

Lutos não reconhecidos no processo de aposentadoria

Disenfranchised grief in the retirement process

Ismene Jaquero¹

Lidiane Belegante Gotardo²

Vanúcia Silva Resende Campos³

Viviane Gomes Oliveira⁴

Alex Zopeletto da Silva⁵

Resumo

A aposentadoria é um marco significativo na vida do indivíduo, frequentemente acompanhada por mudanças emocionais, sociais e identitárias que podem configurar-se como um processo de luto não reconhecido. Este estudo teve como objetivo compreender de que maneiras as perdas e as transformações decorrentes da aposentadoria impactam na saúde mental de pessoas idosas e de que modo essas vivências se manifestam como formas de luto simbólico ou não validado socialmente. Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura na base científica PubMed utilizando descritores relacionados com a aposentadoria, o luto, as perdas, a saúde mental e o envelhecimento. Na seleção dos artigos considerou-se publicações entre os anos de 2015 a 2025

¹Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. Email: ismenejaq@gmail.com.

² Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. Email: Lidibelegante@gmail.com.

³ Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. Email: vanucioresende@gmail.com.

⁴Graduanda em Psicologia pela UNIVAG. Email: Vivi.olive75@Gmail.com.

⁵Orientador e docente no curso de Psicologia da UNIVAG. Email: alex.zopeletto@univag.edu.br

e que abordassem os aspectos psicológicos, emocionais e sociais vinculados ao processo de desligamento do trabalho. A análise evidenciou que a aposentadoria pode gerar sentimentos de perda de identidade, solidão, ansiedade e isolamento, muitas vezes não reconhecidos pela sociedade como um processo de luto legítimo. Além disso, os estudos revisados indicam que fatores como desigualdades socioeconômicas, fragilidade física, presença de doenças crônicas e representações sociais negativas do envelhecimento intensificam o sofrimento psíquico, enquanto redes de apoio, planejamento prévio e maior escolaridade se mostram aspectos de proteção. Os resultados destacam a importância da validação dessas experiências e apontam para a necessidade de maior atenção de familiares, profissionais de saúde e políticas públicas. Conclui-se que a identificação do luto não reconhecido é essencial para promover intervenções mais sensíveis e eficazes no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Luto não reconhecido. Aposentadoria. Saúde Mental.

Abstract

Retirement is a significant milestone in an individual's life, often accompanied by emotional, social, and identity-related changes that may constitute an unrecognized grief process. This study aimed to understand how the losses and transformations resulting from retirement impact the mental health of older adults, and in what ways these experiences manifest as forms of symbolic or socially unvalidated grief. To this end, a literature review was conducted in the PubMed scientific database using descriptors related to retirement, grief, loss, mental health, and aging. The selection of articles considered publications from 2015 to 2025 that addressed psychological, emotional, and social aspects associated with the process of disengagement from work. The analysis revealed that retirement can generate feelings of identity loss, loneliness, anxiety, and isolation, which are often not recognized by society as a legitimate grief process. Additionally, the reviewed studies indicate that factors such as socioeconomic inequalities, physical frailty, chronic illnesses, and negative social representations of aging intensify psychological distress, while support networks, prior planning, and higher educational attainment serve as protective aspects. The findings highlight the importance of validating these experiences and point to the need for greater attention from family members, health professionals, and public policies. It is concluded that identifying unrecognized grief is essential for promoting more sensitive and effective interventions in the aging process.

Keywords: Disenfranchised Grief. Retirement. Mental Health.

Introdução

A aposentadoria configura-se como uma das transições psicossociais mais significativas do ciclo vital marcada pela ruptura de rotinas, redefinição de papéis sociais e reconfiguração da autoimagem (Erikson, 1968; Papalia e Martorell, 2022;). Ao encerrar o vínculo formal com o trabalho o sujeito é convocado a elaborar perdas simbólicas que transcendem a dimensão financeira envolvendo aspectos identitários e sociais. Para muitas pessoas, essa transição envolve experiências de perda da função social, da produtividade ou da identidade profissional, que podem gerar sofrimento emocional significativo, uma vez que muitas dessas perdas não recebem reconhecimento social, podendo configurar um luto velado ou não validado.

Diante desse cenário, este estudo objetivou compreender de que maneira as perdas associadas à aposentadoria influenciam a saúde mental de pessoas idosas e como tais perdas se manifestam como luto não reconhecido. A investigação se justificou pela necessidade de analisar os fatores emocionais e sociais que impactam a adaptação à aposentadoria, sobretudo em um contexto em que a população brasileira vem envelhecendo de forma acelerada. De acordo com a pesquisa do Censo Demográfico 2022 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, a população com 60 anos ou mais já corresponde a cerca de 15% dos brasileiros, enquanto o grupo com 65 anos ou mais apresentou aumento de 57,4% em relação a 2010, evidenciando uma transformação significativa na estrutura etária. Essa mudança reforça a importância de compreender como o envelhecimento e o afastamento do mercado de trabalho formal repercutem no bem-estar psicológico dessa parcela crescente da população, uma vez que é necessário oferecer subsídios para a atuação de profissionais da Psicologia e da saúde, familiares e políticas de apoio à pessoa idosa, de modo a qualificar os processos de cuidado e intervenção. Assim, este estudo buscou analisar, a partir da literatura científica, os efeitos psicológicos e emocionais da aposentadoria, identificando os tipos de perdas mais evidentes no processo de envelhecimento e de desligamento laboral, compreendendo como essas experiências podem se configurar como formas de luto não reconhecido socialmente.

A APOSENTADORIA COMO TRANSIÇÃO E PERDA SIMBÓLICA

O trabalho transcende a função econômica, atuando como um pilar na construção da identidade e na manutenção do status social, além disso, ocupa grande parte do tempo de vida do indivíduo, frequentemente superando o tempo dedicado ao lar e às relações familiares. A aposentadoria representa um dos eventos mais significativos na vida adulta,

exigindo do indivíduo uma reestruturação de papéis, rotinas e até mesmo da sua autoimagem (Papalia e Martorell, 2022). Embora a aposentadoria possa funcionar como um fator de proteção, seus efeitos são heterogêneos, dependendo de gênero, contexto socioeconômico e de território (Oliveira e Coelho, 2021), desse modo, a interrupção da vida laboral não é apenas uma mudança de status, mas uma perda que pode desencadear sofrimento psíquico.

A relevância do trabalho é tal que seu fim pode revelar uma crise no sujeito, manifestada pela perda do padrão de vida e pelo tédio ocasionado na rotina, que antes possuía um objetivo e um papel a exercer perante a sociedade (Gonçalves, 2021). A análise das informações publicadas sobre o tema, incluindo estudos brasileiros, demonstram que as perdas associadas à aposentadoria estão intrinsicamente ligadas ao bem-estar e à saúde geral dos indivíduos, sendo um fator avaliado no contexto de sintomas depressivos. Tais achados demonstram a oportunidade e a necessidade de se investigar a natureza psicológica dessa transição.

O LUTO NÃO RECONHECIDO (*DISENFRANCHISED GRIEF*) E SEU IMPACTO PSICOLÓGICO

O principal aporte teórico para a compreensão do problema reside no conceito de Luto Não Reconhecido (*Disenfranchised Grief*), proposto por Kenneth Doka (1999), esta teoria abarca perdas que não são socialmente validadas, publicamente enlutadas ou que não contam com o amparo social necessário, como a perda de um animal doméstico ou a perda da autonomia financeira que impacta em outros pontos da vida. No processo de aposentadoria o luto pelas perdas de identidade e status não é reconhecido porque a transição é socialmente enquadrada como um momento de celebração e descanso. Segundo Papalia e Martorell (2022), essa transição pode gerar sentimentos de desorientação, solidão ou tristeza, semelhantes ao luto, esta ausência de validação social pode agravar o processo, desse modo a manifestação desse luto velado se dá por meio de consequências diretas para a saúde mental enquanto a literatura aponta que as modificações na rotina de vida durante a aposentadoria podem gerar “significativos sofrimentos psíquicos, como a sensação de vazio, impotência e indiferença, devido à ausência de trabalho e à diminuição da produtividade” (Brito e Magalhães, 2022, p. 7).

Brito e Magalhães (2022) trazem como perdas simbólicas podem estar diretamente relacionadas à manifestação de sofrimento psíquico, uma vez que a ausência do trabalho afeta a produtividade e a sensação de utilidade do indivíduo. Esses impactos dialogam com o processo de aposentadoria, que envolve rupturas identitárias profundas e passa sem a devida

validação social, por exemplo, o luto não reconhecido, ao desestabilizar a percepção de si e o senso de propósito do indivíduo, torna-se um fator de vulnerabilidade, levando à manifestação de quadros clínicos, como a depressão, conforme apontado pela revisão de Costa et al. (2023). Compreender por que tantas pessoas idosas podem vivenciar sentimentos de inutilidade após a aposentadoria exige analisar como a sociedade define o valor do indivíduo, na sociedade atual em que produtividade e acumulação são amplamente valorizadas e no contexto em que a lógica capitalista estrutura a vida social, a utilidade de alguém costuma ser associada à capacidade de trabalhar e gerar renda, assim, o afastamento do mercado de trabalho tende a ser interpretado como perda de relevância. Bauman (2008), por sua vez, destaca que na sociedade de consumo, o valor das pessoas é frequentemente medido por sua utilidade econômica e por sua participação no circuito produtivo, o que alimenta a sensação de descartabilidade entre aqueles que deixam de ocupar posições consideradas “ativas”.

Essa compreensão restrita do envelhecimento contribui para experiências de desvalorização e reforça o sofrimento que acompanha essa transição. No Brasil, esse quadro se agrava diante de um sistema previdenciário que oferece benefícios muitas vezes insuficientes, fazendo com que o envelhecimento e o processo de aposentadoria sejam percebidos mais como custo do que como uma etapa legítima do curso de vida, enquanto esse cenário aprofunda estigmas, comprometendo a autonomia e intensificando essas perdas simbólicas em vivências concretas e fragilizadas, tornando o luto não reconhecido da aposentadoria ainda mais doloroso para quem o vivencia.

SÍNTESE E DISCUSSÃO DOS ACHADOS DA LITERATURA

A Revisão da Literatura busca consolidar os achados científicos que abordam essa relação, um dos estudos revisados, focado na discussão da relação entre aposentadoria, envelhecimento e sofrimento psíquico, foi fundamentado em 5 artigos científicos selecionados entre os anos de 2015 a 2025.

A convergência dos dados analisados reforça a necessidade de intervenção para mitigar o impacto na saúde mental: A literatura enfatiza a importância do preparo continuado ao trabalhador, e não somente nas vésperas da aposentadoria, tais ações de intervenção são consideradas essenciais para que o indivíduo idoso possa desfrutar de uma aposentadoria bem-sucedida e sem grandes impactos na sua saúde. Dessa forma, a presente revisão demonstra a lacuna de conhecimento sobre o manejo das perdas simbólicas inerentes à esta transição e a oportunidade de intervir preventivamente, focando no reconhecimento e na validação do luto

vivenciado, que aparecem como sofrimento psíquico, ou outros impactos na saúde da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Esta revisão sistemática incluiu artigos publicados entre 2015 e 2025 que abordassem os temas de aposentadoria, envelhecimento, saúde mental, sofrimento psíquico e qualidade de vida em pessoas idosas no contexto brasileiro. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “aposentadoria/retirement”, “luto/grief”, “perda/bereavement”, “envelhecimento/aging”, “senilidade”, “envelhecimento cognitivo/cognitive aging” e “senescência/senescence” em português e inglês, combinados por operadores booleanos AND e OR, conforme apresentados no fluxograma de seleção. A utilização dos dois idiomas inicialmente deu-se com o propósito de ampliar a busca por estudos relevantes, permitindo identificar pesquisas que pudessem empregar terminologias distintas para os mesmos fenômenos, a etapa inicial da busca resultou em 510 publicações.

Os artigos foram submetidos à triagem por título e traduzidos para o português, reduzindo o número de publicações para 70, em seguida, foi realizada a leitura dos resumos para verificar a aderência aos objetivos do estudo, restando 7 artigos. Foram incluídos estudos originais, pesquisas empíricas e reflexões teóricas publicados e disponíveis em português. Após a leitura completa dos textos e análise de relevância temática, 5 artigos foram selecionados para compor a revisão final, De modo geral, foram excluídas publicações duplicadas, revisões sistemáticas, estudos sem acesso ao texto completo ou que não apresentavam relação direta com a proposta da pesquisa.

O processo de seleção dos artigos seguiu fluxo em cinco etapas:

1. Busca inicial com os descritores na base de dado.
2. Triagem com os critérios de inclusão: período de publicação; idioma português e acesso aberto.
3. Triagem de acordo com o título de acordo com relevância do tema;
4. Triagem de resumos quanto à relevância temática.
5. Leitura completa dos artigos selecionados para elegibilidade e inclusão final dos estudos na pesquisa.

O fluxograma de seleção (Figura 1) ilustra o número de artigos identificados, filtrados e incluídos.

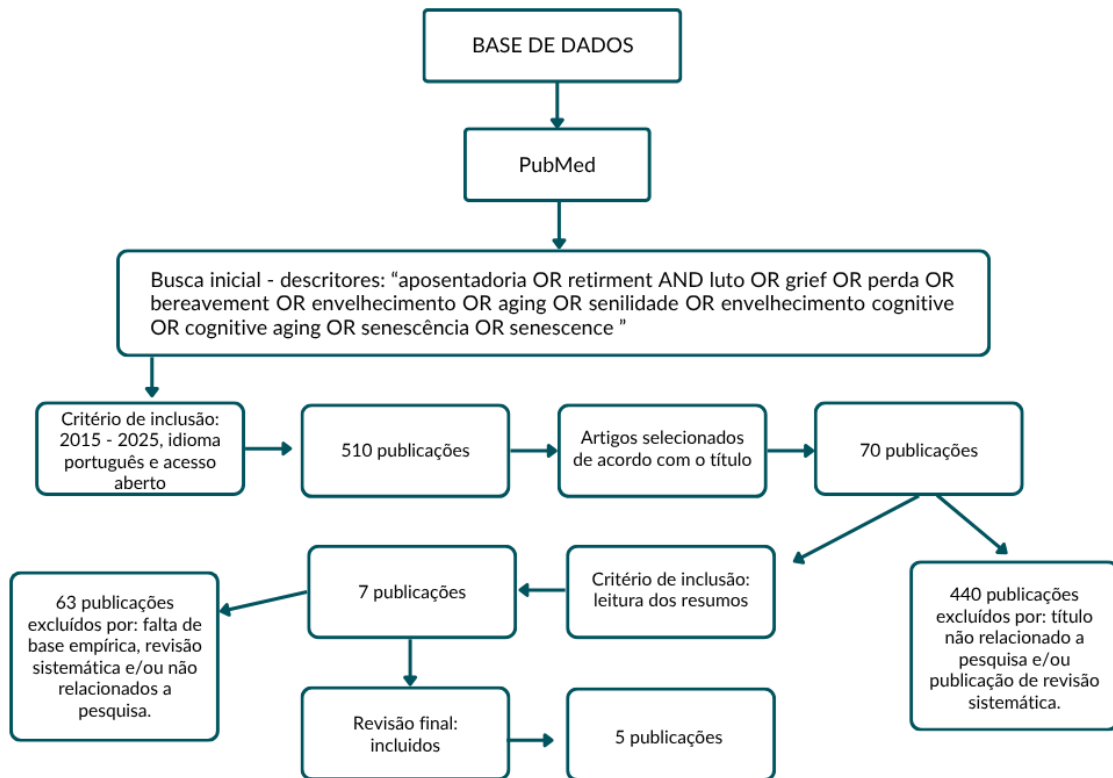


Figura 1 - Fluxograma com o processo de seleção e triagem dos artigos buscados na base de dados PubMed.

Ademais, a análise dos achados foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa, seguindo princípios da síntese narrativa, que possibilita integrar resultados heterogêneos e identificar padrões temáticos entre diferentes estudos. Essa estratégia analítica é amplamente utilizada em pesquisas qualitativas por permitir a organização, interpretação e construção de sentidos a partir dos materiais revisados, conforme orientado por Minayo (2002).

RESULTADOS

Na pesquisa foram incluídos cinco artigos que investigam aspectos relacionados ao envelhecimento, aposentadoria, saúde mental e sofrimento psíquico. Entre os estudos quantitativos, destacam-se pesquisas baseadas em dados secundários da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) e do Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil, 2015–2016), utilizando amostras representativas da população brasileira. Os métodos empregados incluíram estudos transversais e longitudinais, análises estatísticas multivariadas, como regressão de Poisson e Propensity Score Matching, além de técnicas de controle de viés de seleção. Adicionalmente, foram incluídos estudos qualitativos e revisões teóricas, como a investigação sobre representações sociais do envelhecimento, baseada na Teoria das

Representações Sociais de Moscovici, e a reflexão teórica sobre aposentadoria e depressão sob a perspectiva da clínica ampliada. Esses artigos permitiram ver de forma ampla como o envelhecimento ativo se manifesta, incluindo fatores concretos, como trabalho e atividades sociais, e fatores mais subjetivos, como bem-estar, redes de apoio e a experiência emocional da aposentadoria e do envelhecimento. O Quadro 1 apresenta a metodologia, população, resultados, conclusão dos autores e produtos/instrumentos utilizados em cada artigo, destacando as variáveis-chave investigadas e os achados mais relevantes.

Os estudos analisados apresentam diversidade metodológica, contemplando abordagens quantitativas, qualitativas e teóricas, que, em conjunto, proporcionam uma compreensão mais ampla e multifacetada do envelhecimento e dos aspectos que emergem nessa etapa da vida. As pesquisas com narrativa qualitativa e reflexão teórica acrescentam uma perspectiva subjetiva, permitindo compreender o sujeito de maneira integrada, considerando-o em seu contexto biopsicossocial e evidenciando como esses fatores influenciam a vivência do processo de aposentadoria e envelhecimento. Paralelamente, os estudos de natureza quantitativa permitem identificar padrões populacionais, estimar riscos e mensurar associações entre variáveis socioeconômicas, condições de saúde e participação social em grandes amostras representativas de pessoas idosas no Brasil, produzindo evidências científicas robustas e confiáveis.

A análise das amostras utilizadas evidencia que o processo de aposentadoria não é homogêneo, pois está relacionado a fatores culturais, sociais, econômicos e geracionais. A maior parte dos estudos selecionados foi desenvolvida com populações a partir de 50 anos, enquanto o artigo de caráter reflexivo utilizou critérios de inclusão relacionados à aposentadoria, à velhice e à depressão, enfatizando o período pós-aposentadoria. Já o estudo qualitativo com representação social abrangeu diferentes faixas etárias, incluindo adolescentes, adultos e pessoas idosas, sendo estes últimos correspondentes a 32,9% da amostra, a partir de 60 anos.

Quadro 1 - Características metodológicas e principais achados metodológicos dos estudos sobre aposentadoria e luto não reconhecido como sofrimento psíquico.

Artigo	Tipo de Estudo / Metodologia	População / Amostra	Principais Resultados	Conclusão dos Autores	Produtos / Instrumentos Utilizados
Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo (PNS)	Estudo transversal com dados secundários; análise ponderada do efeito do desenho amostral; χ^2 e regressão de Poisson ajustada	11.177 idosos (≥ 60 anos)	Maior participação social, física e laboral entre mulheres, pessoas brancas, com maior	Desigualdades sociais impactam fortemente o envelhecimento ativo; políticas públicas	Questionário da PNS 2013 (trabalho, apoio social, estilo de vida, doenças crônicas, percepção de saúde)

2013) (SOUSA, N. F. DA S. et al., 2019)			escolaridade e renda; desigualdades socioeconômicas evidentes	precisam reduzir disparidades e ampliar oportunidades de participação	
Efeitos da aposentadoria sobre saúde e bem-estar (ELSI-Brasil) (OLIVEIRA, R. Carvalho.; COELHO, R. Helena., 2021)	Estudo longitudinal; Propensity Score Matching	9.412 indivíduos ≥50 anos	Melhora da saúde autoavaliada em mulheres urbanas e redução de sintomas depressivos em homens rurais; aumento da renda	Aposentadoria é fator de proteção, mas heterogênea; depende de gênero, contexto socioeconômico e territorial	ELSI-Brasil: dados demográficos, saúde autoavaliada, sintomas depressivos (CES-D/8), renda
Aposentadoria e depressão: perspectiva clínica ampliada (COSTA, Marcela Barretto et al., 2023)	Revisão narrativa / reflexão teórica	Não aplicável	Aposentadoria pode gerar perda de identidade, isolamento e risco depressivo; suporte social e papéis significativos mitigam efeitos	Preparo pré-aposentadoria e acompanhamento interdisciplinar são essenciais	Levantamento bibliográfico; abordagem clínica ampliada e interdisciplinar
Fatores associados à qualidade de vida percebida (ELSI-Brasil) (NERI, A. L. et al., 2018)	Observacional; regressão de Poisson multivariada	7.651 participantes ≥50 anos	Qualidade de vida positiva associada a mobilidade, laços afetivos próximos e suporte social; participação social formal pouco relacionada	Apoio social e funcionalidade são determinantes da qualidade de vida; políticas públicas devem fortalecer vínculos e autonomia	Escala CASP-19; variáveis sociodemográficas, mobilidade, suporte social
Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento (Torres, T. de L. et al., 2015)	Quantitativo; descritiva; questionário semiestruturado; análise Fatorial de Correspondência	638 participantes (adolescentes, adultos, idosos)	Núcleo central: sabedoria, experiência e aposentadoria; trabalho = produtividade; aposentadoria = perda de função, risco de solidão	Envelhecimento é socialmente construído; crenças influenciam experiências de aposentadoria e percepção de perda de identidade	Questionário semiestruturado; associações livres com palavra “envelhecimento”; análise de coocorrência e AFC

Fonte: autoras.

Quanto aos principais resultados, os fatores socioeconômicos, a rede de apoio (comunitária, afetiva e familiar), o acesso a direitos, o grau de escolaridade e a participação social e familiar emergem como determinantes da forma como a aposentadoria é percebida e vivenciada. Os estudos analisados evidenciam que tais elementos moldam diretamente a

experiência de transição para a aposentadoria, interferindo tanto na adaptação emocional quanto na construção subjetiva dessa nova etapa da vida. Indivíduos com maior estabilidade financeira, rede de apoio estruturada, acesso a serviços de saúde e políticas sociais tendem a vivenciar a aposentadoria como um processo de continuidade marcado por oportunidade de reorganização do tempo, engajamento em atividades voluntárias ou comunitárias e ressignificação do papel social. Em contraste, aqueles inseridos em contextos de vulnerabilidade socioeconômica frequentemente experimentam a aposentadoria como uma ruptura abrupta associada à perda de identidade produtiva, insegurança financeira e redução da autonomia o que potencializa o sofrimento psíquico.

Os resultados apontam ainda que a fragilização das redes de apoio e a ausência de políticas públicas capazes de promover a participação social do idoso contribuem para o surgimento de sentimentos de isolamento, inutilidade e luto simbólico pelo papel antes ocupado no mundo do trabalho. Esse processo, quando não reconhecido ou acolhido, pode desencadear quadros de ansiedade, depressão, queda no bem-estar subjetivo e comprometimento da saúde mental. Além disso, a literatura destaca que a aposentadoria não representa apenas o fim de uma atividade laboral, mas a necessidade de reconstrução da identidade e do sentido de pertencimento social, dessa forma, a vivência da aposentadoria é profundamente marcada pelas condições estruturais e subjetivas que circundam o indivíduo, podendo se configurar tanto como espaço de liberdade e desenvolvimento quanto como período de vulnerabilidade emocional e perda de propósito existencial uma vez que o indivíduo é convocado a reorganizar valores, rotinas e formas de reconhecimento, o que torna essa transição um fenômeno eminentemente psicossocial (Torres T. de L et al., 2015; Brito e Magalhães, 2022).

No que se refere aos instrumentos utilizados nos estudos, foram empregados recursos validados para avaliação de saúde, qualidade de vida e depressão, como as escalas CES-D/8 e CASP-19, além de questionários estruturados aplicados nos inquéritos nacionais PNS e ELSI-Brasil. Nos estudos qualitativos, utilizaram-se questionários semiestruturados e técnicas de análise de representações sociais. A integração desses instrumentos evidencia a necessidade de uma abordagem multidimensional do envelhecimento, demonstrando que esse fenômeno não pode ser reduzido a indicadores epidemiológicos, mas deve ser compreendido como uma construção social, experiencial e multideterminada.

A análise dos estudos indica que a aposentadoria não pode ser compreendida como um evento isolado, mas como um processo atravessado por múltiplos aspectos sociais, econômicos e subjetivos que influenciam a forma como o indivíduo ressignifica sua identidade e seu lugar na sociedade, revelando que esses atravessamentos evidenciam que a transição para a

aposentadoria está diretamente vinculada às condições materiais de existência e à presença ou ausência de redes de apoio, que atuam como fatores de proteção ou vulnerabilidade. Desse modo, a aposentadoria se configura não apenas como um ponto de chegada, mas como uma reestruturação identitária, que demanda um reconhecimento social, um suporte emocional e possibilidades concretas de participação ativa.

Os impactos identificados sobre o bem-estar mental vão além do afastamento do trabalho e podem incluir sentimentos relacionados à perda de função social, à ruptura de vínculos e à ameaça à autonomia, além disso, quando tais aspectos não são acolhidos por políticas públicas e espaços de cuidado, a aposentadoria pode se manifestar como uma experiência de luto simbólico, marcada por isolamento e sensação de inutilidade. Esse panorama evidencia que envelhecer com qualidade envolve não apenas a dimensão biológica, mas também o acesso a direitos, o fortalecimento de vínculos afetivos e a garantia de espaços de pertencimento e reconhecimento.

Portanto, a experiência da aposentadoria é profundamente moldada pelos atravessamentos socioculturais presentes ao longo da trajetória de vida do indivíduo, por isso, pode ser complexa e tão subjetiva, reconhecer essas dimensões é essencial para a formulação de políticas públicas que considerem a aposentadoria não como um ponto final, mas como uma etapa de continuidade do sujeito enquanto agente social, capaz de produzir sentidos, manter sua dignidade e exercer sua cidadania de forma plena.

DISCUSSÃO

A análise dos estudos revela que a aposentadoria se configura como um processo psicossocial complexo, atravessado por determinantes históricos, culturais e emocionais que incidem diretamente sobre a construção da identidade, para Erikson (1998), a velhice não representa um encerramento, mas uma etapa de integração do eu, em que o sujeito busca ressignificar seu lugar no mundo a partir da continuidade de vínculos, projetos e sentidos de pertencimento. Essa compreensão dialoga com os princípios do envelhecimento ativo estabelecidos pela Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842/1994) e reafirmados pela Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria nº 2.528/2006), que defendem a permanência da pessoa idosa como agente social e sujeito de direitos. Entretanto, os estudos analisados indicam que tais diretrizes ainda não se traduzem em práticas efetivas que garantam suporte emocional e social durante a transição para a aposentadoria, revelando um distanciamento entre o marco legal e a realidade vivenciada pelas pessoas idosas no território brasileiro.

Autores como Alvarenga et al. (2009) evidenciam que a qualidade de vida na aposentadoria está diretamente relacionada ao suporte social, ao engajamento afetivo e à participação em atividades significativas. Essa perspectiva é corroborada pelo estudo de 2019, com título Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo de Sousa et al., que demonstra que fatores educacionais e socioeconômicos determinam o nível de participação social das pessoas idosas e impactam a percepção de bem-estar. Resultados semelhantes são observados em Fatores associados à qualidade de vida percebida em adultos mais velhos: ELSI-Brasil (Neri et al., 2018), no qual a participação comunitária, o acesso a políticas públicas de saúde e a presença de redes de apoio são identificados como elementos protetivos frente ao sofrimento psíquico. No entanto, esses estudos também evidenciam desigualdades estruturais que tornam os efeitos da aposentadoria mais nocivos para os indivíduos com baixa renda, menor escolaridade ou ausência de suporte familiar.

Nesse contexto, emerge a compreensão de que, quando vivenciada de forma abrupta ou sem planejamento, a aposentadoria pode desencadear um processo de luto simbólico, Casellato evidencia (2005; 2015) esse luto como uma perda socialmente invisível e que por não receber reconhecimento institucional, leva o indivíduo a vivenciá-lo de maneira solitária e silenciosa. Essa concepção também é reforçada por Doka (1999), ao definir a aposentadoria como luto não reconhecido, em que a perda da identidade ocupacional e do lugar social não é legitimada culturalmente. Esse fenômeno é empiricamente evidenciado no artigo Aposentadoria e depressão na perspectiva da clínica ampliada (Costa et al., 2023), que demonstra aumento de sintomas depressivos e sentimentos de inutilidade entre aposentados que não recebem suporte psicossocial. De modo convergente, o estudo sobre Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar (Oliveira; Coelho, 2021) aponta que variáveis como gênero, desigualdades sociais e condições econômicas interferem diretamente na forma como o sujeito vivencia a aposentadoria, podendo intensificar a percepção de perda ou de emancipação, a depender do contexto de suporte.

Essas evidências dialogam com a formulação de Freud (1917), segundo a qual a não elaboração do luto provoca empobrecimento do eu e sofrimento psíquico e são ampliadas pelos aportes de Kübler-Ross (1996), que destacam a necessidade de reconhecimento simbólico das perdas para que o indivíduo possa reorganizar-se emocionalmente. Nesse sentido, o estudo de Torres et al. (2015) sobre representações sociais do envelhecimento revela que a aposentadoria ainda é culturalmente associada à improdutividade e à dependência, o que contribui para estigmas que fragilizam a autoestima e o senso de pertencimento. Tal cenário demonstra um descompasso entre o ideal normativo de envelhecimento ativo, que propõe continuidade de

papéis e autonomia, e a realidade social, marcada por práticas que ainda responsabilizam individualmente o sujeito pela adaptação, negligenciando suas dimensões subjetivas e coletivas.

Dessa forma, os achados deste estudo reafirmam a necessidade de compreender a aposentadoria como um processo contínuo e multifacetado, que exige a inclusão de estratégias psicossociais e políticas intersetoriais voltadas à ressignificação da identidade e ao fortalecimento das redes de apoio. A Psicologia, nesse contexto, assume papel estratégico ao intervir no campo das subjetividades, favorecendo a elaboração das perdas simbólicas e promovendo novos sentidos de participação social, além de consolidar políticas públicas que reconheçam a aposentadoria como etapa de continuidade e não de ruptura é essencial para garantir o envelhecimento como experiência de dignidade, pertencimento e cidadania.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidenciou que as perdas simbólicas associadas à aposentadoria podem se configurar como luto não reconhecido, impactando a saúde mental e a adaptação emocional de pessoas idosas, apesar de socialmente percebida como período de descanso e recompensa, a aposentadoria representa frequentemente uma ruptura, marcada pela perda de identidade profissional, status social e rotina estruturada. A ausência de reconhecimento social desse sofrimento manifesta-se em sentimentos de inutilidade, solidão e desamparo, e é modulada por fatores como escolaridade, condições socioeconômicas e redes de apoio.

Programas de preparação para aposentadoria com enfoque psicológico, que envolvam autoconhecimento, fortalecimento da identidade pós-carreira e elaboração das perdas simbólicas, se mostram centrais para promover uma adaptação mais saudável. A atuação de equipes multiprofissionais potencializa o acolhimento das dimensões emocionais e existenciais, ampliando o senso de pertencimento e propósito, ademais, a integração entre saúde, assistência social e educação fortalece o reconhecimento das demandas emocionais dessa transição, evidenciando que a aposentadoria vai muito além de uma mudança econômica.

Validar o luto não reconhecido permite ressignificar a aposentadoria como oportunidade de reconstrução de sentido, papéis e pertencimento social. O desligamento da vida laboral, quando compreendido como transição simbólica e social, favorece a adaptação emocional, fortalece a identidade e a qualidade de vida, transformando o fim de uma trajetória profissional no início de um novo capítulo, no qual o sentido de viver e pertencer pode ser reconfigurado e enriquecido.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Gleydson A. et al. **Previdência Social no Brasil: uma análise socioeconômica acerca da Proposta de Emenda à Constituição 287**. São Paulo: Editora Atlas, 2020.

DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v8i8.1175>. Disponível

em: <https://www.redalyc.org/journal/5606/560662199005/html/>. Acesso em: 21 set. 2024.

ALVARENGA, Líria N. et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796–802, 2009.

DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000400009>. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/BB8DfgvKRz4ZyYjtYQzwmCv/>. Acesso em: 21 set. 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BAUMAN, Z. (2008). **Vida para consumo: A transformação das pessoas em mercadorias**. Rio de Janeiro: Zahar.

BOEHS, Samantha T. M.; BARDAGI, Marucia P.; SILVA, Narbal. Trabalho, aposentadoria e satisfação de vida em aposentados de uma multinacional. **Revista de Psicologia, Organizações e Trabalho**, Brasília, v. 19, n. 3, 2019.

DOI: <https://doi.org/10.17652/rpot/2019.3.16310>. Disponível

em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000300003. Acesso em: 13 set. 2024.

BRASIL. **Constituição (1988)**. Artigo 201. Estabelece as diretrizes da seguridade social e as condições para aposentadoria. Disponível

em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=321731#:~:text=Da%20Previdência%20Social-,Art.,Constitucional%20nº%2020%2C%20de%201998.

Acesso em: 15 set. 2024.

BRASIL. **Consolidação das Leis do Trabalho e normas correlatas**. 1. ed. Brasília: **Senado Federal**, 2021. Disponível

em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/535468/clt_e_normas_correlatas_1ed.pdf. Acesso em: 22 set. 2024.

BRASIL. **Guia da Previdência Social**. Brasília: **Ministério da Previdência Social**, 2021.

Disponível em: <https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/arquivos/guia-da-previdencia-social.pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.

BRASIL. **Programa de bem-estar financeiro – Módulo 07 RGPS e RPPS: O que é a Previdência Pública?** Brasília: Ministério do Trabalho e Previdência, 2021.

BRASIL. **Lei 13.846, de 18 de junho de 2019**. Trata da reforma da previdência e das mudanças nas regras de aposentadoria. Disponível

em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-

2022/2019/Lei/L13846.htm#:~:text=Institui%20o%20Programa%20Especial%20para,Bônus%20de%20Desempenho%20Institucional%20por. Acesso em: 15 set. 2024.

CASELLATO, Gabriela (org.). **Luto e identidade. In: Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade.** Campinas: Livro Pleno, 2005. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/wp-content/uploads/2020/09/12007.pdf>. Acesso em: 22 set. 2024.

CASELLATO, Gabriela (org.). **O resgate da empatia: suporte psicológico ao luto não reconhecido.** São Paulo: Summus Editorial, 2015. Disponível em: <https://dokumen.pub/qdownload/o-resgate-da-empatia-suporte-psicologico-ao-luto-nao-reconhecido.html>. Acesso em: 22 set. 2024.

CASTRO, Carla R. N.; RODRIGUES, Rosalina A. P. O idoso e a aposentadoria. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 275–288, 1992. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/r8xcT5rPx8sTccrcM8vsS5r/?format=pdf>. Acesso em: 10 set. 2024.

COSTA, Marcela Barretto et al. Aposentadoria e depressão: Perspectiva para clínica ampliada. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 25, n. 2, p. 1–9, abr. 2023. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642023000200010&lng=pt. Acesso em: 20 set. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Código de Ética Profissional do Psicólogo.** Brasília: Resolução n.º 10/05.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Psicologia, ética e direitos humanos.** Comissão Nacional de Direitos Humanos. Brasília: Resolução CFP n.º 11/1998.

DOKA, Kenneth J. Disenfranchised grief. **Bereavement Care**, v. 18, n. 3, p. 37–41, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1080/02682629908657467>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02682629908657467>. Acesso em: 21 set. 2024.

ERIKSON, Erik H.; ERIKSON, Joan M. **O ciclo de vida completo.** Porto Alegre: Artmed, 1998. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/535817363/O-Ciclo-de-Vida-Completo-E-Erikson>>. Acesso em 22 de out. 2025.

ESCORSIM, S. M. O envelhecimento no Brasil: aspectos sociais, políticos e demográficos em análise. **Serviço Social & Sociedade**, n. 142, p. 427–446, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0101-6628.258>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ssoc/a/KwjLV5fqvw6tWsfWVvczcMn/?lang=pt#>. Acesso em: 20 out. 2024.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia (1917). In: FREUD, Sigmund. **Edição standard brasileira das obras completas de Sigmund Freud.** v. 14. Rio de Janeiro: Imago, 1996. Disponível em: <https://clnicasdotestemunhosc.weebly.com/uploads/6/0/0/8/60089183/luto_e_melancolia_-_sigmund_freud.pdf>. Acesso em 22 de out. 2025

GIL, A. C. Como calcular o tempo e o custo do projeto? In: _____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991. p. 138–142.

GIL, A. C. Como classificar as pesquisas? In: _____. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996. p. 45–62.

HARRIS, Darcy L. Living losses: nonfinite loss, ambiguous loss, and chronic sorrow. In: **Principles and practice of grief counseling**. 3. ed., 2019. Disponível em: <https://connect.springerpub.com/content/book/978-0-8261-7333-1/part/pt02/chapter/ch08>. Acesso em: 21 set. 2024.

IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. Agência IBGE de Notícias, 29 jun. 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>.

KOVÁCS, M. J. Educação para a morte. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 25, n. 3, p. 484–497, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000300012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/SkwBgq7Xm8GLKJpQxmMMpDh/?lang=pt#>. Acesso em: 22 set. 2024.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. Tradução Paulo Menezes. 7. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/48564/mod_resource/content/1/Texto%20base.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

LOURENÇO, Ariely Cristina et al. **A invalidação do sofrimento no luto não reconhecido**. 3º Encontro de Iniciação Científica da FAG, 2022. Disponível em: https://eventos.ajes.edu.br/iniciacao-cientifica-agona/uploads/arquivos/64dac510ea198_A-INVALIDAO-DO-SOFRIMENTO-NO-LUTO-NO-RECONHECIDO.pdf. Acesso em: 20 set. 2024.

MAGALHÃES, Mauro O.; BRITO, Fernanda S. Ajustamento à aposentadoria: Relações com saliência de carreira e realização de carreira. **Psico-USF**, v. 27, n. 1, p. 143–156, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270111>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/Wt8ycfgVnBWS9KpqHywcXHH/#ModalHowcite>. Acesso em: 12 set. 2024.

MINAYO, M. C. S. et al. A análise de dados em Pesquisa Qualitativa. In: _____. **Pesquisa Social: Teoria, métodos e criatividade**. 21. ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2002.

NERI, A. L. et al. Factors associated with perceived quality of life in older adults: ELSI-Brazil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, p. 16s, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/XYNj3YQ46ZZT9vp6m3KfM9f/?lang=pt>.

OLIVEIRA, Rodrigo Carvalho.; COELHO, Rachel Helena. Efeitos das aposentadorias por tempo de contribuição e por idade sobre saúde e bem-estar dos indivíduos no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, supl. 2, e6s, 2021. Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/hftjsDvdNgC8rTg9b9xQvxv/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 set. 2025.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**. Tradução Francisco Araújo da Costa. 14. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.

RIBEIRO, A. A. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: uma revisão teórica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 786–796, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160149>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/L6NhLfZQ3Bv9ptwDQhVsnNh/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2024.

RODRIGUES, Fátima et al. Luto não reconhecido: desafios para a intervenção. **Revista Brasileira de Psicologia**, São Paulo, v. 31, n. 2, p. 56–68, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbp/article/view/181245>. Acesso em: 20 set. 2024.

SERPA, A. Aposentadoria e saúde do idoso: uma análise sobre os efeitos da transição laboral. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 21, n. 2, p. 9–25, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairós/article/view/37231>. Acesso em: 21 set. 2024.

SOUSA, N. F. DA S. et al.. Desigualdades sociais na prevalência de indicadores de envelhecimento ativo na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. E190013.SUPL.2, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190013.supl.2>.

TORRES, T. DE L. et al.. Representações sociais e crenças normativas sobre envelhecimento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3621–3630, dez. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.01042015>.