



Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto  
Programa de Pós-graduação em Enfermagem

---

**SAMUEL DA CRUZ MARQUES**

**APOSENTADORIA E QUALIDADE DE VIDA:  
ESTUDO ENTRE TRABALHADORES DE  
MUNICÍPIO PAULISTA**

**São José do Rio Preto  
2021**

**SAMUEL DA CRUZ MARQUES**

**APOSENTADORIA E QUALIDADE DE VIDA:  
ESTUDO ENTRE TRABALHADORES DE  
MUNICÍPIO PAULISTA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Enfermagem da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, para obtenção do Título de Mestre.

Área de Concentração: Processo de Trabalho em Saúde.

Linha de Pesquisa: Gestão e Educação em Saúde e Processos do Cuidar nos Ciclos de Vida.

Grupo de Pesquisa: Nemoreges: Núcleo de Estudos sobre morbidade referida e gestão em Saúde

**Orientador(a):** Profa. Dra. Zaida Aurora Sperli Geraldес Soler

**São José do Rio Preto**

**2021**

## **Ficha Catalográfica**

Marques, Samuel da Cruz.

Aposentadoria e qualidade de vida: estudo entre trabalhadores de município paulista./ Samuel da Cruz Marques.

São José do Rio Preto; 2021.

114 p.

Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto.

Área de Concentração: Processo de Trabalho em Saúde

Linha de Pesquisa: Gestão e Educação em Saúde e Processos do Cuidar nos Ciclos de Vida.

Grupo de Pesquisa: Educação em Saúde (EDUS)

Orientador(a): Profa. Dra. Zaida Aurora Sperli Geraldес Soler

1. Aposentadoria; 2. Pensões; 3. Seguridade Social; 4. Qualidade de Vida.

**SAMUEL DA CRUZ MARQUES**

**APOSENTADORIA E QUALIDADE DE VIDA:  
ESTUDO ENTRE TRABALHADORES DE  
MUNICÍPIO PAULISTA**

**BANCA EXAMINADORA  
DISSERTAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE  
MESTRE**

---

Prof<sup>(a)</sup>. Dr<sup>(a)</sup>. Zaida Aurora Sperli Geraldes Soler (Presidente)  
Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto

---

Prof. Dr. Azor Lopes da Silva Jr.  
Centro Universitário de Rio Preto - UNIRP

---

Profa. Dra Alini Daniéli Viana Sabino  
União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

São José do Rio Preto, ,10/12/2021.

## SUMÁRIO

<b>Agradecimento Especial.....</b>	<b>i</b>
<b>Agradecimentos.....</b>	<b>ii</b>
<b>Epígrafe.....</b>	<b>iii</b>
<b>Lista de Figuras.....</b>	<b>iv</b>
<b>Lista de Tabelas.....</b>	<b>v</b>
<b>Resumo.....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>viii</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>x</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.1 A escolha do tema e justificativa.....	2
1.2 Preparação para Aposentadoria com Qualidade de Vida: dados da literatura científica.....	4
1.3 Focos de Pesquisas da Aposentadoria no Brasil.....	7
<b>2 OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>3 MATERIAL E MÉTODO.....</b>	<b>11</b>
3.1 Tipo de Estudo e aspectos éticos.....	12
3.2 Local do Estudo e população estudada.....	12
3.3 Instrumentos e Procedimentos de coleta de dados.....	13
3.4 Análise estatística dos dados.....	13
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>15</b>
<b>5.DISSCUSSÃO.....</b>	<b>35</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>44</b>
<b>7 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>51</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>71</b>

*Ao único e soberano **Deus** pelo dom da vida.*

*A minha amada esposa **Ana Lúcia**, sempre presente.*

*Aos nossos filhos **Agenor Neto, João Pedro e João Victor**,  
presentes de Deus e alegria de nossas vidas.*

*À minha orientadora prof.<sup>a</sup> **Zaida**, pela paciência e incentivo.*

*Aos membros da banca do Exame de Qualificação,  
**Prof. Dr. Azor Lopes da Silva Jr e Profa. Dra Alini Daniéli**  
**Viana Sabino**, pelas avaliações e sugestões.*

Minha eterna gratidão a todos os servidores da **Prefeitura Municipal de**  
**Onda Verde** pela boa vontade em contribuir para a construção desta  
dissertação, com uma homenagem especial aos dois servidores já  
aposentados e amigos de longa data, que tiveram suas vidas ceifadas pela

Pandemia:

***Osório Marques de Almeida**, amigo e melhor vizinho do mundo;*

***Ademar Taveira Vilela**, amigo de longa data e ex-prefeito municipal.*

***“Tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para todo o propósito debaixo do céu. Há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou.”***

**(Eclesiastes 3:1 e 2)**

<b>Figura 1.</b>	Distribuição bidimensional da Análise de Correspondência Múltipla das variáveis selecionadas, Onda Verde, 2020.....	33
<b>Figura 2.</b>	Dendograma das variáveis selecionadas, Onda Verde, 2020.....	34

---

<b>Tabela 1.</b>	Caracterização sócio, econômicas e demográficas dos servidores públicos.....	16
<b>Tabela 2.</b>	Caracterização da dimensão Saúde Física dos servidores públicos...	17
<b>Tabela 3.</b>	Caracterização da dimensão finanças dos servidores públicos.....	18
<b>Tabela 4.</b>	Caracterização da dimensão organizacional dos servidores públicos.....	19
<b>Tabela 5.</b>	Caracterização da dimensão psicológico dos servidores públicos.....	19
<b>Tabela 6.</b>	Caracterização da dimensão nível de informação dos servidores públicos.....	20
<b>Tabela 7.</b>	Variáveis sócio demográficas segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	21
<b>Tabela 8.</b>	Variáveis da dimensão saúde física segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	23
<b>Tabela 9.</b>	Variáveis da dimensão finanças segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	25
<b>Tabela 10.</b>	Variáveis da dimensão organizacional segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	27
<b>Tabela 11.</b>	Variáveis da dimensão psicológico segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	29
<b>Tabela 12.</b>	Variáveis da dimensão nível de informação segundo faixa etária e renda dos servidores públicos.....	31

**Introdução:** Os programas de preparo para a aposentadoria estão se multiplicando nos ambientes de trabalho em todo o Brasil e ocupado a agenda do alto escalão em empresas da iniciativa privada e órgãos do setor público, especialmente entre os gestores de Saúde Ocupacional, Recursos Humanos e Serviço Social. A constatação do aumento da expectativa de vida e da real possibilidade de se viver muitos anos após o efetivo afastamento do trabalho, revela que a busca é pela qualidade de vida neste período da existência humana. A “qualidade de vida” pode ser avaliada através de indicadores como: a saúde física, financeira ou independência corporal e pode ser previamente indicada por meio da avaliação de certos comportamentos no período que antecede a aposentadoria. **Objetivo:** avaliar preditores de qualidade de vida na aposentadoria e temas de interesse em programa de preparação para a aposentadoria entre servidores públicos municipais de um pequeno município paulista. **Método:** Pesquisa exploratória descritiva, aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa CAAE: 30676120.9.0000.5415, Parecer 3.992.801 envolvendo 64 trabalhadores da municipalidade que consentiram em participar, com idade de 40 anos em diante, aplicando-se formulário em forma de questionário para aqueles com maior escolaridade e como entrevista para os demais. O formulário abrangia: dados sociodemográficos, estilo de vida; morbidade, atenção em saúde e expectativas pós aposentadoria. A análise estatística foi feita por análise univariada e correlacional, com nível de significância de 95% ( $p \leq 0,05$ ), além de análise multivariada, por meio da análise de cluster e de correspondência múltipla (AMC) em que foram incluídas as variáveis com  $p \leq 0,10$  ou que se julgou necessário devido ao caráter de contribuição encontrado na literatura. **Resultados:** os dados obtidos mostraram aproximadamente: 73% mulheres; formação educacional de nível médio ou superior (57%); renda de até 3 salários mínimos (70%); praticavam atividade física (50%), tempo de sono/repouso superior a seis horas por noite (84%); não fumavam; (92%), não consumiam bebida alcoólica com frequência (56%); referiam alimentar-se bem (64%), ingeriam açúcar de forma moderada (63%); referiram ingerir cerca de um litro de água por dia (44%); utilizavam medicamentos de uso contínuo (41%); permaneciam sentados mais de 5 horas por dia (59%); não procuravam assistência médica com frequência (43%); apresentavam dois ou mais sinais de estresse (65%); tinham imagem positiva da aposentadoria (50%); possuíam casa própria (70%); único emprego na prefeitura (76%); entendiam que a renda na aposentadoria será menor que a atual (56%); não investiam em previdência privada; não guardam dinheiro (84%); achavam-se preparados para deixar o emprego (84%); relataram ter despesa maior do que a renda (70%); não tinham outra fonte de renda (62%), nem dinheiro guardado (76%). **Conclusões:** os dados

obtidos nesta pesquisa podem contribuir para a implantação de programas de preparação para a aposentadoria no município estudado e outros setores laborais. Também, devem alertar os trabalhadores quanto ao planejamento para a aposentadoria, considerando atividades produtivas pós-carreira, sua saúde, formação de um legado profissional e familiar, equilíbrio financeiro, interações sociais e melhor qualidade de vida.

**Palavras Chave:** 1. Aposentadoria; 2. Pensões; 3. Seguridade Social; 4. Qualidade de Vida.

**Introduction:** Retirement preparation programs are multiplying in work environments throughout Brazil and occupy the top-level agenda in private companies and public sector bodies, especially among managers of Occupational Health, Human Resources and Service Social. The observation of the increase in life expectancy and the real possibility of living many years after the effective absence from work reveals that the search is for quality of life in this period of human existence. The “quality of life” can be evaluated through indicators such as: physical, financial health or bodily independence and can be previously indicated through the evaluation of certain behaviors in the period before retirement. **Objective:** to evaluate predictors of quality of life in retirement and topics of interest in a retirement preparation program among municipal civil servants in a small city in São Paulo. **Method:** Descriptive exploratory research, approved by the Research Ethics Committee CAAE: 30676120.9.0000.5415, Parecer 3,992,801 involving 64 workers from the municipality who consented to participate, aged 40 years onwards, applying a form in the form of a questionnaire to those with higher education and as an interview for others. The form included: sociodemographic data, lifestyle; morbidity, health care and post-retirement expectations. Statistical analysis was performed by univariate and correlational analysis, with a significance level of 95% ( $p \leq 0.05$ ), in addition to multivariate analysis, through cluster analysis and multiple correspondence (AMC) in which the variables were included. with  $p \leq 0.10$  or that was deemed necessary due to the contribution character found in the literature. **Results:** the data obtained showed approximately: 73% women; secondary or higher educational background (57%); income of up to 3 minimum wages (70%); practiced physical activity (50%), sleep/rest time longer than six hours per night (84%); did not smoke; (92%), did not consume alcohol frequently (56%); reported eating well (64%), ingesting sugar in a moderate way (63%); reported drinking about a liter of water per day (44%); used continuous medications (41%); remained seated for more than 5 hours a day (59%); they did not seek medical assistance frequently (43%); had two or more signs of stress (65%); had a positive image of retirement (50%); owned their own home (70%); only job in the city hall (76%); understood that retirement income will be lower than the current income (56%); did not invest in private pension; do not keep money (84%); they felt ready to leave their jobs (84%); reported having an expense greater than income (70%); they had no other source of income (62%), no money saved (76%). **Conclusions:** the data obtained in this research can contribute to the implementation of retirement preparation programs in the studied city and other labor sectors. They should also alert workers about planning for retirement, considering productive

post-career activities, their health, formation of a professional and family legacy, financial balance, social interactions and a better quality of life.

**Keywords:** 1. Retirement; 2. Pensions; 3. Social Welfare; 4. Quality of life.

**Introducción:** Los programas de preparación para la jubilación se están multiplicando en los entornos laborales en todo Brasil y ocupan la agenda de primer nivel en las empresas privadas y organismos del sector público, especialmente entre los gerentes de Salud Ocupacional, Recursos Humanos y Servicios Sociales. La observación del aumento de la esperanza de vida y la posibilidad real de vivir muchos años después de la ausencia efectiva del trabajo revela que la búsqueda es la calidad de vida en este período de la existencia humana. La “calidad de vida” se puede evaluar a través de indicadores como: salud física, financiera o independencia corporal y se puede indicar previamente mediante la evaluación de determinados comportamientos en el período previo a la jubilación. **Objetivo:** evaluar predictores de calidad de vida en la jubilación y temas de interés en un programa de preparación para la jubilación entre funcionarios municipales de una pequeña ciudad de São Paulo. **Método:** Investigación exploratoria descriptiva, aprobada por el Comité de Ética en Investigación CAAE: 30676120.9.0000.5415, Opinión 3.992.801 involucrando a 64 trabajadores del municipio que consintieron en participar, a partir de los 40 años, aplicando un formulario en forma de cuestionario a los con estudios superiores y como entrevista para otros. El formulario incluía: datos sociodemográficos, estilo de vida; morbilidad, atención médica y expectativas posteriores a la jubilación. El análisis estadístico se realizó mediante análisis univariado y correlacional, con un nivel de significancia del 95% ( $p \leq 0,05$ ), además del análisis multivariado, mediante análisis de conglomerados y correspondencia múltiple (AMC) en el que se incluyeron las variables con  $p \leq 0,10$  o que se consideró necesario debido al carácter de contribución que se encuentra en la literatura. **Resultados:** los datos obtenidos arrojaron aproximadamente: 73% mujeres; antecedentes de educación secundaria o superior (57%); ingresos de hasta 3 salarios mínimos (70%); practicó actividad física (50%), tiempo de sueño / descanso superior a seis horas por noche (84%); no fumaba; (92%), no consumía alcohol con frecuencia (56%); refirió comer bien (64%), ingerir azúcar de manera moderada (63%); informó beber alrededor de un litro de agua por día (44%); usó medicación continua (41%); permaneció sentado más de 5 horas al día (59%); no buscaban asistencia médica con frecuencia (43%); tenía dos o más signos de estrés (65%); tenía una imagen positiva de la jubilación (50%); poseía su propia casa (70%); único trabajo en el ayuntamiento (76%); entendido que los ingresos por jubilación serán inferiores a los ingresos actuales (56%); no invirtió en pensiones privadas; no guarde dinero (84%); se sintieron dispuestos a dejar sus trabajos (84%); informó tener un gasto mayor que los ingresos (70%); no tenían otra fuente de ingresos (62%), no ahorran dinero (76%). **Conclusiones:** los datos obtenidos en esta investigación pueden contribuir a la implementación de programas de preparación para la

jubilación en la ciudad estudiada y otros sectores laborales. También deben alertar a los trabajadores sobre la planificación de la jubilación, considerando las actividades productivas posteriores a la carrera, su salud, la formación de un legado profesional y familiar, el equilibrio financiero, las interacciones sociales y una mejor calidad de vida.

**Palabras clave:** 1. Jubilación; 2. Pensiones; 3. Bienestar Social; 4. Calidad de vida.

## **1 INTRODUÇÃO**

---

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 A escolha do tema e justificativa.

*“Até onde você vai na vida depende de ser terno com os jovens, compadecido com os idosos, simpático com os esforçados e tolerante com os fracos e fortes. Porque em algum momento da vida você vai descobrir que já foi tudo isso.”*

George Washington

A minha vida profissional como advogado sempre foi voltada para o mundo corporativo, assessorando empresários nas áreas de gestão e finanças. Também cursei especialização em Direito Societário e mais tarde um MBA em administração e finanças, além de formação em Teologia, que me proporcionou oportunidades de voluntariado, propondo treinamentos de organização financeira pessoal e familiar. Assim, a união da paixão pelo desenvolvimento humano com as atividades profissionais no mundo corporativo me levou a transformar os conteúdos de educação financeira num produto de treinamento e desenvolvimento (T&D).

A primeira experiência foi em 2003, com uma palestra sobre finanças pessoais numa empresa montadora de ônibus e caminhões com sede no Paraná. A experiência evoluiu para a implementação de um *Programa de Educação Financeira* e depois para um *Programa de Preparo para a Aposentadoria* (PPA) com o objetivo de promover a reflexão multidisciplinar desta transição de carreira com os funcionários que já atingiram a idade de 55 anos.

Parte-se do pressuposto que a aposentadoria ocasiona “afastamento e redimensionamento da natureza interpessoal, bem como novas formas de ocupação do tempo, e conseqüentemente, novos comportamentos, e novas auto percepções”. Neste contexto de

análise, a participação em programas de preparação para a aposentadoria, oferece suporte para os trabalhadores desta faixa etária para:

- refletir sobre uma segunda carreira;
- uma atividade de voluntariado;
- cuidar de sua saúde física e mental;
- avaliar sua condição perante a Previdência Social;
- preparar-se financeiramente para a aposentadoria;

Enquanto isto, o setor de Recursos Humanos da empresa que investe no Programa de Preparo para a Aposentadoria também percebe vários benefícios. Destacamos três:

- a) evitar a resistência à ideia de deixar a empresa, facilitando a renovação do quadro funcional;
- b) permitir a transição planejada e menos traumática possível nos cargos de liderança;
- c) promover a transmissão do capital intelectual;

Na última década, a percepção dos benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa, impulsionaram um grande crescimento na implantação nos programas de preparo para a aposentadoria principalmente em grandes corporações.

Aplicando minha experiência prática lidando com o tema por mais de quinze anos, passei a contribuir com a implantação de programas em outras empresas e órgãos públicos localizadas principalmente em Curitiba e São Paulo, orientando os profissionais de Recursos Humanos e de Serviço Social.

No ano de 2015 meu trabalho foi selecionado pelo comitê técnico do maior congresso de Treinamento e Desenvolvimento da América Latina, o CBTD, que é sempre realizado na cidade de Santos/SP. Na ocasião, proferi a palestra de lançamento do meu livro

“Aposentadoria Sem Medo – Guia prático para implantar um programa de preparo da aposentadoria”.<sup>1</sup>

Voltando a residir no interior de São Paulo, tive interesse em desenvolver a carreira acadêmica, ingressando em 2017 no grupo de pesquisa Nemoreges (Núcleo de Estudos sobre Morbidade Referida, Educação e Gestão em Saúde).

No ano seguinte fui aprovado no processo seletivo do mestrado com a orientação da Profa. Dra. Zaida Aurora Sperli Geraldes Soler, enfermeira organizadora e líder do mesmo grupo de pesquisas, com o objetivo de investigar mais a fundo o preparo da aposentadoria entre trabalhadores da municipalidade de uma pequena cidade do interior paulista. Partimos da pressisa que este público, mais distante dos grandes centros, geralmente tem menos oportunidades de acesso às políticas e programas inovadores na área de Recursos Humanos e em especial aos programas de preparo para a aposentadoria.

## **1.2 Preparação para Aposentadoria com Qualidade de Vida: dados da literatura científica**

Por milênios o homem trabalhou até uma idade avançada ou algum vigor físico e mental, pois não tinha direitos a rendimentos na velhice. Então, era comum que as famílias tivessem muitos filhos, confiando que eles proveriam sustento e cuidados aos pais, quando não fossem mais produtivos.<sup>2</sup> A primeira iniciativa de proposição de um sistema de aposentadoria é atribuída ao Chanceler Otto von Bismarck, na Alemanha, no final do século XIX. No Brasil, a Lei Eloy Chaves (Decreto Legislativo) n. 4.682, de 24 de janeiro de 1923 é considerado o marco inicial da proteção previdenciária.<sup>3-4</sup>

Os termos *jubilación* em espanhol e *jubilatio* em latim são traduzidos em português do Brasil como aposentadoria, mas não representam os sentimentos de quem se aposenta. Esses termos têm significado claramente positivo entre alegria e júbilo, mas a percepção de muitos que se aposentam é de retirada, separação, isolamento, de não ser mais útil.<sup>5</sup>

No Brasil, geralmente o idoso tem sido visto como incapaz, improdutivo e dependente. Talvez contribua para isso o fato do valor da aposentadoria ser baixo e se defasar com o tempo, forçando o idoso a buscar alternativas para retornar ao trabalho remunerado. Também, o trabalho agrega valores positivos, o que dificulta o afastamento para o gozo da aposentadoria; o afastamento pode ser mais estressante para o homem que, em geral, concentra mais a sua vida no trabalho externo do que a mulher que muitas vezes compartilha a carreira com o cuidado da casa e da família.<sup>5-7</sup>

O processo de envelhecimento de trabalhadores envolve reflexões cada vez mais profundas e tem despertado o interesse de pesquisadores de todo o mundo. O aumento da população de idosos recomenda a criação de intervenções direcionadas à saúde, inserção no mercado de trabalho, medidas de proteção social, visando o alcance de uma boa qualidade de vida futura para este público. Os hábitos de vida e praticados no trabalho praticados durante a vida laboral vão se refletir na qualidade de vida na aposentadoria.<sup>7</sup>

A transição para a aposentadoria também é um assunto de interesse para trabalhadores, gestores e pesquisadores, impulsionado principalmente por fatores demográficos de crescimento da expectativa de vida, fatores socioeconômicos e previdenciários. Tal concepção tem justificado pesquisas de como reduzir os sentimentos negativos e o sofrimento do trabalhador que se aposenta.<sup>2</sup>

O processo da aposentadoria é complexo e envolvente, que pode levar a pessoa à condição de "sujeito inábil", improdutivo, comprometendo sua saúde física, mental, emocional e social ou, preparado ter melhor qualidade de vida. A pré-aposentadoria é um momento de reflexão sobre a própria existência, avaliando os ganhos e objetivos alcançados e as perdas e prejuízos sofridos, entre os quais a saúde costuma ser a mais afetada. Assim, colaborar com o empregado na construção de estilos de vida saudáveis para

a aposentadoria tem sido uma meta de empresas que buscam a promoção da saúde no trabalho.<sup>8-9</sup>

Na preparação para a aposentadoria busca-se identificar como os gestores podem contribuir no planejamento de ações de preparação e enfrentamento das mudanças advindas com a aposentadoria, assim como prevenir os agravos à saúde de quem se aposenta. Os sentimentos daqueles que vão se aposentar são investigados e analisados em categorias como: sentimentos iniciais; oportunidade de fazer o que gosta; vivências e sentimentos de inutilidade; desejo de retornar ao mundo do trabalho; falta de amigos; sentimentos de dever cumprido; falta de preparo e qualidade de vida para aposentados.<sup>10-11</sup>

A utilização de uma ferramenta de avaliação psicológica chamada de Escala de Percepção de Futuro da Aposentadoria (EPFA) pode ser útil na avaliação do entendimento dos empregados quanto à jubilação, além de servir como indicador do avanço em programas de preparo para o final da carreira. Destacam-se cinco áreas de interesse num programa de preparação para a aposentadoria: saúde, desligamento do trabalho, finanças, relacionamentos interpessoais e perdas pessoais e profissionais.<sup>1</sup>

A sociedade prepara os indivíduos para o trabalho, mas será que os prepara para a aposentadoria? A aposentadoria implica a reorganização e construção de projetos para alcançar bem-estar e um objetivo claro. Programas de preparação para a aposentadoria são opções eficazes para as pessoas não passarem por uma instabilidade emocional, pois tais programas incentivam a reflexão e ajudam a construir estratégias para enfrentar a mudança, pensar em suas oportunidades de carreira e repensar o que adiaram, reconectando-se com suas vocações/talentos adiados.<sup>12-15</sup>

As redes sociais são amplamente utilizadas pelas pessoas, em diferentes idades e em estudo de revisão sistemática da produção científica internacional sobre aposentadoria e redes sociais entre os anos de 2006 e 2015, com prevalência de estudos quantitativos e norte-

americanos, verificou-se que o trabalho e a família são dimensões articuladoras das redes sociais e que o desligamento laboral ocasiona mudanças significativas na dinâmica das relações estabelecidas pelos aposentados. Percebeu-se, ainda, que o tamanho e a qualidade dos vínculos presentes nas redes sociais na aposentadoria tem relação direta com o contexto socioeconômico de vida desse público.<sup>16</sup>

Nos programas de preparação para a aposentadoria é necessário ajudar os participantes a direcionar e redirecionar sua vida, para exercer outras atividades, voluntárias ou remuneradas, seu senso de identidade de desenvolvimento, para refletirem melhor as experiências pós-aposentadoria. É fundamental para o planejamento do futuro período de aposentadoria, o enfrentamento das mudanças físicas (resultantes do envelhecimento), psicológicas, sociais e de trabalho que permeiam este período da vida.<sup>17</sup>

### **1.3 Focos de Pesquisas da Aposentadoria no Brasil**

As investigações sobre os diferentes enfoques da aposentadoria tem crescido no Brasil, envolvendo fatores demográficos, socioeconômicos e previdenciários, tendo como primeira etapa a percepção sobre o futuro como aposentado. Em estudo com 982 trabalhadores, 65,1% homens, sobre desenvolvimento e apresentação de evidências de validade da Escala de Percepção de Futuro da Aposentadoria (EPFA), as melhores percepções sobre o futuro na aposentadoria relacionaram-se com melhores condições contextuais de vida.<sup>18</sup>

Muitos trabalhadores brasileiros preferem continuar na ativa após a concessão da aposentadoria, pois não quer se desligar de seu trabalho porque se habituou à rotina, perdeu a identidade desvinculada ao trabalho e não se imagina fazendo outra coisa senão aquilo que fez durante os últimos 35 anos. Também pesa na decisão a necessidade econômica por endividamento e o sentimento de que ainda é útil para a organização. Um programa de preparação para a aposentadoria visa propiciar segurança e condições emocionais para enfrentar o desligamento da empresa.<sup>3</sup>

O tema da velhice bem-sucedida dentro da pesquisa "Aposentadoria e Velhice bem-sucedida, envolvendo trabalhadores de diferentes áreas profissionais e ocupacionais encontra diferentes percepções: capacidade psíquica para lidar com as novas situações; engajamento em atividades diversas; ter saúde e bem estar; ter recursos financeiros; cuidar-se, relacionamentos interpessoais; sentimento de sentir-se útil; cuidar-se e planejamento para ter qualidade de vida. De modo geral o planejamento para a aposentadoria envolve aspectos: físicos, emocionais, sociais, legais, financeiros e de saúde.<sup>19-24</sup>

Estudar aposentadoria e qualidade de vida é importante nos tempos atuais no Brasil, com vistas a compreender como o idoso vivencia a aposentadoria e suas repercussões na qualidade de vida.

## **2 OBJETIVOS**

---

## **2 OBJETIVOS**

Avaliar os preditores de qualidade de vida na aposentadoria, considerando variáveis sociais e demográficas; estilo de vida; de atenção em saúde e de temas de interesse em programas de preparo da aposentadoria ante tais considerações descritas.

## **3 MATERIAL E MÉTODO**

---

### **3 MATERIAL E MÉTODO**

#### **3.1 Tipo de Estudo e aspectos éticos**

Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e exploratório, realizado entre servidores públicos municipais de um município paulista de pequeno porte.

Antecedendo a coleta dos dados, este estudo foi apresentado a Comitê de Ética em Pesquisa, como definido pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), incluindo-se autorização de responsável pelo município campo de pesquisa, (Apêndice A). Foi aprovado conforme CAAE: 30676120.9.0000.5415, Parecer 3.992.801 (Apêndice B). Também foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice C).

#### **3.2 Local do Estudo e população estudada**

O município escolhido para campo deste estudo está localizado na região administrativa de São José do Rio Preto, no noroeste do Estado de São Paulo. A cidade fica a 480 km da capital paulista e possui 3.884 habitantes segundo o último censo do IBGE de 2010. Com economia predominantemente agrícola, destacam-se o cultivo e produção de cana-de-açúcar e laranja; pecuária de leite e de corte; agroindústria e comércio. A prefeitura municipal emprega 270 pessoas em seu quadro funcional, sendo 100 apenas na área da saúde, contando com estruturas do Programa Saúde da Família (PSF) e Unidade Básica de Saúde (UBS).

A amostra do estudo foi definida entre os trabalhadores com idade de quarenta anos em diante, que prestam serviços junto à prefeitura do município estudado, lotados em todas as áreas de atuação da municipalidade: administrativos, operacionais, saúde, educação, terceirizados, comissionados que consentirem em participar do estudo.

### **3.3 Instrumentos e Procedimentos de coleta de dados**

A caracterização dos servidores públicos municipais foi feita por meio de formulário de morbidade referida, pela orientadora deste estudo, para aplicação de pesquisas junto ao Grupo de pesquisas NEMOREGES, que contem informações de interesse nessa pesquisa acerca de dados sociodemográficos, estilo de vida e de atenção em saúde (Apêndice D).

Quanto aos temas e interesse para o preparo da aposentadoria será aplicado formulário enfocando as suas expectativas nos seguintes aspectos (Apêndice E):

- legado organizacional e sucessão (eu sem a empresa e a empresa sem mim);
- regras previdenciárias;
- finanças pessoais;
- atividades no período de pós-aposentadoria (lazer, voluntariado, pós carreira);
- estrutura familiar atual e relação estes familiares;
- Segurança jurídica e patrimonial

A aplicação da pesquisa foi feita em forma de questionário para os trabalhadores que tiverem escolaridade suficiente para compreensão dos conceitos apresentados nos formulários, entrevistando-se aqueles com deficiências na formação educacional para preenchimento do formulário.

### **3.4 Análise estatística dos dados**

Para análise dos dados, optou-se pela análise univariada por meio da estatística descritiva com cálculo de números absolutos, percentuais e medidas de tendência central (média, desvio padrão, valores mínimo e máximo) e correlacional com cálculo de qui-quadrado de Pearson ou Fischer quando necessário considerando-se um nível de significância de 95% ( $p \leq 0,05$ ).

A análise multivariada foi realizada por meio da análise de cluster e de correspondência múltipla (AMC) em que foram incluídas as variáveis com  $p \leq 0,10$  ou que se

julgou necessário devido ao caráter de contribuição encontrado na literatura. A AMC representa, por meio de um gráfico bidimensional, a maneira como as variáveis categóricas se inter-relacionam explicando por meio de cada eixo a variância dos dados.<sup>25</sup>

Para a análise de cluster utilizou-se o procedimento não hierárquico (*K-means*) que classifica as variáveis de acordo com uma definição prévia do número de agrupamentos.<sup>26</sup> Inicialmente os dados foram armazenados no programa Microsoft Excel® e posteriormente os testes realizados no programa SPSS versão 20.0 e Minitab.

## **4 RESULTADOS**

---

#### 4 RESULTADOS

A população do estudo foi de 64 servidores públicos do município que concordaram em participar da pesquisa. A média de idade foi de 57,8 anos com desvio padrão de 5,995, idade mínima de 27 anos e máxima de 82 anos. As tabelas de 1 a 6 mostram a caracterização da população do estudo.

Sobre as características sócio, econômicas e demográficas observa-se predomínio do sexo feminino (73,4%), faixa etária até 59 anos (75,%), com companheiro (68,8%), com filhos (89,1%). A religião católica e evangélica representaram 48,4% e 42,2% das respostas, respectivamente. Dos participantes 42,2% tinha entre 1 e 4 anos de instrução e 43,8% ensino superior. A renda de até 3 SM representou 70,3% da população (**Tabela 1**).

**Tabela 1.** Caracterização sócio, econômicas e demográficas dos servidores públicos do município, 2020.

Variáveis (n=64)		N	%
Sexo	Feminino	47	73,4
	Masculino	17	26,6
Faixa etária	Até 59 anos	48	75,0
	60 e mais	16	25,0
Tem Companheiro(a)?	Sim	44	68,8
	Não	20	31,3
Tem filhos?	Sim	57	89,1
	Não	7	10,9
Religião	Católica	31	48,4
	Evangélica	27	42,2
	Outra	4	9,4
Instrução	1 a 4 anos	27	42,2
	ensino médio ou técnico	9	14,1
	Ensino superior	28	43,8
Renda	Até 3 SM	45	70,3
	4 ou mais SM	19	29,7
TOTAL		64	100,0

Na dimensão saúde física (**Tabela 2**), nota-se que a realização de atividade física representou metade dos participantes, 84,4% dormiam mais de 6hrs por noite; 7,8% fumavam; 23,4% eram ex-fumantes. Sobre o uso de bebida alcoólica 43,8% responderam consumir, e destes, 18,8% o uso era frequente. A maioria se alimentava bem (64,1%), a ingestão de açúcar acima do normal em apenas 1,6% e 68,8% ingeriam um litro ou mais de água por dia; 64,1% faziam uso de medicamentos de uso contínuo; 14,1% já necessitou de cirurgias e 40,6% ficavam sentados mais de 5 horas por dia.

**Tabela 2.** Caracterização da dimensão Saúde Física dos servidores públicos do município, 2020

<b>Variáveis (n=64)</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Atividade Física</b>	SIM	32	50,0
	NÃO	32	50,0
<b>Dorme mais de 6 horas por noite?</b>	SIM	54	84,4
	NÃO	10	15,6
<b>Fuma atualmente?</b>	SIM	5	7,8
	NÃO	59	92,2
<b>Ex-fumante</b>	SIM	15	23,4
	NÃO	49	76,6
<b>Usa bebida alcoólica</b>	SIM	28	43,8
	NÃO	36	56,3
<b>Se sim, o uso é frequente?</b>	SIM	12	18,8
	NÃO	16	25,0
<b>Você se alimenta bem?</b>	SIM	41	64,1
	NÃO	23	35,9
<b>Ingestão de açúcar acima do normal?</b>	SIM	1	1,6
	NÃO	63	98,4
<b>Ingere 1 litro ou mais de água por dia?</b>	SIM	44	68,8
	NÃO	20	31,3
<b>Toma medicamento de uso contínuo?</b>	SIM	41	64,1
	NÃO	23	35,9
<b>Necessidade de cirurgia</b>	SIM	9	14,1
	NÃO	55	85,9
<b>Você fica sentado mais de 5 horas por dia?</b>	SIM	26	40,6
	NÃO	38	59,4
<b>TOTAL</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

Na **Tabela 3** estão apresentados os dados na dimensão finanças, ficando destacado: apenas 29,7% não possuíam casa própria; 76,6% não tinham outro emprego; 15,6% era aposentado e ainda trabalhava; dos que não estavam aposentados, 43,8% faltava pouco tempo para aposentar; responderam que os rendimentos da aposentadoria será menor 43,8% dos servidores; 15,6% investem em previdência privada e 15,6% está guardando dinheiro.

**Tabela 3.** Caracterização da dimensão finanças dos servidores públicos do município, 2020.

Variáveis (n=64)		N	%
<b>Casa Própria</b>	SIM	45	70,3
	NÃO	19	29,7
<b>Outro emprego</b>	SIM	15	23,4
	NÃO	49	76,6
<b>APOSENTADO</b>	SIM	10	15,6
	NÃO	54	84,4
<b>Se não, falta pouco tempo para se aposentar?</b>	SIM	28	43,8
	NÃO	26	40,6
<b>Renda de Aposentadoria será menor que a atual?</b>	SIM	28	43,8
	NÃO	36	56,3
<b>Investe em previdência privada</b>	SIM	10	15,6
	NÃO	54	84,4
<b>Está guardando dinheiro?</b>	SIM	10	15,6
	NÃO	54	84,4
<b>Total</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

Na dimensão organizacional 15,6% dos servidores relataram que não estão preparados para sair do emprego; 70,3% tinham despesa familiar maior ou igual a renda; 62,5% não tinham outra fonte de renda; 65,6% tinham dívidas a longo prazo e 76,6% não tinham dinheiro guardado (**Tabela 4**).

**Tabela 4.** Caracterização da dimensão organizacional dos servidores públicos do município, 2020.

Variáveis (n=64)		N	%
<b>Preparado para sair do emprego?</b>	SIM	54	84,4
	NÃO	10	15,6
<b>Despesa familiar é igual ou maior que a renda</b>	SIM	45	70,3
	NÃO	19	29,7
<b>Você tem outra fonte de renda além do salário?</b>	SIM	24	37,5
	NÃO	40	62,5
<b>Você tem dívidas de longo prazo?</b>	SIM	42	65,6
	NÃO	21	32,8
	NÃO	1	1,6
<b>Você tem dinheiro guardado?</b>	RESPONDEU		
	SIM	15	23,4
	NÃO	49	76,6
<b>TOTAL</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

Mostra-se na **Tabela 5**, enfocando a dimensão psicológica, que 65,6% dos servidores apresentavam dois ou mais sinais de estresse; 78,1% não tinham o cônjuge aposentado; 50,0% tinham uma imagem positiva da aposentadoria, 64,1% imaginavam a rotina na aposentaria e destes, 48,4% imaginavam que será boa.

**Tabela 5.** Caracterização da dimensão psicológico dos servidores públicos, 2020

Variáveis (n=64)		N	%
<b>Dois ou mais sinais de estresse</b>	SIM	42	65,6
	NÃO	22	34,4
<b>Cônjuge já aposentado(a)</b>	SIM	14	21,9
	NÃO	50	78,1
<b>Imagem positiva da aposentadoria</b>	SIM	32	50,0
	NÃO	32	50,0
<b>Imagina sua rotina de aposentado?</b>	SIM	41	64,1
	NÃO	23	35,9
<b>Se sim, acredita que será boa?</b>	SIM	31	48,4
	NÃO	10	15,6
	Total	41	64,1
<b>Mais de um vínculo Social</b>	SIM	19	29,7
	NÃO	45	70,3
<b>TOTAL</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

Na dimensão nível de informação 43,8% dos servidores não tinham plano privado de atenção em saúde; 50% tinham dúvidas sobre aposentadoria; 71,9% consultaram um

profissional, 50% não acreditavam que o plano de saúde estará disponível na aposentadoria; 48,4% eram SUS dependentes, 57,8% possuíam escritura do seu imóvel e 51,6% conheciam os meios de sucessão (**Tabela 6**).

**Tabela 6. Caracterização da dimensão nível de informação dos servidores públicos, 2020.**

<b>Variáveis (n=64)</b>		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Assistência Médica</b>	SIM	36	56,3
	NÃO	28	43,8
<b>Você tem dúvidas sobre a aposentadoria?</b>	SIM	32	50,0
	NÃO	31	48,4
	NÃO RESPONDEU	1	1,6
<b>Consultou um profissional?</b>	SIM	18	28,1
	NÃO	46	71,9
<b>Acredita que o plano de saúde estará disponível na aposentadoria</b>	SIM	12	18,8
	NÃO	32	50,0
	NÃO SEI	20	31,3
<b>Se não, como pretende custear?</b>	NÃO PENSEI NISTO AINDA	15	23,4
	PLANO PARTICULAR	5	7,8
	PRETENDO CONTRATAR UM PLANO PARTICULAR	1	1,6
	SUS	31	48,4
<b>Você tem escritura do(s) seu(s) imóvel(is) ?</b>	SIM	37	57,8
	NÃO	10	15,6
	NÃO TENHO IMÓVEL	17	26,6
<b>Conhece meios de sucessão?</b>	SIM	31	48,4
	NÃO	33	51,6
<b>TOTAL</b>		<b>64</b>	<b>100,0</b>

As tabelas 7, 8, 9, 10, 11 e 12 mostram os cruzamentos entre as variáveis sócio demográficas, dimensões saúde física, finanças, organizacional, psicológico e nível de informação segundo faixa etária e renda. Observa-se na **Tabela 7** que houve significância estatística entre instrução e renda ( $p=0,032$ ) em que 85,2% com 1 a 4 anos de instrução ganhavam até três salários mínimos (3SM).

Tabela 7: Variáveis sócio demográficas segundo faixa etária e renda dos servidores públicos do município. 2020

Variáveis (n=64)	Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p	
	Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%		
	N	%	N	%		N	%	N	%	N	%		
<b>Sexo</b>	<b>Feminino</b>	38	80,9	9	19,1	0,073	34	72,3	13	27,7	47	73,4	0,383
	<b>Masculino</b>	10	58,8	7	41,2		11	64,7	6	35,3	17	26,6	
<b>Tem Companheiro(a)?</b>	<b>Sim</b>	35	79,5	9	20,5	0,174	28	63,6	16	36,4	44	68,8	0,072
	<b>Não</b>	13	65,0	7	35,0		17	85,0	3	15,0	20	31,3	
<b>Tem filhos?</b>	<b>Sim</b>	44	77,2	13	22,8	0,235	38	66,7	19	33,3	57	89,1	0,073
	<b>Não</b>	4	57,1	3	42,9		7	100,0	0	0,0	7	10,9	
<b>Religião</b>	<b>Católica</b>	24	77,4	7	22,6	0,332	24	77,4	7	22,6	31	48,4	0,349
	<b>Evangélica</b>	21	77,8	6	22,2		18	66,7	9	33,3	27	42,2	
	<b>Outra</b>	3	50,0	3	50,0		3	50,0	3	50,0	6	9,4	
<b>Instrução</b>	<b>1 a 4 anos ensino médio ou técnico</b>	21	77,8	6	22,2	0,844	23	85,2	4	14,8	27	42,2	<b>0,032</b>
	<b>Ensino superior</b>	7	77,8	2	22,2		7	77,8	2	22,2	9	14,1	
		20	71,4	8	28,6		15	53,6	13	46,4	28	43,8	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>75,0</b>	<b>16</b>	<b>25,0</b>		<b>45</b>	<b>70,3</b>	<b>19</b>	<b>29,7</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Nota-se na **Tabela 8** que houve significância estatística entre faixa etária e ex-fumante ( $p=0,034$ ) em que 81,6% entre os que responderam não ser ex-fumantes tinham até 59 anos. Entre renda e atividade física 18,8% dos que não executavam ganham 4 ou mais SM ( $p=0,050$ ) e 90,0% dos que não ingeriam 1 litro ou mais de água por dia ganham até 3SM( $p=0,017$ ).

Tabela 8: Variáveis da dimensão saúde física segundo faixa etária e renda dos servidores públicos. 2020

Variáveis		Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p
		Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%	
		N	%	N	%		N	%	N	%			
Atividade Física	Sim	25	78,1	7	21,9	0,387	19	59,4	13	40,6	32	50,0	<b>0,050</b>
	Não	23	71,9	9	28,1		26	81,3	6	18,8	32	50,0	
Você fica sentado mais de 5 horas por dia?	Sim	20	76,9	6	23,1	0,504	19	73,1	7	26,9	26	40,6	0,454
	Não	28	73,7	10	26,3		26	68,4	12	31,6	38	59,4	
Dorme mais de 6 horas por noite?	Sim	40	74,1	14	25,9	0,519	39	72,2	15	27,8	54	84,4	0,334
	Não	8	80,0	2	20,0		6	60,0	4	40,0	10	15,6	
Ex-fumante	Sim	8	53,3	7	46,7	<b>0,034</b>	11	73,3	4	26,7	15	23,4	0,522
	Não	40	81,6	9	18,4		34	69,4	15	30,6	49	76,6	
Fuma Atualmente?	Sim	3	60,0	2	40,0	0,367	4	80,0	1	20,0	5	7,8	0,532
	Não	45	76,3	14	23,7		41	69,5	18	30,5	59	92,2	
Usa bebida alcoólica	Sim	23	82,1	5	17,9	0,192	21	75,0	7	25,0	28	43,8	0,329
	Não	25	69,4	11	30,6		24	66,7	12	33,3	36	56,2	
Se sim, o uso é frequente?	Sim	8	66,7	4	33,3	0,089	8	66,7	4	33,3	12	42,9	0,328
	Não	15	93,8	1	6,3		13	81,3	3	18,8	16	57,1	
Você se alimenta bem?	Sim	29	70,7	12	29,3	0,228	27	65,9	14	34,1	41	64,1	0,226
	Não	19	82,6	4	17,4		18	78,3	5	21,7	23	35,9	
Ingere 1 litro ou mais de água por dia?	Sim	35	79,5	9	20,5	0,174	27	61,4	17	38,6	44	68,8	<b>0,017</b>
	Não	13	65,0	7	35,0		18	90,0	2	10,0	20	31,3	
Toma medicamento de uso contínuo?	Sim	28	68,3	13	31,7	0,085	28	68,3	13	31,7	41	64,1	0,430
	Não	20	87,0	3	13,0		17	73,9	6	26,1	23	35,9	
Necessidade de cirurgia	Sim	9	100,0	0	0,0	0,061	5	55,6	4	44,4	9	14,1	0,251
	Não	39	70,9	16	29,1		40	72,7	15	27,3	55	85,9	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>75,0</b>	<b>16</b>	<b>25,0</b>		<b>45</b>	<b>70,3</b>	<b>19</b>	<b>29,7</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Na dimensão finanças (**Tabela 9**), observa-se significância estatística entre faixa etária e outro emprego ( $p=0,055$ ) em que 93,3% dos que responderam sim possuem até 59 anos, entre os que não estão aposentados, 88,5% que responderam não faltar pouco tempo possuem até 59 anos ( $p=0,038$ ). A renda de aposentadoria será menor que a atual para 89,3% que possuem até 59 anos ( $p=0,019$ ). Houve significância estatística entre renda e aposentado ( $p=0,032$ ) em que 75,9% responderam não estar aposentado e recebem até 3 SM. Entre aqueles que estão guardando dinheiro 70,0% ganham 4 ou mais SM e 77,8% que responderam não estar guardando dinheiro ganham até 3SM ( $p=0,005$ ).

Tabela 9: Variáveis da dimensão finanças segundo faixa etária e renda dos servidores públicos, Onda Verde, 2020

Variáveis (n=64)		Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p
		Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%	
		N	%	N	%		N	%	N	%			
Casa Própria	Sim	32	71,1	13	28,9	0,218	30	66,7	15	33,3	45	70,3	0,251
	Não	16	84,2	3	15,8		15	78,9	4	21,1	19	29,7	
Outro emprego	Sim	14	93,3	1	6,7	<b>0,055</b>	8	53,3	7	46,7	15	23,4	0,095
	Não	34	69,4	15	30,6		37	75,5	12	24,5	49	76,6	
Aposentado	Sim	7	70,0	3	30,0	0,481	4	40,0	6	60,0	10	15,6	<b>0,032</b>
	Não	41	75,9	13	24,1		41	75,9	13	24,1	54	84,4	
Se não, falta pouco tempo para se aposentar?	Sim	18	64,3	10	35,7	<b>0,038</b>	20	71,4	8	28,6	28	51,9	0,316
	Não	23	88,5	3	11,5		21	80,8	5	19,2	26	48,1	
Renda de Aposentadoria será menor que a atual?	Sim	25	89,3	3	10,7	<b>0,019</b>	19	67,9	9	32,1	28	43,8	0,457
	Não	23	63,9	13	36,1		26	72,2	10	27,8	36	56,3	
Investe em previdência privada	Sim	7	70,0	3	30,0	0,481	6	60,0	4	40,0	10	15,6	0,334
	Não	41	75,9	13	24,1		39	72,2	15	27,8	54	84,4	
Está guardando dinheiro?	Sim	9	90,0	1	10,0	0,220	3	30,0	7	70,0	10	15,6	<b>0,005</b>
	Não	39	72,2	15	27,8		42	77,8	12	22,2	54	84,4	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>75,0</b>	<b>16</b>	<b>25,0</b>		<b>45</b>	<b>70,3</b>	<b>19</b>	<b>29,7</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Na dimensão organização houve significância estatística entre faixa etária e despesa familiar, que é igual ou maior que a renda ( $p=0,010$ ) e entre renda e você tem outra fonte de renda além do salário ( $p=0,029$ ) e tem dinheiro guardado ( $p=0,027$ ). Nota-se que 87,7% dos que responderam que a despesa familiar é igual ou maior que a renda tinha até 59 anos. Daqueles que não tem outra fonte de renda (80,0%) ganhavam até 3 SM e 77,6% não tinham dinheiro guardado e ganhavam até 3 SM (**Tabela 10**).

Tabela 10: Variáveis da dimensão organizacional segundo faixa etária e renda dos servidores públicos, Onda Verde, 2020

Variáveis		Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p
		Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%	
		N	%	N	%		N	%	N	%			
Preparado para sair do emprego?	Sim	41	75,9	13		0,481	36	66,7	18	33,3	54	84,4	0,132
	Não	7	70,0	3	30,0		9	90,0	1	10,0	10	15,6	
Você tem outra fonte de renda além do salário?	Sim	21	87,5	3	12,5	0,065	13	54,2	11	45,8	24	37,5	<b>0,029</b>
	Não	27	67,5	13	32,5		32	80,0	8	20,0	40	62,5	
Despesa familiar é igual ou maior que a renda	Sim	38	84,4	7	15,6	<b>0,010</b>	31	68,9	14	31,1	45	70,3	0,473
	Não	10	52,6	9	47,4		14	73,7	5	26,3	19	29,7	
Você tem dívidas de longo prazo?	Sim	35	83,3	7	16,7	0,060	30	71,4	12	28,6	42	66,7	0,621
	Não	13	61,9	8	38,1		15	71,4	6	28,6	21	33,3	
Você tem dinheiro guardado?	Sim	12	80,0	3	20,0	0,445	7	46,7	8	53,3	15	23,4	<b>0,027</b>
	Não	36	73,5	13	26,5		38	77,6	11	22,4	49	76,6	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>75,0</b>	<b>16</b>	<b>25,0</b>		<b>45</b>	<b>70,3</b>	<b>19</b>	<b>29,7</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Na dimensão psicológica (**Tabela 11**), houve significância estatística entre faixa etária e mais de um vínculo social ( $p=0,015$ ) e renda e cônjuge aposentado (a) ( $p=0,003$ ); imagem positiva da aposentadoria ( $p=0,003$ ), entre aqueles que imaginam que será boa ( $p=0,047$ ) e mais de vínculo social ( $p=0,047$ ). Observa-se que 94,7% dos que possuem mais de um vínculo social possuem até 59 anos. Ganham até 3 SM 80,0% aqueles em que o cônjuge não está aposentado, 87,5% que não tem uma imagem positiva da aposentaria, 90,0% dos que não acreditam que a rotina será boa e 82,2% que não possuem mais de um vínculo social.

Tabela 11: Variáveis da dimensão psicológico segundo faixa etária e renda dos servidores públicos, Onda Verde, 2020

Variáveis		Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p
		Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%	
		N	%	N	%		N	%	N	%			
Dois ou mais sinais de estresse	Sim	32	76,2	10	23,8	0,493	29	69,0	13	31,0	42	65,6	0,498
	Não	16	72,7	6	27,3		16	72,7	6	27,3	22	34,4	
Cônjuge já aposentado(a)	Sim	9	64,3	5	35,7	0,238	5	35,7	9	64,3	14	21,9	<b>0,003</b>
	Não	39	78,0	11	22,0		40	80,0	10	20,0	50	78,1	
Imagem positiva da aposentadoria	Sim	22	68,8	10	31,3	0,194	17	53,1	15	46,9	32	50,0	<b>0,003</b>
	Não	26	81,3	6	18,8		28	87,5	4	12,5	32	50,0	
Imagina sua rotina de aposentado?	Sim	32	78,0	9	22,0	0,322	26	63,4	15	36,6	41	64,1	0,090
	Não	16	69,6	7	30,4		19	82,6	4	17,4	23	35,9	
Se sim, acredita que será boa?	Sim	25	80,6	6	19,4	0,380	17	54,8	14	45,2	31	75,6	<b>0,047</b>
	Não	7	70,0	3	30,0		9	90,0	1	10,0	10	24,4	
Mais de um vínculo Social	Sim	18	94,7	1	5,3	<b>0,015</b>	8	42,1	11	57,9	19	29,7	<b>0,002</b>
	Não	30	66,7	15	33,3		37	82,2	8	17,8	45	70,3	
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>75,0</b>	<b>16</b>	<b>25,0</b>		<b>45</b>	<b>70,3</b>	<b>19</b>	<b>29,7</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>	

Na **Tabela 12** estão as informações referentes a dimensão nível de informação. Observa-se significância estatística entre faixa etária e você tem dúvidas sobre a aposentadoria em que 90,6% dos que tem dúvida tem até 59 anos ( $p=0,003$ ). Renda foi significativa estatisticamente com assistência médica em que 89,3% que não possuem ganham até 3SM ( $p=0,003$ ). Acredita que o plano de saúde estará disponível na aposentadoria em que 90,3% que responderam não ganham até 3 SM ( $p<0,001$ ). Dentre aqueles que não acreditam que o plano estará disponível na aposentadoria 87,1% dos SUS dependentes ganham até 3SM ( $p=0,012$ ).

Tabela 12: Variáveis da dimensão nível de informação segundo faixa etária e renda dos servidores públicos do município, 2020

Variáveis		Faixa etária				Valor-p	Renda				Total		Valor-p
		Até 59 anos		60 e mais			Até 3 SM		4 ou mais SM		N	%	
		N	%	N	%		N	%	N	%			
Consultou um profissional ?	Sim	13	72,2	5	27,8	0,490	11	61,1	7	38,9	18	28,1	0,238
	Não	35	76,1	11	23,9		34	73,9	12	26,1	46	71,9	
Assistência Médica	Sim	28	77,8	8	22,2	0,384	20	55,6	16	44,4	36	56,3	<b>0,003</b>
	Não	20	71,4	8	28,6		25	89,3	3	10,7	28	43,8	
Acredita que o plano de saúde estará disponível na aposentadoria	Sim	7	58,3	5	41,7	0,295	4	33,3	8	66,7	12	18,8	< <b>0,001</b>
	Não	26	81,3	6	18,8		29	90,6	3	9,4	32	50,0	
	Não sei	15	75,0	5	25,0		12	60,0	8	40,0	20	31,3	
Se não, como pretende custear	Não pensei nisto ainda	11	73,3	4	26,7	0,605	10	66,7	5	33,3	15	23,4	<b>0,012</b>
	Plano Particular	4	80,0	1	20,0		3	60,0	2	40,0	5	7,8	
	Pretendo contratar um plano particular	1	100,0	0	0,0		1	100,0	0	0,0	1	1,6	
	SUS	25	80,6	6	19,4		27	87,1	4	12,9	31	48,4	
Você tem escritura do(s) seu(s) imóvel(is) ?	Sim	27	73,0	10	27,0	0,703	23	62,2	14	37,8	37	57,8	0,246
	Não	7	70,0	3	30,0		8	80,0	2	20,0	10	15,6	
	Não tenho imóvel	14	82,4	3	17,6		14	82,4	3	17,6	17	26,6	
Conhece meios de sucessão?	Sim	21	67,7	10	32,3	0,156	20	64,5	11	35,5	31	48,4	0,239
	Não	27	81,8	6	18,2		25	75,8	8	24,2	33	51,6	
Você tem dúvidas sobre a aposentadoria?	Sim	29	90,6	3	9,4	<b>0,003</b>	22	68,8	10	31,3	32	50,8	0,421
	Não	18	58,1	13	41,9		23	74,2	8	25,8	31	49,2	
<b>Total</b>		<b>47</b>	<b>74,6</b>	<b>16</b>	<b>25,4</b>		<b>45</b>	<b>71,4</b>	<b>18</b>	<b>28,6</b>	<b>63</b>	<b>100,0</b>	

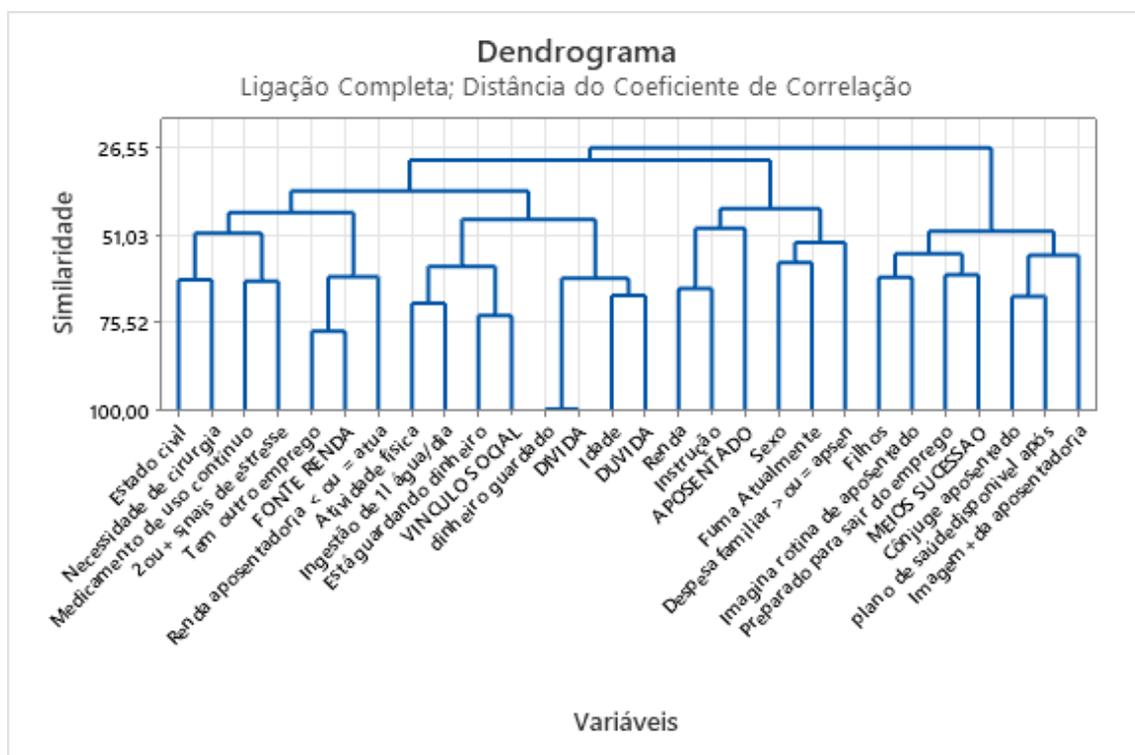
A **Figura 2** ilustra a análise de correspondência múltipla (ACM) para as variáveis selecionadas. Observa-se uma grande concentração de variáveis no centro da figura, independente de apresentar 2 ou mais sinais de estresse, do sexo, do estado civil, de ter filhos, da instrução, do hábito de fumar, do uso de medicação, de possuir dívidas, da imagem da aposentadoria, da despesa familiar, de estar preparado para sair do emprego é caracterizado por renda de até 3 SM, não exercem atividade física, sem vínculo social, não ingere bebida alcoólica, assistência médica dependente do plano de aposentadoria ou particular, não tem outro emprego, não está guardando dinheiro, não tem dúvidas sobre a aposentadoria, renda maior que aposentadoria, conhece os meios de sucessão. Outra concentração está localizada abaixo a esquerda do gráfico correspondendo as variáveis 4 ou mais SM, com outro vínculo social e está guardando dinheiro. A direita encontra-se outra concentração com as variáveis até 59 anos, outra fonte de renda, possuem dúvidas em relação a aposentadoria, falta pouco para aposentar, não ingerem bebida alcoólica com frequência não falta pouco para aposentar.



AF+	atividade física sem atividade física	N_OUTRO_EMPR	não tem outro emprego falta pouco para aposentar	CAP	cônjuge aposentado	DUVIDA-	sem dúvidas
AF-	física	FPA		CNAP	cônjuge não aposentado guardando dinheiro	VS+	vínculo social
				GD+		VS-	sem vínculo social

**Figura 1. Distribuição bidimensional da Análise de Correspondência Múltipla das variáveis selecionadas, Onda Verde, 2020**

O dendograma (**Figura 2**) foi criado com a participação final de 04 agrupamentos com uma similaridade de aproximadamente 50. O primeiro agrupamento composto pelas variáveis estado civil, necessidade de cirurgia, medicamento de uso contínuo, 2 ou mais sinais de estresse, tem outro emprego, fonte de renda e renda aposentadoria maior ou igual a atual. O segundo por atividade física, ingestão de 1l água/dia, está guardando dinheiro, vínculo social, dinheiro guardado, dívida, idade e dúvida sobre a aposentadoria. O terceiro por renda, instrução, aposentado, sexo, fuma atualmente, despesa familiar maior ou igual aposentadoria. O quarto por filhos, imagina rotina de aposentado, preparado para sair do emprego, conhece meios de sucessão, cônjuge aposentado, plano de saúde disponível após aposentadoria e imagem positiva da aposentadoria.



**Figura 2. Dendrograma das variáveis selecionadas, Onda Verde, 2020**

## **5 DISCUSSÃO**

---

## 5 DISCUSSÃO

É mundial a discussão sobre o processo do envelhecimento e a retirada do mercado de trabalho, principalmente influenciado pela diminuição das taxas de natalidade e mortalidade populacionais. No Brasil, a proporção de pessoas com mais de 60 anos passou de 9%, em 2001, para 12,1%, em 2011, havendo projeções que indicam que, em 2050 o país terá um contingente de 63 milhões de idosos. No campo do trabalho, outra mudança significativa na vida dos idosos é o desligamento do trabalho pela aposentadoria. Assim, ao envelhecer, o indivíduo precisa ser preparado para a chegada da aposentadoria e às consequências dela na sua qualidade de vida.<sup>13</sup>

Como já bastante mencionado, a aposentadoria representa uma fase de transição, com importantes repercussões para a vida do indivíduo em suas diferentes dimensões, como carreira, saúde, família e socialização. Na elaboração do instrumento de coleta de dados buscamos avaliar o formato da família, sinais de estresse, imagem pré-concebida da aposentadoria, expectativa quanto à rotina de aposentado, presença de outros vínculos sociais além do trabalho, como clube, academia, igreja ou hobby. continuidade da assistência médica, dúvidas sobre o sistema de previdência, dúvidas sobre a própria aposentadoria, consultas a um profissional de referência na área, conhecimento sobre sucessão de bens como por exemplo: escritura, testamento e inventário. A base de conhecimentos do indivíduo tende a influenciar diretamente a qualidade de suas decisões ao longo da vida. Sendo a aposentadoria um fenômeno social recente e complexo, nem todos estão preparados para avaliar com precisão tudo o que é necessário para ter melhor qualidade de vida neste período.

Como apresentado, os dados obtidos nesta pesquisa, que teve como objetivo avaliar os preditores de qualidade de vida na aposentadoria, com 64 funcionários públicos de um pequeno município participantes revelou quanto aos dados sociodemográficos:

- Mais de 70% eram mulheres. Como em outros aspectos da vida em sociedade, em diferentes partes do mundo a mulher é prejudicada também na questão da aposentadoria. No Brasil, a participação do homem e da mulher no mercado de trabalho remunerado revela que elas sofrem mais para conseguir trabalho, a contabilização do tempo de trabalho para aposentar-se é mais complicado, pois a questão reprodutiva pesa na contabilização do tempo, na manutenção do emprego e em atingir os pré-requisitos para ter mais segurança no fim de sua vida profissional;<sup>27</sup>
- 57% dos sujeitos da pesquisa tinham escolaridade de nível médio ou superior. A escolaridade maior propicia maior acesso aos serviços de saúde e mais qualidade de vida na pós aposentadoria.<sup>28-29</sup>
- Cerca de 70% tinham renda mensal de até três salários mínimos. A diminuição da renda com a aposentaria prejudica a qualidade de vida dos idosos aposentados, principalmente aqueles mais adoentados, que necessitam de medicações e assistência em saúde. Muitas vezes, a dependência de familiares pode ser causa até de violência contra os idosos.<sup>30-31</sup>
- Entre os 64 participantes desta pesquisa, metade praticava atividade física. O sedentarismo representa um dos principais fatores de risco para agravos à saúde, principalmente entre idosos. Muitas vezes, após a aposentadoria, o idoso torna-se sedentário, reduzindo sua atividade física.<sup>32</sup>
- Mais de 80% dos sujeitos desta pesquisa referiram tempo de sono/repouso superior a seis horas por noite. É amplamente demonstrada cientificamente, a importância do sono/repouso na qualidade de vida das pessoas, sendo sempre investigado os padrões de sono e as consequências para a saúde física e mental. Em idosos, os principais distúrbios do sono e suas consequências são a insônia, a apnéia obstrutiva do sono, distúrbios cognitivos;

ansiedade, distúrbios na movimentação, depressão, dor crônica, entre outros. As deficiências na qualidade do sono provocam agravos à saúde das pessoas, principalmente àquelas em processo de envelhecimento.<sup>33-34</sup>

- Apenas cerca de 8% dos participantes desta pesquisa fumavam e mais da metade não tinham o hábito de consumir bebida alcoólica com frequência. Fisiologicamente, com o aumento da faixa etária, as pessoas vão se tornando mais sensíveis à intoxicação alcoólica. O uso nocivo de bebidas alcoólicas geralmente causa impacto não só na saúde e na qualidade de vida do idoso, mas também nos contextos social, familiar. Outra questão que deve ser tratada entre idosos é o consumo de cigarro. O tabagismo é uma doença crônica causada pela dependência à nicotina sendo responsável por mais de cinco milhões de mortes evitáveis mundialmente ao ano, além disso, o cigarro é composto por diversas substâncias prejudiciais a saúde.<sup>35</sup>

- Mais de 60% dos participantes da pesquisa referiram alimentar-se adequadamente consumir moderadamente alimentos com açúcar e cerca de 44% de ingerir mais de um litro de água por dia. Um aspecto muito importante na orientação de idosos é a educação nutricional, pois a alimentação/hidratação saudável vão contribuir para controle de agravos à saúde física e mental; evitar desnutrição e promover o prolongamento da velhice com mais qualidade de vida, autonomia e independência.<sup>36-37</sup>

- Pouco mais de 40% dos sujeitos deste estudo utilizavam medicamento de uso contínuo.. Verifica-se no Brasil que o uso de medicamentos, mesmo sem prescrição médica, é comum nas diferentes faixas etárias e principalmente no processo de envelhecimento, já que os idosos utilizam um maior número de medicamentos. Os estudos farmacológicos podem revelar situações de doses exageradas ou menores que as necessárias, reações adversas de medicamentos, automedicações, de forma a contribuir com a maior qualidade de vida de idosos.<sup>38</sup> A polifarmácia, representada pelo uso de cinco ou mais medicamentos por uma

única pessoa, tem crescido na população idosa, com vários riscos a essa parcela etária. Traz como consequência a possibilidade de aumento de reações adversas e intoxicações.<sup>39-40</sup>

- Dos 64 participantes deste estudo, pouco mais de 40% não buscavam assistência à saúde regularmente e mais de 60% apresentavam sinais de estresse e ansiedade. Um termo relativamente recente “letramento em saúde”, tem o significado de caracterizar a capacidade do indivíduo de ser um agente ativo de seu processo de saúde e doença, compreendendo as diversas nuances relacionadas. O envelhecimento traz diversos desfechos clínicos, que exigem assistência médica e em saúde, assim como uso sistemático de medicamentos de uso contínuo, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, insuficiência cardíaca, risco cardiovascular, doença pulmonar obstrutiva crônica, admissões e hospitalizações, declínio cognitivo leve, doença de Alzheimer e depressão.<sup>41</sup>

Nesta pesquisa encontrou-se significância estatística entre instrução e renda ( $p=0,032$ ); entre faixa etária e ex-fumante ( $p=0,034$ ); entre renda e atividade física ( $p=0,050$ ) e 90,0% dos que não ingeriam 1 litro ou mais de água por dia ganham até 3SM( $p=0,017$ );

Na dimensão finanças observou-se significância estatística entre faixa etária e outro emprego ( $p=0,055$ ) em que 93,3% dos que responderam sim tinham até 59 anos, entre os que não estão aposentados, 88,5% que responderam não faltar pouco tempo tinham até 59 anos ( $p=0,038$ ); acreditavam que a renda de aposentadoria será menor que a atual 89,3% com até 59 anos ( $p=0,019$ ). Houve significância estatística entre renda e aposentado ( $p=0,032$ ) Entre aqueles que guardavam dinheiro, 70,0% ganhavam 4 ou mais SM ( $p=0,005$ ).

Na dimensão organização houve significância estatística entre faixa etária e despesa familiar, que é igual ou maior que a renda ( $p=0,010$ ) e entre renda e você tem outra fonte de renda além do salário ( $p=0,029$ ) e tem dinheiro guardado ( $p=0,027$ );

Na dimensão psicológica houve significância estatística entre faixa etária e mais de um vínculo social ( $p=0,015$ ) e renda e cônjuge aposentado ( $p=0,003$ ); imagem positiva da

aposentadoria ( $p=0,003$ ), entre aqueles que imaginam que será boa ( $p=0,047$ ) e mais de vínculo social ( $p=0,047$  não acreditam que a rotina será boa e 82,2% que não possuíam mais de um vínculo social.

As informações referentes à dimensão nível de informação observou-se significância estatística entre faixa etária e você tem dúvidas sobre a aposentadoria em que 90,6% dos que tem dúvida tinham até 59 anos ( $p=0,003$ ). A renda foi significativa estatisticamente com assistência médica em que 89,3% que não tinham frequentemente ganhavam até 3SM ( $p=0,003$ ).

Vários temas têm sido citados em programas de preparo para aposentadoria como aspecto psicológico, de saúde, financeiro, questões organizacionais e previdenciárias.<sup>1</sup> No planejamento da aposentaria é muito importante considerar os fatores sociodemográficos e ocupacionais associados à adoção de recursos de bem-estar, de melhor qualidade de vida. Os aspectos relacionados são físico, social, emocional, cognitivo e motivacional. O enfermeiro tem muito a contribuir na educação em saúde para o direcionamento das ações de promoção à saúde do trabalhador no planejamento para a adaptação à aposentadoria.<sup>42</sup> O processo de envelhecimento populacional acarreta impactos sociais e econômicos diferentes entre as nações desenvolvidas e naquelas em desenvolvimento, como é o caso do Brasil.<sup>43</sup> Apesar de ser um fenômeno mundial, o processo de envelhecimento populacional acarreta impactos sociais e econômicos diferentes entre as nações desenvolvidas e naquelas em desenvolvimento, como o Brasil.<sup>44</sup>

As intervenções psicológicas pré e pós-aposentadoria contribuem nessa transição, com vistas ao alcance de mais bem-estar, melhor adaptação e maior qualidade de vida, no enfrentamento das mudanças inerentes a essa etapa do ciclo vital humano. A expectativa do desligamento do trabalho é motivo de estresse para a maioria dos trabalhadores, podendo prejudicar desde o período de transição até o período da aposentadoria. Além disto, os

relacionamentos contribuem para o equilíbrio psicológico do indivíduo que enfrenta a transição para a aposentadoria, como evitar a solidão, prover apoio e cuidados, dedicar-se a uma atividade prazerosa, manter-se ativo, entre outros aspectos.<sup>17,22,24,45-51</sup>

O aspecto financeiro é parte indispensável dos projetos de pós-carreira, necessário para financiar qualquer atividade desde o sustento cotidiano até o lazer, serviço voluntário ou viagem. Na coleta de dados nesta pesquisa buscamos respostas quanto à capacidade de estimar receitas e despesas na aposentadoria, ou seja, a capacidade de planejar o futuro financeiro, dominar o orçamento pessoal e familiar, guardar dinheiro, fazer investimentos e projetar uma fonte de renda alternativa para o momento da aposentadoria.

Constatamos nesta pesquisa que a maioria dos participantes possuía casa própria (70%), tinham na prefeitura o seu único emprego (76%), não estavam aposentados (84%), entendiam que a renda na aposentadoria será menor que a atual (56%), não investiam em previdência privada (84%) e não estavam guardando dinheiro (84%). Vários estudos têm sido realizados sobre Aposentadoria e Finanças, chamando a atenção para a educação financeira em programas de Preparo para a Aposentadoria.

Existem ferramentas que podem contribuir com programas de preparação para a aposentadoria e que os estilos de tomada de decisão podem indicar a facilidade ou dificuldade dos indivíduos para tal preparação. É possível criar ou ainda adaptar uma ferramenta de avaliação e os estilos de decisão têm relevância na capacidade da pessoa em se preparar para a aposentadoria.<sup>9,44,52-56</sup>

Apesar do cuidado que tivemos na elaboração dos instrumentos de coleta de dados, vários foram os complicadores que contribuíram para a limitação desta pesquisa, devido à ocorrência da pandemia da Covid-19 logo no início de 2020, quando tramitavam os procedimentos para a apresentação do Projeto a Comitê de Ética em Pesquisa. Entre eles citamos: a demora na análise do Projeto; as dificuldades de contato com a população possível

de participar da pesquisa; o medo do contato e o isolamento decorrente da pandemia; a recusa de participar de um segmento de servidores municipais que seriam aqueles que inicialmente pesquisariamos; enfim, várias situações, direta ou indiretamente relacionadas ao isolamento social imposto no contexto da pandemia pela Covid-19.

De todo modo, esta pesquisa realizada entre servidores públicos de um município paulista de pequeno porte pretende contribuir com a qualidade de vida do servidor público municipal, no seu período de pós aposentadoria, permitindo que estes profissionais aproveitem ao máximo esta fase da existência seja por meio de uma pós-carreira, ou com atividades produtivas de voluntariado, boa saúde, equilíbrio financeiro, e a formação de um legado profissional e familiar

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa nos possibilitou reconhecer a necessidade de proposição e implementação de Programa de Preparo para a Aposentadoria no município estudado, não só entre servidores públicos municipais, mas também para outros trabalhadores formais, informais, autônomos, prestadores de serviços e assalariados do município. Entre os participantes deste estudo, a maioria não tinha conhecimentos adequados sobre a aposentadoria e a situação de melhor qualidade de vida pós-desligamento do trabalho e necessitam de informações nos quesitos: financeiro e emocional, cuidados com a saúde e formas de atingir a autonomia. A ideia é contribuir para que estes profissionais aproveitem ao máximo o período pós-carreira com atividades produtivas, saúde, equilíbrio financeiro e formação de um legado profissional e familiar.

Também identificamos a carência de estudos brasileiros mais robustos e com maior rigor metodológico, que revelem evidências científicas sobre tal temática. Entre as investigações necessárias estão aquelas associadas às expectativas dos trabalhadores idosos brasileiros frente à aposentadoria; melhor compreensão do processo de envelhecimento, dos fatores que determinam a participação da vida profissional na velhice e que afetam as decisões sobre a extensão da vida profissional, além da compreensão do modelo econômico previdenciário brasileiro e como a aposentaria pode impactar na qualidade de vida.

Espera-se que os dados obtidos possam contribuir junto ao município campo deste estudo, para o preparo dos trabalhadores com vistas à melhoria da qualidade de vida futura, e também nortear os pontos mais destacados a serem considerados num Programa de Preparo para a Aposentadoria que possa vir a ser implantado pela municipalidade.

## **7 REFERÊNCIAS**

---

---

## 7 REFERÊNCIAS

1. Marques SC. Aposentadoria sem medo: o guia para implantar um PPA – Programa de Preparo para a Aposentadoria. São Paulo: SmashwordsKindle; 2015.
2. Schuabb TC, França LHFP. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. *Estud Pesqui Psicol.* 2020;20(1):73-98.
3. Oliveira PKQ, Almeida NA, Nunes A. (2021). Determinantes da Decisão de Aposentadoria no Serviço Público. *Adm Públ Gestão Soc* [periódico na Internet]. 2021 Jan [acesso em 2021 Nov 24];13(1):[aproximadamente 18 p.]. Disponível em: <https://doi.org/10.21118/apgs.v13i1.8895>
4. Carvalho G. A saúde pública no Brasil. *Estud Av* [periódico na Internet]. 2013 Jul/Ago [acesso em 2021 Nov 24];27(78):7-26. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/HpvKjJns8GhnMXzgGDP7zzR/?format=pdf&lang=pt>
5. Bravo B, Cabezal L, Carrasco S, Carroggio MC, Izquierdo M, Miguel Ibáñez B, et al. Programa de preparación para la jubilación: jubilación, una propuesta desde la vida laboral. *Rev Multidiscip Gerontol* [periódico na Internet]. 2011 Abr/Jun [acesso em 2021 Nov 24];21(2):85-96.
6. Colombo M. O uso do tatadrama como possibilidade de transformação na preparação para a aposentadoria. *Rev Bras Psicodrama* [periódico na Internet]. 2020 Jan/Abr [acesso em 2021 Nov 24];28(1):16-24. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicodrama/v28n1/3.pdf>
7. Marques SR. Aposentadoria Sem Medo: organização financeira também para profissionais da área da saúde. *Enferm Brasil.* 2017;16(5):257-8.
8. Macêdo LSS, Bendassolli PF, Torres TL. Representações sociais da aposentadoria e intenção de continuar trabalhando. *Psicol Soc* [periódico na Internet]. 2017 [acesso em 2021 Nov 24]; 29:[aproximadamente 11 p.]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/fBtVK7r8m7LYp8gTcm57Y6B/?format=pdf&lang=pt>
9. Scremin M, Almeida PR, Palma KAXA, Alencastro POR. Impacto da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal. *Rev Interinst Bras Ter Ocup.* 2018;2(3):524-41.
10. Gurgel LI, Pinheiro ADAG, Queiroz KCF, Babosa Júnior FWS, Martins JCO. Trabalho, tempo livre e aposentadoria: categorias coexistentes dentro do processo de envelhecimento. *Rev Ciênc Hum* [periódico na Internet]. 2018 [acesso em 2021 Nov 24];52:[aproximadamente 18 p.]. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/revistacfh/article/view/2178-4582.2018.e40310/40075>
11. Figueira DAM, Haddad MDC, Gvozd R, Pissinati PDSC. A tomada de decisão da aposentadoria influenciada pelas relações familiares e laborais. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* 2017;20(2):206-13.

12. França LHFP, Menezes GS, Bendassolli PF, Macedo LSS. Aposentar-se ou continuar trabalhando?: o que influencia essa decisão? *Psicol Ciênc Prof.* 2013;33(3):548-63.
13. Pissinati PSC, Martins EAP, Costa RG, Haddad MCFL. Goal setting in retirement planning: reflection in the light of Imogene. *REME Rev Min Enferm* [periódico na Internet]. 2020 [acesso em 2021 Nov 24];24:[aproximadamente 5 p]. Disponível em: [https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/en\\_e1283.pdf](https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/en_e1283.pdf)
14. Pimenta FAP, Simil FF, Tôrres HOG, Amaral CFS, Rezende CF, Coelho TO, et al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Rev Assoc Med Bras.* 2008;54(1):55-60.
15. Miranda LM, Farias SF. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. *Interface (Botucatu).* 2009;13(29):383-94.
16. Melo MC, Souza AL, Leandro EL, Arruda LA, Iêdo DS, Oliveira JMO. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2009; 14 Suppl 1:1579-86.
17. Alvarenga LN, Kiyam L, Bitencourt B, Wanderley KS. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev Esc Enferm USP.* 2009;43(4):794-800.
18. Zanelli JC. Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Rev Psicol Organ Trab.* 2012;12(3):329-40.
19. Panozzo EAL, Monteiro JK. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. *Cad Psicol Soc Trab.* 2013;16(2):199-20.
20. Macêdo MLAF, Pires DEPP, Cavalcante CAA. Aposentadoria na enfermagem: uma revisão de literatura. *REME Rev Min Enferm.* 2014;18(4):979-85.
21. Almeida AMP, Macedo NDR, Diamantino RM, Garcia AMP. Qualidade de vida na terceira idade na pós-aposentadoria: uma revisão da literatura nacional nas duas últimas décadas. In: *Anais do XIV SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, [Internet] 2015, UNIFACS, Salvador (BA) [acesso em 2021 Nov 13].* Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/3789/2763>
22. Liberatti VM, Martins JT, Ribeiro RP, Scholze MJQG, Trevisan GS. Qualidade de vida na concepção de docentes de enfermagem aposentadas por uma universidade pública. *Cienc Cuid Saude* 2016;15(4):655-61.
23. Toledo VS, Santos EL, Rodrigues SJ, Anacleto GMC. Correlação entre desesperança e qualidade de vida em aposentados do Alto Tietê; quanto mais qualidade de vida, menos desesperança. *Rev Cient UMC.* 2018;3(3):1-4.
24. Boehs STM, Silva N. Papel de trabalho, carreira, satisfação de vida e ajuste na aposentadoria. *Rev Bras de Orientac Prof.* 2017;18(2):141-53.
25. Assis SG, Gomes R, Pires TO. Oliveira Adolescência, comportamento sexual e fatores de risco à saúde. *Rev Saúde Pública.* 2014;48(1):43-51.

26. Pereira IFS, Vale D, Bezerra MS, Lima KC, Roncalli AG, Lyra CO. Padrões alimentares de idosos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;25(3):1091-102.
27. Kamada FL, Cantal RC. Reflexões acerca do acesso à aposentadoria em face do gênero. *Rev Vertentes Dir*. 2021;8(1):231-52.
28. Farias NO, Fujita LS, Silva CFF, Gasparotto GS, Oliveira V, Vagetti GC. Aspectos cognitivos da pessoa idosa na aposentadoria: uma revisão sistemática. *REAS [periódico na Internet]*. 2021 Fev [acesso em 2021 Nov 21];13(2):e5957. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5957>
29. Melo NCV, Ferreira MAM, Teixeira KMD. Condições de vida dos idosos no Brasil: uma análise a partir da renda e nível de escolaridade. *Oikos Fam Soc Debate*. 2014;25(1):4-19.
30. Boáguas JSS, Rodrigues IVO, Gomes EP. A violência doméstica contra a pessoa idosa: uma revisão de literatura. *Braz J Health Rev*. 2021;4(2):8705-16.
31. Miranda GMD, Mendes ACG, Silva ALA. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2016;19(3):507-19.
32. Oliveira RAR, Amorim PRS, Marins JCB. Utilização de métodos objetivos na avaliação da atividade física de trabalhadores brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Saúde Desenvolv Hum [periódico na Internet]*. 2021 [acesso em 2021 Nov 14];9(1):[aproximadamente 9p.]. Disponível em: [https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude\\_desenvolvimento/article/view/6750/pdf](https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6750/pdf)
33. Teixeira CAD, Moura JED, Regalado TFS, Souza DMT, Souza JF, Azevedo AC, Campos GO, Silva WH. Principais distúrbios do sono na população idosa: uma revisão de literatura. *Braz. J Health Rev*. 2020;3(2):2702- 9.
34. Holanda Junior FWN, Almondes KM. Sleep and executive functions in older adults: A systematic review. *Dement Neuropsychol*. 2016;10(3):185-97.
35. Santos AS, Viana DA, Souza MC, Meneguci J, Silveira RE, Silvano CM, et al. Atividade Física, Álcool e Tabaco entre Idosos. *REFACS*. 2014;2(1):6-13.
36. Aquino NB, Santos TG, Andrade MIS, Leal VS, Oliveira JS. Educação alimentar e nutricional para população idosa: uma revisão. *Ciênc Saúde*. 2018;11(2):135-41.
37. Moraes CMS, Santos DA, Almeida EB, Silva TBL. Aspectos nutricionais e psicológicos de idosos em situação de vulnerabilidade: Um estudo de revisão sistemática. *Kairós Gerontol*. 2021;24(N. Esp. 29):157-76.
38. Paulino AS, Santos JV, Araújo BG, Fonseca KA, Moraes CF. Assistência farmacêutica no uso racional de medicamentos em idosos: uma revisão. *BIUS*. 2021;24(18):4-20.
39. Santos GKs, Dias JN, Martins TS. Revisão sistemática sobre a atenção farmacêutica ao idoso no uso da polifarmácia. *Braz J Develop*. 2021;7(9):93225-40.

- 
40. Rodrigues DS, Nery SBM, Melo GA, Mendes JSA, Oliveira GAL, Costa Neto AM. Impacts caused by polypharmacy on the elderly: an integrative review. *Res Soc Dev* [periódico na Internet]. 2021 Feb [acesso em 2021 Nov 24];10(2):[aproximadamente 13 p.]. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12263>
  41. Simch FBL, Andrade SM, Azeredo LM, Pesarico JP. Papel do letramento em saúde nos desfechos clínicos de idosos: uma revisão de escopo. *Res Soc Dev* [periódico na Internet]. 2021 Nov [acesso em 2021 Nov 24];10(11):[aproximadamente 14 p.]. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19726>
  42. Santos MSs, Pissinati PSC, Rossaneis MA, Costa RG, Haddad MCFL. Sociodemographic and occupational factors associated with well-being resources in retirement planning. *Cogitare Enferm* [periódico na Internet]. 2020 Jan/Dez [acesso em 2021 Nov 24];25:[aproximadamente 11 p.]. Disponível em: [http://www.revenf.bvs.br/pdf/ce/v25/en\\_1414-8536-ce-25-e70276.pdf](http://www.revenf.bvs.br/pdf/ce/v25/en_1414-8536-ce-25-e70276.pdf)
  43. Souza LBC, Leal MCC, Bezerra AFB, Silva ICL, Souza LCG, Espirito Santo ACG. Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. *Ciênc Saúde Coletiva* [periódico na Internet]. 2020 Out [acesso em 2021 Nov 24];25(10):3889-900. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.25702018>
  44. Carneiro MFC, Allves VP, Silva VS. Aposentadoria e planejamento para vida pós-trabalho: um estudo com servidores de um Instituto Federal de Educação. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2021 [acesso em 2021 Nov 17];24(1):[aproximadamente 11 p.]. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200235>
  45. Cunha NA, Scorsolini-Comin F, Marin RC. Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. *Rev Psicol Saúde* [periódico na Internet] 2021 Jan/Mar [acesso em 2021 Nov 17];13(1):3-18. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1012>
  46. Cook SL. Redirection: an extension of career during retirement. *Gerontologist*. 2015;55(3):360-73.
  47. Moreira JO, Freitas ACP, Vieira RF. Algumas considerações sobre velhice bem-sucedida na perspectiva de professores universitários brasileiros. *Rev Psicol*. 2014;5(1):21-31.
  48. Murta SG, Abreu S, França CL, Pedralho M, Seidl J, Lira NPM, et al. Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais. *Psicol Reflex Crit*. 2014;27(1):1-9.
  49. Oliveira FM, Farinelli MR. Empregados aposentáveis: construindo um projeto para a qualidade de vida. *Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo*. 2008;18(4 Supl A):22-5.
  50. Antunes MH, Soares DHP, Moré CLOO. Repercussões da aposentadoria na dinâmica relacional familiar na perspectiva do casal. *Psico (Porto Alegre)*. 2015;46(4):432-41.
  51. Boehs STM, Bardagi MP, Silva N. Trabalho, aposentadoria e satisfação de vida em aposentados de uma multinacional. *Rev Psicol Organ Trab*. 2019;19(3):653-61.

- 
52. Facioni S, Afonso LE. A relação entre educação financeira e aposentadoria: as decisões previdenciárias dos indivíduos são consistentes? In: XX USP International Conference in Accounting; 2020; São Paulo. Anais. São Paulo: USP; 2020. p. 1945.
  53. Oliveira Moreira AP, Trevisan Martins J, Robazzi Mdo CC, Perfeito Ribeiro R, Birolim MM, Galdino MJQ. Qualidade de vida e fatores associados em aposentados por invalidez de uma universidade pública brasileira. Cienc Enferm [periódico na Internet]. 2018 Set [acesso em 2021 Nov 14];24(4):[aproximadamente 10p.]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532018000100204>
  54. Oliveira RC, Coelho RH. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. Cad Saúde Pública [periódico na Internet]. 2021 Out [acesso em 2021 Nov 24];2021;37(10):[aproximadamente 15 p.] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00084120>
  55. Vieira JFF, Graeff B. Programas de preparação para aposentadoria no Brasil: uma revisão de literatura. Estud Interdiscipl Envelhec. 2020;25(3):345-62.
  56. Santos VP. Aspectos sociais e psicológicos frente à falta de planejamento e preparação para aposentadoria na terceira idade. Rev FAROL. 2018;6(6):90-106.

**PÊNDICE**

---

## Apêndice A - Autorização para a pesquisa

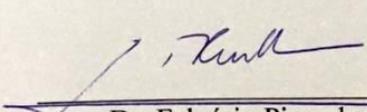
PREFEITURA MUNICIPAL DE ONDA VERDE  
ESTADO DE SÃO PAULO

## AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

Dr. **FABRÍCIO PIRES DE CARVALHO**, atual prefeito do município de Onda Verde, brasileiro, solteiro, advogado, portador da Cédula de Identidade nº 40.504.858-0 e do CPF nº 315.644.578-93, residente na Rua Tiradentes nº 863, Bairro Orlando Vicente Pereira, na cidade Onda Verde/SP, endereço eletrônico: carvalhopires@hotmail.com, e tel. (17) 98132-7004, AUTORIZO o aluno do programa de Pós Graduação em Enfermagem (Mestrado Acadêmico) da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP, **SAMUEL DA CRUZ MARQUES**, advogado, brasileiro, casado, portador da cédula de identidade nº 22.584450-3 e do CPF nº 141.952.768-10, residente e domiciliado à Av. Luciano Lopes de Carvalho, 1070 – Parque das Flores, na cidade de Onda Verde/SP; a realizar a pesquisa intitulada: “**Aposentadoria e qualidade de vida: estudo entre trabalhadores de município paulista**”, a ser realizada entre funcionários da prefeitura municipal, que estão sob a minha responsabilidade, que consentirem em participar, após entendimento e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido.

O pós-graduando é orientado pela Profa. Dra. **Zaida Aurora Sperli Gerales Soler** e sua investigação está inserida na linha de pesquisa: Processo de cuidar nos ciclos de vida, além de vincular-se ao Grupo de Pesquisa NEMOREGES (“Núcleo de Estudos sobre morbidade referida, educação e gestão em Saúde”).

Onda Verde, 05 de março de 2020.

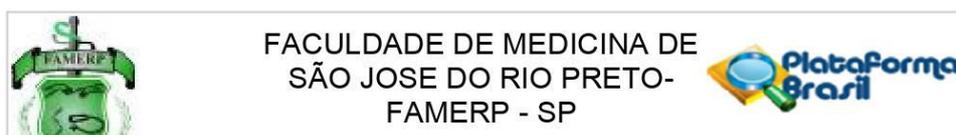


Dr. Fabrício Pires de Carvalho  
Prefeito Municipal de Onda Verde



CNPJ 45.148.699/0001-70  
Av. Romano Calil, 261 • Centro • 15450-000 • Onda Verde • SP  
Fones: (17) 3268-1222 / 3268-1170 / 3268-7175

## Apêndice B – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa



Continuação do Parecer: 3.992.801

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa proposto.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1538191.pdf	20/04/2020 16:09:39		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.doc	20/04/2020 16:09:11	SAMUEL DA CRUZ MARQUES SAMUEL MARQUES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_FINAL.pdf	13/04/2020 10:14:56	SAMUEL DA CRUZ MARQUES SAMUEL MARQUES	Aceito
Folha de Rosto	FolhadeRosto_Famerp.pdf	13/04/2020 10:12:31	SAMUEL DA CRUZ MARQUES SAMUEL MARQUES	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

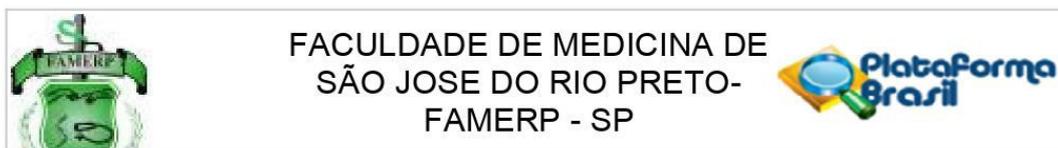
**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SAO JOSE DO RIO PRETO, 27 de Abril de 2020

**Assinado por:****Beatriz Barco Tavares Jontaz Irigoyen  
(Coordenador(a))**

**Endereço:** BRIGADEIRO FARIA LIMA, 5416  
**Bairro:** VILA SAO PEDRO **CEP:** 15.090-000  
**UF:** SP **Município:** SAO JOSE DO RIO PRETO  
**Telefone:** (17)3201-5813 **Fax:** (17)3201-5813 **E-mail:** cepfamerp@famerp.br



Continuação do Parecer: 3.992.801

profissionais aproveitem ao máximo esta fase da existência seja por meio de uma pós-carreira, ou com atividades produtivas de voluntariado, boa saúde, equilíbrio financeiro, e a formação de um legado profissional e familiar.

**Objetivo da Pesquisa:**

Caracterizar os trabalhadores da municipalidade pesquisada quanto a: Dados sociais e demográficos; Estilo de vida; De atenção em saúde e; De temas de interesse no preparo da aposentadoria

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

Esta pesquisa não envolve qualquer tipo de procedimento invasivo, bem como não gera qualquer direito ou benefício financeiro ao participante. No entanto, pode haver certo grau de desconforto ou constrangimento nas entrevistas, o que exigirá do pesquisador preservar o anonimato, a confidencialidade, realizar as entrevistas em local adequado, fora das vistas de outras pessoas e possibilitar que o participante fique o mais a vontade possível.

**Benefícios:**

A pesquisa não acarretará despesas nem oferece compensações financeiras aos participantes

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa que será realizada em um pequeno município, do Estado de São Paulo, sobre o preparo para a aposentadoria e seu estilo de vida. Os participantes serão profissionais de saúde com mais de 40 anos que atuam na rede de saúde do município. Será realizado uma entrevista e descrito os achados.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Vide item "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações"

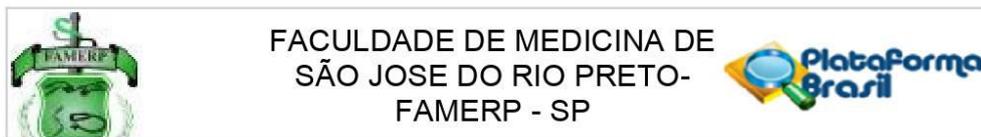
**Recomendações:**

Pendências atendidas.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e na Norma Operacional nº 001 de 2013 do CNS, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa proposto.

**Endereço:** BRIGADEIRO FARIA LIMA, 5416  
**Bairro:** VILA SAO PEDRO **CEP:** 15.090-000  
**UF:** SP **Município:** SAO JOSE DO RIO PRETO  
**Telefone:** (17)3201-5813 **Fax:** (17)3201-5813 **E-mail:** cepfamerp@famerp.br



Continuação do Parecer: 3.992.801

refletir sobre uma segunda carreira;  
uma atividade de voluntariado;

6

cuidar de sua saúde física e mental;  
avaliar sua condição perante a Previdência Social;  
preparar-se financeiramente para a aposentadoria;

Enquanto isto, o setor de Recursos Humanos da empresa que investe no Programa de Preparo para a Aposentadoria também percebe vários benefícios. Destacamos três:

- a) evitar a resistência à ideia de deixar a empresa, facilitando a renovação do quadro funcional;
- b) permitir a transição planejada e menos traumática possível nos cargos de liderança;
- c) promover a transmissão do capital intelectual;

Na última década, a percepção dos benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa, impulsionaram um grande crescimento na implantação nos programas de preparo para a aposentadoria principalmente em grandes corporações. Aplicando minha experiência prática lidando com o tema por mais de quinze anos, passei a contribuir com a implantação de programas em outras empresas e órgãos públicos localizadas principalmente em Curitiba e São Paulo, orientando os profissionais de Recursos Humanos e de Serviço Social. No ano de 2015 meu trabalho foi selecionado pelo comitê técnico do maior congresso de Treinamento e Desenvolvimento da América Latina, o CBTD, que é sempre realizado na cidade de Santos/SP, ocasião em que proferi a palestra de lançamento do livro "Aposentadoria Sem Medo – Guia prático para implantar um programa de preparo da aposentadoria".

Voltando a residir no interior de São Paulo, tive interesse em desenvolver a carreira acadêmica, ingressando em 2017 no grupo de pesquisa Nemoreges (Núcleo de Estudos sobre Morbidade Referida, Educação e Gestão em Saúde). No ano seguinte fui aprovado no processo seletivo do mestrado com a orientação da Profa. Dra. Zaida Aurora Sperli Geraldies Soler, enfermeira líder do mesmo grupo de pesquisas, com o objetivo de pesquisar mais a

7

fundo o preparo da aposentadoria entre trabalhadores da municipalidade de um pequeno município paulista. Este público, mais distante dos grandes centros, geralmente tem menos oportunidades de acesso às políticas e programas inovadores na área de Recursos Humanos e em especial aos programas de preparo para a aposentadoria. O que se pretende com a pesquisa é contribuir com a qualidade de vida do servidor público municipal, no seu período de pós-aposentadoria permitindo que estes

**Endereço:** BRIGADEIRO FARIA LIMA, 5416  
**Bairro:** VILA SAO PEDRO **CEP:** 15.090-000  
**UF:** SP **Município:** SAO JOSE DO RIO PRETO  
**Telefone:** (17)3201-5813 **Fax:** (17)3201-5813 **E-mail:** cepfamerp@famerp.br



FACULDADE DE MEDICINA DE  
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-  
FAMERP - SP



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** Aposentadoria e Qualidade de Vida: Estudo entre trabalhadores de município paulista.

**Pesquisador:** SAMUEL DA CRUZ MARQUES SAMUEL MARQUES

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 30676120.9.0000.5415

**Instituição Proponente:** FUNDACAO FACULDADE REGIONAL DE MEDICINA S J RIO PRETO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.992.801

**Apresentação do Projeto:**

Ao longo de minha vida profissional como advogado, sempre foi voltada para o mundo corporativo, assessorando empresários nas áreas de gestão e finanças. Cursei especialização em Direito Societário e mais tarde um MBA em administração e finanças. Por outro lado, a formação em teologia me proporcionou oportunidades de voluntariado propondo treinamentos de organização financeira pessoal e familiar. Percebendo uma oportunidade de unir a paixão pelo desenvolvimento humano com as atividades profissionais no mundo corporativo, eu resolvi transformar os conteúdos de educação financeira num produto de treinamento e desenvolvimento (T&D).

A primeira experiência foi em 2003, com uma palestra sobre finanças pessoais numa empresa montadora de ônibus e caminhões com sede no Paraná. A experiência evoluiu para a implementação de um Programa de Educação Financeira e depois para um Programa de Preparo para a Aposentadoria (PPA) com o objetivo de promover a reflexão multidisciplinar desta transição de carreira com os funcionários que já atingiram a idade de 55 anos.

Parte-se do pressuposto que a aposentadoria ocasiona "afastamento e redimensionamento da natureza interpessoal, bem como novas formas de ocupação do tempo, e conseqüentemente, novos comportamentos, e novas auto percepções". Neste contexto de análise, a participação em programas de preparação para a aposentadoria, oferece suporte para os trabalhadores desta faixa etária para:

**Endereço:** BRIGADEIRO FARIA LIMA, 5416  
**Bairro:** VILA SAO PEDRO **CEP:** 15.090-000  
**UF:** SP **Município:** SAO JOSE DO RIO PRETO  
**Telefone:** (17)3201-5813 **Fax:** (17)3201-5813 **E-mail:** cepfamerp@famerp.br

Apêndice C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

*(Modelo em acordo com a Resolução nº 466/12 – Conselho Nacional de Saúde)*

**Título do estudo: Aposentadoria e Qualidade de Vida: estudo entre trabalhadores de município paulista.**



Por ser um servidor público municipal, você está sendo convidado a participar do estudo científico que poderá aumentar o conhecimento a respeito da qualidade de vida na aposentadoria, com o título “Aposentadoria e Qualidade de Vida: estudo entre trabalhadores de município paulista”.

Esse estudo será realizado para fornecer dados e talvez aperfeiçoar o preparo da aposentadoria e a qualidade de vida de trabalhadores como você.

**DO QUE SE TRATA O ESTUDO?**

Considerando como natural o fato de que os trabalhadores irão se aposentar um dia, o objetivo desse estudo é levantar dados sociais e avaliar o estilo de vida dos participantes, bem como seu nível de atenção à saúde e outros temas relacionados com o preparo da aposentadoria.

**COMO SERÁ REALIZADO O ESTUDO?**

Você será convidado pelo pesquisador, para preencher um formulário de pesquisa, de forma voluntária; ou ser entrevistado, para responder um grupo de questões previamente preparadas. Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo.



Quando for necessário utilizar os seus dados nesta pesquisa, sua privacidade será preservada, já que seus dados não serão divulgados.

Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos ou revistas científicas apenas para fins de estudo.

#### **ESSES PROCEDIMENTOS SÃO DESCONFORTÁVEIS OU GERAM RISCOS?**

Os procedimentos desta pesquisa não trarão nenhum risco para sua saúde física e/ou psíquica, bem como não trará danos à sua dimensão intelectual, social, cultural ou espiritual.

Os procedimentos desta pesquisa não vão gerar qualquer tipo de prejuízo ou benefício para você.

#### **O QUE ACONTECE COM QUEM NÃO PARTICIPA DO ESTUDO?**

Não lhe acontecerá nada se você não quiser participar desse estudo.

Também será aceita a sua recusa em participar dessa pesquisa, assim como a sua desistência a qualquer momento, sem que lhe haja qualquer prejuízo, penalidade ou qualquer tipo de dano à sua pessoa. Será mantido total sigilo sobre a sua identidade e em qualquer momento você poderá desistir de que seus dados sejam utilizados nesta pesquisa.

Você não terá nenhum tipo de despesa por participar da pesquisa, durante todo o decorrer do estudo, porém quaisquer despesas que ocorram, como o uso de formulários, serão custeadas pelo pesquisador responsável por este estudo. Você também não receberá pagamento por participar desta pesquisa.

Você será acompanhado de forma integral, estando livre para perguntar e esclarecer suas dúvidas em qualquer etapa deste estudo.



Em caso de dúvidas ou problemas com a pesquisa você pode procurar o **pesquisador responsável** Samuel da Cruz Marques, pelo e-mail [professor@samuelmarques.com.br](mailto:professor@samuelmarques.com.br) ou ainda pelo telefone: 17 98210 1939.

Para maiores esclarecimentos, o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da FAMERP (CEP/FAMERP) está disponível no telefone: (17) 3201-5813 ou pelo email: [cepfamerp@famerp.br](mailto:cepfamerp@famerp.br), localizado na Avenida Brigadeiro Faria Lima, 5416 em São José do Rio Preto no horário de funcionamento das 7:30 às 16:30 de segunda à sexta.

O CEP (Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos) é um grupo formado por pessoas que trabalham ou não com pesquisa e que realizam a revisão ética inicial e contínua do estudo para manter sua segurança e proteger seus direitos.



Este documento foi feito em duas vias, ficando uma comigo e outra com o pesquisador deste estudo, tendo colocado minha rubrica (assinatura) em todas as páginas deste Termo.

Declaro que entendi este TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

---

Pesquisador Responsável  
Samuel da Cruz Marques

---

Orientadora  
Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Zaida Aurora S.G. Soler

---

Participante da Pesquisa ou Responsável Legal

Nome: \_\_\_\_\_

## Apêndice D – Instrumento de Coleta dos Dados

## INSTRUMENTO DE COLETA DOS DADOS: MORBIDADE REFERIDA –

Este instrumento foi elaborado pela Profa Dra Zaida Aurora Sperli Geraldês Soler para a realização de pesquisas no Grupo de Pesquisas NEMOREGES (Núcleo de Estudos sobre morbidade referida, gestão e educação em saúde) que envolvam variáveis abrangendo diferentes aspectos de condições de vida, de trabalho, de saúde e gestão em saúde (Qualidade de Vida), utilizando-se as partes que permitam a obtenção dos dados definidos nos objetivos de cada estudo.

## I – IDENTIFICAÇÃO

**Sexo:** Feminino ( ) Masculino ( ) **Idade (em anos) :** -----

**Estado Civil:** Casado ( ) Solteiro ( ) Separado ( ) União Consensual ( )

**Procedência (cidade de moradia atual):**.....

**Religião:** católica ( ) evangélica ( ) Espírita ( ) Outra ( ) Qual ----- não tem religião ( ) **Escolaridade :** nunca frequentou a escola ( ) 1 a 2 anos de estudo ( ) 3 a 4 anos de estudo ( ) 5 a 7 anos de estudo 8 a 10 anos de estudo ( ) Ensino médio Incompleto ( ) Ensino Médio Completo ( ) Ensino Técnico ( ) Qual:.....Ensino Superior Incompleto Qual:.....

Ensino Superior Completo ( )

Qual:.....

**Profissão:**.....Cargo e Função atual:.....

## II – CONDIÇÕES SOCIOECONÔMICAS

**Renda Familiar ( salários mínimos: )** 1 a 3 ( ) 4 a 6 ( ) 7 a 9 ( ) 10 a 12 ( ) 13 a 15( ) 16 a mais ( )

**Residência:** Própria ( ) Alugada ( ) Cedida-Emprestada ( ) N° de moradores:.....

**Meios de Transporte que utiliza para trabalhar:** ônibus ( ) Carro ( ) Moto ( ) Bicicleta ( ) Outro ( )

## III – HÁBITOS DE VIDA

## III- 1. Atividade Física

Nos últimos 12 meses, você praticou algum esporte ou exercício físico regular (exceto locomoção para o trabalho)? ( ) sim ( ) não

**Para que objetivo o exercício físico ou o esporte em questão foi praticado?** ( ) saúde ( ) condição física ( ) estética ( ) lazer

**Assinale os obstáculos que você encontra para a realização de atividade física:** ( ) fadiga ( ) falta de interesse ( ) falta de companhia ( ) falta de tempo ( ) doença ( ) Qual:.....

**Quantas horas por dia permanece sentado?** 1 a 2 ( ) 3 a 4 ( ) 5 a 6 ( ) 7 ou mais ( )

**Assinale as atividades que realiza durante a semana**

ATIVIDADES	Nunca ou Raramente	1 a 2x/semana	3 a 4x/semana	Diariamente
Caminhada				
Academia				
loga				
Ginástica				
Outras – destaque				

**III- 2. Sono e Repouso:**

Horas de sono/dia usualmente: ( ) 8 ou mais ( ) 6 a 7 ( ) 4 a 5 ( ) menos de 4.

Discorra sobre o que faz usualmente para melhorar seu

sono/repouso:.....  
.....

**III 3. Tabagismo**

Nunca fui tabagista ( ) Deixou de fumar ( ) É tabagista ( ) Há quanto tempo fuma: menos de 1 ano ( ) 2 a 5 anos ( ) 6 a 10 anos ( ) 10 a 15 anos ( ) 16 a 20 anos ( ) 21 a 25 anos ( ) 26 a 30 anos ( ) 31 a 35 anos ( ) mais de 36 anos ( )

**Como o hábito de fumar interfere em suas atividades de vida diária.....**

**III-4. Etilismo**

**Você costuma ingerir bebida alcoólica? Não ( ) Sim ( ) Qual a frequência : ( ) todos os dias**

( ) 3 a 4 vezes na semana ( ) 1 a 2 vezes por semana ( ) 1 a 2 vezes por mês ( ) raramente bebe

**Que tipo de bebida alcoólica geralmente ingere?** Cerveja ( ) vinho ( ) conhaque ( ) Pinga ( ) outras ( )

Quais:.....

**Quando bebe, fica bêbado?** ( ) geralmente sim ( ) geralmente não

Sente dificuldade em ficar sem beber ? ( ) não ( ) sim Por quanto tempo?.....

Em que momento do dia você começa a beber?.....

**Como a ingestão de bebida alcoólica interfere em suas atividades diárias:**

**IV- 5. Alimentação e Nutrição**

**Local das refeições principais:**

▪ **Almoço** ( ) em casa ( ) restaurante ( ) outro

▪ **Jantar** ( ) em casa ( ) restaurante ( ) outro \_\_\_\_\_

**Quem prepara as refeições:** o(a) próprio ( ) empregada ( ) mãe ( ) colega ( ) parceiro/a - cônjuge

**Como realiza as refeições:** ( ) sentado à mesa ( ) em pé ( ) em frente à TV ( ) quarto ( )

**Ingestão de Sal:** ( ) Normal ( ) Alta ( ) Baixa –

Gordura Utilizada: ( ) Vegetal \_\_ ( ) Animal \_\_\_\_

**Ingestão de líquidos (quantidade por dia):**

**Água:** menos de 1 litro ( ) de 1 a 2 litros ( ) mais de 2 litros ( )

**Outros líquidos:**

**Refrigerante :** menos de 1 litro ( ) de 1 a 2 litros ( ) mais de 2 litros ( )

**Sucos :** menos de 1 litro ( ) de 1 a 2 litros ( ) mais de 2 litros ( )

**Questionário de Frequência Alimentar**

Alimentos	D	F	R	NC
<b>Carboidrato</b>				
Arroz				
Pão/ Bolacha				
Massas: macarrão, pizza, tortas, lasanha				
Batata				
Açúcar				
Adoçante				
Doces				
Refrigerante				
Leite Condensado				
Mel				
<b>Proteína</b>				
Carne vaca				
Frango				
Peixe				
Carne de porco				
Ovos				
Leite: tipo				
Queijo, iogurte ou requeijão				
<b>Gorduras</b>				
Manteiga				
Óleo vegetal, azeite				
Margarina				
Maionese				
Chantilly, creme de leite				
Miúdos				
Frituras				
Oleaginosas: castanha, nozes, etc.				
Lanches				
<b>Fibras</b>				
Feijão, grão de bico, soja				
Verduras de folhas cruas/ cozidas				
Legumes crus / cozidos				
Frutas				
Cereais integrais (farelo de trigo, aveia etc.)				
<b>Sódio</b>				
Temperos prontos: caldo de carne, sazón				
Embutidos: mortadela, presunto, etc				
Enlatados: massa de tomate, milho, ervilha				
Salgadinhos chips, amendoim salgado				
Pipoca				
Molho inglês, shoyo				
<b>Outros</b>				
Café				
Chá mate				
Suco de frutas				
Bebida Alcoólica				

D-diariamente; F- freqüentemente( 2 a 3 x/ semana);R- raramente ( ≤ 1 x/ semana); NC = não consome

#### IV – MORBIDADE

1. Você tem algum plano privado de saúde? Não ( ) Sim ( )

Qual?.....

2. Você procura assistência de saúde: Raramente ( ) Muitas vezes ( )

Por quais motivos?

.....

3. Você tem algum problema de saúde? Não ( ) Sim ( ) Qual (is)?

4. Você faz uso diário/freqüente de medicamentos? Qual (is)?

5. Você fez algum tratamento de saúde nos últimos tempos? Sim ( ) Não ( ) Qual (is)

7. Assinale as doenças crônicas que teve/tem e cuidados tomados:

Agravos	Sim	Cuidados tomados
Bronquite / Asma		
Doenças de coluna / costas		
Artrite / reumatismo		
Câncer		
Agravos		
Diabetes		
Hipertensão arterial		
Problemas cardíacos		
Doença renal crônica		
Depressão		
Tendinite / Tenossinovite		
Cirrose		
Tuberculose		
Acidentes de trânsito		
Outros		

**IV-2. Estresse – Depressão**

Assinale os sinais e sintomas que você apresenta e sua frequência:

Sinais e Sintomas	Frequência		
	Diariamente	Semanalmente	Mensalmente
<input type="checkbox"/> queda de cabelo			
<input type="checkbox"/> irritabilidade			
<input type="checkbox"/> choro fácil			
<input type="checkbox"/> perda de apetite			
<input type="checkbox"/> insônia			
<input type="checkbox"/> hábito de roer unhas			
<input type="checkbox"/> perda de peso			
<input type="checkbox"/> ganho de peso			
<input type="checkbox"/> desinteresse sexual			

**Dos sinais e sintomas abaixo, assinale aqueles que apresenta frequentemente:**

( ) Insônia ( ) Irritabilidade ( ) Nervosismo ( ) Choro fácil ( ) Sono exagerado  
 ( ) Taquicardia ( ) Tonturas ( ) Tremores ( ) Dor de cabeça ( ) Dor no corpo ( ) Agitação  
 ( ) Outros  
 Explique.....

**V - ATIVIDADES PROFISSIONAIS**

Situação Ocupacional: Concursado ( ) Cooperado/Contrato ( ) Comissionado ( )

Área de Atuação: .....

Tempo de Trabalho com registro .....

Área de Maior Experiência:.....

Tempo na Função atual:.....

Horas Diárias de Trabalho: .....

Trabalha em Outra instituição: Não ( ) Sim ( ) Qual (is):  
.....

**Apêndice E - Formulário do programa de preparo para a aposentadoria**

**FORMULÁRIO DO PROGRAMA DE PREPARO PARA A APOSENTADORIA\***

\* elaborado com base no livro de autoria do pesquisador dessa dissertação, abrangendo os itens abordados em Programa de Preparo para a Aposentadoria.

**QUESTÕES**

**I- Previdência**

**1. Você sabe quantos anos falta para se aposentar?**

Não ( ) Sim ( ) Se sim, quanto anos? \_\_\_\_

**2. Você está considerando na sua contagem os prazos especiais:**

De tempo rural ( )  
de período no exército ( )  
de colégio técnico ( )  
de insalubridade ( )  
outro... ( )

**3. Você sabe quantos anos falta para a aposentadoria do seu cônjuge?**

Não ( ) Sim ( ) Se sim, quanto anos? \_\_\_\_

**4. Por qual meio você se atualiza sobre as questões previdenciárias?**

TV ( )  
Internet ( )  
Amigos ( )  
Profissionais ( )  
outro( )

**5. Já consultou algum profissional para checar a sua situação previdenciária?**

Não( ) Sim( ) Se sim, qual ?  
Profissional de RH ( )  
Contador ( )  
Advogado ( )  
Outro ( )

**6. Você acredita que sua renda na aposentadoria será:**

Igual à de hoje ( )  
Maior que a atual ( )  
Menor do que a atual ( )

**7. Você conhece o funcionamento da previdência privada?**

Sim ( ) Não ( )

Você possui um plano de previdência privada?

Não ( ) Sim ( ) Se sim, qual o valor mensal (ou anual) que você investe em previdência privada?

**II - PSICOLÓGICO (EU SEM A EMPRESA)**

**8. Que imagem você tem da aposentadoria dos seus familiares mais próximos?**

Ótima, eu gostaria de ser como eles ( )

Muito boa, mas eu gostaria de melhorar algumas coisas ( )

É a vida que dá para ter, não podemos fazer muito a respeito ( )

Não muito boa, quero fazer algumas coisas diferentes ( )

Péssima, pretendo viver uma aposentadoria bem melhor do que ele ( )

**9. O que você está fazendo hoje, para ter uma aposentadoria melhor?**

Guardando dinheiro ( )

Fazendo exercícios físicos ( )

Reunindo documentos ( )

Concluindo um projeto pessoal ( )

Concluindo um projeto no trabalho ( )

Cuidando melhor do relacionamento com os filhos ( )

**10. Você já pensou em como será a sua rotina quando estiver aposentado?**

Não ( ) Sim ( ) Se sim, descreva

**11. Você está preparado para não ser mais o/a “fulano” da Prefeitura?**

Sim, não vejo problema nisto ( )

Não, acho que vai ser difícil me acostumar ( )

**12. Fora do ambiente de trabalho você frequenta quais círculos sociais?**

Igreja, vínculo religioso ( )

Clube, atividades de lazer ( )

Academia, atividade física ( )

Grupos temáticos: arte, hobbies ( )

Educação: frequenta cursos ( )

**13. Quando você ouve a palavra “aposentado/a” você sente:**

Orgulho ( )

Dúvidas ( )

Medo ( )

### III. Financeiro

#### 1. Como você acredita que será a sua renda na aposentadoria?

- Maior do que o salário de hoje ( )
- O mesmo valor que ganho hoje ( )
- Menos do que ganho hoje ( )

#### 2. Você sabe se o plano de saúde que você tem hoje estará disponível também na aposentadoria?

- Não sei dizer se estará disponível ( )
- Sim, já sei que continuarei com o plano ( )
- Não, já sei que o plano estará disponível na aposentadoria ( )

#### 3. Se você entende que o plano de saúde não estará disponível, como pretende custear seus gastos com saúde na aposentadoria?

- Não pensei nisso ainda ( )
- Vou utilizar os serviços gratuitos do SUS ( )
- Pretendo contratar um plano particular ( )

#### 4. Qual é o volume de despesas mensais no seu orçamento pessoal/familiar:

- Sempre guardo dinheiro ( )
- gastamos tudo o que entra ( )
- Não dá, tenho recorrido a empréstimos ( )

#### 5. Você utiliza alguma ferramenta de controle dos gastos?

- Sim, faço anotações em papel ( )
- Sim, tenho uma planilha de controle ( )
- Não, tento controlar “de cabeça” ( )
- Não faço ideia de quanto gastamos ( )

#### 6. Você tem outra fonte de renda além do salário?

- Casa de aluguel ( )
- Dinheiro investido ( )
- Segundo emprego ( )
- Atividade extra ou de final de semana ( )
- Recebe pensão ( )
- Outro

#### 7. Você tem dívidas de longo prazo?

- Financiamento de carro ( )
- Financiamento de casa ( )
- Outros compromissos financeiros com mais de 1 ano de prazo ( )

#### 8. Suas dívidas serão quitadas antes da aposentadoria?

- Não sei dizer ( )

- Sim, em breve vão terminar ( )  
Não, é provável que eu me aposente antes do financiamento acabar ( )

**9. Você tem dinheiro guardado?**

Não ( ) Sim ( )

**10. Se tiver poupança, quanto dinheiro você já acumulou?**

- Menos do que o meu salário mensal ( )  
Mais do que seis salários mensais ( )  
Mais do que um ano de salário ( )

**IV. ORGANIZACIONAL (A EMPRESA SEM MIM)**

**1. Você está trabalhando em algum projeto que pretende concluir antes da aposentadoria?**

Não ( ) Sim ( ) Qual ( )

**2. Já pensou em preparar alguém para fazer o seu trabalho quando você se aposentar?**

Não ( ) Sim ( )

**3. Você estaria disposto a transferir o que sabe para um colega de trabalho?**

Sim ( ) Não ( )

**V. QUALIDADE DE VIDA (SAÚDE, RELACIONAMENTOS)**

**1. Você faz check-up anual de saúde?**

Sim ( ) Não ( )

**2. Você utiliza medicamentos de uso contínuo?**

Não ( ) Sim ( ) Qual o custo mensal .....

Nenhum, estão disponíveis no SUS

Baixo, eu posso pagar por eles

Alto, consomem boa parte da minha renda

Você tem a necessidade de alguma cirurgia nos próximos anos?

Não ( ) Sim ( ) Qual:.....

**VI. Segurança Jurídica e Patrimonial**

**1. Você tem escritura do(s) seu(s) imóvel(is) ?**

Sim, comprei e fiz registro ( )  
Não, comprei com contrato de gaveta ( )  
Não, fiz escritura, mas não registrei ( )

**2. Seu carro está registrado em seu nome?**

Sim, comprei e transferi     Não, está em nome de terceiros

**3. Você tem conhecimento sobre os meios de sucessão de bens?**

Inventário  sim  não  
Doação em vida  sim  não  
Testamento  sim  não  
Outro  sim  não

**VII. Dúvidas sobre Aposentadoria**

Você tem alguma dúvida ou quer esclarecimentos sobre outros aspectos da aposentadoria?

Não     Sim  Explique

**Apêndice F** – Formulário de Análise dos artigos selecionados – Tipo Resenhas

**RESENHA- DOS ARTIGOS PESQUISADOS**

**I - Colocar Referência Bibliográfica Completa**, estilo Vancouver

**II. Fazer um Resumo- crítico dos Principais itens de cada Artigo que usar para fazer resenha, nos itens abaixo.**

**a) Introdução: (problema, justificativa)**

**b) Objetivo(s)**

**c) Metodologia ( qual , onde, por que ):**

**Tipo de Estudo:**

**Questões Éticas**

**Coleta de Dados**

**Período:**

**População – Amostra:**

**Local**

**População- amostra**

**Procedimento (questionário, entrevista , observação)**

**Resultados principais** (variáveis que são apresentadas): o que está apresentado nas Tabelas, Quadros, Figuras ou de forma descritiva.

**d) Discussão:** como são discutidos os dados obtidos

**e) Conclusão – Considerações Finais:** Colocar apenas 1 parágrafo



## ANEXO A - Editorial

Samuel da Cruz Marques: advogado, teólogo, possui MBA em Administração e Finanças, membro do grupo de pesquisa NEMOREGES, mestrando do Programa de Pós- Graduação *Stricto Sensu* em Enfermagem – Mestrado Acadêmico, da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto/SP (FAMERP). E-mail: [professor@samuelmarques.com.br](mailto:professor@samuelmarques.com.br)

Zaida Aurora Sperli Geraldies Soler: obstetrix, enfermeira, mestre, doutora e livre-docente em enfermagem obstétrica, docente e orientadora de graduação e pós-graduação, coordenadora geral do mestrado Acadêmico em Enfermagem da FAMERP. Orientadora da dissertação que inclui conteúdo deste editorial E-mail: [zidaaurora@gmail.com](mailto:zidaaurora@gmail.com)

Endereço para Correspondência:

Rua Alagoas, no. 29 – Bálamo/SP – Bairro Jardim São Domingos

CEP: 15140-000

Tel: (17) 996098545 (17) 3264-1558

### **Aposentadoria sem medo: organização financeira também para profissionais da área da saúde**

*“Quarenta é a velhice da juventude, Cinquenta é a juventude da velhice.”*

**Victor Hugo**

Depois de realizar muitos eventos voluntários propondo a organização financeira das pessoas resolvi transformar este conteúdo num produto de treinamento e desenvolvimento e oferecer ao mundo corporativo.

No ano de 2003 uma montadora de ônibus e caminhões com sede no Paraná contratou a primeira palestra e mais tarde formatamos um Programa de Educação Financeira no qual disponibilizo até hoje aos funcionários da empresa diversos eventos e materiais que contribuem com a organização financeira pessoal e familiar. Pouco depois foi desenvolvido ali um Programa de Preparo para a Aposentadoria (PPA) com o objetivo de promover a reflexão multidisciplinar desta transição de carreira com os funcionários que já atingiram a idade de 55 anos. Para DEPS [1] a aposentadoria ocasiona “afastamento e redimensionamento

da natureza interpessoal, bem como novas formas de ocupação do tempo, e consequentemente, novos comportamentos, e novas autopercepções”.

Sendo assim, os programas de preparação são iniciativas do setor de Recursos Humanos das organizações de trabalho oferecendo um suporte para as pessoas que estão prestes a enfrentar “o novo” trazido por estas mudanças. No caso desta montadora, um evento de abertura é realizado todos os anos apresentando o PPA aos funcionários que completaram a idade exigida, colocando à sua disposição: palestras, vídeos e o atendimento pessoal do consultor financeiro, psicóloga, médico, assistente social e previdenciário.

Nestes atendimentos cada colaborador tem a oportunidade de refletir sobre uma segunda carreira; uma atividade de voluntariado que pretenda realizar ao deixar a empresa; fazer um checkup médico; avaliar sua condição perante a Previdência Social e também preparar-se financeiramente para a aposentadoria que se aproxima.

Além do apoio prestado ao funcionário, as empresas também percebem vários tipos de benefícios ao preparar a aposentadoria dos seus funcionários.

Podemos destacar as três principais: • Evitar a resistência à ideia de deixar a empresa, facilitando a renovação do quadro funcional; • Permitir a transição planejada e menos traumática possível nos cargos de liderança; • Promover a transmissão do capital intelectual;

Com base nesta experiência prática de mais de dez anos, passei a contribuir com a implantação de programas semelhantes em outras empresas e órgãos públicos, orientando os profissionais de Recursos Humanos, proferindo palestras em congressos e produzindo materiais como o livro “Aposentadoria Sem Medo – Guia prático para implantar um programa de preparo da aposentadoria”. Agora associado ao grupo de pesquisa Nemoreges (Núcleo de Estudos sobre Morbidade Referida e Gestão em Saúde), iniciado e dirigido pela Profa. Dra. Zaida A. S. Geraldes Soler, pretendo aliar o conhecimento prático à pesquisa acadêmica para identificar e contribuir com os desafios do processo de aposentadoria nas carreiras da área da saúde. *Enfermagem Brasil* 2017;16(5):257-258 258

Pretendo pesquisar e compreender melhor como os médicos, enfermeiros e demais profissionais de saúde lidam com o momento da aposentadoria, o desligamento da instituição na qual alguns dedicaram mais de trinta anos de suas vidas, a ressignificação de suas vidas, o aspecto financeiro da aposentadoria e outros tópicos que giram em torno desta transição de vida.

A ideia é contribuir para que estes profissionais aproveitem ao máximo o período pós-carreira com atividades produtivas, saúde, equilíbrio financeiro e formação de um legado profissional e familiar.

*Para o ignorante, a velhice é o inverno;  
Para o sábio, é a estação da colheita.*  
Provérbio judaico

#### Referências Bibliográficas

1. Deps VL. A transição à aposentadoria na percepção de professores recém-aposentados da Universidade Federal do Espírito Santo [Tese]. Campinas:Universidade Estadual de Campinas; 1994.
2. Zanelli JCS. Programa de preparação para a aposentadoria. Florianópolis: Insular; 1996.

**Anexo B – Artigo para Enfermagem Brasil**

**APOSENTARIA COM MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO BRASIL:  
EVIDÊNCIAS EM ARTIGOS EMPÍRICOS E DE REVISÃO DA LITERATURA.**

Samuel da Cruz Marques<sup>1</sup>

Zaida Aurora Sperli Geraldes Soler<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Advogado, mestrando do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Enfermagem – Mestrado Acadêmico da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto/ SP (FAMERP). E-mail: [professor@samuelmarques.com.br](mailto:professor@samuelmarques.com.br)

<sup>2</sup>Obstetriz, enfermeira, mestre, doutora e livre-docente em enfermagem, docente e orientadora de graduação e pós-graduação de enfermagem da FAMERP, Orientadora da dissertação que inclui o conteúdo desta revisão. E-mail: [zidaaurora@gmail.com](mailto:zidaaurora@gmail.com)

**Correspondência:**

Samuel da Cruz Marques- [professor@samuelmarques.com.br](mailto:professor@samuelmarques.com.br)

Zaida Aurora Sperli Geraldes Soler: [zidaaurora@gmail.com](mailto:zidaaurora@gmail.com)

Orcid <https://orcid.org/0000-0001-8978-4400>

-----

Este artigo é parte da dissertação de mestrado intitulada “**Aposentadoria e qualidade de vida: estudo entre servidores de município paulista**”, com previsão de defesa em dezembro de 2021.

## RESUMO

**Introdução:** O Brasil enfrenta o desafio de lidar com o envelhecimento populacional sem contar com o respaldo cultural propício ao envelhecimento com qualidade de vida. **Objetivo:** analisar artigos científicos empíricos e de revisão da literatura que abordem o preparo para a aposentadoria para melhor qualidade de vida, no Brasil. **Metodologia:** Revisão de artigos científicos empíricos e de revisões integrativas e sistemáticas, que abordam aspectos de preparo para a aposentadoria com qualidade de vida, com busca bibliográfica na base de dados Lilacs e no Google Acadêmico, de 2000 até 2021, com textos completos e gratuitos. **Resultados:** Foram selecionados 28 artigos, sendo 10 de revisão da literatura e 18 empíricos; com maior número de publicações nos anos de 2017, 2020 e 2021; foram publicados principalmente em periódicos interdisciplinares. **Considerações Finais:** constatou-se baixo número de artigos científicos nesta área, indicando necessidade de realização de pesquisas sobre preparação da aposentadoria com maior da qualidade de vida, no contexto brasileiro. **Palavras-Chave:** Aposentadoria; Preparo para Aposentadoria; Idosos; Qualidade de vida; Saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

**Introduction:** Population aging in Brazil presents the challenge of dealing with old age without having the cultural support that favors aging with quality of life. **Objective:** to analyze empirical scientific articles and literature review that address the preparation for retirement with better quality of life in Brazil. **Methodology:** Review of empirical scientific articles and integrative and systematic reviews, which address aspects of preparing for retirement with quality of life, with bibliographic search in Lilacs database and Academic Google, from 2000 to 2021, with free full texts. **Results:** 28 articles were selected, 10 from literature review and 18 empirical; with the highest number of publications in the years 2017, 2020 and 2021; they were published mainly in interdisciplinary journals. **Final Considerations:** there was a low number of scientific articles in this area, indicating the need to carry out research on retirement preparation with better quality of life, in the Brazilian context.

**Key words:** Retirement; Retirement Preparation; Seniors; Quality of life; Worker's health.

## RESUMEN

**Introducción:** El envejecimiento poblacional en Brasil presenta el desafío de enfrentar la vejez sin contar con el apoyo cultural que promueve el envejecimiento con calidad de vida.

**Objetivo:** analizar artículos científicos empíricos y revisión de literatura que aborden la preparación para la jubilación con mejor calidad de vida en Brasil. **Metodología:** Revisión de artículos científicos empíricos y revisiones integrativas y sistemáticas, que abordan aspectos de la preparación para la jubilación con calidad de vida, con búsqueda bibliográfica en la base de datos Lilacs y Google Académico, de 2000 a 2021, con textos completos gratuitos. **Resultados:** se seleccionaron 28 artículos, 10 de revisión bibliográfica y 18 empíricos; con mayor número de publicaciones en los años 2017, 2020 y 2021; se publicaron principalmente en revistas interdisciplinarias. **Consideraciones finales:** hubo un bajo número de artículos científicos en esta área, lo que indica la necesidad de realizar investigaciones sobre la preparación para la jubilación con mejor calidad de vida, en el contexto brasileño. **Palabras clave:** Jubilación; Preparación para la jubilación; Personas mayores; Calidad de vida; Salud del trabajador.

## 1 INTRODUÇÃO

Durante a maior parte da história, o ser humano trabalhou até que cessassem suas condições físicas ou mentais para o trabalho, sem direito a qualquer rendimento na velhice. Era inimaginável na antiguidade um sistema capaz de fornecer renda na velhice e o melhor plano de aposentadoria era ter muitos filhos e confiar que eles ofereciam sustento e cuidados quando os pais não estivessem mais produtivos. <sup>(1)</sup>

Com o aumento populacional de idosos em todo o mundo, muitas discussões têm sido feitas sobre a temática da aposentadoria. Os termos *jubilación* em espanhol e *jubilatio* em latim são traduzidos em português do Brasil como aposentadoria, mas não representam os sentimentos de quem se aposenta. Esses termos têm significado claramente positivo entre alegria e júbilo, mas a percepção de muitos que se aposentam é de retirada, separação, isolamento, de não ser mais útil. <sup>(2)</sup>

O processo de envelhecimento de trabalhadores envolve reflexões cada vez mais profundas e tem despertado o interesse de pesquisadores de todo o mundo. No Brasil, geralmente o idoso tem sido visto como incapaz, improdutivo e dependente. Talvez contribua para isso o fato do valor da aposentadoria ser baixo e se defasar com o tempo, forçando o idoso a buscar alternativas para retornar ao mercado de trabalho. <sup>(3-5)</sup>

Os primeiros sistemas de aposentadoria foram criados a partir do século XVIII, mas não era uma temática de interesse coletivo, já que muitos não tinham direitos a estes benefícios. <sup>(6)</sup> A primeira iniciativa de aposentadoria foi proposta pelo Chanceler Otto von

Bismarck, na Alemanha, no final do século XIX, enquanto no Brasil a Lei Eloy Chaves (Decreto Legislativo) n. 4.682, de 24 de janeiro de 1923 é considerado o marco inicial da proteção previdenciária. <sup>(7,8)</sup>

O Brasil, que sempre foi reconhecido como uma nação de população jovem, neste século XXI enfrenta o desafio de lidar com o envelhecimento populacional, mas não conta com respaldo cultural propício ao envelhecimento com qualidade de vida. O viver por mais tempo contando com uma fonte de renda, pode não ser encarados de forma positiva se o indivíduo não alcançar a qualidade de vida idealizada/planejada para este período da vida. <sup>(9)</sup> Neste contexto, o preparo para a aposentadoria se apresenta como uma resposta à necessidade de planejamento desta etapa de vida, contemplada pela legislação como um direito do idoso e assumida como parte da responsabilidade social de muitas organizações de trabalho, que proporcionam ao trabalhador de empresas privadas e órgãos públicos, a participação em programas de preparo para a aposentadoria (PPA) com reflexões sobre envelhecimento e transição de carreira. <sup>(10-14)</sup>

É certo que os hábitos praticados durante a vida laboral refletem na qualidade de vida durante a aposentadoria, a identificação e reflexão sobre estas condutas pode contribuir fortemente para uma aposentadoria vista como positiva, ou seja, que contemple a qualidade de vida esperada/buscada para este período. Tais hábitos são oriundos das mais diversas áreas da vida, desde o esforço repetitivo ou a postura ergonômica no trabalho, até o hábito de fazer poupança ou cultivar os laços familiares. <sup>(4)</sup>

Ante o exposto, este estudo tem como **OBJETIVO**: analisar artigos científicos empíricos e de revisão da literatura que abordem o preparo para a aposentadoria para melhor qualidade de vida, no Brasil.

## 2 METODOLOGIA

A presente pesquisa é uma revisão narrativa reflexiva de artigos científicos empíricos e artigos de revisões integrativas e sistemáticas que abordam aspectos de preparo para a aposentadoria com Qualidade de Vida. O roteiro metodológico consistiu na identificação da questão da pesquisa, busca na literatura, categorização e avaliação dos estudos obtidos, interpretação dos resultados e síntese do conhecimento.

A busca bibliográfica dos artigos foi realizada na base de dados Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), que é o mais importante e abrangente índice da literatura científica e técnica da América Latina e Caribe e no Google Acadêmico,

considerado nos últimos anos como uma base de dados bem organizada e com maior repertório de publicações científicas online. As palavras chave utilizadas foram aposentadoria, preparo para aposentadoria e qualidade de vida;

Foram pesquisados artigos publicados nas bases de dados mencionadas, a partir dos anos 2000 até 2021, com vistas a verificar a evolução do interesse na investigação da temática aposentadoria associada a qualidade de vida, no século XXI, no Brasil. Como critério de inclusão os artigos deveriam ter texto completo disponível.

Para a extração das informações, utilizou-se instrumento de coleta de dados que denominamos de resenha, contendo variáveis relacionadas à identificação do estudo, introdução e objetivo, características metodológicas, resultados e conclusões.

### 3 RESULTADOS

Foram selecionados os artigos que abordavam diretamente a questão da aposentaria e qualidade de vida e estão expostos em síntese, com a elaboração da resenha de cada um. São apresentados com o ano, numeral correspondente à referência bibliográfica e periódico de publicação, como segue. Encontramos 28 artigos com tal abordagem a partir de 2008 até 2021, correspondendo a um (1 – 3,45%) artigo nos anos de 2008, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 e 2019; três (3 – 10,34%) artigos em 2009 e 2018, cinco artigos (5 – 17,24 %) nos anos de 2017 e 2021 e seis (6 – 20,69%) artigos em 2020.

Dos 28 artigos selecionados, 10 (34,48%) eram de revisão da literatura; foram publicados em periódicos das seguintes áreas profissionais: Interdisciplinar (10 – 34,48%) de Psicologia (5 – 17,24%), de Enfermagem e de Saúde Coletiva (4 – 13,79%), de Medicina, de Geriatria e Gerontologia e de Anais de eventos (2 – 6,90%). A seguir, uma breve síntese dos artigos selecionados:

**2008<sup>(15)</sup> Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36.**

**Revista da Associação Médica Brasileira.**

O aumento que vem ocorrendo na população idosa no Brasil justifica a necessidade de avaliar os aspectos que podem interferir na qualidade de vida de aposentados. Em estudo com 87 aposentados, usou-se a versão brasileira do questionário SF-36 para avaliação da qualidade de vida, associados às características demográficas, socioeconômicas, condições de saúde e estilo de vida. A depressão e hipertensão arterial sistêmica foram as doenças mais prevalentes. Evidenciou-se melhor qualidade de vida apenas nos aposentados que praticavam atividade física regular ou que tinham alguma atividade de trabalho.

**2009<sup>(16)</sup> As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura.**

**Revista Interface (Botucatu)**

A internet introduziu uma nova forma de aquisição de informação, raciocínio, comunicação e

lazer para toda a população, inclusive para o idoso, como meio efetivo de divulgação de informações sobre saúde e atividade física, uma forma de lazer e uma ferramenta importante para a prevenção do isolamento social e da depressão, estimulando a atividade cerebral. O uso apropriado da rede contribui positivamente para o bem-estar do idoso, tanto por seu perfil informativo e lúdico quanto por seu uso caracterizar um processo de aprendizagem, com reflexos em melhor qualidade de vida. O idoso usuário da rede mundial de computadores tem benefícios psicológicos importantes, tais como: prevenção da depressão e do isolamento social, especialmente os limitados fisicamente, e manutenção dos níveis cognitivos. Além de a internet ser utilizada como recurso para estimular as atividades cerebrais, ela oferece diferentes possibilidades de interação social para todas as faixas etárias. Estudos demonstraram a sua efetividade como ferramenta de comunicação social para os idosos.

**2009<sup>(17)</sup> A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso.  
Revista de Ciência e Saúde Coletiva**

A educação em saúde como agente promotor da qualidade de vida, tendo como desafio a integração de conhecimentos dispersos das áreas humanas e biológicas aos saberes populares, pressupondo novas interfaces de atuação no modelo de assistência à saúde. Representa um elo entre os desejos e expectativas da população idosa por uma vida melhor e as projeções e estimativas dos governantes ao oferecer programas de saúde mais eficientes.

**2009<sup>(18)</sup> Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso.  
Revista da Escola de Enfermagem da USP**

O estudo destacou o quanto o advento da aposentadoria pode trazer benefícios ou malefícios, de acordo com o significado que cada pessoa atribui à aposentadoria. Os aspectos mencionados sobre a aposentadoria foram: ampliou outros espaços para seu papel social; uma fase de descanso e sem perspectivas de novos projetos para suas vidas; atitude de insatisfação frente à aposentadoria devido à diminuição de renda e a presença de sentimentos de inutilidade e de baixa autoestima;. Outro aspecto que influencia no modo como a aposentadoria será vivenciada é a existência ou não de um pré-planejamento, com visão multidimensional, devendo ser estimulada a distribuição equilibrada do tempo entre a atividade, vida familiar, lazer, participação sócio comunitária e uma atividade laborativa com tempo reduzido, remunerada ou voluntária, para melhor qualidade de vida.

**2012<sup>(19)</sup> Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria.  
Revista Psicologia, Organizações e Trabalho**

As dificuldades no enfrentamento dos eventos associados à aposentadoria, podem ser derivadas de um foco excessivo nas perdas e privações: das atividades de trabalho, do *status*, dos relacionamentos, do reconhecimento profissional, entre outras. O tempo livre, nessa configuração, pode deixar de ser visto como oportunidade para novas descobertas e aprendizagens e reduzir a capacidade de enfrentamento dos estressores característicos desse período de vida. Tudo fica ligado à história de vida no trabalho, contexto social e de lazer, condições socioeconômicas, ajustamento familiar, convicções filosóficas e religiosas, espiritualidade, construção da subjetividade e percepção da velhice, além de percepção da saúde, satisfação com a família, situação econômica, atividades fora da família, *status* social, capacidade de iniciar e manter contatos sociais e avaliação da situação atual.

**2013<sup>(20)</sup> Aposentadoria e Saúde Mental: uma revisão da literatura  
Cadernos de Psicologia, Sociedade e Trabalho**

A qualidade de vida pós aposentadoria foi a terceira temática mais estudadas nesta revisão da literatura. Os achados foram agrupados nas seguintes categorias: 1) Qualidade de vida e satisfação com a aposentadoria; 2) Preparação para aposentadoria; 3) Expectativas e perspectivas frente à aposentadoria; 4) Envelhecimento e 5) Consequências da aposentadoria na saúde. Houve um predomínio de estudos quantitativos e a temáticas consequências da

aposentadoria na saúde foi a mais estudada na literatura internacional, proporcionando maior compreensão sobre essa relação.

**2014<sup>(21)</sup> Aposentadoria na Enfermagem: uma revisão da literatura.  
Revista Mineira de Enfermagem**

A escassez de profissionais de enfermagem configura-se como uma preocupação mundial e a redução se dá, particularmente, pela aposentadoria de grande número de profissionais, com repercussões no ensino e na prática assistencial da enfermagem. Os fatores determinantes que dificultam a permanência da força de trabalho na enfermagem dizem respeito às questões sociais e pessoais, carga de trabalho e adoecimento dos trabalhadores, além de ambientes de trabalho sem condições adequadas. Identificou-se restrita produção de trabalhos referentes à temática em nível nacional, cabendo aos pesquisadores a realização de estudos que busquem características da aposentadoria da enfermagem no contexto brasileiro.

**2015<sup>(22)</sup> Qualidade de Vida na terceira idade na pós-aposentadoria: uma revisão da literatura nacional nas duas últimas décadas.  
XIV SEPA- Seminário Estudantil de Produção Acadêmica.**

As produções empíricas e teóricas analisadas nesta pesquisa abordam o conceito de qualidade de vida para os idosos na mesma perspectiva da Organização Mundial de Saúde- OMS, tendo em conta que para viver com qualidade é necessário cultivar relacionamentos interpessoais, manter uma boa saúde física e mental, ter equilíbrio emocional, lazer, trabalhar com prazer e vivenciar a espiritualidade, ter acesso permanente aos conhecimentos e viver em ambientes favoráveis. Entre os aspectos negativos estão: surgimento das doenças crônico-degenerativas, viuvez, morte dos amigos e parentes, ausência de papéis sociais valorizados, isolamento social, perda de vínculos e dificuldades financeiras, afetando sua autoestima. Os dados mostram que são necessárias políticas públicas e mudanças de mentalidade sobre o envelhecimento, para permitir uma boa qualidade de vida pós-aposentadoria.

**2016<sup>(23)</sup> Qualidade de vida na concepção de docentes de enfermagem aposentadas por uma universidade pública.  
Ciência Cuidado e Saúde.**

Realizada pesquisa qualitativa com nove docentes de enfermagem aposentadas de uma universidade pública da Região Sul do Brasil, por meio de entrevistas semiestruturadas e as falas foram submetidas à análise de conteúdo temática. Das narrativas, foram elaboradas seis categorias temáticas: saúde como qualidade de vida; recursos financeiros como qualidade de vida; relacionamentos interpessoais como qualidade de vida; sentimento de sentir-se útil como qualidade de vida, cuidar-se como qualidade de vida e planejamento para ter qualidade de vida. A aposentadoria com qualidade de vida teve concepções singulares e de ordem subjetiva, devendo haver o preparo para esta nova etapa da vida que precisa ser vivenciada com máximo de bem-estar.

**2017<sup>(24)</sup> Correlação entre desesperança e qualidade de vida, menos qualidade de vida em aposentados do Alto Tietê.  
Revista Científica UMC**

Alguns estudos indicam que a aposentadoria se relaciona a representações como improdutividade, inutilidade e velhice. No trabalho desenvolvido com servidores federais, a aposentadoria é retratada como momento que permite às pessoas terem mais tempo para realizar novas atividades. Também foram observadas participantes do estudo, emoções como medo e insegurança frente às perdas relativas ao trabalho. Chegada a hora da aposentadoria há três possíveis desfechos: a aposentadoria definitiva, o adiamento da aposentadoria e permanência no mesmo trabalho, ou o trabalho após a aposentadoria (bridge employment). A intenção de aposentar-se está vinculada à ideia de usufruir o tempo e viver com mais qualidade, e o adiamento em resposta ao sentir-se atuante no trabalho, não ter atividades

substitutivas, além de estratégias contra a ociosidade.
<b>2017<sup>(25)</sup> Papel do trabalho, carreira, satisfação de vida e ajuste na aposentadoria. Revista Brasileira de Orientação Profissional</b>
O advento da aposentadoria pode gerar um desequilíbrio na organização dos papéis que as pessoas desempenham durante suas vidas. Quatro fatores são considerados na satisfação de vida na aposentadoria: o financeiro, a rede social de apoio, a voluntariedade/involuntariedade da decisão de aposentar e a realização de trabalho voluntário. É preciso desmistificar o conceito que a aposentadoria é uma etapa de não atividade, pois a realização de ações não remuneradas como de voluntariado, comunitárias, sociais, familiares, de lazer ou de estudo, permitem uma nova configuração de organização do tempo antes ocupado pelas atividades laborais. A realização de pesquisas sobre aposentados oriundos de diferentes configurações (empresas privadas e públicas de portes distintos, profissionais liberais e autônomos) pode vir a enriquecer as descobertas sobre os fatores que influenciam a satisfação de vida na aposentadoria.
<b>2017<sup>(26)</sup> Revisão da literatura latino-americana sobre aposentadoria e trabalho: perspectivas psicológicas. Revista Psicologia, Organizações e Trabalho</b>
Compreender a aposentadoria sob uma perspectiva psicológica significa enfatizar o estudo dos antecedentes comportamentais, subjetivos e os resultados da aposentadoria, considerando as diferenças inter e intraindividuais. Verificou-se que são incipientes os estudos latino-americanos sobre a perspectiva psicológica na relação trabalho/aposentadoria, examinados a partir de uma visão processual, em que as três fases (preparação, tomada de decisão e ajuste) sejam percebidas em um contínuo, de forma interligada. O aprofundamento e a diversificação das abordagens e dos métodos de pesquisa e de intervenção sobre o tema, a partir de abordagens psicológicas, a ênfase no caráter processual, no intercâmbio de informações entre pesquisadores e na criação e desenvolvimento de equipes de pesquisa, são caminhos promissores para dar continuidade aos avanços já conquistados.
<b>2017<sup>(27)</sup> Capacidade para o trabalho e fatores associados em profissionais no Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho</b>
A promoção da capacidade funcional dos trabalhadores pode contribuir com a redução dos custos para a qualidade de vida na aposentadoria. A mensuração da capacidade para o trabalho pode ser realizada por meio do Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) e possibilita avaliar e detectar precocemente alterações e prever a incidência de incapacidades de trabalhadores em fase de envelhecimento, além de subsidiar medidas preventivas.. Para isso, são necessárias intervenções em níveis individual e coletivo, de natureza ambiental e organizacional, por parte de trabalhadores e gestores. A redução dos fatores de risco é importante para melhorar a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida dos trabalhadores.
<b>2017<sup>(28)</sup> Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho Interações Campo Grande</b>
Como um processo complexo, particular e heterogêneo, a aposentadoria relaciona-se, muitas vezes, com a velhice ou à inatividade, podendo impactar negativamente na qualidade de vida do indivíduo e provocar uma crise identitária. Também pode representar uma fase de recomeço, com novas possibilidades prazerosas e maior bem-estar. As ações de preparação para aposentadoria devem estar respaldadas no autoconhecimento, no reconhecimento de potencialidades e limitações, bem como auxiliar na prevenção de possíveis conflitos e no apoio para o planejamento do seu futuro. Com Programas de Preparação, pode ser despertado em cada um a necessidade de se planejar e cuidar dos múltiplos fatores relacionados ao bem-

<p>estar na aposentadoria, como: planejamento financeiro, a promoção de autonomia, ao suporte afetivo e integração social com a família e amigos, no intuito de proporcionar a manutenção da saúde e mais qualidade de vida.</p>
<p><b>2018<sup>(29)</sup> Qualidade de vida e fatores associados em aposentados por invalidez de uma universidade pública brasileira</b> <b>Ciencia y Enfermeria</b></p>
<p>O estudo teve algumas limitações, mas permitiu identificar fatores associados e qualidade de vida de aposentados por invalidez, em uma universidade pública. Os aposentados apresentaram escores médios de qualidade de vida de no componente físico e no mental. As menores percepções nos domínios de qualidade de vida estiveram associadas sobretudo às doenças crônicas, enquanto que as melhores percepções de alguns domínios foram associadas ao lazer e possuir relacionamento conjugal. De modo geral, os participantes apresentaram uma qualidade de vida insatisfatória. Assim, faz-se necessário o controle das doenças crônicas, estímulo aos hábitos de vida saudáveis e promoção de saúde, a fim de melhorar a qualidade de vida dessas pessoas.</p>
<p><b>2018<sup>(30)</sup> Aspectos sociais e psicológicos frente à falta de planejamento e preparação para a aposentadoria na terceira idade.</b> <b>Revista FAROL</b></p>
<p>Tanto a terceira idade, quanto a aposentadoria tendem a desencadear diversos problemas psicossociais, na vida do indivíduo que se aproxima desta fase, sendo necessário o planejamento e preparação, aliados ao acompanhamento psicológico. O propósito é minimizar os danos causados pelo processo de aposentadoria do envelhecimento, pela quebra da estrutura social, da qual os trabalhadores sempre estiveram organizados. Durante este processo o indivíduo enfrenta uma série de mudanças, que são fatores desencadeantes de insegurança, medo, estresse, ansiedade, sentimento de inutilidade, isolamento, solidão e baixa autoestima, ou seja, produz instabilidade emocional, que pode evoluir para algo mais grave, como a depressão, ocasionando-se em um envelhecimento mais dolorosos.</p>
<p><b>2018<sup>(31)</sup> Impacto da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal.</b> <b>Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional</b></p>
<p>O objetivo principal da pesquisa foi analisar os impactos da aposentadoria no cotidiano de servidores públicos federais. Ocorreram mudanças positivas e negativas, sendo importante salientar que o primeiro impacto percebido com a aposentadoria foi a ausência de uma rotina que antes era proporcionada pelo trabalho. Ficou claro que a forma negativa de vivenciar a aposentadoria se deu em virtude do não planejamento da mesma e do significado que o trabalho teve na vida do sujeito. Notou-se que os sujeitos que possuíam maior dificuldade nessa resignificação sofreram mais. Para a pessoa conseguir obter uma melhor qualidade de vida na aposentadoria, é necessário que se aproprie da resiliência para conseguir resignificar seu cotidiano modificado.</p>
<p><b>2019<sup>(32)</sup> Desligamento por aposentadoria: um estudo acerca dos aspectos psicológicos do aposentado.</b> <b>Cadernos de Graduação- Ciências Humanas e Sociais -UNIT</b></p>
<p>A privação do papel ocupacional pode acarretar para os idosos distintos níveis de ansiedade, porém irá depender de fatores como história pessoal, suporte afetivo, entre outros. Assim, percebeu-se a complexidade desse assunto, visto que é uma fase de transição em que pode ocorrer a perda da identidade do sujeito ligado anteriormente ao trabalho, de forma que é necessário que a organização institua programas de preparo para a aposentadoria. Quanto à atuação da Psicologia neste contexto, deve-se priorizar a concreticidade da aposentadoria e a fala do sujeito, visto como ser social, transformador da sua realidade e transformado por esta.</p>
<p><b>2020<sup>(33)</sup> Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da</b></p>

<b>literatura.</b>
<b>Ciências Saúde Coletiva</b>
O fenômeno do envelhecimento populacional acarreta impactos sociais e econômicos diferentes entre as nações desenvolvidas e naquelas em desenvolvimento, como o Brasil. Neste estudo verificou-se que a decisão de aposentadoria dos idosos envolve uma variedade de fatores pessoais, organizacionais e outros (legislativos, culturais, sociopolíticos e tecnológicos). Ficou constado escassez de estudos na temática com amostras exclusivas de idosos em ambas as categorias, assim como a maior ou menor relevância de determinado fator dependerá do contexto de vida de cada trabalhador. A decisão de aposentadoria é um processo dinâmico, existe carência de estudos longitudinais que necessitam ser supridos com pesquisas mais robustas nacionais, sobre a população idosa.
<b>2020<sup>(34)</sup> A relação entre educação financeira e aposentadoria: as decisões previdenciárias dos indivíduos são consistentes?</b>
<b>XX USP International Conference in Accounting, São Paulo – 29 a 31 de julho de 2020</b>
Este trabalho teve como objetivo analisar a relação entre a educação financeira e as decisões relativas à aposentadoria, considerando que o conhecimento sobre decisões financeiras de longo prazo é fundamental para o planejamento do período de inatividade. Foi construído um índice de educação financeira, que apresentou resultados superiores àqueles constatados em trabalhos similares, o que deve estar associado à elevada escolaridade média dos respondentes. Corroborando com a literatura, encontrou-se que mulheres têm menor índice de acerto nas questões sobre educação financeira. Indivíduos que possuíam planos de previdência complementar obtiveram melhor desempenho nas questões de educação financeira. Foram realizadas duas análises adicionais de forma que se supõe original na literatura. A primeira foi a comparação da taxa de reposição esperada pelos respondentes com sua taxa de poupança e a idade esperada de aposentadoria. Mesmo indivíduos de elevada escolaridade podem fazer escolhas previdenciárias inadequadas e que a educação financeira tem um papel fundamental para melhorar estas escolhas.
<b>2020<sup>(35)</sup> Programas de preparação para aposentadoria no Brasil: uma revisão da literatura</b>
<b>Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento</b>
Os estudos sugerem que a maioria dos trabalhadores que têm contato com alguma experiência de preparação para a aposentadoria PPA- reconhece o potencial transformador de tais iniciativas, no sentido da aquisição de conhecimentos ou da elaboração de decisões que permitem vislumbrar a nova etapa com mais otimismo ou com novas oportunidades. Pode-se defender que não basta instaurar um PPA: é preciso avaliar a experiência a partir da visão dos destinatários, para que se possa corrigir os defeitos e otimizar a inclusão, a assiduidade e a qualidade de participação dos interessados. Também observa-se que para o necessário investimento de recursos financeiros nos programas, há necessidade de palestrantes qualificados, de locais adequados e de uma duração do programa que permita que os temas sejam tratados de forma mais aprofundada. Por fim, sugere-se que o poder público estabeleça estratégias de incentivo para que mais instituições (e não apenas entidades públicas) promovam PPAs. Na medida em que os ganhos identificados pelos participantes dos PPAs dos estudos analisados englobam desde uma melhoria da autoestima individual, um impacto positivo nas relações familiares e sociais, até novas perspectivas de atuação profissional ou de voluntariado, com melhor qualidade de vida pós aposentadoria.
<b>2020<sup>(36)</sup> Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados aos recursos de bem-estar no planejamento da aposentadoria.</b>
<b>Cogitare enfermagem</b>
O objetivo do estudo foi analisar os fatores sociodemográficos e ocupacionais associados

à adoção de recursos de bem-estar no planejamento da aposentadoria. A adoção dos recursos de bem-estar no planejamento da aposentadoria esteve associada positivamente aos aspectos físico, social, emocional, cognitivo e motivacional e ao global. As variáveis sexo, titulação, religião, renda familiar e estar empregado representaram menor adoção de recursos de bem-estar. Os resultados fundamentam o processo de trabalho do enfermeiro, ao contribuir para o direcionamento das ações de promoção à saúde do trabalhador e para a necessidade de planejamento para a adaptação à aposentadoria.

**2021<sup>(37)</sup> Intervenções Psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira.**

**Revista Psicologia E Saúde**

A aposentadoria representa uma fase de transição, com importantes repercussões para a vida do indivíduo em suas diferentes dimensões, como: carreira, saúde, família e socialização. As intervenções psicológicas pré e pós-aposentadoria objetivam contribuir nessa transição, promovendo bem-estar, adaptação e maior qualidade de vida no enfrentamento das mudanças inerentes a essa etapa desenvolvimental. A questão norteadora foi: qual o perfil das intervenções psicológicas no contexto da aposentadoria em termos de características, resultados e recomendações no Brasil? A partir das bases de dados LILACS, SciELO, PePSIC e PsycINFO, foram realizadas buscas no período de 2002 a 2017. Foram recuperados dez artigos, sendo cinco empíricos e cinco teóricos. As intervenções atingiram mais o público feminino e buscaram promover o bem-estar a partir da exploração das perdas, dos ganhos e das mudanças ocorridas nessa fase. Recomenda-se a participação de psicólogos nesses programas, bem como a avaliação longitudinal das propostas existentes, buscando seu aperfeiçoamento constante.

**2020<sup>(38)</sup> Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia**

**Estudos e Pesquisas em Psicologia**

O objetivo deste estudo foi descrever e analisar o estado da arte nacional sobre o planejamento financeiro para aposentadoria, sob o escopo da Psicologia. Os artigos foram analisados a partir de sete categorias: ano de publicação, abordagem metodológica, setor, público investigado, instituição, elaboração de escalas e forma de abordar o planejamento financeiro. Ao final, foi constatada a necessidade de desenvolver novos estudos e políticas organizacionais que conduzam ao planejamento financeiro para a aposentadoria, fundamental para envelhecer com qualidade. Além do âmbito acadêmico, ações estratégicas precisam ser traçadas principalmente pela área de Recursos Humanos, a fim de sensibilizar os trabalhadores quanto ao planejamento financeiro como medida que deve acompanhar toda a trajetória profissional, para promover bem-estar.

**2021<sup>(39)</sup> Aposentadoria e planejamento para vida pós-trabalho: um estudo com servidores de um Instituto Federal de Educação.**

**Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**

Buscou-se investigar fatores associados à construção de projeto de vida pós-trabalho em servidores do Instituto Federal do Tocantins e verificar temas de interesse para elaboração de um Programa de Preparação para a Aposentadoria. Foram entrevistados 94 servidores dentre técnicos administrativos e docentes, que estavam com 5, 10 e 15 anos para se aposentarem. Os participantes foram avaliados por meio de questionário sociodemográfico, QWLQbref questionário de avaliação da qualidade de vida no trabalho (QVT) e Escala dos Fatores-Chave de Planejamento para a Aposentadoria (KFRP). Houve correlações estatisticamente significantes e positivas entre o subdomínio psicológico de QVT e o Fator Risco ou Sobrevivência, e entre o domínio profissional de QVT e o Fator Relacionamentos Familiares.

O grupo de profissionais com 5 a 10 anos para se aposentar apresentou a maior média no domínio psicológico de QVT; as mulheres focalizaram mais o novo começo profissional; participantes sem companheiro(a) apresentaram menor pontuação no item relacionamento familiar como fator de planejamento pós-aposentadoria. As temáticas propostas pelos servidores podem contribuir para o planejamento de um Programa de Preparação para a Aposentadoria.

**2021<sup>(40)</sup> Preparação para aposentadoria de docentes universitários: revisão integrativa.**  
**Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**

Foi feita análise de evidências disponíveis na literatura relacionadas à preparação para aposentadoria de docentes universitários. Os achados do estudo apontam que a produção científica sobre aposentadoria foi sendo gradativamente desenvolvida a partir da década de 1980. Apesar de serem discutidos, majoritariamente, aspectos que envolvem todos os docentes de uma instituição, os estudos apresentam discussões específicas para a área do saber da Medicina e Farmácia e para docentes Técnicos Administrativos e Seniores. Apesar de serem conduzidos a partir de delineamentos quantitativos, os resultados das pesquisas contemplaram as questões complexas e subjetivas que envolvem a aposentadoria e foram publicados em periódicos que abordam o processo de envelhecimento humano. A decisão por aposentadoria está relacionada ao planejamento implícito de se manter ativo, seja no ambiente laboral ou na pós-aposentadoria. Portanto, a preparação para a retirada do ambiente laboral pode promover e favorecer uma transição flexível e progressiva, com qualidade e saúde. Constata-se que cada trabalhador vivencia de diferentes formas a interrupção das atividades laborais. O rompimento com o trabalho pode despertar ansiedade, crises de identidade, sentimentos ambivalentes e confusos, alternâncias de humor e doenças psicossomáticas. Logo, programas de preparação para aposentadoria tendem a colaborar nesse processo, desde que o trabalhador integre e se prepare ainda durante o exercício da função. Os programas de preparação para aposentadoria podem configurar-se como referência para os trabalhadores que estão próximos de se aposentar, auxiliando na construção de projetos de vida após o trabalho.

**2021<sup>(41)</sup> Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil.**  
**Cadernos Saúde Pública**

Foram analisados os efeitos das aposentadorias no Brasil por idade e tempo de contribuição por meio de medidas de saúde geral autoavaliada, sintomas depressivos da escala CES-D e rendas domiciliar e individual do responsável pelo domicílio. As análises também foram desagregadas por gênero e localidade. O método utilizado foi o Propensity Score Matching com dados de 9.412 indivíduos com 50 anos ou mais, obtidos do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), coletados nos anos de 2015 e 2016. Sobre a saúde geral autoavaliada, há aumento na probabilidade de avaliação da saúde como boa ou excelente para as mulheres da zona urbana, tanto para as que aposentaram por tempo de contribuição, em mais de 9%, como por idade, em mais de 7%. Há redução na probabilidade de presença de sintomas depressivos para as mulheres que aposentaram por tempo de contribuição em 11%, e, para homens da zona rural, há redução em mais de 16%. Já sobre a renda, os efeitos são de aumentos expressivos para todos os subgrupos. A pesquisa buscou contribuir para mitigar a escassez de evidências sobre efeitos das aposentadorias no Brasil, e, em geral, os resultados sugerem que os efeitos das aposentadorias sobre a saúde e o bem-estar dos indivíduos são benéficos, contudo, bastante heterogêneos entre homens e mulheres das zonas rural e urbana.

**2021<sup>(42)</sup> Envelhecimento e a Preparação para a Aposentadoria e a cessação do Trabalho.**  
**Revista Longevidade**

Esta reflexão surgiu a partir dos conhecimentos adquiridos no Curso Fragilidades na Velhice

(PUC-SP) e base para o projeto Preparação para Aposentadoria e Cessação do Trabalho. Seu objetivo principal é aplicar no cotidiano esse aprendizado, de forma a agregar ainda mais conhecimento sobre o envelhecimento e também replicá-lo, e a melhor forma encontrada foi aplicá-lo no trabalho como assistente social, agrupando ao projeto de trabalho do Serviço Social em uma empresa. Conhecer ainda mais formas de bem envelhecer e contribuir profissionalmente para que outras pessoas tenham acesso a mais conhecimento e melhores formas de envelhecer; buscar realização e bem-estar em qualquer fase da vida; diminuir prejuízos em diversos aspectos de sua vida na velhice. Um projeto de preparação para a aposentadoria deve prever um espaço diferenciado, propício à reflexão, e partir de temas que fazem sentido para o público alvo, entre eles: sobre o trabalho que exercem; o período de vida que estão vivendo com suas possibilidades e fragilidades - geralmente com a velhice se aproximando; refletir sobre projetos de vida a construir, seu planejamento antes e pós-aposentadoria.

## 4 DISCUSSÃO

O que fica claro na leitura dos 28 artigos que analisamos neste estudo e outros apresentados, é o sofrimento de perda que a aposentadoria representa na vida de uma pessoa, que pode abalar sua saúde mental e sua qualidade de vida. No âmbito da qualidade de vida pós aposentadoria, o primeiro impacto é a ausência de uma rotina, antes proporcionada pelo trabalho, sem a qual cada indivíduo busca alternativas a fim de se reestabelecer e se reconhecer na nova realidade da aposentadoria. Neste sentido, a formatação de novos projetos contribui na busca por mais qualidade de vida neste período. <sup>(10)</sup>

O tempo livre que muitos desejam é também temido por outros, pelo sentimento de inutilidade e abandono que ele sugere. <sup>(11)</sup> Nosso interesse foi verificar e discutir as diferentes abordagens das pesquisas selecionadas no contexto brasileiro, de programas de preparo para aposentadoria e aposentadoria com vistas a melhor qualidade de vida, como segue:

### 4.1 Aposentadoria no Brasil

O cenário populacional no Brasil mostra que estamos saindo da condição de país com uma população jovem para um país de população idosa, o que certamente provocará intensas mudanças em diversos setores da sociedade, destacando-se a questão das aposentadorias. O envelhecimento da população tem impulsionado as pesquisas sobre a decisão trabalho-aposentadoria, uma vez que este fenômeno se mostra altamente dinâmico, complexo e multideterminado. Entre as diversas classes de variáveis encontramos as vivências individuais, familiares, tipo de organização de trabalho, cultura e outras. <sup>(9)</sup>

A Lei Eloy Chaves (Decreto Legislativo) n. 4,682, de 24 de janeiro de 1923 representa o marco inicial da proteção previdenciária em nosso país, autorizando as empresas

ferroviárias a criarem suas caixas de aposentadoria e pensão. Nesse modelo embrionário, a proteção se efetivava em relação aos riscos de doença, invalidez, idade e morte. <sup>(7)</sup> Com a Lei Elói Chaves, a saúde dos trabalhadores atrelada à previdência, torna-se componente de um sistema para os trabalhadores. Começa com as caixas de pensão, depois, os institutos e, finalmente, o grande instituto agregador de todos: o INPS, precursor do INSS. <sup>(8)</sup>

Vale esclarecer que a Previdência Social no Brasil apresenta três regimes: a. Regime Geral de Previdência Social (RGPS), com caráter contributivo e de filiação obrigatória para os empregadores, empregados assalariados, domésticos, autônomos, contribuintes individuais e trabalhadores rurais; b. Regime Próprio de Previdência Social (RPPS), compulsório para o servidor público do ente federativo que o tenha instituído e que não inclui os empregados das empresas públicas, os agentes políticos, servidores temporários e detentores de cargos de confiança, os quais são todos filiados obrigatoriamente ao RGPS; e c. Regime de Previdência Complementar (RPC), que se diferencia dos demais, principalmente por ser facultativo. <sup>(43)</sup>

São muitas as normas previdenciárias no Brasil, com diferenças entre o trabalhador rural e urbano, do setor público e privado, para homem e mulher; servidor federal e municipal, além de muitas outras situações peculiares tratadas pela legislação pertinente, aprofundando o problema da desigualdade de renda no país. <sup>(44)</sup> Além de excesso de normas, a Previdência Social brasileira tem preocupado os governos em razão dos constantes déficits e dos perigos que trazem ao equilíbrio das contas nacionais. Esta realidade tem provocado um cenário de constantes mudanças nas normas do setor, com o objetivo de reduzir os custos previdenciários. <sup>(43)</sup>

Um exemplo de alteração constitucional foi a Emenda Constitucional 95/2016 que estabeleceu um teto, ou limite, para os gastos público pelos próximos 20 anos, incluindo os gastos com a Seguridade Social. <sup>(45)</sup> Toda esta imensidão de regras e de mudanças nas regras, deixa em evidência a deterioração do sistema previdenciário brasileiro, constatada pelo fato de que, em 1940 a razão entre contribuintes e beneficiários era de 31 contribuintes para cada beneficiário, enquanto em 2004 era menos de dois contribuintes na ativa para cada beneficiário do sistema. <sup>(4)</sup>

Assim, a aposentadoria pode apresentar significados totalmente opostos conforme a experiência pessoal em família e nas relações de trabalho. De um lado pode significar o reconhecimento pelos anos dedicados ao trabalho, um momento de liberdade para realização de atividades que o trabalho privou. De outro, pode denotar a necessidade de enfrentar o envelhecimento e possíveis doenças, sentimentos de inutilidade e improdutividade perante a sociedade. <sup>(12)</sup> Da decisão de aposentar-se, três desfechos são possíveis: a aposentadoria

definitiva, adiamento da aposentadoria e permanência no mesmo trabalho ou outro trabalho após a aposentadoria. <sup>(13,14)</sup>

Na análise dos 29 artigos selecionados verificamos escassez de pesquisas sobre temas relacionados ao envelhecimento da força de trabalho, bem como da transição entre a vida ativa e a aposentadoria, o que se constitui em obstáculo ao avanço dos debates e das políticas públicas neste contexto. Também, apesar da aposentadoria ser um assunto recorrente no contexto político e econômico, pouco se sabe a respeito dos critérios individuais que levam à decisão de se aposentar e a respeito da adaptação do aposentado a essa nova condição de vida. <sup>(7)</sup>

O cenário da produção científica no Brasil não acompanha a velocidade das mudanças nesta área, revelando lacunas e um silêncio acadêmico que precisa ser rompido, para permitir a compreensão e o aprofundamento das questões referentes ao planejamento, assim como o preparo para a aposentadoria, para alcance de maior bem-estar e qualidade de vida. <sup>(1)</sup>

## **4.2 Preparo para a Aposentadoria**

Os artigos que abordam o preparo para aposentadoria mostram a importância da temática porque existe um relacionamento complexo e multifacetado entre o trabalho e a saúde. Quando as atividades laborais são desenvolvidas sob condições ambientais, organizacionais e fisiológicas inadequadas, podem ocorrer danos à saúde e redução da capacidade para o trabalho. Então, o desafio é aprender a administrar as questões do local de trabalho associadas ao envelhecimento da força de trabalho. <sup>(46)</sup>

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a expectativa de vida no Brasil chegou aos 75,2 anos em 2015, e está acima da média mundial, de 71,4 anos. Assim, para que a aposentadoria não seja uma fase contraproducente é preciso que os trabalhadores se preparem financeira e emocionalmente para ela <sup>(11)</sup> Para tanto, é altamente recomendável a oferta de programa de preparação para a aposentadoria com a participação voluntária e efetiva dos trabalhadores próximos de se aposentarem. <sup>(47)</sup>

Um programa de preparação para aposentadoria pressupõe que os trabalhadores precisam ser educados para este novo momento em suas vidas e como conteúdo deste programa sugere-se que a organização de trabalho ofereça reflexões e incentivos para que o trabalhador cuide de sua saúde, cultive um hobby, faça planejamento financeiro, busque a realização de seus sonhos, pratique exercícios físicos, exerça a cidadania, frequente um clube, estude e viaje. <sup>(30)</sup>

A partir de um programa de preparação para a aposentadoria, os trabalhadores podem modificar sua visão a respeito dos aspectos centrais na decisão de se aposentar. No que se refere à parte financeira, a postura de revolta, relacionada à perda de benefícios decorrente da aposentadoria, pode modificar-se para uma postura de enfrentamento do problema, com a consciência da necessidade de se planejar para a futura redução de orçamento. <sup>(28)</sup>

Além disso, as ações de preparação para aposentadoria devem estar respaldadas no autoconhecimento, no reconhecimento de potencialidades e limitações, bem como auxiliar na prevenção de possíveis conflitos e no apoio para o planejamento do seu futuro. Dentre os vários aspectos que podem ser considerados num programa de preparo para a aposentadoria, o planejamento financeiro é essencial para elaborar aplicações dentro dos padrões de vida do trabalhador, com o objetivo de gerar uma renda complementar na aposentadoria. <sup>(48)</sup>

O preparo para a aposentadoria pode influenciar na decisão e na experiência da retirada do trabalho. Entre os que dão significado positivo à aposentadoria estão os que apresentam bom relacionamento familiar, principalmente com o cônjuge. Estas pessoas desejam ter tempo para executar outras atividades, sem o compromisso do vínculo empregatício ou ainda, têm a necessidade de prestar cuidado aos pais adoecidos. Já o outro grupo que atribui um significado negativo para a aposentadoria, inclui os que possuem relações familiares desarmoniosas, que receiam a dependência dos filhos para os cuidados pessoais. <sup>(12)</sup>

A ausência de reflexões prévias prejudica a qualidade de vida do trabalhador, que sente um corte repentino na sua condição de trabalhador e cidadão participativo, sendo comum o surgimento de separações conjugais, uso e abuso de álcool, depressão, ansiedade, estresse, dificuldades de relacionamento com amigos e familiares, levando ao isolamento e doenças mais severas. <sup>(3)</sup>É fundamental para o planejamento do futuro período de aposentadoria, o enfrentamento das mudanças físicas, psicológicas e sociais, resultantes do envelhecimento e do afastamento do trabalho. <sup>(49)</sup>

Ainda, o estabelecimento de metas contribui para que o trabalhador note concretamente seus avanços até o desligamento do trabalho. <sup>(14)</sup> É imprescindível, que se incentive a criação de programas de educação e preparação para aposentadoria e que estes sejam oferecidos desde a admissão dos indivíduos nas organizações de trabalho. <sup>(50)</sup> A ausência de planejamento pode dificultar a adaptação a novas circunstâncias do trabalho, sobretudo a aproximação da fase da aposentadoria. <sup>(51)</sup> O planejamento da aposentadoria contribui para o envelhecimento com qualidade de vida, independente da classe social do trabalhador. <sup>(52)</sup>

Além da utilidade apontada pelos pesquisadores, o preparo para a aposentadoria está previsto em Lei como um direito do idoso e uma obrigação legal do poder público. O Estatuto do Idoso (Lei Federal 10.741/2003) estabelece os direitos fundamentais desta faixa etária e contém o seguinte comando: “Art. 28. *O poder público criará e estimulará programas de: Preparação dos trabalhadores para a aposentadoria, com antecedência mínima de 1 (um) ano, por meio de estímulos a novos projetos sociais, conforme seus interesses, e de esclarecimento sobre os direitos sociais e de cidadania”.* <sup>(53)</sup> Antes do Estatuto do Idoso, os programas de preparo para a aposentadoria já estavam previstos também na Política Nacional do Idoso (Lei 8.842/94) e na Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS, lei 8.742/1993) com o objetivo de trabalhar questões relacionadas à saúde e qualidade de vida, estimulando os trabalhadores a refletirem, de forma mais motivada e comprometida, sobre a decisão de aposentar-se enquanto ainda estão ativos. <sup>(3)</sup>

A partir dessa determinação legal, diversos órgãos públicos e empresas privadas têm estabelecido programas de preparação para a aposentadoria oferecendo informação e reflexões aos trabalhadores, com o objetivo de amenizar os efeitos negativos desta transição de carreira, além de um leque de novas possibilidades. Em minha experiência pessoal, como consultor nesta área, a maioria das corporações de trabalho (públicas ou privadas) optam por atribuir esta iniciativa ao setor de Recursos Humanos, encarregando um psicólogo da direção do programa de preparo para a aposentadoria. Em alguns casos, também o setor de Serviço Social.

Com o intuito de contribuir com este processo de reflexão, em 2015 eu escrevi o livro “Aposentadoria sem medo, um guia prático para implantar um programa de preparo para a aposentadoria” com a sugestão de ações em cinco áreas de grande importância para os futuros aposentados: o aspecto previdenciário, psicológico, de saúde, financeiro e organizacional, enfim, com qualidade de vida <sup>(54)</sup>

### **4.3 Aposentadoria com qualidade de vida**

O bem-estar é um importante indicador da qualidade de vida de qualquer pessoa, especialmente para os aposentados. Relações familiares com menos atritos facilitará o bem-estar de idosos aposentados, além de melhores condições de atendimento em saúde. <sup>(55)</sup> É válido o investimento em qualidade de vida, oferecendo melhores condições de trabalho em todas as fases da vida do trabalhador, não apenas em sua saúde, mas também no trabalho, uma vez que haverá um menor número de afastamentos temporários e permanentes. <sup>(56)</sup>

A centralidade do trabalho na construção da identidade resulta em sofrimento no período da aposentadoria, o que justifica pesquisas de como reduzir os sentimentos negativos e o sofrimento do trabalhador que se aposenta. A utilização de uma ferramenta de avaliação psicológica chamada de Escala de Percepção de Futuro da Aposentadoria (EPFA) pode ser útil na avaliação da percepção dos empregados quanto à aposentadoria. Destacam-se cinco áreas de interesse num programa de preparação para a aposentadoria: saúde, desligamento do trabalho, finanças, relacionamentos interpessoais e perdas pessoais e profissionais. <sup>(56)</sup>

Na análise dos artigos científicos deste estudo nota-se que a aposentadoria no enfoque da qualidade de vida ainda é um tema recente no Brasil. Talvez isso explique a lacuna de pesquisas sobre a associação entre aposentadoria e doença, exceto nas situações de aposentadoria por invalidez, em que a doença é a sua causa.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa trouxe à tona algumas questões interessantes, entre as quais podemos destacar: o baixo número de artigos científicos nesta área, com temas ainda inexplorados; a alta complexidade do tema e suas relações com múltiplas disciplinas, áreas profissionais, área de origem e interesse específico do orientador; as pesquisas têm sido feitas por diferentes categorias de profissionais, de forma compartilhada, como enfermeiros, psicólogos, assistente social, médicos, cientistas sociais, economistas, advogados, terapeutas ocupacionais, administradores de empresas e administradores públicos; os temas de maior recorrência nos artigos encontrados foram: os desafios no período de transição que antecede a aposentadoria e a busca por qualidade de vida no período posterior à decisão de aposentar-se.

Tais achados indicam a pertinência e oportunidade de empenhar esforços na busca de realização de mais pesquisas com abordagem da qualidade de vida na aposentadoria, no contexto brasileiro.

## **6 REFERÊNCIAS**

1. Schuabb TC, França LHdeFP. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. *Estud. pesqui. psicol.* 2020; 20 (1) 73-98. <https://dx.doi.org/10.12957/epp.2020.50791>.
2. Bravo B, Cabezal L, Carrasco S, Carroggio MdelC, Izquierdo M, Miguel Ibáñez Bde, Palomo R, Salaberry I, Sánchez Rissech L. Programa de preparación para la

- jubilación: jubilación, una propuesta desde la vida laboral. *Rev. multidiscip. Gerontol* 2011 ; 21(2): 85-96.
3. Colombo M. O uso do tatadrama como possibilidade de transformação na preparação para a aposentadoria. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(1), 16-24. DOI: 10.15329/2318-0498.19473
  4. Marques SR. [editorial]. Aposentadoria Sem Medo: organização financeira também para profissionais da área da saúde. *Enfermagem Brasil* 2017;16(2):66 -68.
  5. Bulla LC, Kaefer CO. Trabalho e aposentadoria: as repercussões sociais na vida do idoso aposentado. *Revista Virtual Textos & Contextos*. 2003; 2 ( ano II ) : 1-8.
  6. Horvath Junior M. Direito previdenciário. Barueri SP: Manole, 2011
  7. Oliveira PKQ, Almeida NA, Nunes A. (2021). Determinantes da Decisão de Aposentadoria no Serviço Público. *Administração Pública e Gestão Social*.2021;13(1). <https://doi.org/10.21118/apgs.v13i1.8895>
  8. Carvalho G. A saúde pública no Brasil. *Estudos Avançados* 2013; 27 (78): 7-26. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142013000200002>
  9. Macêdo LSS, Bendassolli PF, Torres TdeL. Representações sociais da aposentadoria e intenção de continuar trabalhando. *Psicologia & Sociedade* 2017; 29, e145010..<https://doi.org/10.1590/1807-0310/2017v29i145010>
  10. Scremin M; Almeida PR; Palma KAXA; Alencastro POR. Impacto da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup. Rio de Janeiro*. 2018; 2(3): 524-541. DOI: 10.47222/2526-3544.rbto15049
  11. Gurgel LI, Pinheiro ADAG, Queiroz KCF, Babosa Júnior FWS, Martins JCO. Trabalho, tempo livre e aposentadoria: categorias coexistentes dentro do processo de envelhecimento. *Revista de Ciências Humanas* 2018; 52, 1-18 DOI: <https://doi.org/10.5007/2178-4582.2018.e40310>
  12. Figueira DAM, Haddad MDC, Gvozd R, Pissinati PDSC. A tomada de decisão da aposentadoria influenciada pelas relações familiares e laborais. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [Internet]. 2017; 20(2), 206-213. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160127>
  13. França LHdeFP, Menezes GS, Bendassolli PF, Macedo LSS. Aposentar-se ou continuar trabalhando?: o que influencia essa decisão? *Psicologia: Ciência e Profissão* 2013, 33(3), 548-563. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000300004>.

14. Pissinati PSC, Martins EAP, Costa RG, Haddad MCFL. Goal setting in retirement planning: reflection in the light of Imogene. REME • Rev Min Enferm. 2020;24:e-DOI: 10.5935/1415-2762.20200012
15. Pimenta FAP, Simil FF. Tôrres HOdaG, Amaral CFS, Rezende CF, Coelho TO, Rezende NA. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. Rev. Assoc. Med. Bras. 54 (1) • Fev 2008 • <https://doi.org/10.1590/S0104-42302008000100021>
16. Miranda LM, Farias SF. As contribuições da internet para o idoso: uma revisão de literatura. Interface (Botucatu) 2009; 13 (29): 383-94. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832009000200011>
17. Melo MCde, Souza AL, Leandro EL, Arruda LH, IêdoM, Silva D, Oliveira JMDe. LHdeA. A educação em saúde como agente promotor de qualidade de vida para o idoso. Ciênc. saúde coletiva 2009; 14 (suppl 1): 1579-1586. <https://doi.org/10.1590/S1413-8123200900080003>
18. Alvarenga LN, Kiyam L, Bitencourt B, Wanderley KdaS. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. Rev. esc. enferm. USP 2009; 43 (4) • <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009>
19. Zanelli JC. Processos Psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho* 2012; 12(3), 329-340. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572012000300007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572012000300007&lng=pt&tlng=pt).
20. Panozzo EAL, Monteiro JK. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. Cad. Psicol. Soc. Trab. [Internet]. 30 de dezembro de 2013 [citado 11 de novembro de 2021];16(2):199-20. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/77830>.
21. Macêdo MLAFde, Pires DEPdeP, Cavalcante CAA. Aposentadoria na enfermagem: uma revisão de literatura. REME • Rev Min Enferm. 2014; 18(4): 979-985. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140072>
22. Almeida AMP, Macedo NDR, Diamantino RM, Garcia AMP. Qualidade de vida na terceira idade na pós-aposentadoria: uma revisão da literatura nacional nas duas últimas décadas. XIV SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, UNIFACS, 2015. <http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa>
23. Liberatti VM, Martins JT, Ribeiro RP, Scholze MJQG, Trevisan GS. Qualidade de vida na concepção de docentes de enfermagem aposentadas por uma universidade

- pública. *Cienc Cuid Saude* 2016; 15(4): 655-661. DOI: 10.4025/ciencucuidsaude.v15i4.29968.
24. Toledo VSde, Santos ELdos, Rodrigues SJ, Anacleto GMC. Correlação entre desesperança e qualidade de vida em aposentados do Alto Tietê; quanto mais qualidade de vida, menos desesperança. *Revista Científica UMC* 2018, Edição Especial PIBIC
25. Boehs SdeTM, Silva N. Papel de trabalho, carreira, satisfação de vida e ajuste na aposentadoria. *Revista Brasileira de Orientação Profissional* 2017; 18(2), 141-153. <https://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2017v18n2p141>
26. Boehs SdeTM, Medina PF, Bardagi MP, Luna IN, Silva N. Revisão da literatura latino-americana sobre aposentadoria e trabalho: perspectivas psicológicas. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho* 2017; 17(1), 5461. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.11598>
27. Godinho Ferreira AP, Fayer VA, Bonfatti RJ, Grecco RM. Capacidade para o trabalho e fatores associados em profissionais no Brasil. *Rev Bras Med Trab* 2017, 15(1), 88-100. DOI: 10.5327/Z1679443520177012
28. Martins LF, Borges ES. Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. *Interações Campo Grande*, 2017; 18(3), 55-68. <https://doi.org/10.20435/inter.v18i3.1496>
29. Oliveira Moreira AP, Trevisan Martins J, Robazzi Mdo CC, Perfeito Ribeiro R, Birolim MM, Galdino MJQ. Qualidade de vida e fatores associados em aposentados por invalidez de uma universidade pública brasileira. *Cienc. enferm.* [Internet]. 2018; 24: 4. Disponível em: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532018000100204&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532018000100204&lng=es). Epub 25-Sep-2018. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532018000100204>
30. Santos VP. Aspectos sociais e psicológicos frente à falta de planejamento e preparação para aposentadoria na terceira idade. *Revista FAROL* 2018, 6(6), 90-106. <http://www.revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/128>.
31. Scremin M; Almeida PR; Palma KAXA; Alencastro POR. Impacto da aposentadoria no cotidiano do servidor público federal. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.* Rio de Janeiro. 2018; 2(3): 524-541. DOI: 10.47222/2526-3544.rbto15049
32. Silva BPda, Albuquerque BTSC, Andrade LDAS. Desligamento por aposentadoria: um estudo acerca dos aspectos psicológicos do aposentado. *Caderno de Graduação-*

- Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE 2019, 5(2), 147. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/5807>
33. Souza LBCde, Leal MCC, Bezerra AFB, Silva ICdeL, Souza LCGde, Espirito Santo ACGdo. Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. *Ciênc. saúde coletiva* 2020; 25 (10) 28. • <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.25702018>
  34. Facioni S, Afonso LE. A relação entre educação financeira e aposentadoria: as decisões previdenciárias dos indivíduos são consistentes? [Internet]. *Anais*. 2020 ;Available from: <https://congressosp.fipecafi.org/anais/Anais2020/ArtigosDownload/1945.pdf>
  35. Freitas Vieira JF, Graeff B. Programas de preparação para aposentadoria no Brasil: uma revisão de literatura. *Estud. interdiscipl. envelhec.* 2020; 25 (3): 345-62. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.93976>.
  36. Santos MSdos, Pissinati PdeSC, Rossaneis MA MA, Costa RG, Haddad MdoCFL. Fatores sociodemográficos e ocupacionais associados aos recursos de bem-estar no planejamento da aposentadoria. *Cogitare enferm* 2020; 25: e70276. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.70276>
  37. Cunha NA da, Scorsolini-Comin F, Marin RC. Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. *Revista Psicologia E Saúde*[Internet].2021;13(1):3-18.DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1012>
  38. Schuabb TC, França LHdeFP. Planejamento Financeiro para a Aposentadoria: Uma Revisão Sistemática da Literatura Nacional sob o Viés da Psicologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia* 2020; 20, núm. 1, 2020: 73-98. DOI: <https://doi.org/10.12957/epp.2020.50791>
  39. Carneiro MdeFC, Allves VP, Silva VSda. Aposentadoria e planejamento para vida pós-trabalho: um estudo com servidores de um Instituto Federal de Educação. *Rev. bras. geriatr. Gerontol* 2021; 24 (1)• <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200235>
  40. Oliveira IC, Megier ER, Halberstadt BMK, Beck CLC, Santos JLGdos, Soder RM. Preparação para aposentadoria de docentes universitários: revisão integrativa. *Rev. bras. geriatr. Gerontol* 2021;. 24 (1): <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.200286>
  41. Oliveira RC, Coelho RH. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. *Cad. Saúde Pública (Online)* 2021; 37(10): e00084120, <https://doi.org/10.1590/0102-311X00084120>

42. Lima AV. Envelhecimento, a Preparação para a Aposentadoria e a cessação do Trabalho. *Rev. Longevidad.*2021;3(9): 116-121. : ISSN 2596-027X
43. Marinho HAP, Resende Filho MdeA, Lucas VM. Análise do impacto da alteração normativa na aposentadoria por invalidez no Brasil. *Nova Economia* 2017; 27(3), 551-576. <https://dx.doi.org/10.1590/0103-6351/2980>
44. Brasil RG, Macedo JdeJ. Desigualdade de renda no Brasil: a influência do diferencial público-privado, aposentadorias e pensões. *Econ. e Desenv.*2017; 29(1): 610- 627. doi: <https://doi.org/10.5902/1414650925857>.
45. Kerstenetzky CL. Foi um pássaro, foi um avião? Redistribuição no Brasil no século XXI. *Novos estudos CEBRAP* 2017, 36(2): 15-34. <https://dx.doi.org/10.25091/s0101-3300201700020002>
46. Godinho Ferreira AP, Fayer VA, Bonfatti RJ, Grecco RM. Capacidade para o trabalho e fatores associados em profissionais no Brasil. *Rev Bras Med Trab* 2017, 15(1), 88-100. DOI: 10.5327/Z1679443520177012
47. Lins CDFM, Aguiar RB, Feijão GMM, Bezerra AKS. A preparação para a reserva: a aposentadoria dos militares do Corpo de Bombeiros. *Perspectivas em Psicologia*2018; 15(2), 28-39.
48. Costa RP, Oliveira DFde, Alves PR. Um estudo dos possíveis investimentos com a finalidade de criar uma renda complementar para a aposentadoria. *Revista Científica Semana Acadêmica. Fortaleza, ano MMXVIII, Nº. 000123, 22/05/2018.* Disponível em: <https://semanaacademica.com.br/artigo/um-estudo-dos-possiveis-investimentos-com-finalidade-de-criar-uma-renda-complementar-para>.
49. Soares DHP, Costa AB, Rosa AM, Oliveira MLS. Aposenta – ação: programa de preparação para aposentadoria. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento.* 2007; 2: 143-161
50. Herdy JS. Preparação para aposentadoria: o que pensam os professores universitários?. *Produção Científica e Experiências Exitosas na Educação Brasileira,* 2019; 5, 160.
51. . Abreu, C. B., & de Figueiredo, M. D. (2018). Docentes do ensino superior–gestão da carreira na fase pré-aposentadoria. *Revista Gestão Universitária na América Latina- GUAL* 2018; 11(3), 146-165.
52. Rodrigues FP. Correlação entre desesperança e qualidade de vida em aposentados do alto tietê. *Revista Científica UMC* 2018, 3(3): 1-4.

53. Estatuto do idoso: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.
54. Marques SdaC. Aposentadoria sem medo: o guia para implantar um PPA – Programa de Preparo para a Aposentadoria. Smashwords; 2015, 34 p.
55. Iacub R, Machluk L, Mansinho M, Salamé MV. Dispositivos prejubilatorios como facilitadores del potencial humano. Rev. Kairós 2015 ; 18(21 n.esp): 85-97.
56. Gvozd R, Sakai AM, Haddad MdoCL. Sentimentos e perspectivas de trabalhadores de instituição universitária pública frente à aposentadoria. Revista Mineira de Enfermagem. 2015: 79-83