

TRANSIÇÃO PARA A APOSENTAÇÃO: VIRTUDES E DEMÉRITOS

TRANSITION TO RETIREMENT: VIRTUES AND DEMERITS

TRANSICIÓN A LA JUBILACIÓN: VIRTUDES Y DEMÉRITOS

Rosa Martins<sup>1</sup>  
Nélia Carvalho<sup>2</sup>  
Ana Ribeiro<sup>3</sup>  
Susana Batista<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal (rmartins.viseu@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-9850-9822>

<sup>2</sup>ULS Viseu Dão-Lafoes, USF-Montemuro, Viseu, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-7065-5366>

<sup>3</sup>Escola Superior de Saúde do Instituto Jean Piaget de Viseu, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-8952-6778>

<sup>4</sup>Escola Superior de Saúde de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu, Portugal  
<https://orcid.org/0000-0003-0256-6027>

Corresponding Author  
Rosa Martins  
Rua Candido dos Reis Nº 23 3  
3510-057 Viseu, Portugal  
rmartins.viseu@gmail.com

RECEIVED: 13th February, 2024  
ACCEPTED: 11th October, 2024  
PUBLISHED: 31st October, 2024

Servir, 2(10), e34655

DOI:10.48492/servir0210.34655

2024



## RESUMO

**Introdução:** No atual contexto social, a aposentação constitui um acontecimento transicional que se caracteriza por um processo contínuo de adaptação a mudanças e a vulnerabilidades que afetam pessoas famílias e até a conjugalidade de forma diferenciada.

**Objetivo:** Descrever de que forma as pessoas vivenciam o período de transição para a aposentação identificando virtudes e deméritos.

**Principais tópicos em análise:** Artigo de revisão teórica, descritivo e exploratório. Utilizaram-se como fonte de dados a recolha documental e análise crítica de fontes primárias e de fontes secundárias, nomeadamente material editado como artigos, livros e teses que no seu conjunto levem à produção de uma síntese final interpretativa. Além disso, o conhecimento das vivências relatadas pelas pessoas aposentadas, são fundamentais para a construção de modelos de adaptação positiva a esta nova fase de vida.

**Conclusão:** As vivências na aposentadoria são pessoais e impressas num misto de virtudes e deméritos com proporções variadas. A educação ao longo da vida é a chave de sucesso para esse desafio.

**Palavras-chave:** aposentação; pensões; trabalho; idoso; motivação

## ABSTRACT

**Introduction:** In the current social context, retirement constitutes a transitional event that is characterized by a continuous process of adaptation to changes and vulnerabilities that affect individuals, families and even marital relationships in different ways.

**Objective:** To describe how people experience the transition period to retirement, identifying virtues and demerits.

**Main topics under analysis:** Theoretical, descriptive and exploratory review article. Documentary collection and critical analysis of primary and secondary sources were used as a data source, namely edited material such as articles, books and theses that together lead to the production of a final interpretative synthesis. Furthermore, knowledge of the experiences reported by retired people is fundamental for building models of positive adaptation to this new phase of life.

**Conclusion:** Retirement experiences are personal and imprinted on a mix of virtues and demerits with varying proportions. Lifelong education is the key to success in this challenge.

**Keywords:** retirement; pensions; work; elderly; motivation

## RESUMEN

**Introducción:** En el contexto social actual, la jubilación constituye un evento transicional que se caracteriza por un proceso continuo de adaptación a los cambios y vulnerabilidades que afectan de diferentes maneras a las personas, las familias e incluso las relaciones conyugales.

**Objetivos:** Describir cómo viven las personas el período de transición a la jubilación, identificando virtudes y deméritos.

**Principales temas de análisis:** Artículo de revisión teórico, descriptivo y exploratorio. Se utilizó como fuente de datos la recopilación documental y el análisis crítico de fuentes primarias y secundarias, es decir, material editado como artículos, libros y tesis que en conjunto conducen a la producción de una síntesis interpretativa final. Además, el conocimiento de las experiencias relatadas por las personas jubiladas es fundamental para construir modelos de adaptación positiva a esta nueva etapa de la vida.

**Conclusión:** Las experiencias de jubilación son personales y están impresas en una mezcla de virtudes y deméritos en proporciones variables. La educación permanente es la clave del éxito en este desafío.

**Palabras Clave:** jubilación; pensiones; trabajar; anciano; motivación

Martins, R., Carvalho, N., Ribeiro, A., Batista, S. (2024).

Transição para a aposentação: Virtudes e deméritos.

*Servir*, 2(10), e34655. <https://doi.org/10.48492/servir0210.34655>

## Introdução

A aposentação, -corresponde a um período que marca uma das transições mais significativas na vida de cada pessoa. É uma etapa de vida, em que décadas de trabalho (por vezes árduo) e contribuições para a sustentabilidade social, convergem em momentos de pausa e reflexão. Para alguns, representa um oásis de tranquilidade e oportunidades, para outros, pode constituir um mar de incertezas e desafios. Assim, perante um cenário constituído de vantagens e desvantagens, molda-se uma transição de forma única para cada indivíduo, exigindo-se naturalmente uma série de escolhas e ajustes, que suscitam uma reflexão cuidadosa sobre o tema (Valadas et al., 2019).

Nos diferentes percursos relatados acerca da aposentação, emerge uma multiplicidade de dúvidas e questões. A estabilidade financeira, a saúde física e mental, a rede de apoio social e a busca contínua por um senso de propósitos que se entrelacem criam uma tapeçaria por vezes complexa. As vantagens ou virtudes da aposentação, como a liberdade do relógio de ponto e a oportunidade de explorar paixões adormecidas, vão-se equilibrando com algumas desvantagens, de que são exemplo a solidão e o desafio de encontrar novas oportunidades com relevância e significado fora do mundo do trabalho (Jeyasingam et al., 2023).

De facto, este período, torna-se em muitos casos um ponto de inflexão para redesenhar a própria identidade e reimaginar o que significa viver uma vida plena e significativa. É um momento de redefinição, uma oportunidade de abraçar novos começos e de honrar a experiência acumulada ao longo da vida. Nesta jornada, cada indivíduo vê-se diante da necessidade de encontrar equilíbrio entre o descanso merecido e a busca contínua por crescimento pessoal, o que nem sempre se torna fácil estabelecer (Martins et al., 2021).

A preparação e/ou planeamento destes percursos vitais, exigem uma aprendizagem que deverá decorrer ao longo da vida (lifelong learning) - processo que prevê uma educação taõ direcionada para a continuidade, quanto para a saída do mercado de trabalho. Trata-se portanto, de um processo que engloba uma aprendizagem formal (escolas e universidades), uma aprendizagem não formal (em meio laboral) e aprendizagem informal (família e comunidade). Além disso, deve ainda estender-se desde a infância à aposentação, possibilitando que o indivíduo possa encontrar a sua trajetória profissional (França et al., 2019).

Ao explorar as virtudes e deméritos da reforma ou aposentação, somos convidados a contemplar não apenas as complexidades práticas, mas também os aspetos profundamente pessoais desta transição. É um desafio e um convite para navegar pelas águas da aposentação com um querer robusto, uma mente aberta e um coração resiliente, para abraçar não apenas as mudanças externas, mas também as transformações internas que esta fase da vida inevitavelmente acarreta (Scorsolini-Comin, et al., 2019). Contudo, lembrar também que se trata de uma oportunidade para redescobrir, reinventar e, acima de tudo, celebrar a jornada única e pessoal que constitui a fase da aposentadoria.

Neste processo multifacetado, torna-se imperativo repensar o período de transição para a aposentação, perceber significados para os indivíduos que a vivenciam na atualidade, discutindo a relação entre as diferentes interfaces: individual, profissional familiar e social, procurando, também, solidificar mudanças positivas e uma visão mais otimista em relação ao processo. A partir destes pressupostos emergiram alguns questionamentos:

Quais as vivências (perceções) descritas pelos indivíduos na gestão da transição para a aposentação na atualidade?  
Que virtudes e deméritos reconhecem a esta fase transacional?; Como motivar de maneira individual e coletiva esse segmento populacional a gerir positivamente esta transição?;

Entende-se, que o aumento acelerado do número de pessoas a vivenciar a referida transição exige esforços para que os pré aposentados se mantenham atualizados e apliquem no seu dia a dia, soluções adequadas aos problemas contemporâneos vivenciados, recorrendo à evidência científica. Dessa forma, o objetivo deste estudo consiste em compreender de que forma as pessoas vivenciam o período de transição para a aposentação identificando as principais virtudes e deméritos



## 1. Desenvolvimento

Trata-se de um artigo de revisão teórica, descritivo-exploratório, em que se analisam, sintetizam e discutem pesquisas anteriores sobre um tema, obtendo-se uma visão clara do estado atual do conhecimento. De facto, pretende-se recopilar a informação mais relevante sobre as vivências da transição trabalho-aposentação destacando as principais virtudes e deméritos. Para o efeito, realizou-se uma busca abrangente na literatura científica utilizando bases de dados como PubMed, Scopus e Google Scholar. Foram ainda utilizadas como fontes de dados a recolha documental e análise crítica de fontes primárias e de fontes secundárias, nomeadamente material editado como artigos, livros e teses que no seu conjunto levem à produção de uma síntese final interpretativa. Nesta síntese, é dado destaque aos principais pontos de convergência e de divergência no sentido de se poder apontar para profícuas direções futuras.

O processo de transição trabalho-aposentação constitui uma temática que tem suscitado nos últimos tempos um interesse crescente por diferentes atores, grupos profissionais pesquisadores e mesmo trabalhadores.

Tradicionalmente, a aposentação é vista como uma fase que começa associada ao término do trabalho remunerado e que só vem a terminar com a morte do indivíduo. Trata-se de um período de duração bastante variável se tivermos em vista: a idade de acesso à aposentação, à legislação vigente, a esperança média de vida e a longevidade esperada em cada país (Jeyasingam et al., 2023).

De acordo com as conceções defendidas por Amorim et al., (2020) as etapas do processo de transição trabalho-aposentação, abrangem questões relativas aos períodos antecedentes e consequentes ao ato de se aposentar. Colocam num primeiro plano a (1) formação de perceções sobre o futuro na aposentação e sequentemente (2) a decisão, (3) o planeamento, (4) o ajustamento e (5) a satisfação.

Uma outra visão holística e compreensiva do processo de transição, considera também relevantes as dimensões que envolvem o indivíduo, tais como a saúde, o trabalho, os relacionamentos, os papéis sociais e as finanças (Valadas, 2019). Defendem, que o indivíduo que se preocupa com as diferentes esferas da vida consegue inserir-se de forma mais completa no momento de transição e na experiência de ser aposentado, tendo maior qualidade e realização nas cinco etapas do processo (Loureiro et al., 2017).

São múltiplos os estudos que demonstram que a aposentação representa uma fase de transição, com importantes repercussões para a vida do indivíduo em suas diferentes dimensões, como carreira, saúde, família e socialização. Assim, as intervenções aplicadas no pré e pós-aposentação objetivam contribuir positivamente para essa transição, promovendo o bem-estar, adaptação e maior qualidade de vida no enfrentamento das mudanças inerentes a essa etapa desenvolvimental (Boehs, et al. 2017; Santos et al., 2018; França, et al., 2019).

São questões que ganham ainda maior relevo, com o recente aumento da idade para aceder à reforma, uma vez que aspetos ligados ao ciclo vital ganham maior destaque. Neste contexto e na maioria das vezes, este processo coincide com o envelhecimento, em que muitos sentimentos ambivalentes e confusos podem confluír. Segundo França et al., (2019), e Dingemans et al., (2019) essa ambivalência pode ocasionar ansiedade, gerada por um mau planeamento desse processo, além de mudanças de humor, doenças psicossomáticas e medos, como o de perder o status de “estar na vida ativa”.

Para Colleti et al., (2020), apesar de uma parte da população conseguir conservar a sua qualidade de vida, uma outra, mais significativa perde-a consideravelmente, devido a transtornos psicológicos e cognitivos, doenças crônicas e perda de funcionalidade. Estas circunstâncias no seu conjunto e associadas a implicações financeiras e políticas, influenciam diretamente este processo.

Existe no entanto um denominador comum, que está presente nos diversos estudos sobre a aposentação. Todos reforçam o facto de se tratar de um processo complexo, que interfere em diversos campos da vida do indivíduo, passando como já foi referido, pelas relações de trabalho, relações familiares, de saúde, de lazer, mas associando-se também às diferenças inter

Martins, R., Carvalho, N., Ribeiro, A., Batista, S. (2024).  
Transição para a aposentação: Virtudes e deméritos.  
*Servir*, 2(10), e34655. <https://doi.org/10.48492/servir0210.34655>

e intra individuais, fatores biológicos (saúde), económicos, culturais, sociais e psicológicos (Ferreira, et al. 2016; Figueira et al., 2017; Lavinas, L., & Cordilha, 2019).

Deste modo, redesenhar a própria identidade e reimaginar o significado da vida em estado de aposentadoria é um processo pessoal e único para cada indivíduo, mas também desafiador, e gratificante. O quadro 1 foi construído pelos autores do artigo, tendo por base os autores citados, sobretudo artigos que eram diretamente relevantes para o tema e que contribuíam significativamente para a discussão. O quadro constitui-se como uma síntese de algumas sugestões (dimensões e indicadores) que podem ajudar a pessoa a encontrar um novo propósito e significado para esta fase da vida:

**Quadro 1. Dimensões e indicadores a considerar no redesenhar a própria identidade e reimaginar o significado da vida na aposentação**

Dimensões	Indicadores
1. Autoconhecimento:	Reflexão profunda sobre quem é, valores, paixões e habilidades; considerar gostos, hobbies e interesses; realizar atividades que sempre desejou mas que não teve oportunidade de concretizar.
2. Estabelecimento de Metas:	Definir metas Pessoais: desde metas de viagem, de saúde, de aprendizagem, financeiras ou mesmo de voluntariado..
3. Aprendizagem ao longo da Vida:	Reforçar processos educativos, frequentando universidades seniores em matérias de interesse, cursos online, mantém a mente ativa e comprometida. Exploração de Hobbies e atividades, como a pintura, música, jardinagem, desportos, culinária, etc....
4. Saúde e Bem-Estar:	Atividade Física: mantendo-se ativo através de exercícios regulares; promover saúde mental através de meditação, terapias ou outras técnicas de manutenção da paz interior.
5. Socialização:	Relacionamentos: cultivar relacionamentos significativos (amigos e familiares) evitando o isolamento social; voluntariado em organizações locais produz senso renovado de propósito.
6. Ajustes a Expectativas:	Flexibilidade para ajustar metas e atividades às capacidades e às mudanças expectáveis e/ou inesperadas.
7. Cuidado Pessoal:	Dedicar tempo a si próprio: tempos de relaxamento de atividades de bem-estar e produtoras de realização e felicidade de acordo com os interesses pessoais (ler um livro, caminhar na natureza ou ouvir música); Aceitação do que se é, desenvolver maturidade e sabedoria.
8. Busca de Significado:	Descobrir atividades que deem significado à vida (criatividade, abertura a novas experiências, arte, solidariedade...).

Analisar as perceções das pessoas sobre a aposentadoria à luz das teorias gerontológicas clássicas, permite reconhecer o potencial explicativo que estas ainda têm nos dias de hoje. As tão criticadas e questionadas Teorias do Desengajamento, da Atividade e da Continuidade encontram de facto apoio nos relatos de muitos.... que, quer por pressão do social ou por estratégias adaptativas, vivem a sua aposentação- ou sonham com ela- desta ou daquela forma. Na verdade a aposentação não é um fim, mas sim um novo começo. É uma fase da vida onde a pessoa tem a liberdade de escolher como deseja viver. Ser curioso, aberto a novas experiências e, acima de tudo, compreensivo consigo mesmo durante esse processo de redescoberta facilita positivamente todo o processo.

### 1.1 Principais virtudes da Aposentação

A experiência da aposentação é altamente individual, subjetiva e diversificada variando de pessoa para pessoa. Alguns encontram esses benefícios quase de forma imediata, enquanto outros podem precisar de tempo para ajustar-se à nova fase da vida. Porém o importante é encontrar um equilíbrio saudável e significativo que traga felicidade e realização pessoal (Pinto et al., 2019; Salazar Vargas, 2020).

É verdade que a aposentação marca o fim de uma jornada profissional, mas também abre as portas para novos capítulos que podem ser emocionantes e cheio de possibilidades. Trata-se de um período de vida, que oferece uma oportunidade única para se redescobrir a si mesmo e explorar um mundo de aspetos positivos que muitas vezes passam despercebidos na agitação do cotidiano profissional (Valadas, Vilhenas & Frago, 2019).

Um dos aspetos mais notáveis da aposentação é a liberdade que ela traz. A liberdade para gerir o próprio tempo, sem a pressão dos prazos laborais, permitindo uma sensação de tranquilidade e relaxamento que pode ser verdadeiramente



revigorante. Deste modo e sem nenhuma ordem de importância ou prioridade serão elencadas algumas virtudes das mais referidas na aposentação.

(1) Descanso e Relaxamento: A aposentação oferece a oportunidade de descansar e relaxar após anos de trabalho árduo, permitindo uma pausa merecida na vida profissional (Amorim & França, 2019);

(2) Saúde e bem estar: Maior foco na Saúde promovendo-a através da adoção de estilos de vida saudáveis (exercícios regulares e dieta saudável). (Salazar Vargas, 2020).

(3) Tempo para Interesses Pessoais: A aposentação liberta tempo para atividades e interesses pessoais que podem ter sido negligenciados durante os anos de trabalho, como hobbies, viagens e passar tempo com a família (Pinto et al., 2019).

(4) Redução de stress: A ausência de pressões relacionadas ao trabalho pode resultar em uma redução significativa do estresse e da ansiedade (Pinto et al., 2019).

(5) Melhorias na Qualidade de Vida: Para muitos, aposentar-se significa menos estresse, horários mais flexíveis e a oportunidade de se dedicarem a um estilo de vida mais saudável, incluindo dieta equilibrada e exercícios regulares (Cunha, et al., 2021)

(6) Melhorias nas relações familiares: trata-se de uma fase que permite que os indivíduos passem mais tempo com cônjuges, filhos e netos, fortalecendo os laços familiares.

(7) Exploração de Novas Oportunidades: Existem muitos aposentados que finalmente têm tempo para explorar novas atividades, como voluntariado e contribuição social, empreendedorismo ou aprendizagens contínuas, que sistematicamente adiaram, mas que podem trazer sentimentos de realização e propósitos de vida. (Figueira, et al., 2017).

(8) Crescimento Espiritual: trata-se de uma fase caracterizada pela busca espiritual em que algumas pessoas encontram tempo para práticas espirituais e meditativas, promovendo o equilíbrio interior.

(9) Estabilidade Financeira: fase descrita por aqueles que se prepararam bem para a estabilidade financeira e segurança. A aposentação surge na vida da pessoa como um espaço de reafirmação de seu lugar na sociedade, ou seja, o fato de receber um salário e poder suprir, nem que seja minimamente, o seu sustento, faz com que este se mantenha integrado ao seu meio social e a sua família (Scorsolini-Comin, et al., 2019).

Em suma, a aposentação é fundamentalmente uma oportunidade de redescobrir a paixão pela vida e abraçar cada dia com entusiasmo renovado. Ao explorar esses aspetos positivos, a aposentação revela-se como uma fase de crescimento, descoberta e felicidade, proporcionando uma perspectiva de vida cheia de riqueza e significado.

### 1.2 Principais deméritos da Aposentação

Este acontecimento transicional, embora muitas vezes visto como um merecido descanso após décadas de trabalho, também traz consigo uma série de desafios complexos. Esse período de transição, embora cheio de promessas, pode ser marcado por desvantagens e deméritos relevantes que merecem atenção. À medida que fica para trás a estrutura e a segurança impressa pela rotina laboral, existe também confronto com uma série de questões emocionais, sociais e financeiras que podem impactar profundamente a qualidade de vida dos aposentados (Martins et al., 2021).

Um dos aspetos evidenciados como desvantagem/demérito da aposentação é a perda da identidade profissional. Muitas vezes, a carreira constitui uma parte essencial de quem se é, e quando é retirado, somos confrontados com perguntas

Martins, R., Carvalho, N., Ribeiro, A., Batista, S. (2024).  
Transição para a aposentação: Virtudes e deméritos.  
*Servir*, 2(10), e34655. <https://doi.org/10.48492/servir0210.34655>

sobre nosso propósito e valor. O sentimento de falta de propósito pode levar a um declínio significativo na autoestima e na confiança, com desafios emocionais que necessitam ser superados (Pinto, et al., 2020).

Além disso, esta fase de vida é descrita muitas vezes como causadora de um vazio social. A ausência das interações diárias com colegas de trabalho pode levar ao isolamento, especialmente se não houver uma rede social forte fora do ambiente profissional. Esta falta de interação social regular pode resultar em solidão, uma questão séria e preocupante para muitos que afeta o bem-estar emocional e mental. Existem relatos que mostram que a falta de estímulos intelectuais podem levar a deterioração cognitiva grave (Salazar Vargas, 2020).

Acresce uma outra preocupação, que se prende com aspetos financeiro. De facto há estudos que demonstram que quando não existe um planeamento financeiro prévio e adequado, a diminuição real dos rendimentos causa stress e ansiedade. Preocupações sobre como manter o padrão de vida desejado e lidar com despesas imprevistas (de saúde e outras), podem criar sentimentos de grande insegurança (Amorim et al., 2020).

A saúde física e mental é também muitas vezes uma preocupação crescente na aposentadoria. Problemas de saúde crónicos ou o surgimento de condições médicas podem limitar a capacidade de realizar atividades diárias, impactando a independência e a qualidade de vida. A gestão de problemas de saúde torna-se uma parte significativa da vida cotidiana, exigindo ajustes e adaptações contínuos. De facto, a pessoa ao aposentar-se incorre por vezes em práticas não recomendáveis, como o sedentarismo, passar mais tempo em frente ao televisor, a “gula”, o aumento do tabagismo e o maior consumo de bebidas alcoólicas (Jeyasingam, et al., 2023; Lavinias & Cordilha, 2019).

Por fim e considerando que a aposentação corresponde à última fase da vida, traz naturalmente consigo sentimentos de incerteza sobre o futuro. A necessidade de tomar decisões importantes sobre a saúde, as finanças e o estilo de vida pode ser esmagadora. A pressão para encontrar novas fontes de significado e propósito, bem como para manter relacionamentos significativos, pode criar um terreno emocionalmente desafiador (Santos et al., 2018; Valadas et al., 2019; Cunha et al., 2021).

Embora a aposentação proporcione um período de descanso e reflexão, não se podem ignorar as complexidades que ela traz consigo. Navegar por esses desafios requer não apenas planeamento cuidadoso, mas também uma mentalidade resiliente e a disposição para explorar novas formas de significado e felicidade nesta nova fase da vida.

Além disso, conforme vem sendo destacado na literatura científica, com os relatos e experiências de transição trabalho-aposentação os indivíduos exercitam e refletem sobre fatores fundamentais para o planeamento e implementação de estratégias adaptativas, que mesmo diante de situações adversas impostas pela nova realidade, permitem responder com eficácia aos desafios sociais.

### Conclusão

A decisão de aposentar-se é complexa e pessoal, envolvendo a necessidade de uma avaliação cuidadosa das virtudes e deméritos de caráter individual, mas também coletivo. É uma fase da vida que exige a conjugação de aspetos positivos e negativos. Cada pessoa deverá considerar as suas próprias circunstâncias e aspirações pessoais ao tomar essa decisão significativa.

Apontam-se como principais virtudes: a liberdade, o merecido descanso, o maior convívio com a família e o explorar de novas paixões, ou seja, o acesso a benefícios que melhoram significativamente o bem-estar mental e emocional. Paradoxalmente, os deméritos são também apontados destacando-se: a perda da identidade profissional, a falta de propósito para a vida, o vazio social, o isolamento e a solidão, as restrições financeiras e de saúde, que produzem sentimentos de incerteza sobre o futuro. Destacar resultados de estudos alargados que mostram que a permanência no trabalho, passada a idade administrativa da reforma, é bastante benéfica uma vez que por cada ano de trabalho a mais, o risco de desenvolvimento de demência diminui cerca de 3,2 %, nesta população (Ribeiro et al., 2018).



Acredita-se, que o conhecimento real dos diferentes contextos vivenciados pelas pessoas aposentadas, capacita os profissionais de saúde em especial os enfermeiros, a planejar e prestar cuidados mais holísticos e direcionados às necessidades específicas dessa população, tanto no âmbito físico quanto emocional e social.

Em síntese, a aposentação é uma jornada individual, e encontrar um equilíbrio entre descanso, atividade e interação social torna-se fundamental. Desenvolvendo uma preparação adequada e uma mentalidade positiva, é possível transformar esta fase do ciclo vital, num espaço gratificante e significativo, cheio de novas experiências e oportunidades de crescimento pessoal.

### Conflito de Interesses

Os autores declaram não existir qualquer conflito de interesses.

### Agradecimentos

Agradecemos à Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA) e à Unidade de Investigação Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development.

### Referências bibliográficas

- Amorim, S. M., & França, L. H. F. P. (2019). Bem-estar na aposentadoria: Uma revisão sistemática da literatura. *Trends in Psychology*, 27(1), 155-172. <https://doi.org/10.9788/tp2019.1-12>
- Amorim, S. M., França, L. H. F. P., Lima, M. P., & Martins, L. F. (2020). Satisfação na aposentadoria: Uma comparação entre Brasil e Portugal. *Revista de Administração Mackenzie*, 21(5), 1–29. <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eramg200103>
- Boehs, S. T. M., Medina, P. F., Bardagi, M. P., Luna, I. N., & Silva, N. (2017). Revisão da literatura latino-americana sobre aposentadoria e trabalho: perspectivas psicológicas. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 17(1), 54-61. <https://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.11598>
- Colleti, M., Poletto, M., & Scorsolini-Comin, F. (2020). Como se preparar para a aposentadoria? Apontamentos para uma intervenção clínica inspirada na Psicologia Positiva. In C. H. Giacomoni, & F. Scorsolini-Comin (Orgs.), *Temas Especiais em Psicologia Positiva* (pp. 137-150). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Cunha, Natalí Andrade da, Scorsolini-Comin, Fabio, & Marin, Raquel Cornélio. (2021). Intervenções psicológicas no processo de aposentadoria: revisão integrativa da literatura Brasileira. *Revista Psicologia e Saúde*, 13(1), 03-18. <https://dx.doi.org/10.20435/pssa.v13i1.1012>
- Dingemans, E., & Henkens, K. (2019). Working after retirement and life satisfaction: Cross-national comparative research in Europe. *Research on Aging*, 41(7), 648-669. <https://doi.org/10.1177/0164027519830610>
- Ferreira, H. G. (2016). Envelhecimento bem-sucedido: estamos preparados? *Revista Ciências em Saúde*, 6(4), 1-3. DOI: 10.21876/rcsfmit.v6i4.601
- Figueira, D. A. M., Haddad, M. C. L., Gvozd, R., & Pissinati, P. S. C. (2017). A tomada de decisão da aposentadoria influenciada pelas relações familiares e laborais. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(2), 207-215. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160127>
- França, L. H. F. P., Leite, S. V., Simões, F. P., Garcia, T., Ataliba, P. (2019). Análise dos programas de preparação para a aposentadoria (PPA) desenvolvidos por instituições públicas brasileiras. *Revista Kairós: Gerontologia*, 22(1), 59-80. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i1p59-80>
- Jeyasingam, N., McLean, L., Mitchell, L. et al. 2023. Attitudes to ageing amongst health care professionals: a qualitative systematic review. *Eur Geriatr Med* 14, 889–908 (2023). <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00841-7>
- Lavinas, L., & Cordilha, A. C. (2019). Reforma da Previdência: qualificando o debate brasileiro à luz de experiências internacionais. *Revista NECAT*, 8(15), 35-43. <https://doi.org/10.1590/0101-31572017v37n03a09>
- Loureiro, H. M. A. M., Mendes, A. M. O. C., Camarneiro, A. P. F., Silva, M. A. M., & Pedreiro, A. T. M. (2017). Percepções sobre a transição para a aposentadoria: Um estudo qualitativo. *Texto & Contexto- Enfermagem*, 25(1), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0104-070720160002260015~>

Martins, R., Carvalho, N., Ribeiro, A., Batista, S. (2024). Transição para a aposentação: Virtudes e deméritos. *Servir*, 2(10), e34655. <https://doi.org/10.48492/servir0210.34655>

- Martins, R., Carvalho, N., Batista, S., & Dinis, A. (2021). Promoção do envelhecimento ativo em idosos: contributos do investimento na vida pessoal. *Revista INFAD De Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 135–144. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v1.2165>
- Pinto, B. O. S., Coleho-Junior, J. B. L., & Carreteiro, T. C. O. C. (2019). Aposentadoria no Brasil: Uma reflexão sobre os horizontes da população produtiva. *Brazilian Journal of Production Engineering*, 5(2), 20-30. Retrieved from [http://www.publicacoes.ufes.br/BJPE/article/view/V05N02\\_3/pdf](http://www.publicacoes.ufes.br/BJPE/article/view/V05N02_3/pdf)
- Rafalski, J. C., & Andrade, A. L. (2017). Desenvolvimento da Escala de Percepção de Futuro da Aposentadoria (EPFA) e Correlatos Psicossociais. *Psico-USF*, 22(1), 49-62. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220105>
- Ribeiro, P. Almada, D., Souto, J., Lourenço, R. (2018). Permanencia no mercado de trabalho e satisfação com a vida na velhice. *Ciência & Saúde Coletiva* 23(8), 2683-2692. Retrieved <https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.20452016-07072016~>
- Salazar-Vargas, C. (2020). Jubilación: ventajas y desventajas. *Acta Médica Costarricense*, 62(2), 92–93. <https://doi.org/10.51481/amc.v62i2.1068>
- Santos, S. C., França, L. H. F. P., & Pereira, M. M. (2018). Propriedades psicométricas do Inventário de Motivos para Migração na Aposentadoria. *Revista Kairós- Gerontologia*, 21(2), 91-112. doi:10.23925/2176-901X.2018 v21i2p91-112
- 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. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.671>
- Valadas, S. T., Vilhena, C. C., & Fragoso, A. (2019). Transitions to retirement: Perceptions of Portuguese older men. *Studies in Adult and Education and Learning*, 25(2), 37-51. doi:10.4312/as.25.2.37-51. <https://doi.org/10.4312/as.25.2.37-51>