde.

Destaca-se ainda a centralidade da família como principal fonte de cuidado e suporte, característica marcante da cultura brasileira, o que evidencia a influência do familismo nas relações com a pessoa idosa (Silveira, 2024). Contudo, também pode gerar sobrecarga, especialmente quando associado a desigualdades de gênero. Nesse sentido, observa-se que as responsabilidades de cuidado recaem majoritariamente sobre as mulheres, refletindo papéis sociais historicamente construídos, o que contribui para desigualdades no envelhecimento (Mrejen et.al., 2023).

2.3. Identificação de Possibilidades para Uma Nova Vida e Promoção de Saúde

No documentário Além do Aposento, produzido em 2023, Alexandre Kalache relaciona as dificuldades e desafios aos idosos a falta de planejamento em suas vidas, ele cita que muitos indivíduos trabalham até a aposentadoria, e quando chegam neste momento de usufruir o descanso, a liberdade, o tempo livre, muitos não sabem o que fazer da vida. Em suas palavras “se não pensar em como utilizará este tempo, a vida vai trazer surpresas desagradáveis “, ele destaca também a importância de planejar muito antes a vida, para que após a aposentadoria tenha uma vida mais longa e com qualidade, como diz no trecho “vamos pensar em formas criativas, planejar, pensar neste tempo de vida, para que a aposentadoria seja um tempo com qualidade e com satisfação de vida”.

A mensagem que Kalache nos traz, é que devemos ampliar a vida que está se tornando mais longa, e torná-la repleta de atividades, sonhos, realizações, paixões e planos, abre-se um leque de oportunidades para se reinventar, mudar o curso da vida, se reconfigurar constantemente e encontrar prazer em adotar novos hábitos. Nesse percurso, podem surgir dificuldades e perdas que fazem parte dessa trajetória, porém, é importante ter persistência, determinação e disciplina para se manter. Incentiva a olhar para si mesmo, estar atento ao próprio corpo, à mente, às novas aptidões e à busca por novos conhecimentos, para que seja possível se reinventar e se desenvolver.

2.3.1. Ressignificação Existencial

A ressignificação existencial refere-se ao processo pelo qual o indivíduo atribui novos sentidos à sua vida diante de mudanças, perdas e transições, sendo especialmente relevante no contexto do envelhecimento e da aposentadoria. Nessa fase, é comum a vivência de rupturas relacionadas ao papel profissional, à rotina e ao *status* social, o que pode desencadear sentimento de vazio e perda de propósito. Nesse sentido, a logoterapia, proposta por Viktor Frankl (1984, trad. Schlupp & Aveline, 2018), oferece importantes contribuições ao enfatizar a busca de sentido como motivação central da existência humana.

De acordo com essa abordagem, mesmo diante de circunstâncias adversas, o indivíduo mantém a liberdade de atribuir significado às suas experiências, podendo reconstruir seu propósito de vida através de três caminhos principais: a realização de valores criativos como o engajamento em novos trabalhos ou de hobbies, a vivência de valores de experiência encontrando sentido no contato com a arte, com a natureza, ou no amor voltado à família e aos amigos e a adoção de valores de atitude que consistem na postura de coragem, resiliência e dignidade diante do sofrimento que não pode ser evitado (Frankl 1984; Mandelli 2019; Chagas 2024).

No envelhecimento, essa perspectiva possibilita a ressignificação de perdas, como o declínio da saúde ou a saída do mercado de trabalho, favorecendo a construção de novas formas de engajamento, seja em atividades sociais, familiares, culturais ou espirituais (César, 2026; Marques e Soler, 2021). A construção de novas formas de engajamento pode ser observada em diversas situações no cotidiano da pessoa idosa, por exemplo, no social, é comum que idosos passem a participar de grupos de convivência, centros de idosos ou atividades comunitárias, onde estabelecem

novos vínculos, compartilham experiências e reduzem sentimentos de isolamento, favorecendo o senso de pertencimento e utilidade social (Paludo 2019; Pinto 2016; Gastal e Pilati 2016).

No campo familiar, muitos idosos assumem papéis significativos, como o cuidado de netos, o apoio emocional aos filhos, o compartilhamento de valores e histórias familiares, essas funções podem representar uma importante fonte de sentido. Quanto ao engajamento cultural, a inserção de idosos em atividades como cursos, oficinas de arte, música, dança ou até mesmo o retorno aos estudos formais, promovem não apenas estimulação cognitiva, mas também a redescoberta de interesses e talentos, possibilitando novas formas de expressão e realização pessoal (Forner e Alves 2019; Mandelli 2019).

A ressignificação existencial configura-se como um recurso fundamental para a promoção do bem-estar psicológico na velhice, contribuindo para a diminuição de sentimentos de estagnação e desesperança, ao mesmo tempo em que favorece a construção de uma vida com maior significado e qualidade (Marques; Soler, 2021; César, 2026; Chagas, 2024). Além disso, destaca-se o papel do psicólogo como facilitador desse processo, por meio de intervenções que auxiliem o indivíduo a reconhecer suas potencialidades e a reconstruir sentidos diante das transformações inerentes ao envelhecimento. O psicólogo não “dá sentido” ao idoso, mas cria condições para que ele descubra e realize sentidos possíveis diante das mudanças do envelhecimento (Chagas, 2024).

Uma das estratégias é o diálogo, no qual o psicólogo conduz o idoso por meio de perguntas reflexivas, a reconhecer valores, escolhas e possibilidades ainda existentes. Em vez de focar apenas nas perdas,

o profissional ajuda o indivíduo a identificar “onde ainda há sentido”, mesmo em situações de limitação. Isso contribui para fortalecer a identidade e perceber que sua vida já possui valor e continuidade de sentido (Chagas, 2024; César, 2026).

2.3.2. Atividades Práticas e Recursos Relacionais e Comunitários

A presença de propósitos ao longo da vida é fundamental para o bem-estar e a realização pessoal. De modo geral, os indivíduos possuem sonhos, interesses e o desejo contínuo de aprender e se desenvolver. Ainda que, ao longo da trajetória, alguns desses objetivos não tenham sido concretizados, é possível retomá-los e ressignificá-los no período pós-aposentadoria, favorecendo novas formas de engajamento e sentido de vida.

Kalache (2023) também apresenta a atividade física como uma importante prática capaz de promover melhorias na qualidade de vida da pessoa idosa. Manter uma rotina com atividades físicas e esportivas é uma maneira de desfrutar de uma vida mais saudável. Como complementa os autores Gustman e Silva (2024), em suas contribuições reforçam a necessidade de mais informações voltadas as estratégias relacionadas a uma boa alimentação e hábitos saudáveis, que contribuem para um envelhecimento saudável. Em sua percepção as atividades físicas diárias e as mudanças nos hábitos melhoram a qualidade de vida e a saúde. Forner e Alves (2019) também afirmam que nas atividades como caminhada, dança ou hidroginástica mostra-se relevante não apenas para a saúde corporal, mas também para o bem-estar psicológico. A prática de atividade física está associada à melhora da autoestima, da disposição e da qualidade de vida, além de favorecer a socialização.

No campo cognitivo, podem ser desenvolvidas oficinas de estimulação cognitiva, envolvendo atividades que promovam memória, atenção e linguagem. A literatura evidencia que a estimulação cognitiva é um dos pilares do envelhecimento ativo, contribuindo para a manutenção das capacidades funcionais e para a autonomia do idoso (Forner e Alves 2019).

A revisão da sua história de vida configura-se como uma estratégia importante, permitindo ao idoso revisitar sua trajetória, ressignificar experiências e reconhecer conquistas. Essa proposta dialoga com intervenções utilizadas em contextos de aposentadoria, nas quais há incentivo à reflexão sobre o passado, o presente e o futuro como forma de promover adaptação às mudanças (Mandelli, 2019; Paludo, 2019; César, 2026). No contexto da aposentadoria e reorganização da rotina, intervenções voltadas ao planejamento de vida são fundamentais. Programas de preparação para a aposentadoria auxiliam o indivíduo a lidar com perdas, ganhos e transformações dessa fase, promovendo adaptação, bem-estar e construção de novos projetos de vida (Cunha et. al., 2021).

Forner e Alves (2019) também contribuem quanto ao autocuidado e à saúde mental, ações psicoeducativas que incentivem hábitos saudáveis, acompanhamento de saúde e manejo emocional são essenciais. As práticas de autocuidado, juntamente com relações interpessoais e suporte social, contribuem significativamente para a qualidade de vida na velhice. O autor também destaca a participação social como um dos determinantes do envelhecimento ativo, estando associada à redução de isolamento e à promoção do bem-esta.

No âmbito social, destacam-se os grupos de convivência e rodas de conversa, nos quais os idosos podem compartilhar experiências e fortalecer vínculos. A participação em grupos é apontada como um importante fator para o envelhecimento ativo, pois favorece o suporte emocional, a troca de experiências e o sentimento de pertencimento (Forner e Alves 2019). Além disso, intervenções grupais também são valorizadas em programas psicológicos voltados à aposentadoria, pois permitem que os indivíduos compartilhem vivências semelhantes e construam estratégias de adaptação conjunta (Cunha et. al., 2021).

A participação em grupos também contribui significativamente com a saúde física e mental destas pessoas, neste espaço é trabalhado as relações familiares, em como a família terá um papel importante como rede de apoio e cuidado, em como se relacionar e cuidar entendo as limitações e vulnerabilidades destes idosos, a pessoa idosa que tem esta base de apoio, consegue ter motivação para modificar seus hábitos e cuidar de si (Forner e Alves 2019; Cunha e Dias 2023; Silveira 2024). As atividades planejadas têm o intuito de gerar autonomia e ressocialização com outros idosos e com as outras pessoas, a oportunidade de aprender algo novo dentro destes centros. Além de ser um apoio a mais neste momento da vida, onde exige um cuidar mais cuidadoso e empático.

2.3.3. Intervenções Psicoterapêuticas

As intervenções psicológicas voltadas ao processo de envelhecimento e à transição para a aposentadoria têm se diversificado, integrando diferentes abordagens teóricas e práticas com o objetivo de promover adaptação, bem-estar e construção de sentido de vida. Destacam-se as Intervenções Psicológicas Positivas

(IPPs) associadas à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que vêm ganhando espaço por deslocarem o foco tradicional centrado na doença para o desenvolvimento de potencialidades e forças pessoais do indivíduo (Durgante, Bedin & Dell'Aglio, 2024).

Os autores concluem que, nesse tipo de intervenção, são utilizadas técnicas voltadas ao autocuidado e à identificação de valores, como o uso de instrumentos que auxiliam o indivíduo a refletir sobre sua rotina e saúde. Na prática, isso pode ocorrer quando um idoso passa a organizar melhor seu dia a dia, incluindo momentos de lazer, descanso e atividades prazerosas, reconhecendo a importância de cuidar de si mesmo após anos dedicados ao trabalho. Além disso, são aplicadas estratégias de reestruturação cognitiva, com o objetivo de modificar padrões de pensamento pessimistas.

Outras práticas envolvem a promoção da empatia e do perdão, por meio de dinâmicas que estimulam o indivíduo a compreender a perspectiva do outro e a ressignificar conflitos interpessoais. Um exemplo cotidiano seria o idoso que, ao refletir sobre conflitos familiares antigos, consegue reinterpretar essas situações com mais compreensão, reduzindo sentimentos de culpa ou ressentimento. Da mesma forma, atividades voltadas à gratidão, como a elaboração de diários ou listas de aspectos positivos do cotidiano, podem contribuir para a melhora do humor e da resiliência emocional, como quando o indivíduo passa a valorizar pequenas experiências diárias, como uma conversa com familiares ou momentos de tranquilidade (Durgante & Bedin, 2024).

Outro eixo importante dessas intervenções refere-se à busca por significado, que envolve a identificação de forças pessoais e o estabelecimento de novos objetivos de vida (Durgante e Bedin 2024;

César 2026). O idoso pode ser estimulado a reconhecer habilidades adquiridas ao longo da vida e a direcioná-las para novas atividades, como trabalhos voluntários, participação em grupos comunitários ou desenvolvimento de hobbies.

O aconselhamento psicológico e a psicoterapia individual desempenham papel fundamental nesse processo. Como descreve Cunha et. al. (2021) o aconselhamento psicológico oferece um espaço estruturado de escuta e reflexão, auxiliando o indivíduo a lidar com dúvidas, inseguranças e decisões relacionadas à aposentadoria. Já a psicoterapia individual possibilita um aprofundamento das questões subjetivas, como medos relacionados ao envelhecimento, sensação de inutilidade ou dificuldades emocionais que nem sempre emergem em contextos grupais.

Os Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPAs), que consistem em intervenções breves, geralmente realizadas em grupo, com foco psicoeducativo e reflexivo, são discutidos temas como saúde emocional, relações familiares, planejamento financeiro e reorganização da rotina. Os participantes são convidados a realizar pequenas tarefas no cotidiano como experimentar uma nova atividade ou retomar um interesse antigo, o que facilita a transição entre o conteúdo trabalhado nas sessões e a vida prática (Cunha et. al. 2021).

Como já mencionado anteriormente, a utilização da logoterapia no processo de ressignificação existencial constitui uma importante aliada no contexto da aposentadoria. Essa abordagem contribui para que a pessoa idosa possa reconhecer e construir novos sentidos para sua vida, favorecendo a identificação de possibilidades de aprendizado e realização pessoal, a reflexão sobre a trajetória de

vida, a partir da revisão do passado, favorece processos de adaptação frente às mudanças inerentes ao envelhecimento (Mandelli, 2019). Um exemplo disso ocorre quando o idoso passa a atribuir sentido à sua vida por meio de relações afetivas, atividades voluntárias ou engajamento em causas sociais, compreendendo que sua existência continua sendo significativa, independentemente do trabalho formal.

Esses recursos tornam o indivíduo mais preparado para enfrentar as mudanças do envelhecimento, favorecendo a ressignificação da aposentadoria não como um fim, mas como uma etapa de renovação e novas possibilidades.

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa, que aborda o envelhecimento, a aposentadoria e a construção de sentido existencial na reorganização da vida após o trabalho, caracteriza-se como um estudo bibliográfico, de natureza exploratória e descritiva, com abordagem qualitativa. A escolha pela pesquisa bibliográfica fundamenta-se na possibilidade de acesso e análise de produções já publicadas, como livros, artigos científicos, teses e dissertações, permitindo o aprofundamento teórico sobre o tema investigado, conforme apontam Marconi e Lakatos (2017).

A natureza exploratória justifica-se pela busca de maior familiaridade com o fenômeno estudado, enquanto o caráter descritivo visa identificar, analisar e compreender as características do envelhecimento e suas relações com aspectos como aposentadoria, identidade e sentido da vida, indo além da simples descrição dos fatos, conforme destaca Gil (2019). A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a interpretação dos

significados, experiências e relações envolvidas nesse processo, considerando a complexidade e subjetividade dos fenômenos humanos (Guerra et. al., 2024).

A análise dos dados foi conduzida por meio da técnica de Análise de Conteúdo, conforme proposta por Bardin, compreendida como um conjunto de técnicas sistemáticas voltadas à interpretação dos significados presentes nas comunicações (Valle e Ferreira, 2025).

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistemáticas em bases de dados e bibliotecas virtuais, revistas e repositórios utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como envelhecimento, aposentadoria, sentido existencial e saúde mental. Foram consultadas plataformas como Google Acadêmico, SciELO, LILACS e Pepsic, além de sites institucionais confiáveis e materiais audiovisuais, como documentários disponíveis em plataformas digitais. O processo de busca ocorreu de forma contínua, até a seleção dos materiais mais relevantes para o desenvolvimento do estudo.

Para a seleção dos materiais, adotaram-se critérios de inclusão que contemplaram publicações entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, em língua portuguesa, provenientes de fontes confiáveis e com pertinência ao tema. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos duplicados, materiais irrelevantes, produções sem respaldo científico, textos em língua estrangeira e trabalhos publicados fora do recorte temporal estabelecido. Foram selecionados 30 artigos para a composição do estudo, sendo 4 artigos do Google Acadêmico, 6 artigos do Scielo, 1 artigo do LiLacs, 4 artigos do Pepsic, 8 artigos de revistas acadêmicas, 6 artigos de

Repositórios. Além de um documentário filme, encontrado na plataforma digital Youtube.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme evidenciado por Andrade (2016), o exercício de uma atividade profissional contribui significativamente para a organização da identidade pessoal e social, permitindo ao indivíduo atribuir sentido às suas experiências e construir uma percepção mais estável de si mesmo. O trabalho, além de fonte de subsistência representa um importante meio de reconhecimento social, pertencimento e valorização pessoal. Dessa forma, a identidade do sujeito tende a se estruturar em torno de sua ocupação e dos papéis sociais a ela associados.

Entretanto, na transição para a aposentadoria, a saída do mercado de trabalho pode implicar a perda de referenciais simbólicos e sociais que sustentavam o senso de identidade do indivíduo. De acordo com César (2026), em contextos nos quais o trabalho ocupa um papel central na organização da vida psíquica e social, sua interrupção pode desencadear crises de identidade, afetando aspectos como autoestima, senso de pertencimento e sentido de vida. Em consonância com essa perspectiva, estudos como os de Rocha (2022) indicam que a aposentadoria pode ser vivenciada não apenas como um momento de liberdade, mas também como uma fase marcada por sentimentos de inutilidade, exclusão e perda de identidade, evidenciando o impacto psicológico dessa transição.

Nessa mesma direção, Gaspar (2016) ressalta que a transição para a aposentadoria envolve um processo de adaptação permeado por ganhos e perdas, os quais podem gerar percepções

simultaneamente positivas e negativas ao longo da trajetória de vida. A necessidade de pertencimento fundamental para o bem-estar humano pode ser significativamente afetada nesse período, uma vez que o afastamento do ambiente de trabalho reduz oportunidades de interação social e reconhecimento, contribuindo para sentimentos de isolamento (Gastal e Pilati, 2016).

A Gerontologia apresenta uma divergência clássica como aponta Pinto (2016), sendo o choque entre a teoria do desengajamento versus a teoria da Atividade, com um “fiel da balança” entre as duas correntes, sendo ela a teoria da Seletividade Socioemocional. A autora atribui a primeira o afastamento social e a redução dos laços na velhice que são processos naturais, inevitáveis e mútuos, e em oposição, a segunda, concorda que o engajamento em atividades de lazer, sociais e centros de interesse pessoal é o que garante uma adaptação bem-sucedida e a satisfação com a vida na aposentadoria, também fortalecido pelos dados de Gaspar (2016). Quanto a TSS, Pinto (2016) apresenta um idoso que não se isola por apatia, mas seleciona relações mais profundas e significativas para o seu bem-estar emocional.

A perda da capacidade funcional (dependência) está intrinsecamente ligada ao surgimento da depressão como afirmam Souza et al. (2025) e Veloso (2017). Este último, demonstra que os idosos com declínio nas Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVDs) apresentam mais sintomas depressivos. E o outro, complementam ao afirmar que a dependência para cuidados básicos gera um choque econômico e emocional, levando à perda da alegria de viver. Já Rocha (2022) soma a esse cenário mostrando que a transição abrupta para a aposentadoria, sem programas de preparação (PPA), também é um gatilho direto para a depressão.

Quadros depressivos acabam se desenvolvendo quando idosos ou pessoas em crises caem na Ruminação focada nas perdas como apontam Soares e Faro (2017). Os autores apresentam o pensamento ruminativo como um padrão passivo, repetitivo e desadaptativo, fortemente ligado ao desenvolvimento e agravamento da depressão e ansiedade, evidenciando a importância de intervenções que atuem na regulação emocional e nos padrões cognitivos disfuncionais. Pessoas idosas também utilizam coping focado no sentido para se adaptar à aposentadoria ou à doença, como afirmam Dias e Ribeiro (2019), os mesmos apresentam o Modelo de Coping (enfrentamento), focando nas estratégias cognitivas e comportamentais para lidar com o estresse. Eles dividem o enfrentamento em foco no problema e foco na emoção, sendo estratégias ativas para manter o controle e o bem-estar.

O envelhecimento não ocorre de forma isolada, mas está profundamente inserido em um contexto social e relacional, no qual as redes de apoio, a família e os espaços de convivência desempenham papel central na promoção da saúde e do bem-estar. Nesse sentido, Paludo (2019) destaca que a participação de idosos em grupos de convivência favorece a construção e o fortalecimento de vínculos sociais, pertencimento e elaboração de novos projetos de vida, contribuindo para uma vivência mais ativa e significativa da velhice. A importância da participação social como um dos principais fatores associados à saúde e ao bem-estar em idosos, evidencia que a integração comunitária atua como elemento protetivo frente ao isolamento e ao declínio funcional como apresenta Pinto (2016).

Gastal e Pilati (2016) trazem o conceito base da "Necessidade de Pertencimento", uma motivação humana fundamental para manter

laços sociais profundos e positivos, relacionadas a autorregulação emocional e ao equilíbrio psicológico. Enquanto Cunha e Dias (2023) aplicam isso à realidade das famílias multigeracionais através do "Modelo do Comboio Social", mostrando como a troca de suporte instrumental e emocional entre gerações funciona como uma camada protetora ao longo do ciclo vital.

Os artigos de Rocha (2022), Marques e Soler (2021) e Cunha et al. (2021) concordam que a aposentadoria não é apenas um descanso, mas uma transição crítica. O primeiro, destaca que a perda do papel social e produtivo é um gatilho para a ansiedade e depressão. E o segundo, em complemento mostra que o evento exige readequações financeiras, familiares e de rotina, podendo gerar um desequilíbrio, tornando essencial a preparação prévia para minimizar possíveis sofrimentos psíquicos. Enquanto o terceiro, evidencia uma complexidade dessa transição, a ausência de planejamento pode intensificar reações emocionais como ansiedade, alterações de humor e o receio de perder o status associado ao papel profissional.

Sobre o papel da família, Nascimento e Calsa (2016) apresentam a família e os amigos como a principal "rede de apoio social", sendo um fator de proteção essencial para a manutenção do bem-estar e da resiliência do idoso frente às adversidades. Em forte contraste, o artigo de Silveira (2024) critica o "Familismo", o autor argumenta que o Estado, devido a políticas neoliberais, se isenta de suas obrigações e joga toda a responsabilidade e sobrecarga do cuidado (principalmente em casos de dependência) para cima da família. Essa sobrecarga recai quase exclusivamente sobre as mulheres (filhas e esposas), como afirmam Mrejen et. al. (2023), a maior parte do cuidado em idosos dependentes é de fato exercida por familiares, variando muito conforme a renda. Embora a família seja um fator de

resiliência, ela não pode ser a única provedora de saúde diante da omissão.

A literatura tem destacado o conceito de envelhecimento ativo como um modelo fundamental para compreender um envelhecer saudável e bem-sucedido. Segundo Forner e Alves (2019), o envelhecimento ativo deve ser entendido de forma integrada, considerando não apenas o desenvolvimento físico, mas também os aspectos psicológicos e o contexto social em que o indivíduo está inserido. Para os autores, a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e estimulação cognitiva, desempenha papel essencial na promoção da autonomia e do bem-estar ao longo da velhice.

Entretanto, mesmo diante da adoção de práticas saudáveis, o envelhecimento biológico pode acarretar limitações físicas que demandam atenção específica, focando no "olhar para o corpo", Gustman e Silva (2024) adiciona que a medicina preventiva, especialmente o treinamento de força e uma nutrição adequada, é uma estratégia para evitar a fragilidade muscular, garantindo que esse "tempo livre" da aposentadoria seja vivido com independência física.

Corroborando essa perspectiva, Martinez et al. (2018) destacam a importância da autoeficácia no processo de envelhecimento saudável, enfatizando que a percepção do indivíduo sobre sua própria capacidade de enfrentar desafios influencia diretamente sua funcionalidade. Nesse sentido, os autores apontam que um envelhecimento bem-sucedido está associado a baixos riscos de doenças e incapacidades, além da preservação do funcionamento físico e mental e do envolvimento ativo com a vida, o que reforça a

importância do protagonismo do sujeito no cuidado com sua própria saúde.

Complementando essa discussão, Arigoni (2017) aborda o envelhecimento sob a ótica da funcionalidade e da adaptação, ressaltando que conceitos como independência, autonomia e resiliência são fundamentais para lidar com as alterações na capacidade intrínseca decorrentes do envelhecimento biológico. Para o autor, o envelhecimento não deve ser compreendido apenas como um processo de declínio, mas como uma fase que exige reorganização e desenvolvimento de estratégias adaptativas que permitam ao indivíduo manter sua participação ativa na vida cotidiana. As intervenções de Psicologia Positiva como estratégias voltadas a promoção do bem-estar e da saúde mental em aposentados aumentam diretamente a capacidade de autocuidado e prudência dos idosos, melhorando sua autoestima e motivação para adotar esses novos comportamentos saudáveis, como mostra Durgante e Bedin (2024).

A compreensão do envelhecimento sob a perspectiva existencial destaca a centralidade da busca de sentido como elemento fundamental para a saúde mental e o bem-estar na velhice. Chagas (2024), ao investigar o vazio existencial em pessoas idosas residentes em instituições de longa permanência, evidencia que a ausência de sentido pode impactar diretamente a saúde mental, reforçando a importância de espaços que favoreçam a expressão subjetiva e a construção de significados. De forma complementar, Mandelli (2019) destaca que a busca por sentido permanece ativa ao longo de toda a vida, sendo a autotranscendência, isto é, a capacidade de ir além de si mesmo, um recurso essencial para que o idoso mantenha propósito e engajamento, mesmo diante das limitações impostas

pelo envelhecimento. Essa capacidade de ressignificação torna-se particularmente relevante no contexto do envelhecimento, no qual mudanças nos papéis sociais e nas condições de vida podem intensificar sentimentos de vazio existencial.

Nos estudos evidenciam que o processo de envelhecimento envolve transformações complexas que abrangem dimensões biológicas, físicas, cognitivas e sociais, exigindo do indivíduo estratégias de adaptação que favoreçam a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida. Dessa forma, observa-se que a saúde mental na velhice deve ser compreendida a partir de uma perspectiva multidimensional, que considere tanto os fatores de risco quanto os mecanismos de proteção e enfrentamento, destacando a importância de estratégias que promovam o bem-estar psicológico e a qualidade de vida nessa etapa da vida.

Torna-se fundamental problematizar a ideia de que o isolamento social na velhice seja um processo meramente natural. A ausência de interações sociais significativas pode comprometer tanto o funcionamento psicológico quanto o bem-estar geral do indivíduo, indicando que o afastamento não deve ser naturalizado sem uma análise crítica de suas implicações. Assim, ao invés de compreender o envelhecimento como um processo de retraimento inevitável, a literatura contemporânea aponta para a importância de estratégias que promovam o engajamento ativo, a construção de novos papéis sociais e a continuidade de vínculos significativos. Tal perspectiva reforça a necessidade de intervenções que incentivem a participação social e ampliem as possibilidades de ressignificação da vida na velhice, especialmente no contexto da aposentadoria.

O envelhecimento ativo envolve a preservação simultânea da autonomia e da independência, dimensões distintas, porém complementares do funcionamento humano. Enquanto a independência se refere à capacidade física de atividades cotidianas, a autonomia diz respeito à habilidade cognitiva e emocional de tomar decisões sobre a própria vida (Arigoni, 2017). Nesse sentido, a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física e uma nutrição adequada, exerce papel protetor importante, não impedindo totalmente as perdas funcionais, mas reduzindo significativamente seus impactos, como quedas, fraturas e dependência (Forner & Alves, 2019; Gustman, 2024). Contudo, o engajamento no autocuidado está diretamente relacionado à autoeficácia, isto é, à crença do idoso em sua própria capacidade de agir frente aos desafios do envelhecimento. Um idoso com alta autoeficácia (acredita que consegue) tenderá a usar estratégias de coping focadas no problema e no sentido, resultando em um alto nível de resiliência, o que previne a depressão pós-aposentadoria.

A perda do papel profissional e das capacidades funcionais pode levar ao chamado vazio existencial. Entretanto, mesmo diante do sofrimento inevitável, o ser humano mantém a possibilidade de encontrar sentido na vida (Mandelli, 2019; Chagas, 2024), esse sentido pode ser construído por meio da autotranscendência, expressa em três vias: valores de criação, relacionados à realização de atividades; valores de vivência, ligados às relações e experiências significativas; e valores de atitude, que dizem respeito à forma como o indivíduo enfrenta o sofrimento e a finitude.

Por fim, o contexto social e familiar desempenha papel fundamental nesse processo. A participação em grupos de convivência favorece o sentimento de pertencimento, amplia redes de apoio, estimula a

cognição e possibilita a construção de novos projetos de vida (Paludo e Pinto, 2016). No entanto, é necessário problematizar a centralização do cuidado na família, frequentemente sobrecarregada diante da ausência de políticas públicas eficazes. Tal cenário evidencia a necessidade de maior atuação do Estado na promoção de suporte social ao idoso (Silveira, 2024). Assim, observa-se que, se por um lado a aposentadoria pode gerar perda de identidade e vazio existencial, por outro, a inserção social e o fortalecimento de estratégias de enfrentamento permitem a ressignificação da experiência de envelhecer, promovendo qualidade de vida e sentido existencial.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciam que a vida da pessoa idosa após a aposentadoria configura-se como um processo de transição que ultrapassa a ideia de descanso, exigindo reorganizações financeiras, familiares, sociais e emocionais. A saída do mercado de trabalho pode impactar diretamente a identidade do indivíduo, uma vez que o trabalho representa importante fonte de reconhecimento social, pertencimento e sentido de vida. Nesse contexto, observou-se que a perda do papel profissional, associada à ausência de planejamento para a aposentadoria e ao declínio funcional, pode favorecer sentimentos de inutilidade, isolamento, ansiedade e depressão. Além disso, pensamentos ruminativos e estratégias desadaptativas de enfrentamento tendem a intensificar a sensação de estagnação e vazio existencial.

Os estudos demonstram que a velhice também pode representar uma oportunidade de reconstrução de sentidos e reorganização da vida. Sob a perspectiva da Logoterapia de Viktor Frankl, a busca por

sentido permanece presente no envelhecimento, sendo a autotranscendência um importante recurso para o enfrentamento das adversidades e para a preservação da saúde mental. Nesse processo, a construção de novos propósitos e o engajamento em atividades significativas favorecem uma vivência mais saudável da aposentadoria.

Os resultados também evidenciam a importância das relações sociais no fortalecimento do pertencimento, destacando que vínculos afetivos, grupos de convivência e redes de apoio atuam como fatores de proteção psicológica e redução do isolamento social. Além disso, verificou-se que o envelhecimento saudável depende da integração entre cuidados físicos, psicológicos e sociais. Hábitos saudáveis, participação social, estratégias de coping, fortalecimento da autoeficácia e intervenções psicológicas contribuem para a promoção do bem-estar e para a ressignificação da vida após a aposentadoria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEM DO APOSENTO: FILME SOBRE A VIDA APÓS A APOSENTADORIA. Direção: Gabriel Martinez. Produção: Gabriel Martinez e Marcos Okura. Brasil**:** Ancine- Agencia Nacional do Cinema, 2023. Disponível em: https://youtu.be/cnyqUUmr1Q0?si=Oz30TekLlz_yjGbU. Aceso em: 28 Set. 2025.

ANDRADE, Cláudia. **A construção da Identidade, Auto-conceito e Autonomia em Adultos Emergentes. Psicologia Escolar e Educacional,** São Paulo, v. 20, n. 1, p. 137-146, jan./abr. 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-353920150201944. Acesso em: 18 Mar. 2026.

ARAUJO, Lyndyanne de Cassia Soares Marques; RIBEIRO, Sónia Mafalda Pereira. **DESAFIOS E PARADOXO DO ENVELHESer NA CONTEMPORANEIDADE: REVISÃO INTEGRATIVA.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 2086–2096, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i3.13308. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13308. Acesso em: 18 Mar. 2026.

ARIGONI, Luiza Beck. **Design e envelhecimento: conceitos norteadores para a atuação do design em prol do envelhecimento saudável.** 2017. 114 f. Dissertação (Mestrado em Design) – Departamento de Artes e Design, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017.

BRAGA, Antonio Rufino P. Tédio e Sentido na Pandemia: **Uma Análise a Partir do Pensamento de Viktor Frankl.** Complexitas - Revista de Filosofia Temática, Belém, v. 5, n. 1, p. 67-79, jan./dez. 2020. Disponível em: https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/9323. Acesso em: 02 Fer. 2026.

CÉSAR, F. I. G. **Aposentadoria e identidade: impactos psicológicos e processos de ressignificação da vida na maturidade. REVISTA DELOS,** [S. l.], v. 19, n. 77, p. e8606, 2026. DOI: 10.55905/rdelosv19.n77-040. Disponível em: https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/8606. Acesso em: 16 Abr. 2026.

CHAGAS, Andréia Souza de Lemos. **Saúde mental da pessoa idosa: uma perspectiva Frankliana.** 2024. 167 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - **Universidade Federal de Sergipe,** São Cristóvão, 2024.

Disponível em: https://ri.ufs.br/handle/riufs/20959. Acesso em: 16 Abr. 2026.

CUNHA, Ubiracelma Carneiro da; DIAS, Cristina Maria de Souza Brito. **A recoabitação dos filhos e netos na perspectiva de idosas chefes de família.** Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 12, n. 2, p. 599-616, ago. 2019. https://doi.org/10.4013/ctc.2019.122.10. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-34822019000200011&script=sci_arttext. Acesso em: 16 Abr. 2026.

CUNHA, Natalí Andrade da; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; MARIN, Raquel Cornélio. **Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. Revista Psicologia e Saúde,** Campo Grande, v. 13, n. 1, p. 3-18, jan./mar. 2021. https://doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1012. Disponível em: https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/1012. Acesso em: 12 abr. 2026.

DIAS, Ewerton Naves; RIBEIRO, José Luis Pais. **O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. Revista Psicologia e Saúde,** Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55-66, maio/ago. 2019. DOI: 10.20435/pssa.v11i2.642. Disponível em: https://www.redalyc.org/journal/6098/609863969005/609863969005.pdf. Acesso em: 12 Abr. 2026.

DURGANTE, H.; BEDIN, L. M.; DELL'AGLIO, D. D. **Avaliação de intervenção psicológica positiva para a promoção de saúde de aposentados.** Psicol. Estud. 29 · 2024. Disponível em: https://doi.org/10.4025/psicolestud.v29i1.54885. Acesso em 12 Abr. 2026.

FORNER, F. C.; ALVES, C. F. **Uma revisão de literatura sobre o envelhecimento ativo na atualidade. Revista Universo** Psi. 2019.

Disponível em: https://seer.faccat.br/index.php/psi/article/view/1297. Acesso em: 19 Abr. 2016. FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.**

/ Viktor Emil Frankl. Traduzido por Walter O Schlupp e Carlos C Aveline. 44.ed. – São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2018. Disponível em: https://www.intamores.org.br/wp-content/uploads/2023/04/O-Sentido-da-Vida-Victor-Frank.pdf.

GASPAR, Laura. **Envelhecimento e Transição-Adaptação à Reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativa.** Dissertação (Mestrado), 2016. Disponível em: http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/1803/1/Laura_Gaspar.pdf. Acesso em: 12 Abr. 2026.

GASTAL, Camila Azevedo; PILATI, Ronaldo. **Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e Evidências de Validade. Psico-USF,** Bragança Paulista, v. 21, n. 2, p. 285-292, maio/ago. 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusf/a/VnsBqwhLRbknDZ9k3jPS9MS/?format=html&lang=pt. Acesso em: 12 Abr. 2026.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo: Atlas, 2019. Pg. 27.

GOMES, Thalita da F. **Benefício De Prestação Continuada À Pessoa Idosa No Brasil: Uma Análise Sobre Vulnerabilidades E Condições De Acesso Ao Programa.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Serviço Social) – Centro Universitário Estácio, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/24149/1/0%20-

%20TCC%20-%20Thalita%20da%20Fonseca%20Gomes.pdf. Acesso em: 12 Ago. 2025.

GUSTMAN, L. G. D.; CRUZ-SILVA, C. T. A. da. **Fortalecendo a saúde dos idosos: o papel da medicina preventiva nas fraturas. Brazilian Journal of Health Review,** [S. l.], v. 7, n. 10, p. e74823, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n10-008. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/74823. Acesso em: 1 oct. 2025.

GUERRA, Avaetê de Lunetta e Rodrigues et al. **Pesquisa qualitativa e seus fundamentos na investigação científica. Revista de Gestão e Secretariado** – GeSec, São Paulo, v. 15, n. 7, p. 1–15, 2024. DOI: https://doi.org/10.7769/gesec.v15i7.4019. Disponível em: https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/view/4019. Acesso em: 12 Fer. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/media/com_mediaibge/arquivos/6a25a69bd2bb7bdcdabd528a5bfb5f7d.pdf. Acesso em: 18 de Abril 2026.

MANDELLI, Mônica Vilasfam. **Autotranscendência e sentido da vida Na velhice na perspectiva da logoterapia. Universidade de Caxias do Sul,** 2019. Disponível em: https://repositorio.ucs.br/server/api/core/bitstreams/0ad41eea-2da5-4e68-b436-0e83263184e2/content. Acesso em: 19 Abr. 2026.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017. p. 216.

MARQUES, Samuel da Cruz; SOLER, Zaida Aurora Sperli Geraldes. **Aposentadoria com melhor qualidade de vida no Brasil: evidências em artigos empíricos e de revisão da literatura. Enfermagem Brasil,** v. 20, n. 6, p. 838-864, 2021. Disponível em:https://www.convergenceseditorial.com.br/index.php/enfermagembrasil/article/view/5060. Acesso em: 12 Abr. 2026.

MARTINEZ, L. C.; MAGALHAES, C. M.; PEDROSO, J. S. **Envelhecimento Saudável e Autoeficácia do Idoso: revisão Sistemática. Revista de Psicologia da IMED,** Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 103-118, jul./dez. 2018. Disponível em: https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2790/1997. Acesso em: 12 de Abr. 2026.

MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. (2023) **Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado?** Estudo Institucional n. 10. São Paulo: **Instituto de Estudos para Políticas de Saúde.** Disponível em: https://share.google/mV8DbzLfKc1FthWVF. Acesso em: 28 Set. 2025.

NASCIMENTO, Mariana Costa do; CALSA, Geiva Carolina. **Resiliência e idosos: Revisão da produção acadêmica brasileira, 2000-2015. Revista Kairós Gerontologia,** São Paulo, v. 19, n. 1, p. 255-272, jan./mar. 2016. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/31811. Acesso em: 12 abr. 2026.

PALUDO, Marisley Góes Borba. **Sentidos atribuídos por idosos à participação em um grupo de convivência.** 2019. 77 f. Dissertação

(Mestrado em Psicologia) – **Universidade Tuiuti do Paraná,** Curitiba, 2019. Disponível em: https://tede.utp.br/jspui/handle/tede/1750. Acesso em: 10 Out. 2025.

PINTO, Juliana Martins. **Participação social, saúde e bem estar em idosos da comunidade: Estudo Fibra polo Unicamp.** 2016. Tese (Doutorado em Gerontologia) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016. Disponível em: https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/972283. Acesso em: 23 Mar. 2026.

ROCHA, Kênia Graciele dos Santos. **Saúde mental na terceira idade: depressão em idosos após a aposentadoria à luz da Psicologia.** 2022. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/54046/1/KENIA_GRACIELE_DOS_SANTOS_ROCHA.pdf. Acesso em: 10 Ago. 2025.

SILVA, J. M. dos S.; BEZERRA, E. J. de G.; SILVA, C. C. G. da. **O Ritual De Envelhecer: Um Estudo Comparado Entre O Envelhecimento Nas Tradições E Na Modernidade. Revista Contemporânea,** [S. l.], v. 5, n. 6, p. e8328, 2025. DOI: 10.56083/RCV5N6-027. Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/8328. Acesso em: 17 set. 2025.

SILVEIRA, Letícia da. **O cuidado à pessoa idosa no âmbito da saúde: as nuances entre a responsabilização das famílias e o papel do Estado.** 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Serviço Social) – Curso de Serviço Social,

Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2024. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/271492/TCC_Leticia_da_Silveira_assinado.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 12 Abr. 2026.

SOARES, Lizandra; FARO, André. **Revisão narrativa sobre pensamentos Ruminativos: aspectos teóricos e práticos. Revista Psicologia,** Saúde e Doenças, 2017. Disponível em: https://scielo.pt/pdf/psd/v23n1/1645-0086-psd-23-01-353.pdf. Acesso em: 12 Abr. 2026.

SOUSA GS, GUTIERREZ DMD, SILVA RM, REINALDO AMS, OKUNO MFP, Minayo MCS. **Pessoas idosas dependentes e sua saúde mental: estudo multicêntrico brasileiro. Cadernos de Saúde Pública 2025;** 41(5):e00142424 doi: 10.1590/0102-311XPT142424. Acesso em: 20 de março de 2026.

VALLE, Paulo Roberto Dalla; FERREIRA, Jacques de Lima. **Análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. Educação em Revista,** Belo Horizonte, v. 41, e49377, 2025. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/0102-469849377. Disponível em: https://www.scielo.br/j/edur/a/hhywJFvh7ysP5rGPn3QRFWf/?lang=pt. Acesso em: 30 de abr. 2026.

VELOSO, Laura de Sousa Gomes. **Representações sociais da depressão construídas por idosos e suas relações com a capacidade funciona**l. 2017. 115 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017. Disponível em:

https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/9447/2/arquivototal.pdf. Acesso em: 22 Mar. 2026.

---

[1] Discente do Curso Superior de Psicologia da faculdade Metropolitana de Manaus. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail.

[2] Docente do Curso Superior de Psicologia da faculdade Metropolitana de Manaus. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail