



CURSO DE PSICOLOGIA

ANDREA ANDOLPHO DE MORAES

**A DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: O PAPEL DA PSICOLOGIA
PÓS APOSENTADORIA**

Cuiabá/MT

2024

CURSO DE PSICOLOGIA

ANDREA ANDOLPHO DE MORAES

**A DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: O PAPEL DA PSICOLOGIA
PÓS APOSENTADORIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia, da Faculdade Fasipe, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Leonço Alvaro Costa Filho

**Cuiabá/MT
2024**

ANDREA ANDOLPHO DE MORAES

**A DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: O PAPEL DA PSICOLOGIA
PÓS APOSENTADORIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Psicologia – da Faculdade Fasipe Cuiabá - FASIPE como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em _____.

Professor(a) Orientador(a): Prof. Esp. Leonço Alvaro Costa Filho
Departamento de Psicologia – FASIPE

Professor(a) Avaliador(a): Prof. Me. Ârthur Galvão Martini
Departamento de Psicologia – FASIPE

Professor(a) Avaliador(a): Me. Jôse Guedes Vieira
Departamento de Psicologia – FASIPE

Cuiabá - MT

2024

DEDICATÓRIA

A Deus, aos meus familiares e todos que me apoiaram nessa minha fase de estudos e me incentivam sempre.
Muito obrigada!

AGRADECIMENTOS

Acima de tudo a Deus, porque se não fosse através dele, não teria chegado até aqui.

- Aos meus pais, ao meu esposo Gaspar Jacobina, meu filho João Victor Jacobina, amigos e amigas que me ajudaram e me incentivaram ao longo do curso.

Ao professor orientador Leonço Alvaro Costa Filho, que me orientou de forma objetiva para obter êxito neste trabalho.

Aos demais professores, do curso de graduação, que nos transmitiram seus conhecimentos e muitos contribuíram para minha formação.

A todos que direta e indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho e permitiram o enriquecimento da minha aprendizagem.

EPIGRAFE

Um dia foram pais carinhosos,
Hoje não são mais do que idosos.
Pelos aprendizes são maltratados,
Vivendo uma vida de aposentados.

Michel F.M.

DE MORAES, Andrea Andolpho. **A depressão na terceira idade: o papel da psicologia pós aposentadoria.** 2023. 54 folhas.

Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade Fasipe CPA – Faculdade de Cuiabá.

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo fundamental investigar os fatores psicológicos que afetam a qualidade de vida dos idosos após a aposentadoria, com um foco especial na prevenção e tratamento da depressão nesse grupo etário. Considerando a complexidade desse problema, a pesquisa realizará uma análise abrangente, explorando os diversos fatores que contribuem para a depressão em idosos, tais como transições de vida, saúde física, perdas pessoais e isolamento social. Uma parte importante deste estudo será dedicada à revisão da literatura, com base nas diretrizes de Gil (2010), para identificar lacunas de conhecimento existentes e embasar a pesquisa. Foram selecionadas quinze publicações da base de dados SciELO e três da CAPES. Os estudos revisados destacam a importância da preparação para a aposentadoria e seus impactos no envelhecimento saudável, ativo e na redução dos custos de saúde associados à depressão pós-aposentadoria. Programas bem-sucedidos de preparação para a transição e adaptação após a aposentadoria são fundamentais para garantir uma transição suave e uma qualidade de vida satisfatória para os idosos. Além disso, políticas públicas como a Política Nacional do Idoso e diretrizes da Organização Mundial da Saúde são ressaltadas. Intervenções psicológicas, programas educativos e abordagens inovadoras, como intervenções assistidas por animais, são reconhecidas como essenciais para promover o bem-estar dos idosos. Portanto, os estudos convergem para a importância da preparação abrangente e multifacetada para a aposentadoria, visando garantir uma transição suave e uma qualidade de vida satisfatória para os idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Depressão; Psicologia.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Publicações selecionadas da Bases de Dados da Capes e SciELO para estudo bibliográfico	23
---	----

LISTA DE SIGLAS

- ABNT** – Associação Brasileira de Normas Técnicas
- AIVD's** – Atividades Instrumentais da Vida Diária
- ANVISA** – Agência Nacional de Vigilância Sanitária
- Capes** – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
- EBF** – Escore Bruto das Facetas
- EUA** – Estados Unidos da América
- FPRS** – Escala de Preparação Financeira para a Aposentadoria
- IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- ILPIs** – Instituições de Longa Permanência para Idosos
- n°** – Número
- NBR** – Norma Brasileira Regulamentadora
- PB** – Paraíba
- PNAD** – Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
- PNI** – Política Nacional do Idoso
- PPA** – Programa de Preparação para a Aposentadoria
- PRH** – Políticas de Recursos Humanos
- QV** – Qualidade de Vida
- SciELO** – Scientific Electronic Library Online
- SUAS** – Sistema Único de Assistência Social
- SUS** – Sistema Único de Saúde
- TCC** – Terapia Cognitivo-Comportamental
- UFPel** – Universidade Federal de Pelotas
- WHOQOL-Old** – *World Health Organization Quality of Life – Old*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Problematização	12
1.2 Justificativa	12
1.3 Hipóteses.....	13
1.4 Objetivos.....	13
1.4.1 Geral	13
1.4.2 Específicos.....	14
1.5 Metodologia.....	14
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	16
2.1 A depressão na terceira idade	16
2.2 Psicologia da Depressão	17
2.3 Impacto da aposentadoria na identidade e autoestima.....	19
2.3.1 Adaptação psicológica à mudança de papel social.....	19
2.3.2 Fatores Psicossociais na Depressão de Idosos.....	20
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
3.1 Seleção de intervenções	25
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS	45

1. INTRODUÇÃO

A depressão na terceira idade é uma questão complexa e relevante, uma vez que afeta significativamente a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. A aposentadoria é um marco importante na vida de uma pessoa, e o papel da psicologia nesse período é crucial para lidar com os desafios emocionais e psicológicos que podem surgir. O estudo de Thaines (2022) traz uma discussão sobre a memória afetiva que se refere à capacidade de recordar experiências passadas com uma carga emocional associada a elas. Quando aplicada à prática da sociabilidade em grupos terapêuticos no contexto do envelhecimento ativo, isso se relaciona com a maneira como as memórias emocionais podem influenciar positivamente a interação social e o bem-estar dos idosos.

A memória afetiva é uma forma especial de lembrança que está intrinsecamente ligada às emoções associadas a determinados eventos, pessoas ou situações. Essas memórias são frequentemente mais vívidas e duradouras devido à carga emocional que as acompanha. A memória afetiva pode ser positiva, quando envolve memórias de experiências agradáveis, ou negativa, quando ligada a eventos dolorosos ou traumáticos. Nesse contexto a psicologia pode contribuir para a sociabilidade em grupos terapêuticos que podem desempenhar um papel crucial em promover a saúde mental, emocional e social dos idosos (COSTA et al. 2023). Além de ajudar no processo de envelhecimento Ativo que envolve o idoso em atividades sociais, intelectuais e emocionalmente significativas que contribuem para a saúde física (RAMOS et al. 2021). Essa interação pode contribuir para um envelhecimento ativo, onde as experiências emocionais do passado influenciam positivamente a interação social e o bem-estar emocional no presente (BELOTTE et al. 2023).

A psicologia para o idoso, também conhecida como psicologia geriátrica ou psicologia do envelhecimento, é uma área da psicologia que se dedica ao estudo e ao atendimento das necessidades psicológicas, emocionais e cognitivas das pessoas idosas. Ela se concentra em compreender as complexidades do envelhecimento e em oferecer suporte

psicológico para promover o bem-estar mental e emocional dos idosos (SOUZA, 2023). Logo, o presente estudo poderá contribuir para ampliar o conhecimento sobre o papel da psicologia pós-aposentadoria e estratégias que colaborem para a atuação do psicólogo ao atuar com esse público.

1.1 Problematização

A problemática desta pesquisa está relacionada a investigação e compreensão dos fatores psicológicos que impactam a qualidade de vida dos idosos após a aposentadoria, com um foco especial na prevenção e tratamento da depressão nesse grupo etário. Segundo Gil (2002), um dos problemas recorrentes em pesquisas é a escassez de conhecimento sobre questões específicas, o que pode gerar lacunas no entendimento de determinados fenômenos. No contexto dessa pesquisa, a escassez de estudos aprofundados que investiguem as intervenções psicológicas e atividades recreativas como estratégias eficazes para abordar a depressão em idosos após a aposentadoria representa uma lacuna de conhecimento. Portanto, o problema central dessa pesquisa está em preencher essa lacuna, investigando a eficácia dessas intervenções no contexto da depressão em idosos, a fim de contribuir para um envelhecimento saudável e ativo. Dessa forma, buscar-se-á através desta pesquisa responder a seguinte questão problema: Como o psicólogo se dedica ao atendimento das necessidades psicológicas, emocionais e cognitivas das pessoas idosas?

1.2 Justificativa

Esta pesquisa se justifica pela importância de compreender e abordar os fatores psicológicos que impactam a qualidade de vida dos idosos após a aposentadoria, com foco particular na prevenção e tratamento da depressão nesse grupo etário.

O estudo de Arcanjo (2020) aponta que a depressão na terceira idade é uma questão complexa e amplamente discutida, dada a influência significativa que exerce sobre a qualidade de vida dos idosos. Um amplo espectro de fatores contribui para a depressão nesse grupo etário, como transições de vida, saúde física, perdas pessoais e isolamento social. Explorar e abordar esses fatores é crucial para promover um envelhecimento ativo e saudável.

Nesse contexto, além dos autores citados ao longo do texto, autores como Da Silva Rodrigues e De Souza (2020) trazem uma discussão visando entender o papel das atividades de recreação e lazer para idosos surgem como uma intervenção benéfica. Tais atividades não apenas proporcionam entretenimento, mas também promovem interações sociais, reduzem o isolamento e melhoram o bem-estar emocional. Além disso, engajar-se em atividades lúdicas pode reduzir os sintomas depressivos e contribuir para uma sensação de realização e propósito.

Dessa forma, existem várias razões que respaldam a relevância desta pesquisa, entre estes se destacam o envelhecimento da população é uma realidade global; a depressão e outros problemas de saúde mental têm um impacto significativo na qualidade de vida dos idosos; a psicologia oferece uma gama de abordagens terapêuticas, estratégias de apoio emocional e técnicas de enfrentamento que podem ser eficazes na prevenção e tratamento da depressão em idosos; a depressão entre idosos pode resultar em custos significativos para os sistemas de saúde; e compreender e abordar os fatores psicológicos que afetam a qualidade de vida dos idosos é fundamental para promover um envelhecimento saudável e ativo. Isso contribui para uma sociedade mais inclusiva e equitativa (CERQUEIRA-SANTOS, 2021).

Além disso, considerando o envelhecimento da população em escala global e os impactos significativos da depressão e de outras questões de saúde mental na qualidade de vida dos idosos, a pesquisa em psicologia se torna essencial. Ela oferece uma gama de abordagens terapêuticas, estratégias de apoio emocional e técnicas de enfrentamento que podem ser adaptadas para prevenir e tratar a depressão em idosos (ARAUJO, 2023).

É crucial notar que a depressão entre os idosos não só afeta o indivíduo, mas também resulta em custos substanciais para os sistemas de saúde. Portanto, compreender e abordar os fatores psicológicos que afetam a qualidade de vida dos idosos não apenas melhora o bem-estar emocional dos indivíduos, e contribui para uma sociedade mais inclusiva e equitativa (MENDES, 2021).

Portanto, esta pesquisa visa preencher uma lacuna de conhecimento importante ao explorar os fatores psicológicos que afetam a saúde mental dos idosos após a aposentadoria e desenvolver estratégias de intervenção eficazes. Ao realizá-la, ela pode contribuir para a melhoria do bem-estar emocional e da qualidade de vida dos idosos, beneficiando não apenas os indivíduos, mas também a sociedade como um todo.

1.3 Hipóteses

Acredita-se que a implementação de intervenções psicológicas focadas na promoção de atividades recreativas e de lazer, juntamente com estratégias de apoio emocional, terá um impacto positivo na prevenção e tratamento da depressão em idosos após a aposentadoria. Essas intervenções podem aumentar a qualidade de vida dos idosos, reduzindo os sintomas depressivos e promovendo um senso de bem-estar emocional e propósito, contribuindo assim para um envelhecimento mais saudável e ativo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Geral

Identificar as intervenções psicológicas eficazes que podem melhorar o bem-estar emocional, físico e social os idosos pós-aposentadoria, contribuindo assim para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo e para a redução dos custos associados à depressão nos sistemas de saúde.

1.4.2 Específicos

Investigar os fatores psicológicos que afetam a qualidade de vida dos idosos após a aposentadoria, com foco especial na prevenção e tratamento da depressão;

Identificar o papel do psicólogo no atendimento das necessidades psicológicas, emocionais e cognitivas das pessoas idosas pós-aposentadoria;

Apresentar informações sobre como a psicologia pode desempenhar um papel fundamental na abordagem dos desafios psicológicos enfrentados pelos idosos em sua fase pós-aposentadoria.

1.5 Metodologia

Neste estudo, adotamos uma abordagem metodológica qualitativa na condução de uma revisão bibliográfica, seguindo as orientações de Gil (2002). A pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica envolve a análise aprofundada de textos, artigos, livros e outras fontes para explorar e compreender em detalhes os conceitos, teorias e temas relacionados ao nosso tópico de pesquisa. Esta abordagem nos permite examinar criticamente as contribuições da literatura existente e identificar lacunas de conhecimento. Além disso, a metodologia qualitativa nos permite interpretar e sintetizar informações de maneira aprofundada, visando ao desenvolvimento de uma compreensão rica e contextualizada do tema em estudo. Será usada a técnica de análise de conteúdo para uma compreensão mais aprofundada visando identificar e avaliar as intervenções psicológicas eficazes que podem melhorar o bem-estar emocional, físico e social dos idosos pós-aposentadoria e contribuir para a promoção de um envelhecimento saudável e ativo, bem como para a redução dos custos associados à depressão nos sistemas de saúde, conforme os passos a seguir:

a) Passo 1: A Revisão da Literatura

Foi realizada uma revisão abrangente da literatura científica para identificar estudos anteriores que tenham examinado intervenções psicológicas para idosos após a aposentadoria.

Na busca de identificar as intervenções que tenham demonstrado eficácia na melhoria do bem-estar emocional, físico e social, bem como na redução da depressão nessa população.

b) Passo 2: Seleção de Intervenções

Com base na revisão da literatura, foi selecionado as intervenções psicológicas que parecem mais promissoras e relevantes para os idosos pós-aposentadoria dos últimos de publicações dos últimos cinco anos. Foram considerados os fatores como a abordagem terapêutica, a disponibilidade de recursos e a aceitação pelos idosos.

c) Passo 3: o Desenvolvimento do Estudo

Com base em estudo bibliográfico realizado em Bases de Dados da Capes e SciELO foram selecionadas as medidas de resultados relevantes, como a redução dos sintomas de depressão, o aumento do bem-estar emocional, físico e social já publicados em artigos publicados durante os últimos cinco anos. A escolha se deu mediante leitura dos títulos, resumos e palavras-chave que atendiam o objetivo deste estudo.

d) Passo 4: Análise dos Resultados

Intervenções psicológicas selecionadas foram analisadas e o registros de dados relevantes foram interpretadas a partir dos resultados obtidos sobre promoção do envelhecimento saudável, ativo e para a redução dos custos de saúde associados à depressão dos idosos pós-aposentadoria terão uma abordagem abrangente nessa população.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 A depressão na terceira idade

A depressão na terceira idade é um tema importante e complexo que requer uma abordagem multidimensional para compreender seus fundamentos. A aposentadoria é uma das transições mais significativas na vida de uma pessoa idosa e pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento da depressão nesse grupo etário. A psicologia desempenha um papel crucial no entendimento e no tratamento desse problema (BARBOSA et al. 2019).

Vários fatores podem contribuir para o desenvolvimento da depressão na terceira idade. Entre estes fatores estão: a aposentadoria pode levar à perda de papéis sociais, estrutura diária e senso de propósito, o que pode aumentar o risco de depressão; com a aposentadoria e a perda de contato social relacionado ao trabalho, os idosos podem se sentir isolados e solitários, o que está associado à depressão; condições médicas crônicas e limitações físicas podem aumentar a vulnerabilidade à depressão; a terceira idade muitas vezes traz perdas de amigos, familiares e cônjuges, o que pode desencadear ou agravar a depressão; as mudanças Neurológicas podem causar alterações no cérebro associadas ao envelhecimento também podem influenciar os sintomas depressivos (BARBOSA et al. 2019; DA SILVA, 2022).

Assim, a psicologia desempenha um papel crucial no manejo da depressão na terceira idade após a aposentadoria. Entre as formas pelas quais a psicologia pode ajudar pode-se exemplificar: terapeutas especializados podem trabalhar com idosos para abordar questões de transição para a aposentadoria, solidão, luto e perda, ajudando a lidar com essas mudanças e a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis; a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento negativos, reduzindo a intensidade dos sintomas depressivos; participar de grupos terapêuticos permite que os idosos compartilhem suas experiências, se conectem com os outros e se sintam menos isolados; psicólogos podem ajudar os idosos a desenvolver hábitos saudáveis, como exercícios físicos regulares, boa alimentação e engajamento social, que podem reduzir o risco de depressão;

ensinar estratégias de enfrentamento eficazes pode ajudar os idosos a lidar com o estresse e as mudanças associadas à aposentadoria (MOURA, 2022; DUARTE; DOMINGUES, 2020).

Dessa forma, a psicologia desempenha um papel vital no entendimento desses fatores e no desenvolvimento de intervenções eficazes para prevenir e tratar a depressão nesse grupo etário. Através de terapias, apoio emocional e estratégias de enfrentamento, é possível melhorar a qualidade de vida dos idosos e ajudá-los a enfrentar os desafios emocionais que podem surgir após a aposentadoria. O estudo sobre o perfil, adoecimento e percepções de servidores aposentados da Unifap enfoca a adaptação à aposentadoria, identificando desafios e oportunidades para a saúde mental dos idosos (MESQUITA et al. 2022).

O programa "Grupo de Educação na Terceira Idade" revela a experiência da solidão entre os idosos e destaca a importância da interação social para mitigar tal sentimento (RIBEIRO et al. 2022). Além disso, a pesquisa sobre a qualidade de vida dos idosos em Itapéua, Maranhão, enfoca fatores locais que influenciam a saúde mental e o bem-estar dessa população (PINTO, 2019). A relação entre trabalho, aposentadoria e planejamento é vital para uma transição suave, destacando a necessidade de preparação psicológica e social para o período pós-trabalho (SMUCZEK, 2022). Habilidades socioemocionais também emergem como fator-chave (CARNEIRO et al. 2020). Um estudo bibliográfico investiga como essas habilidades afetam a institucionalização de idosos, destacando a importância de se abordar suas necessidades emocionais (NICODEN et al. 2023).

Além disso, a garantia de direitos do idoso nas políticas públicas e a atuação do psicólogo na saúde de idosos enfrentando condições como esclerose lateral amiotrófica destacam a necessidade de suporte psicossocial especializado (MOURA, 2022; NERI; CARDOSO, 2021). O programa "Vem Ser" ilustra uma iniciativa que emprega a psicologia positiva para promover a saúde e o bem-estar de aposentados, enfatizando o papel da psicologia na promoção do envelhecimento ativo (DURGANTE, 2019). Em conjunto, esses estudos destacam as diversas dimensões da depressão na terceira idade e fornecem abordagens valiosas para melhorar a qualidade de vida dos idosos e promover um envelhecimento saudável e positivo.

2.2 Psicologia da Depressão

O aumento significativo da população idosa no Brasil, de 1,6 milhões em 2000 para previstos 13,8 milhões até 2050, está ligado ao aumento da expectativa de vida. O país será o sexto em número de idosos até 2025, segundo a OMS. Esta população enfrenta riscos crescentes de doenças crônicas e fragilidades. Destacar o perfil de saúde dos idosos mais velhos é crucial para informar políticas públicas e melhorar cuidados de saúde. É essencial

incentivar pesquisas nacionais para identificar necessidades de saúde e promover um envelhecimento mais saudável e com qualidade de vida (COSTA et al. 2023).

Existem diversas teorias psicológicas¹ sobre o envelhecimento, divididas em três grupos principais: clássicas, de transição e contemporâneas. As teorias clássicas incluem a do desenvolvimento ao longo da vida de Bühler (1935), as fases do desenvolvimento segundo Jung (1960) e a teoria da atividade de Havighurst (1952). As teorias de transição abordam o desenvolvimento da personalidade ao longo da vida, como a de Erikson (1950) e Neugarten (1968). Destaca-se a teoria do paradigma de desenvolvimento ao longo da vida de Baltes (1980), nas teorias contemporâneas. Essas teorias consideram influências biológicas, sociais e culturais no processo de envelhecimento, enfatizando mecanismos como seleção, otimização e compensação para alcançar o bem-estar na velhice (BAPTISTA et al. 2020).

No contexto fornecido, Costa et al. (2021) destaca que existem vários textos que falam sobre modelos cognitivos e comportamentos da depressão. De acordo com os autores, no artigo "Depressão: uma breve revisão dos fundamentos biológicos e cognitivos", Bahls (1999) discute os fundamentos biológicos e cognitivos da depressão. O autor menciona que a TCC é uma abordagem eficaz para o tratamento da depressão, pois trabalha com os pensamentos e comportamentos disfuncionais dos indivíduos deprimidos.

Beck (2013), em "Teoria cognitivo-comportamental: teoria e prática", apresenta a teoria cognitivo-comportamental e sua aplicação no tratamento da depressão. Ela explica que a depressão é mantida por um ciclo de pensamentos negativos, emoções e comportamentos, e que a TCC pode ajudar a interromper esse ciclo. Camargo e Andretta (2013) apresentam um caso clínico de depressão tratado com TCC explicando como os pensamentos e comportamentos disfuncionais dos pacientes são abordados na terapia, e como essa abordagem pode ajudar no tratamento da depressão.

Cavalcante (1977) discute o fenômeno da depressão a partir de uma perspectiva analítico-comportamental. Ele menciona que a depressão pode ser entendida como um

¹ Essas teorias do desenvolvimento humano oferecem uma visão abrangente das diferentes fases pelas quais passamos ao longo da vida. Segundo a Teoria do Ciclo Vital de Charlotte Bühler (1935), cada fase traz consigo necessidades e desafios específicos, desde a infância até a velhice. Carl Jung (1960), por sua vez, destaca a importância da compreensão do inconsciente e da busca pela identidade em diferentes estágios, da infância à velhice. Robert Havighurst (1952) enfoca a aquisição de habilidades e o preparo para os papéis sociais em cada fase do desenvolvimento. Erik Erikson (1950) propõe uma série de crises psicossociais que enfrentamos ao longo da vida, desde a confiança na infância até a integridade na velhice. Bernice Neugarten (1968) ressalta a diversidade de experiências e desafios enfrentados em diferentes idades adultas. Por fim, Paul Baltes (1980) enfatiza a plasticidade e a variabilidade do desenvolvimento ao longo da vida, influenciado por uma interação complexa de fatores biológicos, sociais e psicológicos em um processo temporal contínuo. Essas teorias convergem ao destacar a importância de entendermos o desenvolvimento humano como um processo dinâmico e multifacetado.

comportamento aprendido, e que a TCC pode ajudar a mudar esses comportamentos disfuncionais.

Cerqueira e Nardi (2011) discutem a relação entre depressão e esclerose múltipla ao mencionar que a depressão é comum em pessoas com esclerose múltipla, e que a TCC pode ser uma opção de tratamento eficaz para esses indivíduos. Cordioli e Knapp (2011), no artigo "A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais", Cordioli e Knapp discutem a aplicação da TCC no tratamento de diversos transtornos mentais, incluindo a depressão. Eles explicam como a TCC pode ajudar a mudar pensamentos e comportamentos disfuncionais, e como isso pode levar a melhorias no quadro depressivo.

Dessa forma, os autores supracitados abordam a depressão a partir de uma perspectiva cognitivo-comportamental, enfatizando a importância dos pensamentos e comportamentos disfuncionais no mantimento da depressão. Neste sentido, a TCC é apresentada como uma abordagem eficaz para o tratamento da depressão, pois trabalha com esses fatores para ajudar os indivíduos a mudarem seus padrões de pensamento e comportamento e, assim, melhorar quadro depressivo dos idosos.

2.3 Impacto da aposentadoria na identidade e autoestima

2.3.1 Adaptação psicológica à mudança de papel social

Magalhães et al. (2022) destacam que a aposentadoria é o processo em que um indivíduo cessa total ou parcialmente suas atividades profissionais, acompanhado da obtenção de benefícios previdenciários. Sob uma perspectiva psicológica, esse período é considerado uma transição que envolve a mudança do papel de trabalhador para o de aposentado, seguido pela trajetória após a aposentadoria. Durante essa transição, podem surgir desafios como perdas financeiras, alterações nas relações sociais e na estruturação do tempo, bem como declínio físico, entre outros aspectos. Embora muitos indivíduos se adaptem bem a essa nova fase, outros enfrentam dificuldades significativas em relação ao bem-estar.

Nesse processo, de acordo com os autores supracitados, o aumento da expectativa de vida e o conseqüente envelhecimento da população contribuem para o crescente número de aposentadorias. No Brasil, a legislação permite que os aposentados acumulem benefícios previdenciários com renda do trabalho, levando muitos a optarem por permanecerem ativos economicamente. Estudos indicam que fatores como idade, nível de escolaridade, estado de saúde e valor do benefício influenciam na decisão de continuar trabalhando após a aposentadoria (MAGALHÃES et al. 2022).

De acordo com Magalhães et al. (2022) este processo de ajustamento à aposentadoria é influenciado por diferentes abordagens teóricas, como a perspectiva do curso de vida, a

teoria da continuidade e a teoria dos papéis, que levam em conta a história individual, a continuidade psicológica e os papéis desempenhados ao longo da vida. Portanto, alguns aposentados enfrentam desafios financeiros e optam por manter sua atividade profissional para sustentar seu padrão de vida. Para outros, o trabalho desempenha um papel crucial na sua autoestima e bem-estar, enquanto há aqueles que encaram a aposentadoria como uma oportunidade para se envolverem em novas atividades e papéis.

2.3.2 Fatores Psicossociais na Depressão de Idosos

Dados da PNAD -Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - (2012) destacam o significativo envelhecimento global com implicações culturais, sociais e políticas. O Brasil, em particular, está passando por um rápido envelhecimento demográfico. Durante o século XX, houve um notável aumento na expectativa de vida, passando de 33 para 68 anos. Atualmente, a população idosa do país ultrapassa os 17 milhões, representando cerca de 10% da população total. Estima-se que em breve, o Brasil ocupará a sexta posição mundial em termos de número de idosos (SANTOS et al. 2022).

A prevalência da depressão em idosos varia, com estudos indicando taxas de 15% na população em geral (KAPLAN et al. 1997), entre 2% e 14% na comunidade (EDWARDS, 2003) e até 30% em Instituições de Longa Permanência (PALMERLEE et al.1989). Essa condição envolve aspectos clínicos, etiológicos e de tratamento complexos. Suas causas abrangem fatores genéticos, eventos vitais como luto e abandono, doenças debilitantes, isolamento social, frustrações ao longo da vida e a aposentadoria, que pode afetar os recursos de sobrevivência (PACHECO, 2002).

A legislação nacional destinada aos idosos, estabelecida pela Lei n. 8.842 de 1994, preconiza que tanto empresas públicas quanto privadas instituem Programas de Preparação para Aposentadoria (PPAs) com antecedência mínima de dois anos antes do momento da aposentadoria. O Estatuto do Idoso, regulamentado pela Lei n. 10.741 de 2003, reitera a importância desses PPAs visando melhorar a qualidade de vida na terceira idade. No entanto, muitos desses programas falham em sua eficácia devido à falta de entendimento por parte dos profissionais. A transição para a aposentadoria implica em ganhos e perdas, tanto financeiras quanto sociais, destacando a necessidade de apoio psicológico e programas bem elaborados para garantir uma transição suave e saudável (CUNHA et al. 2021).

De acordo com Cunha et al. (2021) o papel do psicólogo durante a transição para a aposentadoria é crucial para facilitar uma adaptação bem-sucedida a essa nova fase da vida. Embora as ações no ambiente organizacional sejam limitadas devido à prevalência de metas

técnicas, os psicólogos têm a responsabilidade de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores, incluindo aqueles que se aproximam da aposentadoria.

Os autores supracitados destacam que a participação dos psicólogos em Programas de Preparação para Aposentadoria (PPAs) é essencial, permitindo que os participantes considerem aspectos mentais e emocionais além dos físicos, promovendo a construção de um estilo de vida saudável para este novo período. Ademais, os psicólogos podem desenvolver políticas de gestão de pessoas que facilitem uma transição gradual, minimizando impactos negativos. Iniciativas como "A Arte de Aposentar-se" ilustram a importância de uma abordagem psicológica personalizada, enquanto o aconselhamento psicológico oferecido a servidores federais contribui para uma transição mais suave. Apesar de outras áreas profissionais também poderem desempenhar um papel significativo, a atuação dos psicólogos é fundamental na maioria das intervenções, devido à sua capacidade de compreender e explorar a complexidade dessa transição (CUNHA et al. 2021).

As intervenções no contexto da transição para a aposentadoria podem ser conduzidas de várias maneiras, sendo que a estrutura em grupo é a mais comum, com duração variando de encontros únicos a programas de até sete meses. A maioria das intervenções no Brasil é breve, com uma média de seis a oito encontros, focando em temas como a transição para a aposentadoria, estratégias de adaptação e vivências nesse período (FRANÇA; MURTA, 2014). Embora essas intervenções sejam breves, elas têm mostrado potencial, embora não atendam totalmente às exigências legais que preconizam um período de preparação mais longo (CUNHA et al. 2021).

Um desafio significativo é a baixa adesão dos trabalhadores aos PPAs, com poucos participantes comparecendo aos encontros, mesmo após a inscrição. A divulgação adequada dos PPAs é fundamental para atrair participantes, e estratégias como o uso de meios eletrônicos e o envolvimento das chefias das organizações podem ajudar nesse aspecto. Há uma predominância de participação feminina nos PPAs, e as intervenções geralmente incluem tarefas de casa, entrevistas semiestruturadas e grupos focais para abordar os interesses e necessidades dos participantes. Embora a maioria das intervenções seja realizada em grupo, há um crescente interesse em intervenções psicoterápicas individuais para a transição para a aposentadoria. A avaliação contínua e o acompanhamento pós-intervenção são essenciais para aprimorar os programas, e o contexto de mudanças na legislação previdenciária pode influenciar essas intervenções no futuro (SCORSOLINI-COMIN et al. 2019).

Dessa forma, é importante expandir o conhecimento sobre intervenções para aposentadoria por meio de acesso a dissertações, teses e programas de grandes empresas,

visando diversificar as abordagens e fortalecer a base de evidências científicas nesse campo (CUNHA et al. 2021). Nesse contexto, os programas de preparação para a aposentadoria oferecem um espaço para reflexão e planejamento, abordando temas como relações interpessoais, saúde, e gestão financeira. A psicologia desempenha um papel fundamental, visando minimizar os impactos emocionais e melhorar a qualidade de vida durante esse período de transição. Esses programas também buscam conscientizar sobre a aposentadoria, incentivando seu planejamento e desmistificando o tema (SCHIAVON et al. 2022).

Do Couto Pitta et al. (2021), ao examinar os estudos brasileiros sobre Programas de Aposentadoria de 2010 a 2020, evidenciaram que a aposentadoria afeta negativamente a saúde mental, com aumento de problemas como depressão e ansiedade, destacando que as empresas têm sido pouco ativas na melhoria da qualidade de vida dos pré-aposentados, negligenciando a inclusão de profissionais de saúde.

Acerca do impacto psicológico da aposentadoria nas transições de carreira, o estudo "Ganhos e Perdas: Atitudes dos Executivos Brasileiros e Neozelandeses Frente à Aposentadoria" de França e Vaughan (2008) através da comparação entre as perspectivas de brasileiros e neozelandeses, o estudo destaca as diversas emoções, preocupações e adaptações que surgem durante essa fase crucial da vida. Sendo:

- a) Perda de Identidade e Propósito: ao apontar que para muitos executivos, a aposentadoria representa uma ruptura significativa com a identidade profissional que construíram ao longo de anos. A perda da rotina diária, do status e do senso de propósito no trabalho pode gerar sentimentos de inutilidade, tristeza e até mesmo depressão;
- b) Reconstrução da Identidade: diante da perda da identidade profissional, o estudo revela a importância de reconstruir um novo senso de propósito na vida. Isso pode ser feito através de atividades como voluntariado, hobbies, viagens, novos projetos ou até mesmo reinserção no mercado de trabalho em diferentes funções;
- c) Lidando com a Ansiedade e o Medo do Desconhecido: os autores supracitados apontam que a aposentadoria também pode ser um período de grande ansiedade e medo do desconhecido, considerando que a incerteza em relação ao futuro, à saúde, à situação financeira e à perda de contato com colegas de trabalho pode gerar angústia e apreensão;
- d) Adaptação à Nova Rotina: se trata de que quando há a mudança drástica na rotina diária após a aposentadoria exige um período de adaptação. O estudo

indica que a criação de uma nova rotina, com atividades significativas e prazerosas, é fundamental para o bem-estar psicológico do indivíduo;

- e) Importância do Planejamento e Preparo: o estudo enfatiza a importância do planejamento pré-aposentadoria. Isso inclui planejamento financeiro, psicológico e social, para que a transição seja mais suave e menos traumática;
- f) Diferenças Culturais: o estudo destaca as diferenças culturais entre brasileiros e neozelandeses em relação à aposentadoria. Os brasileiros tendem a ter uma visão mais negativa da aposentadoria, enquanto os neozelandeses a veem como uma oportunidade para aproveitar a vida de forma mais livre e relaxante.

Schuabb et al. (2020) destacam a importância da educação financeira para o planejamento da transição, visando facilitar a adaptação ao novo contexto. Já o estudo de Rafalski e Andrade (2016) fornece orientações práticas para facilitar a transição para a aposentadoria em quatro áreas-chave, sendo:

- a) No planejamento financeiro, é recomendado criar um orçamento detalhado, diversificar os investimentos e buscar orientação profissional para garantir estabilidade financeira;
- b) Em relação à saúde, manter uma rotina de exercícios físicos, adotar uma alimentação saudável e realizar exames médicos regulares são fundamentais para o bem-estar físico e mental;
- c) No estilo de vida, participar de atividades sociais, dedicar-se a hobbies e voluntariar-se são formas de manter-se ativo e engajado após a aposentadoria;
- d) No aspecto psicossocial, preparar-se emocionalmente, manter conexões sociais e buscar apoio profissional, se necessário, são estratégias para lidar com os desafios emocionais dessa transição. O estudo ressalta que um estilo racional de tomada de decisão, caracterizado pela busca por informações e planejamento, é mais eficaz para uma adaptação bem-sucedida.

O estudo de Rodrigues e Neri (2012) investiga a relação entre as políticas de recursos humanos (PRH) e a saúde mental dos idosos no mercado de trabalho. A pesquisa destaca a importância de implementar políticas que promovam o bem-estar mental dessa população, combatendo o envelhecimento precoce e a exclusão social.

Neste contexto, o aumento da expectativa de vida e a crescente participação dos idosos na força de trabalho exigem que as empresas adotem medidas para garantir a saúde mental e o bem-estar dessa população. As PRH podem ser ferramentas valiosas para promover a inclusão social, a produtividade e a qualidade de vida dos trabalhadores mais

experientes (RODRIGUES; NERI, 2012). O estudo de José Carlos Zanelli (2000) analisa a preservação da identidade pós-aposentadoria e a eficácia de programas de intervenção. Utilizando metodologia qualitativa, Zanelli identifica cinco estratégias predominantes, incluindo redefinição do eu, manutenção de redes sociais, voluntariado, aprendizagem contínua e cuidados com a saúde física e mental. O estudo conclui que programas baseados em princípios socio cognitivistas são eficazes na promoção da adaptação.

As descobertas de Zanelli (2000) destacam a importância dos programas de preparação para a aposentadoria na facilitação da transição. Esses programas podem ajudar os indivíduos a redefinirem suas identidades, manter conexões sociais, engajar-se em atividades significativas e cuidar da saúde. Embora os resultados sejam promissores, são necessárias mais pesquisas para validar essas descobertas em diferentes contextos e populações. Em última análise, programas abrangentes que abordam os desafios da aposentadoria de forma holística podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos aposentados.

O Programa de Preparação para Aposentadoria teve início no Brasil no final da década de 1980. Embora não haja uma legislação específica sobre o PPA, ele é mencionado na Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003, conhecida como Estatuto do Idoso. Essa lei prevê que o poder público desenvolva programas de preparação para aposentadoria com pelo menos um ano de antecedência, oferecendo orientação sobre direitos sociais e cidadania. Além disso, a Política Nacional do Idoso estabelece que o poder público deve promover programas de preparação para aposentadoria no setor público e privado com dois anos de antecedência ao afastamento.

Desta forma, os Programas de Preparação para Aposentadoria surgiram nos EUA na década de 1950 e no Brasil no final dos anos 1980. Originalmente informativos, agora visam à conscientização e ao aprendizado efetivo. A participação nesses programas ainda é limitada, apesar da importância. As empresas são instadas a oferecer tais programas, reconhecendo a perda de conhecimento com a aposentadoria. A reinserção no mercado de trabalho para aposentados varia conforme o tipo de ocupação, sendo mais fácil para trabalhadores manuais. A Psicologia desempenha um papel crucial nesses programas, visando à qualidade de vida. Idealmente, esses programas deveriam começar antes do ingresso no mercado de trabalho, integrando-se à educação formal (PINTO; ALVES, 2014).

No próximo capítulo serão apresentados os resultados e discussão obtidos através da pesquisa bibliográfica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Será apresentado nesta sessão as intervenções que tenham demonstrado eficácia na melhoria do bem-estar emocional, físico e social, bem como na redução da depressão nessa população, seguido pelo desenvolvimento do estudo e análise dos resultados.

3.1. Seleção de intervenções

Com base na revisão da literatura com busca em Bases de Dados da Capes e SciELO, foram selecionadas as intervenções psicológicas utilizando o descritor “intervenção para idosos pós-aposentadoria” dos últimos de publicações dos últimos cinco anos (2019 a 2024). Neste momento da busca foram encontrados 151 (cento e cinquenta e um) resultados de publicações abrangendo este descritor, sendo 59 (cinquenta e nove) visualizados na Bases de Dados da Capes e 92 (noventa e dois) pertencentes à SciELO.

Para a seleção dos estudos, foram lidos todos os títulos e palavras-chave, na busca de identificar publicações que abrangiam os fatores como a abordagem terapêutica, a disponibilidade de recursos e a aceitação pelos idosos.

Com base em estudo bibliográfico realizado foram selecionados 03 (três) publicações da Bases de Dados da Capes e 15 (quinze) na SciELO, totalizando 18 estudos (Tabela 1).

Tabela 1 - Publicações selecionadas da Bases de Dados da Capes e SciELO para estudo bibliográfico.

Seleção: Base de dados	Autor(es), (ano)	Título	Local de publicação	Metodologia
01: SciELO	PINTO (2023)	Retirement: to survive or to adapt? Validation of the	Estudos de Psicologia, v. 40.	Na metodologia, 10 especialistas com expertise em orientação vocacional e

		rationale of an intervention program		desenvolvimento de carreira analisaram a correspondência entre um conjunto de atividades e as dimensões e tarefas de desenvolvimento que formam a base teórica do programa.
02: SciELO	OLIVEIRA et al. (2021)	Preparação para aposentadoria de docentes universitários: revisão integrativa.	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 24	Foi realizada uma busca nas bases de dados LILACS, Web of Science, PSYCNET e PubMed, além de uma busca manual, utilizando as palavras-chave "aposentadoria" e "docente". Foram encontrados e analisados treze estudos durante o primeiro semestre de 2019, seguindo a hierarquia de evidência.
03: SciELO	Caro et al. (2021)	Relato de experiência com um programa de preparação para a aposentadoria de servidores públicos.	Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 29.	Os dados foram coletados por meio de questionários semiabertos, aplicados antes e depois da experiência, para avaliar a eficácia do programa. O programa incluiu cinco encontros grupais temáticos com um total

				de 28 participantes.
04: SciELO	Vieira e Graeff (2020)	Programas de preparação para a aposentadoria no Brasil: Uma revisão de literatura.	Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 25	Com esse contexto em mente, este estudo se propôs a investigar, por meio de uma revisão de literatura, as percepções dos trabalhadores sobre os PPAs já em funcionamento ou em processo de implementação no Brasil. A pesquisa foi conduzida de maneira qualitativa e exploratória, abrangendo artigos, teses e dissertações publicados entre janeiro de 2012 e setembro de 2018. Palavras-chave como "preparação" e "aposentadoria", "planejamento" e "aposentadoria", e suas traduções em inglês foram utilizadas na busca, que abarcou bases de dados como Google Acadêmico, Periódicos Capes, Scielo, Psycinfo, Ageline e Web of Science.

05: SciELO	Bezerra (2021)	Programa de educação para aposentadoria dos servidores da saúde de Maceió.	Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió.	A metodologia empregada envolveu pesquisa bibliográfica e a aplicação do Planejamento Estratégico Simplificado para definir as operações a serem executadas. O estudo se baseou em diversas fontes, como artigos, estatutos, leis, portarias e diretrizes diretamente ligadas ao tema.
06: SciELO	Metzner (2019)	“Hoje é dia dos bichinhos?” - intervenções assistidas por animais e idosos	Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.	O estudo buscou apresentar os conceitos fundamentais ligados a esse modelo de intervenção, os benefícios gerais e os efeitos psicológicos específicos que essas intervenções geram nos idosos, por meio de uma revisão bibliográfica.
07: SciELO	Carneiro e Silva (2020)	Trabalho, aposentadoria e planejamento Para a vida pós-trabalho.	Programa Stricto Sensu em Gerontologia - Universidade Católica de Brasília, Brasília.	Realizado por meio de entrevistas com 94 servidores técnicos administrativos e docentes, o estudo revelou que a qualidade de vida no trabalho, especialmente nos

				domínios psicológico e pessoal, foi considerada relativamente boas.
08: SciELO	França et al. (2019)	Análise dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras.	Revista Kairós-Gerontologia, v. 22.	Questionários avaliaram tempo, metodologia, temas e acompanhamento.
09: SciELO	Silva (2020)	VISando o Amanhã: Planejamento e Implementação do Programa de Preparação para Aposentadoria da Anvisa.	Especialização em Gestão Pública. Escola Nacional de Administração Pública (Enap).	Realizou-se uma pesquisa detalhada com os servidores para compreender suas características usando questionário, necessidades e interesses em relação ao PPA, além de analisar programas semelhantes para embasar o estudo.
10: SciELO	Medeiros (2019)	Qualidade de vida em idosos: avaliação comparativa segundo a Região geográfica de moradia.	Unidade Acadêmica de Enfermagem. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité.	Avaliou a qualidade de vida em idosos, comparando diferentes regiões geográficas. Utilizou métodos quantitativos para coletar e analisar dados sobre a qualidade de vida dos idosos em diferentes áreas

				geográficas.
11: SciELO	Pereira (2021)	Evoluidade o programa de preparação para a aposentadoria da UFPel: o olhar dos servidores aposentados participantes do Programa.	Centro de Ciências Sócio-organizacionais. Universidade Federal de Pelotas.	Este estudo analisa o impacto do programa EVOLUIDADE da Universidade Federal de Pelotas, entre 2017 e 2019, em participantes que agora estão aposentados. A pesquisa qualitativa, usando estudo de caso, utiliza entrevistas semiestruturadas online, considerando a pandemia. O objetivo é contribuir para o aprimoramento do programa institucional.
12: SciELO	Araújo (2021)	Envelhecer no lugar e caminhabilidade: as cidades são preparadas para a velhice? - Uma revisão sistemática.	Instituto de Recursos Naturais. Universidade Federal de Itajubá. Itajubá.	Este estudo revisou a literatura sobre o planejamento urbano em relação ao envelhecimento populacional, destacando a importância do envelhecimento no lugar.
13: SciELO	Carvalho (2020)	Aposentadoria sob a perspectiva de trabalhadores do setor Privado.	Programa de Pós-graduação em Administração do Departamento de Gestão e Negócios.	Foram conduzidas entrevistas semiestruturadas e analisadas usando análise de conteúdo.

			Universidade de Taubaté, Taubaté.	
14: SciELO	Nascimento e Reis (2022)	Uma análise do sistema de garantia dos direitos da pessoa idosa Nas ILPIS.	Faculdade de Ciências Humanas e Sociais – FCHS. Universidade Estadual Paulista – UNESP. Franca.	Analisaram o sistema de garantia dos direitos da pessoa idosa em Instituições de Longa Permanência. Utilizaram métodos qualitativos para analisar as políticas e práticas relacionadas aos direitos dos idosos nessas instituições.
15: SciELO	Renzetti (2022)	Organizações <i>age-friendly</i> e experiência de inclusão de trabalhadores mais velhos.	Administração de Empresas CCSA Higienópolis.	Explorou organizações <i>age-friendly</i> e a experiência de inclusão de trabalhadores mais velhos. Utilizou métodos qualitativos para explorar as práticas organizacionais que promovem a inclusão de trabalhadores mais velhos.
16: Capes	Vieira (2019)	Programas de preparação para a aposentadoria nas entidades fechadas de previdência complementar no Brasil.	Universidade de São Paulo (USP). São Paulo.	O objetivo deste estudo foi investigar as características desses programas. Para isso, foi conduzido um levantamento online abrangendo 108 Entidades Fechadas de Previdência Complementar, além de

				uma revisão de literatura sobre os temas pertinentes.
17: Capes	Vieira et al. (2023)	Financial preparation for retirement: multidimensional analysis of the perception of Brazilians.	Revista Contabilidade & Finanças, v. 34.	Realizaram uma análise multidimensional da percepção dos brasileiros sobre preparação financeira para a aposentadoria. Utilizaram métodos quantitativos para coletar e analisar dados sobre as percepções financeiras dos participantes.
18: Capes	Lima e Santiago (2021)	O IDOSO e a CIDADE a qualidade do espaço urbano do Centro de Fortaleza.	Centro de Tecnologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza.	A metodologia incluiu uma análise documental e bibliográfica sobre envelhecimento e questões urbanas relacionadas aos idosos, bem como uma revisão da literatura dos últimos dez anos e uma avaliação das questões biopsicossociais associadas ao envelhecimento. Foram considerados também os princípios de cidades sustentáveis e seu impacto na população idosa. Na fase de

				pesquisa de campo, foram conduzidos levantamentos no local e passeios exploratórios para compreender a situação física atual do centro de Fortaleza.
--	--	--	--	--

Fonte: Autora (2024).

Para a discussão as implicações práticas das descobertas para a promoção do envelhecimento saudável, ativo e para a redução dos custos de saúde associados à depressão dos idosos pós-aposentadoria foram discutidos pelos autores apresentados na tabela 1.

O estudo de Pinto (2023) divulga os resultados de uma avaliação interna de um programa bem-sucedido destinado a preparar adultos mais velhos para a transição e adaptação em direção a uma carreira pós-aposentadoria. Na metodologia, 10 especialistas com expertise em orientação vocacional e desenvolvimento de carreira analisaram a correspondência entre um conjunto de atividades e as dimensões e tarefas de desenvolvimento que formam a base teórica do programa. Das 11 atividades centrais do programa, oito foram unanimemente consideradas pertinentes aos objetivos da intervenção, ou seja, diretamente alinhadas com a base teórica pelos juízes. Os resultados evidenciam a eficácia do programa de preparação para a transição e adaptação à carreira pós-aposentadoria, conforme avaliado pelos especialistas que participaram da validação interna.

Oliveira et al. (2021) ao apresentar uma revisão integrativa com o objetivo de analisar as evidências disponíveis na literatura sobre a preparação para a aposentadoria de docentes universitários, revelam que os estudos abordam questões complexas relacionadas à saúde pessoal, relações familiares, aspectos financeiros e questões organizacionais e institucionais. Os autores também destacam a aposentadoria como sendo um evento subjetivo e a decisão por aposentar-se está relacionada ao planejamento implícito de manter-se ativo, seja no ambiente laboral ou pós-aposentadoria. Assim, a preparação para a retirada do ambiente laboral pode promover uma transição flexível e progressiva, contribuindo para uma qualidade de vida e saúde durante esse período.

Caro et al. (2021) descreveu a experiência de uma equipe multidisciplinar com um Programa de Preparação para Aposentadoria voltado para servidores públicos municipais através da execução de um projeto piloto desse programa em um Regime Próprio de

Previdência Social de um município de médio porte no interior do Estado de São Paulo. O projeto foi conduzido em cinco fases distintas: divulgação do programa, seleção dos participantes, avaliação pré-programa, implementação do programa e suas temáticas, e avaliação pós-programa.

Os resultados obtidos pelos pesquisadores supracitados neste estudo indicaram que todos os participantes que reavaliaram o programa o classificaram como bom ou excelente, se mostrando uma estratégia eficaz para a preparação para a aposentadoria e o planejamento de vida. Além de destacar a importância de implementar intervenções similares para melhorar a qualidade de vida dos idosos (CARO et al. 2021).

Vieira e Graeff (2020) apontam que na história dos esforços brasileiros para lidar com o envelhecimento, as leis destacam a importância de intervenções como programas de preparação para a aposentadoria (PPA) tanto em instituições públicas quanto privadas. Esses programas são vistos como uma forma de prevenir problemas e promover uma boa qualidade de vida após a aposentadoria. Os resultados revelaram treze estudos, onde predominavam benefícios apontados pelos participantes como a troca de experiências e conhecimentos, a obtenção de uma nova perspectiva sobre a aposentadoria, melhorias nas relações familiares e até mesmo reflexões sobre aspectos espirituais. Segundo os autores, essas medidas não só impactam positivamente os trabalhadores, mas também suas famílias, a sociedade em geral e o próprio Estado.

Bezerra (2021) destacou em seus estudos o programa de educação para aposentadoria dos servidores municipais de Maceió que surgiu como uma iniciativa de intervenção resultante da Especialização em Gestão em Cuidados em Saúde da Família da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Alagoas.

Com o Brasil enfrentando um aumento na expectativa de vida e uma crescente população idosa, que já atingia 30 milhões em 2017, o projeto começa com uma análise da situação do modelo de atenção à saúde em Maceió, considerando a estrutura e o funcionamento da Unidade Básica de Saúde Frei Damião, bem como conceitos relacionados à velhice, aposentadoria e política social. Esse programa serviu para promover um envelhecimento saudável e ativo, além de reduzir os custos de saúde associados à depressão entre os idosos após a aposentadoria, através da disseminação de informações relevantes e do apoio à preparação adequada para essa fase da vida (BEZERRA, 2021).

Metzner (2019) buscou identificar as principais pesquisas práticas realizadas na área das Atividades, Terapias e Intervenções Assistidas por Animais, com foco particular nas intervenções voltadas para o trabalho com idosos. O trabalho começou contextualizando a

velhice ao longo dos séculos, considerando mudanças na expectativa de vida, avanços médicos e a evolução da relação da sociedade com o envelhecimento e os idosos. Em seguida, descreveu a relação entre humanos e animais ao longo do tempo, destacando atividades desenvolvidas a partir dessa relação e suas influências nas Intervenções Assistidas por Animais, além dos avanços legais e organizacionais na área. Por fim, apresentou estudos que analisam o impacto dessas intervenções na vida dos idosos, concluindo que elas melhoram o humor e a saúde dos idosos, embora haja escassez de estudos no Brasil sobre o assunto.

Neste contexto, cabe destacar que os animais de estimação são muitas vezes a única companhia desses idosos, que muitas vezes são deixados de lado, e às vezes são deixados na televisão, sem atividades diárias, e até mesmo sem diálogo com a família. Nesse sentido, o animal de estimação desperta a vontade de viver nesse idoso, que acaba agindo como uma intervenção para que o idoso aposentado tenha mais vontade de realizar tarefas diárias, se ocupando com o seu “bichinho de estimação”, sendo mais alegre e com vontade de seguir a vida com qualidade e bons hábitos pós-aposentadoria (grifo nosso).

Medeiros (2019) também destaca programas de intervenção que visam manter a capacidade funcional e autonomia dos idosos, promovendo interação social e estimulando seu desenvolvimento biopsicossocial. O autor aponta que programas de intervenção, como as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD's), ajudam a preservar o funcionamento cognitivo, estimulando memória, linguagem, atenção e outras habilidades. Entre essas atividades estão as tarefas cotidianas como usar o telefone, fazer compras e gerenciar finanças.

Carneiro e Silva (2020) realizaram uma investigação para compreender a visão dos servidores do Instituto Federal de Educação do Tocantins em relação ao trabalho, aposentadoria e planejamento para o período pós-laboral, com o intuito de identificar temas pertinentes para um PPA. Os participantes destacaram a relevância dos fatores relacionados ao risco ou sobrevivência e aos laços familiares no planejamento da aposentadoria. Além disso, os autores observaram que a importância atribuída aos fatores-chave para a aposentadoria está diretamente ligada à qualidade de vida no trabalho. Em relação ao tempo até a aposentadoria, foi notada a importância da perspectiva de um novo começo profissional para as mulheres, e a influência do estado civil na percepção dos relacionamentos familiares como aspecto relevante no planejamento para o pós-aposentadoria. Os participantes sugeriram diversos sistemas para um PPA, abrangendo desde planejamento financeiro e legislação sobre aposentadoria até entretenimento após a aposentadoria, empreendedorismo, apoio psicológico,

promoção da saúde e desenvolvimento de projetos de vida para a terceira idade, além de programas específicos destinados a servidores com deficiência.

O estudo de França et al. (2019) analisou os PPAs conduzidos por 35 gestores em instituições públicas brasileiras. Os resultados apontaram que metade tinha até dois anos, com uso predominante de palestras e poucas avaliações pós-aposentadoria. Nesse contexto, Metade dos programas governamentais investigados, com até dois anos de implementação, geralmente incorporava métodos como palestras, dinâmicas, vivências, workshops e coaching.

Silva (2020) O objetivo é introduzir um programa contínuo de preparação para a aposentadoria (PPA) na ANVISA, integrando-o à sua política de Gestão de Pessoas. São oferecidas sugestões de temas para o PPA, com o intuito de atender às expectativas dos servidores e prepará-los para essa fase, minimizando incertezas. Nesse contexto, Silva (2020, p. 25) aponta que:

No PPA a ser sugerido, inicialmente deverão ser abordados temas relativos à Educação Financeira, Construção de Projeto de Vida, Saúde Física e Alimentação Saudável, Saúde Mental, Empreendedorismo e Legislação sobre aposentadoria, Habilidades Socioemocionais e Desapego Psicológico da Carreira, por terem sido os 8 (oito) temas de maior interesse dos servidores conforme pesquisa realizada (SILVA, 2020, p. 25).

Também são propostas estratégias para reter talentos, assegurando a continuidade e valorização dos serviços prestados (SILVA, 2020).

No estudo de Medeiros (2019), intervenções psicológicas foram analisadas e os dados relevantes foram interpretados para avaliar a qualidade de vida (QV) em idosos de áreas urbana e rural em Cuité-PB. Realizado em 2019, com 230 idosos, constatou-se que os residentes na zona rural apresentaram melhor percepção da QV, destacando-se o convívio familiar e a tranquilidade da vida no campo como fatores de proteção para um envelhecimento saudável.

Ao comparar o Escore Bruto das Facetas (EBF) do questionário WHOQOL-Old entre idosos de áreas urbana e rural em Cuité, em 2019, Medeiros (2019) mostram que, em média, os idosos da zona rural apresentaram escores mais altos em todas as facetas avaliadas em comparação com os da zona urbana. Isso sugere uma percepção geralmente melhor da qualidade de vida entre os idosos residentes na zona rural, destacando-se especialmente em aspectos como Funcionamento Sensório, Participação Social e Intimidade.

De acordo com Pereira (2021), a transição para a aposentadoria é um processo desafiador que, muitas vezes, não é planejado adequadamente pelos trabalhadores. Diante disso, organizações têm adotado Programas de Preparação para a Aposentadoria para auxiliar

nessa fase crucial da vida. O autor apresenta o percentual da população idosa no Brasil entre os anos de 2012 e 2020, conforme dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Trimestral do IBGE, destacando um aumento gradual ao longo do período, passando de 13.2% em 2012 para 18.4% em 2020. Esse aumento sugere uma tendência de envelhecimento da população brasileira ao longo dos anos.

Os resultados das entrevistas com onze aposentadas da UFPel, realizadas online devido à pandemia, evidenciaram a relevância do Programa de Preparação para a Aposentadoria (PE). As participantes expressaram contentamento com o PE, que facilitou a transição e o período pós-aposentadoria, contribuindo para o bem-estar social. Surgiram sugestões para aprimorar o programa, incluindo novos conteúdos e intervenções. Também foi notada a importância de abordar o planejamento de aposentadoria com antecedência e melhorar a divulgação e a infraestrutura do programa (PEREIRA, 2021).

Araújo (2021) destaca que transição demográfica global, combinada com a crescente urbanização, requer a implementação de estratégias pelo Estado para promover a autonomia e a qualidade de vida da população idosa. Os resultados do estudo realizado por Araújo (2021) indicam que as cidades precisam criar ambientes que promovam relações sociais, autonomia e senso de pertencimento para os idosos. No entanto, muitas cidades não estão preparadas para o envelhecimento da população. Além disso, esta pesquisa revelou que a promoção da atividade física e social de lazer é crucial para melhorar a saúde física e mental dos idosos e, conseqüentemente, sua qualidade de vida. Dessa forma, o planejamento urbano centrado no envelhecimento no lugar pode ser uma ferramenta eficaz para manter a autonomia e melhorar as condições sociais e de saúde dos idosos pós-aposentadoria.

Nesse contexto, Lima (2021) explorou o aumento da população idosa no Brasil e a relevância das políticas públicas para melhorar sua qualidade de vida, especialmente em termos de acessibilidade urbana. O foco da pesquisa está na avaliação da acessibilidade no centro de Fortaleza, investigando como essa realidade impacta o cotidiano e a segurança física e emocional dos idosos.

Lima (2021) destaca que no campo das políticas públicas, o aumento da população idosa e suas necessidades específicas levaram à implementação de legislação e programas sociais no Brasil, com o objetivo de garantir um envelhecimento mais digno. Destacou-se a Política Nacional do Idoso (PNI) de 1994 e o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 de 2003, que buscam proteger os direitos sociais e promover a autonomia e integração dos idosos na sociedade. Além das iniciativas nacionais, a Organização Mundial da Saúde também tratou desse tema em seus guias globais, como o "Envelhecimento Ativo" (2002) e "Cidade Amiga

do Idoso" (2008), que visam a um envelhecimento saudável e o acesso a uma cidade inclusiva e acessível. No âmbito urbano, o autor citou a norma ABNT NBR 9050 que oferece orientações e ilustrações para a concepção de espaços acessíveis a todos, levando em conta as necessidades da população idosa.

A pesquisa de Carvalho (2020) investigou as visões de indivíduos com mais de 45 anos que têm experiência ou tiveram no setor privado, juntamente com profissionais de Recursos Humanos, sobre a aposentadoria. Os resultados revelaram que o trabalho é considerado uma fonte de dedicação, realização e suporte financeiro. Aproximadamente 29% dos participantes expressaram o desejo de sair ou já saíram do mercado de trabalho para priorizar família, qualidade de vida e saúde. A aposentadoria é vista como um momento significativo, apesar das perdas associadas à assistência médica e à convivência com colegas. Contudo, os Programas de Preparação para Aposentadoria são percebidos positivamente, contribuindo para o planejamento e definição de novos objetivos nesta fase da vida.

Conforme Zanelli (2000) e Zanelli, Silva e Soares (2009) citados por Carvalho(2020), os Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) são escassos no Brasil, apesar de sua importância reconhecida pelos gestores e apoio legal. Inicialmente carentes de conteúdos reflexivos e acompanhamento, expandiram-se ao longo do tempo, especialmente devido à Política Nacional do Idoso e ao Estatuto do Idoso. Ainda hoje, muitas organizações consideram os PPA dispensáveis, dispensando os trabalhadores após o término de suas carreiras.

Nascimento e Reis (2022) analisaram o sistema de garantia de direitos da pessoa idosa nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) dentro do contexto capitalista contemporâneo. Os autores destacaram a necessidade de atenção à saúde, especialmente para aqueles em cuidados paliativos, além dos serviços de assistência social oferecidos pelas ILPIs. Somando-se a essa análise, o estudo propõe o reconhecimento híbrido das ILPIs pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e pelo Sistema Único de Assistência Social (SUAS), visando garantir a qualidade e segurança dos serviços. Utilizando uma abordagem qualitativa e o método histórico-dialético, o trabalho examina as leis e normas estatutárias relacionadas aos direitos das pessoas idosas em situação de acolhimento institucional. Nesse sentido os autores afirmam que:

[...] no que diz respeito à vida pós-aposentadoria, temos observado que os valores obtidos por essas pessoas, na maioria das vezes, são totalmente defasados em comparação às necessidades que a pessoa passa a ter quando sai do seu emprego. Novos cuidados pessoais, como a contratação de serviços de atendimento pessoal e individualizado para ajuda doméstica, alinhados como gastos de moradia, alimentação, água, energia e outros, deixam à mostra como esse processo vida pós

aposentadoria tem sido negligenciado e precisa de uma atenção especial por parte das autoridades (NASCIMENTO; REIS, 2022, p. 49).

Neste contexto, Nascimento e Reis (2022) afirmam que assegurar e promover os direitos, interações sociais e bem-estar pessoal dos idosos são essenciais e requerem discussões para estabelecer um ambiente ideal. Além disso assinalam que intervenções existentes com a colaboração entre Estado e família é crucial para obter excelência em várias áreas. Assim, o Estado tem o papel de legislar, planejar a aposentadoria e implementar políticas públicas, enquanto a família deve oferecer apoio emocional. Essa abordagem, segundo os autores, reflete o propósito da Constituição Federal de 1988, que atribui ao Estado e à família a responsabilidade de garantir uma existência honrada aos idosos aposentados.

Renzetti (2022) abordou em sua pesquisa a certificação *age-friendly*² que abrange várias áreas, como a proporção de funcionários com mais de 50 anos, a integração com colegas mais jovens e a preparação para a aposentadoria ou a fase pós-carreira. Nesse contexto, essa abordagem não apenas beneficia os profissionais, mas também auxilia as empresas a compreenderem e atender melhor os consumidores mais velhos, sendo ações que promovem a inclusão e valorizam a experiência dos idosos.

Vieira (2019) em seu estudo destacou que a preparação para a aposentadoria é um assunto de grande importância diante do aumento da expectativa de vida no Brasil, evidenciando que os programas oferecidos pelas entidades fechadas de previdência complementar têm como propósito auxiliar os colaboradores na transição da vida ativa para a aposentadoria.

Vieira (2019), ao pesquisar a existência de programas de preparação para a aposentadoria, os resultados revelaram que somente 07 (sete) de 108 (cento e oito) empresas realizam intervenções desse tipo, beneficiando cerca de 13.663 funcionários. Alguns desses programas já estavam em operação há mais de dez anos, abordando uma variedade de tópicos.

² O conceito de "*age-friendly*" refere-se a cidades preparadas para atender às necessidades dos idosos. Com a população mundial envelhecendo rapidamente, muitas cidades não estão prontas para lidar com essas demandas. As cidades precisam desenvolver estratégias abrangentes para os idosos, abordando aspectos como saúde, nutrição, proteção ao consumidor, habitação, transporte, meio ambiente, bem-estar social, renda, emprego, segurança e educação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) criou o programa "cidade amiga do idoso" para promover ambientes e oportunidades que permitam aos idosos viver de maneira plena e valorizada. A maioria da população idosa vive em áreas urbanas, e o envelhecimento traz desafios e oportunidades para as cidades globalmente. Atualmente, apenas 16 cidades brasileiras receberam a certificação internacional da OMS por cumprir esses requisitos, sendo que, no Estado de São Paulo, apenas duas cidades foram qualificadas (LOPES et al. 2021).

A divulgação dos programas era realizada principalmente por meio da internet, eventos e departamentos de recursos humanos. A coordenação dos programas, por vezes, era conduzida pelos próprios colaboradores da entidade, e o público-alvo predominante estava a um ou cinco anos de se aposentar. Quanto à duração, os programas variavam de um dia a um trimestre, e as atividades ocorriam principalmente em grupo, com a eventual participação de familiares.

O autor supracitado afirma que globalmente, os programas oferecidos proporcionavam resultados positivos para os participantes e suas famílias, além de contribuírem para o benefício das próprias entidades. Em conclusão, deixa evidente na sua pesquisa a importância da preparação para a aposentadoria na garantia de uma transição tranquila e bem-sucedida. Nesse aspecto, ainda segundo o autor, as entidades de previdência complementar desempenham um papel relevante nesse contexto, oferecendo programas de intervenção que abordam aspectos financeiros, emocionais e sociais da aposentadoria, visando ao bem-estar de seus beneficiários.

Vieira et al. (2023) abrangem em seu estudo a questão financeira do aposentado. Os autores apontam que no contexto brasileiro, a Escala de Preparação Financeira para a Aposentadoria (FPRS) fornece um meio de avaliar as políticas públicas existentes e serve como um referencial para sua potencial reformulação, com o objetivo de melhorar a prontidão financeira para a aposentadoria entre os grupos vulneráveis.

Entrevistando 2.920 pessoas de todas as regiões do Brasil, Vieira et al. (2023) descobriram que a maior parte dos brasileiros demonstra níveis baixos ou muito baixos de prontidão financeira para a aposentadoria. Além disso, foi observado que três quartos dos brasileiros não consideram quanto precisariam economizar para a aposentadoria. Embora alguns indivíduos realizem planejamento financeiro para a aposentadoria, a maioria não tem perspectivas positivas para o futuro. Os autores também destacam que mulheres, pessoas divorciadas ou separadas, negras, com educação básica ou inferior, que moram em habitações alugadas, desempregadas, com renda familiar mensal bruta de até R\$ 1.100,00 e com quatro ou mais dependentes representam o perfil demográfico menos preparado para lidar com a prontidão financeira para a aposentadoria.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados abordam a importância da preparação para a aposentadoria e seus impactos no envelhecimento saudável, ativo e na redução dos custos de saúde associados à depressão pós-aposentadoria. Destacam-se programas bem-sucedidos de preparação para a transição e adaptação após a aposentadoria, fundamentais para garantir uma transição suave e uma qualidade de vida satisfatória para os idosos.

Por exemplo, Pinto (2023) revelou a eficácia de um programa destinado a preparar adultos mais velhos para a carreira pós-aposentadoria, enquanto Oliveira et al. (2021) destacaram a importância da preparação para a aposentadoria de docentes universitários. Caro et al. (2021) descreveram a experiência de um programa voltado para servidores públicos municipais, demonstrando sua eficácia na preparação para a aposentadoria e planejamento de vida.

Além disso, os estudos ressaltam a relevância das políticas públicas, como a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, que visam garantir direitos sociais e promover a integração dos idosos na sociedade. A Organização Mundial da Saúde também oferece diretrizes para um envelhecimento saudável e cidades amigáveis aos idosos.

A abordagem de intervenções como as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs) é destacada por Medeiros (2019), enquanto Carneiro e Silva (2020) e França et al. (2019) discutem a importância dos programas de preparação para a aposentadoria nas instituições públicas e privadas.

Além disso, intervenções psicológicas e sociais são mencionadas por Nascimento e Reis (2022) como essenciais para garantir a qualidade de vida dos idosos, especialmente na transição para a aposentadoria. A preparação financeira para a aposentadoria também é abordada, destacando a necessidade de políticas públicas que melhorem a prontidão financeira entre os grupos vulneráveis, como apontado por Vieira et al. (2023).

Com base nos estudos revisados, é possível concluir que as intervenções psicológicas desempenham um papel fundamental na promoção de um envelhecimento saudável e ativo, especialmente após a aposentadoria. As seguintes conclusões podem ser destacadas:

Preparação para a transição: Programas de preparação para a transição e adaptação à carreira pós-aposentadoria, como os descritos por Pinto (2023) e Caro et al. (2021), demonstraram ser eficazes na promoção de uma transição bem-sucedida para a aposentadoria. Esses programas enfatizam a importância da preparação emocional e prática para essa fase da vida, fornecendo suporte necessário para lidar com as mudanças associadas à aposentadoria.

Planejamento e abordagem holística: O planejamento para a aposentadoria, conforme abordado por Oliveira et al. (2021), é crucial para lidar com questões complexas relacionadas à saúde, relações familiares, aspectos financeiros e organizacionais. Isso ressalta a necessidade de uma abordagem holística na preparação para a aposentadoria, considerando todos os aspectos da vida do indivíduo.

Programas personalizados e educativos: Intervenções como programas de educação para aposentadoria, como descritos por Bezerra (2021), demonstraram ser eficazes na promoção de um envelhecimento saudável e na redução dos custos associados à saúde mental, como a depressão. Esses programas personalizados e educativos fornecem informações relevantes e suporte necessário para enfrentar os desafios da aposentadoria.

Relevância social e familiar: Os programas de preparação para a aposentadoria destacados por Vieira e Graeff (2020) não apenas beneficiam os indivíduos, mas também suas famílias e a sociedade em geral. Isso ressalta a relevância social dessas intervenções e seu impacto positivo na qualidade de vida de toda a comunidade.

Abordagens inovadoras: Intervenções como intervenções assistidas por animais, conforme exploradas por Metzner (2019), oferecem novas possibilidades para promover o bem-estar dos idosos, melhorando seu humor e saúde. Essas abordagens inovadoras complementam as intervenções tradicionais e podem ser especialmente benéficas para certos grupos de idosos.

Intervenções práticas e funcionais: A importância das atividades instrumentais da vida diária na preservação da funcionalidade e autonomia dos idosos, conforme destacado por Medeiros (2019), ressalta a necessidade de intervenções práticas e funcionais no apoio ao envelhecimento saudável.

Com base nos estudos apresentados, também foi possível extrair diversas conclusões relevantes sobre a preparação para a aposentadoria e seus impactos na qualidade de vida dos idosos aposentados, como:

Importância dos Programas de Preparação para a Aposentadoria (PPA): Os estudos destacam a relevância dos PPAs para auxiliar na transição da vida ativa para a aposentadoria, fornecendo suporte emocional, social, financeiro e prático para os trabalhadores que estão se aposentando.

Temas abordados nos PPAs: Os temas abordados nesses programas variam, mas incluem educação financeira, construção de projeto de vida, saúde física e mental, empreendedorismo, legislação sobre aposentadoria, habilidades socioemocionais, entre outros. Essa diversidade de tópicos reflete a complexidade da transição para a aposentadoria e a necessidade de uma abordagem holística.

Impacto positivo dos PPAs: Os participantes dos programas geralmente expressam contentamento com o suporte oferecido, destacando sua contribuição para uma transição tranquila e bem-sucedida para a aposentadoria. Os PPAs não apenas beneficiam os participantes, mas também suas famílias e as próprias organizações, contribuindo para o bem-estar social e a retenção de talentos.

Desafios na preparação para a aposentadoria: Apesar da importância reconhecida dos PPAs, ainda há desafios a serem enfrentados, como a escassez desses programas no Brasil, especialmente em algumas organizações. Além disso, certos grupos demográficos, como mulheres, pessoas com baixa escolaridade e renda, apresentam níveis mais baixos de preparação financeira para a aposentadoria, destacando a necessidade de intervenções direcionadas para esses grupos vulneráveis.

Impacto da urbanização e políticas públicas: O aumento da população idosa e a necessidade de promover sua autonomia e qualidade de vida destacam a importância das políticas públicas e do planejamento urbano centrado no envelhecimento. Essas políticas devem visar a criação de ambientes que promovam relações sociais, atividade física, acesso a serviços e segurança para os idosos.

Necessidade de atenção às ILPIs: As Instituições de Longa Permanência para Idosos desempenham um papel crucial no cuidado e na garantia dos direitos das pessoas idosas, especialmente em termos de saúde e assistência social. É necessário um reconhecimento híbrido dessas instituições pelos sistemas de saúde e assistência social para garantir a qualidade e segurança dos serviços prestados.

Portanto, os estudos destacam a importância de programas de preparação para a aposentadoria, políticas públicas e intervenções direcionadas para garantir uma transição tranquila e uma qualidade de vida satisfatória para os idosos após a aposentadoria. Essas

conclusões podem orientar a implementação de programas e políticas voltados para o bem-estar e a inclusão social dos idosos em diversas esferas da sociedade.

Como sugestão para estudos complementares, há a opção de abordar que tipos de palestras e demais tipos de intervenções são mais eficazes para atender o idoso pós-aposentadoria.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Camila de Fátima Neves. **Envelhecer no lugar e caminhabilidade: as cidades são preparadas para a velhice? - uma revisão sistemática.** Orientador: Dr. Luiz Felipe Silv. 2021. 90 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação: Mestrado - Desenvolvimento, Tecnologias e Sociedade) - IRN - Instituto de Recursos Naturais. Universidade Federal de Itajubá. Itajubá, 2021. Versão eletrônica.

ARAUJO, Luanna Karla de Souza Costa. **Procura e adesão ao tratamento psicoterapêutico para pessoas idosas com problema mentais.** Orientador: Prof. Leonço Alvaro Costa Perez de Andrade. 2022. 39 f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE, Cuiabá, MT. 2022. Versão eletrônica.

ARCANJO, Juliana Arruda et al. **A depressão na terceira idade: aspectos que promovem a qualidade de vida nos idosos.** Orientador: BUOSI, Layane Machado. 2022. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário de Várzea Grande, MT, UNIVAG, 2020. Versão eletrônica. Disponível em: <<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/viewFile/594/590>>. Acesso em 22 ago. 2023.

BAHLS, Saint-Clair. Depressão: uma breve revisão dos fundamentos biológicos e cognitivos. **Interação em Psicologia**, v. 3, n. 1, 1999. Disponível em <http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/viewFile/7660/5463> Acesso em 22 Mar 2024.

BALTES, Paul B. Lifespan Theory: Proposals for Research. In: Baltes, P. B., & Brim, O. (Eds.), Life-Span Development and Behavior (Vol. 1). New York: **Academic Press**, 1980, p. 15-36.

BAPTISTA, Rogério Rodolfo. Saúde mental do trabalhador e do idoso. Londrina: **Editora e Distribuidora Educacional S.A.** 2020. 44 p. ISBN 978-65-86461-75-6.

BARBOSA, Keylla Talitha Fernandes; Fernandes, Maria das Graças Melo. **Vulnerabilidade da pessoa idosa: desenvolvimento do conceito**. Revista Brasileira de Enfermagem. 2020. Edição Suplementar 3. p. 1 -7. Disponível em: <https://qa1.scielo.br/j/reben/a/883Kq6LnxxqyyjLssB3qvnb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 22 Mar 2024.

BECK, Judith S. Teoria cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2ª edição. Porto Alegre: **Artmed**, 2013.

BELOTTE, Fabio Lucas et al. **A subjetividade da matéria: a poética da imagem animada no processo de materialização de memórias**. Orientador: Leonardo Alvares Vidigal. 2023. 231 f. Tese (Programa de Pós-Graduação em Artes) - EBA - Escola de Belas Artes, Universidade Federal de Minas Gerais, 2023. Versão eletrônica.

BEZERRA, Jenifer da Silva. **Programa de educação para aposentadoria dos servidores da saúde de Maceió**. Orientador: Monteiro, Fernanda Silva. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização Multiprofissional em Gestão do Cuidado em Saúde da Família) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021.

BÜHLER, Charlotte. The Child and His Family: An Introduction to the Study of the Child. New York: **Henry Holt and Company**, 1935.

CAMARGO, Jéssica; ANDRETTA, Ilana. Terapia Cognitivo-Comportamental para depressão: um caso clínico. **Contextos Clínicos**, v. 6, n. 1, p. 25-32, 2013. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-3482201300010000_4 Acesso em 22 Mar 2017.

CARNEIRO, Maria de Fátima Carvalho. **Trabalho, aposentadoria e planejamento para a vida pós-trabalho**. Orientador: Prof. Dr. Henrique Salmazo da Silva. 2020. 91 f. Dissertação (Programa Stricto Sensu em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2020.

CARO, Camila Caminha; ARAKAWA, Vagner Augusto Takahashi; ANDRADE, Emanuelli Virginia Betoli de. Relato de experiência com um programa de preparação para a aposentadoria de servidores públicos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 29, p. e2841, 2021.

CARVALHO, Luciane Santos Machado de; RODRIGUES, Marilsa de Sá; OLIVEIRA, Adriana Leônidas de. Aposentadoria na perspectiva de trabalhadores do setor privado. *Mudanças* [online]. 2021, vol.29, n.1, pp.21-32. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692021000100003. Acesso em 04 mai 2024.

CAVALCANTE, Simone Neno. Notas sobre o fenômeno depressão a partir de uma perspectiva analítico-comportamental. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 17, n. 2, p. 2-12, 1997. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98931997000200002&script=sci_arttext&tlng=pt Acesso em 22 Mar 2017.

CERQUEIRA, Ana Cláudia Rodrigues; NARDI, Antônio Egídio. Depressão e esclerose múltipla: Uma visão geral. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 47, n. 4, p. 11-16, 2011. Disponível em <http://files.bvs.br/upload/S/0101-8469/2012/v47n4/a2944.pdf> Acesso em 22 Mar 2017.

CERQUEIRA-SANTOS, Elder. Gênero, Violência e Saúde: Processos de envelhecimento. 1. ed. São Paulo. **Scortecci**, 2021.

CERULLO, Giovanni. **Cuidados paliativos e qualidade de vida em idosos da comunidade em fim de vida: realidade a nível europeu**. Orientadores: Doutor Manuel Teixeira Marques Veríssimo e Doutor Elísio Manuel Sousa Costa. 2023. 68 f. Dissertação de Mestrado (Faculdade de Medicina) Universidade de Coimbra, Portugal, 2023. Versão eletrônica.

Êmilly Dayane Campos Costa; Joelly Samara Leite de Carvalho. Orientadora: ammy Conceicao Meireles Mattos Rodrigues. 2021. 22 f. **A teoria cognitiva e o tratamento do transtorno depressivo**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG. 2021. Versão eletrônica.

COSTA, Marcela Barretto et al. Aposentadoria e depressão: perspectiva para clínica ampliada. **Revista de Salud Pública**, v. 25, n. 2, p. 1-8, 2023.

CUNHA, Natalí Andrade; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; MARIN, Raquel Cornélio. Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura brasileira. **Revista Psicologia e Saúde**, p. 3-18, 2021.

DA SILVA RODRIGUES, Jheyma; DE SOUZA, Júlio César Pinto. Atividades de recreação e lazer para o idoso. **A Saúde Mental do Amazônia em Discussão**, cap. 5. p. 67-81. DOI: 10.36229/978-65-86127-95-9.CAP.05

DA SILVA, José Vitor. **Envelhecimento Humano**: abordagens interdisciplinares e contemporâneas. Editora Dialética, 2022.

DE FREITAS VIEIRA, Jaqueline Finelli. Orientadora: Fabre, Bibiana Graeff Chagas Pinto. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100141/tde-12112019-190944/>. Acesso em: 04 jun. 2024.

DE FREITAS VIEIRA, Jaqueline Finelli; GRAEFF, Bibiana. Programas de preparação para aposentadoria no Brasil: Uma revisão de literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 25, n. 3, 2020.

DO COUTO PITTA, Ana Gabriela Carolina et al. Orientação profissional para aposentados como cuidado e prevenção de doenças mentais: revisão integrativa. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 27, n. 21, p. 1-21, 2021.

DUARTE, Yeda AO; DOMINGUES, Marisa Accioly R. Família, rede de suporte social e idosos: instrumentos de avaliação. **Editora Blucher**, 2020.

DURGANTE, Helen Bedinoto. **Desenvolvimento, implementação e avaliação do Programa Vem Ser: Programa de psicologia positiva para a promoção de saúde de aposentados**. Orientador: Dell'Aglio, Debora Dalbosco. 2019. 80 f. Tese (Programa de Pós- Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia, UFRGS. 2019. Versão eletrônica.

ERIKSON, Erik H. *Childhood and Society*. 2nd ed. New York: **W. W. Norton & Company**, 1950.

FRANÇA, C. L., MURTA, S. G. Fatores de risco e de proteção na adaptação à aposentadoria. **Psicologia Argumento**, v. 32, 2014. p. 33-43

FRANÇA, L. H., VAUGHAN, G. «Ganhos e perdas: Atitudes dos executivos brasileiros e neozelandeses frente à aposentadoria», in **Psicologia em Estudo**, v. 13, 2008. p. 207-216

FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho et al. Análise dos Programas de Preparação para Aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 1, p. 59-80, 2019.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

HAVIGHURST, Robert J. *Developmental Tasks and Education*. 3rd ed. New York: **David McKay Company**, 1952.

JUNG, Carl G. *Collected Works of C. G. Jung*. Vol. 17: *Psychology of the Unconscious*. Princeton, NJ: **Princeton University Press**, 1960.

LIMA, Manuela de Castro Mendonça. **O idoso e a cidade: a qualidade do espaço urbano do Centro de Fortaleza**. Orientador: Santiago, Zilsa Maria Pinto. 2021. 370 f. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo e Design) - Centro de Tecnologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2021. Versão eletrônica.

LOPES, Patricia de Oliveira et al. Age-friendly city: future perspectives for the Brazilian cities. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 15, p. 295-298, 2021.

MAGALHÃES, Mauro de Oliveira; BRITO, Fernanda de Souza. Ajustamento à aposentadoria: relações com saliência de carreira e realização de carreira. **Psico-USF**, v. 27, p.143-156, 2022.

MAZER, Vanessa de Barros e Silva. **Prevalência de atividades avançadas da vida diária em pessoas idosas brasileiras e fatores associados**. Orientadora: Profa. Dra. Vanessa de Lima Silva e Coorientador: Prof. Dr. Rafael da Silveira Moreira. 2023. 76 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023. Versão eletrônica.

MEDEIROS, Ianca Augusta Bezerra Dantas de. **Qualidade de vida em idosos: avaliação comparativa segundo a região geográfica de moradia**. Orientador: NOGUEIRA, Matheus Figueiredo. 2019. 39 f. (Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia), Curso de Bacharelado em Enfermagem, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil, 2019. Versão eletrônica.

MENDES, Andréa Rodrigues. **Envelhecimento, depressão e qualidade de vida no adulto mais velho**. Orientador: Delalibera, Mayra Armani. 2021. 139 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada. 2021. Versão eletrônica.

MESQUITA, Renan; DOMINGUES, Amanda; GOLMES, Selma. Perfil, adoecimentos e percepções de servidores aposentados da Universidade Federal do Amapá/Unifap. **Concilium**, v. 22, n. 4, 2022, p. 798-810.

METZNER, Vera. **“Hoje é dia dos bichinhos?”: intervenções assistidas por animais e idosos**. Orientador: Lantzman, Mauro, 2019. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2019. Versão eletrônica.

MOURA, Ayranna de Jesus Borges de. **Envelhecimento e saúde mental: a garantia de direitos nas políticas públicas considerando os serviços de atendimento à saúde do idoso**. Orientador: TORRES, Caroline Gonzaga Monografia. 2022. 55 p. São Luís: Centro Universitário UNDB, 2022. Versão eletrônica.

NASCIMENTO, Joyce Kelly Boletti; REIS, Marcela de Fátima Naves dos. **Uma análise do sistema de garantia dos direitos da pessoa idosa nas ILPIS**. Orientadora: Profa. Dra. Adriana Giaqueto Jacinto. 2022. 60 f. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais – FCHS. Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" – UNESP. Franca, 2022. Versão eletrônica.

NERI, Leandro Santos; CARDOSO, Mismária Artiga. **Atuação do psicólogo da saúde no enfrentamento da esclerose lateral amiotrófica**. Orientador: Profa. Catiele dos Reis Santos. 2021. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Ages. Píripiranga, Bahia, Brasil, 2021. Versão eletrônica.

NEUGARTEN, Bernice L. Middle Age and Aging. Chicago: **University of Chicago Press**, 1968.

NICODEM, Eduarda Monyzi et al. Habilidades socioemocionais e a relação com a institucionalização de idosos: um estudo bibliográfico. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, v. 4, n. 4, p. e443010-e443010, 2023.

OLIVEIRA, Isabel Cristine et al. Preparação para aposentadoria de docentes universitários: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, p. e200286, 2021.

PEREIRA, Anna Lucia Rodrigues. **Evoluidade: o programa de preparação para a aposentadoria da UFPel: o olhar dos servidores aposentados participantes do programa**. Profa. Dra. Simone Portella Teixeira de Mello. 2022. 121 f. Dissertação (Mestrado Profissional) - Administração Pública em Rede Nacional – PROFIAP. Centro de Ciências Sócio-organizacionais. Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, RS. 2022.

PINTO, Allana Meza Veiga Cabral de Sousa Serra. **Qualidade de vida de idosos da microárea Itapéua no município da Raposa, Maranhão–Brasil**. Orientador: Fonseca, António Manuel. 2019. 72 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social Aplicada) - Universidade Católica Portuguesa: Braga. 2019. Versão eletrônica.

PINTO, Joana Carneiro. Retirement: to survive or to adapt? Validation of the rationale of an intervention program. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 40, p. e200108, 2023.

PINTO, Larissa Carla Silva; ALVES, Shyrllleen Christieny Assunção. A atuação da psicologia nos programas de preparação para aposentadoria/The role of psychology in the preparation for retirement. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 19, n. 2, 2014.

RAFALSKI, Julia Carolina, ANDRADE, Alexsandro Luiz de. Planejamento da aposentadoria: brasileira da PRePS e influência de estilos de tomada de decisão. **Revista Psicologia**. Adaptação Organizações e Trabalho, v. 16, 2016, p. 36-45. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572016000100004

RAMOS, Silvana; CIPOLLI, Gabriela; LOPES, Andrea. Significados de aposentadoria e perfil socioeconômico: características de aposentados associados ao sindicato nacional dos aposentados, pensionistas e idosos da força sindical. **Trabalho (En) Cena**, v. 6, p. e021020-e021020, 2021.

RENZETTI, Fátima Maria Martins Neri. **Organizações age-friendly e experiência de inclusão de trabalhadores mais velhos**. Orientador: Hanashiro, Darcy Mitiko Mori. 2022. 102 f. Dissertação (Programa de Pós-graduação em Administração de Empresas) – Centro de Ciências Sociais e Aplicadas, Universidade Presbiteriana Mackenzie, Higienópolis, São Paulo. 2022.

RIBEIRO, Simone Correia et al. **A experiência da solidão a partir do olhar de pessoas idosas do Programa Grupo de Educação na Terceira Idade**. Orientador: Prof. Dr. João Batista Santiago Ramos e Coorientador: Prof. Dr. Francisco Valdinei dos Santos Anjos. 2022.

94 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Estudos Antrópicos na Amazônia) - Universidade Federal do Pará. Castanhal-PA. 2022. 94 p.

RODRIGUES, Natália Oliveira; NERI, Anita Liberalesso. Vulnerabilidade social, individual e programática em idosos da comunidade: dados do estudo FIBRA, Campinas, SP, Brasil. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, n. 8, p. 2129-2139, 2012.

SANTOS, Maria Socorro Cardoso dos; DA SILVA, Gizelda Monteiro; WAISBERG, Jaques. A Importância Da Atividade Física E Mental No Auxílio Ao Tratamento De Depressão Em Idosos The Importance of Physical and Mental Activity in Assisting the Treatment of Depression in the Elderly. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 1, p. 95-114, 2022.

SCARABEL, Elisabete Itatani; DE OLIVEIRA PEDROSA, Rosimary; DA FONSECA, Fábio Luiz Socreppa. O Manejo Psicológico Da Tanatologia No Luto. **Psicologia e Sociedade: Temáticas Emergentes**, p. 9.

SCHIAVON, Láyra Furtado; LIMA, Maria Valdenize Porfírio; FUZINELLI, Jhenifer Prescilla Dias. Programas de preparação para a aposentadoria e o papel da psicologia. **Anais do Encontro de Iniciação Científica das Faculdades Integradas de Jaú**, v. 19, 2022.

SCHUABB, Thaís Cravo; FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. Planejamento financeiro para a aposentadoria: Uma revisão sistemática da literatura nacional sob o viés da psicologia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 20, n. 1, p. 73-98, 2020.

SCORSOLINI-COMIN, F., ROSSI, G. A. N., CURTIÇO JUNIOR, J. H., COSTA, L. M., SILVA, L. D. R., ALVES-SILVA, J. D. (2019). Adoecimento e aposentadoria: Relato de uma experiência profissional em aconselhamento psicológico. **Revista Psicologia e Saúde**, 11(2), 83-98

SILVA, Glauciane da. **Visando o amanhã: planejamento e implementação do programa de preparação para aposentadoria da Anvisa**. Orientadora: Profa. Dra. Juliana Seidl. 2020. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Pública) - Escola Nacional de Administração Pública (Enap). Brasília-DF, 2020.

SMUCZEK, Marina Irene Weschenfelder. **O trabalho e a aposentadoria: conexões estabelecidas através dos programas de preparação para aposentadoria.** Orientação inicial pelo prof. Dr. Sergio Antônio Carlos (In Memoriam) e posterior pela profa. Dra. Dolores Sanches Wunsch. 2022. 97 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Política Social e Serviço Social) - Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS. 2022. Versão eletrônica.

SOUZA, Francisco Vitor Soldá de. **Modelo explicativo para o envelhecimento bem-sucedido: explorando o papel da atenção plena, dos fatores da autocompaixão e do bem-estar subjetivo em idosos.** Orientador: Silva, Joilson Pereira da. 2023. 323 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2023. 324 p. Versão eletrônica.

THAINES, Alessandra. **A memória afetiva com a prática da sociabilidade em grupos terapêuticos para obter um envelhecimento ativo.** Orientadora: Prof.^a Camila Aparecida Peres Borges. 2022, 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade de Uberaba – MG, 2022.

UNIDA, Rede. Anais do VI Encontro Norte da Rede Unida. **Saúde em Redes**, v. 9, n. sup4, p. 4396-4396, 2023.

VIEIRA, Kelmara Mendes; MATHEIS, Taiane Keila; ROSENBLUM, Tamara Otilia Amaral. Financial preparation for retirement: multidimensional analysis of the perception of Brazilians. **Revista Contabilidade & Finanças**, v. 34, p. e1705, 2023.

ZANELLI, J. C. O programa de preparação para a aposentadoria como um processo de intervenção ao final de uma carreira. **Revista de ciências humanas**, Florianópolis, 2000. 157-176. In: CARVALHO, Luciane Santos Machado de; RODRIGUES, Marilsa de Sá; OLIVEIRA, Adriana Leônidas de. Aposentadoria na perspectiva de trabalhadores do setor privado. *Mudanças* [online]. 2021, vol.29, n.1, pp.21-32. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692021000100003. Acesso em 04 mai 2024.

ZANELLI, J. C.; SILVA, N.; SOARES, D. H. P. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho:** construção de projetos para o pós-carreira. Porto Alegre: Artmed, 2009. In: CARVALHO, Luciane Santos Machado de; RODRIGUES, Marilsa de Sá;

OLIVEIRA, Adriana Leônidas de. Aposentadoria na perspectiva de trabalhadores do setor privado. *Mudanças* [online]. 2021, vol.29, n.1, pp.21-32. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-32692021000100003.

Acesso em 04 mai 2024.

ZANGARI, Wellington; MACHADO, Fatima Regina; DE PAIVA, Geraldo José. *Psicologia do enfrentamento religioso na saúde e na doença: Eventos em Psicologia Social*. Volume 1. **Editora CRV**, 2023.